श्रमसाधना

साप्ताहिक

श्रम की शक्ति, राष्ट्र की प्रगति

www.shramsadhnanews.com

RNI रजि. क्र. 45334/74

वर्ष : 52, अंक : 34 ग्वालियर, रविवार 23 अगस्त 2026
विक्रम संवत् 2083 पृष्ठ 12, मूल्य 1 रुपया

डाक पंजीयन
डाक L-2-13/समा.पत्र/पं. 40020250/22-23

आजादी का अमृतकाल चल रहा है, हम सब मिलकर देश के विकास के लिए आगे बढ़ेंगे

चुनौतियां को अवसर में बदलकर एमपी अब सबसे तेज गति से प्रगति करने वाला राज्य बन गया है : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

भोपाल जीएनएस

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि देश के साथ-साथ मध्यप्रदेश भी बदल रहा है। हमारा मध्यप्रदेश आज देश में सबसे तेज गति से प्रगति करने वाला प्रदेश बन गया है। कभी मध्यप्रदेश पर बीमारू प्रदेश होने का टैग लगा दिया गया था। हमने इस टैग को पूरी तरह हटा दिया है। उन्होंने कहा कि चुनौतियां तो थीं, पर हमने उन चुनौतियों को पहचान कर तरक्की के अवसरों में बदल दिया। आज मध्यप्रदेश में हर क्षेत्र में विकास हो रहा है। कृषि के मामले में तो हम पहले से आगे थे ही, अब औद्योगिक प्रगति में भी हम तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि पिछले साल हमने भोपाल में ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट कराई। इसके अलावा प्रदेश के हर अंचल में रीजनल इंडस्ट्री कॉन्क्लेव सफलतापूर्वक सम्पन्न कराकर निवेशकों का दिल जीता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह देश का अमृतकाल चल रहा है। हम सब राज्य मिलकर देश की प्रगति के लिए आगे आ रहे हैं। राष्ट्रीय नदी जोड़ो अभियान हो या सिंचाई की परियोजनाएं, हम अपने पड़ोसी राज्यों से मिलकर हर चुनौती, हर समस्या का सकारात्मक समाधान निकाल रहे हैं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव शनिवार को नई दिल्ली के एक निजी होटल में आयोजित %दि इकॉनामिक टाइम्स वर्ल्ड लीडर्स फोरम - 2026% में %मध्यप्रदेश सत्र% को संबोधित कर रहे थे। सत्र का विषय %फायरसाइड चैट ऑन एमपी ÷ अनलॉकिंग द हार्ट ऑफ इंडिया% था।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने निवेशकों से कहा कि मध्यप्रदेश असीम संभावनाओं और अनंत अवसरों का प्रदेश है। मध्यप्रदेश की संस्कृति ही ऐसी है कि एक बार जो यहां आता है, वापस नहीं जाता है। यहां आकर आप कभी निराश नहीं होंगे, इसलिए मध्यप्रदेश आईए, सरकार की उद्योग-मित्र नीतियों का

अधिकाधिक लाभ उठाइए, बिना किसी संकोच के निवेश कीजिए और अपना व्यापार-व्यवसाय-बिजनेस चार गुना बढ़ाइए और मध्यप्रदेश सहित देश की प्रगति में योगदान दें।। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने फोरम की प्रस्तोता (इंटरव्यूरर) द्वारा मध्यप्रदेश के संदर्भ में पूछे गए विभिन्न प्रश्नों के बड़ी ही सहजता से जवाब दिए।

ग्रीन मैन्युफेक्क्ररिंग हब बनने की दिशा में मध्यप्रदेश : मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश ग्रीन मैन्युफैक्चरिंग हब बनने की दिशा में भी तेजी से आगे बढ़ रहा है। राज्य में सौर एवं पवन ऊर्जा की व्यापक संभावनाओं का उपयोग करते हुए स्वच्छ ऊर्जा आधारित औद्योगिक विकास को बढ़ावा दिया जा रहा है। पर्याप्त और स्वच्छ ऊर्जा की उपलब्धता भविष्य में पर्यावरण-अनुकूल तथा प्रतिस्पर्धी विनिर्माण को नई गति देगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार उद्योगों के लिए आवश्यक ऊर्जा, भूमि और अधोसंरचना की उपलब्धता सुनिश्चित करने के साथ ही स्वच्छ ऊर्जा आधारित निवेश को प्राथमिकता दे रही है। इससे मध्यप्रदेश को देश और दुनिया की नई ग्रीन इकोनॉमी में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करने में मदद मिलेगी।

इंडस्ट्रियल पार्क से सेमीकंडक्टर और डेटा सेंटर तक निवेश के व्यापक अवसर : मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश में टेक्सटाइल एवं गारमेंट, फार्मास्यूटिकल्स, ऑटोमोबाइल, इंजीनियरिंग, इलेक्ट्रॉनिक्स, सेमीकंडक्टर, डेटा सेंटर, खाद्य प्रसंस्करण तथा नवीकरणीय ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में निवेश की व्यापक संभावनाएं हैं। राज्य में विकसित किए जा रहे आधुनिक औद्योगिक पार्क इन क्षेत्रों के निवेशकों को आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं। उन्होंने कहा कि एमएसएमई, स्टार्टअप और बड़े उद्योगों के लिए अनुकूल वातावरण तैयार किया जा रहा है। राज्य की औद्योगिक नीति का उद्देश्य विभिन्न आकार और क्षेत्रों के उद्यमों को ऐसा प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराना है, जहां वे स्थानीय संसाधनों और वैश्विक बाजारों दोनों का लाभ उठा सकें।

तेज अनुमोदन और ईज ऑफ डूइंग बिजनेस पर जोर : मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि निवेशकों के लिए सिंगल विंडो व्यवस्था, डिजिटल प्रक्रियाओं, संस्थागत सुधार और समयबद्ध अनुमोदन को प्राथमिकता दी जा रही है। निवेश प्रस्तावों के त्वरित निराकरण और परियोजनाओं के समयबद्ध क्रियान्वयन के लिए सरकार निरंतर प्रक्रियाओं को सरल बना रही है। उन्होंने कहा कि ÷हम चाहते हैं कि निवेशक मध्यप्रदेश को केवल एक निवेश स्थल के रूप में नहीं, बल्कि अपने विकास के दीर्घकालिक साझेदार के रूप में देखें। सरकार निवेशकों के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने के लिए प्रतिबद्ध है।÷

चीनी की कालाबाजारी पर योगी सरकार सख्त, 400 टन से ज्यादा स्टॉक रखने पर होगी कार्रवाई

लखनऊ जीएनएस

उत्तर प्रदेश में चीनी की कालाबाजारी और जमाखोरी रोकने के लिए योगी सरकार ने सख्त कदम उठाए हैं। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि बाजार में चीनी की उपलब्धता बनाए रखने के लिए भंडारण सीमा और निगरानी व्यवस्था को प्रभावी बनाया जाए।

सरकार ने स्पष्ट किया है कि कोई भी कारोबारी 30 दिन से अधिक चीनी का स्टॉक नहीं रख सकेगा। वहीं एक समय में 400

टन से अधिक चीनी का भंडारण करने वाले व्यापारियों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। ऐसे मामलों में आवश्यक वस्तु अधिनियम (एस्मा) के तहत भी कार्रवाई का प्रावधान रखा गया है।

बाजार में पर्याप्त उपलब्धता बनाए रखने पर जोर : मुख्यमंत्री ने चीनी की उपलब्धता और कीमतों की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि जमाखोरी करने वालों पर कड़ी नजर रखी जाए। सरकार के अनुसार प्रदेश में चीनी का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है, इसके बावजूद कीमतों को नियंत्रित करने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं। त्योहारी सीजन को देखते हुए चीनी की मांग बढ़ने की संभावना है।

उत्पादन बढ़ने के साथ भारत की औद्योगिक क्षमता को मिली नई पहचान

पूरी दुनिया देख रही पीएलआई योजना की सफलता : पीएम

नई दिल्ली जीएनएस

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा है कि भारत की उत्पादन आधारित प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना की सफलता पर पूरी दुनिया की नजर है। इस योजना ने देश में विनिर्माण गतिविधियों को बढ़ावा देने के साथ विभिन्न क्षेत्रों में निवेश और उत्पादन को गति दी है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि पीएलआई योजना के माध्यम से

भारत को वैश्विक विनिर्माण केंद्र बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति हुई है। इससे देश में उत्पादन बढ़ा है और उद्योगों को नई संभावनाएं मिली हैं। सरकार की नीतियों का उद्देश्य देश में रोजगार के अवसर बढ़ाने के साथ भारतीय उत्पादों को वैश्विक बाजार में मजबूत स्थान दिलाना है।

उन्होंने कहा कि पीएलआई योजना के परिणाम अब दिखाई देने लगे हैं और पूरी दुनिया भारत की इस सफलता को देख रही है।

भाजपा ने कहा- राष्ट्रगीत के सम्मान और ऐतिहासिक विरासत से समझौता स्वीकार नहीं, देशभर में चलाएगी जनजागरण अभियान

वंदे मातरम् पर सियासी संग्राम, कांग्रेस के फैसले के खिलाफ भाजपा का 10 सूत्रीय प्रस्ताव

नई दिल्ली जीएनएस

राष्ट्रगीत वंदे मातरम् को लेकर सियासी घमासान तेज हो गया है। भाजपा ने कांग्रेस के उस फैसले की कड़ी आलोचना की है, जिसमें पार्टी कार्यक्रमों में राष्ट्रगीत के केवल शुरुआती दो पदों के गायन की बात कही गई है। भाजपा की राष्ट्रीय टीम की पहली बैठक में इस मुद्दे पर 10 सूत्रीय निंदा प्रस्ताव पारित किया गया। बैठक की शुरुआत राष्ट्रगीत वंदे मातरम् के सभी छह छंदों के पूर्ण गायन के साथ हुई। भाजपा ने कहा कि राष्ट्रगीत देश के स्वतंत्रता आंदोलन, राष्ट्रीय भावना और बलिदानों से जुड़ा हुआ है। इसके सम्मान को लेकर किसी भी तरह का समझौता स्वीकार नहीं किया जाएगा।

तुष्टीकरण की राजनीति का लगाया आरोप : भाजपा नेतृत्व ने कांग्रेस के फैसले को राष्ट्रगीत और राष्ट्रीय स्वाभिमान का अपमान

बताया। पार्टी ने आरोप लगाया कि राजनीतिक लाभ या वोट बैंक की राजनीति के लिए वंदे मातरम् की ऐतिहासिक विरासत को कमजोर नहीं किया जा सकता।

देशभर में अभियान चलाने का ऐलान : भाजपा ने प्रस्ताव में वंदे मातरम् के इतिहास, महत्व और गौरव को आम जनता तक पहुंचाने के लिए देशव्यापी जनसंपर्क अभियान चलाने का निर्णय लिया है। पार्टी ने महात्मा गांधी के उस कथन का भी उल्लेख किया, जिसमें उन्होंने वंदे मातरम् को स्वतंत्रता आंदोलन और राष्ट्रीय भावना से जुड़ा बताया था।

कांग्रेस ने 1937 के प्रस्ताव का दिया हवाला : कांग्रेस कार्यसमिति ने अपने निर्णय में कहा था कि पार्टी अपने कार्यक्रमों में केवल शुरुआती दो पदों का गायन करेगी। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि यह निर्णय 1937 में स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान तय की गई परंपरा के अनुरूप है, जिसे महात्मा गांधी, जवाहरलाल नेहरू, सरदार वल्लभभाई पटेल, नेताजी सुभाष चंद्र बोस और रवींद्रनाथ टैगोर जैसे नेताओं की सहमति प्राप्त थी।

कांवड़ यात्रा के दौरान क्या खाएं और क्या नहीं?

जानें सात्विक भोजन के नियम

30 जुलाई से पवित्र सावन महीने की शुरुआत हो चुकी है. कांवड़ यात्रा केवल एक पैदल यात्रा नहीं, बल्कि एक कठिन तपस्या है. यात्रा के सफल और सुखद संपादन के लिए शिवभक्तों को कई बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए. यात्रा के दौरान नियमों का पालन करने से शिवजी की कृपा मिलती है. कांवड़ को कभी भी सीधे जमीन पर न रखें. विश्राम के समय इसे स्टैंड, पेड़ की डाल या किसी ऊंचे स्थान पर ही रखें. अगर भक्त इन नियमों को ध्यान में रखकर चलते हैं तो उनकी यात्रा बिना किसी बाधा के पूरी होती है. इस लेख में हम जानेंगे कि यात्रा के समय शिवभक्तों को कौन से नियमों को ध्यान में रखना चाहिए.

सात्विकता और व्यवहार से जुड़े नियम

यात्रा के पूरे रास्ते में मन, वचन और कर्म से सात्विक रहें. धूम्रपान, मदिरा, मांस, लहसुन-प्याज या किसी भी प्रकार के नशे का सेवन पूर्णतः वर्जित है. किसी पर क्रोध न करें, शब्द का गलत प्रयोग न करें और राह चलते सभी यात्रियों को 'भोले' या 'बम-बम' कहकर ही संबोधित करें. निरंतर ÷हर हर महादेव÷ और ÷बोल बम÷ का जयघोष करते रहें. अपने व्यवहार में पूरी तरह से शांति और भक्ति रखें. रास्ते में किसी से बहस या लड़ाई न करें. जब आप मन और वाणी से शुद्ध रहकर यात्रा करते हैं तो महादेव आपकी भक्ति से खुश होते हैं. इसलिए पूरी यात्रा में अपने बोलने और व्यवहार का खास ध्यान रखना बहुत आवश्यक माना जाता है.

सफाई और वस्तुओं के प्रयोग का ध्यान

सफाई का ध्यान रखना यात्रा का सबसे बड़ा नियम माना गया है. शौच या भोजन के उपरांत पुनः स्नान करके ही कांवड़ को स्पर्श करें. अशुद्ध हाथों से कांवड़ को छूना सही नहीं होता है. चमड़े की चीजें जैसे बेल्ट या जूते-चप्पल का प्रयोग कांवड़ स्पर्श करते समय न करें. कांवड़ को छूने से पहले हमेशा अपने हाथ-पैर धोएं या स्नान करें. इन नियमों को मानने से कांवड़ की पवित्रता बनी रहती है. भक्ति में सफाई का होना बहुत जरूरी है, इसलिए हर बार भोजन या शौच के बाद स्नान करके ही कांवड़ को हाथ लगाएं. ऐसा करने से आपकी पूजा और यात्रा पूरी तरह से शुद्ध और सफल मानी जाती है.

स्वास्थ्य और सुरक्षा से जुड़े जरूरी नियम

पैदल चलते समय अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी होता है. पैदल चलते समय पर्याप्त जल और हल्का सुपाच्य भोजन लें, जिससे शरीर में ऊर्जा बनी रहे. अधिक भारी भोजन करने से चलने में परेशानी हो सकती है. इसके अलावा रास्ते में चलते समय यातायात नियमों का पालन करें और यात्रा दल से अलग न हों. अपने साथियों के साथ मिलकर चलने से सुरक्षा बनी रहती है. सड़क पर चलते समय गाड़ियों का ध्यान रखें और नियमों के अनुसार ही आगे बढ़ें. अगर आप अपने स्वास्थ्य, भोजन और सुरक्षा के नियमों को ध्यान में रखकर चलेंगे तो आपकी यात्रा पूरी तरह से सुखद और सफल रहेगी.

रविवार और मंगलवार को नहीं खरीदने चाहिए मिट्टी के बर्तन, जानिए क्यों

कई घरों में मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाया जाता है. यही नहीं, गर्मियों में पीने के पानी के लिए मिट्टी के बर्तन खरीदे जाते हैं. मिट्टी के बर्तनों का पानी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. हालांकि, वास्तु शास्त्र और पारंपरिक मान्यताओं के अनुसार, यह जानना बहुत जरूरी है कि नया मिट्टी का बर्तन कब खरीदना चाहिए, किन दिनों में नहीं खरीदना चाहिए और सही चुनाव कैसे करना चाहिए?

वास्तु शास्त्र के अनुसार, रविवार और मंगलवार को मिट्टी के बर्तन खरीदने से बचना चाहिए. इन दो दिन को मिट्टी के बर्तन खरीदने के लिए अशुभ माना जाता है. मंगल ग्रह पृथ्वी तत्व का प्रतीक है इसलिए ऐसा माना जाता है कि मंगलवार को घर में मिट्टी के बर्तन लाना उचित नहीं है. इसके अलावा, कुछ पारंपरिक मान्यताओं के अनुसार, शनिवार को भी मिट्टी के बर्तन खरीदने से बचना चाहिए.

सूर्यास्त के बाद गमला क्यों नहीं खरीदना चाहिए?

ऐसा कहा जाता है कि सूर्यास्त के बाद यानी शाम या रात में मिट्टी के बर्तन खरीदना और घर लाना अशुभ होता है. मिट्टी के बर्तन हमेशा दिन के उजाले में ही खरीदने चाहिए. जब ??कोई पुराना बर्तन टूट जाए या नए बर्तन की जरूरत हो, तो इन नियमों को ध्यान में रखते हुए ही खरीदना सबसे अच्छा होता है.

चमकदार या रंगीन गमलों को खरीदने से बचें

बर्तन चुनते समय वास्तु के साथ-साथ स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना जरूरी है. बाजार में मिलने वाले चमकदार या आकर्षक रंगों से रंगे बर्तन न खरीदें. इन पर रासायनिक रंगों या वार्निश की परत चढ़ी होती है. ऐसे बर्तन में पानी भरकर पीने से केमिकल पानी में मिल सकते हैं और आपके स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं.

मिट्टी के बर्तन की सही तरीके से जांचकर खरीदारें

अच्छा बर्तन चुनने के लिए उसे उंगली से हल्के से थपथपाकर देखें. अगर थपथपाने पर धीमी या हल्की आवाज आए तो इसका मतलब है कि बर्तन ठीक से पका नहीं है और कच्चा है. ऐसा बर्तन चुनें जिससे तेज और साफ 'खनक' की आवाज आए. आखिर में, खरीदने से पहले बर्तन में पानी भरकर देख लें और घर लाने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि कहीं से भी पानी रिस न रहा हो.

दोपहर के समय पूजा करना शुभ या अशुभ? जानें शास्त्रों में क्या

सनातन धर्म में सुबह ब्रह्म मुहूर्त में सोकर उठना सबसे उत्तम माना गया है. सुबह ही पूजा-पाठ करने का विधान है, लेकिन आजकल की व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण कई लोग सुबह जल्दी पूजा-अर्चना नहीं कर पाते इसलिए कुछ लोग दोपहर में स्नान करके पूजा करने की आदत डाल लेते हैं. कभी-कभी घर पर किए जाने वाले विशेष धार्मिक कार्यक्रम या हवन दोपहर तक चलते रहते हैं. ऐसे में शास्त्रों के अनुसार, दोपहर में पूजा शुरू करना उचित है या नहीं, यह जानना सभी के लिए जरूरी है.

हमें दोपहर में पूजा क्यों नहीं करनी चाहिए?

शास्त्रों में आमतौर पर दोपहर में नई पूजा शुरू करना वर्जित माना जाता है. धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे तक का समय देवी-देवताओं के विश्राम का समय होता है. इस दौरान मंदिरों के द्वार भी बंद कर दिए जाते हैं ताकि देवी-देवताओं के विश्राम में खलल न पड़े इसलिए इस समय घर में कोई नई पूजा या आराधना शुरू करने से बचना उचित है.

दोपहर की पूजा करने के लिए सुझाव

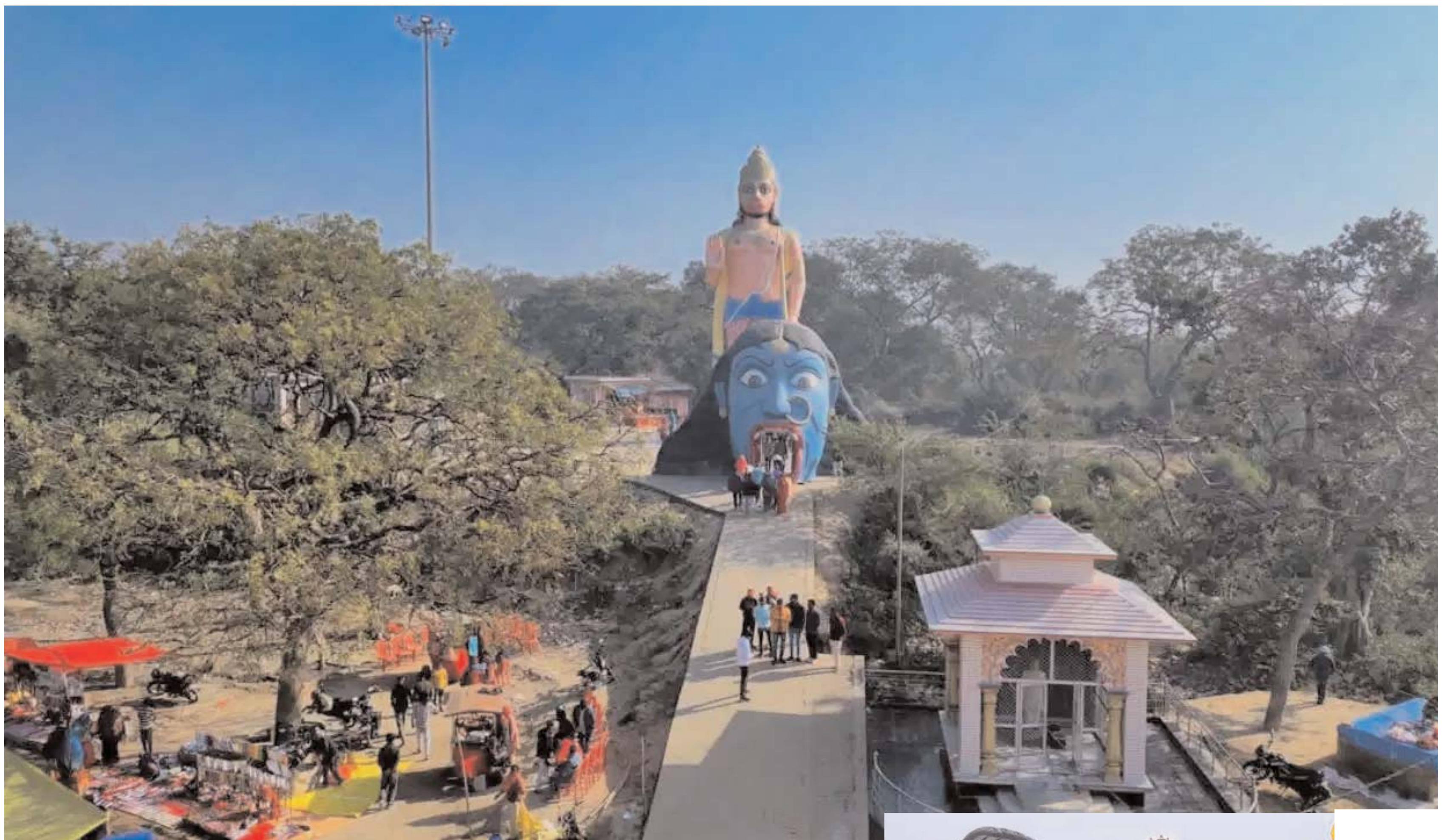
कुछ विशेष परिस्थितियों में ही दोपहर की पूजा दोषरहित मानी जाती है. यदि सुबह शुरू होने वाली कोई लंबी पूजा दोपहर तक चलती है, तो उसमें कोई दोष नहीं होता. साथ ही, नवरात्रि के दौरान यदि कलश स्थापना के लिए सुबह का शुभ समय छूट जाए, तो पूजा दोपहर के 'अभिजीत मुहूर्त' में की जा सकती है. इसके अतिरिक्त, राहु काल के दौरान कालसर्प दोष दूर करने जैसी विशेष उपचारात्मक पूजाएं करनी चाहिए इसलिए शास्त्रों में दोपहर में राहु काल आने पर इस अनुष्ठान को करने की अनुमति है.

दोपहर में पूजा करने के लिए क्या करें?

यदि आप दोपहर के समय किसी देवता को श्रद्धांजलि अर्पित करना चाहते हैं या प्रार्थना करना चाहते हैं, तो मूर्तियों को छुए बिना 'मानसिक पूजा' करना उचित है. अर्थात, भगवान को विचलित किए बिना दूर से नाम जपना और मन ही मन धन्यवाद देना अत्यंत शुभ माना जाता है.

200 साल पुराना इतिहास, 56 फीट की मूर्ति गौरीगंज के उल्टा गढ़ा हनुमान मंदिर की कहानी

उत्तर प्रदेश के अमेठी के गौरीगंज के उल्टा गढ़ा हनुमान मंदिर का इतिहास 200 साल पुराना है. यहां पर 56 फुट ऊंची हनुमान जी की प्रतिमा लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती है. मंगलवार को यहां मेला लगता है. इस मेले में सैकड़ों की संख्या में स्थानीय और दूरदराज से लोग मत्था टेकने पहुंचते हैं. मान्यता है कि हनुमान धाम में आने वाले लोगों की हर मुराद पूरी होती है.



जानकारी के मुताबिक, करीब 200 साल पहले यहां पर राजा रक्तंभ सिंह का राज्य था. उन्हें भगवान राम का वंशज माना जाता था. कहा ये भी जाता है कि भूकंप के कारण उनका किला उलट-पुलट गया था. इस वजह से इसका नाम उल्टा गढ़ा पड़ गया. किले के मेहराब के होने की जानकारी सरकार के अलावा पुरातत्व विभाग को भी दी गई थी.

56 फुट के बजरंगबली

56 फुट के हनुमान धाम पर हर मंगलवार को मेला लगता है. दूर-दूर से लोग अपनी मनोकामना लेकर यहां आते हैं. बजरंगबली से वह अपनी मुराद मांगते हैं. जब उनकी मुराद पूरी हो जाती है तो भक्त लड्डू का प्रासाद चढ़ाकर भगवान का धन्यवाद अदा करते हैं. यहां पर हजारों बंदरों का जामावड़ा लगा रहता है. यहां पहुंचने वाले भक्त बंदरों को चाना और लड्डू खिलाते हैं.

हनुमानजी के आसपास बंदरों का जमावड़ा

गौरीगंज के रहने वाले गोबिंद सिंह का कहना है कि 2 जून 2007 में इस चमत्कारी जगह पर मंदिर की आधारशिला रखी गई थी. 9 जून 2009 में इस मन्दिर की प्राण प्रतिष्ठा हुई. जिसके बाद से लगातार इस मंदिर का विस्तार होता रहा है. जंगल के बीच देवी देवताओं के अलग-अलग मंदिर विराजमान हैं. इसके साथ ही यहां पर बंदरों की संख्या सबसे ज्यादा है. यहां पर आने वाले भक्त बंदरों को चना, गुड़, पूरी और लड्डू शौक से खिलाते हैं. मंदिर के पुजारी धीरू महाराज और स्थानीय लोग लंबे समय से इसे पर्यटन स्थल बनाने की मांग कर रहे हैं.

निष्पक्षता-विश्वसनीयता एवं जनहित का संवाहक
श्रमसाधना

सड़क पर पैदल चलना भी मौलिक अधिकार, फिर फुटपाथ क्यों बेहाल?

सड़क पर पैदल चलना मौलिक अधिकार है, लेकिन आज देश के कई शहरों में पैदल चलना भी एक बड़ी चुनौती बन गया है। शहरों के फुटपाथ या तो हैं ही नहीं, या फिर अतिक्रमण, पार्किंग, निर्माण सामग्री और अन्य अवरोधों के कारण पैदल यात्रियों के उपयोग के लायक नहीं बचे हैं। ऐसे में सवाल उठना स्वाभाविक है कि जब सुरक्षित और निर्धारित पैदल मार्ग उपलब्ध नहीं है तो आखिर आम नागरिक चले कहां? सड़क पर चलने को मजबूर पैदल यात्रियों के सामने तेज रफ्तार वाहन हमेशा दुर्घटना का खतरा पैदा करते रहते हैं।

यह समस्या केवल यातायात व्यवस्था की नहीं, बल्कि नागरिकों के मौलिक अधिकार और शहरी नियोजन से भी जुड़ी हुई है। हर व्यक्ति को सुरक्षित तरीके से एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने का अधिकार है। यदि शहरों में पैदल यात्रियों के लिए सुरक्षित रास्ता ही उपलब्ध नहीं होगा तो सड़कें केवल वाहन चालकों के लिए रह जाएंगी और पैदल चलने वाला नागरिक सबसे कमजोर स्थिति में खड़ा दिखाई देगा।

सुप्रीम कोर्ट का महत्वपूर्ण फैसला

इस संदर्भ में 19 जून 2026 को सुप्रीम कोर्ट का एक महत्वपूर्ण फैसला सामने आया, जिसमें सुरक्षित और निर्धारित पैदल मार्ग पर चलने को संविधान के अनुच्छेद 19(1)(डी) के तहत आवागमन के मौलिक अधिकार का हिस्सा माना गया। यह फैसला इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे पैदल यात्रियों के अधिकार को केवल यातायात सुविधा के रूप में नहीं, बल्कि संवैधानिक अधिकार के व्यापक संदर्भ में देखने का आधार मिलता है।

इस फैसले के पीछे एक दर्दनाक घटना भी थी। मामले में करीब पांच साल के एक बच्चे की सड़क पर ट्रक की चपेट में आने से मौत हो गई थी। घटना के समय वहां न तो फुटपाथ था और न ही सड़क पर पैदल चलने वालों के लिए पर्याप्त सुरक्षित व्यवस्था। यह घटना बताती है कि शहरों में फुटपाथ की कमी केवल असुविधा नहीं है, बल्कि कई बार किसी परिवार के लिए जीवनभर का दर्द बन जाती है।

शहरों में विकास का अर्थ केवल चौड़ी सड़कें, फ्लाईओवर, बड़े बाजार और ऊंची इमारतें नहीं हो सकता। विकास का वास्तविक पैमाना यह भी होना चाहिए कि एक बुजुर्ग व्यक्ति, बच्चा, महिला, दिव्यांग या सामान्य पैदल यात्री कितनी आसानी और सुरक्षा से सड़क पार कर सकता है और अपने गंतव्य तक पहुंच सकता है।

फुटपाथ हैं, लेकिन पैदल यात्रियों के लिए नहीं : देश के अनेक शहरों में फुटपाथ की स्थिति देखने पर समस्या की गंभीरता समझी जा सकती है। जहां फुटपाथ बने हैं, वहां भी कई जगह दुकानदारों ने सामान फैला रखा है। कहीं ठेले और अस्थायी दुकानें रास्ता रोकती हैं तो कहीं वाहन फुटपाथ पर खड़े कर दिए जाते हैं। कई जगह निर्माण सामग्री, रेत, गिट्टी और मलबा जमा रहता है। कुछ स्थानों पर बिजली के खंभे, ट्रांसफार्मर, पेड़ या अन्य स्थायी अवरोध भी पैदल यात्रियों के रास्ते में खड़े दिखाई देते हैं। ऐसी स्थिति में फुटपाथ का अस्तित्व कागजों पर भले हो, लेकिन वास्तविकता में पैदल यात्री उसका इस्तेमाल नहीं कर पाता। उसे मजबूरी में सड़क पर उतरना पड़ता है। सड़क पर उतरते ही वह तेज गति से गुजरते वाहनों के बीच आ जाता है। यही स्थिति दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ाती है। सरकारी आंकड़ों में भी सड़क दुर्घटनाओं में पैदल यात्रियों की स्थिति चिंताजनक रही है। 2023 में देश में सड़क दुर्घटनाओं में बड़ी संख्या में पैदल यात्री प्रभावित हुए। यह आंकड़ा बताता है कि सड़क सुरक्षा की चर्चा केवल वाहन चालकों, हेलमेट और सीट बेल्ट तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। पैदल यात्री भी सड़क व्यवस्था का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और उनकी सुरक्षा को प्राथमिकता देना आवश्यक है। फुटपाथों पर अतिक्रमण कोई अचानक पैदा हुई समस्या नहीं है। कई शहरों में वर्षों से फुटपाथों पर कब्जे होते रहे हैं। नगर निकायों और प्रशासन की ओर से समय-समय पर अतिक्रमण हटाने के अभियान भी चलाए जाते हैं, लेकिन कुछ दिनों बाद स्थिति फिर पहले जैसी हो जाती है।

इसका सबसे बड़ा कारण निरंतर निगरानी का अभाव है। यदि किसी फुटपाथ से अतिक्रमण हटाया गया है तो यह सुनिश्चित करना भी प्रशासन की जिम्मेदारी है कि वहां दोबारा कब्जा न हो। केवल अभियान चलाकर फोटो खिंचवा लेना समाधान नहीं हो सकता। फुटपाथ को स्थायी रूप से पैदल यात्रियों के लिए सुरक्षित रखना होगा।

इसके लिए नगर निकाय, यातायात पुलिस और स्थानीय प्रशासन के बीच समन्वय जरूरी है। फुटपाथ पर अवैध पार्किंग रोकना, दुकानों का सामान निर्धारित सीमा से बाहर नहीं आने देना और निर्माण सामग्री को सार्वजनिक रास्ते पर रखने पर कार्रवाई करना जरूरी है।

शहर वाहन केंद्रित नहीं, नागरिक केंद्रित हों

हमारे शहरों की योजना लंबे समय तक वाहन केंद्रित रही है। सड़क चौड़ी करने, पार्किंग बनाने और वाहनों की आवाजाही आसान करने पर जोर दिया गया, लेकिन पैदल यात्रियों और साइकिल चालकों के लिए पर्याप्त स्थान उपलब्ध कराने पर अपेक्षित ध्यान नहीं दिया गया।

शहर की सड़क केवल कार या मोटरसाइकिल के लिए नहीं होती। उस पर पैदल चलने वाला व्यक्ति भी उतना ही अधिकार रखता है। बल्कि सड़क का सबसे कमजोर उपयोगकर्ता होने के कारण उसकी सुरक्षा की जिम्मेदारी व्यवस्था पर अधिक होती है।

दुनिया के कई विकसित शहरों में पैदल यात्रियों के लिए अलग और सुरक्षित मार्ग बनाए जाते हैं। सड़क पार करने के लिए पर्याप्त समय वाले सिग्नल, रैंप, फुटपाथ, पैदल पुल, संकेतक और अन्य सुविधाएं विकसित की जाती हैं। भारत में भी ऐसी व्यवस्था की आवश्यकता है, लेकिन स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार।

संपादकीय

स्कूलों के दरवाजे बंद, सवालों से क्यों डर रही हैं सरकारें?

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के निर्माण की आधारशिला होती है। स्कूल केवल चार दीवारों से घिरी इमारतें नहीं होते, बल्कि वे ऐसे स्थान होते हैं जहां एक पीढ़ी के विचार, सपने और भविष्य आकार लेते हैं। यहीं से बच्चे सीखते हैं कि दुनिया को कैसे समझना है, समस्याओं का समाधान कैसे खोजना है और समाज में अपनी भूमिका कैसे निभानी है। लेकिन जब शिक्षा के मंदिरों में सवाल पूछने की आजादी सीमित होने लगे तो यह चिंता का विषय बन जाता है।

लोकतंत्र की सबसे बड़ी ताकत संवाद है। जनता, विद्यार्थी और समाज जब अपनी बात रखते हैं, सवाल करते हैं और व्यवस्था से जवाब मांगते हैं, तभी लोकतंत्र मजबूत होता है। मगर वर्तमान समय में कई बार ऐसा महसूस होता है कि सवालों को सुनने के बजाय उनसे बचने की कोशिश की जा रही है। खासकर युवाओं और विद्यार्थियों के सवालों को कई बार असहमति के रूप में देखा जाता है, जबकि सवाल ही ज्ञान और विकास की पहली सीढ़ी होते हैं।

स्कूलों का उद्देश्य केवल परीक्षा पास करवाना नहीं होना चाहिए। शिक्षा का असली मकसद बच्चों में सोचने की क्षमता, तर्क करने की आदत और सही-गलत को समझने का विवेक पैदा करना है। यदि विद्यार्थी सवाल नहीं पूछेंगे तो वे नई खोज कैसे करेंगे? यदि वे अपनी जिज्ञासा व्यक्त नहीं करेंगे तो समाज में नए विचार कैसे आएंगे?

इतिहास गवाह है कि दुनिया में हर बड़ा बदलाव सवालों से ही शुरू हुआ है। वैज्ञानिक खोजों से लेकर सामाजिक सुधारों तक, हर परिवर्तन के पीछे किसी न किसी ने पुरानी व्यवस्था पर प्रश्न उठाया। इसलिए सवालों को रोकना नहीं, बल्कि उन्हें सही दिशा देना जरूरी है।

आज शिक्षा व्यवस्था के सामने कई गंभीर चुनौतियां हैं। सरकारी स्कूलों में संसाधनों की कमी, शिक्षकों की कमी, शिक्षा की गुणवत्ता, डिजिटल सुविधाओं की असमानता और बढ़ती प्रतिस्पर्धा जैसी समस्याएं लगातार चर्चा में हैं। इन समस्याओं पर खुलकर बातचीत और समाधान की जरूरत है। यदि सवाल उठाने वालों को ही चुप करा दिया जाएगा तो सुधार की प्रक्रिया कमजोर हो जाएगी।

सरकारों और प्रशासन को यह समझना होगा कि आलोचना विरोध नहीं होती। लोकतंत्र में आलोचना व्यवस्था को बेहतर बनाने का माध्यम होती है। विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों की आवाज सुनकर ही शिक्षा नीति को प्रभावी बनाया जा सकता है। बंद दरवाजों के पीछे लिए गए फैसले हमेशा जनता की वास्तविक जरूरतों को नहीं समझ पाते।

स्कूलों में ऐसा वातावरण होना चाहिए जहां बच्चे बिना डर अपनी बात रख सकें। उन्हें यह विश्वास होना चाहिए कि उनका सवाल गलत नहीं है, बल्कि सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा है। शिक्षक की भूमिका भी केवल जानकारी देने तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि उन्हें बच्चों को सोचने और तर्क करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

कई बार सत्ता और व्यवस्था को लगता है कि सवाल उनकी कमजोरी उजागर कर देंगे, लेकिन वास्तविकता यह है कि सवाल व्यवस्था को मजबूत बनाते हैं। जो सरकारें जनता की बात सुनती हैं और आलोचनाओं से सीखती हैं, वे ज्यादा प्रभावी तरीके से काम कर पाती हैं।

जहरीली शराब का काला कारोबार और शासन की परीक्षा

वैश्विक स्तरपर हाल के दिनों में गुजरात के भावनगर जिले से सामने आई जहरीली शराब की त्रासदी ने एक बार फिर पूरे देश के सामने वह असहज प्रश्न खड़ा कर दिया है,जिसका उत्तर भारत वर्षों से तलाश रहा है जब शराबबंदी लागू है,जब कानून कठोर हैं,जब पुलिस, प्रशासन,आबकारी विभाग और खुफिया तंत्र मौजूद हैं, तब आखिर जहरीली और अवैध शराब आम लोगों तक पहुंचती कैसे है?20 अगस्त 2026 को उपलब्धनवीनतम रिपोर्टों के अनुसार भावनगर त्रासदी में मृतकों की संख्या सात से बढ़कर आठ हो गई है और करीब 39 लोग उपचाराधीन बताए गए हैं। जांच में कथित रूप से मेथनॉल से तैयार जहरीली शराब,लोकप्रिय ब्रांड की नकली बोतलों और अंतरराज्यीय आपूर्ति नेटवर्क के संकेत मिले हैं; पुलिस ने 21 आरोपियों को नामजद कर 13 गिरफ्तारियां किए जाने की भी जानकारी दी है।मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र बताना चाहूंगा कि भावनगर की घटना इसलिए और गंभीर है क्योंकि गुजरात भारत के उन राज्यों में है जहां दशकों से शराबबंदी लागू है।शराब की बिक्री,खरीद और सेवन पर प्रतिबंध का मूल उद्देश्य सामाजिक स्वास्थ्य, परिवारों की सुरक्षा और नशे से होने वाले अपराधों को नियंत्रित करना रहा है,लेकिन जमीन पर यदि प्रतिबंधित शराब भूमिगत बाजार में उपलब्ध हो जाए तो समस्या केवल शराब सेवन की नहीं रह जाती; वह अवैध अर्थव्यवस्था,संगठित अपराध, भ्रष्टाचार, नकली ब्रांड, रासायनिक विषाक्तता और प्रशासनिक विफलता का संयुक्त संकट बन जाती है।भावनगर में सामने आया कथित नकली आईएमएफएल नेटवर्क इसी खतरनाक तंत्र की ओर संकेत करता है। रिपोर्टों के अनुसार शराब कथित रूप से मध्य प्रदेश से कच्चे माल के साथ जुड़ी थी, जबकि निर्माण भावनगर क्षेत्र में किए जाने की बात जांच में सामने आई है।डिस्क्लेमर यह पूरी जानकारी मीडिया से ली गई है।

साथियों,लेकिन भावनगर की कहानी कोई अकेली कहानी नहीं है। यह भारत में जहरीली शराब की उन अनगिनत त्रासदियों की नई कड़ी है जिनमें गरीब और निम्न आय वर्ग के लोग सबसे अधिक प्रभावित होते रहे हैं।वर्ष 2024 में तमिलनाडु के कल्लाकुरिची में मेथनॉल- मिश्रित अवैध शराब ने ऐसा कहर बरपाया कि देश स्तब्ध रह गया। शुरुआती दिनों में मृतकों की संख्या तेजी से बढ़ी और अंततः सरकारी तथा मीडिया रिपोर्टों में 65 मौतों और 200 से अधिक लोगों के प्रभावित होने की जानकारी सामने आई।इस त्रासदी में उल्टी,पेटदर्द,दस्त और गंभीर विषाक्तता के लक्षणों के बाद लोगों को अस्पताल पहुंचाया गया।जांच में मेथनॉल की मौजूदगी सामने आई, जबकि अवैध शराब के नेटवर्क से जुड़े लोगों पर कार्रवाई की गई और प्रशासनिक स्तर पर भी अधिकारियों के विरुद्ध कदम उठाए गए।कल्लाकुरिची से ठीक एक वर्ष पहले, मई 2023 में तमिलनाडु के विलुप्पुरम और चेंगलपट्टू जिलों में अवैध शराब पीने से 22 लोगों की मौत हुई थी। एक ही राज्य में लगातार दो वर्षों में ऐसी घटनाओं का सामने आना इस बात का प्रमाण है कि समस्या किसी एक गांव, एक शराब विक्रेता या एक स्थानीय गिरोह तक सीमित नहीं है। यह उस आपूर्ति श्रृंखला का हिस्सा है जिसमें अवैध उत्पादन, रसायनों का दुरुपयोग, वितरण स्थानीय संरक्षण और मांग,सभी एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

साथियों, गुजरात स्वयं इस संकट से बार-बार जूझता रहा है।जुलाई 2022 में बोटाद और आसपास के क्षेत्रों में जहरीली शराब की त्रासदी में सरकारी आंकड़ों के अनुसार मृतकों की संख्या 42 तक पहुंची थी।उस मामले में औद्योगिक मेथनॉल के इस्तेमाल की बातसामने आई थी और शुरुआती जांच में यह भी बताया गया था कि रासायनिक पदार्थ को शराब के रूप में इस्तेमाल किया गया। यह तथ्य अत्यंत महत्वपूर्ण है,क्योंकि मेथनॉल कोई सामान्य शराब नहीं है; यह औद्योगिक रसायन है और मानव शरीर में जाने पर गंभीर विषाक्तता,दृष्टि-हानि, अंगों की विफलता और मृत्यु तक का कारण बन सकता है। इसलिए जहरीली शराब की त्रासदी को केवल 'नकली शराब' कहकर समाप्त कर देना समस्या की वास्तविक गंभीरता को कम करके देखना होगा।गुजरात के इतिहास में इससे भी बड़ी त्रासदी जुलाई 2009 में सामने आई थी,जब अहमदाबाद में जहरीली शराब के सेवन से 136 लोगों की मौत हुई थी और सैकड़ों लोग अस्पताल पहुंचे थे। उस घटना के बाद अवैध शराब नेटवर्क पर बड़े पैमाने पर कार्रवाई और कानून को और कठोर बनाने की चर्चा हुई। लेकिन डेढ़ दशक से अधिक समय बाद भी 2022 और अब 2026 की घटनाएं यह पूछने के लिए मजबूर करती हैं कि क्या केवल कठोर कानून बनाना पर्याप्त है, अथवा कानून के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए पूरी प्रशासनिक प्रणाली को पुनर्गठित करने की आवश्यकता है? साथियों, यह प्रश्न केवल गुजरात तक सीमित नहीं है। बिहार में वर्ष 2022 की छपरा-केंद्रित जहरीली शराब त्रासदी में मृतकों की संख्या बाद में 80 से अधिक पहुंच गई; एक रिपोर्ट के अनुसार 17 दिसंबर तक आंकड़ा 81 तक पहुंच चुका था। बिहार में 2016 से शराबबंदी लागू होने के बावजूद इस तरह की घटनाओं का सामने आना भी उसी विरोधाभास को रेखांकित करता है,कानून की किताब में प्रतिबंध और जमीन पर अवैध आपूर्ति, दोनों साथ-साथ चल सकते हैं यदि प्रवर्तन व्यवस्था में गंभीर छेद हों।पंजाब में वर्ष 2020 की जहरीली शराब त्रासदी भी स्वतंत्र भारत की सबसे भयावह घटनाओं में गिनी जाती है।

प्रान्तीय कार्यालय : 76 शबरी कॉम्पलेक्स, एम.पी. नगर जोन-2 भोपाल, फोन : 0755-2579530
प्रान्तीय ब्यूरो प्रमुख : एल.एन. तवर, 9827781209
प्रान्तीय ब्यूरो : डॉ. जानकी अहिरवार 9406580345
Email:shramsadhnagwl@gmail.com

नो बीमा, नो पेट्रोल...!

नो बीमा, नो पेट्रोल, सड़कों पे फिर कैसा रोल?
नियम सबके लिए हैं, क्यों हों उनमें कोई होल?
वाहन ले निकल पड़े जब , जिम्मेदारी भूल गए,
अपनी ही नहीं, राहगिरों की सुरक्षा से दूर गए।
बीमा सिर्फ कागज़ नहीं, विश्वास की वो ढाल है,
दुर्घटना की घड़ी में, परिवार का संबल हाल है।
पेट्रोल बिन रथ न दौड़े, बीमा बिन सफ़र अधूरा,
नियमों का सम्मान करेंगे, तब बनेगा भारत पूरा।
सड़कें केवल राह नहीं हैं, जीवन की यह डोर हैं,
ये फ्नो बीमा, नो पेट्रोलफ्, जिम्मेदारी की ओर है।
आओ मिलकर प्रण लें, नियमों का सम्मान करें,
सुरक्षित यात्रा व जीवन, देश का अभिमान करें।

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

बिटिया सावन घर आती है

बिटिया सावन घर आती है, ले बाबुल की मीठी आस।
भाई-बहन का पावन रिश्ता,जिसमें बसता है विश्वास॥
सावन की पहली फुहार संग,बिटिया घर आ जाती।
माँ की सूनी आँखों में,खुशियों की ज्योति जगाती।
महक उठे बाबुल का आंगन,बिखरे मधुर सुवास।
भाई-बहन का पावन रिश्ता,जिसमें बसता है विश्वास॥
अब न चिट्ठी आती-जाती, न संदेश हवाओं से।
मिलना होता कभी-कभी बस,आती जाती राहों से।
बरसों बाद गले जो मिलती, जाग उठे हर आस।
भाई-बहन का पावन रिश्ता,जिसमें बसता है विश्वास॥
राखी,रोली,अक्षत लेकर,बहना तिलक सजाती।
भाई की लंबी आयु हित, प्रभु को सदा मनाती।
रहे अटूट नेह का बन्धन,करता यह अरदास।
भाई-बहन का पावन रिश्ता,जिसमें बसता है विश्वास॥
आँचल मां,आशीष पिता का,सबसे बड़ा ख़ज़ाना।
ढेर दुआएँ साथ समेटे, फिर अपने घर जाना।
पीछे छोड़ जाए आँगन में,ममता भरी सुवास।
भाई-बहन का पावन रिश्ता,जिसमें बसता है विश्वास॥
बेटी रूप लक्ष्मी का ही,बेटी घर की शान।
उससे महके घर का कोना,उससे बढ़ता मान।
हर सावन फिर लौट के आना,यही हृदय की आस।
भाई-बहन का पावन रिश्ता,जिसमें बसता है विश्वास॥

नयन किशोर श्रीवास्तव

लंबे समय तक बैठने से होने वाली समस्याओं में कारगर है ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन, जानिए इसके फायदे

लंबे समय तक बैठे रहने, कंधा जकड़े रहने और पैरों में खिंचाव आम हो गया है। ऐसे में योग सिर्फ शरीर को मोड़ने का नाम नहीं है, बल्कि खुद से जुड़ने का एक जरिया है। ऐसे ही योग पद्धति में ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन सबसे शरीर की जकड़न खोलने, पाचन तंत्र को बेहतर बनाने समेत कई शारीरिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का समाधान है। ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन तीन शब्दों से मिलकर बना है, ऊर्ध्व मुख का अर्थ है ऊपर की तरफ चेहरा, पश्चिम का अर्थ होता है शरीर का पिछला हिस्सा, उत्तान का अर्थ होता है।

मानस विवाहः निष्ठा का सत्य, शास्त्रों का विधान और कर्म का चक्र

विचार आलेख गरिमा सिंह ब्यावर राजस्थान

सनातन परंपरा में विवाह केवल दो शरीरों या सामाजिक उत्सवों का नाम नहीं, बल्कि दो आत्माओं का पवित्र और सूक्ष्म बंधन माना गया है। आधुनिक दौर में जहाँ विवाह को केवल कागज़ी औपचारिकताओं, सामाजिक स्वीकृति और भव्य आयोजनों तक सीमित समझ लिया जाता है, वहीं हमारे शास्त्रों में %मानस विवाह% (मनसा विवाह) की एक अत्यंत गूढ़ और अनुशासित अवधारणा मिलती है।

मानस विवाह और गुरु-परंपरा का दृष्टिकोण

शास्त्रों के अनुसार, जब कोई व्यक्ति बिना किसी बाह्य आडंबर, विवाह मंडप या सामाजिक प्रदर्शन के, केवल अपने मन, वचन और आत्मा की पूर्ण पवित्रता से किसी को अपना जीवनसाथी स्वीकार कर लेता है, तो उसे %मानस विवाह% कहा जाता है।

गुरु-परंपरा और आचार्यों का स्पष्ट मत है कि ÷मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः÷ अर्थात् मन ही मनुष्य के हर संकल्प, धर्म और कर्म-बंधन का मूल आधार है। जब मन से कोई सत्य संकल्प ले लिया जाता है, तो वह केवल विचार नहीं रहता, बल्कि आध्यात्मिक जगत् में एक सत्य बन जाता है। पौराणिक इतिहास में देवी रुक्मिणी द्वारा श्री कृष्ण का मानस वरण और महाभारत में राजकुमारी अंबा का राजा शाल्व के प्रति मानस समर्पण इसके प्रत्यक्ष प्रमाण हैं।

मानस सतीत्व और आत्मिक शक्ति

प्रश्न यह है कि क्या केवल मन से किया गया यह समर्पण स्त्री को %सती% या %पतिव्रता% का दर्जा देता है? शास्त्रों का उत्तर पूरी तरह सकारात्मक है। सतीत्व शरीर का नहीं, बल्कि आत्मा की निष्ठा, चरित्रबल और अनन्य प्रेम का नाम है।

जो स्त्री बाह्य परिस्थितियों, सामाजिक बाधाओं या वियोग के बावजूद अपने मानस संकल्प पर जीवनभर निष्ठावान रहती है, वह शास्त्रों की दृष्टि में परम सती और साध्वी है। सावित्री, अनुसूया और माता सीता का तपोबल उनके इसी अंतःकरण की पवित्रता पर आधारित था। ऐसी निष्ठा किसी बाह्य मोहर या सामाजिक प्रमाण पत्र की मोहताज नहीं होती; उसका सत्य स्वयं ईश्वर और धर्मशास्त्र स्वीकार करते हैं।

गरुड़ पुराण और कर्म-सिद्धान्त~ छल का दुष्परिणाम

इस विषय का दूसरा और सबसे गंभीर पहलू उन पुरुषों के लिए है जो मानस विवाह या समर्पण के भाव के बाद स्त्री को त्याग देते हैं। इस संदर्भ में गरुड़ पुराण का कर्म-विधान अत्यंत स्पष्ट और कठोर चेतावनी देता है~

%मित्रद्रोह% और %स्त्री-छल% का पाप~ गरुड़ पुराण (धर्मकांड) में लिखा गया है कि जो पुरुष किसी स्त्री में अपने प्रति अनन्य निष्ठा, विश्वास और पत्नी-भाव जगाकर बाद में स्वार्थ, कायरता या सामाजिक भय से उसे असहाय छोड़ देता है, वह %मित्रद्रोही% और %विश्वासघाती% माना जाता है। ऐसे कर्म को शास्त्रों में महापाप की श्रेणी में रखा गया है।

सूक्ष्म संताप और कर्म-ऋण~ गरुड़ पुराण के अनुसार, जिस निष्पाप और समर्पित स्त्री का हृदय छल से टूटता है, उसकी मानसिक वेदना और वियोग की %आह% एक सूक्ष्म कर्म-ऋण (चड्डह्लद्बष्ठ छ्वद्गड्ढह्ल) बन जाती है। यह ऋण पुरुष के भावी जीवन में घोर मानसिक अशांति, पारिवारिक कलह और अज्ञात दुखों का कारण बनता है।

गति और अंतःकरण की स्थिति~ शास्त्रों का वचन है कि किसी का भावनात्मक शोषण करके प्राप्त की गई लौकिक सफलता कभी स्थायी शांति नहीं दे सकती। ऐसा व्यक्ति जीवनभर अंतःकरण के अपराधबोध (त्नह्वद्बद्यह्ल) और अशांति से घिरा रहता है।

निष्कर्ष

गुरुओं और पुराणों की यह सीख आज के भौतिकवादी समाज के लिए एक बड़ा संदेश है। रिश्ते केवल बाह्य रस्मों से नहीं, बल्कि मन की सच्चाई से निभाए जाते हैं।

जहाँ एक स्त्री का मानस सतीत्व उसके चरित्र को तपोबल और आत्म-सम्मान की ऊँचाइयों पर ले जाता है, वहीं किसी के सच्चे मानस समर्पण का अनादर करने वाले पुरुष को गरुड़ पुराण के अनुसार अपने ही कर्मों के न्याय चक्र से गुज़रना पड़ता है। धर्म का मूल सार यही है कि मन, वचन और कर्म—तीनों में सत्य और निष्ठा बनी रहे।

जोड़ों के दर्द से राहत दिलाएगा घुटना संचालन आयुष मंत्रालय से जानिए सही विधि

घुटना संचालन योग के उन व्यायामों में से एक है जिसे अभ्यास की शुरुआत में किया जाता है। यह अभ्यास विशेष रूप से घुटनों और कूल्हों के जोड़ों को मजबूत बनाने में सहायक होता है। आजकल की जीवनशैली में घंटों बैठकर काम करना, शारीरिक गतिविधि की कमी और उम्र के साथ जोड़ों में जकड़न की समस्या आम हो गई है। ऐसे में घुटना संचालन शरीर को अंदर से गर्म करता है, रक्त संचार को बेहतर बनाता है और मांसपेशियों को अगले योगाभ्यास के लिए तैयार करता है। आयुष मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर घुटना संचालन योग करने की पूरी विधि बताई। इस अभ्यास को करने के लिए सबसे पहले किसी शांत और हवादार स्थान पर चटाई बिछाकर सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच लगभग एक फुट की दूरी रखें और रीढ़ को सीधा रखें। अब अभ्यास शुरू करें। श्वास लेते हुए दोनों भुजाओं को धीरे-धीरे कंधों के स्तर तक ऊपर उठाएं और ध्यान रखें कि हथेलियां नीचे की ओर रहें। भुजाएं कंधे की सीध में और जमीन के समानांतर होनी चाहिए। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें और शरीर को आधे बैठे हुए स्थिति में लाएं। इस स्थिति में ऐसा महसूस होना चाहिए जैसे आप किसी कुर्सी पर बैठने जा रहे हैं। पीठ सीधी रखें, पेट अंदर और कंधे ढीले रखें। अंतिम स्थिति में पहुंचकर कुछ सेकंड रुकें। इस अवस्था में दोनों भुजाएं और दोनों घुटने जमीन के समानांतर रहने चाहिए। दृष्टि सामने और शरीर संतुलित रखें।

अब श्वास लेते हुए धीरे-धीरे शरीर को वापस सीधा करें और साथ ही भुजाओं को भी नीचे ले आएं। इस पूरी प्रक्रिया को एक चक्र माना जाता है। शुरुआत में इसे दो बार दोहराएं। धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार आप इसे 3 से 5 बार तक बढ़ा सकते हैं। अभ्यास पूरा होने के बाद सामान्य स्थिति में वापस आकर कुछ देर विश्राम करें।

उज्जैन की बॉक्सर दिव्या नागर बच्चों को अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिये कर रही तैयार

भोपाल, जीएनएस। उज्जैन के इंगोरिया विकासखंड की एक छोटी सी आंगनवाड़ी में रोज़ की तरह खिलखिलाते बच्चों का शोर था, लेकिन यहाँ बच्चों को केवल पोषाहार या प्राथमिक अक्षर-ज्ञान ही नहीं मिल रहा था, बल्कि उनके नन्हे हाथों में एक नया आत्मविश्वास बुना जा रहा था। इस बदलाव की सूत्रधार थीं दिव्या नागर—एक ऐसी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, जिनके भीतर एक मुक्केबाज़ (बॉक्सर) का जज़्बा और एक माँ जैसी ममता दोनों एक साथ धड़कते हैं।

दिव्या जानती थीं कि ग्रामीण क्षेत्रों के इन बच्चों में असीम क्षमताएं छिपी हैं, बस ज़रूरत है तो सही दिशा और एक अवसर की। उन्होंने आंगनवाड़ी के आँगन में स्वास्थ्य और अनुशासन का इस प्रकार समन्वय किया कि बच्चे उत्साहित होकर उनकी हर बात मानने लगे। वे बच्चों को खेलों से जोड़ने के साथ-साथ रोज़ नियमित रूप से योग-अभ्यास भी कराने लगीं। सुबह के समय नन्हे-मुन्ने बच्चों को योगासन और प्राणायाम करते देखना गाँव वालों के लिए भी एक सुखद अनुभव बन गया था। दिव्या का मानना है कि योग से न केवल बच्चों का शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि उनका मन भी शांत और एकाग्र होता है। दिव्या अक्सर बच्चों से कहती थीं कि खेल और योग केवल शरीर को मजबूत नहीं बनाते, वे मन से हार का डर भी मिटाते हैं और ध्यान केंद्रित करना सिखाते हैं।

रिंग में बॉक्सिंग के दांव-पेच सीखने वाली दिव्या अब इन बच्चों को योग और बेसिक फिटनेस के ज़रिए अनुशासन, फुर्ती और लगन के पाठ सिखा रही थीं। मिट्टी में खेलने वाले नन्हे-मुन्ने बच्चे जब दिव्या के साथ योगासन करते और पंचिंग की ट्रेनिंग लेते, तो उनकी आँखों में एक अलग ही चमक होती।

गांव के लोग जो शुरुआत में आंगनवाड़ी को सिर्फ %दलिया और टीकाकरण% की जगह मानते थे, अब हैरान थे। उन्हें दिखने लगा था कि एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की लगन कैसे उनके बच्चों के संपूर्ण स्वास्थ्य और सोच को बदल सकती है। दिव्या का सपना सिर्फ आज का स्वास्थ्य सुधारना नहीं है; उनकी आँखों में एक बड़ा मंज़र तैरता है—वह दिन जब उनके गांव का कोई बच्चा राष्ट्रीय मंच पर तिरंगा लहराएगा और एक दिन ओलंपिक में देश के लिए पदक जीतकर भारत का नाम रोशन करेगा।

बेरीज खाना क्यों है जरूरी? जानें सेहत को मिलने वाले बड़े फायदे

आजकल कई लोग अपनी डाइट को हेल्दी बनाने की कोशिश कर रहे हैं. ऐसे में शरीर को जरूरी पोषक तत्व देना अहम होता है. फलों को हेल्दी डाइट का बेहद जरूरी हिस्सा माना जाता है और इन्हीं में बेरीज भी शामिल हैं, जिन्हें पोषण से भरपूर फल माना जाता है. बेरीज में फाइबर, विटामिन सी, विटामिन के, मैंगनीज और एंटीऑक्सीडेंट जैसे कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं. ये शरीर के सेल्स को नुकसान से बचाने, पाचन को बेहतर रखने, दिल की सेहत का ध्यान रखने और बीमारियों से लड़ने की क्षमता को सहारा देने में मदद कर सकते हैं. इसलिए बेरीज को डाइट में शामिल करना फायदेमंद माना जाता है.

बेरीज को नाश्ते, शाम के स्नैक या दूसरी चीजों के साथ आसानी से खाया जा सकता है. अलग-अलग तरह की बेरीज में पोषक तत्वों की मात्रा और फायदे भी अलग हो सकते हैं. संतुलित मात्रा में इन्हें डाइट का हिस्सा बनाना अच्छी सेहत के लिए बेहतर माना जाता है. आइए जानते हैं कौन सी बेरीज सेहत के लिए अच्छी मानी जाती हैं, इन्हें खाने का सही तरीका क्या है और इन्हें खाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

ब्लूबेरी

हेल्थलाइन के मुताबिक, ब्लूबेरी में फाइबर, विटामिन सी, विटामिन के और एंथोसाइनिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं. ये शरीर के सेल्स को नुकसान से बचाने, दिमाग और दिल की सेहत को सहारा देने और सूजन कम करने में मदद कर सकते हैं. इसे दही, ओट्स या ऐसे ही स्नैक के रूप में खाया जा सकता है.

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी विटामिन सी, फाइबर, फोलेट और एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा सोर्स मानी जाती है. यह बीमारियों से लड़ने की क्षमता को सहारा देने, त्वचा की सेहत का ध्यान रखने और दिल के लिए फायदेमंद हो सकती है. इसे सलाद, दही, स्मूदी या ऐसे ही खाया जा सकता है.

रास्पबेरी

रास्पबेरी में फाइबर, विटामिन सी, मैंगनीज और एंटीऑक्सीडेंट अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं. यह पाचन को बेहतर रखने, लंबे समय तक पेट भरा महसूस कराने और शरीर को पोषण देने में मदद कर सकती है. इसे नाश्ते या हेल्दी स्नैक के रूप में शामिल किया जा सकता है.

ब्लैकबेरी

ब्लैकबेरी में फाइबर, विटामिन सी, विटामिन के और मैंगनीज पाए जाते हैं. इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर के सेल्स को नुकसान से बचाने में मदद कर सकते हैं. यह पाचन और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद मानी जाती है. इसे फलों की चाट या दही के साथ खाया जा सकता है.

क्रैनबेरी

क्रैनबेरी में विटामिन सी, फाइबर और कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं. इसे खासतौर पर यूरिनरी ट्रैक्ट की सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है. इसके अलावा, यह शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से बचाने में भी मदद कर सकती है. इसे ताजा या सूखी क्रैनबेरी के रूप में खाया जा सकता है.

बेरीज खाते समय किन बातों का रखें ध्यान?

बेरीज को हमेशा अच्छी तरह धोकर खाएं. इन्हें ताजा फल के रूप में खाना सबसे अच्छा माना जाता है. अगर ताजी बेरीज उपलब्ध न हों, तो बिना अधिक चीनी वाली फ्रोजन बेरीज भी खाई जा सकती हैं. अगर किसी खास बेरी से एलर्जी है, तो उसे खाने से बचें. जरूरत से ज्यादा मात्रा में सेवन करने की बजाय संतुलित मात्रा में बेरीज खाएं. अगर आप डायबिटीज या किसी दूसरी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं, तो अपनी डाइट के अनुसार ही इनका सेवन करें.

सिरदर्द होने पर चाय या कॉफी पीनी चाहिए या नहीं? जानें पूरी सच्चाई

आज के समय में सिरदर्द एक आम समस्या बन गई है, जिससे कई लोग अक्सर परेशान रहते हैं. इसके पीछे तनाव, नींद पूरी न होना, शरीर में पानी की कमी, लंबे समय तक स्क्रीन देखना और दूसरी कई वजहें हो सकती हैं. सिरदर्द होने पर कई लोग सबसे पहले एक कप चाय या कॉफी पीना पसंद करते हैं. वहीं, कुछ लोगों का मानना है कि चाय या कॉफी पीने से सिरदर्द बढ़ भी सकता है. ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इस बारे में सच क्या है.

हर व्यक्ति के शरीर पर चाय और कॉफी का असर एक जैसा नहीं होता. इसलिए सिरदर्द के दौरान इन्हें लेकर सही जानकारी होना जरूरी है, ताकि किसी तरह की गलतफहमी न रहे. आइए जानते हैं सिरदर्द में चाय या कॉफी पीनी चाहिए या नहीं, सिरदर्द में राहत पाने के लिए क्या करें और किन लक्षणों में तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए.

सिरदर्द में चाय या कॉफी पीनी चाहिए या नहीं?

क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, चाय और कॉफी में मौजूद कैफीन कुछ लोगों में सिरदर्द या माइग्रेन के दौरान राहत दिलाने में मदद कर सकती है. यही वजह है कि कुछ सिरदर्द की दवाओं में भी कैफीन मिलाया जाता है. हालांकि, इसका असर हर व्यक्ति पर एक जैसा नहीं होता. अगर कोई व्यक्ति रोज ज्यादा मात्रा में कैफीन लेता है, तो इससे सिरदर्द की परेशानी बढ़ सकती है.

वहीं, जो लोग रोज चाय या कॉफी पीते हैं और अचानक इसे पूरी तरह बंद कर देते हैं, उन्हें भी कैफीन छोड़ने की वजह से सिरदर्द हो सकता है. अगर कैफीन लेने के बाद बार-बार सिरदर्द बढ़ने लगे, तो इसकी मात्रा कम करने या डॉक्टर से सलाह लेने पर विचार करना चाहिए. इसलिए सिरदर्द के दौरान चाय या कॉफी पीने का फैसला अपनी आदत और शरीर की प्रतिक्रिया को ध्यान में रखकर करना बेहतर होता है.

सिरदर्द में राहत पाने के लिए क्या करें?

सिरदर्द होने पर सबसे पहले पर्याप्त पानी पिएं और कुछ देर शांत जगह पर आराम करें. अगर नींद पूरी नहीं हुई है, तो आराम करने की कोशिश करें. लंबे समय तक मोबाइल, लैपटॉप या टीवी की स्क्रीन देखने से बचें. अगर तेज रोशनी या तेज आवाज से परेशानी बढ़ती है, तो उनसे दूरी बनाए रखें.

समय पर खाना खाएं और शरीर को ज्यादा देर तक भूखा न रखें. अगर सिरदर्द बार-बार होता है या बहुत ज्यादा तेज है, तो बिना डॉक्टर की सलाह के बार-बार दर्द की दवा लेने से बचें और सही कारण जानने के लिए डॉक्टर से सलाह लें.

किन लक्षणों में तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए?

अगर अचानक बहुत तेज सिरदर्द शुरू हो, सिरदर्द के साथ तेज बुखार, गर्दन में अकड़न, बार-बार उल्टी, बेहोशी, बोलने में परेशानी, शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी या देखने में दिक्कत हो, तो तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए.

इसके अलावा, अगर सिरदर्द बार-बार हो रहा है, हर दिन बढ़ता जा रहा है या दवा लेने के बाद भी ठीक नहीं हो रहा, तो भी जांच कराना जरूरी है. ऐसे लक्षण किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकते हैं, इसलिए इन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए.

मातृभूमि के चरणों में वंदन अर्पित करती...

धड़कनें देश प्रेम में मग्न हो स्पंदन करती ।
प्रहरी पर्वतराज हिमालय नित रक्षा करता,
प्रांगण में नदियों का संगीत मधुरिम गूँजता,
पूरब-पश्चिम उत्तर-दक्षिण चहुँ ओर भव्यता,
भारत की फ्रआनंदफ्र पुरातन गणमान्य सभ्यता,
परस्पर प्रीति की सौंधी खुशबू जहाँ महकती,
धड़कनें देश प्रेम में मग्न हो स्पंदन करती ।
भाषाओं में अनेकत्व मधु रस सौन्दर्य समाया,
तिरंगा देशभक्ति के गीत गाता ही लहराया,
मुसीबतों में हाथ थाम कर हौसला दिखाया,
विशाल जनतंत्र का स्वतंत्र सुंदर स्वराज पाया,
सकल विविधता में समरूपता नित जहाँ चहकती,
धड़कनें देश प्रेम में मग्न हो स्पंदन करती ।
कण-कण में जिसके खिलती नैसर्गिक सुंदरता,
रंग - बिरंगा पहनावा संस्कारों की शुभता,
रगों में वीरता हृदय में क्षमा की विशालता,
अलग-अलग धर्मों में पुष्पित होती मानवता,
पावन संस्कृतियाँ गर्वित हो सदा जहाँ हँसती,
धड़कनें देश प्रेम में मग्न हो स्पंदन करती ।
वीरता से जवान करें दुश्मनों का सामना,
मुस्कुराती विश्व बंधुत्व की नेह भावना,
जन-मन में पुष्पित परहित की प्रिय कामना,
करते सबका ही अभिनंदन और शुभकामना,
यशस्वी भारत की छवि हर दिल में झलकती,
धड़कनें देश प्रेम में मग्न हो स्पंदन करती ।

मोनिका डागा आनंद, चेन्नई

जाति की दीवारों से आगे...

जाति के नाम बँटी हुई, फ्रराहेंफ्र को अब मोड़ दो,
इंसान को इंसान समझ, दिल से रिश्ते जोड़ दो।
ना कोई ऊँचा-कोई नीचा, ना जन्म बने पहचान,
प्रेम जहाँ पर सच्चा हो जाए, वहीं मिले सम्मान।
दो दिल मिलकर कहते हैं-फ्रहम साथ निभाएँगेफ्र,
तो समाज की दीवारें कब तक राह रोक पाएँगे?
बेटी हो या बेटा कोई भी फैसला हो सम्मान से,
रिश्ते बनें विश्वास के, न जाति के अभिमान से।
सरकारी सहायता अच्छी, सोच बदलना जरूरी,
कागजी योजनाएँ काफी नहीं, दिल से मिटे दूरी।
अंतर्जातीय लग्न सिर्फ दो लोगों का मिलन नहीं,
भारत की तस्वीर, भेदभाव का कोई चिन्ह नहीं।
चलो वो सुबह जगाएँ, जहाँ जाति न रिश्ते तौले,
प्रेम, समानता, मानवता के दीप आँगन में डोले।
(संदर्भ - सरकारें अंतरजातीय विवाह पर 5 लाख देगी)

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

नदियों का उजला कल...!

नदी की धारा में फिर निर्मलता हो,
हर बूंद में जीवन की संभावना हो।
जहरीले मैल से फ्रमुक्तफ्र हो किनारा,
हरियाली से सजे नदी का नज़ारा।
नदियाँ सिर्फ नदी नहीं, पहचान है,
गाँवों की धड़कन, इसकी जान है।
इसके आँचल में इतिहास बसा है,
लहरों में शहर का विश्वास बसा है।
आओ मिलकर ऐसा फ्रसंकल्पफ्र करें,
नदी को फिर से निर्मल-स्वच्छ करें।
नहीं कोई कचरा, न गंदगी का भार,
नदी बहे निर्बाध एवं रहे जल अपार।
नदियाँ बारहों मास जल से भरी रहे,
हर लहर इसकी जीवन से जुड़ी रहे।
यहाँ मछलियाँ लौटें व लौटे हरियाली,
किनारों पे गूँजे प्रकृति की खुशहाली।
यहाँ विकास हो मगर प्रकृति के साथ,
नदियों के हित में उठाइये हरेक हाथ।
प्यारी नदियाँ बचेंगी फ्रकलफ्र मुस्काएगा,
घाटों का अपना फ्रगौरवफ्र लौट आएगा।

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

श्रावण शिवरात्रि पर वैष्णव तिलक और ओम से सजे बाबा महाकाल, श्री राम की माला पहन भक्तों को दिए दर्शन

उज्जैन । श्रावण कृष्ण पक्ष त्रयोदशी तिथि, मंगलवार को श्री महाकालेश्वर मंदिर में बाबा महाकाल की भस्म आरती की गई। इस अलौकिक दृश्य के साक्षी बनने के लिए मंदिर परिसर में बड़ी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे। मंगलवार तड़के भगवान वीरभद्र की आज्ञा लेने के बाद ढोल-नगाड़ों के साथ बाबा महाकाल के कपाट खोले गए। दिव्य श्रृंगार और भस्म आरती के बाद जैसे ही श्रद्धालुओं को बाबा के दर्शन हुए, पूरा मंदिर परिसर जय श्री महाकाल के उद्घोष से गूंज उठा। मंदिर परिसर घंटियों, शंखध्वनि और मंत्रोच्चार से

गुंजायमान हो उठा। श्रावण मास की शिवरात्रि के अवसर पर बाबा महाकाल के मस्तक पर वैष्णव तिलक और ओम से श्रृंगार किया गया। बाबा को श्री राम की माला पहनाई गई। बाबा ने निराकार से साकार स्वरूप में भक्तों को दर्शन दिए।

महाकाल मंदिर के पट खुलने के साथ ही मंत्रोच्चार के बीच भगवान महाकाल का जलाभिषेक कर दूध, दही, घी, शहद, और फलों के रस से बने पंचामृत से अभिषेक किया गया। बाबा महाकाल ने मस्तक पर चंद्रमा धारण किया। बाबा महाकाल की पूजा के दौरान प्रथम घंटाल बजाकर हरि ओम जल अर्पित किया गया। कपूर आरती के बाद बाबा ने नवीन मुकुट धारण किया। इसके बाद झांझ-मंजीर, ढोल-नगाड़े और शंखनाद के साथ भस्म आरती की गई।

महाकाल मंदिर के पुजारी ने महाआरती संपन्न कराई। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने बाबा महाकाल की भस्म आरती के दर्शन किए। अपने आराध्य देव के दर्शन पाने के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु बीती रात से ही कतारबद्ध थे। भस्म आरती के दौरान पुरुषों के लिए पारंपरिक धोती-सोला और महिलाओं के लिए साड़ी पहनना अनिवार्य होता है।

दिल्ली से जयपुर तक शिवालयों में भारी उत्साह

बम-बम भोले के जयघोष के बीच श्रद्धालुओं ने किया जलाभिषेक

जयपुर/दिल्ली । सावन के दूसरे सोमवार के अवसर पर राजधानी दिल्ली से जयपुर तक शिवालयों में श्रद्धालुओं का बड़ी संख्या में आगमन हुआ। सुबह से ही मंदिरों में भगवान भोलेनाथ के दर्शन और जलाभिषेक के लिए भक्तों की लंबी कतारें देखने को मिलीं। शिव मंदिरों में हर-हर महादेव और बम-बम भोले के जयकारों से माहौल भक्तिमय बना रहा। दिल्ली में सावन के दूसरे सोमवार पर शिवालयों में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ देखने को मिली। तुगलकाबाद गांव स्थित प्राचीन शिव मंदिर में तड़के करीब 4 बजे से ही भक्तों के पहुंचने का सिलसिला शुरू हो गया। बड़ी संख्या में श्रद्धालु भगवान भोलेनाथ को जल चढ़ाने और पूजा-अर्चना करने के लिए मंदिर पहुंचे। श्रद्धालुओं ने भगवान शिव का जलाभिषेक कर अपनी मनोकामनाओं की पूर्ति की प्रार्थना की। मंदिर में पहुंचने वाले भक्तों में खासा उत्साह दिखाई दिया। कई श्रद्धालु हाथों में पूजा की थाली और गंगाजल लेकर मंदिर पहुंचे और भगवान भोलेनाथ का अभिषेक किया।

सावन के दूसरे सोमवार को जयपुर और दिल्ली के शिवालयों में उमड़ी भीड़ ने एक बार फिर भगवान शिव के प्रति श्रद्धालुओं की गहरी आस्था को प्रदर्शित किया। सुबह से लेकर दिनभर मंदिरों में भक्तों का आना-जाना जारी रहा और पूरा माहौल शिवमय नजर आया। एक पुजारी ने आईएएनएस से बात करते हुए कहा, ÷यह पांडव-काल का प्राचीन शिव मंदिर है। इसकी खासियत यह है कि अर्जुन ने यहां बैठकर तपस्या की थी, जिसके बाद भगवान शंकर प्रकट हुए और अर्जुन को एक धनुष दिया।÷

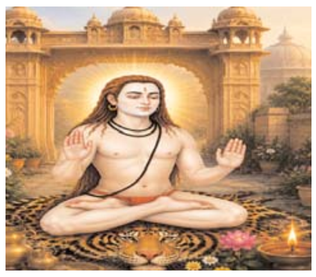
वहीं जयपुर में भी सावन के दूसरे सोमवार को शहर के विभिन्न शिवालयों में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ा। सोमवार तड़के सुबह से ही बड़ी संख्या में भक्त मंदिरों में पहुंचने लगे। श्रद्धालुओं ने भगवान शिव का जलाभिषेक कर उन्हें बेलपत्र, धतूरा, आक के फूल और अन्य पूजन सामग्री अर्पित की। कई मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना और धार्मिक अनुष्ठानों का आयोजन भी किया गया। मंदिर परिसर और आसपास के क्षेत्रों में सुरक्षा तथा श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए व्यवस्थाएं की गईं। श्रद्धालुओं में सावन के दूसरे सोमवार को लेकर खासा उत्साह नजर आया। महिलाएं, पुरुष और बच्चे बड़ी संख्या में भगवान शिव के दर्शन के लिए पहुंचे। कई भक्तों ने व्रत रखा और विधि-विधान से पूजा-अर्चना की। मंदिरों के बाहर प्रसाद और पूजन सामग्री की दुकानें भी सजी नजर आईं। भक्तों की भीड़ के बीच लगातार हर-हर महादेव के जयकारे गूंजते रहे।

जगत गुरु बाबा श्रीचंद्र जी का चालीसा पाठ, 12 अगस्त से 20 सितंबर तक चलेगा धार्मिक आयोजन

जयपुर में जगत गुरु बाबा श्रीचंद्र जी के 532वें जन्मोत्सव के अवसर पर विशेष चालीसा पाठ का आयोजन किया जा रहा है। यह धार्मिक आयोजन 12 अगस्त से शुरू होकर 20 सितंबर 2026 तक चलेगा। आयोजन श्री अमर हरी सीतल धाम, शास्त्री नगर स्थित परिसर में किया जाएगा। इस दौरान श्रद्धालुओं को प्रतिदिन पूजा-पाठ, चालीसा पाठ, अभिषेक, ज्योति प्रज्वलन और सत्संग सहित विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों में शामिल होने का अवसर मिलेगा।

12 अगस्त से शुरू होगा धार्मिक आयोजन

आयोजन की शुरुआत 12 अगस्त को गणेश पूजन के साथ होगी। इसके बाद सुबह साढ़े आठ बजे चालीसा स्थापना और जगत गुरु श्री श्रीचंद्र भगवान का अभिषेक किया जाएगा। इसी समय ज्योति प्रज्वलन का कार्यक्रम भी रखा गया है। सुबह नौ बजे माता साहिब का पाठ और इसके बाद सुबह सवा नौ बजे चालीसा पाठ होगा। आयोजन से जुड़े कार्यक्रमों में श्रद्धालुओं की भागीदारी के लिए विशेष व्यवस्था की गई है। प्रतिदिन धार्मिक पाठ और पूजा-अर्चना के साथ भक्तों को सामूहिक रूप से आध्यात्मिक वातावरण में शामिल होने का अवसर मिलेगा। आयोजन के दौरान माता साहिब एवं चालीसा पाठ के साथ सत्संग का भी विशेष कार्यक्रम रखा गया है। उपलब्ध कार्यक्रम विवरण के अनुसार शाम



के समय भी धार्मिक गतिविधियां जारी रहेंगी। शाम साढ़े पांच बजे से लेकर साढ़े सात बजे तक माता साहिब एवं चालीसा पाठ और सत्संग का आयोजन किया जाएगा।

आयोजकों का कहना है कि इस पूरे आयोजन का उद्देश्य श्रद्धालुओं को जगत गुरु बाबा श्रीचंद्र जी की शिक्षाओं और आध्यात्मिक परंपरा से जोड़ना है। चालीसा पाठ के माध्यम से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के एक साथ जुड़ने की उम्मीद है।

संतों और श्रद्धालुओं की रहेगी सहभागिता

आयोजन को लेकर विभिन्न सेवा समितियों और सामाजिक संगठनों की भी सहभागिता रहेगी। कार्यक्रम में नवदुर्गा समिति एवं सेवाधारी, श्री अमर हरी सीतल धाम सेवा समिति, संत गोरोवदास दरबार समूह, श्री अमर हरी सीतल धाम महिला मंडल, पूज्य सिंधी पंचायत हाउसिंग बोर्ड शास्त्री नगर और गणपति नवयुवक मंडल सेक्टर चार से जुड़े सेवाधारी सहयोग करेंगे। आयोजन में संतों और पूजनीय व्यक्तियों का आशीर्वाद भी श्रद्धालुओं को प्राप्त होगा।

चमोली की वादियों में बसा ऐसा मंदिर, जहां भोलेनाथ ने धारण किया था गोपी का रूप

चमोली। उत्तराखंड के गढ़वाल हिमालय की शांत वादियों में बसा चमोली जिला अपनी अद्वितीय धार्मिक और सांस्कृतिक धरोहरों के लिए जाना जाता है। इसी जिले के मुख्यालय गोपेश्वर में स्थित %श्री गोपीनाथ मंदिर% भगवान शिव को समर्पित एक अति प्राचीन और प्रसिद्ध मंदिर है। गोपेश्वर के हृदयस्थल में स्थित श्री गोपीनाथ मंदिर केवल आस्था का केंद्र नहीं, बल्कि कत्यूरी राजवंश की भव्य वास्तुकला और नागर शैली का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। यह मंदिर अपनी अनूठी वास्तुकला, 24 द्वारों वाले गर्भगृह और प्रांगण में खड़े अष्टधातु के प्राचीन त्रिशूल के लिए देश-विदेश में जाना जाता है। शुक्रवार को उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोशल मीडिया के जरिए मंदिर की भव्यता का बखान किया। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर मंदिर का वीडियो पोस्ट किया, जिसके साथ उन्होंने मंदिर की विशेषता बताते हुए लिखा, ÷चमोली जिले के गोपेश्वर में स्थित प्राचीन श्री गोपीनाथ मंदिर, भगवान शिव की अटूट भक्ति का एक बेमिसाल केंद्र है। प्रकृति की गोद में बसे इस पवित्र धाम में महादेव के दर्शन मन को असीम शांति और गहरे आध्यात्मिक अनुभव से भर देते हैं। सावन के पवित्र महीने में, चमोली पहुंचने पर, देवाधिदेव महादेव के दर्शन के लिए श्री गोपीनाथ मंदिर ज़रूर जाएं और उनका आशीर्वाद लें।÷

उत्तराखंड के चमोली जिले के मुख्यालय गोपेश्वर में स्थित प्राचीन श्री गोपीनाथ मंदिर भगवान शिव को समर्पित एक अत्यंत पवित्र और ऐतिहासिक धाम है। हालांकि इसका नाम %गोपीनाथ% (जो आमतौर पर भगवान कृष्ण से जुड़ा है) है, यहां भगवान शिव की पूजा गोपी रूप में होती है और इसे चतुर्थ केदार भगवान रुद्रनाथ का शीतकालीन गद्दी स्थल भी माना जाता है। मंदिर के आंगन में अष्टधातु का एक विशाल त्रिशूल गड़ा है, जो हजारों साल पुराना बताया जाता है। मंदिर को लेकर एक पौराणिक कथा प्रचलित है, जिसमें बताया गया है कि भगवान शिव ने यहां गोपी रूप धारण किया था, जिसके कारण इस स्थान का नाम गोपेश्वर और मंदिर का नाम गोपीनाथ पड़ा। दरअसल, भगवान कृष्ण जब वृंदावन में महारास रचा रहे थे और बांसुरी बजा रहे थे।

ये बेटियां भी कितनी अजीब होती हैं

जब ससुराल में होती हैं
तब माइके जाने को तरसती हैं....??
सोचती हैं
कि घर जाकर माँ को ये बताऊँगी
पापा से ये मांगूंगी
बहिन से ये कहूँगी
भाई को सबक सिखाऊंगी
और मौज मस्ती करुँगी...????????
लेकिन??
जब सच में मायके जाती हैं तो
एकदम शांत हो जाती है
किसी से कुछ भी नहीं बोलती....????
बस माँ बाप भाई बहन से गले मिलती है।
बहुत बहुत खुश होती है।
भूल जाती है
कुछ पल के लिए पति ससुराल.....????????
क्योंकि
एक अनोखा प्यार होता है मायके में
एक अजीब कशिश होती है मायके में.....
ससुराल में कितना भी प्यार मिले.....??????
माँ बाप की एक मुस्कान को
तरसती है ये बेटियां....????
ससुराल में कितना भी रोएँ
पर मायके में एक भी आंसू नहीं
बहाती ये बेटियां....????
क्योंकि
बेटियों का सिर्फ एक ही आंसू माँ
बाप भाई बहन को हिला देता है
रुला देता है.....????????
कितनी अजीब है ये बेटियां
कितनी नटखट है ये बेटियां
भगवान की अनमोल देंन हैं
ये बेटियां ......??????
हो सके तो
बेटियों को बहुत प्यार दें
उन्हें कभी भी न रुलाये
क्योंकि ये अनमोल बेटी दो
परिवार जोड़ती है
दो रिश्तों को साथ लाती है।
अपने प्यार और मुस्कान से।
हम चाहते हैं कि
सभी बेटियां खुश रहें
हमेशा भले ही हो वो
मायके में या ससुराल में।

खुशकिस्मत है वो जो बेटी के बाप हैं, उन्हें भरपूर प्यार दे, दुलार करें और यही व्यवहार अपनी पत्नी के साथ भी करें क्यों की वो भी किसी की बेटी है और अपने पिता की छोड़ कर आपके साथ पूरी ज़िन्दगी बीताने आयी है। उसके पिता की सारी उम्मीदें सिर्फ और सिर्फ आप से हैं।

अगर ये पोस्ट दिल को छु गया हो तो और लोगों के साथ शेयर करें।

ये पोस्ट समर्पित है हर नारी को।

सुबह जल्दी उठना क्यों है फायदेमंद? आयुर्वेद से जानिए दिन की सही शुरुआत का राज

आजकल देर रात तक जागना और सुबह देर से उठना आम बात हो गई है। लेकिन यही आदत आगे चलकर बीमारियों का कारण बन जाती है। आयुर्वेदिक परंपरा में ÷ब्रह्ममुहूर्तं उत्तिष्ठेत्÷ यानी ब्रह्ममुहूर्त में उठने की सलाह दी गई है। माना जाता है कि दिन की शुरुआत अगर सही तरीके से हो, तो उसका सकारात्मक असर शरीर और मन दोनों पर पड़ सकता है। आयुष मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर बताया कि ब्रह्म मुहूर्त को आमतौर पर सूर्योदय से करीब दो घंटे पहले का समय माना जाता है। इस समय वातावरण शांत, ताजा और अपेक्षाकृत स्वच्छ होता है। रात की अच्छी नींद के बाद शरीर को जरूरी आराम मिल चुका होता है और मन भी नई ऊर्जा के साथ दिन की शुरुआत के लिए तैयार रहता है।

अंडर-16 क्रिकेट टूर्नामेंट: क्रिकेट बादशाह अकादमी डेराबस्सी की 64 रनों से शानदार जीत, रिजवान अली बने प्लेयर ऑफ द मैच

रवि वर्मा क्रिकेट अकादमी चंडीगढ़ को दी शिकस्त; बारिश के कारण पिंजौर और ज़ीरकपुर के बीच दूसरा मैच हुआ रद्द चंडीगढ़। चंडीगढ़ ट्राई सिटी क्रिकेट ग्राउंड में आयोजित प्रथम स्वर्गीय जसविंदर सिंह गिन्नी मेमोरियल (अंडर-16 लड़के और लड़कियां) क्रिकेट टूर्नामेंट में मंगलवार को क्रिकेट बादशाह अकादमी, डेराबस्सी ने शानदार प्रदर्शन किया। टीम ने अपने लीग मैच में रवि वर्मा क्रिकेट अकादमी, चंडीगढ़ को 64 रनों से हराकर महत्वपूर्ण जीत दर्ज की। क्रिकेट बादशाह अकादमी ने खड़ा किया 182 रनों का स्कोर

टूर्नामेंट के लीग मुकाबले में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी क्रिकेट बादशाह अकादमी, डेराबस्सी की टीम ने 29.4 ओवरों में 182 रनों का चुनौतीपूर्ण स्कोर बनाया।

प्रमुख बल्लेबाज÷ टीम के लिए दिलराज ने शानदार अर्धशतकीय पारी खेलते हुए 53 रन बनाए। उनके अलावा रिहान ने 30 रन और गुरनूर सिंह ने 27 रन का महत्वपूर्ण योगदान दिया।

विरोधी गेंदबाजी÷ रवि वर्मा क्रिकेट अकादमी, चंडीगढ़ की ओर से मोहकम बराड़ और हरकीरत सिंह ने बेहतरीन गेंदबाजी करते हुए 3-3 विकेट झटके, जबकि अक्की ने 2 सफलताएं हासिल कीं।

118 रनों पर सिमटी रवि वर्मा अकादमी, रिजवान चमके

183 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी रवि वर्मा क्रिकेट अकादमी, चंडीगढ़ की टीम डेराबस्सी के गेंदबाजों के आगे टिक नहीं सकी और 27.4 ओवर में महज 118 रन बनाकर ऑलआउट हो गई।

बल्लेबाजी का प्रदर्शन÷ टीम की ओर से अक्की ने सर्वाधिक 23 रन बनाए। इसके अलावा रियांश ठाकुर ने 22, सूर्य प्रताप ने 21 और मोहकम बराड़ ने 18 रन बनाए।

धारदार गेंदबाजी÷ डेराबस्सी की जीत में गेंदबाजों ने अहम भूमिका निभाई। घातक गेंदबाजी करते हुए रिजवान अली ने 3 विकेट चटकाए, जिसके लिए उन्हें %प्लेयर ऑफ द मैच% चुना गया। परमवीर सिंह ने 2 विकेट लिए, जबकि रिहान, सहजदीप सिंह और हरसिमर सिंह ने 1-1 विकेट अपने नाम किया।

बारिश के कारण दूसरा लीग मुकाबला रद्द

आज खेले जाने वाला दूसरा लीग मैच महादेव क्रिकेट अकादमी, पिंजौर और सनराइज क्रिकेट अकादमी, ज़ीरकपुर के बीच निर्धारित था। हालांकि, लगातार बारिश के कारण मैच संभव नहीं हो सका और उसे रद्द घोषित कर दिया गया।

आईसीसी रैंकिंग: टी20 सीरीज गंवाने के बावजूद पाकिस्तानी महिला खिलाड़ियों की रैंकिंग में सुधार

दुबई । आईसीसी ने ताजा महिला टी20 प्लेयर रैंकिंग जारी की है। भले ही पाकिस्तान ने हाल ही में श्रीलंका के खिलाफ टी20 सीरीज 1-2 से गंवाई, लेकिन इसके बावजूद नाशरा संधू, शवाल जुल्फिकार और तुबा हसन की रैंकिंग में शानदार सुधार हुआ है। नाशरा संधू ने श्रीलंका के विरुद्ध तीसरे टी20 मैच में 17 रन देकर 1 विकेट हासिल किया था। संधू गेंदबाजों की रैंकिंग में एक स्थान ऊपर चढ़कर आठवें पायदान पर पहुंच गई हैं। बाएं हाथ की स्पिनर ने इस सीरीज में 3 विकेट लिए और 6.72 का शानदार इकॉनमी रेट बनाए रखा। दूसरी तरफ, तुबा हसन गेंदबाजी रैंकिंग में तीन स्थान की बढ़त के साथ 48वें नंबर पर पहुंच गई हैं। श्रीलंकाई टीम से, कप्तान चामरी अट्टापट्टू अपनी टीम की ऐतिहासिक सीरीज जीत में योगदान देने के बाद 5 स्थान ऊपर चढ़कर 36वें नंबर पर पहुंच गई।

श्रीलंका की महिला क्रिकेट टीम ने साल 2014 के बाद पहली बार पाकिस्तान के खिलाफ द्विपक्षीय टी20 सीरीज अपने नाम की है, जिसमें इमेशा दुलानी की बड़ी भूमिका रही, जिन्होंने शानदार प्रदर्शन करते हुए %प्लेयर ऑफ द सीरीज% अवॉर्ड जीता। दाएं हाथ की बल्लेबाज ने 61.50 की औसत से 123 रन बनाए और टी20 बल्लेबाजों की रैंकिंग में एक स्थान ऊपर चढ़कर 22वें नंबर पर पहुंच गईं।

दुलानी ने 31 जुलाई को शुरुआती मैच में शानदार शुरुआत की और मेजबान टीम को छह विकेट और छह गेंदें शेष रहते हुए 177 रन का लक्ष्य हासिल करने में मदद की। इसके बाद 2 अगस्त को दूसरे मैच में एक और शानदार चेज के साथ सीरीज अपने नाम की।

पाकिस्तान की शवाल जुल्फिकार ने सीरीज में सर्वाधिक 132 रन बनाए। इस शानदार प्रदर्शन के साथ वह ताजा बल्लेबाजी रैंकिंग में तीन स्थान ऊपर चढ़कर 49वें नंबर पर पहुंच गईं। इस बीच ऑलराउंडर्स की सूची में भी बदलाव देखने को मिला, जिसमें श्रीलंका की कविशा दिलहरी एक स्थान ऊपर चढ़कर 13वें नंबर पर पहुंच गईं। 25 वर्षीय खिलाड़ी ने सीरीज में सर्वाधिक विकेट लिए और फाइनल मैच में भी दो विकेट अपने नाम किए।

वर्ल्ड कप 1983 के नायक, जिन्होंने मुश्किल हालात में टीम इंडिया को संभाला

नई दिल्ली। वनडे वर्ल्ड कप 1983 की विजेता टीम के अहम सदस्य रहे यशपाल शर्मा ने कठिन परिस्थितियों में देश के लिए शानदार प्रदर्शन किया है। वह क्रिकेट प्रेमियों के लिए प्रेरणादायक व्यक्तित्व हैं। 11 अगस्त 1954 को लुधियाना में जन्मे दाएं हाथ के बल्लेबाज यशपाल शर्मा अपने मजबूत डिफेंस से किसी भी अटैक को बेअसर करने में माहिर थे। 1977-78 में दिलीप ट्रॉफी में नॉर्थ जोन की तरफ से खेलते हुए उन्होंने साउथ जोन के खिलाफ 173 रन की पारी खेलकर अपनी पहचान बनाई।

अगले सीजन में यशपाल ने पाकिस्तान का दौरा किया, लेकिन टेस्ट टीम में जगह नहीं बना सके। हालांकि, कुछ वक्त बाद टीम में आखिरकार मौका मिल ही गया। करीब दो दशक लंबे प्रथम श्रेणी करियर में यशपाल ने 160 मैच खेले, जिसमें 44.88 की औसत के साथ 8,933 रन बनाए। इस दौरान 21 शतक और 46 अर्धशतक शामिल रहे। यशपाल ने फर्स्ट क्लास करियर में 201 रन की नाबाद पारी भी खेली है। साल 1978 से 1985 के बीच यशपाल ने भारत के लिए 37 टेस्ट और 42 वनडे मैच खेलते हुए मिडिल ऑर्डर को मजबूती दी। इस दौरान उनके बल्ले से टेस्ट फॉर्मेट में 33.45 की औसत के साथ 1,606 रन निकले, जिसमें 2 शतक और 9 अर्धशतक शामिल रहे। वहीं, वनडे फॉर्मेट में इस बल्लेबाज ने 28.48 की औसत के साथ 883 रन बनाए। 1981-82 में यशपाल शर्मा ने इंग्लैंड के खिलाफ 140 रन बनाते हुए जीआर विश्वनाथ के साथ 316 रन की रिकॉर्ड साझेदारी की।यशपाल वनडे वर्ल्ड कप 1983 की विजेता टीम का अहम हिस्सा रहे हैं, जो उस टूर्नामेंट में सर्वाधिक रन बनाने वाले भारतीय बल्लेबाजों के मामले में दूसरे पायदान पर रहे, उन्होंने 8 मुकाबलों में 34.29 की औसत के साथ 240 रन बनाए।

टी20 विश्व कप 2024 जीतने के बाद के समय को हमेशा याद रखूंगा

नई दिल्ली । भारत के पूर्व फील्डिंग कोच टी. दिलीप ने बारबाडोस में भारत की 2024 टी20 वर्ल्ड कप जीत के बाद के समय टीम इंडिया के साथ गुजारे अपने 5 साल की अवधि का सबसे यादगार लम्हा बताया है। उन्होंने कहा कि ड्रेसिंग रूम के अंदर की भावनाओं ने खिताब से पहले के सफर का बोझ दिखा दिया। टी. दिलीप ने जियोस्टार पर कहा, ÷अगर मैं अपने सबसे अच्छे पल पर वापस जाऊं, तो मुझे लगता है बारबाडोस 2024, सिर्फ ट्रॉफी ही नहीं, बल्कि उसके बाद ड्रेसिंग रूम का माहौल, कुछ सेकंड के लिए शांति। मुझे लगता है कि उस शांति में, मैं महसूस कर सकता था कि लड़कों ने उन चार सालों में कितनी मेहनत की है। मैं उस फ्रेम को हमेशा अपने दिमाग में रखूंगा।÷ ब्रिजटाउन में खेले गए फाइनल में सूर्यकुमार यादव का कैच भारतीय जीत की खिताबी जीत के सबसे यादगार लम्हों में से एक था। सूर्यकुमार यादव ने आखिरी ओवर में डेविड मिलर का बेहतरीन और यादगार कैच पकड़कर देश को खिताब दिलाने में कभी भी न भूलने वाली भूमिका निभाई थी। सूर्यकुमार यादव के कैच को याद करते हुए दिलीप ने बताया कि खुशी के बावजूद मैं तब यह पता करने की कोशिश कर रहा था कि कैच कानूनी तौर पर पूरा हुआ था या नहीं।

दिलीप ने सूर्यकुमार यादव के कैच के बारे में कहा, ÷शुरू में कुछ सेकंड के लिए, मैं चुप था और शारीरिक रूप से शांत था क्योंकि मेरा दिमाग बहुत सारा गुणा-गणित कर रहा था। मैं सोच रहा था कि सूर्या ने वह बॉल क्लीन ली थी, क्या उसके पैर बाउंड्री रोप के अंदर थे, क्या उसने गेंद को समय पर बाहर मारा था। तो, मेरा दिमाग सारे कैलकुलेशन कर रहा था। लेकिन एक बार जब यह कन्फर्म हो गया कि यह एक क्लीन कैच था, तो भावनाओं का सैलाब आ गया। लेकिन मेरे मन में यह भी था कि मैच अभी पूरा नहीं हुआ है। खेल के हिसाब से सूर्या का यह एक असाधारण कैच था।÷

टी. दिलीप नवंबर 2021 में भारतीय टीम के क्षेत्ररक्षण कोच बने थे। हाल ही में उनका कार्यकाल समाप्त हुआ है।

ईकाई के संगठन की घोषणा प्रदेश अध्यक्ष आदरणीय रघुराज सिंह बैस जी एवं पूर्व जिला अध्यक्ष आदरणीय बॉबी राजा परमार द्वारा निम्न रुप से की जाती है

क्षत्रिय महासभा ÷ महाराणा प्रताप÷ में करैरा-नरवर (जिला शिवपुरी) ईकाई के संगठन की घोषणा प्रदेश अध्यक्ष आदरणीय रघुराज सिंह बैस जी एवं पूर्व जिला अध्यक्ष आदरणीय बॉबी राजा परमार द्वारा निम्न रुप से की जाती है ।

क्षत्रिय महासभा ÷महाराणा प्रताप÷

ईकाई करैरा ङ्क नरवर

? मुख्य संयोजक ङ्क कुँवर भूपेन्द्र सिंह चौहान जी

? अध्यक्ष ङ्क कुँवर प्रमोद सोलंकी जी, सिलरा

? कार्यकारी अध्यक्ष ङ्क कुँवर लोकेन्द्र सिंह बैस जी, उकायला

? वरिष्ठ उपाध्यक्ष ङ्क कुँवर श्यामू सोलंकी जी, टोरिया

? उपाध्यक्ष ङ्क कुँवर अश्वेन्द्र परमार जी, रहरगंवा

? उपाध्यक्ष ङ्क कुँवर आर्यन परिहार जी, ख्यावदा

? सचिव ङ्क कुँवर दीपक राजा परमार जी, आमोल

? समन्वयक ङ्क कुँवर बंटी राजा परमार जी, आमोल

? संगठन प्रमुख ङ्क कुँवर शेलेन्द्र सोलंकी जी, बड़ेरी

? कोषाध्यक्ष ङ्क कुँवर कुलदीप तोमर जी, निवाड़ी

? सोशल मीडिया प्रभारी ङ्क कुँवर हरिओम सोलंकी जी, चक जैतपुर

? इकाई सलाहकार मंडल

? 1. कुँवर बृजेश सिंह बैस जी, सौन्हर

? 2. कुँवर अर्जुन सोलंकी जी, बरौआ

? 3. कुँवर भरत सिंह बैस जी, छितरी

? 4. कुँवर विपिन सिकरवार जी, नरवर

? 5. कुँवर पिन्टू परमार जी, आमोल

? 6. कुँवर अनिल सोलंकी जी, कालीपहाड़ी

? 7. कुँवर मानवेनद्र सोलंकी जी, कालीपहाड़ी

? 8. कुँवर रानू सोलंकी जी, बरौआ

? 9. कुँवर रामवीर सोलंकी जी, मुड़ैनी

? सदस्य

? 1. कुँवर अजेन्द्र सिंह बैस जी ङ्क करैरा

? 2. कुँवर कुलदीप परमार जी ङ्क हतेड़ा

? 3. कुँवर प्रदीप बैस जी ङ्क उकायला

? 4. कुँवर राघवेन्द्र बैस जी ङ्क भरतपुर (सौन्हर)

? 5. कुँवर करु बैस जी ङ्क भरतपुर (सौन्हर)

? 6. कुँवर सूरज सिकरवार जी ङ्क ग्वालिया

? 7. कुँवर भोला सोलंकी जी ङ्क बड़ेरी

? 8. कुँवर गोलू सोलंकी जी ङ्क साबौली

? 9. कुँवर सौरभ सोलंकी जी ङ्क साबौली

? 10. कुँवर राकेश सोलंकी जी ङ्क साबौली

? 11. कुँवर रोनू सोलंकी जी ङ्क सावौली

? 12. कुँवर अनुराग गौर जी ङ्क मगरौनी

? 13. कुँवर छोटू राजावत जी ङ्क कांकर

? 14. कुँवर प्रदीप जादौन जी ङ्क बिलौनी

? 15. कुँवर शालू चौहान जी ङ्क बिलौनी

? 16. कुँवर मोनू बैस जी ङ्क नयागांव

? 17. कुँवर विश्वनाथ बैस जी ङ्क सौन्हर

? 18. कुँवर सोनू राठौड़ जी ङ्क नारही

? 19. कुँवर छोटू सिकरवार जी ङ्क जुगहा

? 20. कुँवर हरिन्द्र ठाकुर जी ङ्क अमोला-मितलौनी

? 21. कुँवर गोलू ठाकुर जी ङ्क अमोला

? 22. कुँवर दीपक परिहार जी ङ्क ख्यावदा

? 23. कुँवर गोलू सोलंकी जी ङ्क बरौआ

? 24. कुँवर विपुल बैस जी ङ्क छितरी

? 25. कुँवर अभिषेक पवैया जी ङ्क छान

? 26. कुँवर अनुपम परमार जी ङ्क हतेड़ा

? 27. कुँवर निक्की राजा चौहान जी ङ्क करैरा

? 28. कुँवर ब्रजभान परमार जी ङ्क फतेहपुर

? 29. कुँवर प्रिंस बुंदेला जी ङ्क फतेहपुर

? 30. कुँवर प्रिंस परमार जी ङ्क फतेहपुर

? 31. कुँवर पंकज तोमर जी ङ्क करैरा

? 32. कुँवर अभिषेक चौहान जी ङ्क बिलौनी

? 33. कुँवर राजाजी परमार जी ङ्क फतेहपुर

? 34. कुँवर भोलू राजा चौहान जी ङ्क टोड़े

? 35. कुँवर कुलदीप चौहान जी ङ्क बम्हारी

? 36. कुँवर रामू तोमर जी ङ्क झंडा

? 37. कुँवर शानू गौर जी ङ्क दांगीपुरा

? 38. कुँवर विक्रम सेंगर जी ङ्क नरवर

? 39. कुँवर रविन्द्र बैस जी ङ्क कोड़र

? 40. कुँवर विकास बैस जी ङ्क थरखेड़ा

? 41. कुँवर सत्यपाल तोमर जी ङ्क जुझाई

? 42. कुँवर शिवम् सोलंकी जी ङ्क बरौआ

? 43. कुँवर केपी सिसोदिया जी ङ्क नैनागिर

? 44. कुँवर राहुल तोमर जी ङ्क झंडा

? 45. कुँवर अजय सोलंकी जी ङ्क श्यामपुर

? 46. कुँवर अनिल बैस जी ङ्क सौन्हर

? 47. कुँवर अर्जुन सोलंकी जी ङ्क टोकनपुर

? 48. कुँवर जागेन्द्र परमार जी ङ्क आमोल

? 49. कुँवर जय राजा परमार जी ङ्क आमोल

? 50. कुँवर अंकित बैस जी ङ्क उकायला

? 51. कुँवर अनूप चंदेल जी ङ्क नरवर

? 52. कुँवर अनुकूल पवैया जी ङ्क छान

? 53. कुँवर आकाश बैस जी ङ्क छितरी

? 54. कुँवर अजय बैस जी ङ्क छितरी

? 55. कुँवर अरुण बनाफर जी ङ्क रामपुरा

? 56. कुँवर भोलू सोलंकी जी ङ्क चक जैतपुर

? 57. कुँवर बृजभान तोमर जी ङ्क छान

? 58. कुँवर श्यामू तोमर जी ङ्क छान

? 59. कुँवर विक्की सोलंकी जी ङ्क चक जैतपुर

? 60. कुँवर हरेन्द्र राजावत जी ङ्क कांकर

? 61. कुँवर जगभान तोमर जी ङ्क छान

? 62. कुँवर जय सोलंकी जी ङ्क बरौआ

? 63. कुँवर जीतू गौर जी ङ्क अमोला

? 64. कुँवर कृष्णा बैस (केके) जी ङ्क थरखेड़ा

? 65. कुँवर मुकेश बैस जी ङ्क छितरी

? 66. कुँवर राघवेन्द्र बैस जी ङ्क दाबर

? 67. कुँवर रामवीर बैस जी ङ्क ग्वालिया

? 68. कुँवर रिंकू सोलंकी जी ङ्क बड़ेरी

? 69. कुँवर शिवा परमार जी ङ्क आमोल

? 70. कुँवर शिवम् राजा परमार जी ङ्क डामरौन

? 71. कुँवर राघवेन्द्र सोलंकी जी ङ्क करैरा

? 72. कुँवर वीरेन्द्र तोमर जी ङ्क छान

? 73. कुँवर विजय सोलंकी जी ङ्क बरौआ

? 74. कुँवर गजेन्द्र सिसौदिया जी ङ्क सिलरा

? 75. कुँवर विक्रम सोलंकी जी ङ्क सिलरा

? 76. कुँवर अनिल बैश जी ङ्क सौन्हर

? 77. कुँवर उत्तम राजपूत जी ङ्क बिलौनी

? 78. कुँवर रितेश तोमर जी ङ्क छान

? 79. कुँवर नरेन्द्र तोमर जी ङ्क चोपरा/थरखेड़ा

? 80. कुँवर पुष्पेन्द्र सिसोदिया जी ङ्क सिलरा

? 81. कुँवर पुष्पेन्द्र सोमवंशी जी ङ्क सिलरा

? 82. कुँवर विजेन्द्र सोलंकी जी ङ्क सिलरा

? 83. कुँवर मोनू सोलंकी जी ङ्क साबौली

? 84. कुँवर रामवीर सिंह सोलंकी जी ङ्क बरौआ

? 85. कुँवर गिरेन्द्र बैस जी ङ्क सिलरा

? 86. कुँवर राजीव सोलंकी जी ङ्क सिलरा

? 87. कुँवर अनूप सोलंकी जी ङ्क कड़ोरा

? 88. कुँवर अभिषेक सोलंकी जी ङ्क टोकनपुर

? 89. कुँवर सीलू सोलंकी जी ङ्क टौरिया

? 90. कुँवर शीलू बुंदेला जी ङ्क अंदौरा

? 91. कुँवर युवराज सोलंकी जी ङ्क मुड़ैनी

? 92. कुँवर हनुमंत सिसोदिया जी ङ्क नैनागर

? 93. कुँवर अंकित तोमर जी ङ्क राजगढ़

? 94. कुँवर गोलू सोलंकी जी ङ्क राजगढ़

? 95. कुँवर मनीष भदौरिया जी ङ्क करैरा

? 96. कुँवर राजा सोलंकी जी ङ्क झंडा

? 97. कुँवर रानू तोमर जी ङ्क झण्डा

? 98. कुँवर गौरव तोमर जी ङ्क झंडा

? 99. सोनू सोलंकी जी , सिलरा

? 100. श्याम सोलंकी जी , सिलरा

? 101. अर्जुन ठाकुर जी , टोकनपुर

? 102. शिवम् बनाफर , आमोल

जो समाजजन ईकाई में जुड़ना चाहते हैं . या जिन्हें कोई आपत्ति है . वह व्यक्तिगत मेसेज कर सकते हैं।

आप सभी की प्रतिक्रियाओं और सहयोग का स्वागत है।

पदाधिकारियों का सम्मान समारोह एवं युवा सम्मेलन दिनांक 29/08/2026 को गणेश मंदिर , करैरा पर रखा जायेगा . जिसमें सभी की उपस्थिति अनिवार्य है।

संगठन में समय की उपलब्धता और सहमति से नाम जोड़े गये हैं। अन्य लोग भी जुड़े और सभी मिलकर सहयोग करें . पद महज एक जिम्मेदारी भर है. वरना सभी एक समान ही हैं। फिरभी किसी को आपत्ति है . तो व्यक्तिगत फोन या मेसेज से हमें सूचित कर सकते हैं।

पॉल पोग्बा के साथ कॉन्ट्रैक्ट खत्म कर सकता है एएस मोनाको क्लब!

नई दिल्ली । फ्रांस के मिडफील्डर पॉल पोग्बा को चोट के कारण बड़ा झटका लग सकता है। लीग 1 क्लब एएस मोनाको पोग्बा का कॉन्ट्रैक्ट खत्म करने पर विचार कर रहा है। पोग्बा पिछले साल फ्री ट्रांसफर पर एएस मोनाको से जुड़े थे। इससे पहले जुवेंटस के साथ उनका कॉन्ट्रैक्ट खत्म हो गया था और उन पर डोपिंग के कारण 18 महीने का बैन लगा था। 32 वर्षीय फ्रांस के मिडफील्डर ने दो साल का करार किया था, जो आने वाले सीजन के अंत तक चलना था। मोनाको में पोग्बा का पहला सीजन चोट के कारण बाधित रहा था, लेकिन उम्मीद थी कि इस सीजन में फ्रांस

का यह खिलाड़ी नियमित रूप से खेलेगा।हालांकि, %बीसीसी% की एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि उन्हें जल्दी रिलीज करने के बारे में बातचीत चल रही है और उन पर फैसला जल्द ही होने की उम्मीद जताई जा रही है।

पोग्बा सितंबर 2023 से प्रतिस्पर्धी मैचों से बाहर थे। 20 अगस्त को 2023-24 सीजन के शुरुआती मैच में उडिनेस के खिलाफ जुवेंटस के लिए खेलने के बाद डोप टेस्ट में फेल होने पर उन पर बैन लगा दिया गया था। वह डीएचईए के लिए पॉजिटिव पाए गए थे, जो एक प्रतिबंधित पदार्थ है और शरीर में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाता है। हालांकि, पोग्बा की मैनेजमेंट टीम ने कोर्ट ऑफ आर्बिट्रेशन फॉर स्पोर्ट्स (सीएएस) में इस फैसले को चुनौती दी थी। सीएएस ने चार साल के सस्पेंशन को बरकरार रखा, लेकिन बैन को घटाकर 18 महीने कर दिया। यह बैन पिछले साल मार्च में खत्म हुआ, जिससे वह अपना प्रोफेशनल करियर फिर से शुरू करने के लिए तैयार हुए।

जून 2025 में पॉल पोग्बा को मोनाको ने साइन किया। हालांकि, मोनाको में उनके कार्यकाल का बमुश्किल एक साल ही बीता है कि उन्हें एक बार फिर किसी दूसरे क्लब की तलाश करनी पड़ सकती है। पोग्बा ने 2011 में मैनचेस्टर यूनाइटेड के साथ अपना प्रोफेशनल डेब्यू किया था। साल 2012 में वह जुवेंट्स से जुड़े और उन्होंने वास्तव में शीर्ष स्तर पर अपनी पहचान बनाई। जुवेंट्स के साथ उन्होंने लगातार चार सीरी ए खिताब (2013 से 2016 तक) जीते।

विनिसियस जूनियर ने रियल मैड्रिड के साथ बढ़ाया कॉन्ट्रैक्ट, जून 2032 तक क्लब के लिए खेलेंगे

मैड्रिड । स्टार खिलाड़ी विनिसियस जूनियर ने रियल मैड्रिड फुटबॉल क्लब के साथ अपना कॉन्ट्रैक्ट बढ़ाने का फैसला किया है। वह अब जून 2032 तक क्लब के लिए खेलते नजर आएंगे। फुटबॉल क्लब ने एक बयान में कहा, ÷रियल मैड्रिड और विनिसियस जूनियर कॉन्ट्रैक्ट को बढ़ाने पर सहमत हो गए हैं, जो उन्हें 30 जून 2032 तक क्लब से जोड़े रखेगा।÷ इस कॉन्ट्रैक्ट के बढ़ने से विनिसियस के भविष्य को लेकर महीनों से चल रही अटकलें खत्म हो गई। स्पेनिश मीडिया ने 26 वर्षीय खिलाड़ी के मैड्रिड छोड़ने की संभावना जताई थी और प्रीमियर लीग चैंपियन आर्सेनल की उनमें दिलचस्पी की खबरें भी आई थीं। उम्मीद है कि नए सीजन की तैयारी के दौरान विनिसियस, किलियन एम्बाप्पे, बर्नार्डो सिल्वा और डियोमांडे के साथ मैड्रिड के अटैक का अहम हिस्सा बने रहेंगे, हालांकि मजबूत फॉरवर्ड लाइन के कारण ट्रांसफर विंडो बंद होने से पहले एंड्रिक और ब्राहिम डियाज के भविष्य को लेकर अटकलें बढ़ सकती हैं। ब्राजील के इस फॉरवर्ड खिलाड़ी ने जुलाई 2018 में 18 साल की उम्र में रियल मैड्रिड जॉइन किया था। क्लब की जर्सी पहनकर अपने आठ सीजन में उन्होंने 375 मैच खेले हैं।

चेल्सी ने किया स्पेन के खिलाड़ी पेप चावरिया को साइन, 2031 तक के लिए हुआ करार

लंदन । प्रीमियर लीग क्लब चेल्सी ने ला लीगा की टीम रायो वैलेकानो के स्पेनिश खिलाड़ी पेप चावरिया को साइन करने की घोषणा की है। 28 वर्षीय खिलाड़ी ने पांच साल के कॉन्ट्रैक्ट पर हस्ताक्षर किए हैं। इस स्पेनिश खिलाड़ी ने स्टैमफोर्ड ब्रिज में 2031 तक के लिए कॉन्ट्रैक्ट साइन किया है और कोभम में अपने नए टीम-साथियों के साथ काम करना शुरू करेंगे। 28 वर्षीय खिलाड़ी ने एक आधिकारिक बयान में कहा, %मैं चेल्सी के साथ शुरुआत करने के लिए बहुत उत्साहित हूं। यह मेरे लिए एक सपने जैसा है क्योंकि चेल्सी दुनिया के सबसे बड़े क्लबों में से एक है। यह एक बड़ा मौका है, लेकिन मैं तैयार हूं और टीम को सफलता दिलाने के लिए कड़ी मेहनत करूंगा।÷

उन्होंने आगे कहा, ÷बहुत से लोगों ने मुझे इस मुकाम तक पहुंचने में मदद की है, और मुझे अपने परिवार का शुक्रिया अदा करना है। उन्होंने हमेशा मेरा साथ दिया है और आज जो कुछ भी हो रहा है, वह

उन्हीं की वजह से है।÷ चावरिया ने अपने करियर की शुरुआत अपने गृहनगर की टीम यूई फिगेरेस के साथ की थी, जो उस समय स्पेनिश चौथे टियर (चौथे स्तर) में थी। उन्होंने 18 साल की उम्र में सीएफ पेरालाडा के खिलाफ अपना सीनियर डेब्यू किया और अगले दो सीजन में एक अटैकिंग-माइंडेड लेफ्ट-बैक के रूप में खुद को विकसित किया।

2018 में उन्होंने तीसरे टियर के क्लब यूई ओलोट के साथ करार किया और तुरंत ही खुद को शुरुआती लाइन-अप में जगह दिलाई और डिवीजन के बेहतरीन खिलाड़ियों में से एक बन गए। अगस्त 2020 में रियल जारागोजा (जो उस समय स्पेनिश दूसरे टियर में था) जाने से पहले उन्होंने ओलोट के लिए 52 मैच खेले। चावरिया का प्रोफेशनल डेब्यू अगले महीने हुआ, जब उन्होंने लास पाल्मास के खिलाफ 2-2 से ड्रॉ हुए मैच में शुरुआत की।

एक बार फिर, चावरिया ने नए स्तर के हिसाब से खुद को ढाल लिया। अगस्त 2022 में रायो के लिए साइन करके शीर्ष लीग में पहुंचने से पहले उन्होंने जारागोजा के साथ पूरे दो सीजन बिताए। पिछले चार वर्षों में, चावरिया रायो टीम का एक अहम हिस्सा रहे हैं। उन्होंने क्लब को इतिहास रचने में मदद की है। पिछले दो सीजन में ला लीगा में लगातार आठवें स्थान पर रहने और एक यूरोपीय फाइनल तक पहुंचने में उनकी भूमिका रही है।

पिछले सीजन में इस स्पैनिश खिलाड़ी ने 44 मैच खेले और रायो ने यूईएफए कॉन्फ्रेंस लीग के फाइनल में जगह बनाई, जहां टीम को उन्हें क्रिस्टल पैलेस से करीबी हार का सामना करना पड़ा।

दुनिया की 4 सबसे तीखी मिर्च, जिसे खाकर छूट जाएंगे पसीने और जलने लगेगा मुंह!

दुनियाभर में लोगों को मिर्ची से बहुत लगाव है. मिर्च का इस्तेमाल भारत में बनने वाली लगभग हर सब्ज़ियों में किया जाता है. मिर्ची में तीखापन इसमें पाए जाने वाले एल्केलायड रसायन कैप्साइसिन की वजह से होता है. आइए आपको दुनिया की सबसे तीखी मिर्चों के बारे में बताते हैं. मिर्च के बिना खाना अधूरा सा लगता है. भारतीय लोग तो वैसे भी तीखा खाने के बेहद शौकीन हैं. नॉर्थ से लेकर साउथ तक, मिर्चों का खूब इस्तेमाल किया जाता है. दरअसल, मिर्चों का तीखा या मसालेदार स्वाद इनमें मौजूद कैप्साइसिन नाम के केमिकल के कारण होता है. कैप्साइसिन ही वो रसायन है, जो मिर्च के स्वाद को तीखा बनाता है. इसस हमारे शरीर को जलन महसूस होती है.

मिर्चों के तीखापन को मापने के लिए एक पैमाना है, जिसे स्कोविल हीट यूनिट्स (स॥) कहा जाता है. इस पैमाने पर मापी गई मिर्चों का तीखापन उनके कैप्साइसिन की मात्रा के अनुसार तय होता है. मिर्च के बारे में अगर आपको इतना सबकुछ बता ही दिया है तो अब आपकोदुनिया की सबसे तीखी मिर्चों के बारे में बताते हैं.

कैरोलीना रीपर

इसे दुनि की सबसे तीखी मिर्च के तौर पर जाना जाता है. ये इतनी तीखी है कि इसना नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में दर्ज किया गया है. इस मिर्च का स्वाद बेहद तीखा होता है. इसका असर तुरंत दिखाई देता है. इसे खाने के बाद शरीर में तेज जलन, पसीना और आंखों में आंसू आ सकते हैं. ये मिर्च मूल रूप से अमेरिका की है.

ट्रिनिडाड स्कॉर्पियन

यह मिर्च अपनी खास शक्ल और तीखेपन के लिए प्रसिद्ध है. इसकी बनावट ऊपर की ओर नुकीली और स्कॉर्पियन पंजे जैसी आकृति होती है. यह मूल रूप से त्रिनिदाद और टोबैगो की है. इसी वजह से इस मिर्च का नाम ट्रिनिडाड स्कॉर्पियन पड़ा.यह मिर्च कैरोलीना रीपर के बाद दूसरी सबसे तीखी मिर्च मानी जाती है.

7 पॉइंट हाल

त्रिनिदाद और टोबैगो में पाई जाने वाली इस मिर्च का रंग गहरा भूरा या काला होता है. इसे '7 पॉइंट' नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि यह एक साथ सात अलग-अलग तेज गर्मी पैदा वाले पॉइंट्स उत्पन्न करती है.

घोस्ट पेपर

दुनिया की चौथी सबसे तीखी मिर्च में भारत घोस्ट पेपर यानी भूत जोलकिया मिर्च का नाम आता है. कहा जाता है कि इसे खाने के बाद आप वैसी ही हरकत करने लगते हैं, जैसे आपके शरीर में भूत समा गया हो.2007 में यह गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में सबसे तीखी मिर्च मानी गई थी, लेकिन बाद में इससे तीखी मिर्चें सामने आई. यह असम और नागालैंड में पाई जाती है.

बदलते मौसम में स्किन का कैसे रखें ध्यान? एक्सपर्ट ने बताए ये 4 टिप्स

मौसम बदलने के साथ स्किन से जुड़ा रुटीन भी बदलना पड़ता है. तामपान में उतार चढ़ाव, ह्यूमिडिटी और पर्यावरण के फैक्टर्स आपकी त्वचा पर दबाव डाल सकते हैं. इसके चलते त्वचा में ड्राईनेस, जलन और यहां तक कि एक्ने ब्रेकआउट भी हो सकता है. त्वचा को हेल्दी और ग्लोइंग बनाने के लिए सही स्किन केयर रूटीन को फॉलो करना बहुत जरूरी होता है।

इसिया एस्थेटिक की एमडी-फाउंडर और मेडिकल डायरेक्टर डॉ. किरण सेठी कहती हैं कि मौसम के दौरान त्वचा का ज्यादा ख्याल रखने की जरूरत होती है. खासकर, गर्मियों का मौसम आने वाला है. इस मौसम में पसीने और धूल-मिट्टी की वजह से त्वचा को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है. ऐसे में कुछ टिप्स को फॉलो करकेइस मौसम में त्वचा को सुरक्षित रख सकते हैं.

जेंटल क्लींजर चुनें और रोजाना मॉइस्चराइज़ करें

नमी को हटाए बिना गंदगी हटाने के लिए ग्लिसरीन और एलोवेरा से भरपूर सल्फेट-फ्री क्लींजर चुनें. जलन को रोकने और अपनी त्वचा की नेचुरल बैरियर को सहारा देने के लिए गुनगुने पानी का उपयोग करें. स्किन को मॉइस्चराइज़ करने के लिए ऐसी क्रीम या लोशन लगाएं, जिसमें हाइलूरोनिक एसिड, सेरामाइड्स और नियासिनमाइड शामिल हों. ये तत्व हाइड्रेशन को लॉक करते हैं, त्वचा के बैरियर को मजबूत करते हैं

हफ्ते में एक या दो बार ग्लाइकोलिक या लैक्टिक एसिड जैसे हल्के केमिकल एक्सफोलिएंट से एक्सफोलिएट करें. यह डेड स्किन सेल्स को हटाने और जलन पैदा किए बिना त्वचा को सॉफ्ट बनाने में मदद करता है.त्वचा को ग्लोइंग बनाने के लिए विटामिन ष्ट सीरम (10-20त्न कंसंट्रेशन) का इस्तेमाल करें.

हर रोज सनस्क्रीन लगाएं

एक्सपर्ट कहती हैं कि रोजाना सनस्क्रीन को त्वचा को लगाएं. स्किन पर जिंक ऑक्साइड या टाइटेनियम डाइऑक्साइड वाली ब्रॉड-स्पेक्ट्रम स्क्क्र 30 सनस्क्रीन लगाएं. अगर आप कहीं बाहर जा रही हैं तो इस दौरान हर दो घंटे पर सनस्क्रीन लगाएं.

ज्यादा हाइड्रेशन के लिए एडवांस्ड ट्रीटमेंट

त्वचा की हेल्दी बनाए रखने के लिए बायो री-मॉडलिंग जैसे नॉन-इनवेसिव ट्रीटमेंट को भी अपनाया जा सकता है. प्रोफिलो एक बायो री-मॉडलिंग प्रक्रिया है जो त्वचा को गहराई से हाइड्रेट करती है. यह त्वचा को ज्यादा कोलेजन और इलास्टिन का उत्पादन करने में भी मदद करती है, जिससे त्वचा सॉफ्ट होती है.

चंदेरी का गौरवशाली इतिहास: खंगार वंश की वीरता, बलिदान और स्वाभिमान की अमर गाथा

मध्य प्रदेश की पावन धरती पर बसा चंदेरी केवल ऐतिहासिक नगर नहीं, बल्कि भारतीय शौर्य, स्वाभिमान और बलिदान की जीवंत पाठशाला है। यहां की हवाओं में आज भी तलवारों की खनक सुनाई देती है, किले की प्राचीरों पर आज भी वीरों के पदचाप महसूस होते हैं। चंदेरी का किला पत्थरों का ढेर नहीं, बल्कि मध्यकालीन भारत के उस युग का मौन साक्षी है, जब एक तरफ विदेशी सत्ता अपने पैर जमाने के लिए आतुर थी और दूसरी तरफ भारत के वीर सपूत अपनी मातृभूमि की एक-एक इंच भूमि के लिए अपने प्राणों की आहुति देने को तैयार थे।

इसी चंदेरी की धरती पर खंगार राजपूत वंश ने वीरता का ऐसा इतिहास लिखा, जिसे समय की आंधी भी मिटा नहीं सकी। विशेष रूप से राजा मेदिनीराय खंगार का नाम भारतीय इतिहास में स्वाभिमान और अडिग प्रतिरोध का पर्याय बन चुका है।

प्राचीन चंदेरी - इतिहास के पन्नों में

चंदेरी का इतिहास अत्यंत प्राचीन है। महाभारत काल में इसे चेदि देश की राजधानी के रूप में जाना जाता था। शिशुपाल यहां के राजा थे। 11वीं शताब्दी में प्रतिहार वंश, चंदेल वंश और परमार वंश ने यहां शासन किया। 13वीं शताब्दी के बाद यह क्षेत्र मालवा सल्तनत के प्रभाव में आया। अपनी भौगोलिक स्थिति के कारण चंदेरी हमेशा से सामरिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। मालवा और बुंदेलखंड के प्रवेश द्वार पर स्थित होने के कारण हर बड़ी सत्ता की नजर इस पर रही।

इसी महत्वपूर्ण कालखंड में खंगार राजपूतों का उदय एक स्वतंत्र और शक्तिशाली शक्ति के रूप में हुआ।

खंगार वंश का उदय - वीरता की नई परिभाषा

खंगार राजपूतों का इतिहास बुंदेलखंड और मालवा के इतिहास से गहराई से जुड़ा है। खंगार खुद को चंद्रवंशी क्षत्रिय मानते हैं और उनका मूल गढ़ जुझौती क्षेत्र रहा है। इतिहासकारों के अनुसार खंगारों ने अपनी तलवार के बल पर अपना राज्य स्थापित किया था।

मेदिनीराय खंगार का व्यक्तित्व इस वंश का सबसे तेजस्वी अध्याय है। प्रारंभ में उनका संबंध मालवा के सुल्तान महमूद खिलजी द्वितीय के दरबार से था। सुल्तान के दरबार में वे एक प्रभावशाली सरदार थे। लेकिन मेदिनीराय केवल किसी की अधीनता स्वीकार करने वाले योद्धा नहीं थे। अपनी सैन्य कुशलता, दूरदर्शिता और संगठन क्षमता से उन्होंने धीरे-धीरे चंदेरी, गागरोन और आसपास के विस्तृत भू-भाग पर अपना स्वतंत्र अधिकार स्थापित कर लिया।

उनके शासनकाल में चंदेरी ने अभूतपूर्व समृद्धि देखी। उन्होंने किले की मरम्मत कराई, सेना को संगठित किया और प्रजा में आत्मविश्वास जगाया। उनके नेतृत्व में खंगार राजपूत एक ऐसी शक्ति बन गए, जिसकी अनदेखी दिल्ली और मालवा की बड़ी सल्तनतें भी नहीं कर सकती थीं। मेदिनीराय केवल एक योद्धा नहीं, कुशल प्रशासक भी थे। उनके न्याय और प्रजावत्सल स्वभाव की चर्चा आज भी लोकगीतों में होती है।

बाबर का भारत अभियान और चंदेरी का महत्व

1526 में पानीपत के प्रथम युद्ध में इब्राहिम लोदी को हराकर जब बाबर ने दिल्ली-आगरा पर कब्जा किया, तो उसे लगा कि भारत की सत्ता अब उसकी है। लेकिन जल्द ही उसे एहसास हुआ कि उत्तर भारत में असली चुनौती राजपूत शक्तियां हैं।

1527 में खानवा के युद्ध में राणा सांगा को पराजित करने के बाद बाबर का अगला लक्ष्य चंदेरी था। इसके दो बड़े कारण थे।

पहला - सामरिक कारण- चंदेरी का किला मालवा को बुंदेलखंड से जोड़ता था। इस पर अधिकार के बिना मालवा में स्थायी शासन संभव नहीं था।

दूसरा - राजनीतिक कारण- मेदिनीराय खंगार राणा सांगा के सहयोगी थे और उन्होंने खानवा के युद्ध में राजपूत संघ का साथ दिया था। बाबर उन्हें भविष्य के लिए खतरा मानता था। इसलिए वह चंदेरी को पूरी तरह कुचल देना चाहता था।

बाबर ने अपनी आत्मकथा 'बाबरनामा' में चंदेरी अभियान का विस्तृत वर्णन किया है। वह लिखता है कि चंदेरी एक मजबूत और महत्वपूर्ण स्थान है और उस पर अधिकार आवश्यक है।

1528 का ऐतिहासिक युद्ध - इतिहास और लोकस्मृति में अंतर

इतिहास को समझने के लिए हमें प्रमाण और परंपरा में अंतर करना होगा।

ऐतिहासिक स्रोतों के अनुसार - बाबर दिसंबर 1527 में आगरा से चंदेरी की ओर चला। जनवरी 1528 के मध्य में उसकी सेना ने चंदेरी किले को घेर लिया। बाबरनामा के अनुसार बाबर ने पहले मेदिनीराय को संधि का प्रस्ताव भेजा कि वह चंदेरी छोड़कर शमशाबाद चला जाए और वहां की जागीर ले। मेदिनीराय ने इस प्रस्ताव को अस्वीकार कर दिया। उन्होंने स्वाभिमान के साथ पराधीनता से बेहतर मृत्यु को चुना। अंततः 29 जनवरी 1528 की सुबह बाबर की विशाल सेना ने किले पर चारों ओर से आक्रमण कर दिया। यह युद्ध कुछ ही घंटों में निर्णायक हो गया।

लोकपरंपरा और लोकस्मृति के अनुसार - चंदेरी के बुजुर्ग, लोकगायक और स्थानीय इतिहासकार इस युद्ध को अधिक विस्तार से याद करते हैं। यहां स्थित जौहर कुंड, खूनी दरवाजा, माता मणिमाला की गाथा इसी लोकस्मृति का हिस्सा हैं। लोक मान्यता है कि जब युद्ध में विजय असंभव दिखी तो किले के भीतर राजपूत वीरों ने केसरिया बाना पहना और साका किया, जबकि वीरांगनाओं ने जौहर किया।

एक पत्रकार और इतिहास के विद्यार्थी के रूप में हमें दोनों पक्षों को सम्मान के साथ अलग-अलग रखना चाहिए। बाबरनामा जैसे समकालीन स्रोत हमें तिथि और सैन्य घटनाक्रम बताते हैं, जबकि लोकस्मृति हमें उस घटना के भावनात्मक और सांस्कृतिक प्रभाव को समझाती है।

साका और जौहर - आत्मसम्मान की पराकाष्ठा

राजपूत इतिहास में साका और जौहर केवल शब्द नहीं, बल्कि एक दर्शन है। साका का अर्थ है अंतिम युद्ध - जब योद्धा को पता होता है कि विजय संभव नहीं, फिर भी वह पीठ नहीं दिखाता, बल्कि मृत्यु को गले लगाकर लड़ता है। जौहर में माताएं-बहनें अपने सतीत्व और सम्मान की रक्षा के लिए अग्नि को वरण करती हैं।

चंदेरी में भी यही हुआ। बाबरनामा में भी उल्लेख है कि किले के भीतर खंगार राजपूतों ने अंतिम समय तक भयंकर प्रतिरोध किया। मुगल सेना को किले के भीतर प्रवेश करने के लिए भारी कीमत चुकानी पड़ी। स्थानीय लोकस्मृति में कहा जाता है कि इस दौरान माता मणिमाला के नेतृत्व में सैकड़ों क्षत्राणियों ने जौहर कुंड में अपने प्राण त्याग दिए। हालांकि इन नामों और संख्याओं का स्वतंत्र ऐतिहासिक प्रमाण समकालीन फारसी स्रोतों में नहीं मिलता, लेकिन चंदेरी का जौहर कुंड आज भी उस त्याग की मौन गवाही देता है। हर साल स्थानीय लोग वहां दीप प्रज्वलित कर उन वीरांगनाओं को नमन करते हैं।

यह घटना खंगार राजपूतों की उस परंपरा को दर्शाती है जिसमें जीवन से बड़ा सम्मान होता है।

खूनी दरवाजा - लोककथा में जीवित बलिदान

चंदेरी किले में आज भी एक दरवाजे को 'खूनी दरवाजा' कहा जाता है। लोकमान्यता है कि इस स्थान पर युद्ध इतना भयंकर हुआ कि खून की नदी बह गई। कहा जाता है कि वीरगति प्राप्त योद्धाओं के सिरों से यहां ढेर लग गया था। इसलिए इसे खूनी दरवाजा कहा जाने लगा।

बाबर ने अपने विवरण में लिखा है कि चंदेरी के युद्ध के बाद उसने पराजित सैनिकों के सिरों की मीनार बनवाई, जो उस युग में विजय का क्रूर प्रदर्शन था। हो सकता है कि इसी घटना ने लोकस्मृति में खूनी दरवाजे की कथा को जन्म दिया हो। ऐतिहासिक तथ्य और लोककथा यहां एक-दूसरे में घुल-मिल जाते हैं, लेकिन दोनों ही उस युद्ध की भयावहता और वीरता को दर्शाते हैं।

राजा मेदिनीराय खंगार का बलिदान और विरासत

चंदेरी का युद्ध मेदिनीराय खंगार के जीवन का अंतिम और सबसे गौरवशाली अध्याय था। वे जानते थे कि सामने तोपों और बंदूकों से लैस बाबर की संगठित सेना है, जिसने लोदी और राणा सांगा जैसी बड़ी शक्तियों को हराया है। उनके पास सीमित साधन थे। वे चाहते तो संधि कर सम्मानजनक जीवन पा सकते थे। लेकिन खंगार वंश के रक्त में समर्पण नहीं था। उन्होंने युद्ध चुना। वे अंतिम क्षण तक लड़े और वीरगति को प्राप्त हुए। उनका बलिदान व्यर्थ नहीं गया। चंदेरी पर बाबर का अधिकार अधिक समय तक नहीं रहा। कुछ समय बाद ही यह क्षेत्र फिर से राजपूत और बुंदेला शासकों के अधीन आ गया।

मेदिनीराय खंगार की वीरता आज भी बुंदेलखंड और मालवा के खंगार समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत है। वे केवल एक राजा नहीं, बल्कि स्वाभिमान के प्रतीक हैं। उन्होंने सिखाया कि सत्ता बड़ी हो सकती है, लेकिन स्वाभिमान उससे भी बड़ा होता है। पराजय शरीर की हो सकती है, आत्मा की नहीं।

आज की चंदेरी - इतिहास को सहेजने की पुकार

आज चंदेरी अशोकनगर जिले का एक सुंदर और शांत नगर है, जो अपनी विश्व प्रसिद्ध चंदेरी साड़ियों के लिए भी जाना जाता है। यहां का किला, जौहर कुंड, खूनी दरवाजा, बावड़ियां, जामा मस्जिद, कटी घाटी दरवाजा आज भी मध्यकाल की कहानी कहते हैं।

लेकिन इस ऐतिहासिक धरोहर को आज अधिक वैज्ञानिक संरक्षण और प्रचार की आवश्यकता है। चंदेरी के इतिहास को केवल बाबर की नजर से नहीं, बल्कि मेदिनीराय खंगार और उनके वीर सैनिकों की नजर से भी लिखे जाने की जरूरत है। पाठ्यपुस्तकों में चंदेरी के साका-जौहर को वह स्थान नहीं मिला, जिसका वह हकदार है।

मध्य प्रदेश सरकार और भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण को चाहिए कि चंदेरी के किले में एक संग्रहालय स्थापित किया जाए, जहां खंगार वंश का इतिहास, हथियार, और लोकस्मृति से जुड़ी वस्तुओं को प्रदर्शित किया जाए। जौहर कुंड और खूनी दरवाजे का सौंदर्यीकरण और ऐतिहासिक व्याख्या पट्टिकाएं लगाई जाएं, ताकि आने वाली पीढ़ी इतिहास और लोकस्मृति दोनों को समझ सके।

निष्कर्ष - इतिहास केवल विजेताओं का नहीं होता

चंदेरी की गाथा हमें एक बड़ा सबक देती है। इतिहास केवल विजेताओं के नाम से नहीं लिखा जाता। इतिहास उन लोगों से भी बनता है जो हार कर भी जीत जाते हैं। मेदिनीराय खंगार युद्ध हार गए, किला उनके हाथ से चला गया, लेकिन वे इतिहास में अमर हो गए। बाबर ने किला जीता, लेकिन मेदिनीराय ने लोगों के दिल जीते।

आज जब हम चंदेरी की प्राचीरों पर खड़े होते हैं, तो हवा में एक ही स्वर गूंजता है - स्वाभिमान से बड़ा कोई धर्म नहीं, मातृभूमि से बड़ा कोई मंदिर नहीं।

वीरभूमि चंदेरी को शत-शत नमन।

राजा मेदिनीराय खंगार और उन सभी ज्ञात-अज्ञात खंगार वीरों और वीरांगनाओं को कोटि-कोटि नमन, जिन्होंने भारत के स्वाभिमान की रक्षा के लिए अपने प्राणों की आहुति दी। उनकी वीरता युगों-युगों तक याद रखी जाएगी।

बाजार से क्यों खरीदना जब घर पर ही बन सकता है कई गुना बेहतर देसी प्रोटीन पाउडर, नोट करें सीक्रेट रेसिपी

इन दिनों फिट रहने और मसल्स गेन के लिए प्रोटीन पाउडर का सेवन ज्यादा किया जाने लगा है। यह न सिर्फ जेब पर भारी पड़ता है, बल्कि इसमें शामिल आर्टिफिशियल प्रिजर्वेटिव्स सेहत को भी नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में अगर आप बाजार से प्रोटीन पाउडर न खरीदने का विकल्प तलाश रहे हैं तो घर पर ही इसे बनाने का ट्राई करें। इसे कुछ आसान स्टेप फॉलो करके मिनटों में तैयार किया जा सकता है।

देसी प्रोटीन पाउडर रेसिपी

घर का बना यह प्रोटीन पाउडर किफायती और प्रिजर्वेटिव्स फ्री होने के साथ ही हमें अपनी पसंद की सामग्री चुनने का भी विकल्प देता है। आइये जानते हैं इसे बनाने और सेवन करने का तरीका-

सामग्री

- 1 कप भुने चने
- 1 कप मूंगफली
- 1/2 कप मुनक्का
- 1/2 कप बादाम
- 1/2 कप काजू
- 1/2 कप अखरोट
- 1/4 कप अलसी के बीज
- 1/4 कप कद्दू के बीज
- 2-3 चम्मच किशमिश
- 3 चम्मच सूखे अंजीर
- 1/2 चम्मच इलायची पाउडर
- 1 चम्मच घी

विधि

प्रोटीन पाउडर बनाने के लिए सबसे पहले एक कड़ाही में घी गर्म करें।

घी में काजू, बाजाम, अखरोट और मूंगफली डालकर भून लें। ध्यान रहे कि भूनते समय इन्हें ज्यादा ब्राउन नहीं करना।

सभी नट्स को एक प्लेट में डालकर अलग ठंडा होने के लिए रख दें।

मिक्सी में 1/4 कप अलसी के बीज, 1/4 कप कद्दू के बीज, 3 चम्मच सूखे अंजीर, 1/2 कप मुनक्का, 1 कप भुने चने और 2-3 चम्मच किशमिश डालकर पहले दरदरा पीसें और फिर बारीक पीस लें।

जब ये मिश्रण पिस जाए तो इसमें 1/2 चम्मच इलायची पाउडर भी डालें और मिला लें। चाहे तो दोबारा ब्लेंड कर सकते हैं।

इस बात का भी ध्यान रखना है कि मिश्रण को बारीक करने के लिए ज्यादा देर तक न पीसें। इससे नट्स का हेल्दी ऑयल निकल जाता है।

मिश्रण को थोड़ी देर तक खुला छोड़ देना है जिससे उसमें मौजूद नमी सूख जाए।

फिर इसे किसी एयरटाइट कांच के जार में भरकर रख लें, तैयार है।

साउथ के स्टार्स बहुत विनम्र होते हैंः श्रुति हासन

मुंबई, जीएनएस।

हाल ही में अभिनेत्री और सिंगर श्रुति हासन ने दोनों इंडस्ट्रीज (साउथ और बॉलीवुड) में काम करने के अपने अनुभव को साझा श्रुति ने स्पष्ट कहा कि उन्हें साउथ इंडस्ट्री के कलाकार बॉलीवुड एक्टर्स की तुलना में कहीं अधिक विनम्र और अनुशासित लगते हैं। श्रुति ने कहा 'साउथ के स्टार्स बहुत विनम्र होते हैं। वहां कलाकारों के मन में हमेशा यह डर रहता है कि कहीं सरस्वती का हाथ उनके सिर से उठ न जाए। यही वजह है कि उनमें सादगी और अनुशासन देखने को मिलता है।' श्रुति ने आगे बताया कि उनके अपने घर में धार्मिकता या परंपराओं को लेकर ज्यादा चर्चा नहीं होती थी, क्योंकि उनके पिता कमल हासन ऐसे विश्वासों में भरोसा नहीं रखते। लेकिन जब उन्होंने काम करना शुरू किया तो उन्होंने देखा कि साउथ के सेट्स पर छोटी-छोटी परंपराओं और विश्वासों का पालन किया जाता है।

उन्होंने कहा वहां यह तय होता है कि किसे क्या करना है और किसे क्या नहीं। पूरा स्टाफ इस बात का ध्यान रखता है कि उन्हें अपने स्टार्स को कैसे प्रेजेंट करना है। वहीं बॉलीवुड में मुझे यह अनुशासन और जागरूकता कुछ कम दिखाई दिया। श्रुति ने उदाहरण देते हुए बताया कि दक्षिण भारत में कई बड़े सितारे बहुत सादा जीवन जीते हैं। ÷आप देखेंगे कि जिनके पास काफी पैसा है, वे भी चमकीले कपड़े नहीं पहनते। कई बार तो उनके पास सालों पुरानी एम्बेसडर कार होती है और वे उसी में घूमते रहते हैं। यह उनकी विनम्रता और सादगी का प्रतीक है।÷ एक्ट्रेस का मानना है कि उनके काम की असली पहचान उनका हुनर ही है। उन्होंने कहा ङ्क ÷मेरे लिए एक अच्छी फिल्म, दमदार स्क्रिप्ट या कोई अच्छा गाना ही वह माध्यम है जिसके जरिए मैं अपनी कला लोगों तक पहुंचा सकती हूं। असल में यही विनम्र होने का तरीका है।÷ श्रुति हासन ने बॉलीवुड में 'लक', 'रामैया वस्तावैया', 'वेलकम बैक' और 'गब्बर इज़ बैक' जैसी फिल्मों में काम किया है, वहीं साउथ में उन्होंने कई हिट फिल्मों से अपनी खास पहचान बनाई।

बालाघाट की घटनाओं ने आदिवासी स्वास्थ्य और पोषण योजनाओं की जमीनी हकीकत पर खड़े किए सवाल

योजनाओं की भरमार, फिर भी बैगा बच्चों की मौत क्यों?

राजकुमार सिन्हा

मध्यप्रदेश देश के प्रमुख आदिवासी राज्यों में शामिल है। राज्य की बड़ी आदिवासी आबादी आज भी ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में रहती है, जहां गरीबी, अस्थिर रोजगार, कुपोषण और स्वास्थ्य सुविधाओं तक सीमित पहुंच जैसी समस्याएं गंभीर बनी हुई हैं। ऐसे में बालाघाट के बैगा बहुल इलाकों में अगस्त 2026 के दौरान बच्चों की लगातार मौतों की खबर केवल स्थानीय स्वास्थ्य संकट नहीं है, बल्कि आदिवासी स्वास्थ्य और पोषण योजनाओं के जमीन पर असर का भी बड़ा सवाल है।

बिरसा विकासखंड के कोण्डेकसा, बोंदारी, मछुल्दा, कोरका और आसपास के बैगा बहुल गांवों में बुखार और अन्य गंभीर लक्षणों के बाद बच्चों की मौत की जानकारी सामने आई है। सरकारी स्तर पर मृत बच्चों की संख्या आठ बताई गई है, जबकि नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंघार ने 19 बच्चों की मौत का आरोप लगाया है। ऐसे में वास्तविक संख्या और मौत के कारणों की पुष्टि स्वतंत्र चिकित्सकीय जांच के बाद ही होनी चाहिए।

बीमारी से बड़ा सवाल कुपोषण का : कुछ मामलों में बुखार, चकत्ते और किडनी से संबंधित गंभीर लक्षणों की बात सामने आई है। लेकिन इस घटना को केवल किसी एक संक्रामक बीमारी या संभावित महामारी तक सीमित करके देखना पर्याप्त नहीं होगा। यदि बच्चे पहले से कुपोषित, एनीमिया से पीड़ित या कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले हैं तो सामान्य संक्रमण भी उनके लिए जानलेवा हो सकता है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 के आंकड़े मध्यप्रदेश में बच्चों की पोषण स्थिति की गंभीर तस्वीर सामने रखते हैं। पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में बौनापन, दुर्बलता और कम वजन की समस्या बड़ी संख्या में है। आदिवासी बच्चों की स्थिति कई मामलों में इससे भी अधिक चिंताजनक है। बालाघाट के बैगा समुदाय पर हुए अध्ययनों में भी बच्चों में कुपोषण और भोजन में पोषक तत्वों की कमी सामने आ चुकी है।

केवल अनाज से दूर नहीं होगा कुपोषण : बैगा परिवार को चावल, मक्का या अन्य अनाज पर्याप्त मात्रा में मिल जाए, तब भी यदि भोजन में दाल, दूध, तेल, अंडा, फल, हरी सब्जियां और पर्याप्त प्रोटीन नहीं है तो बच्चे को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाएंगे। कैलोरी की जरूरत पूरी होने के बावजूद शरीर प्रोटीन, आयरन, विटामिन और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों से वंचित रह सकता है।

यही वह बिंदु है जहां सरकारी पोषण व्यवस्था की वास्तविक परीक्षा होती है। बैगा समुदाय पर हुए अध्ययनों में गरीबी, सार्वजनिक सेवाओं के प्रति असंतोष, सरकारी कर्मचारियों की उदासीनता और सेवाओं के कम उपयोग को भी कुपोषण से जुड़ी समस्याओं के कारणों में माना गया है। यानी समस्या केवल बच्चे की थाली तक सीमित नहीं है। इसका संबंध आंगनवाड़ी, स्वास्थ्य केंद्र, सड़क, रोजगार, पेयजल और सरकारी तंत्र की पहुंच से भी है।

योजनाएं अनेक, जमीन पर असर कितना? : मध्यप्रदेश में बैगा सहित विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूहों के लिए योजनाओं की कमी नहीं है। आहार अनुदान योजना, आंगनवाड़ी और समेकित बाल विकास सेवाएं, पोषण अभियान, पोषण पुनर्वास केंद्र, सार्वजनिक वितरण प्रणाली, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाएं, आयरन-फोलिक एसिड और टीकाकरण जैसी योजनाएं संचालित हैं। प्रधानमंत्री जनजाति आदिवासी न्याय महाअभियान भी विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूहों की बहुआयामी जरूरतों को पूरा करने के उद्देश्य से शुरू किया गया है। इसमें स्वास्थ्य, शिक्षा, आवास, स्वच्छ पेयजल, सड़क, बिजली, आजीविका और दूरसंचार जैसी सुविधाओं को एक साथ बेहतर बनाने पर जोर है। बालाघाट भी इस अभियान के दायरे में है। इसका अर्थ है कि सरकार खुद मानती है कि बैगा और अन्य विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूहों की समस्या केवल राशन या स्वास्थ्य शिविर तक सीमित नहीं है। यह सामाजिक और आर्थिक वंचना से जुड़ी बहुआयामी समस्या है।

योजना और लाभ के बीच कितनी दूरी? : यदि किसी बैगा बस्ती में बच्चा गंभीर कुपोषण से जूझ रहा है, परिवार को पौष्टिक भोजन नियमित नहीं मिल रहा, सुरक्षित पेयजल उपलब्ध नहीं है, स्वास्थ्य केंद्र दूर है और बीमारी की स्थिति में अस्पताल पहुंचने में घंटों लगते हैं तो केवल आहार अनुदान या आंगनवाड़ी की मौजूदगी पर्याप्त नहीं होगी।

योजनाओं की लंबी सूची और उनका वास्तविक लाभ अंतिम परिवार तक पहुंचना दो अलग बातें हैं। बालाघाट की घटना इसी अंतर पर सवाल खड़ा करती है।

अब बाल मृत्यु का मेडिकल ऑडिट जरूरी : वर्तमान मौतों के बाद केवल स्वास्थ्य शिविर लगाना पर्याप्त नहीं होगा। सबसे पहले पिछले दो-तीन महीनों में बैगा बहुल गांवों में हुई सभी बाल मृत्यु का स्वतंत्र चिकित्सकीय ऑडिट होना चाहिए। प्रत्येक बच्चे की मृत्यु का कारण, बीमारी की अवधि, उपचार कहां मिला, अस्पताल तक पहुंचने में कितना समय लगा, पोषण स्थिति क्या थी, हीमोग्लोबिन स्तर, टीकाकरण की स्थिति और आंगनवाड़ी तथा स्वास्थ्य सेवाओं की नियमितता की जांच की जानी चाहिए।

इसके साथ प्रत्येक बैगा बस्ती में मासिक बाल स्वास्थ्य निगरानी व्यवस्था बनाई जानी चाहिए। इसमें वजन और लंबाई के साथ एनीमिया, गंभीर कुपोषण, संक्रमण, दस्त, बुखार, टीकाकरण, पेयजल और स्वच्छता, भोजन की विविधता तथा स्वास्थ्य केंद्र तक पहुंच का नियमित रिकॉर्ड रखा जाए।

योजनाओं का ग्राम स्तर पर सामाजिक ऑडिट हो : सरकार के सामने अब नई योजना या अतिरिक्त बजट घोषित करने से ज्यादा महत्वपूर्ण सवाल मौजूदा योजनाओं की डिलीवरी और जवाबदेही का है।

स्वामी, प्रकाशक , मुद्रक रामकिशन तायल 'फौजी' ने श्रमसाधना प्रिन्टर्स, भगवती निवास पारखजी का बाड़ा दौलतगंज, ग्वालियर से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पादक : महेश तायल समाचार चयन हेतु पीआरबी एक्ट के तहत अधिकृत
e.mail- Shramsadhnagwl@gmail.com ph. 0751-2625029, 98270 17078, 9425007142 समाचार पत्र में प्रकाशित सभी आलेखों में लेखकों के अपने विचार हैं। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र ग्वालियर होगा।