श्रमसाधना

श्रम की शक्ति, राष्ट्र की प्रगति

हम बनेंगे आपकी आवाज
स्कैन करें और चैनल से जुड़े

shramsadhnagwl@gmail.com

www.shramsadhnanews.com

साप्ताहिक सांध्यकालीन

RNI रजि. क्र. 45334/74

वर्ष : 52, अंक : 36 ग्वालियर, रविवार 06 सितम्बर 2026
विक्रम संवत् 2083 पृष्ठ 12, मूल्य 1 रुपया

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

मुख्यमंत्री निवास में जन्माष्टमी का भव्य आयोजन; बाल-गोपालों को खिलाया माखन, मलखंभ और मयूर नृत्य ने मोहा मन

भगवान श्रीकृष्ण ने स्वयं कष्ट सहे, दूसरों के लिए सुख-समृद्धि का मार्ग प्रशस्त किया : मुख्यमंत्री

भोपाल जीएनएस

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण के नाम से भारत की पहचान पूरी दुनिया में बनी है। दोनों ने मानव रूप में जन्म लेकर समाज और सृष्टि के कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया। भगवान श्रीकृष्ण ने अपने जीवन में अनेक कष्ट सहे, लेकिन दूसरों के लिए सुख-समृद्धि का रास्ता बनाया और दुष्टों का संहार कर धर्म की स्थापना की।

मुख्यमंत्री शनिवार को मुख्यमंत्री निवास में आयोजित श्रीकृष्ण जन्माष्टमी आख्यान पर्व को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण का जन्म कारागार में हुआ, लेकिन बाल्यकाल की लीलाओं के माध्यम से उन्होंने आमजन के अनेक कष्टों को मुस्कुराते हुए दूर किया। उनका जीवन हमें कठिन परिस्थितियों में धैर्य और संयम बनाए रखने तथा समस्याओं से निकलने का मार्ग खोजने की प्रेरणा देता है।

उन्होंने कहा कि उज्जैन स्थित महर्षि सांदीपनि के आश्रम में श्रीकृष्ण ने 64 कलाओं और 14 विद्याओं का ज्ञान प्राप्त किया। सुदामा के साथ उनकी मित्रता का प्रसंग आज भी प्रासंगिक है। श्रीकृष्ण का जीवन शिक्षा, मित्रता, कर्तव्य और संघर्ष का संदेश देता है।

बाल-गोपालों को खिलाया माखन : कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने भगवान श्रीकृष्ण के बाल स्वरूप लड्डू गोपाल का जलाभिषेक कर विधिवत पूजा-अर्चना की। इसके बाद माखन-मिश्री से भरी मटकी फोड़ी और राधारानी व बाल गोपाल की वेशभूषा में पहुंचे नन्हे बच्चों को माखन खिलाया। मुख्यमंत्री ने बच्चों को उपहार देकर दुलार भी किया। उन्होंने प्रदेशवासियों को जन्माष्टमी की शुभकामनाएं दीं।

मयूर नृत्य और मलखंभ ने मोहा मन : श्रीकृष्ण के जीवन पर आधारित विभिन्न प्रस्तुतियों में श्रीकृष्ण जन्म, कालिया नाग मर्दन, गोवर्धन लीला, कंस वध और गीता उपदेश को नृत्य-नाटिकाओं के माध्यम से प्रस्तुत किया गया। जबलपुर से आए जुगलकिशोर नामदेव और उनके साथी कलाकारों ने मयूर नृत्य के साथ ब्रज के भजनों की प्रस्तुति दी। सुमधुर भजनों से मुख्यमंत्री निवास का वातावरण भक्तिमय हो गया।

उज्जैन से आए कलाकारों ने भारत सिंह पालीवाल के निर्देशन में मलखंभ के हैरतअंगेज करतब दिखाए। खिलाड़ियों की प्रस्तुति देखकर दर्शक मंत्रमुग्ध हो गए। मुख्यमंत्री ने खिलाड़ियों के साथ फोटो खिंचवाकर उनका उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री को वैदिक घड़ी भी भेंट की गई।

राम-श्रीकृष्ण से जुड़े स्थलों को भव्य तीर्थ बनाएगी सरकार : मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण से जुड़े स्थानों को भव्य तीर्थ के रूप में विकसित करने के लिए संकल्पित है। श्रीकृष्ण पाथेय में उज्जैन का सांदीपनि आश्रम, जानापाव, महिदपुर सहित अन्य तीर्थ स्थलों को शामिल किया गया है। वहीं संस्कृति मंत्रालय के सहयोग से चित्रकूट धाम को भी भव्य स्वरूप दिया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि प्रदेश में सनातन संस्कृति के गौरवशाली अतीत से नई पीढ़ी और दुनिया को परिचित कराने के लिए त्योहारों और पर्वों को व्यापक स्तर पर मनाने की परंपरा को बढ़ावा दिया जा रहा है।

7.8 प्रतिशत की दर से बढ़ रही भारतीय अर्थव्यवस्था

मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत विश्व बंधुत्व का संदेश देते हुए आर्थिक रूप से भी सशक्त हो रहा है। उन्होंने कहा कि दुनिया के कई देशों पर युद्ध का संकट मंडरा रहा है, इसके बावजूद भारतीय अर्थव्यवस्था 7.8 प्रतिशत की दर से आगे बढ़ रही है।

नेपाल बाढ़ : 11वें दिन मलबे में दबी 64 वर्षीय महिला का रेस्क्यू

काठमांडू/नई दिल्ली जीएनएस

नेपाल में बाढ़ और भूस्खलन के बाद जारी राहत एवं बचाव अभियान के बीच नुवाकोट में 64 वर्षीय महिला को 11वें दिन मलबे से सुरक्षित निकाल लिया गया। महिला अपने ही घर के मलबे में दबी हुई थी। बचाव दल ने उसे बाहर निकालने के बाद उपचार के लिए एयरलिफ्ट कर काठमांडू भेजा। नेपाल-तिब्बत सीमा के पास भूस्खलन के बाद आई बाढ़ से बड़े पैमाने पर तबाही हुई है।

त्रिशूली बाजार क्षेत्र में राहत अभियान के दौरान पांच साल के बच्चे समेत तीन भारतीय नागरिकों को भी सुरक्षित निकाला गया। विदेश मंत्रालय के अनुसार अब तक 169 भारतीयों को सुरक्षित निकाला जा चुका है।

शिक्षकों को शॉल, श्रीफल, स्मृति चिह्न और प्रमाण-पत्र से किया जाएगा सम्मान

चार हजार शिक्षक-शिक्षिकाओं का सम्मान आज

ग्वालियर जीएनएस

शिक्षा के क्षेत्र में निस्वार्थ भाव से सेवाएं दे रहे शिक्षक-शिक्षिकाओं के सम्मान और उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के उद्देश्य से जन उत्थान न्यास की ओर से विशाल शिक्षक सम्मान समारोह का आयोजन किया जा रहा है। समारोह की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। आयोजन में करीब 4 हजार शिक्षक-शिक्षिकाओं का सम्मान किया जाएगा।

समारोह 6 सितंबर, रविवार को शाम 4 बजे जीवाजी विश्वविद्यालय परिसर स्थित अटल सभागार में आयोजित होगा। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मध्यप्रदेश कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी होंगे। समारोह की अध्यक्षता पूर्व विधायक कोटा उत्तर विधानसभा प्रहलाद गुंजल करेंगे।

कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में महापौर डॉ. शोभा सतीश सिकरवार, पूर्व विधायक सत्यपाल सिंह सिकरवार, ग्वालियर ग्रामीण विधायक साहब सिंह गुर्जर और ग्वालियर कांग्रेस के पूर्व जिलाध्यक्ष देवेंद्र शर्मा मौजूद रहेंगे।

शॉल, श्रीफल, स्मृति चिह्न और प्रमाण-पत्र से होगा सम्मान : जन उत्थान न्यास के अध्यक्ष एवं विधायक डॉ. सतीश सिकरवार ने बताया कि समारोह में शामिल होने वाले सभी शिक्षक-शिक्षिकाओं को शॉल, श्रीफल, स्मृति चिह्न एवं प्रमाण-पत्र भेंट कर सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि शिक्षक समाज और राष्ट्र के निर्माता हैं। उनके योगदान को शब्दों में व्यक्त करना संभव नहीं है। शिक्षक का सम्मान करना हम सभी का परम कर्तव्य है।

उन्होंने बताया कि इसी भावना के साथ जन उत्थान न्यास की ओर से प्रतिवर्ष शिक्षक दिवस के अवसर पर शिक्षक सम्मान समारोह का आयोजन किया जाता है। इस बार समारोह को और व्यापक स्वरूप दिया गया है, जिसमें शहर और आसपास के क्षेत्रों से बड़ी संख्या में शिक्षक-शिक्षिकाएं शामिल होंगी।

मानव अधिकार आयोग के अध्यक्ष डॉ. अवधेश प्रताप सिंह यादव ने श्रीकृष्ण जन्म महोत्सव में युवाओं से किया आह्वान

श्रीकृष्ण की शिक्षाओं पर अमल कर युवा जीवन पथ पर आगे बढ़ें

ग्वालियर जीएनएस

राज्य मानव अधिकार आयोग के अध्यक्ष डॉ. अवधेश प्रताप सिंह यादव ने कहा कि योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण हमारे आराध्य हैं। युवाओं को उनके जीवन और शिक्षाओं से प्रेरणा लेकर विपरीत परिस्थितियों में भी संतुलन बनाए रखते हुए जीवन पथ पर आगे बढ़ना चाहिए। भगवान श्रीकृष्ण ने धर्म की स्थापना और समाज के कल्याण के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। भारत का इतिहास श्रीकृष्ण और श्रीमद्भगवद्गीता के उल्लेख के बिना पूरा नहीं हो सकता।

डॉ. सिंह ग्वालियर में यादव महासभा जन्माष्टमी आयोजन समिति की ओर से आयोजित श्रीकृष्ण जन्म महोत्सव में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। उन्होंने उपस्थित जनसमुदाय को जन्माष्टमी की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भगवान श्रीकृष्ण की शिक्षाओं को आत्मसात करना ही उनके प्रति सच्ची श्रद्धा है। उन्होंने युवाओं से कर्मयोगी बनने और अपनी ऊर्जा का उपयोग रचनात्मक कार्यों में करते हुए समाज व प्रदेश के विकास में योगदान देने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि सफल व्यक्ति का दायित्व केवल स्वयं आगे बढ़ना नहीं, बल्कि अपनी सफलता का माखन समाज के साथ बांटना और सभी वर्गों को साथ लेकर चलना भी है। श्रीकृष्ण के जीवन से विपरीत परिस्थितियों में मनोबल ऊंचा रखने, संतुलन बनाए रखने और संगठित प्रयास की प्रेरणा मिलती है। गोवर्धन पर्वत उठाने का प्रसंग सामूहिक प्रयास और एकजुटता का संदेश देता है। युवाओं को इन शिक्षाओं को अपने जीवन में उतारना चाहिए।

आरती के बाद शुरू हुई शोभायात्रा : कार्यक्रम के प्रारंभ में मुख्य अतिथि डॉ. अवधेश प्रताप सिंह यादव ने भगवान श्रीकृष्ण की आरती कर शोभायात्रा का शुभारंभ किया। महोत्सव में बड़ी संख्या में समाजजन, युवा और नागरिक शामिल हुए।

डॉ. अवधेश प्रताप सिंह यादव का जन्मदिन भी इसी दिन था। महोत्सव में मौजूद युवाओं, यादव महासभा समिति के सदस्यों और शुभचिंतकों ने उनका आत्मीय अभिनंदन किया। विभिन्न स्थानों पर केक काटकर उनका जन्मदिन भी मनाया गया।

कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद अशोक सिंह, अपेक्स बैंक के प्रशासक महेंद्र सिंह यादव, पूर्व मंत्री भगवान सिंह यादव, यादव महासभा के प्रदेश अध्यक्ष बलबीर सिंह यादव, जिला अध्यक्ष विक्रम सिंह यादव सहित महासभा के पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि, समाज के प्रतिष्ठित लोग और मध्यप्रदेश मानव अधिकार आयोग ग्वालियर के पदाधिकारी डॉ. दीपक शर्मा सहित बड़ी संख्या में युवा एवं नागरिक उपस्थित रहे।

06 sep 2026 WEEKLY.qxd 9/5/2026 6:18 PM Page 2

मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना

ग्वालियर जिले के 156 बुजुर्ग करेंगे मुंबई स्थित डॉ. आंबेडकर चैत्यभूमि स्मारक के दर्शन

ग्वालियर, जीएनएस।
मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना के तहत ग्वालियर जिले के 156 वरिष्ठ नागरिकों को इस बार मुंबई स्थित डॉ. आंबेडकर चैत्यभूमि स्मारक के दर्शन का अवसर मिलेगा। राज्य शासन द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार तीर्थयात्रा 15 सितंबर से 18 सितंबर 2026 तक आयोजित की जाएगी। इस चार दिवसीय यात्रा के लिए चयनित यात्रियों को निर्धारित नियमों एवं प्रक्रिया के तहत यात्रा की सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी। इस यात्रा पर जाने के इच्छुक बुजुर्ग 9 सितम्बर तक अपने आवेदन भर सकते हैं।

इस संबंध में जिले की चारों जनपद पंचायतों, नगर निगम सहित जिले के सभी नगर पालिका एवं नगर परिषदों के कार्यालयों में संपर्क किया जा सकता है। निर्धारित तिथि तक यदि निर्धारित कोटे से अधिक संख्या में आवेदन प्राप्त होते हैं तो लॉटरी (कम्प्यूटराइज्ड ड्रॉ ऑफ लॉट्स) द्वारा तीर्थ यात्रियों का चयन किया जायेगा। यह प्रक्रिया 10 सितम्बर को अपरान्ह 4 बजे कलेक्ट्रेट स्थित ई-गवर्नेंस कार्यालय में सम्पन्न होगी।

धार्मिक न्यास एवं धर्मस्व विभाग द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना के अंतर्गत ग्वालियर जिले से कुल 156 तीर्थयात्रियों को मुंबई स्थित डॉ. आंबेडकर चैत्यभूमि स्मारक की यात्रा कराई जाएगी। यात्रा की अवधि चार दिन निर्धारित की गई है। योजना के तहत 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के नागरिक पात्र होंगे। महिलाओं के मामले में आयु सीमा में दो वर्ष की छूट का प्रावधान है। आवेदक का मध्यप्रदेश का मूल निवासी होना आवश्यक है। यात्रा के लिए निर्धारित आवेदन प्रक्रिया के माध्यम से आवेदन करना होगा। आवेदक द्वारा निर्धारित शर्तों एवं पात्रता का पालन किया जाना अनिवार्य होगा। यात्रा के दौरान तीर्थयात्रियों को शासन द्वारा निर्धारित व्यवस्थाओं के अनुरूप यात्रा एवं आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी। योजना का उद्देश्य प्रदेश के वरिष्ठ नागरिकों को विभिन्न धार्मिक एवं महत्वपूर्ण तीर्थस्थलों की यात्रा का अवसर उपलब्ध कराना है।

जिला प्रशासन द्वारा पात्र इच्छुक नागरिकों से निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार आवेदन करने तथा आवश्यक दस्तावेज प्रस्तुत करने की अपील की गई है। आवेदन के लिए निर्धारित प्रपत्र में आवेदक का नाम, माता-पिता/पति-पत्नी का नाम, आयु, आधार नंबर, मोबाइल नंबर सहित आवश्यक जानकारी स्पष्ट रूप से दर्ज करना होगा। आवेदन के साथ निर्धारित दस्तावेज संलग्न करना भी आवश्यक होगा। चैत्यभूमि मुंबई के दादर स्थित एक महत्वपूर्ण स्मारक है, जहां डॉ. भीमराव आंबेडकर की स्मृति से जुड़ा स्थल होने के कारण देशभर से बड़ी संख्या में अनुयायी पहुंचते हैं। मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना के माध्यम से ग्वालियर के वरिष्ठ नागरिकों को इस ऐतिहासिक एवं महत्वपूर्ण स्थल के दर्शन का अवसर मिलना योजना की दृष्टि से विशेष महत्व रखता है।

यूपीआई : जेब से दुनिया तक

न जेब में सिक्कों की खनक, न नोटों की कोई कतार,
मोबाइल उठाया, पिन लगाया, पल में हुआ कारोबार।
दस वर्ष पहले जो सपना था, आज वही पहचान बना,
छोटे चायवाले तक पहुँचा, 卐डिजिटल卐 हिंदुस्तान बना।
न बैंक की लंबी लाइन रही, न ही छुट्टे का झंझट भारी,
एक क्लिक में भुगतान हुआ, आसाँ हुई दुनिया सारी।
कभी पैसे भेजना मुश्किल था,अब पल में पहुँच जाता,
दूर खड़ा अपना इंसान भी मोबाइल से पास हो जाता।
बाजारों से लेकर गलियों तक, इसकी गूँज सुनाई देती,
भारत की डिजिटल ताकत, दुनिया को 卐राह卐 दिखाती।
तकनीक तब ही महान है, जब जन-जन के काम आए,
यूपीआई की यह छोटी-सी धारा देश को आगे ले जाए।
नोट से डिजिटल सफर तक, बदला भुगतान का संसार,
दस साल की यात्रा ने बढ़ाया भारत का 卐गौरव卐 अपार।
कल जो थी कल्पना कभी, आज हकीकत बनकर आई,
मोबाइल की लघु स्क्रीन ने भारत की तस्वीर बदलवाई।
(संदर्भ-यूपीआई दस साल का हुआ।)

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

विशाल शिक्षक सम्मान समारोह

जन उत्थान न्यास का आयोजन 6 सितंबर को 3500 शिक्षकों का होगा भव्य सम्मान

ग्वालियर, जीएनएस।
शिक्षा के क्षेत्र में निस्वार्थ सेवा दे रहे शिक्षकों को नमन करने के लिए शहर की अग्रणी सामाजिक संस्था जन उत्थान न्यास एक बार फिर विराट आयोजन करने जा रही है।

संस्था के तत्वावधान में 6 सितंबर, रविवार को शाम 4 बजे अटल सभागार जीवाजी यूनिवर्सिटी कैम्पस, ग्वालियर में 3500 शिक्षक एवं शिक्षिकाओं का भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा।

न्यास के अध्यक्ष एवं विधायक डॉ. सतीश सिकरवार ने बताया कि सम्मान समारोह में सभी शिक्षक-शिक्षिकाओं को शॉल, श्रीफल, स्मृति चिह्न एवं प्रमाण-पत्र भेंट कर सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि शिक्षक ही राष्ट्र निर्माता हैं, उनका सम्मान करना हम सभी का परम कर्तव्य है। उन्होंने बताया कि जन उत्थान न्यास वर्ष भर सामाजिक हित के कार्य करती है और गरीबों की सेवा के लिए सदैव तत्पर रहती है। इसी कड़ी में हर वर्ष शिक्षक दिवस सप्ताह के अंतर्गत यह सम्मान समारोह आयोजित किया जाता है। इस वर्ष के आयोजन के संयोजक संजय कट्ठल रहेंगे। आयोजन को सफल बनाने में न्यास के उपाध्यक्ष विनोद जैन, सचिव अवधेश कौरव, कोषाध्यक्ष अवध सिंह धाकरे, न्यासी आदित्य सिंह सिकरवार, डॉ. राकेश अग्रवाल, के.पी. सिंह भदौरिया, नरेन्द्र सिंह राजावत, सुरेश प्रजापति, महेश कुशवाह सहित पूरी टीम जुटी हुई है।

समारोह में महापौर डॉ. शोभा सतीश सिकरवार सहित शहर के कई गणमान्य नागरिक, समाजसेवी एवं जनप्रतिनिधि अतिथि के रूप में शामिल होंगे। कार्यक्रम के समापन पर सहभोज का आयोजन भी रखा गया है।

पेंशन फाइल रोकना अब पड़ेगा भारी, हर स्तर पर तय हुई समय-सीमा

सेवानिवृत्त कर्मचारी की पेंशन अटकी तो तय होगी जिम्मेदारी

भोपाल, जीएनएस।
सेवानिवृत्त कर्मचारियों की पेंशन फाइलें अब किसी अधिकारी या कर्मचारी की टेबल पर अनिश्चितकाल तक नहीं अटक सकेंगी। वित्त विभाग ने राज्य केन्द्रीयकृत पेंशन प्रोसेसिंग सेल (SCPPC) के तहत ऑनलाइन पेंशन प्रकरणों के निपटारे के लिए क्रियेटर, वेरीफायर और एप्रूवर-तीनों स्तरों पर अधिकतम समय-सीमा तय कर दी है। तय अवधि में कार्रवाई नहीं होने पर संबंधित स्तर की जवाबदेही निर्धारित की जाएगी।

नए पेंशन प्रकरण को तीनों स्तरों से गुजरते हुए अधिकतम 15 कार्य दिवस में पूरा करना होगा। क्रियेटर, वेरीफायर और एप्रूवर के लिए पांच-पांच कार्य दिवस तय किए गए हैं। पुनरीक्षित पेंशन के मामलों में यह अवधि 10 कार्य दिवस, जबकि वेतन निर्धारण के प्रकरणों में 11 कार्य दिवस होगी। वित्त विभाग की समीक्षा में विभिन्न संभागीय और जिला कार्यालयों में पेंशन प्रकरणों के लंबे समय तक लंबित रहने की स्थिति सामने आने के बाद यह व्यवस्था लागू की गई है। विभाग ने स्पष्ट किया है कि सेवानिवृत्ति के बाद पेंशन शुरू होने में देरी रोकने के लिए अग्रिम पेंशन प्रकरण भी समय-सीमा में तैयार किए जाएं।

SCPPC का गठन वित्त विभाग ने जून 2025 में किया था और 1 अप्रैल 2026 से ऑनलाइन पेंशन प्रकरणों के निराकरण की व्यवस्था इसी केंद्रीकृत प्रणाली के माध्यम से संचालित है। नई व्यवस्था का सीधा संदेश है कि पेंशन कर्मचारी का अधिकार है और उसके प्रकरण को अनावश्यक रूप से लंबित रखने पर अब जिम्मेदारी भी तय होगी।

सफलता की कहानीः राहुल गोडिया के सपनों को मिली नई उड़ान...

ग्वालियर, जीएनएस।
मेहनत, लगन और सही समय पर मिले अवसर से जीवन की दिशा बदली जा सकती है। राहुल गोडिया ने इसे सच कर दिखाया है। आर्थिक चुनौतियों के बीच स्वरोजगार का सपना देख रहे राहुल को प्रदेश सरकार द्वारा संचालित टंट्या मामा आर्थिक कल्याण योजना का सहारा मिला है। उन्होंने इस योजना से ऋण ड्ड अनुदान लेकर अपना डीजे एवं एलईडी लाइट कार्य शुरू किया। आज यही स्वरोजगार उनके लिए आत्मनिर्भरता और आर्थिक सशक्तिकरण का माध्यम बन गया है। ग्वालियर शहर के किलागेट क्षेत्र की लधेड़ी बस्ती निवासी राहुल गोडिया लंबे समय से स्वयं का व्यवसाय शुरू करना चाहते थे। सीमित आर्थिक संसाधनों के कारण उनके सामने सबसे बड़ी चुनौती व्यवसाय शुरू करने के लिए आवश्यक पूंजी जुटाने की थी। ऐसे समय में उन्हें आदिवासी वित्त एवं विकास निगम के माध्यम से संचालित टंट्या मामा आर्थिक कल्याण योजना के बारे में जानकारी मिली। राहुल ने इस योजना के तहत आर्थिक मदद प्राप्त करने के लिये जनजाति कल्याण विभाग के कार्यालय में संपर्क किया। टंट्या मामा आर्थिक कल्याण योजना के अंतर्गत राहुल को पंजाब नेशनल बैंक की जेल रोड शाखा से 89 हजार 100 रुपये की ऋण सहायता स्वीकृत हुई। इस आर्थिक सहयोग से उन्होंने डीजे एवं एलईडी लाइट से संबंधित आवश्यक उपकरण एवं संसाधन जुटाकर अपना कार्य प्रारंभ किया। व्यवसाय शुरू होने के बाद उन्हें अपनी मेहनत और हुनर को रोजगार में बदलने का अवसर मिला। धीरे-धीरे उनके कार्य को स्थानीय स्तर पर पहचान मिलने लगी और उनकी आय का नियमित स्त्रोत तैयार हुआ। राहुल बताते हैं कि स्वरोजगार ने न केवल उन्हें आर्थिक रूप से मजबूत बनाया, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाया है। अब वे अपने परिवार की जरूरतों को बेहतर ढंग से पूरा करने के साथ भविष्य के लिए भी नई योजनाएं बना पा रहे हैं। उनका कहना है कि सरकार से मिली आर्थिक सहायता ने उन्हें किसी पर निर्भर रहने के बजाय स्वयं अपने पैरों पर खड़े होने का अवसर दिया है। राहुल को योजना के तहत ऋण भुगतान पर 7 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से ब्याज अनुदान का लाभ भी मिल रहा है। यह सहायता उनके लिए व्यवसाय को व्यवस्थित रूप से आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण साबित हो रही है।

मथुरा जा रहे हैं तो वृन्दावन के बाद इन मंदिरों के दर्शन करना न भूलें

यूपी के मथुरा से कुछ ही दूरी पर है वृन्दावन शहर। बांके बिहारी जी के भक्तों के लिए इसका अपना खास महत्व है। ऐसी मान्यता है कि भगवान कृष्ण ने अपने शुरुआती दिन इसी शहर में बिताए थे। जिसके चलते आपको यहां भगवान कृष्ण के कई मंदिर मिलेंगे। आजकल आप सोशल मीडिया पर भी वृन्दावन के कई वीडियोज देखते होंगे, लेकिन क्या आपको मालूम है कि यहां एक नहीं बल्कि कई सारे खूबसूरत मंदिर हैं, जो भगवान कृष्ण और हिंदू धर्म के कई अन्य देवताओं को समर्पित हैं? अगर आप भी इस बार वृन्दावन आने के बारे में सोच रहे हैं तो इन मंदिरों के बारे में भी जान लें।

ये हैं मथुरा के बेहद खूबसूरत मंदिर

गीता मंदिर

मथुरा के गीता मंदिर को बिड़ला मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। ये मंदिर शहर से कुछ किलोमीटर की दूरी पर है। इस मंदिर के प्रवेश द्वार के खंभों पर भगवद गीता के 18 अध्याय गुदे हुए हैं। ये मंदिर लाल बलुआ पत्थर से बनाया गया है। भगवान कृष्ण के साथ यहां नारायण, राम, देवी लक्ष्मी और सीता की पवित्र मूर्तियां भी आपको देखने को मिलेगी।

दिव्य प्रेम मंदिर

वृन्दावन के ठीक बाहर दिव्य प्रेम का मंदिर है। आप नाम से ही समझ गए होंगे कि से मंदिर प्रेम का प्रतीक है। 54 एकड़ की ज़मीन पर बने इस मंदिर को जगद्गुरु श्री कृपालुजी महाराज द्वारा बनवाया गया था। ये मंदिर राधा कृष्ण के साथ-साथ सीता राम को भी समर्पित है। इसका निर्माण इटैलियन संगमरमर से किया गया है, जिससे इसका रंग कुरकुरा सफेद दिखाई देता है।

बांके बिहारी मंदिर

भगवान कृष्ण को समर्पित, बांके बिहारी मंदिर वृन्दावन में भक्तों का तांता हमेशा लगा रहता है। यह शहर के सबसे जाने माने मंदिरों में से एक है। इस मंदिर में हर दिन लाखों भक्त आते हैं और भगवान के दर्शन् करते हैं। इसका मंदिर का मुख्य प्रवेश द्वार बेहद खूबसूरत पारंपरिक डिजाइन के साथ गहरे पीले व भूरे रंग से सजाया गया है, जो यहां मुख्य आकर्षण का केंद्र है।

राधा रमण मंदिर

राधा रमण मंदिर, वृन्दावन के सबसे खूबसूरत हिंदू मंदिरों में से एक है। यह भगवान कृष्ण को समर्पित है, जिन्हें राधा रमण माना जाता है। राधा रमण का मतलब है राधा को आनंद देने वाला। राधा रमण मंदिर परिसर में गोपाल भट्ट की समाधि भी मौजूद है, जो राधा रमण के स्थल के ठीक बगल में ही स्थित है।

हे ईश्वर से संत महान

हे महामुनि संत निराले
हे तेजस्वी अरुण उजाले
बैठे हो चंदन में सफरकर,
सुंदरता की तह में उतरकर।
ओढ़कर आध्यात्म नजारे,
मंत्रात्मक पुष्पों से लिपटकर।।
हे ईश प्रेम के रत्नाकर,
हे प्रेमानंद प्रभाकर
तुम जगत में संत महान,
अवतारी ईश्वर समान
गुरु वशिष्ट के सम हो स्वामी,
संत शिरोमणि हो गए नामी
तुममे ईश्वर भक्ति अनंत,
भक्त हो राधा मां के संत
चंदन ललाटपे शोभायमान,
सिर केशों के गुच्छ की शान
पीतांबर धारण करते हो,
सदा धर्म पालन करते हो
मुख में धर्म की शक्ति राधा,
बहती निरंतर भक्ति धारा
मेरी शुभकामनाएं
% आपकी यह निश्चल सदाबहार मुस्कान,
सदा यूं ही बनी रहे।
%और ईश्वर की कृपा रूपी छतरी
आपके ऊपर तनी रहे।।
प्रसन्नता में रहें सदा आप और,
उम्र का हो पूरा शतक।
वह समय ही रहे हमेशा,
गगन को छूते हसें पलक।।

उदयभान रजक, ग्वालियर

अब उम्रदराज हो गए थे पिता जी...

अब उम्रदराज़ हो गए थे पिता जी, चलते समय उनका संतुलन बिगड़ न जाए इसी लिए वे दीवार का सहारा ले लेते थे ।जहाँ-जहाँ उनकी हथेलियाँ / उंगलियां दीवार को छू जाती थीं वहां दीवार पर उनकी उंगलियों के हल्के-हल्के निशान रह जाते थे।

मेरी पत्नी अक्सर कहती– ÷दीवार कितनी गंदी दिखती है, कुछ तो करो। झुंझलाहट में मैंने एक दिन पिताजी को डाँट दिया, और कहा कि ÷आप दीवार मत पकड़ा करो, बिना सहारे चलने की कोशिश क्यों नहीं करते हैं।÷ मेरे खीज भरे शब्दों ने उनका मन तोड़ दिया। वे चुप हो गए, और उनके चेहरे पर गहरी उदासी उतर आई। उस दिन के बाद उन्होंने सचमुच दीवार का सहारा लेना छोड़ दिया।

लेकिन एक दिन वे अचानक लड़खड़ाकर गिर पड़े। गिरने के बाद वो फिर कभी ठीक से खड़े नहीं हो पाए।

और कुछ ही महीनों में वे हमें हमेशा के लिए छोड़कर चले गए।

मैं अंदर ही अंदर अपराध-बोध से भर गया। काश उस दिन मैंने कठोर शब्द न कहे होतेज शायद वे और कुछ साल हमारे साथ रहते।

कई साल बीते, घर की पुताई का समय आया।

पेंटर आया तो मेरा बेटा, जो अपने दादाजी से बहुत जुड़ा हुआ था पेंटर से बोला– पेंटर अंकल , दीवाल से

इन उंगलियों के निशान मत मिटाना, ये मेरे दादाजी की यादें हैं।

पेंटर भावुक हो गया, उसने कहा–

इन निशानों को मैं सजाऊँगा, इन्हें और भी खास बना दूँगा÷

और सचमुच उसने उन हाथों के निशानों को एक सुंदर डिज़ाइन का रूप दे दिया।

धीरे-धीरे डिजाइनर लुक के कारण वो दीवारें हमारे घर की शान बन गईं। आने वाला हर मेहमान कहता–÷ये तो अनोखा और दिल छू लेने वाला सजावट है।÷

समय का पहिया घूमता है।अब मैं भी बूढ़ा हो चुका हूँ। पैरों में कमजोरी है, चलते समय अब दीवार का सहारा लेता हूँ।

एक दिन मैंने याद किया कि मैंने अपने पिता को क्या कहा था।

मन में अपराध-बोध जागा तो प्रायश्चित स्वरूप मैंने दीवाल के बिना सहारे चलने की कोशिश की, लेकिन तभी मेरा बेटा दौड़कर आया और बोला–

÷पापा, दीवार पकड़ लीजिएज कहीं गिर न जाएँ।÷

आपको दादा जी की गलती याद है न !!!

उसके शब्द सुनते ही मेरी आँखें भर आईं।

तभी मेरी पोती नन्हें कदमों से आई और मासूमियत से बोली–

÷दादा जी, आप दीवार क्यों पकड़ते हो ? मेरा कंधा पकड़ो न

मैंने काँपते हाथ से उसका कंधा थाम लिया। वह मुझे धीरे-धीरे सोफे तक

ले आई। उसकी मासूमियत ने मेरी आँखों से आँसू बहा दिए।

फिर उसने मुझे अपनी कॉपी खोलकर दिखाई। उसमें बनाई हुई तस्वीर–दीवार पर बने मेरे पिताजी के हाथों के निशान।

नीचे लिखा था–

÷अगर हर बच्चा अपने बड़ों का ऐसे सहारा बने तो कोई बूढ़ा अकेला नहीं होगा।÷

मैं भीतर जाकर पिता जी की याद में रो पड़ा और मन ही मन उनसे माफी माँगी।

समय किसी को बख्शता नहीं।

आज जो जवान हैं, कल वे भी उम्र के

इस पड़ाव से गुजरेंगे।

आओ, अपने बड़ों को सम्मान दें, उनकी तकलीफ़ समझें,

और

अपने बच्चों को भी

यह सीख दें कि–

बड़ों का सहारा बनना आदर्श/ फर्ज़ है।

1000 बिस्तरों वाले अस्पताल में प्रतिदिन दालिया-खिचड़ी का वितरण

ग्वालियर, जीएनएस। लायन्स क्लब ऑफ ग्वालियर द्वारा सेवा कार्यों को निरंतर आगे बढ़ाते हुए 1000 बिस्तरों वाले अस्पताल में मरीजों के परिजनों एवं जरूरतमंदों के लिए प्रतिदिन दालिया एवं खिचड़ी का वितरण किया जा रहा है। क्लब की इस पहल का उद्देश्य अस्पताल में

मरीजों के साथ रहने वाले परिजनों तथा जरूरतमंद लोगों को नियमित रूप से पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना है।

क्लब के 'सेवा का जश्न' अभियान के अंतर्गत अब तक 62 सेवा गतिविधियां आयोजित की जा चुकी हैं। इस सेवा कार्य को नियमित रूप से संचालित करने में पास्ट प्रेसिडेंट क्क्ष्छ्रस्न लायन राकेश अग्रवाल एवं वाइस प्रेसिडेंट लायन राघवेंद्र अवस्थी का विशेष सहयोग रहता है। उनके सहयोग से प्रतिदिन जरूरतमंदों तक दालिया एवं खिचड़ी पहुंचाने की सेवा निरंतर जारी है। क्लब अध्यक्ष लायन नरेंद्र अग्रवाल एवं मानसेवी सचिव लायन पुनीत अग्रवाल ने बताया कि क्लब सेवा कार्यों को केवल विशेष अवसरों तक सीमित न रखते हुए जरूरतमंदों की नियमित आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर कार्य कर रहा है। 'ङ्खद्र स्द्गह्म्1द्ग' की भावना के साथ यह सेवा कार्य आगे भी निरंतर जारी रहेगा। क्लब सदस्यों ने कहा कि ÷सेवा ही हमारा संकल्प और मानवता ही हमारी पहचान है।

निष्पक्षता-विश्वसनीयता एवं जनहित का संवाहक

श्रमसाधना

संपादकीय

चीन के भीमकाय बांध दुनिया के लिए 'वाटर-बम'

दुनिया का सबसे बड़ा बांध बनाने के लिए चीन ने ऐसी जगह चुनी है, जो भू-राजनीतिक ही नहीं, भूकंपीय दृष्टि से भी बेहद संवेदनशील है। भारत की सीमा से कुछ ही दूरी पर तिब्बत में यारलुंग त्सांगपो नदी पर यह विशाल परियोजना आकार ले रही है। भारत में इसी नदी को ब्रह्मपुत्र के नाम से जाना जाता है। बिजली उत्पादन की क्षमता के मामले में यह परियोजना चीन के थ्री गॉर्जेज बांध से भी बड़ी होगी। लेकिन चिंता केवल इसके आकार को लेकर नहीं है। सबसे बड़ा सवाल उस क्षेत्र की भूगर्भीय स्थिरता को लेकर है, जहां यह बांध और विशाल जलाशय बनाया जा रहा है। जलाशय में जमा पानी का दबाव भारत के पूर्वोत्तर और बांग्लादेश के करोड़ों लोगों के लिए संभावित खतरे को बढ़ा सकता है। चीन के अपने वैज्ञानिकों ने भी परियोजना स्थल को लेकर गंभीर चेतावनियां दी हैं। एक शोध में क्षेत्र की नाजुक भू-संरचना और भूकंप से संभावित खतरे की ओर ध्यान दिलाया गया है। वैज्ञानिकों ने जलाशय की ढलानों को मजबूत करने, सुरक्षा संरचनाएं बनाने और आपदा जोखिम कम करने के लिए परियोजना के कुछ हिस्सों के पुनर्रचना की जरूरत बताई है।

यह बांध ब्रह्मपुत्र के उस हिस्से पर बन रहा है, जहां नदी भारत में प्रवेश करने से पहले दुनिया की गहरी और लंबी घाटियों में से एक से होकर तीव्र ढलान के साथ नीचे उतरती है। यह पूरा क्षेत्र हिमालयी भूकंपीय पट्टी में आता है, जहां भारतीय और यूरेशियाई प्लेटों की टक्कर लगातार भूगर्भीय हलचल पैदा करती है। खतरा केवल भूकंप से बांध को होने वाले नुकसान तक सीमित नहीं है। विशाल जलाशय में जमा पानी का भार भी भूगर्भीय दबाव बढ़ा सकता है और कुछ परिस्थितियों में भूकंपीय गतिविधि को प्रभावित कर सकता है। चीन के जिपिंगपू बांध के संदर्भ में 2008 के सिचुआन भूकंप को लेकर भी वैज्ञानिकों ने ऐसी संभावना पर अध्ययन किया था। हालांकि इस संबंध में वैज्ञानिक मत एक नहीं हैं, लेकिन जोखिम को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। ब्रह्मपुत्र पूर्वोत्तर भारत की जीवनरेखा है। सिंचाई, मत्स्य पालन और लाखों लोगों की आजीविका इस नदी पर निर्भर है। बांग्लादेश के लिए भी यह मीठे पानी का प्रमुख स्रोत है। चीन द्वारा मेकांग नदी पर बनाए गए बड़े बांधों की तरह ब्रह्मपुत्र पर यह परियोजना भी नदी के प्राकृतिक प्रवाह और तलछट के निचले क्षेत्रों तक पहुंचने को प्रभावित कर सकती है। सबसे गंभीर स्थिति आपदा के समय पैदा हो सकती है। यदि किसी कारण से जलाशय से अचानक बड़ी मात्रा में पानी छोड़ा गया या बांध को नुकसान पहुंचा, तो उसका असर भारत से लेकर बांग्लादेश के घनी आबादी वाले मैदानी इलाकों तक पहुंच सकता है। वर्ष 2025 में आए शक्तिशाली म्यांमार भूकंप ने भी दिखाया कि हिमालयी और आसपास का भूकंपीय क्षेत्र कितना परस्पर जुड़ा हुआ है। उसके झटके करीब एक हजार किलोमीटर दूर बैंकॉक तक महसूस किए गए थे। हिमालयी पारिस्थितिकी किसी राष्ट्रीय सीमा को नहीं मानती। इसलिए चीन की इस विशाल बांध परियोजना का असर भी केवल तिब्बत तक सीमित नहीं रहेगा। सवाल सिर्फ बिजली उत्पादन का नहीं, बल्कि पानी, पर्यावरण और करोड़ों लोगों की सुरक्षा का है। ऐसे में इस परियोजना से जुड़े भूगर्भीय और पर्यावरणीय जोखिमों पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गंभीर निगरानी और पारदर्शिता जरूरी है।

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

प्रॉक्सी शिक्षक, अनुपस्थिति और नशाखोरी जैसी विकृतियों पर सख्त पहरा जरूरी

तकनीक से बदल रही चिकित्सा शिक्षा

डॉ. विजय गर्ग

पीढ़ियों से भारत में चिकित्सा शिक्षा का संबंध मुख्य रूप से मेडिकल कॉलेजों, अस्पतालों और पारंपरिक एमबीबीएस पाठ्यक्रम से रहा है। डॉक्टरों को मुख्यतः शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, औषधि विज्ञान और चिकित्सकीय अभ्यास का प्रशिक्षण दिया जाता रहा है। यह व्यवस्था आज भी अत्यंत महत्वपूर्ण है, लेकिन स्वास्थ्य सेवाओं का भविष्य तेजी से बहुविषयक होता जा रहा है।

आज चिकित्सा जगत को केवल डॉक्टर ही नहीं आकार दे रहे हैं। इंजीनियर, कंप्यूटर वैज्ञानिक, जीवविज्ञानी, डेटा विशेषज्ञ और शोधकर्ता भी मानवता की सबसे कठिन स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का समाधान खोजने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

यहीं भारत के प्रमुख संस्थान, विशेष रूप से भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान और भारतीय विज्ञान संस्थान , चिकित्सा शिक्षा और स्वास्थ्य नवाचार के क्षेत्र में एक नया परिवर्तन लाने लगे हैं।

जब चिकित्सा मिलती है तकनीक से

आधुनिक स्वास्थ्य सेवाएँ आज तकनीक पर काफी हद तक निर्भर हैं। कृत्रिम बुद्धिमत्ता चिकित्सा छवियों के विश्लेषण में सहायता कर सकती है, उन्नत सेंसर रोगियों की स्वास्थ्य स्थिति की निगरानी कर सकते हैं, रोबोट सर्जनों की सहायता कर सकते हैं और बायोमेडिकल उपकरण रोगों के निदान तथा उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

ऐसी तकनीकों के विकास के लिए पारंपरिक चिकित्सा शिक्षा से आगे की विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है।

आईआईटी और आईआईएससी इंजीनियरिंग, कंप्यूटर विज्ञान, जीवविज्ञान, भौतिक विज्ञान तथा अन्य विषयों के छात्रों और शोधकर्ताओं को एक साथ लाते हैं। स्वास्थ्य संबंधी अनुसंधान में उनकी बढ़ती भागीदारी ऐसा वातावरण तैयार कर रही है, जहाँ चिकित्सा और तकनीक मिलकर नई संभावनाएँ पैदा कर सकें।

इसका परिणाम पेशेवरों की एक ऐसी नई पीढ़ी के रूप में सामने आ रहा है, जो आवश्यक नहीं कि डॉक्टर बने, लेकिन फिर भी स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे सके।

बायोमेडिकल इंजीनियरिंग- नई संभावनाओं का सेतु

बायोमेडिकल इंजीनियरिंग चिकित्सा और तकनीक के बीच एक महत्वपूर्ण सेतु के रूप में उभर रही है। शोधकर्ता सस्ते निदान उपकरणों, कृत्रिम अंगों, चिकित्सा सेंसरों, इमेजिंग तकनीकों और अन्य स्वास्थ्य उपकरणों पर कार्य कर रहे हैं। भारत के सामने स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ी कई विशिष्ट चुनौतियाँ हैं। विशाल जनसंख्या, चिकित्सा सुविधाओं तक असमान पहुँच और किफायती उपचार की आवश्यकता इनमें प्रमुख हैं। इंजीनियरों और वैज्ञानिकों द्वारा विकसित नवाचार ऐसे समाधान प्रदान कर सकते हैं जो कम लागत वाले और अधिक लोगों तक पहुँचने योग्य हों। बहुविषयक वातावरण में प्रशिक्षित छात्र तकनीकी संभावनाओं के साथ-साथ वास्तविक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को भी बेहतर ढंग से समझ सकते हैं। इसलिए डॉक्टरों, अस्पतालों, इंजीनियरों और वैज्ञानिकों के बीच सहयोग लगातार अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और स्वास्थ्य सेवाओं का भविष्य : कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक अन्य ऐसा क्षेत्र है, जहाँ आईआईटी और आईआईएससी महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। एआई का उपयोग चिकित्सा छवियों के विश्लेषण, बड़े स्वास्थ्य डेटा के अध्ययन, रोगों की शुरुआती पहचान और स्वास्थ्य पेशेवरों की सहायता के लिए किया जा रहा है। हालाँकि, केवल तकनीक चिकित्सा विशेषज्ञता और मानवीय निर्णय का स्थान नहीं ले सकती। भविष्य डॉक्टरों और तकनीकी विशेषज्ञों के सहयोग में निहित है। चिकित्सा विशेषज्ञ रोगियों और बीमारियों को समझते हैं, जबकि इंजीनियर और कंप्यूटर वैज्ञानिक ऐसे उपकरण विकसित कर सकते हैं जो निदान, उपचार और स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक प्रभावी और सुलभ बना सकें। यह सहयोग धीरे-धीरे भविष्य के स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रशिक्षण के तरीके को भी बदल सकता है।

पारंपरिक कक्षा से आगे बढ़ता अनुसंधान : आईआईटी और आईआईएससी जैसे संस्थानों का एक महत्वपूर्ण योगदान अनुसंधान पर उनका विशेष जोर है। यहाँ छात्र विभिन्न विषयों के बीच कार्य कर सकते हैं और उन समस्याओं पर शोध कर सकते हैं जो किसी एक विषय की सीमाओं में नहीं समातीं। स्वास्थ्य से जुड़ी किसी समस्या के समाधान के लिए जीवविज्ञान, इंजीनियरिंग, गणित, कंप्यूटिंग और चिकित्सकीय विज्ञान–सभी की आवश्यकता हो सकती है।

इसलिए विभिन्न शैक्षणिक विषयों के बीच पारंपरिक सीमाएँ अब धीरे-धीरे कम महत्वपूर्ण होती जा रही हैं।

यह दृष्टिकोण छात्रों को केवल किसी एक क्षेत्र का विशेषज्ञ बनाने के बजाय व्यापक समस्याओं का समाधान खोजने वाला सक्षम व्यक्ति बनने के लिए प्रेरित करता है।

किफायती स्वास्थ्य सेवाओं के लिए नवाचार : भारत को ऐसे स्वास्थ्य समाधान चाहिए जो केवल उन्नत ही नहीं, बल्कि आम लोगों की पहुँच में भी हों। आयातित चिकित्सा उपकरण अक्सर महंगे होते हैं, जिससे छोटे अस्पतालों और ग्रामीण स्वास्थ्य केंद्रों के लिए आधुनिक तकनीक तक पहुँचना कठिन हो जाता है।

भारतीय शोधकर्ता और नवप्रवर्तक अब कम लागत वाले और स्थानीय आवश्यकताओं के अनुरूप स्वास्थ्य उपकरणों और तकनीकों पर अधिक ध्यान दे रहे हैं। पोर्टेबल निदान उपकरणों से लेकर डिजिटल स्वास्थ्य प्रणालियों तक, नवाचार में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक लोगों तक पहुँचाने की बड़ी क्षमता है। आईआईटी और आईआईएससी वैज्ञानिक अनुसंधान को वास्तविक जीवन की स्वास्थ्य चुनौतियों से जोड़कर इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

चिकित्सा शिक्षा का नया अर्थ

तकनीक की बढ़ती भूमिका मेडिकल कॉलेजों या डॉक्टरों के महत्व को कम नहीं करती। इसके विपरीत, यह चिकित्सा शिक्षा के अर्थ और दायरे का विस्तार करती है। भविष्य का स्वास्थ्य पेशेवर एक ऐसी टीम का हिस्सा हो सकता है जिसमें डॉक्टर, इंजीनियर, डेटा वैज्ञानिक, जीवविज्ञानी और शोधकर्ता शामिल हों। प्रत्येक व्यक्ति अपनी अलग विशेषज्ञता लेकर आएगा, लेकिन सभी का लक्ष्य एक ही होगा–मानव स्वास्थ्य को बेहतर बनाना। इसलिए चिकित्सा शिक्षा को विभिन्न विषयों के बीच अधिक सहयोग को प्रोत्साहित करना होगा। भविष्य के डॉक्टरों को तकनीक की बेहतर समझ की आवश्यकता हो सकती है, जबकि स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्य करने वाले इंजीनियरों को जीवविज्ञान, चिकित्सा विज्ञान और चिकित्सा नैतिकता की गहरी समझ विकसित करनी होगी।

ईडी का का बड़ा प्रहार : व्हाइट कॉलर क्राइम का नया चेहरा

एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी, गोंदिया, महाराष्ट्र

इक्कीसवीं सदी ने वैश्विक अर्थव्यवस्था को तकनीक, डिजिटल भुगतान और सीमापार व्यापार की अभूतपूर्व सुविधाएं दी हैं। लेकिन इसी बदलाव ने आर्थिक अपराधों की प्रकृति भी बदल दी है। अब अवैध धन का कारोबार केवल नकदी या पारंपरिक बैंक खातों तक सीमित नहीं रह गया है। डिजिटल भुगतान मंचों, मुखौटा कंपनियों, जटिल कारोबारी संरचनाओं, फर्जी लेन-देन और सीमा-पार वित्तीय गतिविधियों के माध्यम से अपराध के नए रास्ते तैयार हो रहे हैं।

इसी बदलते परिदृश्य में 2 सितंबर 2026 को प्रवर्तन निदेशालय की ओर से की गई दो बहु-क्षेत्रीय तलाशी कार्रवाइयां महत्वपूर्ण हैं। एक कार्रवाई साइप्रस आधारित ऑनलाइन सट्टेबाजी मंच परिमैच से जुड़े कथित धनशोधन नेटवर्क के संबंध में महाराष्ट्र, दिल्ली-एनसीआर, राजस्थान और गुजरात में 12 स्थानों पर की गई। दूसरी कार्रवाई राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के टोल प्लाजा से जुड़ी कथित वित्तीय धोखाधड़ी की जांच के तहत उत्तर प्रदेश, राजस्थान, महाराष्ट्र, जम्मू-कश्मीर, मध्य प्रदेश, दिल्ली-एनसीआर और पश्चिम बंगाल में 14 परिसरों तक पहुंची।

इन दोनों मामलों की खासियत यह है कि जांच का दायरा केवल कथित मुख्य आरोपियों तक सीमित नहीं दिखाई देता, बल्कि भुगतान कंपनियों, चार्टर्ड अकाउंटेंट, कंपनी सचिव और अन्य वित्तीय पेशेवरों की संभावित भूमिका भी जांच के केंद्र में है।

टोल व्यवस्था में तकनीक के कथित दुरुपयोग का सवाल

राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के टोल प्लाजा से जुड़ी जांच आधुनिक तकनीक के दुरुपयोग की गंभीर चुनौती सामने रखती है। उपलब्ध जानकारी के अनुसार, जांच का एक महत्वपूर्ण पहलू ऐसे अनधिकृत सॉफ्टवेयर के कथित इस्तेमाल से जुड़ा है, जिनके माध्यम से वैध टोल रसीदों जैसी रसीदें तैयार कर संग्रहित राशि को आधिकारिक लेखा प्रणाली से बाहर किए जाने की आशंका है। फोरेंसिक जांच और एनएचएआई के अभिलेखों के आधार पर ऐसे सॉफ्टवेयर के इस्तेमाल की पुष्टि होने की बात सामने आई है। अब जांच एजेंसी का उद्देश्य डिजिटल एवं दस्तावेजी साक्ष्यों के आधार पर कथित लाभार्थियों की पहचान करना और धन की वास्तविक दिशा का पता लगाना है।

यह मामला इसलिए गंभीर है क्योंकि टोल से मिलने वाला राजस्व सीधे सार्वजनिक अवसंरचना से जुड़ा है। यदि तकनीकी माध्यम से सार्वजनिक धन को आधिकारिक लेखा व्यवस्था से बाहर करने का प्रयास होता है, तो नुकसान केवल सरकारी खजाने तक सीमित नहीं रहता। इससे डिजिटल शासन व्यवस्था और नागरिकों के भरोसे पर भी असर पड़ता है।

परिमैच मामले में सीमा-पार वित्तीय नेटवर्क की जांच

दूसरी कार्रवाई ऑनलाइन सट्टेबाजी मंच परिमैच से जुड़े कथित वित्तीय नेटवर्क पर केंद्रित रही। प्रवर्तन निदेशालय ने महाराष्ट्र में पांच, दिल्ली-एनसीआर में चार, राजस्थान में दो और गुजरात में एक स्थान पर तलाशी ली।

जांच में भुगतान एग्रीगेटर्स, चार्टर्ड अकाउंटेंट और कंपनी सचिवों की संभावित भूमिका सामने आने की बात कही गई है। उपलब्ध जानकारी के अनुसार, कुछ भुगतान कंपनियों पर सट्टेबाजी से प्राप्त कथित रकम को नकदी में बदलने तथा कुछ पेशेवरों पर अवैध धन के हस्तांतरण और कथित फर्जी विदेशी प्रत्यक्ष निवेश के माध्यम से धन को विदेश भेजने में मदद करने के आरोपों की जांच की जा रही है।

ऐसी कथित वित्तीय संरचनाओं में धन को कई खातों, कंपनियों और संस्थाओं के बीच घुमाया जाता है, जिससे उसके वास्तविक स्रोत और अंतिम लाभार्थी तक पहुंचना कठिन हो जाता है। धन की यह परत-दर-परत आवाजाही ही धनशोधन की जांच को जटिल बनाती है। परिमैच मामले में ईडी की पिछली कार्रवाई के दौरान करीब 112 करोड़ रुपए की संपत्तियां फ्रीज किए जाने की जानकारी भी सामने आई है। हालांकि, किसी व्यक्ति या संस्था का जांच के दायरे में आना अपने आप में अपराध सिद्ध नहीं करता। अंतिम जिम्मेदारी जांच और न्यायिक प्रक्रिया के माध्यम से ही तय होगी।

वित्तीय पेशेवरों की जिम्मेदारी भी अहम

इन कार्रवाइयों ने एक महत्वपूर्ण सवाल उठाया है–क्या वित्तीय व्यवस्था के पेशेवर द्वारपाल अपनी भूमिका पर्याप्त सतर्कता से निभा रहे हैं?

चार्टर्ड अकाउंटेंट, कंपनी सचिव, वकील, भुगतान कंपनियां और अन्य वित्तीय सेवा प्रदाता अर्थव्यवस्था के महत्वपूर्ण अंग हैं। इनमें से अधिकांश की भूमिका पूरी तरह वैध और आवश्यक है। लेकिन यदि कोई पेशेवर जानबूझकर फर्जी कंपनियों, संदिग्ध लेन-देन या अवैध धन के हस्तांतरण को आसान बनाता है तो उसका दुरुपयोग पूरी वित्तीय सुरक्षा व्यवस्था के लिए गंभीर खतरा बन सकता है।

वित्तीय कार्रवाई कार्य बल यानी एफएटीएफ भी लंबे समय से वित्तीय पेशेवरों को आर्थिक व्यवस्था के महत्वपूर्ण 'द्वारपाल' के रूप में देखता रहा है। ऐसे में वित्तीय अपराधों की रोकथाम केवल बैंकिंग संस्थाओं और जांच एजेंसियों की जिम्मेदारी नहीं हो सकती। भुगतान कंपनियों, बैंकों, लेखाकारों, कंपनी सचिवों, तकनीकी मंचों और नियामक संस्थाओं के बीच बेहतर सूचना-साझाकरण जरूरी है।

ओला, रिवोल्ट और ओबेन को टक्कर देने आ रही एम्पीयर की XYBER EV बाइक

भारतीय दोपहिया बाजार में EV कार, स्कूटर बाइक की मांग लगातार बढ़ रही है और अब कंपनियां केवल स्कूटर तक सीमित नहीं रहना चाहतीं। इसी कड़ी में ग्रीव्स इलेक्ट्रिक मोबिलिटी के ब्रांड एम्पीयर ने इलेक्ट्रिक मोटरसाइकिल क्षेत्र में अपनी मौजूदगी दर्ज कराने की तैयारी तेज कर दी है। कंपनी ने 2025 भारत मोबिलिटी एक्सपो में Xyber नाम की इलेक्ट्रिक मोटरसाइकिल का अवधारणा मॉडल पेश किया था और अब इसी मोटरसाइकिल का भारत में पेटेंट कराया गया है। पेटेंट से संकेत मिलता है कि इसका आगामी उत्पादन मॉडल काफी हद तक उसी डिजाइन पर आधारित हो सकता है, जिसे अवधारणा के रूप में प्रदर्शित किया गया था। अगर कंपनी इसके बताए गए प्रदर्शन और डिजाइन को उत्पादन मॉडल में बरकरार रखती है, तो ङ्म4ङ्कह्न भारतीय बाजार में ओला, रिवोल्ट और ओबेन जैसी कंपनियों की इलेक्ट्रिक मोटरसाइकिलों के लिए सीधी चुनौती बन सकती है। खास बात यह है कि इस बाइक के लिए लगभग 200 किलोमीटर तक की दूरी तय करने वाली बड़ी बैटरी और करीब 10 किलोवाट की मोटर की संभावना जताई जा रही है। हालांकि, कंपनी की ओर से उत्पादन मॉडल के सभी तकनीकी आंकड़ों और कीमत की आधिकारिक घोषणा अभी सामने नहीं आई है।

पेटेंट से साफ हुई ङ्म4ङ्कह्न की तस्वीर

एम्पीयर Xyber का पेटेंट डिजाइन सामने आने के बाद इस इलेक्ट्रिक मोटरसाइकिल के उत्पादन रूप को लेकर तस्वीर पहले की तुलना में स्पष्ट हुई है। पेटेंट में दिखाई देने वाला डिजाइन 2025 में प्रदर्शित अवधारणा मॉडल से काफी मिलता-जुलता है। इसका मतलब यह माना जा सकता है कि कंपनी ने अवधारणा मॉडल के आकर्षक डिजाइन को बड़े पैमाने पर उत्पादन के लिए विकसित करने की दिशा में काम किया है।

Xyber को देखने पर यह पारंपरिक मोटरसाइकिल से अलग आधुनिक और आक्रामक रूप वाली स्ट्रीट मोटरसाइकिल नजर आती है। इसमें ऐसा पारंपरिक ईंधन टैंक नहीं है जैसा पेट्रोल मोटरसाइकिलों में दिखाई देता है। इसकी जगह एक बड़े और एकीकृत ढांचे का इस्तेमाल किया

गया है, जो बाइक के अगले हिस्से से पीछे के ढांचे तक फैला हुआ नजर आता है।

मस्कुलर डिजाइन के साथ मिलेगी अलग पहचान

बाइक के सामने वाले हिस्से में एम्पीयर की ब्रांड पहचान को प्रमुखता दी गई है। टैंक के स्थान पर बने ढांचे पर कंपनी का नाम और लोगो दिखाई देता है। हेडलाइट के ऊपर दिया गया फ्लाईस्क्रीन भी बाइक के आधुनिक रूप को और उभारता है। इसके आसपास दिए गए डिजाइन तत्व मोटरसाइकिल को स्पोर्टी और आक्रामक लुक देते हैं। सामने की ओर पूरी तरह एलईडी प्रकाश व्यवस्था दिखाई देती है। अवधारणा मॉडल में हेडलाइट के आसपास ऐसे गोलाकार नियंत्रण भी दिखाए गए थे, जिनका इस्तेमाल प्रकाश की दिशा और ऊंचाई को नियंत्रित करने के लिए किए जाने की बात सामने आई थी। उत्पादन मॉडल में इनमें से कितने फीचर रखे जाएंगे, इसकी अंतिम जानकारी कंपनी की आधिकारिक घोषणा के बाद ही स्पष्ट होगी। बाइक के डिजाइन में भारतीय तिरंगे का चिह्न भी दिखाई देता है। इससे इसके भारतीय बाजार के लिए स्थानीय विकास और पहचान पर कंपनी के जोर का संकेत मिलता है।

जहां पेट्रोल बाइक में टैंक होता है, वहां होगा चार्जिंग पोर्ट

डिजाइन की एक दिलचस्प विशेषता इसका चार्जिंग पोर्ट है। इसे मोटरसाइकिल के ऊपरी हिस्से में उस स्थान के आसपास रखा गया है, जहां सामान्य पेट्रोल मोटरसाइकिल में ईंधन भरने का ढक्कन होता है। इस तरह इलेक्ट्रिक तकनीक को पारंपरिक मोटरसाइकिल के परिचित ढांचे के साथ जोड़ा गया है। बैटरी वाले हिस्से को भी सामान्य इलेक्ट्रिक दोपहिया वाहनों से अलग रूप देने की कोशिश की गई है। नीचे की ओर बैटरी पैक को ढकने के लिए भविष्य की तकनीक से प्रेरित आवरण दिखाई देता है। इसके दोनों तरफ हवा के प्रवेश मार्ग जैसे डिजाइन तत्व दिए गए हैं, जो ताप प्रबंधन व्यवस्था का हिस्सा हो सकते हैं।

10 किलोवाट की मोटर से मिल सकती है ताकत

उपलब्ध जानकारी के अनुसार ङ्म4ङ्कह्न में करीब 10 किलोवाट क्षमता वाली मध्य-स्थित मोटर मिलने की संभावना है। यह मोटर सीधे पीछे के पहिए के पास न होकर मोटरसाइकिल के मध्य हिस्से में लगाई जा सकती है और श्रृंखला के माध्यम से पिछले पहिए को शक्ति देगी। करीब 10 किलोवाट की मोटर इस बाइक को सामान्य शहर-केंद्रित इलेक्ट्रिक स्कूटरों से अलग श्रेणी में खड़ा कर सकती है। इस क्षमता के साथ ङ्म4ङ्कह्न का मुकाबला अधिक शक्तिशाली इलेक्ट्रिक मोटरसाइकिलों से होगा। हालांकि वास्तविक शक्ति, अधिकतम गति और त्वरण जैसे आंकड़ों की पुष्टि उत्पादन मॉडल आने के बाद ही हो सकेगी।

200 किलोमीटर तक की संभावित रेंज

Xyber की सबसे बड़ी खूबियों में इसकी संभावित दूरी बताई जा रही है। जानकारी के मुताबिक इसमें बड़ी क्षमता वाला बैटरी पैक दिया जा सकता है, जिससे एक बार पूरा चार्ज करने पर करीब 200 किलोमीटर तक की दूरी मिलने की उम्मीद है। यह आंकड़ा फिलहाल अपेक्षित क्षमता के रूप में देखा जाना चाहिए। वास्तविक उपयोग में मिलने वाली दूरी कई परिस्थितियों पर निर्भर करेगी, जिनमें वाहन चलाने की गति, सड़क की स्थिति, चालक का वजन, तापमान और यातायात जैसी चीजें शामिल होती हैं। इसलिए कंपनी द्वारा अंतिम परीक्षण आंकड़े जारी किए जाने के बाद ही इसकी वास्तविक क्षमता का सही अंदाजा लगाया जा सकेगा।

1 लाख रुपये से कम में एथर का नया EV स्कूटर लॉन्च, कई शानदार फीचर

एथर एनर्जी ने भारतीय बाजार में अपने नए परिवार-केंद्रित श्वङ्क स्कूटर एथर कोनार्क को लॉन्च कर दिया है। कंपनी ने इसकी शुरुआती कीमत 99,999 रुपये रखी है, जिससे यह एक लाख रुपये से कम कीमत वाले इलेक्ट्रिक स्कूटरों की श्रेणी में महत्वपूर्ण विकल्प बनकर सामने आया है। नए कोनार्क को एथर के नई पीढ़ी के ईएल मंच पर तैयार किया गया है। कंपनी इसे एस लाइन और जेड लाइन नाम से अलग-अलग संस्करणों में पेश करेगी। इसकी खासियतों में लंबी दूरी तय करने की क्षमता, नया बैटरी तंत्र, आधुनिक डिजाइन और रोजमर्रा के इस्तेमाल को आसान बनाने वाली तकनीकें शामिल हैं। कंपनी के अनुसार इसकी बिक्री की शुरुआत के बाद ग्राहकों तक इसकी डिलीवरी 21 सितंबर से

शुरू की जाएगी। तीन कीमतों में उपलब्ध होगा कोनार्क एस एथर कोनार्क एस के शुरुआती संस्करण की कीमत 99,999 रुपये रखी गई है और इसमें एक बार पूरी तरह चार्ज करने पर 100 किलोमीटर तक की आईडीसी दूरी तय करने का दावा किया गया है। इसके बाद 125 किलोमीटर की आईडीसी दूरी वाला संस्करण 1,21,999 रुपये और 161 किलोमीटर की दूरी वाला संस्करण 1,44,999 रुपये में आएगा।

कंपनी ने फिलहाल 200 किलोमीटर की आईडीसी दूरी वाले सबसे लंबी दूरी के संस्करण की कीमत का खुलासा नहीं किया है। इसे बाद में बाजार में उतारे जाने की उम्मीद है। दूसरी ओर कोनार्क जेड श्रृंखला को 125 किलोमीटर और 161 किलोमीटर की दूरी वाले संस्करणों में पेश किया जाएगा, लेकिन इनकी कीमत और बिक्री की तारीख की जानकारी अभी सामने नहीं आई है।

महिंद्रा थार-3 डूर फेसलिफ्ट जल्द हो सकती है लॉन्च, जानिए लुक और कीमत

महिंद्रा थार-3 डूर फेसलिफ्ट के नए टेस्ट म्यूल में इस ऑफ-रोडर का बदला हुआ फ्रंट हिस्सा देखने को मिलता है। हालांकि, Thar-3 डोर को अक्टूबर 2025 में कुछ नए फीचर्स के साथ अपडेट किया गया था लेकिन यह आने वाली स्नङ्खष्द्गद्यद्बद्घह्ल में ज्यादा बड़े बदलाव के साथ आ सकती है। उम्मीद है कि 2026 ञ्जद्धड्डह्म् 3-डोर फेसलिफ्ट आने वाले महीनों में लॉन्च होगी।

Thar-3 डोर फेसलिफ्ट के पिछले टेस्ट म्यूल में एक नई ग्रिल की तरफ इशारा किया गया था जो Thar Ro&& की डबल-स्टैक्ड 6-स्लॉट ग्रिल के काफी मिलती-जुलती है। हालांकि, इस टेस्ट म्यूल में राइट और एक छोटे कट के साथ एक अलग 5-स्लॉट ग्रिल है।

ऐसा लग सकता है कि Thar 3-डोर फेसलिफ्ट को अलग-अलग

वर्जन या एडिशन में अलग-अलग ग्रिल के साथ बेचा जा सकता है। इसके अलावा, इस टेस्ट म्यूल पर नए 5-स्पोक अलॉय व्हील्स भी दिखाई दिए हैं। यह नई ञ्जद्धड्डह्म् 3-डोर फेसलिफ्ट आने वाले कुछ महीनों में लॉन्च हो सकती है। इसकी कीमत मौजूदा मॉडल से थोड़ी ज्यादा हो सकती है जिसकी एक्स-शोरूम कीमत 10.32 लाख रुपए से 18 लाख रुपए के बीच है।

इंजन और पावरट्रेन:

फेसलिफ्टेड Thar-3 डोर में मौजूदा मॉडल के ही इंजन मिलने की उम्मीद है जिसमें 119द्धश्च वाला 1.5 लीटर डीजल, 132द्धश्च वाला 2.2 लीटर डीजल और 152द्धश्च वाला 2.0 लीटर टर्बो-पेट्रोल इंजन शामिल हैं। सभी इंजनों के साथ 6-स्पीड मैनुअल गियरबॉक्स स्टैंडर्ड तौर पर मिलता है।

सितंबर में लॉन्च होंगी ये दमदार कारें, किआ सोरेंटो से लेकर पोर्शे कायेन EV तक पर रहेंगी नजर

अगस्त में भारतीय कार बाजार में कई नए मॉडल और उनके नए रूप देखने को मिले। इस दौरान बीएमडब्ल्यू एक्स1 एलडब्ल्यूबी, एमजी हेक्टर टोमाहॉक श्वङ्क और पीएचईवी जैसे नए मॉडल बाजार में आए, वहीं महिंद्रा स्कॉर्पियो-एन को भी बीच के दौर में महत्वपूर्ण बदलावों के साथ पेश किया गया। महिंद्रा बीई 6 के नाम में 'स्पोर्टेक' जोड़ा गया, जबकि रेंज रोवर एसवी अल्ट्रा, बीवाईडी सीलायन 7 डायनेमिक और स्कोडा कायलाक स्पोर्टलाइन जैसे मौजूदा मॉडलों में नए संस्करण शामिल किए गए। अब सितंबर भी कार बाजार के लिए काफी व्यस्त रहने वाला है। इस महीने किआ की नई एसयूवी से लेकर मारुति सुजुकी की लोकप्रिय प्रीमियम हैचबैक के नए रूप, बीएमडब्ल्यू की लग्जरी सेडान और पोर्शे की दमदार श्वङ्क तक कई महत्वपूर्ण गाड़ियों पर नजर रहेगी।

किआ सोरेंटो 4 सितंबर को होगी लॉन्च किआ सोरेंटो भारतीय बाजार में कंपनी की नई प्रमुख इंजन वाली एसयूवी के रूप में दस्तक देने जा रही है। इसे 4 सितंबर को लॉन्च किया जाएगा। खास बात यह है कि कंपनी इस एसयूवी को मजबूत हाइब्रिड और डीजल, दोनों इंजन विकल्पों के साथ बाजार में उतारेगी। मजबूत

हाइब्रिड संस्करण में 1.6 लीटर इंजन दिया जाएगा, जो 238 हॉर्सपावर की ताकत और 380 न्यूटन मीटर का अधिकतम टॉर्क पैदा करेगा। वहीं 2.0 लीटर डीजल इंजन 202 हॉर्सपावर की ताकत और 441 न्यूटन मीटर का टॉर्क देगा।

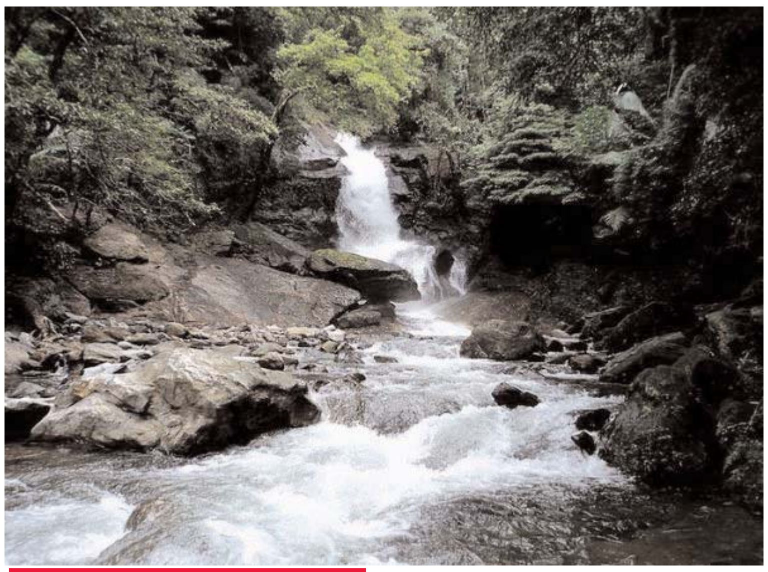
सोरेंटो के बाहरी डिजाइन में किआ की पहचान वाली टाइगर नोज ग्रिल देखने को मिलती है। इसके साथ बड़े और सीधे आकार के एलईडी हेडलैंप दिए गए हैं, जिनके साथ वाई आकार की एलईडी डे-टाइम रनिंग लाइट्स मिलती हैं। आगे की तरफ एलईडी फॉग लैंप और बंपर के किनारों पर वर्टिकल एयरो वेंट भी दिए गए हैं। कंपनी ने अभी इसके मिश्र धातु पहियों का आकार आधिकारिक तौर पर नहीं बताया है, लेकिन माना जा रहा है कि इसमें 19 इंच के पहिए मिल सकते हैं। पीछे की तरफ चौकोर आकार के टेल-लैंप, उल्टे एल आकार की एलईडी लाइट सिग्नेचर, बड़ा रूफ स्पॉयलर और दो रंगों वाला बंपर डिजाइन दिया गया है।

सोरेंटो के केबिन को भी आधुनिक रूप दिया गया है। सामने की तरफ एक जुड़ा हुआ डिस्प्ले पैनल दिया गया है, जिसमें मनोरंजन प्रणाली और चालक सूचना प्रणाली के लिए स्क्रीन शामिल हैं। कंपनी ने अभी इनके आकार की पुष्टि नहीं की है, लेकिन दोनों स्क्रीन के 12.3 इंच के होने की संभावना है। एसयूवी में उन्नत चालक सहायता प्रणाली, आगे की हवादार सीटें, डिजिटल अंदरूनी रियर-व्यू मिरर, स्वचालित टेलगेट, दोहरे क्षेत्र वाला तापमान नियंत्रण, परिवेश प्रकाश व्यवस्था और पैनोरमिक सनरूफ जैसे फीचर भी मिलेंगे।

किआ सोरेंटो को छह और सात सीट वाले दोनों विकल्पों में पेश किए जाने की उम्मीद है। कंपनी ने इसकी बुकिंग पहले ही शुरू कर दी है। बाजार में आने के बाद इसका मुकाबला स्कोडा कोडियाक, फॉक्सवैगन टायरॉन और जीप मेरिडियन जैसी एसयूवी से होगा।

मानसून की विदाई से पहले जरूर करें इन 5 जगहों की सैर, हमेशा के लिए यादगार बन जाएगी ट्रिप

हरी-भरी वादियां, झरनें और नदियों का नजारा हर किसी का मन मोह लेता है। अगर आप भी प्रकृति को करीब से महसूस करना चाहते हैं और इन दिनों घूमने के लिए कुछ शानदार जगहें ढूंढ रहे हैं, तो ये आर्टिकल आप ही के लिए है। आइए जानें भारत की ऐसी 5 बेहतरीन डेस्टिनेशन्स के बारे में जहां मानसून खत्म होने से पहले ही आपको घूम लेना चाहिए।



शिमला

बरसात के मौसम में शिमला की पहाड़ियां प्रकृति प्रेमियों के लिए स्वर्ग से कम नहीं हैं। हरी-भरी वादियों, झरनों और नदियों का मनमोहक नजारा आपको एक अलग ही दुनिया में ले जाएगा। शिमला की ठंडी हवा और ताज़ी बारिश की बूंदें आपके मन को शांत कर देंगी। अगर आप प्रकृति के करीब जाकर शांति का अनुभव करना चाहते हैं, तो शिमला आपके लिए सबसे बेहतरीन ऑप्शन है।

कसौल

बरसात के मौसम में कसौल का नजारा देखने लायक होता है। हरे-भरे देवदार के पेड़ों से घिरे, कसौल का यह छोटा सा हिल स्टेशन प्रकृति प्रेमियों के लिए स्वर्ग से कम नहीं है। पहाड़ों से गिरते झरने और खूबसूरत नदियां इस जगह की खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। कसौल में आप ट्रेकिंग, कैम्पिंग और मछली पकड़ने जैसी कई एक्टिविटीज का लुत्फ उठा सकते हैं।

मेघालय

अगर आप हरे-भरे पहाड़ों, शांत झरनों और खूबसूरत प्रकृति के बीच कुछ समय बिताना चाहते हैं, तो मेघालय आपके लिए एकदम सही जगह है। बरसात के मौसम में मेघालय का नजारा देखने लायक होता है। हरी-भरी वादियां, शांत झीलें और ऊंचे-ऊंचे पहाड़ आपको एक अलग ही दुनिया में ले जाएंगे।

महाबलेश्वर

प्रकृति प्रेमियों के लिए महाराष्ट्र का प्रसिद्ध हिल स्टेशन, महाबलेश्वर भी किसी स्वर्ग से कम नहीं होता है। यहां की हरी-भरी वादियां और शांत वातावरण आपको शहर की भागदौड़ से दूर ले जाएंगे, जिससे आप प्रकृति के करीब जाकर शांति का एहसास कर सकते हैं।

केरल

बरसात के मौसम में केरल और भी ज्यादा खूबसूरत हो जाता है। चाय के हरे-भरे बागान शांत बैकवॉटर और ऊंचे-ऊंचे पहाड़, केरल को प्रकृति प्रेमियों के लिए स्वर्ग बना देते हैं। आप यहां हाउसबोट में सैर कर सकते हैं, स्थानीय लोगों से मिल सकते हैं और केरल के पारंपरिक व्यंजन का स्वाद भी ले सकते हैं।

काली और सफेद मिर्च का नियमित सेवन लाभप्रद

नई दिल्ली, जीएनएस।

काली और सफेद मिर्च का नियमित सेवन विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। जहां काली मिर्च मसालों का प्रमुख घटक है, वहीं सफेद मिर्च हल्के और पौष्टिक व्यंजनों में अपनी जगह बनाती है।

दोनों का संतुलित उपयोग सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। भारत के केरल राज्य में काली मिर्च का लगभग 90 प्रतिशत उत्पादन होता है, जिससे यह राज्य इस मसाले का प्रमुख केंद्र है। छत्तीसगढ़ जैसे राज्य भी अब इसकी खेती की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। मसालों की दुनिया में काली और सफेद मिर्च का विशेष स्थान है। जहां काली मिर्च को मसालों का राजा कहा जाता है, वहीं सफेद

मिर्च भी अपने अनोखे स्वाद और स्वास्थ्य लाभों के कारण जानी जाती है। दोनों मिर्च एक ही पौधे से आती हैं, लेकिन इनके तैयार करने के तरीके अलग-अलग होते हैं, जिससे इनके गुणों में भी अंतर होता है।

काली मिर्च का उपयोग मुख्य रूप से मसालेदार व्यंजनों में किया जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाती है और हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद मानी जाती है। आयुर्वेद में काली मिर्च का उपयोग सर्दी-खांसी, दांत दर्द और पाचन संबंधी समस्याओं के इलाज में किया जाता है। इसके अलावा, यह वजन घटाने में भी मददगार है और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखती है। भारत में इसकी खेती मुख्य रूप से केरल, कर्नाटक और तमिलनाडु के पहाड़ी क्षेत्रों में की जाती है। सफेद मिर्च का उपयोग हल्के व्यंजनों जैसे सलाद और सूप में किया जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी, विटामिन ए और एंटीऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। सफेद मिर्च का सेवन आंखों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माना जाता है।

यह पाचन को बेहतर बनाती है और शरीर में फाइबर की पूर्ति करती है। इंडोनेशिया सफेद मिर्च का सबसे बड़ा उत्पादक है, जबकि मलेशिया और ब्राजील भी इसे काफी मात्रा में उत्पादन करते हैं।

छत पर गमले रखना क्यों माना जाता है अशुभ? वास्तु शास्त्र में बताई गई है ये वजह

वास्तु शास्त्र में घर की हर एक छोटी-बड़ी चीज को लेकर कुछ नियम बताए गए हैं, जिन्हें ध्यान में रखना जरूरी माना जाता है. इन नियमों को नजरअंदाज करने पर कई परेशानियों का सामना भी करना पड़ सकता है. घर के अंदर रखी सभी चीजों की दिशा सीधा असर उसमें रहने वाले सदस्यों पर डालती है. इसलिए वास्तु के नियमों का ध्यान रखना बेहद जरूरी है. वास्तु शास्त्र में घर में पौधे रखने के लिए भी कई जरूरी बातें बताई गई हैं, जिन्हें आमतौर पर लोग इग्नोर कर देते हैं. इन्हीं में से एक है छत पर पौधे रखना.

छत पर पौधे रखने को लेकर लोगों के मन में अक्सर कंफ्यूजन रहती है कि क्या छत पर पौधे रखने चाहिए या नहीं, अगर नहीं रखने चाहिए तो क्यों? अगर आप भी छत पर पौधे रखते हैं, तो ये आर्टिकल आपके काम का हो सकता है. छत पर पौधे रखने से पहले वास्तु नियमों के बारे में पता होना चाहिए.

छत पर पौधे रखना कैसा है?

वास्तु शास्त्र के मुताबिक, छत पर पौधे रखना अशुभ माना जाता है, खासतौर पर तब जब उन्हें गमले में रखा गया हो. आजकल घर की छत को खूबसूरत बनाने के लिए लोग वहां तरह-तरह के पौधे और गमले रखते हैं. कई लोग तो पूरी छत को ही रूफ गार्डन में बदल देते हैं. लेकिन वास्तु के अनुसार, छत पर पौधे रखने को लेकर कुछ नियम बताए गए हैं. कहा जाता है कि अगर सही दिशा और संतुलन का ध्यान न रखा जाए, तो इसका असर घर की ऊर्जा और परिवार की तरक्की पर पड़ सकता है.

छत का संबंध राहु और पौधों का बुध से

ज्योतिषीय मान्यताओं में घर की छत का संबंध राहु से माना जाता है, जबकि हरे पेड़-पौधों को बुध ग्रह से जोड़ा जाता है. बुध को बुद्धि, शिक्षा, वाणी और हरियाली का कारक माना गया है. वहीं राहु को भ्रम, अचानक बदलाव और अस्थिरता से संबंधित ग्रह माना जाता है. इसी वजह से मान्यता है कि छत पर जरूरत से ज्यादा पौधे रखने से राहु और बुध से जुड़ी ऊर्जाओं का संतुलन प्रभावित हो सकता है.

क्या पूरी छत को रूफ गार्डन बना देना चाहिए?

वास्तु की मानें तो छत पर हरियाली रखना हो तो बहुत ज्यादा गमले लगाने से बचने की सलाह दी जाती है. खासकर बड़े और भारी गमलों की संख्या कम रखना बेहतर माना जाता है. सीमित संख्या में छोटे पौधे रखकर छत को हरा-भरा बनाया जा सकता है.अगर छत पर पौधे रखने हैं तो उन्हें पश्चिम दिशा की तरफ रखना बेहतर माना जाता है. गमलों को व्यवस्थित तरीके से रखने की सलाह दी जाती है, ताकि छत का बाकी हिस्सा खुला और हल्का रहे.

उत्तर और पूर्व दिशा को रखें खुला

वास्तु में उत्तर और पूर्व दिशाओं को खास महत्व दिया जाता है. इन दिशाओं को हल्का और खुला रखना शुभ माना जाता है. इसलिए यहां बहुत अधिक या भारी गमले रखने से बचने की सलाह दी जाती है. वास्तु की मान्यता है कि इन दिशाओं में ज्यादा पौधे या भारी वस्तुएं रखने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह प्रभावित हो सकता है. इसका असर परिवार की तरक्की, शिक्षा और नए अवसरों से जोड़कर देखा जाता है.

सूखे पौधों को छत पर न छोड़ें

अगर आपने छत पर पौधे लगा रखे हैं तो उनकी देखभाल भी जरूरी है. सूखे, मुरझाए या खराब हो चुके पौधों को लंबे समय तक वहीं छोड़ना वास्तु की दृष्टि से अच्छा नहीं माना जाता. समय-समय पर पौधों की सफाई और छंटाई करते रहना चाहिए.

सितंबर की एकादशी क्यों है इतनी खास? जानिए अजा और परिवर्तिनी एकादशी का महत्व

हिंदू धर्म में एकादशी तिथि का विशेष महत्व माना गया है, जो कि जगत के पालनहार भगवान विष्णु को समर्पित मानी जाती है. इस दिन भगवान विष्णु की विधिवत पूजा-अर्चना की जाती है और उनके निमित्त व्रत भी रखा जाता है. प्रदोष व्रत की तरह ही हर महीने में दो बार एकादशी तिथि पड़ती हैं. हर एकादशी का अपना अलग महत्व और नाम होता है. साथ ही, सभी एकादशी पर भगवान विष्णु के अलग-अलग अवतार की आराधना करने का विधान है. सितंबर का महीना चल रहा है और इसमें भी दो एकादशियां पड़ेंगी - एक अजा एकादशी और दूसरी परिवर्तिनी एकादशी.

अजा और परिवर्तिनी एकादशी, दोनों ही अपने आप में बेहद खास है. इनका धार्मिक दृष्टि से विशेष महत्व माना गया है. हर साल ये भाद्रपद मास में पड़ती हैं और इसी वजह से इनका महत्व और ज्यादा बढ़ जाता है. आइए एक नजर डालते हैं कि सितंबर में पड़ने वाली एकादशी क्यों खास है और इनका महत्व क्या है.

अजा एकादशी 2026

अजा एकादशी का व्रत भाद्रपद मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि को रखा जाता है, जो समस्त पापों का नाश करने और मोक्ष प्रदान करने वाला माना गया है. धार्मिक मान्यता है कि इस व्रत के प्रभाव से व्यक्ति के पिछले सभी पाप नष्ट हो जाते हैं. धार्मिक ग्रंथों के अनुसार, अजा एकादशी का व्रत करने या इसकी कथा सुनने मात्र से अश्वमेध यज्ञ के समान पुण्य फल की प्राप्ति होती है. इस दिन विधि-विधान से जगत के पालनहार भगवान विष्णु (ऋषिकेश स्वरूप) की पूजा की जाती है.

डेट- 7 सितंबर 2026, सोमवार

एकादशी तिथि शुरू- 6 सितंबर को शाम 7:29 बजे

एकादशी तिथि समाप्त- 7 सितंबर को शाम 5:03 बजे

व्रत पारण का समय- 8 सितंबर को सुबह 6:02 बजे से सुबह 8:33 बजे के बीच

परिवर्तिनी एकादशी 2026

परिवर्तिनी एकादशी यह भाद्रपद मास के शुक्ल पक्ष में आती है और इसे पार्श्व एकादशी या पद्मा एकादशी भी कहते हैं. धार्मिक मान्यता के अनुसार, इस दिन भगवान विष्णु क्षीरसागर में शयन करते हुए अपनी करवट बदलते हैं, जिससे सृजन और ऊर्जा में बदलाव आता है. इस दिन भगवान विष्णु के वामन अवतार की विशेष पूजा की जाती है. मान्यता है कि इस व्रत को करने से पूर्व किए गए सभी पाप नष्ट होते हैं और अंत में मोक्ष या बैकुंठ लोक की प्राप्ति होती है. इस व्रत का पुण्य वाजपेय यज्ञ के समान फल देता है और इससे तीनों लोकों की पूजा करने का आशीर्वाद मिलता है.

डेट- 22 सितंबर 2026, मंगलवार

एकादशी तिथि शुरू- 21 सितंबर को रात 8:00 बजे

एकादशी तिथि समाप्त- 22 सितंबर को रात 9:43 बजे

व्रत पारण का समय- 23 सितंबर को सुबह 7:38 बजे से सुबह 10:04 बजे के बीच

06 sep 2026 WEEKLY.qxd 9/5/2026 6:18 PM Page 8

दांतों का पीलापन: बेकिंग सोडा से नींबू तक, जानिए किसका है फायदा और किससे हो सकता है नुकसान

सफेद और चमकदार दांत हर किसी को अच्छे लगते हैं। हंसते समय साफ दांत चेहरे की खूबसूरती बढ़ाते हैं और आत्मविश्वास भी बढ़ाते हैं। यही वजह है कि आजकल सोशल मीडिया पर दांतों को जल्दी सफेद करने के कई घरेलू तरीके बताए जाते हैं। कोई बेकिंग सोडा से दांत साफ करने की सलाह देता है, तो कोई नींबू, हल्दी या सिरके का इस्तेमाल करने की बात करता है। कई वीडियो में तो यह तक दावा किया जाता है कि कुछ ही मिनटों में दांतों का पीलापन दूर किया जा सकता है। लेकिन दांतों का रंग बदलना इतना आसान नहीं होता। कुछ घरेलू चीजें दांतों के ऊपर जमा हल्के दाग को थोड़ी देर के लिए कम कर सकती हैं, लेकिन इससे दांत अंदर से सफेद नहीं होते। इसलिए दांतों को सफेद करने से पहले यह समझना जरूरी है कि उनका रंग क्यों बदलता है और अलग-अलग घरेलू चीजें दांतों पर क्या असर डालती हैं। दांतों के पीले दिखने की सबसे आम वजह खाने-पीने की चीजें हो सकती हैं। चाय, कॉफी, तंबाकू और कार्बोनेटेड पेय पदार्थों में मौजूद वर्णक दांतों की इनेमल सतह पर चिपक जाते हैं। नियमित रूप से मुंह और दांतों की उचित स्वच्छता न अपनाने पर यह वर्णक स्थायी रूप से पीले या भूरे दागों में बदल जाते हैं।

उम्र बढ़ने के साथ भी दांतों का रंग बदलना सामान्य है। दांतों के बाहर एक मजबूत परत होती है, जिसे इनेमल कहते हैं। समय के साथ यह परत थोड़ी पतली हो जाती है। इसके नीचे डेंटिन नाम

की परत होती है, जिसका रंग प्राकृतिक रूप से हल्का पीला होता है। इनेमल पतला होने पर डेंटिन ज्यादा दिखाई देता है और दांत पीले लग सकते हैं। ऐसी स्थिति में सिर्फ ऊपर से दाग साफ करने से दांत पूरी तरह सफेद नहीं होते।

बात करें अगर बेकिंग सोडा की, तो बेकिंग सोडा दांतों को साफ करने वाले कई टूथपेस्ट में भी इस्तेमाल होता है। यह दांतों की सतह पर मौजूद कुछ दागों को हल्के तरीके से हटाने में मदद करता है, लेकिन दांत का प्राकृतिक रंग नहीं बदलता। कई लोग बेकिंग सोडा लेकर उसे बार-बार और जोर से दांतों पर रगड़ने लगते है। ज्यादा रगड़ने से दांतों की बाहरी परत घिस सकती है। इससे दांतों में ठंडा-गरम लगने की परेशानी यानी संवेदनशीलता बढ़ जाती है। इसलिए बेकिंग सोडा को दांत सफेद करने का चमत्कारी घरेलू उपाय समझना सही नहीं है।

वहीं नींबू और सिरका दांतों के लिए नुकसानदायक हो सकते है। नींबू और सिरका खट्टे होते हैं। इनमें मौजूद एसिड दांतों की बाहरी परत को धीरे-धीरे कमजोर करता है। अगर कोई व्यक्ति इन्हें बार-बार दांतों पर लगाता है या इनसे दांत रगड़ता है, तो इनेमल को नुकसान पहुंच सकता है। इनेमल खराब होने के बाद वह पहले जैसा वापस नहीं बन पाता। इसके कमजोर होने पर दांतों में झनझनाहट की परेशानी हो सकती है। साथ ही नीचे मौजूद पीली परत ज्यादा दिखाई देने लगती है। दांत सफेद करने के चक्कर में उल्टा उनका पीलापन ज्यादा नजर आ सकता है।

दांतों को सफेद रखने के लिए कई वैज्ञानिक तरीके मौजूद है। दांतों को सफेद करने वाले कई वैज्ञानिक प्रोडक्ट्स में पेरोक्साइड नाम का पदार्थ इस्तेमाल होता है। यह दांतों में मौजूद उन कणों पर असर करता है, जिनकी वजह से दांत पीले दिखाई देते हैं। यह इन कणों को छोटे हिस्सों में तोड़ने में मदद करता है।

बाजार में मिलने वाले सही तरीके से बने व्हाइटनिंग स्ट्रिप्स और जैल धीरे-धीरे असर दिखा सकते हैं। वहीं, डेंटिस्ट की देखरेख में होने वाली व्हाइटनिंग आमतौर पर ज्यादा सुरक्षित और बेहतर तरीके से की जाती है।

केला खाने का सही समय कौन सा? सुबह, खाली पेट या रात, जानिए क्या कहता है विज्ञान

बहुत से लोग केले को नाश्ते, वर्कआउट से पहले या बाद में और कभी-कभी रात की हल्की भूख के समय भी खा लेते हैं। इसको लेकर सोशल मीडिया में कई तरह की धारणाएं मौजूद हैं। कोई इसे सुबह खाली पेट खाने की सलाह देता है तो कोई रात में केला खाने को नुकसानदायक बताता है, लेकिन वैज्ञानिक नजरिए से देखें तो केले को खाने का कोई एक समय नहीं है। केला एक आम फल है, जो कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, पोटैशियम और विटामिन बी6 जैसे पोषक तत्वों से भरपूर है। इसे आप अपनी सहूलियत और शरीर की जरूरत के हिसाब से खा सकते हैं। अमेरिकी नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ के अनुसार , एक केले में करीब 422 मिलीग्राम पोटैशियम और 0.4 मिलीग्राम विटामिन बी6 होता है। पोटैशियम नसों और मांसपेशियों के काम और शरीर में पानी के संतुलन के लिए जरूरी है, जबकि विटामिन बी6 प्रोटीन के इस्तेमाल और कई एंजाइम संबंधी प्रक्रियाओं में मदद करता है। केले में कार्बोहाइड्रेट भी अच्छी मात्रा में होता है। इसी वजह से जिम जाने वाले और खिलाड़ी इसे स्नैक के तौर पर खाना पसंद

करते हैं। इससे तुरंत ऊर्जा मिलती है, लेकिन सिर्फ केला खाने से शरीर की सभी पोषक जरूरतें पूरी नहीं होंगी। इसे संतुलित भोजन का एक हिस्सा मानना बेहतर है। अगर खाली पेट केला खाना सही है या गलत, तो अगर किसी को सुबह केला खाने से कोई परेशानी नहीं होती, तो इसे नाश्ते में शामिल किया जा सकता है।

वहीं जिन लोगों को खाली पेट फल खाने के बाद पेट फूलने या भारीपन जैसी समस्या महसूस होती है, वे ब्रेड, ओट्स या दही के साथ ले सकते हैं। केला-दूध का शेक या स्मूदी बहुत आम है। केला कार्बोहाइड्रेट देता है, जबकि दूध प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व उपलब्ध कराता है। अगर किसी व्यक्ति को दूध और केला दोनों आसानी से पचते हैं तो यह कॉम्बिनेशन सामान्य डाइट का हिस्सा हो सकता है। समस्या तब आती है जब किसी को लैक्टोज से दिक्कत होती है। ऐसे में गैस या पेट फूलने की शिकायत हो सकती है लेकिन इसका इस स्थिति को सिर्फ केले से जोड़ना सही नहीं होगा।

रात में केला खाने से कोई न लेकिन अगर रात में खाने के बाद पेट भारी लगता है, तो इसे दिन में लेना बेहतर रहेगा। डायबिटीज और किडनी के मरीजों को थोड़ी सावधानी रखनी चाहिए। डायबिटीज में केले में मौजूद शर्करा ब्लड शुगर बढ़ा सकती है, इसलिए मात्रा का ध्यान रखें। किडनी की बीमारी में शरीर से अतिरिक्त पोटैशियम बाहर निकालना मुश्किल हो जाता है।

घुटनों, कूल्हों और रीढ़ को मजबूत बनाता है भद्रासन, बरतें ये सावधानियां

प्राचीन काल से योग हमारी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है। योग के अनेकों आसनों में भद्रासन काफी महत्व रखता है। यह आसन देखने में जितना आसान लगता है, उतना ही शरीर के लिए फायदेमंद होता है। संस्कृत में %भद्र% का अर्थ होता है %कल्याणकारी% या %शुभ%। इसलिए इसे कल्याणकारी आसन भी कहा जाता है। यह आसन न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक शांति के लिए भी बहुत लाभकारी माना जाता है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार, यह आसन घुटनों, कूल्हों और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है। यह मासिक धर्म की ऐंठन को कम करने, गुर्दे, और प्रोस्टेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी प्रभावी है। महिलाओं के लिए भद्रासन विशेष रूप से फायदेमंद है। गर्भवती महिलाओं के लिए यह आसन कूल्हों और जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे प्रसव आसान होता है। यह मासिक धर्म की तकलीफों को कम करने और तनाव को दूर करने में भी मदद करता है।

ये आसन जांघों, घुटनों,

टखनों और पेल्विस यानी कूल्हे के पास की मांसपेशियों को अच्छे से खींचता है, मजबूत बनाता है और लंबा करता है। रीढ़ की हड्डी सीधी करता है। इस आसन में आप अपने बैठने वाली हड्डियों को जमीन पर टिकाते हैं। इससे रीढ़ की हड्डी अपने आप लंबी और सीधी हो जाती है। इस आसन को करने से एकाग्रता बढ़ती है और दिमाग तेज होता है। सिरदर्द, कमर दर्द, आंखों की कमजोरी, अनिद्रा और हिचकी जैसी समस्याओं में भी राहत मिलती है। आयुष मंत्रालय के अनुसार इसको करने से पाचन तंत्र बेहतर होता है और कब्ज जैसी शारीरिक समस्या भी कम होती है। साथ ही भोजन अच्छे से पचता है और दिमाग तेज रहता है। सिरदर्द, कमर दर्द, अनिद्रा जैसी समस्याओं से निजात मिलती है। भद्रासन महिलाओं से लेकर हर उम्र के लोग कर सकते हैं, लेकिन योग विशेषज्ञ कुछ सावधानियां भी बरतने की सलाह देते हैं। वहीं, घुटने या कूल्हों में गंभीर दर्द हो तो डॉक्टर की सलाह लें। शुरुआत में ज्यादा जोर नहीं देना चाहिए।

लघु वज्रासन रोज करें, सांस गहरी होगी और शरीर बनेगा लचीला

योग हमारी प्राचीन संस्कृति का अभिन्न अंग है, जो साधक को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत करता है। योग के इन्हीं आसनों में से एक महत्वपूर्ण आसन है %लघु वज्रासन%। यह आसन पाचन तंत्र, रीढ़ की हड्डी और मानसिक एकाग्रता के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। लघु वज्रासन संस्कृत के तीन शब्दों से बना है- लघु (छोटा, हल्का, कोमल), वज्र (बिजली, हीरा, इंद्र का वज्र) और आसन (मुद्रा)। अंग्रेजी में इस आसन को लिटिल थंडरबोल्ट पोज कहते हैं। इस आसन को करने के दौरान शरीर पीछे की तरफ मुड़ता है। इसमें छाती को बहुत ज्यादा खोलना पड़ता है, जांघों की मांसपेशियों में गहरा खिंचाव आता है और सिर को शरीर के पीछे जमीन के पास लाने के लिए कंधे और गर्दन की ताकत चाहिए होती है। नाम में भले ही ÷लघु÷ यानी छोटा लगा हो, लेकिन शारीरिक रूप से यह बिल्कुल भी आसान नहीं है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, लघु वज्रासन एक उन्नत पीठ झुकाने वाली योग मुद्रा है, जो रीढ़ की हड्डी और पीठ के लचीलेपन के लाभदायक है। यह जांघों, कूल्हों, छाती, हाथों, गर्दन और कंधों की मांसपेशियों को असरदार तरीके से स्ट्रेच और मजबूत करता है, जिससे रीढ़ की हड्डी में लचीलापन और मूवमेंट की रेंज बढ़ती है। यह आसन छाती और डायाफ्राम को खोलता है, जिससे गहरी सांस लेने में आसानी होती है।

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामान्य वज्रासन की स्थिति में बैठ जाएं। इसके बाद घुटनों के बल खड़े हो जाएं। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और सिर के ऊपरी हिस्से को जमीन या तलवों की तरफ रखने का प्रयास करें। अपने हाथों से पैरों के घुटनों या टखनों को पकड़कर संतुलन बनाए रखें। इस अवस्था में सामान्य गति से सांस लेते रहें।

घुटनों, टखनों या कमर में गंभीर दर्द होने पर इस आसन से बचें। यह एक कठिन और उन्नत आसन है, इसलिए इसे शुरुआती दौर में किसी विशेषज्ञ योग गुरु की देखरेख में ही करें।

श्रमसाधना
www.shramsadhnanews.com

नारियल पानी के फायदों की लिस्ट है लंबी

लेकिन क्या आप जानते हैं इसे पीने का सही समय?

सेहत के लिहाज से नारियल पानी किसी जादुई ड्रिंक से कम नहीं है। गर्मियों में यह तपती धूप से तो राहत दिलाता ही है, लेकिन साथ ही शरीर में एनर्जी का लेवल भी बूस्ट करने का काम करता है। कैलोरी की मात्रा कम होने के कारण इसे पीने से वेट लॉस में भी फायदा देखने को मिलता है और इसमें पाए जाने वाले नेचुरल एंजाइम और पोटेशियम जैसे खनिज इसे गर्मियों ही नहीं, बल्कि हर मौसम में एक सुपर ड्रिंक बनाने का काम करते हैं। वैसे तो आप इसे दिन में किसी भी समय पी सकते हैं, लेकिन सही समय पर इसका सेवन करने से इससे होने वाले फायदों को डबल किया जा सकता है। आइए जानें, इसे किस वक्त पीना ज्यादा फायदेमंद साबित होता है।

सुबह खाली पेट पिएं

नारियल पानी के साथ दिन की शुरुआत करके भी आप सेहत को कई फायदे पहुंचा सकते हैं। बता दें, खाली पेट नारियल पानी पीने से इम्युनिटी बूस्ट होती है। यह मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देकर वजन कम करने में भी बेहद मददगार होता है। खासतौर से प्रेग्नेंसी में डिहाइड्रेशन और कब्ज से लडने् में इसे पीने की सलाह जरूर दी जाती है।

वर्कआउट के समय

वर्कआउट से पहले और वर्कआउट के बाद, दोनों ही समय पर नारियल पानी सेहत के लिए अच्छा है। इसे एक नेचुरल स्पोर्ट्स ड्रिंक भी कहते हैं, जिसे वर्कआउट से पहले पीने से शरीर हाइड्रेट तो रहता ही है, साथ ही एनर्जी भी मिलती है। वहीं, वर्कआउट के बाद इसके सेवन से शरीर को खोए हुए इलेक्ट्रोलाइट्स मिल जाते हैं।

सोने से पहले पिएं

नारियल पानी के सेवन से हृदय गति को धीमी होती है। यह तनाव को कम करने और दिमाग को शांति देने का भी काम करता है। यही वजह है कि इसे सोने से पहले पीना भी फायदेमंद होता है। सोने से पहले नारियल पानी पीने से शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स भी बाहर निकल जाते हैं और यूरिनरी ट्रैक्ट की भी सफाई हो जाती है, जिससे आप किडनी से जुड़ी दिक्कतों से बच जाते हैं।

खाने से पहले पिएं

पढ़ने में यह बात बेशक अटपटी लगे, लेकिन हकीकत में खाने से पहले नारियल पानी का सेवन काफी फायदेमंद होता है। इससे आपका पेट काफी हद तक भर जाता है, जिससे आप ओवरईटिंग से बचते तो हैं ही, साथ ही खाना भी आसानी से पच जाता है और ब्लोटिंग की समस्या भी नहीं होती है।

घर पर भी बना सकते हैं हलवाई जैसी रसीली और खस्ता जलेबी

बस फॉलो करनी होगी ये आसान रेसिपी

स्वीट डिश के तौर पर जलेबी खाना हर किसी को पसंद आता है, लेकिन अगर बात इसे घर पर बनाने की आती है, तो कई लोगों के हाथ-पैर फूलने लगते हैं। बता दें, कि मार्केट के बजाय आप घर पर भी क्रिस्पी और रसीली जलेबी बनाकर खा सकते हैं। आज इस आर्टिकल में हम आपको कुरकुरी जलेबी बनाने का हलवाई वाला खास तरीका बताने जा रहे हैं। आइए जानें।

जलेबी बनाने के लिए सामग्री

मैदा- 1/2 कप
सूती कपड़ा
बेकिंग पाउडर- 1/2 टेबलस्पून
दही- 1 टेबलस्पून
कॉर्न फ्लोर- 1 टेबलस्पून
पानी- 2 कप
पीला रंग- 1 चुटकी
देसी घी- फ्राई करने के लिए
चीनी- 2 कप
पानी- 2 कप
इलायची पाउडर- 1/2 टेबलस्पून

यह भी पढ़ें- घी बनाने के बाद बची खुरचन को फेंके नहीं, इससे बनाएं टेस्टी बर्फी

जलेबी बनाने की विधि

हलवाई जैसी क्रिस्पी और रसीली जलेबी बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में मैदा, कॉर्न फ्लोर, बेकिंग सोडा और पानी डालकर मिश्रण बना लें।

इसके बाद इस मिश्रण में दही डालें और अच्छे से मिक्स कर लें।

इस घोल को ज्यादा पतला न घोलें, क्योंकि इससे जलेबी अच्छी नहीं बनती हैं।

अब इसमें पीला रंग डालें और अच्छी तरह से मिला लें।

फिर चाशनी तैयार करने के लिए एक पैन में 2 कप पानी डालकर उबालें।

जब चाशनी अच्छे से बन जाए, तो गैस ऑफ कर दें।

ध्यान रहे कि जलेबी की चाशनी न तो बहुत पतली होती है और न ही बहुत ज्यादा गाढ़ी।

इसके बाद एक पैन में देसी घी डालकर इसे गर्म कर लें।

अब तैयार मिश्रण को एक सूती कपड़े में डालें इसमें छेद करके हाथों से दबाव बनाकर जलेबी को शेप दें।

जलेबी को दोनों तरफ से सेक कर क्रिस्पी कर लें।

दोनों ओर से पक पाने के बाद जलेबी को बाहर निकालें और थोड़ी देर के लिए चाशनी में डूबोकर छोड़ दें।

इसके बाद इसे चाशनी से निकालकर गर्मागर्म परोसें।

06 sep 2026 WEEKLY.qxd 9/5/2026 6:18 PM Page 10

सिरदर्द ही नहीं.. माइग्रेन के इन लक्षणों को न करें इग्नोर

आज के समय में कई लोगों को माइग्रेन की समस्या का सामना करना पड़ता है. इसे अक्सर तेज सिरदर्द से जोड़कर देखा जाता है, लेकिन माइग्रेन का असर सिर्फ सिर तक सीमित नहीं रहता. इस परेशानी के दौरान व्यक्ति को रोजमर्रा के काम करने, पढ़ाई करने या आराम करने में दिक्कत हो सकती है. माइग्रेन की परेशानी हर व्यक्ति में अलग तरह से महसूस हो सकती है और इसकी वजह से होने वाली तकलीफ भी कम या ज्यादा हो सकती है. इसलिए माइग्रेन को सिर्फ सामान्य सिरदर्द समझकर नजरअंदाज करना सही नहीं है.

माइग्रेन के दौरान सिरदर्द के अलावा शरीर में होने वाले दूसरे बदलाव भी व्यक्ति के लिए परेशानी का कारण बन सकते हैं. इन बदलावों को समझना इसलिए जरूरी है, ताकि माइग्रेन और सामान्य सिरदर्द के बीच अंतर को समझने में मदद मिल सके. आइए जानते हैं माइग्रेन में सिरदर्द के अलावा कौन-से लक्षण दिख सकते हैं और कब सावधान रहने की जरूरत है.

माइग्रेन में सिरदर्द के अलावा कौन-से लक्षण दिखते हैं?

माइग्रेन में तेज धड़कता हुआ सिरदर्द होने के साथ मतली और उल्टी हो सकती है. कुछ लोगों को तेज रोशनी, आवाज, गंध या छूने से भी परेशानी महसूस हो सकती है. माइग्रेन शुरू होने से पहले कुछ संकेत भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे मूड में बदलाव, गर्दन में अकड़न, बार-बार उबासी आना, खाने की क्रेविंग या ज्यादा पेशाब आना.

कुछ लोगों में ऑरा भी हो सकता है. इसमें आंखों के सामने चमकती रोशनी, धब्बे या अलग-अलग आकृतियां दिखना, नजर कम होना, हाथ-पैर में झनझनाहट या सुन्नपन और बोलने में परेशानी हो सकती है. अटैक खत्म होने के बाद भी थकान, कमजोरी या उलझन महसूस हो सकती है.

माइग्रेन के लक्षणों से राहत के लिए क्या करें?

माइग्रेन के लक्षणों को कम करने के लिए पर्याप्त नींद, समय पर खाना और पर्याप्त पानी पीना जरूरी है. तेज रोशनी और शोर से परेशानी हो तो शांत और कम रोशनी वाली जगह पर आराम करें. रोज थोड़ी शारीरिक एक्टिविटी करना और तनाव कम रखने की कोशिश करना भी मदद कर सकता है.

माइग्रेन कब और किन परिस्थितियों में होता है, इसकी जानकारी डायरी में लिख सकते हैं. इससे अपने ट्रिगर पहचानने में मदद मिल सकती है. अगर माइग्रेन बार-बार होता है, तो डॉक्टर से सलाह लेकर सही इलाज लेना जरूरी है.

माइग्रेन में कब डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है?

अगर माइग्रेन बार-बार हो रहा है, पहले से ज्यादा बढ़ गया है या इसके कारण रोज के काम प्रभावित हो रहे हैं, तो डॉक्टर से सलाह लें. सिरदर्द का पैटर्न अचानक बदल जाए या दर्द पहले से बिल्कुल अलग महसूस हो, तब भी जांच कराना जरूरी है.

अगर अचानक बहुत तेज सिरदर्द हो, सिरदर्द के साथ बुखार, गर्दन में अकड़न, भ्रम, दौरे, बोलने में परेशानी, नजर की समस्या या शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी या सुन्नपन हो, तो तुरंत मेडिकल मदद लें. सिर पर चोट लगने के बाद तेज सिरदर्द होने पर भी तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए.

आंवले से बनाएं 4 हेल्दी ड्रिंक, दिन की शुरुआत होगी रिफ्रेशिंग

सुबह की शुरुआत अगर किसी हेल्दी और फ्रेश ड्रिंक से हो, तो दिनभर ताजगी महसूस हो सकती है. आंवला एक ऐसा फल है जिसे डाइट में कई तरह से शामिल किया जा सकता है. इसका स्वाद खट्टा होता है और इसमें विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं. आंवले को डाइट में शामिल करने से शरीर को जरूरी पोषण मिल सकता है. इसमें मौजूद विटामिन सी इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करने में मदद करता है. ऐसे में आंवले से बने ड्रिंक भी डाइट का हिस्सा बनाए जा सकते हैं. हालांकि, इन्हें बनाते समय ज्यादा चीनी डालने से बचना चाहिए और बहुत ज्यादा ठंडा करके पीने की जरूरत नहीं है.

आंवले से कई तरह के स्वादिष्ट और फ्रेश ड्रिंक आसानी से बनाए जा सकते हैं. इन्हें तैयार करने में ज्यादा समय भी नहीं लगता. इन ड्रिंक्स को दिन की शुरुआत या नाश्ते के साथ लिया जा सकता है. आइए जानते हैं आंवले से कौन-से हेल्दी और रिफ्रेशिंग ड्रिंक घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं और इन्हें बनाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

आंवला-पुदीना ड्रिंक

2 से 3 आंवले के टुकड़े, मुट्ठीभर पुदीना और थोड़ा पानी ब्लेंड करें. इसे छानकर स्वाद के अनुसार नींबू का रस और थोड़ा भुना जीरा डालें. जरूरत हो तो थोड़ा शहद मिला सकते हैं. आंवले से विटामिन सी और पुदीने से ताजगी मिलती है. विटामिन सी इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करने में मदद कर सकता है. इसे सुबह नाश्ते के साथ पिया जा सकता है.

आंवला-एलोवेरा ड्रिंक

1 से 2 आंवले के टुकड़े और 1 चम्मच शुद्ध एलोवेरा जेल को एक गिलास पानी के साथ ब्लेंड करें. स्वाद के लिए थोड़ा नींबू का रस और पुदीना मिला सकते हैं. अच्छी तरह मिलाकर ताजा ही पिएं. आंवले से विटामिन सी और एलोवेरा से जरूरी पोषक तत्व मिल सकते हैं. यह ड्रिंक शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद कर सकता है. एलोवेरा जेल की मात्रा ज्यादा न रखें.

आंवला-खीरा ड्रिंक

एक आंवला और आधा खीरा काटकर पानी के साथ ब्लेंड करें. इसमें थोड़ा पुदीना और भुना जीरा डालकर फिर से ब्लेंड करें. इसे छानकर पी सकते हैं. खीरे में पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जबकि आंवला विटामिन सी देता है. यह ड्रिंक गर्म मौसम में शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद कर सकता है.

आंवला-अदरक ड्रिंक

2 आंवले और अदरक का छोटा टुकड़ा काटकर एक गिलास पानी के साथ ब्लेंड करें. इसे छानकर इसमें थोड़ा नींबू का रस और स्वाद के अनुसार थोड़ा शहद मिला सकते हैं. अच्छी तरह मिलाकर ताजा पिएं. आंवले से विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट, जबकि अदरक से इसके प्राकृतिक कंपाउंड मिलते हैं. अदरक पाचन को बेहतर रखने में मदद कर सकता है.

आंवले की ड्रिंक बनाते समय इन बातों का रखें ध्यान

आंवले की ड्रिंक बनाते समय ताजे और अच्छी तरह धुले हुए आंवले इस्तेमाल करें. आंवले को काटने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धो लें. ड्रिंक में ज्यादा चीनी या मीठे सिरप डालने से बचें. अगर स्वाद खट्टा लगे, तो थोड़ी मात्रा में शहद या कोई मीठा फल मिला सकते हैं. आंवले का ड्रिंक बनाकर लंबे समय तक रखने की बजाय ताजा बनाकर पीना बेहतर है.

अगर आपको खट्टी चीजों से पेट में जलन या एसिडिटी होती है, तो आंवले की मात्रा कम रखें. अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है या दवाएं चल रही हैं, तो आंवले की ड्रिंक डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर से पूछ लें.

श्रमसाधना
www.shramsadhnanews.com

आजादी का दूसरा पिंजरा...

लेखिका सलोनी विपुल कुमार ठाकर पालनपुर गुजरात

एक सवाल है, जो शायद किसी ने पूछा नहीं। स्त्री ने घर से बाहर कदम रखा, नौकरी पाई, अपने फैसले खुद लेने शुरू किए फिर भी वह आज़ाद क्यों नहीं हुई? जवाब कहीं गहराई में छिपा है, ऐसी जगह जहाँ हम देखना नहीं चाहते।

सदियों तक स्त्री से कहा गया है कि चुप रहो, सहन करो, त्याग करो, यही तुम्हारा धर्म है। वह मानती गई, क्योंकि इनकार करने की भाषा उसे सिखाई ही नहीं गई थी। फिर वक्त बदला। अब कहा जाने लगा बोलो, लड़ो, आगे बढ़ो, कुछ बनकर दिखाओ, प्रेरणा बनो। सुनने में यह आज़ादी लगती है। पर गौर से देखिए दोनों ही बार फैसला उसका नहीं था। पहले समाज तय करता था कि वह कैसे झुके, अब समाज तय करता है कि वह कैसे उड़े। साँचा बदल गया, पर साँचे में ढलने की मजबूरी वही रही।

यही वह सच है जिसे कोई कहना नहीं चाहता, आज़ादी भी एक नई कैद बन सकती है। जिस स्त्री ने खुद के लिए कुछ हासिल न करने का फैसला किया, जो थक कर बैठ गई, जो किसी की मिसाल नहीं बनना चाहती, बस एक साधारण, शांत ज़िंदगी जीना चाहती है वह भी आज अपराधबोध में जीती है। मानो वह अपनी माँ, अपनी दादी, अपनी पूरी पीढ़ी को निराश कर रही हो। पहले ÷अच्छी बहू÷ के सांचे में ढलने का दबाव था, आज ÷द्दद्रश्चश्र2द्दह्वद्रस्र 2श्वद्बड्ढ़्÷ के सांचे में ढलने का दबाव है। दोनों ही बार स्त्री किसी और की उम्मीद पर जी रही है, बस उम्मीद का नाम बदल गया, बोझ नहीं गया। इस बोझ के पीछे एक और गहरी परत है, जिसे समझना और भी मुश्किल है। स्त्री ने कभी खुद को अपनी आँखों से देखा ही नहीं। जन्म से उसे सिखाया गया कि वह कैसी दिखे, कैसे बैठे, कैसे हँसे, कैसे चले, कैसे बोले, उसे कैसा दिखना ÷चाहिए÷। यह सिर्फ नियम नहीं थे यह एक ऐसा प्रशिक्षण था जिसने धीरे-धीरे उसकी अपनी नज़र को ही मिटा दिया। वह आईने में खुद को नहीं देखती, वह आईने में यह देखती है कि दुनिया उसे कैसे देख रही होगी। यह इतनी गहराई तक बैठ चुका है कि अब वह खुद भी नहीं जानती कि उसकी असली नज़र क्या है, क्योंकि उसे वह नज़र इस्तेमाल करने का मौका ही कभी नहीं मिला। इसीलिए असली आज़ादी करियर में नहीं है, पैसे में नहीं है, किसी पद या उपलब्धि में नहीं है। उसकी असली आज़ादी उस एक पल में है जब स्त्री पहली बार खुद को अपनी आँखों से देखती है बिना यह सोचे कि कोई उसे कैसे देख रहा है, बिना यह नापे कि वह किसी की उम्मीद पर कितनी खरी उतरी। और अजीब बात यह है कि यह पल किसी बड़ी उपलब्धि के मंच पर नहीं आता। यह अक्सर तब आता है जब वह बिल्कुल अकेली होती है, जब कोई देख नहीं रहा होता, जब तालियाँ बजाने वाला कोई नहीं होता। अब एक और बात, जो और भी कम कही गई है हमने स्त्री के दर्द को इतना असलियत से ज़्यादा बड़ा कर दिया है कि वह खुद एक नई ज़ंजीर बन गया है। हर स्त्री की कहानी को हम ÷संघर्ष की कहानी÷ बनाकर पेश करते हैं, कितना सहा, कितना रोई, फिर भी मुस्कुराई। यह वाक्य सुनने में तारीफ लगता है, पर असल में यह एक शर्त बन गई है। मानो बिना आँसुओं के, बिना तकलीफ के उसकी कहानी अधूरी हो, मानो उसे सम्मान पाने के लिए पहले दुख का प्रमाण देना ज़रूरी हो। हम स्त्री के दर्द को खूबसूरत बनाकर परोसते हैं, और इस तरह उससे यह उम्मीद पाल लेते हैं कि उसे तकलीफ सहनी ही होगी, तभी वह सराही जाएगी। असली सम्मान वहाँ होगा, जहाँ स्त्री की कहानी बिना संघर्ष के, बिना बलिदान के, सिर्फ उसकी अपनी इच्छा से भी उतनी ही सम्मानजनक मानी जाए।

और अंत में वह बात, जो शायद सबसे गहरी है, हम स्त्री की ताकत की बात बहुत करते हैं, उसकी थकान की बात कोई नहीं करता। हर स्त्री से उम्मीद की जाती है कि वह हर भूमिका में परफेक्ट हो, माँ भी, बेटी भी, पत्नी भी, कर्मचारी भी, दोस्त भी, और यह सब एक साथ हमेशा मुस्कुराते हुए। कोई नहीं पूछता कि रात को जब घर के सारे काम खत्म हो जाते हैं, जब सब सो जाते हैं, तो उसके अंदर क्या बचता है। ÷माँ तो थकती ही नहीं÷, ÷औरत तो सब सम्भाल लेती है÷ यह जो आकर्षक और प्रेरणादायक तारीफ की तरह कहे जाते हैं, यही सबसे भारी बोझ हैं। क्योंकि इन्होंने स्त्री को यह सिखा दिया है कि थकना भी एक तरह का गुनाह है। तो फिर असली उत्थान क्या है? शायद यह किसी मंच पर चढ़ना नहीं है, किसी को प्रेरित करना नहीं है, किसी मिसाल में ढलना नहीं है। शायद असली उत्थान वह पल है जब एक स्त्री, बिना किसी वजह के, बिना किसी को जवाब दिए, बस अपने लिए जीने का साहस करती है चाहे वह साहस किसी बड़ी उपलब्धि में दिखे या सिर्फ एक शाम में, जब वह अपने लिए एक कप चाय बनाकर, बिना किसी अपराधबोध के, चुपचाप बैठ जाती है। शायद यही वह जगह है जहाँ से असली आज़ादी शुरू होती है, जहाँ कोई तालियाँ नहीं बजतीं, कोई देख नहीं रहा होता, और स्त्री पहली बार सिर्फ खुद के लिए होती है।

मोर मुकुट शीश धरे श्यामल कृष्ण कन्हाई,

यदुनंदन की मुरली की तान हर मन को भाई ।
वृंदावन की गलियों में घूमें है यशुमति नंदलाला,
मधुर-मधुर मुरलिया बजा? काली कमली वाला,
गोरी-गोरी राधिका से करें हँसी-ठिठोली लड़ाई,
यदुनंदन की मुरली की तान हर मन को भाई ।
गईयन को है प्यारो नटखट गोविंद गोपाला,
वाकी दीवानी भईन सारी ग्वालिन बृजबाला,
हॉडी दूध-दही की फोड़े खावे है दूध मलाई,
यदुनंदन की मुरली की तान हर मन को भाई ।
गोप-गोपीयों संग खेले खेल जग का रखवाला,
भक्तो ने पहनाई कृष्ण को प्रेमी मन की माला,
धरा पर हरि ने फ्रआनंदफ्र अद्भुत लीला? दिखाई,
यदुनंदन की मुरली की तान हर मन को भाई ।
मोर मुकुट शीश धरे श्यामल कृष्ण कन्हाई,
यदुनंदन की मुरली की तान हर मन को भाई ।

मोनिका डागा 'आनंद', चेन्नई

19 को भव्य रूप से मनाई जाएगी राधा अष्टमी

शिवपुरी। राधा रानी सेवा समिति द्वारा राधा अष्टमी महापर्व को भव्य एवं धार्मिक उत्साह के साथ मनाने की तैयारियों को लेकर एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन जल मंदिर मैरिज हॉल में समिति के सम्मानीय सदस्यों की उपस्थिति में किया गया। बैठक का शुभारंभ भगवान श्री राधा-कृष्ण जी के छायाचित्र पर तिलक-चंदन एवं माल्यार्पण कर विधिवत पूजन एवं आरती के साथ हुआ। तिलक-चंदन हरिओम गौतम, साधना गुप्ता, गोपाल दास गुप्ता, लीलावती शंखवार एवं विष्णु प्रसाद अग्रवाल द्वारा किया गया, जबकि माल्यार्पण सुरेंद्र कुमार गोयल, भागीरथ कुशवाह एवं साधना शर्मा द्वारा किया गया। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि 19 सितंबर 2026 को शिवपुरी टॉकीज, माधव चौक पर राधा अष्टमी महापर्व भव्य रूप से मनाया जाएगा। इस अवसर पर राधा रानी सेवा समिति द्वारा विशाल भंडारा एवं प्रसादी वितरण, भव्य दरबार, रासलीला, हनुमान चालीसा तथा सामूहिक महाआरती सहित विभिन्न धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

आईसीसी रैंकिंग : रॉबिन्सन-टंग को मिला शानदार प्रदर्शन का इनाम, पडिक्कल-मानव को भी पहुंचा फायदा

दुबई । इंग्लैंड के तेज गेंदबाज ओली रॉबिन्सन और जोश टंग को पाकिस्तान के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में शानदार प्रदर्शन का इनाम आईसीसी की ताजा गेंदबाजों की टेस्ट रैंकिंग में मिला है। पाकिस्तान के खिलाफ पहले दोनों ही टेस्ट मैचों में %प्लेयर ऑफ द मैच% रहे रॉबिन्सन का प्रदर्शन लॉर्ड्स टेस्ट में कमाल का रहा था। उन्होंने दोनों पारियों में चार-चार विकेट लिए और मैच में कुल 35 रन देकर आठ विकेट हासिल किए। रॉबिन्सन ने गेंदबाजों की रैंकिंग में छह स्थान की छलांग लगाई है और वह अब पांचवें नंबर पर आ गए हैं। यह उनके करियर की सर्वश्रेष्ठ चौथी रैंकिंग से बस एक स्थान पीछे है, जो उन्होंने फरवरी 2023 में हासिल की थी। पाकिस्तान के खिलाफ सीरीज की शुरुआत से

अब रॉबिन्सन 22 पायदान की छलांग लगा चुके हैं। टंग ने भी बड़ी बढ़त हासिल की है। मैच में पांच विकेट लेने के बाद वे चार स्थान ऊपर चढ़कर अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ 13वीं रैंकिंग पर पहुंच गए हैं। इंग्लैंड के इस तेज गेंदबाज ने सीरीज के दौरान 20 पायदान की बढ़त हासिल की है। सीरीज गंवाने के बावजूद पाकिस्तान के गेंदबाजों ने भी उल्लेखनीय बढ़त हासिल की है। तेज गेंदबाज़ मोहम्मद अब्बास मैच में 9 विकेट लेने के बाद 10 स्थान ऊपर चढ़कर संयुक्त रूप से 15वें स्थान पर पहुंच गए, जबकि मोहम्मद अली ने पांच विकेट लेने के बाद 11 स्थानों की छलांग लगाई और 81वें स्थान पर पहुंच गए।

बल्लेबाजों में पाकिस्तान के सऊद शकील ने सबसे ज्यादा बढ़त हासिल करने वालों में से एक रहे। दूसरी पारी में उनके 97 रनों की पारी ने उन्हें 15 स्थान ऊपर चढ़ाकर 18वें स्थान पर पहुंचा दिया है, जिससे वे कप्तान बाबर आजम के बाद पाकिस्तान के दूसरे सबसे ऊंची रैंकिंग वाले बल्लेबाज बन गए हैं। हालांकि, बाबर पांच स्थान नीचे खिसककर 15वें स्थान पर आ गए हैं। इंग्लैंड के बल्लेबाज जॉर्डन कॉक्स और डेन लॉरेंस ने भी प्रगति की है। कॉक्स छह स्थान ऊपर चढ़कर 76वें और लॉरेंस 10 स्थान ऊपर चढ़कर 92वें स्थान पर पहुंच गए। रैंकिंग के ताजा अपडेट में कोलंबो में भारत और श्रीलंका के बीच दूसरे टेस्ट के प्रदर्शन को भी शामिल किया गया है, जहां कई खिलाड़ियों ने अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ रैंकिंग हासिल की। भारत के खिलाफ दूसरे टेस्ट की दोनों ही पारियों में शतक लगाने वाले सोनल दिनुशा अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ 25वीं रैंकिंग पर पहुंच गए हैं। इस ऑलराउंडर ने अपने टेस्ट करियर की शानदार शुरुआत की है और अपने पहले पांच मैचों में 86.57 की औसत से रन बनाए हैं। भारत के देवदत्त पडिक्कल पहली पारी में 117 रन बनाने के बाद पांच स्थान ऊपर चढ़कर अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ 54वीं रैंकिंग पर पहुंच गए हैं, जबकि ध्रुव जुरेल नाबाद 115 रन बनाने के बाद 83वें से 65वें स्थान पर आ गए। श्रीलंका के बल्लेबाज पासिंदु सूरियाबंदारा ने अपने दूसरे ही टेस्ट में 80 और 92 रन बनाकर रैंकिंग में सबसे बड़ी छलांग लगाई। वे 170 स्थान ऊपर चढ़कर 74वें स्थान पर पहुंच गए, जबकि कामिंदु मेंडिस दूसरी पारी में अर्धशतक लगाने के बाद टॉप 10 में वापस आ गए हैं।

कप्तान तिलक वर्मा का दमदार प्रदर्शन, नॉर्थ जोन को 7 विकेट से हराकर फाइनल में पहुंचा साउथ जोन

बेंगलुरु । दलीप ट्रॉफी के दूसरे सेमीफाइनल मुकाबले में साउथ जोन ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए नॉर्थ जोन को 7 विकेट से हराया। नॉर्थ जोन से मिले 181 रनों के लक्ष्य को साउथ जोन ने आसानी से 3 विकेट खोकर हासिल कर लिया। कप्तान तिलक वर्मा का प्रदर्शन बल्ले से दमदार रहा। लक्ष्य का पीछा करने उतरी साउथ जोन की शुरुआत अच्छी रही। रिकी भुई और एन जगदीशन ने मिलकर पहले विकेट के लिए 64 रनों की अहम साझेदारी निभाई। जगदीशन 5 चौकों की मदद से 43 रन बनाकर आउट हुए, जबकि रिकी भुई 42 रन बनाने के बाद गुरनूर बरार का शिकार बने। शेख रशीद बल्ले से कुछ खास कमाल नहीं दिखा सके

और सिर्फ एक रन बनाकर आउट हुए। हालांकि, इसके बाद कप्तान तिलक वर्मा और समरण रविचंद्रन ने साउथ जोन को कोई और झटका नहीं लगने दिया और चौथे विकेट के लिए 80 रनों की अटूट साझेदारी निभाते हुए टीम को जीत दिलाई। पहली पारी में शतक लगाने वाले तिलक ने दूसरी इनिंग में 79 गेंदों में 51 रनों की नाबाद पारी खेली।

अपनी इस पारी के दौरान उन्होंने 8 चौके लगाए। वहीं, समरण 42 गेंदों में 4 चौके और एक छक्के की मदद से 32 रन बनाकर नॉटआउट रहे। नॉर्थ जोन ने पूरी टीम पहली पारी में सिर्फ 175 रन बनाकर ऑलआउट हुई थी। कप्तान इकबाल ने टीम की ओर से सर्वाधिक 76 रन बनाए, जबकि साउथ जोन की ओर से गेंदबाजी में विदवथ कवेरप्पा सबसे ज्यादा 4 विकेट चटकाए। साउथ जोन ने इसके जवाब में पहली पारी में कप्तान तिलक की 116 रनों की शतकीय पारी के बूते 312 रन बनाए और 117 रनों की बढ़त हासिल की। तिलक के अलावा, श्रेयस गोपाल ने 87 रनों का योगदान दिया। नॉर्थ जोन की तरफ से गुरनूर बरार ने सर्वाधिक 4 विकेट निकाले। दूसरी पारी में नॉर्थ जोन की पूरी टीम 297 रन बनाकर ऑलआउट हुई।

इंग्लैंड के खिलाफ वनडे और टी20 सीरीज के लिए श्रीलंकाई टीम का ऐलान

कोलंबो । श्रीलंका ने इंग्लैंड के खिलाफ होने वाले वनडे और टी20 सीरीज के लिए विकेटकीपर बल्लेबाज कुसल मेंडिस की कप्तानी में टीम का ऐलान कर दिया है। सीरीज 15 सितंबर से शुरू हो रही है। श्रीलंका को इस दौरे पर 3 टी20 और 3 वनडे मैच खेलना है। चरिथ असलांका दोनों सीरीज में उपकप्तान होंगे। पथुम निसांका, जिन्होंने हाल के महीनों में वनडे में शानदार फॉर्म दिखाया है, उनसे एक बार फिर टॉप ऑर्डर में मजबूती की उम्मीद की जाएगी। उनके साथ कामिल मिशारा, कामिंडु मेंडिस, जनिथ लियानागे और पवन रथनायके हैं। ये बल्लेबाजी को मजबूती देंगे। इसके अलावा, टीम में अनुभवी ऑलराउंडर पूर्व कप्तान दासुन शनाका, ऑलराउंडर वानिंदू हसरंगा और दुनिथ वेललागे भी हैं। ये खिलाड़ी श्रीलंकाई टीम को गेंदबाजी और बल्लेबाजी दोनों विभाग में मजबूती देंगे।

शनाका ने वनडे टीम में वापसी की है, जबकि टी20 टीम में अपनी जगह बरकरार रखी है। वनडे वर्ल्ड कप 2027 की तैयारी के लिए श्रीलंका की टीम में उनकी वापसी अहम है। वनडे सीरीज के लिए बतौर गेंदबाज महेश तीक्षणा, सचिंदू कोलंबेज, दुष्मंथा चमीरा, ईशान मलिंगा, असिथा फर्नाडो और दिलशान मदुशंका टीम में शामिल हैं। टी20 सीरीज के लिए लाहिरू उदारा और थारिंदू रथनायके को टीम में शामिल किया गया है, जबकि तेज गेंदबाज नुवान तुषारा और बिनुरा फर्नाडो चमीरा और ईशान मलिंगा भी टीम का हिस्सा हैं। टीम में निसांका, कामिंडु मेंडिस, असलांका, जनिथ लियानागे, शनाका, हसरंगा, वेललागे और तिक्षणा भी शामिल हैं।

06 sep 2026 WEEKLY.qxd 9/5/2026 6:18 PM Page 12

करियर की शुरुआत मॉडल के रूप में की थी सनाया ने

मुंबई, जीएनएस।

छोटे परदे की एक्ट्रेस सनाया ईरानी को 'गुंजन' (मिले जब हम तुम) और 'खुशी' (इस प्यार को क्या नाम दूं?) जैसे किरदारों से दर्शक पहचानते हैं। सनाया की सफलता के पीछे कोई बड़ी योजना नहीं थी। यह किस्सा बताता है कि कैसे एक कॉफी शॉप में हुई मुलाकात ने एक मॉडल को एक लोकप्रिय अभिनेत्री बना दिया।

इस बारे में सनाया ने एक इंटरव्यू में बताया था। 17 सितंबर 1983 को जन्मी सनाया ने अपने करियर की शुरुआत एक मॉडल के रूप में की थी। वह उस समय मॉडलिंग की दुनिया में अपना नाम बनाने के लिए संघर्ष कर रही थीं।

एक दिन जब वह अपने दोस्तों के साथ मुंबई के एक कैफे में बैठी थीं, तो एक जाने-माने निर्देशक की नजर उन पर पड़ी। निर्देशक उनके पास आए और कहा कि वह उन्हें अपनी एक फिल्म में लेना चाहते हैं। सनाया पहले तो हैरान रह गईं क्योंकि उन्होंने कभी एक्टिंग के बारे में सोचा भी नहीं था। फिर भी, उन्होंने निर्देशक की बात मानकर ऑडिशन के लिए हां कर दी। जब वह ऑडिशन देने गईं, तो उन्हें एक भावनात्मक सीन करने के लिए दिया गया, जिसमें उन्हें रोना था। सनाया ने पूरी कोशिश की लेकिन वह रो नहीं पाईं। निराश होकर वह घर वापस आ गईं। उन्हें लगा कि यह मौका उनके हाथ से निकल गया। लेकिन निर्देशक को उनकी मासूमियत और ईमानदार व्यक्तित्व पसंद आ गई थी। उन्होंने सनाया से दोबारा संपर्क किया और उन्हें एक और मौका दिया। इस बार उन्हें रोने के बजाय एक सिंपल सीन दिया गया, जिसे उन्होंने बखूबी निभाया। यह बात शायद कम ही लोग जानते हैं कि सनाया को वह फिल्म नहीं मिली थी, लेकिन इस अनुभव ने उनके लिए एक नया रास्ता खोल दिया।

उस निर्देशक ने सनाया को एक्टिंग में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कुछ समय बाद जब एक कास्टिंग डायरेक्टर ने उन्हें टीवी शो मिले जब हम तुम के लिए ऑडिशन देने को कहा, तो उन्हें वह पुराना अनुभव याद आया।

उन्होंने ऑडिशन दिया और उन्हें 'गुंजन' का किरदार मिल गया। यह किरदार उनके करियर का टर्निंग प्वाइंट साबित हुआ। टीवी सीरियल के अलावा सनाया ईरानी कई फिल्मों और वेब सीरीज में भी काम कर चुकी हैं।

नेपाल की बाढ़ ने खोली विकास मॉडल की भयावह तस्वीर

हिमालय में मौत की सुरंगें

प्रमोद भार्गव

हिमालय एक बार फिर कराह रहा है। नेपाल में आई भीषण बाढ़ और उसके बाद सुरंगों में फंसे लोगों की खबरों ने हिमालयी क्षेत्र में चल रही विकास परियोजनाओं के तौर-तरीकों पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। जिन सुरंगों को आधुनिक विकास, बेहतर परिवहन और ऊर्जा सुरक्षा का प्रतीक माना जा रहा है, वही प्राकृतिक आपदा के समय लोगों के लिए जीवन और मृत्यु के बीच की दीवार बनती दिखाई दे रही हैं। नेपाल में जलविद्युत परियोजनाओं की सुरंगों में फंसे लोगों को निकालने के लिए भारत और चीन को राहत एवं बचाव अभियान चलाना पड़ा। यह स्थिति केवल एक देश की त्रासदी नहीं, बल्कि पूरे हिमालयी क्षेत्र में विकास की दिशा पर पुनर्विचार का संकेत है।

हिमालय दुनिया की सबसे युवा और संवेदनशील पर्वत श्रृंखलाओं में है। यहां की भौगोलिक संरचना सामान्य मैदानी इलाकों से बिल्कुल अलग है। भूकंप, भूस्खलन, बादल फटना, अचानक बाढ़ और भू-धंसाव जैसी घटनाएं यहां लगातार जोखिम पैदा करती हैं। इसके बावजूद सड़क, रेल, बांध, जलविद्युत परियोजनाओं और सुरंगों का निर्माण जिस तेजी से किया जा रहा है, उसमें पर्यावरणीय संवेदनशीलता और स्थानीय परिस्थितियों को पर्याप्त महत्व दिए जाने पर सवाल उठते रहे हैं।

जोशीमठ ने पहले ही दे दी थी चेतावनी : उत्तराखंड का जोशीमठ भू-धंसाव इस संकट की गंभीर चेतावनी रहा है। जमीन में दरारें आने और मकानों के क्षतिग्रस्त होने के बाद बड़ी संख्या में लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाना पड़ा। विशेषज्ञों ने पहाड़ों की वहन क्षमता और निर्माण गतिविधियों के बीच संतुलन की आवश्यकता पर लगातार जोर दिया। इसके बावजूद हिमालयी क्षेत्र में बड़े पैमाने पर निर्माण का सिलसिला जारी है।

सुरंगों का निर्माण पहाड़ों को काटकर किया जाता है। इससे पहाड़ के भीतर की प्राकृतिक संरचना, जल निकासी व्यवस्था और भूगर्भीय संतुलन प्रभावित हो सकता है। जब ऐसी परियोजनाएं अत्यधिक दबाव के साथ आगे बढ़ती हैं तो प्राकृतिक आपदाओं के समय खतरा कई गुना बढ़ जाता है। सुरंग के भीतर पानी भरना, मलबा आना या रास्ता बंद होना राहत एवं बचाव कार्य को भी कठिन बना देता है।

विकास की कीमत कितनी? हिमालय में सड़क और रेल संपर्क बेहतर होना जरूरी है। दूरदराज के इलाकों तक स्वास्थ्य, शिक्षा और रोजगार की सुविधाएं पहुंचाने के लिए परिवहन नेटवर्क का विस्तार भी आवश्यक है। लेकिन सवाल विकास के विरोध का नहीं, बल्कि विकास के तरीके का है।

ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना जैसी महत्वाकांक्षी योजनाओं में लंबी सुरंगें बनाई जा रही हैं। रेल संपर्क से पहाड़ के लोगों को सुविधा मिलेगी और पर्यटन तथा आर्थिक गतिविधियों को गति मिल सकती है, लेकिन इसके साथ पर्यावरणीय जोखिम भी जुड़े हैं। पहाड़ों में सुरंग निर्माण के दौरान निकलने वाले मलबे का निस्तारण, जलस्रोतों पर प्रभाव और भूस्खलन की संभावनाएं ऐसे विषय हैं जिन पर लगातार निगरानी जरूरी है। विकास परियोजना का मूल्यांकन केवल इस आधार पर नहीं होना चाहिए कि उसने कितने किलोमीटर सड़क या रेल लाइन बनाई। यह भी देखना होगा कि उसके निर्माण और संचालन का पर्यावरण, जलस्रोतों, जंगलों और स्थानीय आबादी पर कितना प्रभाव पड़ा।

नदियों को जोड़ने की योजनाएं भी चुनौती : हिमालयी नदियां केवल जल का स्रोत नहीं हैं। वे अपने साथ विशाल पारिस्थितिक तंत्र लेकर चलती हैं। नदी जोड़ने जैसी बड़ी परियोजनाओं को लेकर भी यही सवाल उठता है कि प्राकृतिक जलप्रवाह में बड़े पैमाने पर हस्तक्षेप के दूरगामी परिणाम क्या होंगे। नदियों का अपना प्राकृतिक प्रवाह, तलछट और जैव विविधता होती है। इसमें बड़े बदलाव से किसी एक क्षेत्र को तत्काल लाभ मिल सकता है, लेकिन दूसरे क्षेत्र में बाढ़, जल संकट या पारिस्थितिक असंतुलन जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए ऐसी परियोजनाओं में दीर्घकालीन पर्यावरणीय प्रभावों का आकलन महज औपचारिक प्रक्रिया नहीं होना चाहिए।

चीन की परियोजनाएं बढ़ा रही चिंता : हिमालयी क्षेत्र में चीन की ओर से ब्रह्मपुत्र नदी पर प्रस्तावित विशाल बांध को लेकर भी भारत सहित पूरे क्षेत्र में चिंता व्यक्त की जाती रही है। हिमालय से निकलने वाली नदियां कई देशों के करोड़ों लोगों के जीवन और अर्थव्यवस्था से जुड़ी हैं। ऐसे में किसी भी देश की बड़ी जल परियोजना का प्रभाव उसकी सीमाओं तक सीमित नहीं रह सकता।

जल, जंगल और जमीन से जुड़े फैसलों में पड़ोसी देशों के हितों और स्थानीय समुदायों की चिंताओं को भी ध्यान में रखना होगा। हिमालय को केवल संसाधनों के भंडार के रूप में देखने की दृष्टि बदलनी होगी।

आपदा के बाद नहीं, निर्माण से पहले चेतें : नेपाल की बाढ़ और सुरंगों में फंसे लोगों की घटना ने यह सवाल फिर सामने ला दिया है कि क्या हम प्राकृतिक आपदाओं के बाद राहत और बचाव पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं, जबकि जरूरत निर्माण से पहले ही जोखिमों को समझने की है।

हिमालय में किसी परियोजना की सफलता का पैमाना केवल उसका समय पर पूरा होना नहीं हो सकता। यह भी देखना होगा कि वह परियोजना पहाड़ की प्राकृतिक संरचना के साथ कितना तालमेल बैठाती है। स्थानीय भूगर्भीय परिस्थितियों, जलस्रोतों, वर्षा के बदलते स्वरूप और संभावित आपदाओं को ध्यान में रखकर निर्माण किया जाना चाहिए।

हिमालय को जीतने की नहीं, समझने की जरूरत है। पहाड़ों की अपनी सीमाएं हैं और प्रकृति उन सीमाओं का उल्लंघन होने पर किसी न किसी रूप में जवाब देती है। यदि विकास की अंधी दौड़ में हमने इन संकेतों को नजरअंदाज किया तो आज जो सुरंगें विकास का रास्ता खोल रही हैं, वे कल किसी बड़ी आपदा में मौत की सुरंगें भी बन सकती हैं।

इसलिए समय की मांग है कि विकास और पर्यावरण के बीच टकराव पैदा करने के बजाय दोनों के बीच संतुलन बनाया जाए। हिमालय में विकास जरूर हो, लेकिन ऐसा विकास जो पहाड़ को बचाते हुए आगे बढ़े। क्योंकि पहाड़ बचेंगे, तभी वहां रहने वाले लोग, नदियां और हमारी आने वाली पीढ़ियां भी सुरक्षित रहेंगी।

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।