# श्रमसाधना

साप्ताहिक | श्रम की शक्ति, राष्ट्र की प्रगति | www.shramsadhnanews.com

RNI रजि. क्र. 45334/74

वर्ष : 52, अंक : 32 ग्वालियर, रविवार 09 अगस्त 2026
विक्रम संवत् 2083 पृष्ठ 12, मूल्य 1 रुपया

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


## न्याय हर व्यक्ति तक पहुंचे, सरकार इसके लिए प्रतिबद्धः सीएम

### इंदौर में 'न्याय तक पहुंच बढ़ाने' विषय पर पश्चिम क्षेत्रीय सम्मेलन, सीजेआई सूर्यकांत ने कहा- संवाद से ही निकलेगा समाधान

**इंदौर, जीएनएस।**

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व लोकतंत्र के मूल आधार हैं। राज्य सरकार प्रत्येक नागरिक तक सरल, सुलभ और समयबद्ध न्याय पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि न्याय में देरी भी अन्याय के समान है। छोटे विवादों का मध्यस्थता के माध्यम से समाधान कर न्यायालयों में लंबित मामलों का बोझ कम किया जा सकता है।

इंदौर में आयोजित 'न्याय तक पहुंच बढ़ाने' विषय पर पश्चिम क्षेत्रीय सम्मेलन में मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में अंग्रेजों के समय के कई अनावश्यक कानूनों को समाप्त किया गया है। ई-केस फाइलिंग, वर्चुअल सुनवाई और डिजिटल व्यवस्थाओं के कारण न्याय प्रक्रिया अधिक सरल और सुलभ हुई है। मध्यप्रदेश में भी ई-जीरो एफआईआर और साइबर सुरक्षा जैसी व्यवस्थाओं को मजबूत किया जा रहा है।

**चार शहरों में फास्ट ट्रैक कोर्ट**

मुख्यमंत्री ने बताया कि पेपर लीक और धोखाधड़ी से जुड़े

मामलों के त्वरित निराकरण के लिए भोपाल, इंदौर, ग्वालियर और जबलपुर में चार फास्ट ट्रैक कोर्ट बनाए गए हैं। उन्होंने कहा कि मध्यप्रदेश की धरती पर लोकमाता अहिल्याबाई होलकर और सम्राट विक्रमादित्य के समय से ही निष्पक्ष न्याय और सुशासन की परंपरा रही है। भारत के मुख्य न्यायाधीश जस्टिस सूर्यकांत ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति तक न्याय की पहुंच केवल कानून के माध्यम से नहीं, बल्कि संवाद के जरिए भी सुनिश्चित की जा सकती है। पीड़ित को सबसे पहले यह भरोसा होना चाहिए कि उसकी बात सुनी जा रही है। न्याय व्यवस्था की जिम्मेदारी है कि समाज का कोई भी व्यक्ति न्याय से वंचित न रहे।

सम्मेलन में नालसा की शिक्षा योजना और विषय गीत को भारतीय सांकेतिक भाषा में जारी किया गया। मध्यस्थता पर प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम तथा 'जस्टिस टू चिल्ड्रन लिटिगेशन फेलोशिप प्रोग्राम' का भी शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल सहित सुप्रीम कोर्ट और विभिन्न हाई कोर्ट के न्यायाधीश मौजूद रहे।

### आज इन क्षेत्रों में विद्युत प्रवाह बंद रहेगा

**शिवपुरी।** मेंटीनेंस का कार्य किये जाने के कारण 33 के.व्ही. शारदा सोल्बेन्ट फीडर पर 9 अगस्त को उक्त फीडर से जुड़े समस्त क्षेत्रों का विद्युत प्रदाय बन्द रहेगा। उक्त 33 के.व्ही फीडरों के बंद रहने से प्रातः 8 बजे से दोपहर 1 बजे तक 33/11 के.व्ही. उपकेन्द्र शारदा सोलबेन्ट से जुडे समस्त उच्चदाव उपभोक्ता प्रभावित रहेंगे।

### उल्लास कार्यक्रम अंतर्गत स्वास्थ्य परीक्षण एवं विधिक साक्षरता शिविर आयोजित

**शिवपुरी।** राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण जबलपुर के निर्देशन में एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण शिवपुरी के तत्वाधान में प्रधान जिला न्यायाधीश एवं अध्यक्ष श्री राजेन्द्र प्रसाद सोनी तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, शिवपुरी की सचिव श्रीमती रंजना चतुर्वेदी के मार्गदर्शन में शनिवार को मध्यस्थता केंद्र न्यायालय परिसर पोहरी में फ्रउल्लास कार्यक्रमफ्र के अंतर्गत स्वास्थ्य परीक्षण एवं विधिक साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वरिष्ठ खंड पोहरी की व्यवहार न्यायाधीश श्रीमती अंजलि पटेल द्वारा किया गया। इस अवसर पर सुश्री काजल नायक, व्यवहार न्यायाधीश कनिष्ठ खंड पोहरी, अभिभाषक संघ पोहरी के अधिवक्तागण, पैरालीगल वालेंटियर एवं न्यायालयीन कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

## विकासखंड अकादमिक समन्वयक और जन शिक्षक के रिक्त पदों के लिए 12 अगस्त को होगी काउंसलिंग

**शिवपुरी, जीएनएस।**

राज्य शिक्षा केंद्र भोपाल के निर्देशानुसार जिला शिक्षा केंद्र शिवपुरी अंतर्गत विकासखंड अकादमिक समन्वयक के 13 रिक्त पदों और जन शिक्षकों के 37 रिक्त पदों पर भर्ती के लिए काउंसलिंग 12 अगस्त को प्रातः 10 बजे डाईट परिसर में आयोजित की जाएगी। जिले के वे समस्त उच्च श्रेणी शिक्षक और माध्यमिक शिक्षक इस काउंसलिंग में शामिल हो सकते हैं जिनकी आयु 1 जनवरी 2026 की स्थिति में 52 वर्ष से अधिक न हो और जिनके विरुद्ध कोई विभागीय जांच, आपराधिक प्रकरण या लंबे समय से अनुपस्थिति की शिकायत न हो। काउंसलिंग में शामिल होने से पहले अपने समस्त दस्तावेज संकुल प्राचार्य से सत्यापित कराना अनिवार्य होगा। जिन उच्च श्रेणी और माध्यमिक शिक्षकों ने उच्च पद का प्रभार

लिया हुआ है वे बीएसी और सीएसी के पद के लिए पात्र नहीं होंगे। काउंसलिंग में पहले उच्च श्रेणी और माध्यमिक शिक्षकों की वरिष्ठता सूची के आधार पर पदपूर्ति की जाएगी। यदि इसके बाद भी कोई पद खाली रहता है तो प्राथमिक से माध्यमिक शिक्षक के पद पर उच्च पद प्रभार लेने वाले शिक्षकों से वरिष्ठता के आधार पर काउंसलिंग कर पदपूर्ति की जाएगी।

## सिविल न्यायालय खनियाधाना में भव्य रक्तदान शिविर सम्पन्न

**शिवपुरी, जीएनएस।**

राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश/अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण शिवपुरी श्री राजेंद्र प्रसाद सोनी के प्रेरणादायी नेतृत्व में तथा सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण शिवपुरी श्रीमती रंजना चतुर्वेदी के मार्गदर्शन में, तहसील न्यायालय खनियाधाना की पीठासीन अधिकारी श्रीमती अंजना यादव के कुशल निर्देशन में गतदिवस सिविल न्यायालय खनियाधाना परिसर में एक भव्य एवं प्रेरणास्पद रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया।

यह शिविर केवल एक आयोजन न होकर मानवता, सेवा और परोपकार की उच्चतम भावना का सजीव उदाहरण बनकर उभरा। न्यायालय परिसर में आयोजित इस महत्त्वपूर्ण पहल में न्यायिक अधिकारीगण, कर्मचारीगण, अधिवक्तागण एवं आमजन ने उत्साहपूर्वक सहभागिता कर

सामाजिक उत्तरदायित्व का उत्कृष्ट परिचय दिया। रक्तदान शिविर में सिविल न्यायालय खनियाधाना के अधिकारी एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर सहभागिता करते हुए स्वेच्छा से रक्तदान किया। प्रमुख रक्तदाताओं में डॉ. मनोज यादव, विनीत शर्मा (स्टेनो), राहुल राय (साक्ष्य लेखक), श्री कृष्णा कुशवाहा (क्रिमिनल रीडर), विमल साहू, भगवती प्रसाद कुशवाहा, सुनील अहिरवार सहित अधिवक्तागण में राजाजी बुंदेला, विमल ओझा, सुरेंद्र लोधी एवं अन्य जागरूक नागरिकों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लेकर इस पुनीत कार्य में अपनी सहभागिता सुनिश्चित की। शिविर में कुल 33 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया, जो निस्संदेह अनेक जरूरतमंदों के जीवन को संबल प्रदान करेगा। इस अवसर पर सिविल अस्पताल खनियाधाना द्वारा चिकित्सकों की एक समर्पित टीम गठित कर उपस्थित समस्त कर्मचारीगण, अधिवक्तागण एवं पक्षकारों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया गया। स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में कुल 68 लोगों ने भाग लेकर विभिन्न चिकित्सकीय जाँचों का लाभ प्राप्त किया।

### नागाजी मंदिर से सुबह 9 बजे निकलेगी शोभायात्रा, रात 10 बजे लगेगा बालाजी सरकार का भव्य दरबार; 11 अगस्त को हवन

## श्री बालाजी सरकार की भव्य शोभायात्रा 10 को, 56 भोग के साथ सजेगा भक्ति का दरबार

**पोरसा जीएनएस**

श्री गर्गज जी हनुमान, बहोड़ापुर ग्वालियर के बालाजी सरकार की भव्य शोभायात्रा एवं 56 भोग का धार्मिक आयोजन आगामी 10 अगस्त को श्रद्धा और उत्साह के साथ किया जाएगा। शोभायात्रा का शुभारंभ सुबह 9 बजे श्री नागाजी मंदिर से होगा। बैंड-बाजों और भक्तिमय वातावरण के बीच निकलने वाली शोभायात्रा शहर के प्रमुख बाजारों एवं मार्गों से होते हुए अस्पताल परिसर स्थित मंशापूर्ण हनुमान मंदिर पहुंचेगी, जहां इसका समापन होगा।

यह धार्मिक आयोजन गुरु महाराज कपिल जैन के सानिध्य में आयोजित किया जा रहा है। आयोजन को लेकर मंदिर से जुड़े भक्तगण तैयारियों में जुटे हुए हैं। शोभायात्रा में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के शामिल होने की संभावना है।

**मंदिर परिसर में होंगे विभिन्न धार्मिक आयोजन :** 10 अगस्त को शोभायात्रा के साथ मंदिर परिसर में विभिन्न धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इसी दिन अखंड रामायण पाठ का आयोजन होगा। इसके साथ ही भगवान भोलेनाथ का विशेष महाभिषेक किया जाएगा तथा हनुमान जी को चोला चढ़ाकर विशेष श्रृंगार किया जाएगा।

**रात 10 बजे सजेगा बालाजी सरकार का भव्य दरबार :** धार्मिक आयोजन का प्रमुख आकर्षण 10 अगस्त की रात 10 बजे लगने वाला बालाजी सरकार का भव्य दरबार रहेगा। इस दौरान श्रद्धालु बालाजी सरकार के दर्शन कर अपनी-अपनी मन्नत की अर्जी लगाएंगे। दरबार के दौरान मंदिर परिसर में भक्तिमय माहौल रहेगा और बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के पहुंचने की उम्मीद है।

**11 अगस्त को सुंदरकांड, हवन और 108 दीपकों से महाआरती :** धार्मिक कार्यक्रमों की श्रृंखला 11 अगस्त को भी जारी रहेगी। सुबह 9 बजे अखंड रामायण पाठ का समापन एवं सुंदरकांड का आयोजन किया जाएगा। इसके बाद सुबह 11 बजे से हवन प्रारंभ होगा, जिसमें श्रद्धालु धार्मिक अनुष्ठान में शामिल होंगे। शाम 5 बजे 108 दीपकों से भव्य महाआरती का आयोजन किया जाएगा। महाआरती के पश्चात श्रद्धालुओं के लिए भंडारा एवं प्रसादी का आयोजन होगा।

**भक्तगण संभालेंगे आयोजन की व्यवस्थाएं :** पूरे धार्मिक आयोजन की व्यवस्थाओं की जिम्मेदारी मंदिर से जुड़े भक्तगण संभालेंगे। शोभायात्रा से लेकर मंदिर परिसर में होने वाले सभी धार्मिक कार्यक्रमों को लेकर तैयारियां अंतिम चरण में हैं। आयोजकों का उद्देश्य श्रद्धालुओं को सुचारू एवं व्यवस्थित रूप से धार्मिक आयोजन में शामिल होने का अवसर प्रदान करना है। श्री बालाजी सरकार की शोभायात्रा, 56 भोग, अखंड रामायण, सुंदरकांड, हवन, 108 दीपकों की महाआरती और भंडारे को लेकर श्रद्धालुओं में खासा उत्साह है। आयोजकों ने सभी श्रद्धालुओं से अधिक से अधिक संख्या में धार्मिक कार्यक्रमों में शामिल होकर बालाजी सरकार का आशीर्वाद प्राप्त करने की अपील की है।

श्रमसाधना
www.shramsadhnanews.com



# सावन में सोमवार व्रत रखने वालों को क्या खाना चाहिए और क्या नहीं?

**सावन का महीना भगवान शिव की भक्ति और आराधना के लिए बेहद खास माना जाता है. इस महीने में शिवभक्त भगवान भोलेनाथ को प्रसन्न करने के लिए पूजा-पाठ, जलाभिषेक और रुद्राभिषेक करते हैं. वहीं, कई भक्त सावन के सोमवार का व्रत भी रखते हैं.**

धार्मिक मान्यता के अनुसार, सावन सोमवार का व्रत रखने से भगवान शिव की कृपा प्राप्त होती है और मनोकामनाएं पूरी होने की कामना की जाती है. साल 2026 में सावन का पवित्र महीना 30 जुलाई से शुरू होकर 28 अगस्त तक चलेगा. इस दौरान कुल चार सावन सोमवार पड़ेंगे. सोमवार के व्रत में पूजा के साथ खान-पान का भी खास ध्यान रखा जाता है. ऐसे में अगर आप भी सावन सोमवार का व्रत रखने जा रहे हैं तो यह जानना जरूरी है कि व्रत के दौरान क्या खाना चाहिए और किन चीजों से दूरी बनाकर रखनी चाहिए.

## साल 2026 में सावन सोमवार कब-कब हैं?

सावन के महीने में पड़ने वाले सोमवार का विशेष धार्मिक महत्व माना जाता है. साल 2026 में सावन के चार सोमवार होंगे.

पहला सावन सोमवार~ 3 अगस्त 2026

दूसरा सावन सोमवार~ 10 अगस्त 2026

तीसरा सावन सोमवार~ 17 अगस्त 2026

चौथा सावन सोमवार~ 24 अगस्त 2026

सावन सोमवार के व्रत में क्या खा सकते हैं?

व्रत के दौरान केला, सेब, अनार, पपीता, संतरा, अंगूर और दूसरे मौसमी फलों का सेवन किया जा सकता है.

## दूध और दही का सेवन

सावन सोमवार के व्रत में दूध, दही और छाछ का सेवन भी कई लोग करते हैं. भगवान शिव को दूध अर्पित करने की भी परंपरा है.

## साबूदाना

व्रत के दौरान साबूदाना खिचड़ी या साबूदाना वड़ा काफी पसंद किया जाता है. इसे बनाने में सेंधा नमक का इस्तेमाल किया जा सकता है.

## कुट्टू और सिंघाड़े का आटा

व्रत में गेहूं और दूसरे अनाज की जगह कुट्टू या सिंघाड़े के आटे से बनी रोटी, पूरी या पकौड़ी खाई जाती है. इसे व्रत के अनुकूल भोजन माना जाता है.

## आलू और शकरकंद

व्रत में आलू और शकरकंद का सेवन भी किया जाता है. इन्हें उबालकर या हल्के मसालों के साथ बनाकर खाया जा सकता है. व्रत के दौरान इन्हें बनाने में सेंधा नमक का इस्तेमाल किया जाता है.

## सूखे मेवे

बादाम, काजू, अखरोट, किशमिश और मखाने जैसे सूखे मेवे व्रत में खाए जा सकते हैं. इनसे शरीर को ऊर्जा भी मिलती है.

## सावन सोमवार के व्रत में क्या नहीं खाना चाहिए?

अनाज से बचें

सावन सोमवार के व्रत में आमतौर पर गेहूं, चावल, दाल और दूसरे अनाज का सेवन नहीं किया जाता है.

सामान्य नमक न खाएं

व्रत में सामान्य नमक की जगह सेंधा नमक इस्तेमाल करने की परंपरा है. इसलिए व्रत के दौरान बनाए जाने वाले भोजन में सेंधा नमक का इस्तेमाल किया जाता है.

प्याज और लहसुन से परहेज

सावन सोमवार के व्रत में प्याज और लहसुन का सेवन भी नहीं किया जाता. व्रत के दौरान भोजन को सात्विक रखने पर जोर दिया जाता है.

मांसाहारी भोजन से दूरी

सावन में सोमवार का व्रत रखने वाले लोग मांस, मछली और अंडे जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते. धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, सावन में सात्विक भोजन करना और संयम बरतना शुभ माना जाता है.

# सावन में ही क्यों होती है नाग देवता की पूजा? जानिए पौराणिक मान्यता

***सावन का महीना भगवान शिव की भक्ति के लिए खास माना जाता है. इस महीने में शिव पूजा, जलाभिषेक और रुद्राभिषेक के साथ कई प्रमुख व्रत और त्योहार भी मनाए जाते हैं. इन्हीं में नाग पंचमी का पर्व भी बेहद महत्वपूर्ण माना जाता है. इस दिन नाग देवता की पूजा करने और उन्हें दूध अर्पित करने की परंपरा है. लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर सावन के महीने में नाग पंचमी पर ही नाग देवता की पूजा क्यों की जाती है? धार्मिक मान्यता के अनुसार, नाग पंचमी का दिन नाग देवताओं की पूजा के लिए विशेष माना जाता है. इस दिन नागों की पूजा करने से परिवार की सुख-शांति और समृद्धि की कामना की जाती है. वहीं, भगवान शिव के साथ नागों का खास संबंध होने के कारण सावन में इस पर्व का महत्व और भी बढ़ जाता है.***

## आस्तिक मुनि से जुड़ी है नाग पंचमी की पौराणिक कथा

नाग पंचमी से जुड़ी सबसे प्रचलित पौराणिक कथाओं में आस्तिक मुनि से जुड़ी है. मान्यता है कि राजा परीक्षित की मृत्यु सर्पदंश से हुई थी. इसके बाद उनके पुत्र राजा जन्मेजय ने नागों से बदला लेने के लिए एक बड़े सर्प यज्ञ का आयोजन किया. कहा जाता है कि इस यज्ञ में बड़ी संख्या में सांप और नाग अग्नि में गिरने लगे. इससे नाग वंश पर संकट खड़ा हो गया. उस समय आस्तिक मुनि ने बुद्धि और तपस्या के बल पर उन्होंने राजा जन्मेजय को यज्ञ बंद करने के लिए राजी कर लिया और इस तरह नाग वंश का विनाश होने से बच गया. धार्मिक मान्यता के अनुसार, यह घटना श्रावण मास के शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि को हुई थी. इसी वजह से इस दिन नाग देवता की पूजा करने की परंपरा शुरू होने की मान्यता है.

## नाग पंचमी पर नाग देवता की पूजा क्यों की जाती है?

हिंदू धर्म में नागों को केवल एक जीव के रूप में नहीं, बल्कि नाग देवता के रूप में भी पूजा जाता है. धार्मिक मान्यताओं में कई नागों के बारे में बताया गया है, जिनमें शेषनाग, वासुकी, तक्षक और कर्कोटक आदि प्रमुख माने जाते हैं. नाग पंचमी के दिन नाग देवता की पूजा कर परिवार की सुख-शांति और सुरक्षा की कामना की जाती है. मान्यता है कि इस दिन श्रद्धा के साथ नाग देवता की पूजा करने से नाग दोष और सर्प भय से मुक्ति मिलती है.

## कब से शुरू होगा सावन 2026?

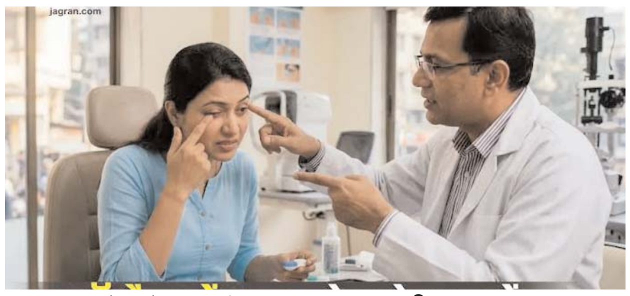
पंचांग के अनुसार, साल 2026 में सावन का पवित्र महीना 30 जुलाई, गुरुवार से शुरू होगा और 28 अगस्त, शुक्रवार को समाप्त होगा. सावन के पूरे महीने में भगवान शिव की पूजा का विशेष महत्व माना जाता है.

## कब मनाई जाएगी नाग पंचमी 2026?

द्रिक पंचांग के अनुसार, साल 2026 में पंचमी तिथि 16 अगस्त को शाम 4 बजकर 52 मिनट से शुरू होगी और 17 अगस्त को शाम 5 बजे तक रहेगी. उदया तिथि के आधार पर नाग पंचमी का पर्व 17 अगस्त 2026, सोमवार को मनाया जाएगा.इस दिन नाग देवता की पूजा के लिए शुभ मुहूर्त सुबह 5 बजकर 51 मिनट से सुबह 8 बजकर 29 मिनट तक बताया गया है. इस तरह श्रद्धालुओं को पूजा के लिए करीब 2 घंटे 37 मिनट का समय मिलेगा.

# आंख में हुआ भयंकर छेद! डॉक्टर बोले- 'लेंस पहनकर कभी मत करना यह काम'

**आंखों की सुरक्षा में थोड़ी-सी लापरवाही भी गंभीर नुकसान पहुंचा सकती है। विशेषकर कॉन्टैक्ट लेंस का उपयोग करने वालों को साफ-सफाई और सही तरीके से लेंस पहनने के नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। हाल ही में ब्रिटेन में सामने आए एक मामले ने इस खतरे को फिर उजागर किया है, जहां एक महिला की आंख में दुर्लभ परजीवी संक्रमण होने से उसकी दृष्टि प्रभावित हो गई।**



जानकारी के अनुसार महिला घोड़े के अस्तबल की सफाई कर रही थी। इस दौरान उसकी आंखें मिट्टी और गंदे पानी के संपर्क में आईं। उसने चेहरा तो धो लिया, लेकिन कॉन्टैक्ट लेंस नहीं निकाले। कुछ दिन बाद आंख में तेज दर्द, लगातार लालपन और धुंधला दिखाई देने की शिकायत शुरू हुई। जांच में पता चला कि उसकी आंख में अकैंथामीबा नाम का सूक्ष्म परजीवी पहुंच गया है, जिसने कॉर्निया को गंभीर रूप से संक्रमित कर दिया। संक्रमण इतना बढ़ गया कि भविष्य में कॉर्निया प्रत्यारोपण (ट्रांसप्लांट) की जरूरत पड़ सकती है।

### क्या है अकैंथामीबा?

अकैंथामीबा एक सूक्ष्म परजीवी है, जो मिट्टी, धूल, झील, नदी, स्विमिंग पूल और नल के पानी में भी पाया जा सकता है। यदि यह आंख में प्रवेश कर जाए तो कॉर्निया में संक्रमण पैदा करता है, जिसे अकैंथामीबा केराटाइटिस कहा जाता है। यह संक्रमण मुख्य रूप से कॉन्टैक्ट लेंस पहनने वाले लोगों में देखा जाता है। समय पर इलाज नहीं मिलने पर आंख की रोशनी स्थायी रूप से प्रभावित हो सकती है।

### इन गलतियों से बचें

विशेषज्ञों के अनुसार कॉन्टैक्ट लेंस पहनकर कभी भी नहाना, तैरना या गंदे पानी के संपर्क में नहीं आना चाहिए। लेंस लगाने और निकालने से पहले हाथ अच्छी तरह साफ करें। लेंस को हमेशा ताजा और निर्धारित सॉल्यूशन में रखें तथा पुराने सॉल्यूशन का दोबारा उपयोग न करें। निर्धारित अवधि से अधिक समय तक लेंस पहनने से भी बचें।

### इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

यदि आंख में तेज दर्द, लालपन, धुंधला दिखाई देना, रोशनी से चुभन, आंख से अधिक पानी आना या ऐसा महसूस होना कि आंख में कुछ फंसा है, तो तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से जांच कराएं। समय पर इलाज से संक्रमण को बढ़ने से रोका जा सकता है और आंखों की रोशनी सुरक्षित रखी जा सकती है।

### सावधानी का मंत्र

गंदे हाथों से कॉन्टैक्ट लेंस न लगाएं।

लेंस पहनकर नहाएं या तैरें नहीं।

मिट्टी या गंदे पानी के संपर्क के बाद तुरंत लेंस निकाल दें।

केवल अनुशंसित सॉल्यूशन का ही उपयोग करें।

आंखों में परेशानी होने पर स्वयं दवा लेने के बजाय तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

# बच्चों की कम नींद बिगाड़ सकती है सेहत, जानें कैसे सुधारें स्लीप रूटीन

**आजकल कई बच्चों की दिनचर्या पहले जैसी नहीं रही है. देर रात तक मोबाइल, टीवी या दूसरे स्क्रीन देखने, पढ़ाई का दबाव और गलत समय पर सोने की आदत की वजह से उनकी नींद प्रभावित हो रही है. कई बार माता-पिता इसे सामान्य मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन लंबे समय तक नींद पूरी न होने का असर बच्चों की सेहत और रोजमर्रा की जिंदगी पर पड़ सकता है. इसलिए बच्चों की नींद को लेकर शुरुआत से ही सावधानी बरतना जरूरी है.**

बच्चों के अच्छे विकास के लिए पूरी नींद लेना उतना ही जरूरी है, जितना सही खाना और रोजाना शारीरिक एक्टिविटी करना.अच्छी नींद से शरीर को आराम मिलता है और दिमाग भी बेहतर तरीके से काम करता है. वहीं, लगातार कम नींद लेने से बच्चा थका हुआ, चिड़चिड़ा या सुस्त महसूस कर सकता है. इससे पढ़ाई, खेलकूद और रोजमर्रा की एक्टिविटी पर भी असर पड़ सकता है. अगर समय रहते इस समस्या पर ध्यान दिया जाए, तो बच्चों का स्लीप रूटीन आसानी से सुधारा जा सकता है. आइए जानते हैं उम्र के हिसाब से बच्चों के लिए कितनी नींद जरूरी है और उनका स्लीप रूटीन कैसे बेहतर बनाया जा सकता है.

### उम्र के अनुसार बच्चों को कितनी नींद चाहिए?

अमेरिका के सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (छष्ट) के मुताबिक, बच्चों की उम्र के साथ उनकी नींद की जरूरत भी बदलती रहती है. नवजात शिशु (0 से 3 महीने) को हर दिन 14 से 17 घंटे की नींद की जरूरत होती है. 4 से 12 महीने के बच्चों के लिए 12 से 16 घंटे, 1 से 2 साल के बच्चों के लिए 11 से 14 घंटे और 3 से 5 साल के बच्चों के लिए 10 से 13 घंटे की नींद जरूरी मानी जाती है.

वहीं, 6 से 12 साल के बच्चों को रोज 9 से 12 घंटे और 13 से 18 साल के टीनेजर बच्चों को 8 से 10 घंटे की नींद लेनी चाहिए. पर्याप्त नींद लेने से बच्चों का शरीर और दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है. अगर बच्चा अपनी उम्र के हिसाब से पूरी नींद नहीं लेता, तो उसकी सेहत, पढ़ाई और रोजमर्रा की एक्टिविटी पर असर पड़ सकता है.

### बच्चों का स्लीप रूटीन कैसे सुधारें?

बच्चों का स्लीप रूटीन सुधारने के लिए उन्हें रोज एक ही समय पर सुलाने और सुबह लगभग एक ही समय पर उठाने की आदत डालें. सोने से कम से कम एक घंटा पहले मोबाइल, टीवी और टैबलेट का इस्तेमाल बंद कर दें. बच्चे के कमरे का माहौल शांत और आरामदायक रखें, ताकि उसे आसानी से नींद आ सके.

दिन में खेलकूद और शारीरिक एक्टिविटी के लिए समय जरूर दें. रात में बहुत भारी या ज्यादा मीठा खाना देने से बचें. सोने से पहले कहानी सुनाना या हल्का संगीत सुनाना भी बच्चे को आराम महसूस कराने में मदद कर सकता है.

### कब डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है?

अगर बच्चा लंबे समय से ठीक से नहीं सो पा रहा है, रात में बार-बार जाग जाता है या दिनभर बहुत ज्यादा थका और सुस्त रहता है, तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है. अगर सोते समय तेज खर्राटे आते हैं, सांस लेने में परेशानी होती है या बच्चा नींद में बार-बार घबराकर उठ जाता है, तो भी इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए. ऐसी स्थिति में बच्चों के डॉक्टर से जांच कराना जरूरी है. सही समय पर इलाज और सलाह मिलने से बच्चे की नींद और उसकी सेहत, दोनों में सुधार हो सकता है.

09 aug 2026 WEEKLY.qxd 8/8/2026 6:16 PM Page 4



निष्पक्षता-विश्वसनीयता एवं जनहित का संवाहक
श्रमसाधना

## संपादकीय

### मेडिकल प्रवेश छोड़ने की कीमतः परीक्षाओं के दलदल में छात्र

भारत में चिकित्सा शिक्षा लंबे समय से लाखों विद्यार्थियों का सपना रही है। हर वर्ष बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएँ डॉक्टर बनने की आकांक्षा लेकर मेडिकल प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी करते हैं। लेकिन यह भी एक सच्चाई है कि हर किसी का चयन मेडिकल कॉलेज में नहीं हो पाता। ऐसे में अनेक विद्यार्थी मेडिकल प्रवेश की दौड़ छोड़कर अन्य विकल्पों की ओर रुख करते हैं। दुर्भाग्य से उनके सामने एक नई समस्या खड़ी हो जाती है—वे एक परीक्षा से निकलकर दूसरी, फिर तीसरी और चौथी प्रतियोगी परीक्षा के दलदल में फँस जाते हैं।

आज का छात्र केवल ज्ञान प्राप्त करने के लिए नहीं, बल्कि परीक्षा पास करने के लिए पढ़ने को मजबूर है। मेडिकल प्रवेश परीक्षा से बाहर निकलने के बाद वह नर्सिंग, फार्मेसी, फिजियोथेरेपी, पैरामेडिकल, बीएससी, विभिन्न विश्वविद्यालयों की प्रवेश परीक्षाएँ, सरकारी नौकरियों की प्रतियोगी परीक्षाएँ और अनेक अन्य चयन प्रक्रियाओं में भाग लेने लगता है। हर परीक्षा का अलग पाठ्यक्रम, अलग पैटर्न, अलग फीस और अलग तैयारी होती है। परिणामस्वरूप छात्र का समय, ऊर्जा और आर्थिक संसाधन लगातार खर्च होते रहते हैं।

इस परीक्षा संस्कृति का सबसे बड़ा दुष्प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। बार-बार असफलता, अनिश्चित भविष्य, परिवार की अपेक्षाएँ और साथियों से तुलना विद्यार्थियों में तनाव, चिंता और आत्मविश्वास की कमी पैदा करती हैं। कई प्रतिभाशाली छात्र केवल इसलिए निराश हो जाते हैं क्योंकि वे किसी एक परीक्षा में सफल नहीं हो सके।

आर्थिक दृष्टि से भी यह स्थिति चुनौतीपूर्ण है। कोचिंग संस्थानों की बढ़ती फीस, आवेदन शुल्क, यात्रा व्यय और अध्ययन सामग्री पर होने वाला खर्च मध्यमवर्गीय तथा ग्रामीण परिवारों के लिए भारी बोझ बन जाता है। कई परिवार अपनी सीमित आय का बड़ा हिस्सा बच्चों की प्रतियोगी परीक्षाओं पर खर्च कर देते हैं।

समस्या केवल छात्रों की नहीं है, बल्कि हमारी प्रवेश प्रणाली की भी है। अलग-अलग संस्थानों और पाठ्यक्रमों के लिए अलग-अलग परीक्षाएँ आयोजित होने से विद्यार्थियों पर अनावश्यक दबाव बढ़ता है। यदि प्रवेश प्रक्रिया अधिक समन्वित, पारदर्शी और सरल हो, तो छात्रों का समय और संसाधन दोनों बच सकते हैं। इसके साथ ही समाज को भी अपनी सोच बदलने की आवश्यकता है। डॉक्टर बनना एक सम्मानजनक पेशा है, लेकिन सफलता का एकमात्र मार्ग नहीं। स्वास्थ्य विज्ञान, जैव प्रौद्योगिकी, सार्वजनिक स्वास्थ्य, चिकित्सा अनुसंधान, मनोविज्ञान, पोषण विज्ञान, डेटा विज्ञान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, पर्यावरण विज्ञान तथा अनेक अन्य क्षेत्रों में भी उत्कृष्ट करियर की संभावनाएँ मौजूद हैं। विद्यार्थियों को उनकी रुचि, योग्यता और क्षमता के अनुसार मार्गदर्शन मिलना चाहिए, न कि केवल एक ही पेशे की ओर धकेला जाना चाहिए। विद्यालयों और महाविद्यालयों में प्रभावी करियर परामर्श की व्यवस्था समय की आवश्यकता है। यदि विद्यार्थियों को प्रारंभ से ही विभिन्न करियर विकल्पों की जानकारी मिले, तो वे एक परीक्षा में असफल होने के बाद स्वयं को असफल नहीं मानेंगे। साथ ही, कौशल-आधारित शिक्षा, इंटर्नशिप और व्यावहारिक प्रशिक्षण पर अधिक बल देने से रोजगार के अवसर भी बढ़ेंगे।शिक्षा व्यवस्था का उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल परीक्षाओं का योद्धा बनाना नहीं, बल्कि जीवन के लिए सक्षम, आत्मविश्वासी और रचनात्मक नागरिक बनाना होना चाहिए।

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

### धर्मांतरण और राष्ट्रहित से जुड़े सवालों पर पारदर्शिता आवश्यक

# एफसीआरए में संशोधन जरूरी, तभी विदेशी चंदे के दुरुपयोग पर लगेगी रोक

प्रमोद भार्गव

विदेशी अंशदान विनिमय अधिनियम (एफसीआरए) संशोधन विधेयक में बाधा केवल विपक्ष ही नहीं, बल्कि विदेशी ताकतें भी बन रही हैं। अमेरिकी सांसद राइली मूर ने इस संशोधन पर आपत्ति जताते हुए कहा है कि भारत द्वारा गैर-सरकारी संगठनों (एनजीओ), ट्रस्टों, शैक्षणिक संस्थानों और धार्मिक संगठनों को विदेशों से मिलने वाले चंदे से जुड़े कानूनों में प्रस्तावित बदलाव चिंता का विषय हैं। उन्होंने यहां तक कहा है कि इससे भारत और अमेरिका के बीच द्विपक्षीय संबंध प्रभावित हो सकते हैं।

मूर की आपत्ति के पीछे यह तर्क दिया जा रहा है कि अमेरिका सहित कुछ यूरोपीय देश भारत में एनजीओ के माध्यम से ईसाईकरण को बढ़ावा दे रहे हैं। वहीं, इस्लामिक देशों से मतांतरण के लिए आने वाले धन के आतंकी गतिविधियों में इस्तेमाल होने की आशंकाएं भी व्यक्त की जाती रही हैं। ऐसे में राष्ट्रहित और राष्ट्रीय सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए एफसीआरए में संशोधन आवश्यक हो जाता है।

केंद्र सरकार ने विदेशी चंदा नियमन कानून के प्रावधानों का उल्लंघन करने वाले करीब 20 हजार स्वयंसेवी संगठनों को अयोग्य घोषित करते हुए इनके लाइसेंस पहले ही रद्द किए हैं। यह कार्रवाई तब की गई थी, जब इनके बही-खातों की जांच में बड़े पैमाने पर अनियमितताएं सामने आई थीं। इससे यह सवाल खड़ा होता है कि आखिर देश में इतने अधिक गैर-सरकारी संगठनों की आवश्यकता और उनकी जवाबदेही क्या है?

मूल रूप से एनजीओ की अवधारणा समाज सेवा, जनजागरूकता और लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के उद्देश्य से की गई थी। इन संगठनों से अपेक्षा थी कि वे सरकार और समाज के बीच एक मजबूत कड़ी के रूप में काम करेंगे। सरकार के पास हर छोटी-बड़ी समस्या के समाधान के लिए सीमित संसाधन होते हैं, इसलिए स्वैच्छिक संगठनों की भूमिका महत्वपूर्ण मानी गई थी।

विकास योजनाओं में आम लोगों की सहभागिता, स्थानीय ज्ञान और सामाजिक सरोकारों को महत्व देने में एनजीओ की भूमिका स्वीकार की गई। लेकिन समय के साथ कुछ संगठनों पर आरोप लगते रहे कि वे अपने मूल उद्देश्य से भटककर निजी हितों, विदेशी एजेंडे और अन्य गतिविधियों में संलग्न हो गए हैं।

एफसीआरए के तहत चंदा प्राप्त करने वाले संगठनों को शिक्षा, स्वास्थ्य, अनाथालय, सामाजिक जागरूकता जैसे क्षेत्रों में कार्य करने की अनुमति होती है। लेकिन कुछ संगठनों पर आरोप है कि वे सेवा कार्यों की आड़ में धर्मांतरण जैसी गतिविधियों को बढ़ावा देते हैं। ऐसे मामलों में पारदर्शिता और निगरानी आवश्यक हो जाती है।

एफसीआरए कानून बनने से पहले विदेशी सहायता से संबंधित नियमों में राजनीतिक दलों पर प्रतिबंध था, लेकिन स्वयंसेवी संगठनों पर ऐसी कठोर व्यवस्था नहीं थी। इसी कारण पश्चिमी और इस्लामिक देशों से कई भारतीय एनजीओ को विदेशी सहायता मिलती रही। 1980 के दशक में काउंसिल फॉर एडवांसमेंट ऑफ पीपुल्स एक्शन एंड रूरल टेक्नोलॉजी (कपार्ट) जैसी संस्थाओं ने भी कई सामाजिक संगठनों को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने में भूमिका निभाई।

समय के साथ कुछ एनजीओ न्यायालयों में पर्यावरण, सामाजिक मुद्दों और जनहित से जुड़े मामलों के माध्यम से सक्रिय रहे। वहीं कुछ संगठनों पर आरोप लगे कि वे विवादित मामलों में संदिग्ध गतिविधियों से जुड़े लोगों को कानूनी सहायता उपलब्ध कराते हैं।

भूमंडलीकरण और उदारीकरण के बाद विदेशी सहायता प्राप्त करने वाले कई एनजीओ आर्थिक रूप से मजबूत हुए। धीरे-धीरे कुछ संगठन सरकार के समानांतर प्रभावशाली शक्ति के रूप में उभरने लगे। विदेशी धन और संरक्षण के कारण कुछ संस्थाओं की गतिविधियों पर सवाल भी उठे।

भारत में दीन-दुखियों की सेवा और जरूरतमंदों की सहायता की परंपरा सदियों पुरानी रही है। परोपकार भारतीय संस्कृति और दर्शन का अभिन्न हिस्सा है। लेकिन जब सेवा कार्यों में विदेशी धन का प्रभाव बढ़ता है और पारदर्शिता का अभाव होता है, तो संस्थाओं की विश्वसनीयता पर प्रश्न उठने लगते हैं।

इसलिए आवश्यक है कि धार्मिक और सामाजिक संगठनों की गतिविधियों पर उचित निगरानी रखी जाए, ताकि सेवा के नाम पर किसी प्रकार की अनुचित गतिविधि को बढ़ावा न मिले। एफसीआरए में प्रस्तावित संशोधनों का उद्देश्य विदेशी धन के उपयोग में पारदर्शिता सुनिश्चित करना और यह देखना होना चाहिए कि प्राप्त धन का उपयोग राष्ट्रहित और घोषित उद्देश्यों के अनुरूप ही हो।

विदेशी चंदे के दुरुपयोग, धर्मांतरण और राष्ट्रीय सुरक्षा जैसे विषयों पर संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता है। सरकार का दायित्व है कि वह पारदर्शिता सुनिश्चित करे, जबकि सामाजिक संगठनों को भी अपनी विश्वसनीयता बनाए रखने के लिए जवाबदेह और स्पष्ट कार्यप्रणाली अपनानी होगी।

ऐसे में यह कहना कि एफसीआरए संशोधन के माध्यम से भारत सरकार चर्चों या धार्मिक कल्याण ट्रस्टों को अधिग्रहित करना चाहती है, एक अतिरंजित आशंका प्रतीत होती है। वास्तविक उद्देश्य विदेशी धन के प्रवाह और उपयोग को अधिक पारदर्शी बनाना तथा राष्ट्रीय हितों की सुरक्षा सुनिश्चित करना होना चाहिए।

# सड़कें विकास की पहचान हैं, मौत का गलियारा नहीं

देश में राष्ट्रीय राजमार्गों का जाल लगातार फैल रहा है। आधुनिक एक्सप्रेस-वे, चौड़ी सड़कें और तेज रफ्तार यातायात आर्थिक प्रगति के प्रतीक माने जाते हैं। लेकिन यदि यही सड़कें हर दिन हजारों परिवारों के लिए शोक का कारण बन जाएं, तो यह विकास अधूरा और चिंताजनक प्रतीत होता है। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय के हालिया आंकड़े इसी कठोर सच्चाई की ओर संकेत करते हैं। वर्ष 2026 के केवल सात महीनों में राष्ट्रीय राजमार्गों पर 77 हजार से अधिक सड़क दुर्घटनाएं हुई। इनमें लगभग 33 हजार लोगों की मृत्यु हुई और लगभग 90 हजार लोग घायल हुए। यह केवल आंकड़े नहीं हैं, बल्कि हजारों बिखरे परिवारों, अनाथ हुए बच्चों और अधूरे सपनों की कहानी हैं। सबसे गंभीर बात यह है कि यदि यही रफ्तार बनी रही तो वर्ष के अंत तक दुर्घटनाओं का आंकड़ा पिछले वर्षों के बराबर या उससे भी अधिक हो सकता है।

चिंता का विषय यह भी है कि पिछले पांच वर्षों में सड़क दुर्घटनाओं में घायल होने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। इसका अर्थ है कि सड़क सुरक्षा के लिए किए जा रहे प्रयास अपेक्षित परिणाम नहीं दे पा रहे हैं। सरकार ने सड़क निर्माण की गति तो बढ़ाई है, लेकिन सड़क सुरक्षा उसी अनुपात में मजबूत नहीं हो सकी है। रिपोर्ट का सबसे दर्दनाक पहलू यह है कि दुर्घटनाओं के सबसे अधिक शिकार 25 से 35 वर्ष आयु वर्ग के युवा हैं। यही वर्ग देश की सबसे बड़ी कार्यशक्ति है। जब युवा जीवन असमय समाप्त होते हैं तो उसका प्रभाव केवल एक परिवार तक सीमित नहीं रहता, बल्कि देश की अर्थव्यवस्था, उत्पादकता और सामाजिक संरचना पर भी पड़ता है। वहीं मृत्यु के मामलों में 45 से 60 वर्ष आयु वर्ग की संख्या अधिक होना यह बताता है कि सड़क दुर्घटनाएं किसी एक वर्ग की समस्या नहीं, बल्कि पूरे समाज की चुनौती बन चुकी हैं।

दुर्घटनाओं के पीछे केवल तेज गति ही जिम्मेदार नहीं है। लापरवाही से वाहन चलाना, मोबाइल फोन का उपयोग, नशे में ड्राइविंग, थकान के बावजूद लंबी दूरी तय करना, सीट बेल्ट और हेलमेट की अनदेखी, ओवरलोडिंग तथा यातायात नियमों की अवहेलना जैसे अनेक कारण मिलकर इस संकट को और गंभीर बना रहे हैं। कई स्थानों पर सड़क डिजाइन की खामियां, अपर्याप्त संकेतक, खराब रोशनी और समय पर चिकित्सा सुविधा न मिलना भी मौतों की संख्या बढ़ा देता है। सरकार ने दुर्घटना पीड़ितों के लिए कैशलेस उपचार योजना शुरू की है, जो निश्चित रूप से स्वागत योग्य कदम है। लेकिन आंकड़े बताते हैं कि हजारों दावों के निपटारे में अभी भी देरी हो रही है। दुर्घटना के बाद हर मिनट महत्वपूर्ण होता है। इसलिए केवल योजनाएं बनाना पर्याप्त नहीं, बल्कि उनका त्वरित और प्रभावी क्रियान्वयन भी उतना ही आवश्यक है। सड़क सुरक्षा को केवल सरकारी जिम्मेदारी मानना भी उचित नहीं होगा। इसमें सरकार, प्रशासन, वाहन निर्माता कंपनियां, परिवहन संस्थाएं और आम नागरिक–सभी की समान भागीदारी आवश्यक है। स्कूलों से लेकर कॉलेजों तक सड़क सुरक्षा को व्यवहारिक शिक्षा का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। लाइसेंस जारी करने की प्रक्रिया अधिक कठोर हो, यातायात नियमों का निष्पक्ष पालन कराया जाए, ब्लैक स्पॉट्स की पहचान कर उनका तत्काल सुधार किया जाए तथा कृत्रिम बुद्धिमत्ता और आधुनिक तकनीक के माध्यम से गति नियंत्रण और निगरानी को और प्रभावी बनाया जाए। भारत ने सड़क अवसंरचना के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। अब आवश्यकता इस बात की है कि सड़कों की गुणवत्ता के साथ-साथ उन पर चलने वाले लोगों के जीवन को भी सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाए। विकास तभी सार्थक होगा, जब हर नागरिक सुरक्षित अपने गंतव्य तक पहुंचे। सड़क दुर्घटनाएं कोई प्राकृतिक आपदा नहीं हैं। अधिकांश दुर्घटनाएं रोकी जा सकती हैं, यदि नियमों का पालन हो, प्रशासन सजग रहे और समाज जिम्मेदारी निभाए। देश को अब केवल तेज रफ्तार नहीं, बल्कि सुरक्षित रफ्तार की आवश्यकता है। क्योंकि किसी भी राष्ट्र की सबसे बड़ी पूंजी उसकी सड़कें नहीं, बल्कि उन पर सुरक्षित चलने वाले नागरिक होते हैं।

श्रमसाधना
www.shramsadhnanews.com



# सिर्फ कामुकता समझते हैं खजुराहो का मतलब? दीवारों पर उकेरी गई इन कलाओं का 'असली सच' कर देगा हैरान

## चंदेल वंश ने करवाया था खजुराहो के मंदिरों का निर्माण

9वीं से 12वीं शताब्दी के बीच खजुराहो चंदेल वंश की राजधानी था। इसी दौरान यहां हिंदू और जैन धर्म के 85 मंदिर बनवाए गए थे। इनमें से कई मंदिर मुगल अक्रांताओं ने तोड़ दिए थे और आज इनमें से सिर्फ 20 मंदिर ही बचे हैं। खजुराहो के मंदिर यूनेस्को विश्व धरोहर सूची में शामिल हैं और अपनी खूबसूरत नक्काशी के लिए जाने जाते हैं। हालांकि, इनमें सबसे मशहूर कामुक नक्काशियां ही हैं, जिनसे जोड़कर लोग खजुराहो के मंदिरों को देखते हैं।

सामान्य जीवन की झलक

खजुराहो के मंदिरों की दीवारों पर उस दौर के सामान्य जीवन की झलक देखने को मिलती है। बड़ी की बारीकी के साथ लोगों को उनके रोजमर्रा के काम करते हुए उकेरा गया है। महिलाओं को बाल सुखाते, आईने में खुद को देखते, आंखों में काजल लगाते, पैरों से कांटा निकालते, बच्चों को खिलाती मां, आपस में बातचीत करते लोग, ढोलक और वीणा बजाते संगीतकार, इन धुनों पर थिकरती नृत्यांगनाओं को इन मंदिरों की दीवारों पर उकेरा गया है।

**धर्म, अध्यात्म और देवी-देवताओं की प्रतिमाएं**

खजुराहो में हिंदू और जैन, दोनों ही धर्मों के मंदिर हैं। इन मंदिरों की नक्काशी का बड़ा हिस्सा भक्ति और अध्यात्म से जुड़ा है। भगवान शिव, गणेश, विष्णु, ब्रह्मा, सूर्य देव, मां जगदम्बा और कई देवी-देवताओं के अलग-अलग रूपों की नक्काशीदार प्रतिमाएं खजुराहो में मौजूद हैं।

युद्ध, सेना और राजाओं का वैभव

**खजुराहो के मंदिरों की दीवारों** पर चंदेल साम्राज्य की वीरता को भी बहुत खूबसूरती के साथ उकेरा गया है। हाथियों और घोड़ों पर सवार सैनिक, युद्ध के मैदान के दृश्य, शिकार और अस्त्र-शस्त्र के साथ योद्धाओं की नक्काशी खजुराहो के मंदिरों को और भी सुंदर बनाते हैं।

**अपसराओं की खूबसूरती**

खजुराहो की दीवारों पर सुंदर अपसाराओं को भी बहुत ही बारीकी से नक्काशी करके पत्थरों में उकेरा गया है। इनके शरीर पर खूबसूरत गहने उकेरे हुए हैं और शरीर की बनावट भी बहुत खूबसूरत बनाई गई है। इन नक्काशियों में वे बाल संवारती, नाचते-गाते और रोज के जीवन को जीते हुए दिखाया गया है।

**कामुक नक्काशी**

खजुराहो के मंदिरों की दीवारों पर कामुकता दिखाती हुई नक्काशी भी मौजूद है। इसमें स्त्री-पुरुष अलग-अलग मेटिंग पोजीशन में नजर आते हैं।इन नक्काशियों में अनेचुरल सेक्स की भी झलक देखने को मिलती है, जिसके साथ अपराधबोध और मिलने वाली सजा को भी दिखाया गया है, जो बताता है कि उस समय भी पशुओं या किसी भी तरह का अनेचुरल सेक्स करने की मनाही थी।

### खजुराहो के मंदिरों से जुड़ी कहानी

इन मंदिरों से जुड़ी एक लोक कहानी है कि एक ब्राह्मण की एक बेटी थी, जिसका नाम था हेमवती। वह बहुत खूबसूरत थी और उसकी खूबसूरती से चंद्र देव मोहित हो गए थे। उन दोनों का एक पुत्र हुआ चंद्रवरमन, जिसने आगे चलकर चंदेल वंश की स्थापना की। कहा जाता है कि एक दिन हेमवती चंद्रवरमन के सपने में आई और उनसे ऐसे मंदिर बनाने के लिए कहा, जो मानवीय भावनाओं के पूरे दायरे को दर्शाते हों। इसलिए खजुराहो के मंदिरों पर बनी कामुक नक्काशियों के पीछे दो कारण माने जाते हैं। पहला कि उन्हें एक इंसान के जीवन की सभी भावनाओं को दर्शाने के लिए बनाया गया था। दूसरा ये कि उस समय चंदेल साम्राज्य में तंत्र विद्या काफी प्रचलित थी और इस सिद्धि को हासिल करने के लिए शारीरिक संबंध बनाना जरूरी माना जाता था। ऐसा माना जाता है कि खजुराहो की दीवारों पर सिद्धि हासिल करने वाले उन्हीं लोगों की मेटिंग पोजीशन देखने को मिलती है।

# दो की जगह खाएंगे चार रोटी! जब बनाएंगे तीखी चटपटी राजस्थानी दही लहसुन चटनी, नोट करें सीक्रेट रेसिपी

राजस्थानी रसोई की सबसे खास बात यह है कि यहां के लोग कम से कम चीजों में बेहतरीन बनाना सीख लेते हैं। अब यहां के पारंपरिक व्यंजन ही देख लीजिए, पानी की कमी से सब्जियां नहीं उग पाईं तो गट्टे की सब्जी, केर सांगरी और दाल-बाटी चूरमा जैसी डिशेज तैयार कर डालीं। आज हम इन रेसिपी से हटके यहां की फेमस ट्रेडिशनल चटनी की बात करने वाले हैं। अभी तक तो अपने धनिये की, टमाटर की या आंवले की न जाने कितनी तरह की चटनी खाई होंगी। चलिए आज दही लहसुन चटनी कि रेसिपी जानते हैं।

राजस्थानी पारंपरिक दही लहसुन चटनी

राजस्थानी की यह दही लहसुन चटनी एकदम तीखी, चटाकेदार बनती है और इसका स्वाद तो कभी नहीं भूल पाएंगे। आइए जानते हैं इसकी रेसिपी:-

सामग्री

1/2 कप लहसुन

1 कप दही

2-3 बड़े बड़े चम्मच लाल मिर्च

1/2 छोटा चम्मच हल्दी

1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर

1-2 चम्मच घी

2 चुटकी हींग

1 छोटा चम्मच जीरा

स्वादानुसार नमक

विधि

1/2 कप लहसुन की कलियों को अच्छे से छीलकर धो लें।

इसके बाद बेहतर स्वाद के लिए इन्हें ओखली में दरदरा सा पीस लेना है। अगर ओखली छोटी है तो इसे थोड़ा-थोड़ा करके कूट लें। दूसरे विकल्प के तौर पर मिक्सी तो सभी घरों में है ही।

अब गैस पर कड़ाही रखें और उसमें घी डालकर गर्म कर लें।

आप चाहें तो घी की जगह अपनी पसंद का तेल भी डाल सकते हैं।

इसमें जीरा और हींग भून लें और फिर लहसुन का पेस्ट इसमें डालकर थोड़ी देर फ्राई करें।

इस लहसुन के पेस्ट में 1/2 छोटा चम्मच हल्दी, 2-3 बड़े बड़े चम्मच लाल मिर्च और 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर मिलाएं। इसे थोड़ी देर पकने दें जब तक मसाला तेल या घी न छोड़ने लगे।

अब बारी है इस पेस्ट में दही डालने की। इसमें 1 कप दही डालकर चम्मच से चलाते रहें।

इसे धीमी आंच पर 8-10 मिनट तक पकाना है या तब तक जब लगे कि दही से घी अलग होने लगा है।

ध्यान रहे कि दही को ऐसे ही नहीं छोड़ना है, उसे चम्मच से लगातार चलाते रहें। ठीक उसी तरह जैसे कढ़ी के प्रोसेस में फॉलो किया जाता है।

आखिर में चटनी को ठंडा होने के छोड़ दें।

फिर इसे एक कंटेनर मेमन स्टोर कर लें और खाने या स्नैक्स में परोसें।

09 aug 2026 WEEKLY.qxd 8/8/2026 6:16 PM Page 6



# जोड़ों की अकड़न दूर कर बैलेंस सुधारे, यहां समझें टेक्नीक

घर या ऑफिस में कुर्सी पर घंटों एक ही पोस्चर पर बैठे रहने या अनियमित दिनचर्या की वजह से पीठ, कमर, कंधों और टखनों में जकड़न और दर्द आम समस्या बन गई है। छोटी-छोटी एक्सरसाइज से शरीर के लचीलापन और रक्त संचार में सुधार हो सकता है। टखनों की सरल मूवमेंट (एंकल मूवमेंट) ऐसी ही एक आसान और प्रभावी एक्सरसाइज है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा सुझाए गए इस व्यायाम को मात्र 3-5 मिनट में किया जा सकता है। यह टखनों, पैरों में खून का बहाव बढ़ाता है, अकड़न दूर करता है और पूरे शरीर का बैलेंस बेहतर बनाता है। घर या ऑफिस में कुर्सी पर बैठे-बैठे भी इसे आसानी से किया जा सकता है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार, टखनों (एंकल) की आसान गतिविधियां मात्र कुछ मिनटों में फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ाती हैं, ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती हैं और जोड़ों को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। ये आसान टेक्नीक खासकर उन लोगों के लिए और

भी फायदेमंद है, जो लंबे समय तक बैठे या खड़े रहते हैं। टखनों की ये मूवमेंट्स अकड़न कम करती हैं, पैरों के जोड़ों को सही करती और पूरे शरीर का बैलेंस सुधारती है। नियमित अभ्यास से टखनों की रेंज ऑफ मोशन बढ़ती है, जिससे चलना-फिरना आसान होता है, गिरने का खतरा कम होता है और रोजमर्रा के कामों में सुविधा मिलती है।

एंकल मूवमेंट की टेक्नीक भी आसान है। यह व्यायाम खड़े होकर आसानी से किया जा सकता है। इसके लिए दोनों पैरों को एक साथ जोड़कर सीधे खड़े हो जाएं। शरीर को संतुलित रखें और हाथों को कमर पर या साइड में रखें। दाएं पैर को थोड़ा आगे की ओर खींचें और जमीन से लगभग 9 इंच (लगभग 22-25 सेमी) ऊपर उठाएं। पैर को हल्के से ऊपर-नीचे (पॉइंट और फ्लेक्स) करें, फिर दाएं-बाएं घुमाएं। इसके बाद पैर को गोल-गोल घुमाएं।

पहले क्लॉकवाइज फिर एंटी-क्लॉकवाइज में 5-10 बार करें। इस दौरान गति धीमी और नियंत्रित रखें। यह अभ्यास मात्र 3-5 मिनट में पूरा हो जाता है। इसे सुबह उठते ही या दिन में कभी भी कर सकते हैं। शुरुआत में अगर संतुलन में दिक्कत हो तो दीवार या कुर्सी का सहारा लें। इससे टखनों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

रक्त संचार बढ़ने से पैरों में थकान और सूजन कम होती है। जोड़ों की लचीलापन बढ़ती है, जिससे घुटनों और कूल्हों पर भी कम दबाव पड़ता है। बैलेंस बेहतर होने से बुजुर्गों में गिरने का जोखिम घटता है।

# स्टीफन फ्लेमिंग से कभी मिला नहीं, लेकिन उनके बारे में अच्छी बातें सुनी हैं: ओली रोबिन्सन

**लंदन, जीएनएस।**

इंग्लैंड क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) ने न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान स्टीफन फ्लेमिंग को अपना नया टेस्ट हेड कोच नियुक्त किया है। फ्लेमिंग की नियुक्ति को लेकर इंग्लैंड के तेज गेंदबाज ओली रोबिन्सन का कहना है कि उन्होंने फ्लेमिंग के बारे में काफी अच्छी बातें सुनी हैं। टेस्ट क्रिकेट में खराब दौर से गुजर रही इंग्लैंड टीम को फिर से ट्रैक पर लाने की जिम्मेदारी फ्लेमिंग के कंधों पर होगी। हाल ही में बेन स्टोक्स ने इंटरनेशनल क्रिकेट से संन्यास का ऐलान किया, जिसके बाद जो रूट को इंग्लैंड टीम का नया टेस्ट कप्तान नियुक्त किया गया है। वहीं, ब्रेंडन मैकुलम को भी टेस्ट में हेड कोच के पद से हटाया गया है। इंग्लैंड को न्यूजीलैंड के खिलाफ हाल ही में 2-1 से टेस्ट सीरीज गंवानी पड़ी थी। रोबिन्सन ने %द आई पेपर% के साथ बातचीत करते हुए कहा, ÷किसी नए व्यक्ति का आना हमेशा कुछ नया और दिलचस्प होता है। मैं स्टीफन फ्लेमिंग से कभी मिला नहीं हूं, लेकिन मैंने उनके बारे में अच्छी बातें सुनी हैं। इसी वजह से यह देखना दिलचस्प होगा कि वह किस तरह की रणनीति अपनाते हैं। यह रोमांचक होगा।÷

इंग्लिश तेज गेंदबाज ने आगे कहा, ÷जब भी कोई बदलाव होता है, तो यह देखना हमेशा रोमांचक होता है कि चीजें कैसी होंगी और ग्रुप कैसे आगे बढ़ेगा। आखिरकार, मकसद क्रिकेट मैच जीतना ही होता है। मुझे लगता है कि शायद हम उस मकसद से थोड़ा भटक गए थे, लेकिन मैकुलम और बेन के साथ खेलना बहुत मजेदार और सुखद था। दुख की बात है कि वह दौर खत्म हो गया, लेकिन मैं उत्साहित हूं कि कोई नया व्यक्ति आ रहा है।÷ 19 अगस्त से शुरू होने वाली पाकिस्तान के खिलाफ इंग्लैंड की आगामी टेस्ट सीरीज में वापसी की उम्मीद कर रहे रोबिन्सन ने माना कि स्टोक्स के अचानक रिटायरमेंट से ड्रेसिंग रूम हैरान रह गया था।

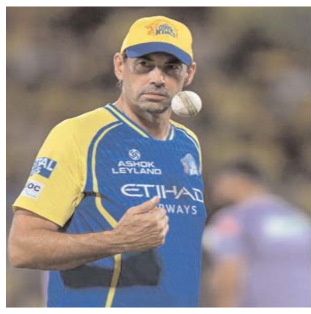
÷मुझे लगता है कि जब उन्होंने रिटायरमेंट लिया तो हम सभी सचमुच थोड़े हैरान थे। मुझे बहुत दुख हुआ क्योंकि मुझे उनकी कप्तानी में और उनके साथ खेलना बहुत पसंद था। और अब ब्रेंडन मैकुलम भी चले गए हैं। जाहिर है कि उन्होंने कहा कि उन्हें मनचाहे नतीजे नहीं मिले, लेकिन उन दोनों के नेतृत्व में खेलना बहुत शानदार अनुभव था। यह अफसोस की बात है, लेकिन मुझे लगता है कि इंग्लिश क्रिकेट में ऐसा होता रहता है। मेरी पहली एशेज सीरीज़ क्रिस सिल्वरवुड की आखिरी सीरीज थी (2021-22 में कोच के तौर पर)। ऐसे दौर आते हैं जब बदलाव होता है और आप फिर से नई शुरुआत करते हैं। रोबिन्सन ने जून में लॉर्ड्स में सात विकेट लेकर शानदार वापसी की थी, लेकिन घुटने में दर्द के कारण अगले दो टेस्ट नहीं खेल पाए थे। अब वह पाकिस्तान सीरीज से पहले अपनी फिटनेस को बेहतर बनाने के लिए इंग्लैंड की मेडिकल टीम और क्रिकेट डायरेक्टर रॉब की के साथ मिलकर काम कर रहे हैं।

÷सीजन की शुरुआत में मुझे उम्मीद नहीं थी कि मैं इंग्लैंड की टीम में वापस आ पाऊंगा। मुझे पता था कि अपनी मनचाही स्थिति में पहुंचने के लिए मुझे थोड़ी मेहनत करनी होगी, इसलिए मैंने अपनी फिटनेस और मजबूती पर काम करने के लिए चार हफ्ते का समय लिया। इसमें काफी दौड़ना और बाइक सेशन शामिल थे। मैं इस पर इंग्लैंड के साथ मिलकर काम कर रहा हूं। तेज गेंदबाज ने आगे कहा, ÷उन्होंने मेरे लिए एक प्रोग्राम और शेड्यूल तय किया है। यह अच्छा रहा है। पिछले कुछ हफ्तों में रॉब के साथ मेरी अच्छी बातचीत हुई है। मुझे बस पाकिस्तान सीरीज के लिए खुद को सबसे अच्छी फिजिकल कंडीशन में लाना है और उम्मीद है कि मेरा चयन हो जाएगा।

# न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान स्टीफन फ्लेमिंग इंग्लैंड के टेस्ट कोच बने, जो रूट होंगे कप्तान

**लंदन, जीएनएस।**

इंग्लैंड और वेल्स क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) ने न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान स्टीफन फ्लेमिंग को इंग्लैंड टेस्ट टीम के नए हेड कोच के रूप में नियुक्त किया है। वहीं, जो रूट को टेस्ट टीम का कप्तान बनाया गया है। इंग्लैंड टेस्ट टीम के हेड कोच के रूप में स्टीफन फ्लेमिंग अपने पुराने साथी और न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान ब्रेंडन मैकुलम की जगह लेंगे। मैकुलम ने न्यूजीलैंड के खिलाफ ही इंग्लैंड को घरेलू सीरीज में 2-1 से मिली हार के बाद कोच पद से इस्तीफा दे दिया था। फ्लेमिंग पाकिस्तान के खिलाफ आने वाली टेस्ट सीरीज के बाद अपना कार्यकाल शुरू करेंगे। पाकिस्तान सीरीज के दौरान मार्कस ट्रेस्कोथिक टीम के अंतरिम हेड कोच की भूमिका निभाएंगे। फ्लेमिंग इंग्लैंड के दक्षिण अफ्रीका के टेस्ट दौरे के दौरान हेड कोच की भूमिका संभालेंगे।



फ्लेमिंग ने अब तक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कोचिंग नहीं की है, लेकिन लीग क्रिकेट में बतौर कोच उन्होंने बड़ी सफलता हासिल की है। आईपीएल में वह सीएसके को 5 खिताब जीतवा चुके हैं। उनकी कोचिंग में सीएसके ने 10 बार आईपीएल का फाइनल खेला। फ्लेमिंग दक्षिण अफ्रीका और यूएसए में भी सीएसके फ्रेंचाइजी से जुड़ी टीमों को कोचिंग दी है। इसके अलावा बीबीएल में मेलबर्न स्टार्स और द हंड्रेड में सदर्न ब्रेव के भी कोच रह चुके हैं। आईपीएल 2026 की समाप्ति के कुछ समय बाद ही फ्लेमिंग से सीएसके और इस फ्रेंचाइजी से जुड़ी तमाम जिम्मेदारियों से खुद को अलग कर लिया था।

ईसीबी की तरफ से जारी एक आधिकारिक बयान में फ्लेमिंग ने कहा, ÷मैं टेस्ट कोच के तौर पर इंग्लैंड से जुड़ने के लिए बहुत उत्साहित हूं। यह वर्ल्ड क्रिकेट में सबसे मशहूर कोचिंग पोजीशन में से एक है। मुझे इस पर नियुक्त होने पर गर्व है।÷

उन्होंने कहा, ÷टीम में और उसके आस-पास बहुत सारी युवा प्रतिभाएं हैं। हमारा मकसद उन्हें विश्व-स्तरीय क्रिकेटर के तौर पर अपनी क्षमता को प्रदर्शित करने पर मदद करना है।÷

फ्लेमिंग ने रूट के साथ काम करने पर भी अपनी खुशी जाहिर की। रूट को उन्होंने %पीढ़ी का टैलेंट% बताया, साथ ही हैरी ब्रूक को भी टीम के लिए एक जरूरी हिस्सा बताया। उन्होंने कहा, ÷मैं खास तौर पर जो रूट के साथ कप्तान के तौर पर काम करने का इंतजार कर रहा हूं—एक पीढ़ी का टैलेंट जिसने पहले ही बहुत कुछ हासिल कर लिया है। उनसे अभी भी बहुत कुछ आना बाकी है। मैं उन्हें सपोर्ट करने के लिए उत्साहित हूं ताकि वह इस रोल का आनंद ले सकें और उसमें आगे बढ़ सकें, जो उनके पहले कार्यकाल से अलग है।÷फ्लेमिंग ने कहा, ÷मैं हैरी ब्रूक के साथ काम करने के लिए भी उत्साहित हूं। सबसे अच्छे खिलाड़ी कभी भी तैयार नहीं होते हैं, हैरी को उनके असाधारण टैलेंट और उनके नेतृत्व को विकसित करने में मदद करना इस सफर का एक अहम हिस्सा होगा। कप्तान नियुक्त किए जाने के बाद रूट ने कहा, ÷इंग्लैंड को लीड करने का एक और मौका मिलने पर वह सम्मानित महसूस कर रहे हैं। टेस्ट कप्तानी एक मुश्किल लेकिन बहुत फायदेमंद काम है और पिछले महीने ब्रेंडन मैकुलम के साथ फिर से काम करने का थोड़ा सा अनुभव लेने के बाद, मैं खिलाड़ियों की इस अगली पीढ़ी को आगे ले जाने के लिए उत्साहित हूं। उन्होंने आगे कहा, ÷स्टीफन के साथ ऐसा करने का मौका भी एक बहुत प्रेरित करने वाला है। उन्होंने लंबे समय में साबित किया है कि वह खेल की बहुत अच्छी जानकारी रखने वाले एक असाधारण लीडर हैं। इंग्लैंड मेन्स क्रिकेट के मैनेजिंग डायरेक्टर रॉब की ने टीम की क्षमता को लगातार सफलता में बदलने के लिए फ्लेमिंग का समर्थन किया।

# वजन घटाना हो या बाल बचाना, कद्दू के बीज करेंगे कमाल, जानिए फायदे

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं या बालों के झड़ने से परेशान हैं, तो अब महंगे सप्लीमेंट्स पर पैसा खर्च करने की जरूरत नहीं। आपकी रसोई में मौजूद एक सस्ता सुपरफूड इस काम को आसानी से कर सकता है। अक्सर लोग कद्दू की सब्जी देखते ही नाक-भौं सिकोड़ लेते हैं, लेकिन उसी कद्दू के बीज पोषण का खजाना हैं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, हेल्दी फैट, जिंक, मैग्नीशियम और आयरन पाया जाता है। यही वजह है कि आयुर्वेद से लेकर आधुनिक विज्ञान तक, सभी कद्दू के बीजों को बेहद फायदेमंद मानते हैं। सबसे पहले बात करते हैं वजन घटाने की। कद्दू के बीजों में प्रोटीन और फाइबर दोनों अच्छी मात्रा में होते हैं। जब आप इन्हें खाते हैं तो पेट देर तक भरा रहता है और बार-बार भूख नहीं लगती। इससे ओवरईटिंग की आदत धीरे-धीरे कम हो जाती है। यही नहीं, इनमें मौजूद हेल्दी फैट शरीर को जरूरी ऊर्जा देते हैं और मेटाबॉलिज्म को भी बेहतर बनाते हैं। रोजाना सुबह 1 से 2 चम्मच

कद्दू के बीज खाने से वजन कंट्रोल में रखने में काफी मदद मिल सकती है। अब बात करते हैं बालों की। आजकल बाल झड़ना एक आम समस्या बन चुकी है, चाहे उम्र कोई भी हो। कद्दू के बीजों में मौजूद जिंक और फाइटोन्यूट्रिएंट्स बालों की जड़ों को मजबूत बनाते हैं। ये स्कैल्प को पोषण देते हैं और बालों के पतले होने की समस्या को कम करने में मदद करते हैं। कई रिसर्च में यह भी पाया गया है कि कद्दू के बीज बालों की ग्रोथ को सपोर्ट करते हैं और गंजेपन की रफ्तार को धीमा कर सकते हैं।

इतना ही नहीं, कद्दू के बीज इम्यूनिटी बढ़ाने, दिल को स्वस्थ रखने और नींद सुधारने में भी मददगार होते हैं। इनमें मौजूद ट्रिप्टोफैन नाम का तत्व अच्छी नींद लाने में सहायक माना जाता है। साथ ही, ये बीज शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में भी मदद करते हैं। सेवन का तरीका भी बेहद आसान है। आप इन्हें हल्का सा भूनकर स्नैक की तरह खा सकते हैं। आप चाहें तो सलाद या दही में भी मिलाकर खा सकते हैं। बस ध्यान रखें कि ज्यादा नमक या तेल में तलने से बचें।

09 aug 2026 WEEKLY.qxd 8/8/2026 6:16 PM Page 7



# यादों में बसे हैं सावन के झूले...

सावन को बहुत पवित्र महीना माना जाता है। मान्यता है कि सावन में माता पार्वती ने भगवान शिव की तपस्या करके उन्हें पाया था। सावन दक्षिणायन में आता है जिसके देवता शिव हैं। इसीलिए इन दिनों उन्हीं की आराधना शुभ फलदायक होती है। सावन के महीने में बहुत वर्षा होती है। इसलिये इसे वर्षा ऋतु का महीना या पावस ऋतु भी कहा जाता है।

तुम्हें गीतों में ढालूँगा सावन को आने दो । ऐसे गाने सावन आते ही लोगों की जुबान पर खुद-ब-खुद आ जाते हैं। पहले सावन शुरू होते ही गांव की गलियों से लेकर शहरों तक झूले पड़ते थे। महिलाएं झूला झूलतीं और गाती थीं। सावन व भादो का महीना हमे प्रकृति के और निकट ले जाता है। झूले झूलने के दौरान गाये जाने वाले गीत मन को सुकून देते हैं। झूले गांव के बागीचों, मंदिर के परिसरों में डाले जाते थे। भारतीय संस्कृति में झूला झूलने की परम्परा वैदिक काल से ही चली आ रही है। श्री कृष्ण राधा संग झूला झूलते और गोपियों संग रास रचाते थे। मान्यता है कि इससे प्रेम बढ़ने के अलावा प्रकृति के निकट जाने एवं उसकी हरियाली बनाये रखने की प्रेरणा मिलती है। एक दौर था जब लोगों को सावन के महीने का बेसब्री से इंतजार रहता था। लड़कियां ससुराल से मायके आती थीं। लेकिन अब ये परंपरा खत्म होती जा रही है। अब न तो झूले पड़ते हैं और न गीत सुनाई देतें है।

सावन शुरू हो गया है लेकिन इसका एहसास ही नहीं हो रहा है। उमंग और खुमारी का संगम इसी महीने में हरियाली तीज पर खत्म होता था। सखियों को सुख-दुख बांटने, साथ बैठकर मेंहदी लगाने की परंपरा फिर गीत गाना सब गुम हो चुका है। बच्चे अब झूले नहीं वीडियो गेम में मस्त रहते हैं। महिला संगठन भी अब किटी पार्टी जैसे आयोजनों तक सीमित हैं। झूले की परम्परा लुप्त होने के पीछे सबसे प्रमुख वजह मनोरंजन के भरपूर साधनों का होना भी हैं।

सावन के आते ही गली-कूचों और बगीचों में मोर, पपीहा और कोयल की मधुर बोली के बीच युवतियां झूले का लुत्फ उठाया करती थीं। अब न तो पहले जैसे बाग-बगीचे रहे और न ही मोर की आवाज सुनाई देती है। अब बिना झूला झूले ही सावन गुजर जाता है।

वन माफियाओं के चलते गांवों में भी बाग-बगीचे नहीं बचे हैं। जहां युवतियां झूला डाल कर झूल सके। अब समय के साथ पेड़ गायब होते गए और उनके स्थान पर बहुमंजिला इमारतों के बनने से आंगन का अस्तित्व समाप्त हो गया। ऐसे में सावन के झूले भी यादें बनकर हमारी परम्परा से गायब हो रहे हैं। जन्माष्टमी पर मंदिरों में सावन की एकादशी के दिन भगवान को झूला झुलाने की परम्परा जरूर अभी भी निभाई जा रही है। आज के समय में सावन के झूले नजर नहीं आने का कारण जनसंख्या घनत्व में वृद्धि के साथ ही वृक्षों की कटाई हैं। लोग अब घर की छत पर या आंगन में लोहे के झूले पर झूलकर मन को संतुष्ट कर रहे हैं। बुद्धिजीवी वर्ग सावन के झूलों के लुप्त होने की प्रमुख वजह सुख सुविधा और मनोरंजन के साधनों में वृद्धि को मान रहे हैं। सावन में झूला झूलना मात्र आनंद की अनुभूति नहीं कराता अपितु यह स्वास्थ्यवर्धक प्राचीन योग भी है। सावन में चारो तरफ हरियाली छाई होती है। हरा रंग आंखों पर अनुकूल प्रभाव डालता है। इससे नेत्र ज्योति बढ़ती है। झूला झूलते समय श्वांस-उच्छवास लेने की गति में तीव्रता आती है। इससे फेफड़े सुदृढ़ होते हैं। इसके साथ ही झूलते समय श्वांस अधिक भरा, रोका एवं वेग से छोड़ा जाता है। इससे नवीन प्रकार का प्राणायाम पूर्ण हो जाता है जो स्वास्थ्य वर्धक है। झूलते समय रस्सी पर हाथों की पकड़ सुदृढ़ होती है। इसी प्रकार खड़े होकर झूलते समय झूले को गति देने बार-बार उठक-बैठक लगानी पड़ती हैं। इन क्रियाओं से एक ओर हाथ, हथेलियों और उंगलियों की शक्ति बढ़ती है वहीं दूसरी ओर हाथ-पैर और पीठ-रीढ़ का व्यायाम हो जाता है। गांवों की बुजुर्ग महिलायें बताती हैं कि सावन आते ही बेटियां ससुराल से मायके बुला ली जाती थीं और पेड़ों पर झूला डाल कर झूलती थीं। त्योहार में बेटियों को ससुराल से बुलाने की परम्परा तो आज भी चली आ रही है। लेकिन जगह के अभाव में न तो कोई झूला झूल पाता है और न ही अब मोर, पपीहा व कोयल की सुरीली आवाज ही सुनने को मिलती हैं। दस साल पहले तक यहां रक्षाबंधन तक झूले का आनंद लिया जाता था। गांव के पेड़ पर मोटी रस्सी से झूला डाला जाता था और सारे गांव की बहन-बेटियां झूलती थीं। अब पेड़ ही नहीं हैं तो झूला कहां डालें। सावन के महीने में नवविवाहित महिलाओं को अपने मायके जाने की परम्परा राजस्थान में तो आज भी चली आ रही है।

अब वक्त ने ऐसी करवट ली है कि सावन तो आता है पर अपने रंग नहीं बिखेर पाता। जिस सावन के आते ही नववधु ससुराल से मायके पहुंच जाती थी। अब वैसा सावन नही होता है। झूले की परम्परा लुप्त होने के साथ ही सावन भादों की खुशबू अब कहीं नहीं दिखती है। कुछ स्थानों को छोड़ कर लोग इसका आनंद नहीं ले पा रहे हैं। झूलों के नहीं होने से हमे लोक संगीत भी सुनने को नहीं मिलता है। आधुनिकता की दौड़ में प्रकृति के संग झूला झूलने की बात अब कहीं नहीं दिखती है। आज से दो दशक पहले तक झूलों और मेंहदी के बिना सावन की परिकल्पना भी नही होती थी।

झूला झूलने के खत्म हुए रिवाज के लिए गांवों में फैल रही वैमनष्यता भी जिम्मेदार हैं। पहले गांव के लोग हर बहन-बेटी को अपनी मानते थे लेकिन अब जमाना बदल गया है। जिसके हाथ में रक्षा सूत्र बांधा जाता है वही भक्षक बन जाता है। बाग-बगीचों के खात्मे के साथ जहां मोर-पपीहों की संख्या घटी है वहीं भाईचारे में कमी आई है। नतीजतन झूला-झूलने की परम्परा को ग्रहण लग गया है।पहले संयुक्त परिवार में बड़े-बूढ़ों के सानिध्य में लोग एक दूसरे के घरों में एकत्रित होते थे।

आज बढ़ती एकल परिवार की प्रवृति ने आपसी स्नेह को खत्म कर दिया है। महिलाएं सामुदायिक केन्द्रो में जाकर पर्व मनाती हैं। शहरों में अब झूले डालने के लिए जगह की तलाश करनी पड़ती है। अब तो पारम्परिक पहनावा भी आधुनिकता की भेंट चढ़ गया है। अब छुट्टी के दिन लोग परिवार के साथ बाग-बगीचों में जाकर सावन का त्यौहार मनाने की रस्म पूरी करते हैं। वर्षा ऋतु में सावन की खूबियां अब किताबों तक ही सीमित रह गई हैं। अब प्रकृति के साथ जीने की परम्परा भी थमती सी जा रही है।

# हमारे दान का मूल्य याचक की पात्रता देखने में नहीं बल्कि हमारी भावना में है...

**मनोज अरुण व्यास बड़नगर**

हमारे रोज़मर्रा के जीवन में ऐसे अनेक अवसर आते हैं जब बाजार, मंदिर, चौराहे या घर के दरवाज़े पर खड़ा कोई व्यक्ति हमारी ओर उम्मीद भरी निगाहों से देखता हाथ पसारता है तब हम यकायक इसकी मदद में जेब में हाथ नहीं डालते हैं जबकि इसके फैले हुए हाथ केवल रुपये दो रुपए या भोजन की मांग नहीं करते बल्कि वे हमारी संवेदनाओं की परीक्षा भी लेते हैं लेकिन अधिकांश बार हमारी पहली प्रतिक्रिया इसकी सहायता करना नहीं होती है बल्कि हम इस व्यक्ति के चेहरे, कपड़ों और परिस्थितियों को परखने लगते हैं। हम यह तय करने में लग जाते हैं कि यह व्यक्ति हमारी मदद का पात्र है भी या नहीं। यह हम लोगों की सामान्य प्रवृत्ति है कि हम दान देने से पहले अपने भीतर एक न्यायाधीश को खड़ा कर लेते हैं और फिर उसके जीवन का फैसला कुछ क्षणों में कर देते हैं। लेकिन यहां यह भी विचारणीय है कि क्या वास्तव में हमें यह अधिकार प्राप्त है कि हम उसकी मजबूरी और पात्रता का निर्धारण करें क्योंकि सच तो यह भी है कि जिस ईश्वर ने हमें देने योग्य बनाया है यदि वह भी हमारे कर्मों और कमियों को देखकर हमारी तरह ही सोचने लगे कि हम उसकी कृपा के पात्र हैं या नहीं तब हमारा क्या होगा। आज हममें से कौन ऐसा है जो यह दावा कर सके कि उसने जीवन में कभी कोई भूल नहीं की कोई कमी नहीं रखी लेकिन फिर भी ऊपर वाला अपनी कृपा हम पर निरंतर बरसाता रहता है। वह हमारे दोषों का हिसाब लगाकर अपनी दया नहीं रोकता है। असल में दान या मदद का अर्थ किसी लाचार पर अहसान करना नहीं होता है बल्कि दान तो केवल हमारी करुणा, संवेदना और कृतज्ञता का प्रकटीकरण है। हमारा यह स्वीकार करना है कि जो कुछ हमारे पास है वह केवल हमारे परिश्रम का परिणाम नहीं बल्कि ईश्वर की अनुकंपा और भाग्य का भी प्रसाद है। जब हमारे जीवन में सब कुछ उसी ऊपर वाले का दिया हुआ है तो फिर हम किस अधिकार से यह तय करने लगते हैं कि कौन सहायता पाने के योग्य है और कौन नहीं। सही बात तो यह है कि दान का फल देने वाले की भावना में छिपा होता है ना कि लेने वाले की पात्रता में और जब हम किसी की सहायता करते हैं तब वास्तव में हम किसी और का नहीं बल्कि अपना ही कल्याण कर रहे होते हैं क्योंकि हम अपने भीतर की मनुष्यता को जीवित रख रहे होते हैं। इस नाशवान संसार का सबसे बड़ा सत्य यही है कि देने वाला हाथ कभी खाली नहीं रहता है इसलिए जब भी कोई जरूरतमंद हमारे सामने हाथ फैलाए तब एक पल के लिए यह मत सोचिए कि यह व्यक्ति हमारे दान का पात्र है या नहीं बल्कि केवल इतना सोचिए कि ईश्वर ने हमें देने की क्षमता दी है और शायद उसी ने हमें किसी की मदद का माध्यम चुना है।

# सावन के झूले और मल्हार की परंपरा होती जा रही है विलुप्त, मोबाइल संस्कृति ने बढ़ाई दूरियां

**राधा कृष्ण गुप्ता**

**पोरसा।** सावन का महीना भारतीय संस्कृति, लोक परंपराओं और पारिवारिक मेल-मिलाप का प्रतीक माना जाता है। कभी इस मौसम में विवाहित बेटियां मायके आती थीं, अपनी पुरानी सहेलियों से मिलती थीं और गांव के बगीचों में पेड़ों पर पड़े झूलों का आनंद लेती थीं। चारों ओर गूंजते मल्हार गीत, हंसी-ठिठोली और पारंपरिक उत्सव सावन की पहचान हुआ करते थे। लेकिन बदलते समय, आधुनिक जीवनशैली और मोबाइल फोन की बढ़ती निर्भरता के कारण यह समृद्ध परंपरा धीरे-धीरे विलुप्त होती जा रही है।

बुजुर्गों का कहना है कि पहले सावन के दौरान गांवों में नीम, पीपल, बरगद और आम के पेड़ों पर झूले डाले जाते थे। महिलाएं और युवतियां समूह बनाकर झूला झूलती थीं, लोकगीत और मल्हार गाती थीं तथा एक-दूसरे के साथ सुख-दुख साझा करती थीं। इससे रिश्तों में आत्मीयता बढ़ती थी और सामाजिक एकता भी मजबूत होती थी।

**सावन के झूले से होने वाले लाभ**

सावन में झूला झूलना केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लाभकारी माना जाता है।

- झूला झूलने से शरीर का संतुलन बेहतर होता है।
- हाथ, पैर, कमर और कंधों की मांसपेशियों का प्राकृतिक व्यायाम होता है।
- शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है।
- खुली हवा और हरियाली के बीच समय बिताने से मानसिक तनाव कम होता है।
- प्रकृति के संपर्क में रहने से मन प्रसन्न रहता है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।
- परिवार और मित्रों के साथ समय बिताने से सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं।

**मल्हार गीतों का महत्व**

सावन में गाए जाने वाले मल्हार गीत केवल लोकसंगीत नहीं, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक विरासत का अमूल्य हिस्सा हैं। समूह में गीत गाने से मन प्रसन्न रहता है, तनाव कम होता है और आपसी प्रेम व अपनापन बढ़ता है। संगीत का सकारात्मक प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है, जिससे व्यक्ति भावनात्मक रूप से अधिक संतुलित महसूस करता है।

**आधुनिक दौर की चुनौती**

आज अधिकांश लोग अपना खाली समय मोबाइल फोन, सोशल मीडिया और डिजिटल मनोरंजन में बिताने लगे हैं। इसके कारण पारंपरिक खेल, लोकगीत, झूले और सामूहिक सांस्कृतिक गतिविधियां लगातार कम होती जा रही हैं। नई पीढ़ी इन परंपराओं से दूर होती जा रही है, जिससे हमारी सांस्कृतिक विरासत भी प्रभावित हो रही है।

**परंपराओं को बचाने की जरूरत**

सामाजिक और सांस्कृतिक जानकारों का मानना है कि यदि सावन के झूले, मल्हार प्रतियोगिताएं, सांस्कृतिक कार्यक्रम और पारिवारिक मिलन जैसी परंपराओं को फिर से बढ़ावा दिया जाए, तो नई पीढ़ी अपनी संस्कृति से जुड़ सकेगी। इससे न केवल हमारी लोक परंपराएं जीवित रहेंगी, बल्कि लोगों को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से भी लाभ मिलेगा।

सावन केवल एक ऋतु नहीं, बल्कि प्रेम, प्रकृति, परिवार, संस्कृति और लोकजीवन का उत्सव है। यदि हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को इन परंपराओं से जोड़ेंगे, तभी हमारी सांस्कृतिक धरोहर सुरक्षित रह सकेगी।

श्रमसाधना
www.shramsadhnanews.com
धर्म-आस्था
ग्वालियर, रविवार 09 अगस्त 2026


# बाबा महाकाल का भांग, चंदन और आभूषणों से दिव्य श्रृंगार, भस्म आरती में बड़ी संख्या में शामिल हुए श्रद्धालु

**उज्जैन ।** सावन के पावन महीने में देशभर के शिवालयों में श्रद्धालु जलाभिषेक कर रहे हैं। श्रावण कृष्ण पक्ष षष्ठी 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। 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 का भांग, चंदन, और आभूषणों से दिव्य श्रृंगार किया गया।

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।

सावन के अवसर पर वाराणसी में श्री काशी विश्वनाथ मंदिर में भी बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंच रहे हैं। भक्तों की भारी भीड़ की वजह से स्पर्श दर्शन नहीं कराया जा रहा है। सावन के पहले दिन उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ बाबा विश्वनाथ के दर्शन करने पहुंचे थे। उन्होंने बाबा के दरबार में पूजा-अर्चना की।

# चंपावत में बसा भोलेनाथ का एक ऐसा मंदिर, जहां पत्थरों पर की गई नक्काशी बताती है सदियों पुरानी गाथा

उत्तराखंड । देवभूमि उत्तराखंड की वादियों में बसा चंपावत इतिहास और आस्था का संगम हैं। इसी धरा में पुराना बालेश्वर मंदिर, अपनी समृद्ध इतिहास और शानदार आर्किटेक्चरल कला के लिए प्रसिद्ध है।

सावन के पहले सोमवार में उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंदिर की भव्यता के बारे में बताया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म %एक्स% पर मंदिर का खास वीडियो शेयर किया, जिसके साथ उन्होंने लिखा, ÷देवभूमि उत्तराखंड के चंपावत जिले में मौजूद पुराना बालेश्वर मंदिर, भगवान शिव में पवित्र आस्था, एक समृद्ध इतिहास और शानदार आर्किटेक्चरल कला का एक शानदार संगम है। पत्थरों पर की गई इसकी बेमिसाल नक्काशी और पुरानी कारीगरी सदियों पुरानी सांस्कृतिक विरासत की शानदार गाथा बताती है। चंपावत आने पर शिव के इस पवित्र धाम पर जरूर जाएं ताकि आपको गहरी आध्यात्मिक शांति का अनुभव हो और हमारी समृद्ध विरासत से कभी न भूलने वाला मिलन हो।÷ बालेश्वर मंदिर पिथोरागढ़ से 76 किलोमीटर की दूरी पर चंपावत में स्थित जिले का सबसे कलात्मक मंदिर है।

यह मंदिर बालेश्वर, रत्नेश्वर और चंपावती दुर्गा को समर्पित मंदिरों का समूह है और चन्द वंश के शुरुआती राजाओं द्वारा बनाया गया था। पहले मंदिर में जटिल संरचनात्मक विशेषताएं थीं और एक मंडप के साथ एक अभयारण्य था। इन मंदिरों की छत पर अभी भी जटिल नक्काशी दिखाई देती है जो कि उनकी प्राचीन महिमा और कलात्मक उत्कृष्टता का सबूत है।

एक कहानी के मुताबिक, भगवान शिव को समर्पित मंदिर एक समय में नागों की राजधानी हुआ करती थी। हालांकि, ऐसा लगता है कि शहर का नाम उनकी बहन चंपावती के नाम पर रखा गया था, जिन्होंने शिव को समर्पित बालेश्वर मंदिर में ध्यान किया था। आज भी, यहां की देवी को चंपावती कहा जाता है और यहां पुराने मंदिर परिसर में एक मंदिर है। इसलिए चंद वंश ने बालेश्वर मंदिल कॉम्प्लेक्स बनाया था और 10वीं-12वीं सदी के बीच इसे अपनी राजधानी बनाया। देवी उनकी संरक्षक और रक्षक देवी भी बन गईं। चंपावत में बालेश्वर के अलावा भगवान शिव को समर्पित कई और मंदिर हैं जैसे क्रांतेश्वर, मानेश्वर, ताड़केश्वर, ऋष्नेश्वर, दिक्तेश्वर, मल्लारेश्वर। पाताल रुद्रेश्वर नाम की एक और गुफा है।

# सावन का पहला मंगला गौरी व्रत 2026 : जानें शुभ मुहूर्त, संपूर्ण पूजा विधि, मंत्र और पौराणिक कथा

सावन का महीना भगवान शिव और माता पार्वती की भक्ति के लिए अति उत्तम माना गया है। जहां सावन सोमवार का दिन भोलेनाथ की पूजा के लिए समर्पित होता है, वहीं सावन का हर मंगलवार माता पार्वती (गौरी जी) को समर्पित होता है। इस दिन मंगला गौरी व्रत (जिसे मोराकत व्रत भी कहा जाता है) करने का विधान है। वर्ष 2026 में सावन माह का पहला मंगला गौरी व्रत 4 अगस्त 2026 को रखा जाएगा। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, यह व्रत करने से सुहागिन महिलाओं को अखंड सौभाग्य का आशीर्वाद मिलता है, वैवाहिक जीवन के कष्ट दूर होते हैं और कुंवारी कन्याओं को मनचाहे जीवनसाथी व संतान की प्राप्ति होती है। जिन पुरुषों की कुंडली में मांगलिक योग है, वे भी इस दिन व्रत व पूजन कर मंगल के अशुभ प्रभाव को शांत कर सकते हैं। 1. मंगला गौरी व्रत 2026: शुभ मुहूर्त

ब्रह्म मुहूर्त: सुबह 04:48 से 05:32 तक

प्रातः सन्ध्या: सुबह 05:10 से 06:16 तक

अभिजित मुहूर्त: दोपहर 12:19 से 01:10 तक

विजय मुहूर्त: दोपहर 02:54 से 03:46 तक

गोधूलि मुहूर्त: शाम 07:13 से 07:35 तक

2. मंगला गौरी व्रत की संपूर्ण पूजा विधि

तैयारी व संकल्प: प्रातःकाल स्नान के बाद लाल, हरा, गुलाबी या पीला स्वच्छ वस्त्र धारण करें। मंदिर के समक्ष हाथ में जल लेकर संकल्प लें:

÷मैं संतान, सौभाग्य और सुख की प्राप्ति के लिए मंगला गौरी व्रत का अनुष्ठान कर रही/रहा हूं।÷

आचमन एवं मार्जन: हथेली में जल लेकर तीन बार आचमन करें और हाथ या कुश से स्वयं पर पवित्र जल का छिड़काव (मार्जन) करें।

स्थापना: पूजा की चौकी पर लाल कपड़ा बिछाकर माता पार्वती/मंगला गौरी की प्रतिमा या चित्र रखें। साथ ही, अष्टगंध एवं चमेली की कलम से भोजपत्र पर लिखा मंगला गौरी यंत्र स्थापित करें।

दीपक व सामग्री (सोलह का महत्व): उत्तराभिमुख होकर

बैठें। आटे का एक बड़ा दीपक बनाएं और उसमें 16 बत्तियां जलाएं। माता को 16 लड्डू, 16 फल, 16 पान, 16 लौंग, 16 इलायची, सुहाग की सामग्री और मिठाई अर्पित करें।

पूजन एवं मंत्र जाप: विधिवत पंचोपचार पूजन करें और निम्न में से किसी एक या सभी मंत्रों का जाप करें:

? श्री मंगलायै नमः

? उमामहेश्वराय नम:

? सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके। शरण्ये त्र्यम्बके गौरी नारायणी नमोस्तुते।।

(विशेष मनोकामना सिद्धि के लिए मंत्र: %कुंकुमागुरुलिप्तांगा सर्वाभरणभूषिताम्। नीलकण्ठप्रियां गौरीं वन्देहं मंगलाह्वयाम्।।%)

कथा व आरती: पूजन के पश्चात व्रत कथा सुनें और 16 बत्तियों वाले दीपक से माता की आरती करें।

दान: कथा व पूजन समाप्त होने पर 16 लड्डू अपनी सास को और अन्य सामग्री किसी योग्य ब्राह्मण को दान कर दें।

3. मंगला गौरी व्रत की पौराणिक कथा

पौराणिक कथा के अनुसार, एक गांव में एक धनी सेठ और उनकी पत्नी रहते थे। सब कुछ होते हुए भी निसंतान होने के कारण वे अत्यंत दुखी थे। एक दिन उनके घर पधारे एक साधु ने सेठ की पत्नी को सावन में मंगला गौरी व्रत रखने की सलाह दी। सेठ की पत्नी के नियमपूर्वक व्रत करने से प्रसन्न होकर माता पार्वती ने भगवान शिव से उन्हें संतान का वरदान देने का आग्रह किया।

माता ने सेठ को स्वप्न में दर्शन देकर बताया कि एक आम के पेड़ के नीचे भगवान गणेश की प्रतिमा है, वहां से आम तोड़कर पत्नी को खिलाने पर पुत्र प्राप्त होगा। सेठ अगले दिन आम के पेड़ के पास पहुंचा और आम तोड़ने के लिए पत्थर फेंकने लगा। गलती से एक पत्थर गणेश जी की प्रतिमा को लग गया। क्रोधित होकर श्रीगणेश ने श्राप दिया, ÷तुझे पुत्र प्राप्त तो होगा, लेकिन वह केवल 21 वर्ष की अल्पायु तक ही जीवित रहेगा।÷ सेठ ने दुखी होकर आम पत्नी को खिला दिया, जिससे उन्हें एक सुंदर पुत्र मिला।

जब पुत्र 20 वर्ष का हुआ, तो सेठ उसके विवाह को लेकर चिंतित रहने लगा। एक दिन सेठ ने तालाब किनारे दो कन्याओं–कमला और मंगला–को बात करते सुना। कमला अपनी सहेली को सावन में मंगला गौरी व्रत करने की सलाह दे रही थी, जिससे अखंड सौभाग्य की प्राप्ति होती है। सेठ ने सोचा कि यदि इस कन्या का विवाह मेरे पुत्र से हो जाए, तो माता के आशीर्वाद से मेरे पुत्र का जीवन बच जाएगा। सेठ ने कमला के पिता से बात कर अपने पुत्र का विवाह कमला से करवा दिया।

विवाह के बाद भी कमला नियमपूर्वक मंगला गौरी का व्रत रखती रही। उसकी भक्ति से प्रसन्न होकर माता पार्वती ने स्वप्न में दर्शन देकर बताया, ÷तुम्हारा पति अल्पायु है और अगले माह मंगलवार को एक सर्प उसे डसने आएगा। तुम उसके लिए एक कटोरी में मीठा दूध और पास में खाली मटकी रख देना।÷

मंगलवार आते ही कमला ने वैसा ही किया। सर्प आया, दूध पिया और मटकी में बैठ गया। कमला ने तुरंत मटकी का मुंह कपड़े से बांधकर उसे जंगल में छोड़ दिया। इस प्रकार मंगला गौरी व्रत के प्रभाव से कमला के पति को नया जीवन मिला और वह श्रापमुक्त हो गया।

4. व्रत का नियम व महत्व

अवधि: इस व्रत को विवाहिताएं प्रथम श्रावण में मायके में तथा बाकी चार वर्ष ससुराल में करती हैं। 5 वर्षों तक लगातार पूजन के बाद 5वें वर्ष के अंतिम मंगलवार को इसका उद्यापन किया जाता है।

फल: सावन मंगलवार के दिन माता मंगला गौरी की पूजा करने से पति पर आने वाले सभी संकट टल जाते हैं, वैवाहिक जीवन में मधुरता बनी रहती है तथा मांगलिक दोष का अशुभ प्रभाव समाप्त होता है।

09 aug 2026 WEEKLY.qxd 8/8/2026 6:16 PM Page 9



# कचरे के ढेर से 'वंडरलैंड' तकः ग्वालियर सफारी की अनूठी कहानी

**किला तलहटी में दहाड़ती मुद्रा में खड़े हैं वनराज तो शरारती मुद्रा में अन्य वन्य जीव**

**ग्वालियर, जीएनएस।** ऐतिहासिक ग्वालियर दुर्ग की तलहटी में दहाड़ती मुद्रा में खड़े वनराज शेर तो बड़े-बड़े दांतों के साथ जबड़ा खोले डायनासोर व लपकता सा मगरमच्छ। धीर गंभीर कछुआ तो शरारती मुद्रा में भालू व चिंपांजी। चलने को तैयार रेगिस्तान के जहाज यानि ऊँट व मदमस्त विशालकाय गजराज। शांत मुद्रा में पैंगुइन परिवार की मस्ती तो सतरंगी पंख फैलाकर मनभावन नृत्य करता राष्ट्रीय पक्षी मोर। यह किसी हॉलीवुड या बॉलीवुड फिल्म का दृश्य नहीं, ग्वालियर नगर निगम का अभिनव नवाचार ÷ग्वालियर सफारी ङ्ग वेस्ट टू वंडर÷ है। जिसने कबाड़ को कल्पना, कला और पर्यावरण संरक्षण के अद्भुत संगम में बदल दिया है। इस अनूठी आर्टिफिशियल स्क्रैप जंगल सफारी में दुर्लभ और विलुप्त हो चुके जीव-जंतु कबाड़ से जीवंत होकर खड़े हैं और हर आने वाले को हैरान कर देते हैं।

ग्वालियर किले की तलहटी में सफारी के रूप में हुए प्रदेश सरकार की मंशा के अनुरूप किए गए इस सफल नवाचार की सफलता की गवाही, पहले-बाद की तस्वीरें खुद देती हैं। जहां कभी मलबे के ढेर, अस्त-व्यस्त झोंपड़ियां और उजाड़ जमीन नजर आती थी, वहां अब हरे-भरे घुमावदार रास्ते, शाम ढलते ही रोशनी से जगमगाती फिजा और सैलानियों की रौनक दिखाई देती है। आज यह जगह ग्वालियर की शान बन चुकी है। नाम है ÷ग्वालियर सफारी - वेस्ट टू वंडर÷।

किले के साये में कबाड़ से कला तक का सफर

नगर निगम के कबाड़ खाने में वर्षों से बेकार पड़े लगभग 150 टन से अधिक स्क्रैब लोहे को नया जीवन देकर किला तलहटी में 2.5 एकड़ में यह सफारी तैयार की गई है। कलाकारों ने कबाड़ से ऐसे विशालकाय वन्य जीवों के शिल्प

गढ़े हैं, जिन्हें देखकर पहली नजर में विश्वास ही नहीं होता है कि ये लोहे के बेकार टुकड़ों से बने हैं। इस सफारी में सबसे बड़ी खासियत है वन्य जीवों की 14 विशाल स्कल्पचर (मूर्तियां)। हर मूर्ति इतनी बारीकी से गढ़ी गई है कि दूर से देखने पर असली जानवर होने का भ्रम होता है। सर्कुलर इकॉनमी की इस जीती-जागती मिसाल ने कचरे को चमत्कार में बदल दिया है।

**जहां पत्थर भी हरे हो गए**

सिर्फ मूर्तियां ही नहीं, इस जमीन की मिट्टी भी बदल गई है। सफारी परिसर में 600 से अधिक स्थानीय प्रजाति के पेड़ रोपे गए हैं। साथ ही जंगल जैसा आभास कराने के लिये करीब 3,000 झाड़ियां-पौधे भी लगाए गए हैं। सफारी की दीवारों पर लहराती बोगनवेलिया ने इस जगह में अलग ही रंग भर दिए हैं तो लैंडस्केप आर्किटेक्ट्स की सूझबूझ ने हर मोड़ को कुछ इस तरह गढ़ा है कि यहां घूमते हुए किसी असली सफारी में होने का एहसास होता है। हरियाली और स्क्रैप कला का यह संगम आगुंतकों को प्रकृति के और करीब ले जाता है।

**आकर्षण भी, आने वाली पीढ़ी की जागरूकता भी और आमदनी भी**

सफारी में स्थापित शेर, हाथी, गेंडा, जिराफ, डायनासोर एवं अन्य दुर्लभ वन्य जीवों के विशाल स्कल्पचर इतनी बारीकी और वास्तविकता के साथ बनाए गए हैं कि हर आगुंतक छिटककर उन्हें अपने कैमरे में कैद करना चाहता है। यह स्थान अब केवल घूमने की जगह भर नहीं बल्कि पर्यावरण संरक्षण और री-साइकलिंग का जीवंत संदेश देने वाला ÷ईको-कल्चर डेस्टीनेशन÷ बन चुका है। अब तक इस सफारी ने सिर्फ प्रवेश टिकटों के जरिए नगर निगम के खजाने में करीब 10 लाख रुपये जमा किए हैं। यानि एक उपेक्षित जमीन अब कमाई का जरिया भी बन चुकी है। रोजाना औसतन 150 से ज्यादा पर्यटक यहां का रुख करते हैं। वीकेंड पर सैलानियों की भीड़ 500 के पार पहुंच जाती है, जो इसकी बढ़ती लोकप्रियता की गवाह है। दिल छू लेने वाली बात यह है कि शहर और आसपास के सरकारी-निजी स्कूलों के 8,000 से ज्यादा नन्हे विद्यार्थी अब तक इस सफारी में मौज मस्ती व अपना ज्ञानवर्धन करने आ चुके हैं। फिलहाल यहां एक कैंटीन बनाने की योजना पर काम चल रहा है। जाहिर है इस प्रकार की सुविधायें बढ़ने से पर्यटकों की संख्या बढ़ेगी और निगम की आमदनी भी।

**सकारात्मक संदेश भी दे रही है सफारी**

÷ग्वालियर सफारी - वेस्ट टू वंडर÷ सिर्फ एक पर्यटन स्थल नहीं, बल्कि यह एक संदेश भी है कि इच्छाशक्ति हो तो कचरा भी कला बन सकता है। साथ ही उपेक्षित जमीन शहर की शान बन सकती है। टिकाऊ शहरी विकास, पर्यावरण संरक्षण और नागरिक गौरव का यह जीवंत उदाहरण आज ग्वालियर की पहचान बनकर उभरा है। साथ ही देशभर के शहरों के लिए एक प्रेरणा भी।

# भारत दौरे के लिए ऑस्ट्रेलिया ए महिला टीम का एलान, टायला व्लामिन्क और डार्सी ब्राउन की वापसी

मेलबर्न। भारत दौरे के लिए क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया की ओर से ऑस्ट्रेलिया ए महिला टीम का एलान कर दिया गया है। 15 सदस्यीय टीम में डार्सी ब्राउन और टायला व्लामिन्क की काफी लंबे वक्त के बाद वापसी हुई है। 27 वर्षीय टायला व्लामिन्क टी20 वर्ल्ड कप के दौरान कंधे में चोट की वजह से टीम से बाहर चल रही थीं। अब वे पूरी तरह से फिट हो गई हैं। टीम इंडिया के खिलाफ वनडे और टी20 में व्लामिन्क शानदार प्रदर्शन करने को बेताब है। वहीं, 23 वर्षीय डार्सी ब्राउन टी20 वर्ल्ड कप में जगह नहीं बना पाई थीं। लेकिन भारत दौरे के लिए ऑस्ट्रेलिया ए में उनको जगह मिली है। उनके अनुभव का युवा खिलाड़ियों को फायदा मिलेगा। बता दें कि तीन हफ्तों के इस टूर में न्यू चंडीगढ़ में तीन टी20, मोहाली में तीन एकदिवसीय मुकाबले और धर्मशाला में चार दिन का मैच शामिल है। वनडे मैचों की कप्तानी ताहलिया विल्सन

के कंधों पर रहेगी। टी20 मैचों में कप्तानी की जिम्मेदारी निकोल फाल्टम संभालेंगी, जबकि चार दिवसीय मुकाबले में रेचल ट्रेनमैन कप्तानी करेंगी।

नेशनल सिलेक्टर शॉन फ्लेगलर ने कहा, ÷दोनों ही रूप में इंटरनेशनल खिलाड़ियों के चयन से हमारे कुछ युवा खिलाड़ियों को उनसे सीखने का अच्छा मौका मिलेगा। फ्लेगलर ने आगे कहा, ÷खिलाड़ियों के पास सबकॉन्टिनेंटल कंडीशंस में अनुभव लेने और विपक्षी टीम के खिलाफ खुद को परखने का शानदार मौका है। किसी खिलाड़ी के करियर की शुरुआत के लिए भारतीय कंडीशन में खेलना काफी अच्छा होता है। भारत दौरे के लिए ऑस्ट्रेलिया ए टीम- डार्सी ब्राउन, मैटलन ब्राउन, निकोल फाल्टम, टेस फ्लिंटॉफ, सियाना जिंजर, चार्ली नॉट, अनिका लियरॉयड, केटी मैक, लिली मिल्स, फ्रेंकी निकलिन, हेली सिल्वर-होम्स, रेचल ट्रेनमैन, कोर्टनी वेब, ताहलिया विल्सन, और टायला व्लामिन्क।

## विमेन एकेडमी चैंपियनशिप

# एमपी हॉकी एकेडमी का डबल धमाल, सब-जूनियर और जूनियर कैटेगरी में जीता खिताब

चौथी हॉकी इंडिया विमेन एकेडमी चैंपियनशिप 2026 (जोन ए और बी) में सोमवार को मध्य प्रदेश हॉकी एकेडमी के लिए यादगार दिन रहा, जिसने सब-जूनियर और जूनियर दोनों कैटेगरी में खिताब अपने नाम किए। ग्वालियर (मध्य प्रदेश) में आयोजित प्रतियोगिता के सब-जूनियर महिला फाइनल में, मध्य प्रदेश हॉकी एकेडमी ने एक रोमांचक मुकाबले के बाद प्रीतम सिवाच हॉकी एकेडमी, सोनीपत को 2-2 (3-1 शूटआउट) से हराया।

प्रीतम सिवाच हॉकी एकेडमी ने मुकाबले के छठे मिनट में कप्तान दीया के गोल से बढ़त बनाई, लेकिन 9वें मिनट में मध्य प्रदेश हॉकी एकेडमी के लिए गीताश्री नम्मी ने बराबरी का गोल दागा। 44वें मिनट में गुंजन ने प्रीतम सिवाच हॉकी एकेडमी को फिर से बढ़त दिलाई, लेकिन जागृति यादव ने 55वें मिनट में गोल करके मुकाबले को शूटआउट तक पहुंचा दिया। शूटआउट में, मध्य प्रदेश हॉकी एकेडमी के लिए भाविका, सरोज मानसी और गीताश्री नम्मी ने सफल प्रयास किए, जबकि गोलकीपर परिधि मेवाड़ा ने शानदार प्रदर्शन किया और उनकी टीम ने 3-1 से शूटआउट जीतकर खिताब अपने नाम किया। इससे पहले, राजा करण हॉकी एकेडमी ने चीमा हॉकी एकेडमी पर 4-3 की रोमांचक जीत के साथ ब्रॉन्ज मेडल जीता। तन्वी ने 23वें और 36वें मिनट में दो गोल किए, जबकि 31वें मिनट में रिया और 33वें मिनट में दीक्षा ने भी गोल किए। चीमा हॉकी एकेडमी के लिए हरप्रीत कौर ने तीनों गोल (12, 19, 39) किए। दूसरी तरफ, जूनियर महिला फाइनल में, मध्य प्रदेश हॉकी एकेडमी ने शानदार वापसी करते हुए प्रीतम सिवाच हॉकी एकेडमी, सोनीपत को 3-2 से मात देकर दिन का अपना दूसरा खिताब जीता। प्रीतम सिवाच हॉकी एकेडमी ने रितिका (6) और मंजिंदर (35) के गोल से दो गोल की बढ़त बना ली थी।

# इंग्लैंड के कोच बनना चाहते हैं बेन स्टोक्स, बतौर खिलाड़ी वापसी की संभावना को नकारा

**नई दिल्ली।** पूर्व कप्तान बेन स्टोक्स भविष्य में इंग्लैंड के कोच बनना चाहते हैं। इसके साथ ही स्टोक्स ने स्पष्ट तौर पर कहा है कि उन्होंने हमेशा के लिए संन्यास ले लिया है। पूर्व कप्तान ने अपने लंबे समय के लक्ष्यों के बारे में बात करते हुए एशेज सीरीज 2027 के दौरान अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की संभावना को भी खारिज कर दिया। पूर्व टीम-साथी स्टुअर्ट ब्रॉड और जोस बटलर के पॉडकास्ट %फॉर द लव ऑफ क्रिकेट% पर स्टोक्स ने कहा, ÷मुझे पता है कि खेल से जुड़े रहने के लिए मैं क्या करना चाहता हूं ङ्ग और वह है कोच बनना। मैं अभी खेलते हुए ही अपना लेवल-3 कोचिंग कोर्स कर रहा हूं, क्योंकि मैं चाहता हूं कि जब मैं खेलना छोड़ूं, तो मेरी सारी कोचिंग से जुड़ी चीजें पूरी हो चुकी हों। मुझे पता है कि खेल से जुड़े रहने के लिए मैं क्या करना चाहता हूं ङ्ग और वह है कोच बनना। क्या मैं एक दिन इंग्लैंड का कोच बनना चाहूंगा? बिल्कुल। मुझे खेल से हटकर किसी तरह की लीडरशिप भूमिका में रहने का विचार बहुत पसंद है।÷ स्टोक्स ने हैरी ब्रूक का समर्थन करते हुए कहा था कि ब्रूक बतौर कप्तान उनकी जगह ले सकते हैं, जिन्हें पिछली सर्दियों के एशेज दौरे के लिए टेस्ट टीम में स्टोक्स का उप-कप्तान बनाया गया था, लेकिन इसके बजाय जो रूट को यह

भूमिका सौंपी गई। स्टोक्स ने इस पर हैरानी जताई।

बेन स्टोक्स ने कहा, ÷अगर आपको लगता है कि कोई अच्छा कप्तान या अच्छा लीडर बनेगा, तो बस उन्हें यह जिम्मेदारी दे देनी चाहिए। मैं वजह समझता था, लेकिन फिर भी मुझे लगा कि इससे उन्हें क्या संदेश जा रहा है? वह उप-कप्तान हैं। और फिर कप्तान नहीं खेल रहा है, लेकिन वह कप्तान नहीं बनते। यह क्या बात हुई? मैं रूट (जो रूट) को बहुत पसंद करता हूं। मैं उनके लिए सिर्फ सफलता की कामना करता हूं। मुझे उम्मीद है कि वह कप्तान के तौर पर शानदार काम करेंगे। मुझे लगता है कि वह फ्लेम (स्टीफन फ्लेमिंग) के साथ इसका भरपूर आनंद लेंगे। वह एक बेहतरीन इंसान हैं। मैंने पहले भी फ्लेम के साथ काम किया है।÷

बेन स्टोक्स ने 2022 से चार साल तक टेस्ट कप्तानी संभाली और हेड कोच ब्रेंडन मैकुलम के साथ मिलकर इंग्लैंड के खेलने के तरीके को बदला, जिसे %बैजबॉल% नाम दिया गया।

स्टोक्स के रिटायरमेंट की घोषणा के दो हफ्तों बाद मैकुलम के टेस्ट रोल से हटने की घोषणा की गई। बाद में, इंग्लैंड ने न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान स्टीफन फ्लेमिंग को नया टेस्ट कोच नियुक्त किया। बतौर टेस्ट कोच मैकुलम का चार साल का कार्यकाल साल 2022 में शुरू हुआ। शुरुआत में टीम में जबरदस्त आक्रामक बैटिंग पर आधारित प्रगतिशील क्रिकेट का दौर देखा गया, लेकिन हाल ही में टीम का प्रदर्शन काफी गिर गया और वे पिछले नौ टेस्ट मैचों में से सात हार गए।

स्टोक्स ने अगले समर में होने वाली घरेलू एशेज सीरीज में वापसी की संभावना को खारिज करते हुए कहा, ÷मैंने कभी नहीं सोचा कि मैं बस इसे छोड़ दूंगा और सिर्फ एक खिलाड़ी के तौर पर खेलता रहूंगा। मैं 35 साल का हूं। अगर मैं कप्तान नहीं रहूंगा, तो मुझे लगता है कि मेरे लिए ऐसा करना मुश्किल होगा। ऐसा इसलिए नहीं कह रहा कि किसी और की कप्तानी में खेलना मेरे लिए मुश्किल होगा। मैं बस इसलिए ऐसा सोचता हूं क्योंकि मैंने अपने करियर का इतना बड़ा हिस्सा इस काम को दिया है, अगर मैं इंग्लैंड के लिए खेलूंगा तो कप्तान के तौर पर ही खेलूंगा। मैं खेलना छोड़ने और इंग्लैंड के लिए खेलने के बारे में न सोचने को लेकर बहुत सहज था।÷

09 aug 2026 WEEKLY.qxd 8/8/2026 6:16 PM Page 10



# सफलता की कहानी : पानी बचा, खेती संवरी और आमदनी दोगुनी हुई

**खेत तालाब ने चंद्रभान को दिखाई समृद्धि की राह**

**ग्वालियर, जीएनएस।** कभी पानी की कमी के कारण चंद्रभान की खेती मुश्किलों से घिरी रहती थी। अच्छी फसल की आस में कई बार परिवार की उम्मीदें भी सूख जाती थीं। लेकिन प्रदेश सरकार की महत्वाकांक्षी ÷खेत तालाब योजना÷ ने उनके जीवन की दिशा ही बदल दी है।

ग्वालियर जिले के विकासखंड भितरवार की ग्राम पंचायत बामरोल निवासी चंद्रभान सिंह रावत के खेतों में कुछ वर्ष पहले तक सिंचाई का कोई स्थायी साधन नहीं था। खेती पूरी तरह बारिश पर निर्भर थी। बारिश कम होने पर फसलें प्रभावित होती थीं और पशुओं के लिए भी पानी जुटाना चुनौती बन जाता था। मेहनत भरपूर होती थी, लेकिन उसका अपेक्षित फल नहीं मिल पाता था।

किसान चंद्रभान की किस्मत बदलने की शुरूआत तब हुई जब उन्हें ÷खेत तालाब योजना÷ के बारे में जानकारी मिली। उन्होंने इस योजना के तहत अपने खेत पर तालाब का निर्माण कराया। ग्राम पंचायत के सहयोग और स्वयं चंद्रभान सिंह रावत की सक्रिय भागीदारी से यह कार्य पूरा हुआ। मनरेगा के तहत लगभग 1.79 लाख रुपए की लागत से यह तालाब बनकर तैयार हुआ है। तालाब निर्माण में चंद्रभान ने स्वयं काम किया, जिसका उन्हें मेहनताना भी मिला। इससे परिवार की आर्थिक स्थिति मजबूत हुई।

अब यही तालाब चंद्रभान की सबसे बड़ी ताकत बन चुका है। वर्षा का पानी खेत तालाब में सुरक्षित रहता है और पूरे साल सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी उपलब्ध हो जाता है। इस तालाब से चंद्रभान के खेतों की सिंचाई के साथ-साथ आसपास के लगभग आधा दर्जन अन्य किसान परिवारों के मवेशियों को भी पीने के लिये पानी मिल रहा है। इस बदलाव का असर उनकी खेती पर साफ दिखाई देता है। अब वे एक के बजाय दो-दो फसलें ले रहे हैं। साथ ही फसल उत्पादन भी बढ़ गया है।

खेती से उनकी आय लगभग दोगुनी हो गई है। चंद्रभान सिंह रावत कहते हैं, पहले पानी की चिंता हर समय बनी रहती थी। अब खेत तालाब ने यह चिंता दूर कर दी है। मेरी खेती बेहतर हुई है, आमदनी बढ़ी है और भविष्य के प्रति भरोसा भी मजबूत हुआ है।

ग्रामीण अंचल में बन रहे खेत तालाब केवल जल संरचनायें भर नहीं हैं, ग्रामीण समृद्धि के सशक्त प्रतीक बन रहे हैं। खेत तालाब यह दर्शाते हैं कि यदि सरकार की योजनाओं का लाभ उठाकर खेती के लिये वर्षा जल का संरक्षण किया जाए तो खेती लाभ का धंधा बन सकती है। चंद्रभान का कहना है कि प्रदेश सरकार की खेत तालाब योजना किसानों को आत्मनिर्भर, समृद्ध और जल संरक्षण के प्रति जागरूक बना रही है।

---

## दो कदम साथ ना चल सके?

बेटियाँ जिसने तुम्हें जीवन दिया,
अपनी हर खुशी तुम पर वार दी।
खोई रातों की नींद, दिन का चैन,
तुम्हारी मुस्कानों के नाम कर दी।
उँगली पकड़कर चलना सिखाया,
उसने गिरने पर हर बार संभाला।
वहीं अपने हिस्से की धूप सहकर,
तुम्हें सदा %छाँव% में रखकर पाला।
आज वही थका-सा निढाल चेहरा,
समय की उन रेखाओं में खो गया।
जिस आँगन में रहा जीवन महका,
वो आँगन भी आँसूओं भिगो गया।
आज %अंतिम यात्रा% की बेला आई,
सभी रिश्तों की गहरी पहचान हुई।
कौन अपना और कौन हैं पराया—
उस एक पल हर सच्चाई बयाँ हुई।
सोचिए जिसने तुम्हें ये जीवन दिया,
क्या? तुम उसके %अंतिम सफ़र% में-
दो कदम भी साथ में ना चल सके?
क्या? सफ़र में संवेदनहीन हो चुके।
यूं रिश्ते स्क्रीन पर निभाए जाते हैं?
पैसे भेज दिए हैं...अहसान दिखाते।
वीडियो भेज देना...कहकर निभाते,
एक स्पर्श की की कीमत न लगाते।
(संदर्भ - सोनीपत, पिता की अंत्येष्टि में नहीं आई तीनों बेटियां)

**संजय एम तराणेकर**
**(कवि, लेखक व समीक्षक)**

# सफलता की कहानी : कोसाबाई की टपकती झोंपड़ी अब सम्मानजनक आशियाने में बदल गई है

**ग्वालियर, जीएनएस।** एक समय ऐसा भी था जब हर बरसात कोसाबाई के लिए नई मुसीबत लेकर आती थी। कच्ची झोपड़ी से पानी टपकने लगता व जहरीले जीव-जंतुओं का डर भी बढ़ जाता। पर अब प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) ने उनकी जिंदगी की तस्वीर ही बदल दी है। आज उनके सिर पर पक्की छत है, घर में बिजली, पानी, रसोई गैस और शौचालय जैसी मूलभूत सुविधाएं हैं। इतना ही नहीं, सुरक्षित घर मिलने के बाद परिवार में आत्मविश्वास लौटा, आय बढ़ी और भविष्य के प्रति नई उम्मीद जगी।

ग्वालियर जिले की जनपद पंचायत डबरा के ग्राम बीजकपुर निवासी श्रीमती कोसाबाई बघेल के लिये पति के निधन के बाद दो बेटों का पालन-पोषण करना किसी बड़े संघर्ष से कम नहीं था। उनके पास न जमीन थी और न ही कोई स्थायी आय का साधन। बकरियां पालकर एवं सामाजिक सुरक्षा पेंशन के सहारे वे किसी तरह परिवार का जीवनयापन कर रही थीं। कमजोर आर्थिक हालात की वजह से पक्का घर उनके लिए किसी सपने जैसा था। ऐसे विपरीत हालातों में प्रधानमंत्री आवास योजना उनके लिये वरदान बनकर सामने आई। जिसके तहत उन्हें पक्का आवास मिला। इस एक बदलाव ने उनके जीवन में सुरक्षा, सम्मान और आत्मविश्वास का नया अध्याय जोड़ दिया। अब वे निश्चिंत होकर अपने घर में रहती हैं और परिवार भी भविष्य को लेकर आश्वस्त है। सुरक्षित आवास मिलने के बाद उनका बड़ा बेटा भी मुंबई जाकर रोजगार करने लगा, जिससे परिवार की आय में वृद्धि हुई और आर्थिक स्थिति पहले की तुलना में मजबूत हुई। कोसाबाई को प्रधानमंत्री आवास योजना से पक्की छत तो मिली ही है, साथ ही सरकार की अनेक जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ भी उनके घर तक पहुँचा है। उन्हें उज्वला योजना के तहत रसोई गैस कनेक्शन, बिजली, नल से पानी की सुविधा, शौचालय, कल्याणी पेंशन, राशन कार्ड, आधार कार्ड, पट्टा तथा %समृद्ध पर्यावास% के तहत वाटर हार्वेस्टिंग पिट का लाभ भी मिला। इन सुविधाओं ने उनकी जिंदगी को पूरी तरह बदल दिया और उन्हें सम्मानपूर्वक जीवन जीने का अवसर प्रदान किया। कोसाबाई भावुक होकर कहती हैं कि पहले उन्हें लगता था कि जीवन में कभी पक्के घर का सपना पूरा नहीं होगा। आज वही सपना साकार हो चुका है। वे प्रधानमंत्री आवास योजना और शासन की अन्य जनहितैषी योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए सरकार के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करती हैं। कोसाबाई का कहना है कि प्रधानमंत्री आवास योजना केवल एक घर नहीं बनाती, यह योजना पूरे परिवार के जीवन में सुरक्षा, सम्मान, आत्मनिर्भरता और खुशहाली की नई नींव रखती है।

# तमिलनाडु सरकार का बड़ा कदम, 22500 लोगों को दी जाएगी इलेक्ट्रिक वाहन सर्विसिंग की ट्रेनिंग

**चेन्नई।** तमिलनाडु सरकार अगले पांच साल में इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) सर्विसिंग में 22,500 लोगों को ट्रेनिंग देने के लिए एक खास स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम शुरू करेगी। इसमें सड़क किनारे काम करने वाले 12,500 टू-व्हीलर और फोर-व्हीलर मैकेनिक भी शामिल होंगे। सरकार राज्य के पारंपरिक ऑटोमोबाइल वर्कफोर्स को इलेक्ट्रिक मोबिलिटी में बदलाव के लिए तैयार कर रही है।

2026-27 के संशोधित बजट में घोषित इस पहल के लिए मौजूदा वित्त वर्ष में 3 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं। इसका मकसद उन मैकेनिक्स को जरूरी टेक्निकल स्किल्स सिखाना है, जो अभी पेट्रोल और डीजल गाड़ियों की सर्विसिंग पर निर्भर हैं, ताकि वे ईवी और उनके बैटरी सिस्टम की मरम्मत और रखरखाव कर सकें। श्रम विभाग के सूत्रों ने बताया कि यह प्रस्ताव श्रम और कौशल विकास मंत्री जे. मोहम्मद फरवास के साथ बजट-पूर्व बैठक के दौरान पारंपरिक ऑटोमोबाइल मैकेनिक्स की ओर से रखी गई बातों के बाद तैयार किया गया।

मैकेनिक्स ने खास ट्रेनिंग की मांग की थी ताकि वे ऑटोमोबाइल सेक्टर में तेजी से हो रहे बदलावों के हिसाब से खुद को ढाल सकें, क्योंकि इलेक्ट्रिक टू-व्हीलर और कारें तेजी से आम होती जा रही हैं।

अधिकारियों ने बताया कि सड़क किनारे काम करने वाले मैकेनिकों के पास आम तौर पर इंटरनल कंबशन इंजन वाले वाहनों की मरम्मत का काफी व्यावहारिक अनुभव होता है, लेकिन अक्सर उनके पास ईवी टेक्नोलॉजी की औपचारिक ट्रेनिंग नहीं होती है। इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए बैटरी पैक, इलेक्ट्रिक मोटर, पावर इलेक्ट्रॉनिक्स, डायग्नोस्टिक सिस्टम और हाई-वोल्टेज कंपोनेंट्स से जुड़े अलग तरह के कौशल की जरूरत होती है।

प्रस्तावित प्रोग्राम में ईवी सर्विसिंग, बैटरी की देखभाल, खराबी का पता लगाने, सुरक्षा प्रक्रियाओं और आधुनिक डायग्नोस्टिक उपकरणों के इस्तेमाल की व्यावहारिक ट्रेनिंग दी जाएगी। अधिकारियों ने कहा कि हाई-वोल्टेज इलेक्ट्रिकल सिस्टम को सुरक्षित रूप से संभालने पर खास जोर दिया जाएगा। लेबर डिपार्टमेंट इन कोर्स को डिजाइन करने और चलाने के लिए एक प्रोफेशनल ट्रेनिंग पार्टनर चुनने की प्रक्रिया में है। स्कीम के औपचारिक रूप से शुरू होने से पहले योग्यता, कोर्स की अवधि, ट्रेनिंग सेंटर और हर बैच में लाभार्थियों की संख्या के बारे में विस्तृत गाइडलाइंस जारी की जाएंगी। अधिकारियों ने कहा कि यह प्रोग्राम उभरती औद्योगिक जरूरतों के हिसाब से वर्करों के कौशल को अपग्रेड करने और यह सुनिश्चित करने के सरकार के व्यापक प्रयास का हिस्सा है कि जैसे-जैसे ऑटोमोबाइल इंडस्ट्री साफ-सुथरी टेक्नोलॉजी की ओर बढ़ रही है, पारंपरिक मैकेनिकों के रोज़गार के अवसर खत्म न हों।

## बेटे डोली में विदा नहीं होते...

ये और बात है.... मगर,
उनके नाम का
जॉइनिंग लेटर
आँगन छूटने का
पैगाम लाता है।
जाने की तारीखों के
नजदीक आते आते,
मन बेटे का
चुपचाप रोता है।
अपने कमरे की
दीवारें देख देख
घर की,
आखिरी रात
सो नही पाता है।
होश संभालते संभालते,
घर की जिम्मेदारियाँ
संभालने लगता है।
विदाई की सोच में,
बैचेनियों का समंदर
हिलोरे मारता है।
शहर, गलियाँ,घर
छूटने का दर्द समेटे,
सूटकेस मे किताबें और
कपड़े सहेजता है।
जिस आँगन मे पला-बढ़ा;
आज उसके छूटने पर,
सीना चाक-चाक फटता है।
अपनी बाइक, बैट,
कमरे के अजीज पोस्टर छोड़,
आँसू छिपाता
मुस्कुराता निकलता है।
अब नही सजती गेट पर,
दोस्तो की गुलजार महफिल।
ना कोई बाइक का
तेज हार्न बजाता है।
बेपरवाही का इल्जाम,
किसी पर नही अब।
झिड़कियाँ सुनता देर तक,
कोई नहीं सोता है।
वीरान कर गया
घर का कोना-कोना,
जाते हुए बेमन से
मुस्कुराता है।
ट्रेन के दरवाजे से सबको,
पनीली आँखो से निहारता है।
दोस्तो की टोली को हाथ हिलाता,
अलगाव का दर्द
मुश्किल से सह पाता है।
बेटे डोली मे विदा नही होते
ये और बात है....मगर
फिक्र करता माँ की...मगर
बताना नही आता है।
कर देता है ऑनलाइन,
घर के काम
दूसरे शहरों से,
और जताना नही आता है।
पर अपनी बड़ी से बड़ी
मुश्किलें, आसानी से
छिपाना आता है।
माँ से फोन पर,
पिता की खबर पूछता है,
पर पिता से कुछ पूछना,
सूझ नही पाता है।
लापरवाह, बेतरतीब
लगते है बेटे,
मजबूरियों मे बँधे।
दूर रहकर भी, जिम्मेदारियाँ
निभाना आता है।
पहुंच कर अजनबी शहर मे,
जरूरतों के पीछे
दिल बच्चा बना माँ के
आँचल मे बाँध जाता है।
ये बात और है कि बेटे
डोली मे विदा नही होते मगर..

09 aug 2026 WEEKLY.qxd 8/8/2026 6:16 PM Page 11



# 8 या 9 अगस्त कब है कामिका एकादशी? जानें इस बार बने दुर्लभ संयोग के नियम और सावधानियां

**इस साल कामिका एकादशी का पावन पर्व 9 अगस्त यानी रविवार को मनाया जाएगा. सावन माह के कृष्ण पक्ष में आने वाली यह तिथि धार्मिक दृष्टि से बहुत मंगलकारी मानी जाती है. पंचांग के अनुसार एकादशी तिथि 8 अगस्त को दोपहर 1:59 बजे से शुरू होकर 9 अगस्त को सुबह 11:04 बजे तक रहेगी. उदयातिथि के अनुसार व्रत 9 अगस्त को ही रखा जाएगा. इस दिन सुबह स्नान के बाद श्री हरि की विधिवत पूजा का विधान है. सावन का महीना होने से इस तिथि पर भगवान विष्णु के साथ भोलेनाथ की आराधना का भी दुर्लभ संयोग बनता है.**

**निष्ठापूर्वक पूजन करने से जीवन की सभी उलझनें समाप्त हो जाती हैं और घर में सुख का आगमन होता है.**

### कामिका एकादशी का धार्मिक महत्व

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार कामिका एकादशी का व्रत करने से व्यक्ति के सभी जाने-अनजाने में हुए पाप नष्ट हो जाते हैं. पौराणिक कथाओं में कहा गया है कि जो फल काशी में स्नान करने से या केदारनाथ के दर्शन से मिलता है, वही पुण्य इस एक व्रत से प्राप्त होता है. सावन के पवित्र महीने में पड़ने के कारण इसका महत्व और अधिक बढ़ जाता है. इस दिन तुलसी की पूजा करने और श्री हरि के चरणों में तुलसी पत्र चढ़ाने से विशेष लाभ मिलता है. जो व्यक्ति पूरी निष्ठा से यह उपवास करता है, उसे मृत्यु के बाद उत्तम लोक की प्राप्ति होती है. जीवन के कष्ट दूर करने के लिए यह बहुत ही फलदायी माना गया है.

### पूजन विधि और शुभ मुहूर्त का समय

कामिका एकादशी के दिन सूर्योदय से पहले उठकर स्नान करना चाहिए और फिर स्वच्छ वस्त्र धारण करने चाहिए. इसके बाद पूजा स्थान की सफाई करके भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की प्रतिमा स्थापित करें. श्री हरि को पीले फूल, पंचामृत और तुलसी के पत्ते अर्पित करें. 9 अगस्त को पूजा का सबसे उत्तम समय सुबह के समय रहेगा. पूरे दिन व्रत रखकर '? नमो भगवते वासुदेवाय' मंत्र का निरंतर पाठ करें. अगले दिन 10 अगस्त को सुबह 5:47 से 8:01 बजे के बीच पारण करके व्रत खोलना चाहिए. नियमानुसार समय पर पारण करने से ही पूर्ण फल प्राप्त होता है. शाम को मंदिर में घी का दीपक जलाकर आरती करने से मन में शांति बनी रहती है.

### व्रत के नियम और सावधानियां

इस दिन मन में सात्विक विचार रखें और किसी के प्रति बुरे भाव न लाएं.

व्रत के दौरान चावल या भारी अनाज का सेवन करने से बचें.

स्वास्थ्य ठीक न होने की स्थिति में फलाहार करके भी व्रत रखा जा सकता है.

भगवान की पूजा में तुलसी पत्र अवश्य अर्पित करें क्योंकि इसके बिना पूजन अधूरा माना जाता है.

रात के समय भजन-कीर्तन करते हुए जागरण करना अत्यंत उत्तम होता है.

इस अवसर पर दान-पुण्य करने से जीवन की रुकावटें दूर होती हैं और शांति बनी रहती है.

# किस दिशा में हो रसोई और बेडरूम? नया घर खरीदने से पहले जान लें सही दिशा

**हर व्यक्ति का सपना होता है कि उसका अपना घर हो, जहां परिवार के साथ सुख-शांति और खुशहाली से जीवन बिताया जा सके. लेकिन वास्तु शास्त्र के अनुसार घर की बनावट और कमरों की दिशा भी जीवन पर गहरा प्रभाव डालती है. माना जाता है कि यदि घर का नक्शा और कमरों का स्थान सही दिशा में हो तो सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बना रहता है, जबकि गलत दिशा में बने कुछ हिस्से मानसिक तनाव, आर्थिक परेशानियां और पारिवारिक असंतुलन का कारण बन सकते हैं. आइए वास्तु के अनुसार जानते हैं, घर की उन सही दिशाओं के बारे में जो घर खरीदते समय या घर को बनवाते हुए बहुत जरूरी मानी जाती है.**

### किस दिशा में होना चाहिए रसोईघर?

वास्तु शास्त्र में रसोईघर को अग्नि तत्व का स्थान माना गया है. इसलिए रसोई के लिए दक्षिण-पूर्व (आग्नेय कोण) सबसे शुभ दिशा मानी जाती है. कहा जाता है कि इस दिशा में बनी रसोई परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिति के लिए लाभकारी होती है.

### खाना बनाते समय किस दिशा में होना चाहिए मुख?

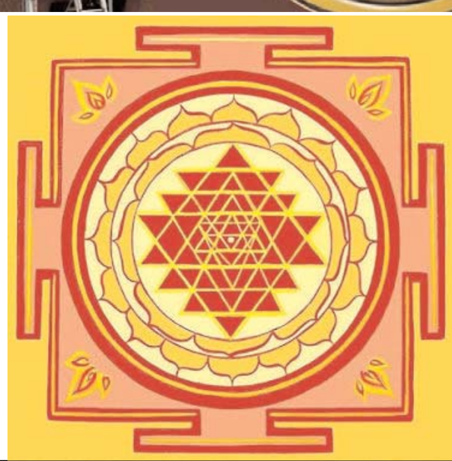
वास्तु के अनुसार भोजन बनाते समय गृहिणी या खाना बनाने वाले व्यक्ति का मुख पूर्व दिशा की ओर होना सबसे शुभ माना जाता है. मान्यता है कि इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है और परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है.

### किस दिशा में होना चाहिए मास्टर बेडरूम?

घर के मुखिया का बेडरूम दक्षिण-पश्चिम (नैऋत्य) दिशा में होना सबसे सही माना जाता है. यह दिशा स्थिरता, आत्मविश्वास और पारिवारिक नेतृत्व का प्रतीक मानी जाती है. इस दिशा में बना बेडरूम परिवार में तालमेल और रिश्तों में मजबूती लाने वाला माना जाता है.

### बच्चों का कमरा किस दिशा में हो?

वास्तु शास्त्र के अनुसार, बच्चों का कमरा पश्चिम या उत्तर-पश्चिम दिशा में शुभ माना जाता है. इससे उनकी पढ़ाई, रचनात्मकता और आत्मविश्वास में वृद्धि होने की मान्यता है.



### पूजा घर की सही दिशा क्या है?

पूजा घर के लिए उत्तर-पूर्व (ईशान कोण) सबसे शुभ माना जाता है. यह दिशा देवताओं का स्थान मानी जाती है. इस दिशा में नियमित पूजा करने से घर में सकारात्मक ऊर्जा, मानसिक शांति और आध्यात्मिक वातावरण बना रहता है.

### बाथरूम और टॉयलेट किस दिशा में होना चाहिए?

वास्तु के अनुसार बाथरूम और टॉयलेट के लिए उत्तर-पश्चिम या पश्चिम दिशा को उपयुक्त माना गया है. वहीं इन्हें घर के ईशान कोण या घर के बिल्कुल मध्य भाग में बनाने से बचने की सलाह दी जाती है.

### घर का मुख्य द्वार किस दिशा में हो?

मुख्य प्रवेश द्वार को वास्तु में बहुत महत्वपूर्ण माना गया है. उत्तर, पूर्व या उत्तर-पूर्व दिशा में बना मुख्य द्वार शुभ माना जाता है. मान्यता है कि इन दिशाओं से घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश होता है और सुख-समृद्धि बढ़ती है.

श्रमसाधना
www.shramsadhnanews.com

# अदा शर्मा गजरा से मराठी सिनेमा में रखेगी कदम

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेत्री अदा शर्मा अब फिल्म गजरा से मराठी सिनेमा में कदम रखने जा रही हैं। यह कदम उनके करियर में एक नया आयाम जोड़ेगा और उनकी बहुमुखी प्रतिभा को और भी सशक्त करेगा। हाल ही में अदा शर्मा ने बताया कि जब उन्होंने अपने करियर की शुरुआत की थी, तब उनके पिता ने उन्हें एक खास और दूरदर्शी सलाह दी थी कि उन्हें भारत की हर भाषा की फिल्म में काम करना चाहिए। यह सलाह उनके अभिनय यात्रा का मार्गदर्शक बनी है। अभिनेत्री ने अपने पिता द्वारा दी गई उस अनमोल सलाह को याद करते हुए बताया, जब मैंने अपने पिता से कहा कि मैं एक्ट्रेस बनना चाहती हूं तो उन्होंने मुझसे कहा था कि तुम्हें भारत की हर भाषा में एक फिल्म जरूर करनी चाहिए।

## हर राज्य की अपनी संस्कृति होती है

हर राज्य की अपनी संस्कृति होती है, हर भाषा की अपनी बारीकियां होती हैं। तुम्हारे लिए हर भाषा और हर फिल्म में एक नया किरदार निभाना एक बड़ा और दिलचस्प चुनौतीपूर्ण अनुभव होगा। इस सलाह ने अदा को विभिन्न संस्कृतियों और भाषाओं के किरदारों को अपनाने के लिए प्रेरित किया, जिससे उन्हें एक कलाकार के रूप में विकसित होने का मौका मिला। अदा शर्मा ने भले ही बॉलीवुड से अपना डेब्यू किया था, लेकिन एस/ओ सत्यमूर्ति (2015) और क्षनम (2016) जैसी सफल फिल्मों से उन्होंने साउथ सिनेमा में एक सफल अभिनेत्री के रूप में अपना नाम मजबूती से स्थापित किया। उनकी अभिनय क्षमता ने उन्हें क्षेत्रीय सिनेमा में भी एक लोकप्रिय चेहरा बना दिया। जब अभिनेत्री से पूछा कि अगर गजरा सफल होती है, तो क्या वह और मराठी फिल्में करेंगी या बॉलीवुड को ही अपनी मुख्य जगह मानेंगी? इस सवाल का जवाब देते हुए अदा ने स्पष्ट किया कि वे अपने आप को एक पैन-इंडियन एक्ट्रेस के तौर पर देखती हैं। उनका मानना है कि कला की कोई भाषा या भौगोलिक सीमा नहीं होती।

# 80वाँ स्वतंत्रता दिवस : नीट यूजी, सीबीएसई और ओएसएम में सुधार की आवश्यकता

**डॉ विजय गर्ग**

15 अगस्त 2026 को भारत अपना 80वाँ स्वतंत्रता दिवस मना रहा है। यह अवसर केवल आज़ादी के अमृत इतिहास को याद करने का ही नहीं, बल्कि भविष्य के भारत की दिशा तय करने का भी है। यदि भारत को वर्ष 2047 तक एक विकसित, आत्मनिर्भर और ज्ञान-आधारित राष्ट्र बनाना है, तो शिक्षा व्यवस्था में व्यापक और दूरदर्शी सुधार अनिवार्य हैं। विशेष रूप से नीट यूजी , सीबीएसई और ओपन स्कूलिंग मॉडल ( ओएसएम )में समयानुकूल परिवर्तन आज की सबसे बड़ी आवश्यकता बन चुके हैं।

पिछले कुछ दशकों में भारत की शिक्षा व्यवस्था ने उल्लेखनीय प्रगति की है। विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों की संख्या बढ़ी है तथा उच्च शिक्षा तक पहुँच भी पहले की तुलना में अधिक हुई है। इसके बावजूद शिक्षा प्रणाली कई गंभीर चुनौतियों से जूझ रही है। अत्यधिक परीक्षा-केंद्रित व्यवस्था, कोचिंग संस्थानों पर बढ़ती निर्भरता, रटने की प्रवृत्ति, अवसरों की असमानता, मानसिक तनाव तथा रोजगारोन्मुखी कौशलों की कमी आज भी चिंता का विषय हैं। अब समय आ गया है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना न होकर विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर केंद्रित हो।

नीट यूजी देश में चिकित्सा शिक्षा के लिए सबसे महत्वपूर्ण प्रवेश परीक्षा है। हर वर्ष लाखों विद्यार्थी सीमित मेडिकल सीटों के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं। राष्ट्रीय स्तर पर एक समान परीक्षा होने से चयन प्रक्रिया में एकरूपता आई है, लेकिन इसके साथ कई समस्याएँ भी सामने आई हैं। अत्यधिक प्रतिस्पर्धा, महंगी कोचिंग, परीक्षा सुरक्षा, पेपर लीक की आशंकाएँ और विद्यार्थियों पर बढ़ता मानसिक दबाव लगातार चर्चा का विषय रहे हैं। इसलिए आवश्यक है कि नीट यूजी को अधिक पारदर्शी, सुरक्षित और छात्र-केंद्रित बनाया जाए। केवल तथ्यों को याद रखने के बजाय वैज्ञानिक सोच, तार्किक क्षमता, संचार कौशल, नैतिक मूल्यों और समस्या-समाधान की योग्यता को भी महत्व दिया जाना चाहिए।

सीबीएसई ने हाल के वर्षों में क्षमता-आधारित शिक्षा और योग्यता-आधारित मूल्यांकन की दिशा में कई सकारात्मक कदम उठाए हैं। यह पहल स्वागतयोग्य है, लेकिन इसे और व्यापक बनाने की आवश्यकता है। विद्यालयों में रटने की संस्कृति समाप्त कर विद्यार्थियों में जिज्ञासा, रचनात्मकता, आलोचनात्मक चिंतन, नवाचार, सहयोग और नेतृत्व क्षमता का विकास किया जाना चाहिए। परियोजना-आधारित शिक्षा, व्यावहारिक गतिविधियाँ, सतत मूल्यांकन तथा अनुभवात्मक अधिगम को बढ़ावा देकर शिक्षा को अधिक प्रभावी और जीवनोपयोगी बनाया जा सकता है।

ओपन स्कूलिंग मॉडल ( ओएसएम) उन विद्यार्थियों के लिए आशा की किरण है जो किसी कारणवश नियमित विद्यालयों में शिक्षा प्राप्त नहीं कर पाते। आर्थिक कठिनाइयाँ, भौगोलिक दूरी, खेल, कला, रोजगार अथवा अन्य व्यक्तिगत परिस्थितियाँ कई छात्रों को लचीली शिक्षा की आवश्यकता देती हैं। ओएसएम को आधुनिक डिजिटल संसाधनों, गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सामग्री, ऑनलाइन शिक्षण, व्यावसायिक पाठ्यक्रमों तथा बेहतर करियर मार्गदर्शन से सशक्त बनाया जाना चाहिए। समाज में भी यह धारणा बदलनी होगी कि ओपन स्कूलिंग किसी प्रकार से नियमित शिक्षा से कमतर है। आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), डिजिटल पुस्तकालय, वर्चुअल प्रयोगशालाएँ और स्मार्ट कक्षाएँ शिक्षा का स्वरूप बदल रही हैं। इन तकनीकों का उपयोग विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता बढ़ाने और शिक्षकों को अधिक प्रभावी बनाने के लिए किया जाना चाहिए। साथ ही यह भी सुनिश्चित करना होगा कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच डिजिटल सुविधाओं का अंतर कम हो, ताकि प्रत्येक विद्यार्थी समान अवसर प्राप्त कर सके। शिक्षा सुधारों में विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य भी सर्वोच्च प्राथमिकता होना चाहिए। परीक्षा का दबाव, असफलता का भय और भविष्य की चिंता अनेक विद्यार्थियों को तनाव और अवसाद की ओर ले जाती है। विद्यालयों और महाविद्यालयों में परामर्श सेवाओं, खेलकूद, कला, संगीत और सांस्कृतिक गतिविधियों को शिक्षा का अभिन्न हिस्सा बनाया जाना चाहिए। सफलता का मापदंड केवल अंक नहीं, बल्कि व्यक्तित्व, संवेदनशीलता और जीवन कौशल भी होने चाहिए। इसके साथ-साथ कौशल-आधारित शिक्षा को भी मजबूत करना आवश्यक है। उद्योगों के साथ साझेदारी, इंटर्नशिप, उद्यमिता शिक्षा और व्यावसायिक प्रशिक्षण युवाओं को भविष्य की बदलती अर्थव्यवस्था के लिए तैयार करेंगे। शिक्षा का उद्देश्य केवल नौकरी प्राप्त करना नहीं, बल्कि रोजगार सृजित करने की क्षमता विकसित करना भी होना चाहिए।

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।