



श्रमसाधना



हम बनेंगे आपकी आवाज
स्टेन करें और वैनल से जुड़े

shramsadhnagwl@gmail.com

श्रम की शक्ति, राष्ट्र की प्रगति

www.shramsadhnnews.com

साप्ताहिक

वर्ष : 52, अंक : 43 ग्वालियर, रविवार 25 अक्टूबर 2026

डाक पंजीयन

RNI रजि. क्र. 45334/74

विक्रम संवत् 2083 पृष्ठ 12, मूल्य 1 रुपया

डक L-2-13/समा.पत्र/पं. 40020250/22-23

21वाँ आईटीएम अंतरराष्ट्रीय उद्भव उत्सव आज से

‘प्रमोटिंग ग्लोबल यूनिटी थ्रू कल्चर’ की थीम पर सजेगा इंटरनेशनल कल्चरल ओलंपियाड

ग्वालियर, जीएनएस। संगीत, कला और सांस्कृतिक विरासत की समृद्ध परंपरा के लिए विश्वभर में विशिष्ट पहचान रखने वाले ग्वालियर में 21वाँ आईटीएम अंतरराष्ट्रीय उद्भव उत्सव 2026 आगामी 24 से 27 अक्टूबर तक आयोजित किया जाएगा। ‘प्रमोटिंग ग्लोबल यूनिटी थ्रू कल्चर’ (Promoting Global Unity Through Culture) की थीम पर आयोजित होने वाला यह इंटरनेशनल कल्चरल ओलंपियाड देश-विदेश की विविध संस्कृतियों, कलात्मक अभिव्यक्तियों और वैश्विक एकता का उत्सव बनेगा। चार दिनों तक चलने वाले इस आयोजन में ग्वालियर की धरती पर मानो एक लघु विश्व साकार होगा।

उत्सव का विधिवत उद्घाटन 24 अक्टूबर को शाम 5-30 बजे जीवाजी क्लब में होगा। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि ग्वालियर की महापौर श्रीमती शोभा सिकरवार होंगी, जबकि भारत में मंगोलिया के राजदूत उलजीत लवसेनजात समारोह की अध्यक्षता करेंगे। हिमालय कल्चरल फाउंडेशन के अध्यक्ष एल.पी. पोंटसिंग की विशेष उपस्थिति रहेगी। आईटीएम यूनिवर्सिटी के प्रो-चांसलर दौलत सिंह चौहान, डॉ. बी.आर. श्रीवास्तव और जीवाजी क्लब के अध्यक्ष राजू सेठ जबकि बतौर विशेष अतिथि आईटीएम यूनिवर्सिटी के कुलगुरु प्रोफेसर

डॉक्टर योगेश उपाध्याय और रजिस्ट्रार ओमवीर सिंह सहित अन्य गणमान्य अतिथि समारोह की गरिमा बढ़ाएंगे।

रंग-बिरंगे कार्निवल से होगा सांस्कृतिक एकता का संदेश

उद्भव उत्सव के शुभारंभ के अवसर पर 24 अक्टूबर को दोपहर 3 बजे से एक भव्य सांस्कृतिक कार्निवल निकाला जाएगा। डॉ. भगवत सहाय सभागार परिसर से शुरू होकर जीवाजी क्लब तक पहुंचने वाले इस कार्निवल में देश-विदेश से आए एक हजार से अधिक कलाकार अपनी सांस्कृतिक पहचान, पारंपरिक वेशभूषा और उत्साहपूर्ण सहभागिता के माध्यम से विविधता में एकता का संदेश देंगे। रंग-बिरंगे परिधानों में सजे कलाकार जब विभिन्न संस्कृतियों की झलक प्रस्तुत करते हुए आगे बढ़ेंगे, तब ग्वालियर की सड़कों पर विश्व की सांस्कृतिक विविधता का जीवंत दृश्य देखने को मिलेगा। कार्निवल में पुलिस बैंड की मनमोहक धुनें कलाकारों के उत्साह को और बढ़ाएंगी। यह आयोजन केवल सांस्कृतिक प्रस्तुतियों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि विभिन्न देशों और समुदायों के बीच आपसी सद्भाव, संवाद और वैश्विक एकजुटता का संदेश भी देगा।

पहली बार दिव्यांग कलाकारों को मिलेगा उद्घाटन मंच: इस वर्ष के उद्भव उत्सव



का एक विशेष आकर्षण दृष्टिबाधित दिव्यांग बालिकाओं की नृत्य प्रस्तुति होगी। पहली बार उद्घाटन समारोह में इन बालिकाओं को अपनी कला और प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर दिया जा रहा है। यह पहल उत्सव की सांस्कृतिक भावना को सामाजिक समावेश और समान अवसरों के संकल्प से जोड़ती है। उद्भव सांस्कृतिक एवं क्रीड़ा संस्थान के अध्यक्ष डॉ. केशव पांडेय और सचिव दीपक तोमर ने संयुक्त रूप से बताया कि संस्था का उद्देश्य दिव्यांगजनों के भीतर निहित कला, प्रतिभा और रचनात्मक क्षमताओं को पहचानकर उन्हें राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय मंच उपलब्ध कराना है। उनका कहना है कि शारीरिक सीमाएँ किसी व्यक्ति की प्रतिभा, कल्पनाशीलता और अभिव्यक्ति की संभावनाओं

को सीमित नहीं कर सकती। आवश्यकता केवल इस बात की है कि उन्हें अपनी क्षमता प्रदर्शित करने के लिए उचित अवसर और प्रोत्साहन मिले।

उन्होंने कहा कि दृष्टिबाधित बालिकाओं की प्रस्तुति इसी सोच का प्रतीक है। उद्भव का प्रयास है कि कला के माध्यम से समाज में सवेदनशीलता, समानता और आत्मविश्वास की भावना को बढ़ावा दिया जाए। जब दिव्यांग कलाकारों को अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक मंच पर अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलता है, तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और समाज को भी उनकी क्षमताओं को नए दृष्टिकोण से देखने की प्रेरणा मिलती है।

दो दशक की यात्रा, वैश्विक मंच पर भारतीय संस्कृति की पहचान: पत्रकार

वार्ता में उद्भव सांस्कृतिक एवं क्रीड़ा संस्थान के अध्यक्ष डॉ. केशव पांडेय, सचिव दीपक तोमर, आईटीएम यूनिवर्सिटी के कुलगुरु प्रोफेसर डॉ. योगेश उपाध्याय, रजिस्ट्रार ओमवीर सिंह तथा उप रजिस्ट्रार अनिल माथुर ने संयुक्त रूप से बताया कि उद्भव की यात्रा ग्वालियर की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने और उसे नई पीढ़ियों तक पहुँचाने के संकल्प के साथ आगे बढ़ी है। छोटे स्तर पर शुरू हुआ यह प्रयास आज अंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक आयोजन का स्वरूप ले चुका है। इसके पीछे संस्था की पूरी टीम का निरंतर परिश्रम, समर्पण और सामूहिक प्रतिबद्धता रही है। समाज के विभिन्न वर्गों, शिक्षण संस्थानों, कला-संस्कृति से जुड़े लोगों और सहयोगियों के समर्थन ने भी इस यात्रा को मजबूती प्रदान की है।

उन्होंने कहा कि उद्भव उत्सव का उद्देश्य केवल कलाकारों को मंच देना नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति की समृद्ध परंपराओं को दुनिया के सामने प्रस्तुत करना और विभिन्न देशों की सांस्कृतिक विरासत को समझने तथा सम्मान देने का अवसर उपलब्ध कराना भी है। ऐसे आयोजन नई पीढ़ी को अपनी जड़ों से जोड़ने के साथ-साथ वैश्विक दृष्टिकोण विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

संस्कृति के माध्यम से विश्वबंधुत्व का संदेश

‘प्रमोटिंग ग्लोबल यूनिटी थ्रू कल्चर’ की थीम के अनुरूप 21वाँ आईटीएम अंतरराष्ट्रीय उद्भव उत्सव कला को विभिन्न देशों, भाषाओं और समुदायों के बीच संवाद का माध्यम बनाने का प्रयास है। नृत्य, संगीत, पारंपरिक वेशभूषा और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से कलाकार अपनी-अपनी परंपराओं को साझा करेंगे। यह विविधता को स्वीकार करने, एक-दूसरे की सांस्कृतिक पहचान का सम्मान करने और विश्वबंधुत्व की भावना को मजबूत बनाने का अवसर होगा। 24 से 27 अक्टूबर तक आयोजित होने वाला यह उत्सव ग्वालियर की सांस्कृतिक पहचान को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर और सुदृढ़ करने के साथ ही शहरवासियों को विश्व की विभिन्न संस्कृतियों से रूबरू होने का अवसर प्रदान करेगा।

आज की पत्रकार वार्ता में आई.टी.एम. विश्वविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी अनिल माथुर तथा उदभव से मनोज अग्रवाल, शरद सारस्वत, प्रवीण शर्मा, सुरेंद्र पाल सिंह कुशवाहा, आलोक द्विवेदी, राजीव शुक्ला, मूलचंद रसैनिया, संतोष वशिष्ठ, विवेक सुडेले, टी.एन. मनीष, विजय रौशन, मुजीब खान, अंकित हंस, आशीष सिंह, मिताली तोमर, अक्षत तोमर, गौरव शर्मा, देवेन्द्र अहिरवार, सुरेश वर्मा और गौरव सिंह सहित अन्य गणमान्यजन उपस्थित रहे।



ग्वालियर एयरपोर्ट पर श्री सिंधिया का स्वागत

ग्वालियर एयरपोर्ट पर परम आदरणीय श्रीमंत महाराजा ज्योतिरादित्य सिंधिया जी केन्द्रीय संचार मंत्री का अंगवस्त्र एवं माला पहनाकर स्वागत अभिनंदन किया श्रीमंत जी का आशीर्वाद एवं स्नेह प्राप्त हुआ इस अवसर ग्वालियर विकास

प्राधिकरण, जनसेवा से जुड़े विषयों को लेकर आत्मीय संवाद हुआ। आपका मार्गदर्शन हमेशा नई ऊर्जा और बड़े संकल्प के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। महाराज जी का सान्निध्य मेरे लिए सदैव विशेष और प्रेरणादायी है??

किसान कल्याण वर्ष के बाद 2027 में युवा वर्ष मनाएगा मध्यप्रदेश

मुख्यमंत्री ने राज्यपाल से की सौजन्य भेंट

भोपाल जीएनएस

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने शनिवार को लोकभवन पहुंचकर राज्यपाल मंगुभाई पटेल से सौजन्य भेंट की। इस दौरान प्रदेश में चल रहे किसान कल्याण वर्ष, आगामी युवा वर्ष, मध्यप्रदेश स्थापना दिवस, भगवान बिरसा मुंडा जयंती और निवेश को प्रोत्साहित करने के प्रयासों सहित विभिन्न समसामयिक विषयों पर चर्चा हुई।

मुख्यमंत्री ने राज्यपाल को बताया कि प्रदेश में वर्ष 2026 को किसान कल्याण वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। किसानों की आमदनी बढ़ाने और उनके समग्र कल्याण के लिए किए जा रहे प्रयासों, बलराम कृषि महोत्सव तथा किसान कल्याण वर्ष के तहत



अब तक हुई प्रगति की जानकारी भी दी।

डॉ. यादव ने बताया कि वर्ष 2027 को मध्यप्रदेश सरकार युवा वर्ष के रूप में मनाएगी। इसके तहत युवाओं के लिए रोजगार के

नए अवसर सृजित करने, कौशल विकास को बढ़ावा देने और स्टार्टअप को प्रोत्साहित करने पर जोर रहेगा। सरकार का लक्ष्य युवाओं को उद्यमी से उद्योगपति बनाने के लिए ठोस प्रयास करना

है।

मुख्यमंत्री ने एक नवंबर को होने वाले मध्यप्रदेश स्थापना दिवस समारोह की तैयारियों की जानकारी देते हुए बताया कि इस बार आयोजन को किसान हितैषी योजनाओं और गतिविधियों से जोड़कर मनाया जाएगा।

उन्होंने 15 नवंबर को भगवान बिरसा मुंडा की जयंती और राष्ट्रीय जनजातीय गौरव दिवस पर होने वाले कार्यक्रमों तथा जनजातीय वर्ग के विकास के लिए सरकार की नीतियों पर भी चर्चा की। मुख्यमंत्री ने कहा कि मध्यप्रदेश में जनजातीय आबादी बड़ी संख्या में है, इसलिए प्रदेशभर में व्यापक स्तर पर आयोजन किए जाएंगे।

हर साल शारदीय नवरात्र के दौरान इस परंपरा का आयोजन किया जाता

एमपी के खरगोन की 408 साल पुरानी खप्पर परंपरा, देर रात मां महाकाली के दर्शन के लिए जुटे हजारों श्रद्धालु

मध्यप्रदेश के खरगोन शहर के भावसार मोहल्ले में नवरात्रि के दौरान 408 वर्षों से चली आ रही खप्पर की अनोखी परंपरा आज भी पूरी श्रद्धा और आस्था के साथ निभाई जा रही है। नवमी और दशहरे की मध्यरात्रि में भावसार क्षत्रिय समाज द्वारा मां महाकाली की भव्य सवारी निकाली जाती है, जिसके दर्शन के लिए हजारों श्रद्धालु पूरी रात जागकर माता की आराधना करते हैं।



हर साल शारदीय नवरात्र के दौरान इस परंपरा का आयोजन किया जाता है। हाथों में खप्पर, ढोल-मृदंग की थाप और निमाड़ी गरबियों की गूंज के बीच निकलने वाली यह सवारी बेहद आकर्षक

और अलौकिक होती है। इसमें युवक मां महाकाली का रौद्र स्वरूप धारण कर शेर पर सवार होते हैं। उनके एक हाथ में तलवार और दूसरे हाथ में जोगनी का प्रतीकात्मक नरमुंड होता है। इस

दृश्य को देखकर श्रद्धालु भक्ति और रोमांच से भर उठते हैं। दशहरे की अलसुबह खप्पर परंपरा का समापन होता है, जिसके बाद भावसार समाज द्वारा दशहरे का पर्व मनाया जाता है।

यह परंपरा केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि खरगोन की धार्मिक और सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण हिस्सा है। सदियों से चली आ रही यह परंपरा पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़

रही है। खप्पर आयोजन समिति के अध्यक्ष डॉ. मोहन भावसार ने इस परंपरा के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि यह परंपरा 408 वर्षों से लगातार चली आ रही है। उन्होंने कहा, 'इतने सालों से भावसार क्षत्रिय समुदाय विशेष रूप से महानवमी उत्सव का आयोजन कर रहा है। देवी का सम्मान करने की यह परंपरा परिवारों में पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही है।

डॉ. मोहन भावसार ने बताया कि इस परंपरा में जो युवक महाकाली का स्वांग रचते हैं, वे उन्हीं परिवारों से आते हैं जो कई पीढ़ियों से यह भूमिका निभाते आ रहे हैं। यह आयोजन देर रात करीब 4 बजे से शुरू होकर सुबह तक चलता है। इसे देखने के लिए हजारों की संख्या में श्रद्धालु देर रात से ही आयोजन स्थल पर पहुंच जाते हैं और पूरी रात जागकर मां के दर्शन का इंतजार करते हैं।

रणजी ट्रॉफी: बल्ले के बाद गेंद से चमके निशांत हरियाणा ने चंडीगढ़ को पारी और 24 रन से रौंदा

रणजी ट्रॉफी में चिन्मय सुतार ने इतिहास रचा

हरियाणा ने चंडीगढ़ के खिलाफ रणजी ट्रॉफी 2026-27 के एलीट ग्रुप-डी मुकाबले में पारी और 24 रन से जीत दर्ज की। हरियाणा ने यह मैच सिर्फ 2 दिनों में अपने नाम कर लिया। निशांत सिंधु मैच के हीरो रहे, जिन्होंने 92 रन की पारी खेलने के बाद 6 विकेट हासिल किए। चौधरी बंसी लाल क्रिकेट स्टेडियम में खेले गए इस मुकाबले में चंडीगढ़ टॉस गंवाकर पहले बल्लेबाजी के लिए उतरी। यह टीम अपनी पहली पारी में सिर्फ 41.3 ओवरों का सामना कर सकी और 103 रन पर ढेर हो गई। चंडीगढ़ ने अर्जुन आजाद (0) के रूप में पहला विकेट गंवाया। उस समय तक टीम के



खाते में सिर्फ 1 ही रन जुड़ सका था। इसके बाद अर्सलान खान (17) ने कप्तान मनन वोहरा (10) के साथ दूसरे विकेट के लिए 22 रन की साझेदारी की, लेकिन इस जोड़ी के टूटने के बाद विकेटों का पतझड़ लग गया।

इस पारी में अक्षित राणा ने सर्वाधिक 31 रन बनाए, जबकि विष्णु कश्यप ने 26 रन का योगदान टीम के खाते में दिया। विपक्षी खेमे से अमन कुमार, अजीत चहल और अनुज ठकराल ने 3-3 विकेट हासिल किए,

जबकि 1 विकेट कनिष्क चौहान के हाथ लगा। इसके जवाब में हरियाणा ने पहली पारी में 245 रन बनाकर 142 रन की बढ़त हासिल कर ली। हरियाणा ने 37 रन तक अपने 4 विकेट गंवा दिए थे, जिसके बाद यशवर्धन दलाल ने निशांत सिंधु के साथ पांचवें विकेट के लिए 175 रन की साझेदारी करते हुए टीम को 200 के पार पहुंचा दिया। निशांत 8 बाउंड्री के साथ 92 रन बनाकर आउट हुए, जबकि यशवर्धन ने 2 छक्कों और 8 चौकों के साथ 95 रन की पारी खेली। विपक्षी खेमे से निशंक बिड़ला ने 63 रन के देकर 5 विकेट हासिल किए। जगजीत सिंह को 2 विकेट हाथ लगे।

मिजोरम के चिन्मय सुतार रणजी ट्रॉफी के इतिहास में एक ही पारी में 400 रन बनाने वाले दूसरे बल्लेबाज बन गए हैं। अपने करियर का दूसरा फर्स्ट-क्लास मैच खेलते हुए, सुतार ने सोविमा स्थित नागालैंड क्रिकेट स्टेडियम में नागालैंड के खिलाफ %प्लेट ग्रुप% मैच में यह आंकड़ा छुआ। वह 517 गेंदों में 7 छक्कों और 46 चौकों के साथ 400 रन बनाकर नाबाद रहे।

इसी के साथ चिन्मय फर्स्ट-क्लास क्रिकेट की एक पारी में 400 रन बनाने वाले दूसरे भारतीय बन गए। सुतार फर्स्ट-क्लास पारी में 400 या उससे अधिक रन बनाने वाले केवल 10वें बल्लेबाज बन गए हैं। इस सूची में ब्रायन लारा और

डॉन ब्रैडमैन जैसे महान बल्लेबाज भी शामिल हैं। लारा ने जून 1994 में वारविकशायर की तरफ से खेलते हुए डरहम के खिलाफ 427 गेंदों में नाबाद 501 रन जड़े थे।

इसके अलावा, लारा अप्रैल 2004 में इंग्लैंड के विरुद्ध 400 रन की नाबाद पारी खेल चुके हैं। इस बाएं हाथ के बल्लेबाज ने पृथ्वी शां के 379 रनों के स्कोर को पीछे छोड़ते हुए टूर्नामेंट के इतिहास में दूसरा सबसे बड़ा व्यक्तिगत स्कोर बनाया। इस लिस्ट में चिन्मय से आगे भाऊसाहेब निंबालकर हैं, जिन्होंने 1948-49 में पुणे में काठियावाड़ के खिलाफ महाराष्ट्र की तरफ से खेलते हुए नाबाद 443 रन जड़े थे।

प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्यम योजना से आकाश जायसवाल को मिला स्वरोजगार

छह हफ्ते के लंबे दौरे के लिए न्यूजीलैंड पहुंची टीम

भोपाल, जीएनएस।
मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने विगत दिनों उमरिया जिले के गुरुवाही ग्राम में आयोजित लाडली बहना कार्यक्रम में आकाश जायसवाल को प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्यम योजना अंतर्गत राइस मिल स्थापना की स्वीकृति के बाद प्रमाण पत्र प्रदान किया। शासन की योजनाएं युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने और स्वरोजगार के अवसर उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। उद्यानिकी विभाग अंतर्गत प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्यम उद्यम योजना से लाभान्वित ग्राम बचहा, विकासखंड मानपुर

निवासी आकाश जायसवाल इसका उदाहरण हैं।

आकाश जायसवाल पिता श्री सुरेश जायसवाल ने पोस्ट ग्रेजुएशन की पढ़ाई पूरी करने के बाद स्वयं का व्यवसाय स्थापित करने का निर्णय लिया। उन्होंने नौकरी की जगह स्वरोजगार को प्राथमिकता देते हुए राइस मिल स्थापित करने की योजना बनाई। इसके लिए उन्होंने उद्यानिकी विभाग द्वारा संचालित प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्यम उद्यम योजना में आकाश को सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया की इंदवार शाखा से 29 लाख 89 हजार 296 रुपये का ऋण स्वीकृत हुआ। इसके साथ ही

उन्हें 35 प्रतिशत अनुदान के प्रावधान के अंतर्गत लगभग 10 लाख रुपये की सब्सिडी का लाभ मिलेगा। इससे उन्हें अपना उद्यम स्थापित करने और आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने में मदद मिलेगी।

आकाश जायसवाल के पिता टेंट व्यवसाय करते हैं। आकाश का मानना है कि शासन की इस योजना से उन्हें अपने सपनों को साकार करने का अवसर मिला है। उनका प्रयास है कि राइस मिल के माध्यम से व्यवसाय को आगे बढ़ाने के साथ स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर भी सृजित किए जा सकें।

न्यूजीलैंड दौरे के लिए भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम का पहला जत्था यहां पहुंच चुका है। टीम अपने व्यस्त कार्यक्रम की शुरुआत गुरुवार को खेले जाने वाले पहले टी20 इंटरनेशनल मुकाबले से करेगी। न्यूजीलैंड क्रिकेट ने भारतीय दल की तस्वीरें साझा कीं, जिसमें कोच गौतम गंभीर, भुवनेश्वर कुमार, नीतीश कुमार रेड्डी, वरुण चक्रवर्ती, नमन धीर, वैभव सूर्यवंशी, फास्ट बॉलिंग कोच मोर्ने मोर्केल और सपोर्ट स्टाफ के सदस्य शामिल हैं। इन सभी के क्राइस्टचर्च एयरपोर्ट पहुंचने के साथ ही इस दौरे की शुरुआत हो गई है, जिसमें दोनों टीमों 1 दिसंबर तक तीनों फॉर्मेट में एक-दूसरे का सामना करेंगी। भारत के इस दौरे के कार्यक्रम में 5



टी20 इंटरनेशनल, 5 वनडे और 2 टेस्ट मैच शामिल हैं। दौरे की शुरुआत सबसे छोटे फॉर्मेट (टी20) से होगी, इसके बाद 50 ओवर की सीरीज खेली जाएगी और अंत में टेस्ट मैच होंगे। टी20 इंटरनेशनल सीरीज 22 अक्टूबर से 1 नवंबर तक चलेगी, जिसके मैच क्राइस्टचर्च, वेलिंगटन,

ऑकलैंड और हैमिल्टन में खेले जाएंगे। इसके बाद 4 से 15 नवंबर तक 5 मैचों की वनडे सीरीज होगी। फिर दोनों टीमों टेस्ट मैचों के लिए आमने-सामने होंगी - पहला टेस्ट 19 से 23 नवंबर तक वेलिंगटन में और दूसरा टेस्ट 27 नवंबर से 1 दिसंबर तक क्राइस्टचर्च में खेला जाएगा।

खुशियों की दास्तां: बीजों की कोदरी में सहेजी है पीढ़ियों की खुशहाली मझगावां के आदिवासी परिवारों ने बचाकर रखी देसी अनाज की विरासत

भोपाल, जीएनएस।

शहडोल जिले के मझगावां गांव के सलैया टोला में रहने वाले आदिवासी परिवारों के लिए अनाज सिर्फ भोजन नहीं, बल्कि उनकी पीढ़ियों की पहचान, परंपरा और खुशियों का आधार है। घर की कोठरियों में सहेजे गए छोटे-छोटे बीज उनके लिए किसी खजाने से कम नहीं हैं। इन्हीं बीजों से खेतों में फसल लहलहाती है, घर में अनाज आता है और पूरे परिवार की जरूरतें पूरी होती हैं। आज जब खेती में आधुनिक और हाइब्रिड किस्मों का चलन बढ़ रहा है, वहीं मझगावां के बैगा एवं भूमिया समाज के किसान अपनी पुरानी देसी किस्मों को आज भी संजोए हुए हैं। झोलार, बांसपोर, ठरी, सरैया, गुरमटिया, करन फूल और भेजरी जैसी पारंपरिक धान की किस्में यहां के खेतों में आज भी दिखाई देती हैं। इसी तरह लेदरी कोदो, बासिन कोदो, कोदेली कोदो, बेमेरहा कुटकी, जाली कुटकी, छटाही कुटकी, भदेली कुटकी, कागुन, समा और मिलो जैसे श्री अन्न भी यहां की खेती और भोजन का हिस्सा हैं।



भोल्ली सिंह के लिए बीज ही असली पूंजी

मझगावां के किसान भोल्ली सिंह ने अपने खेतों में कई पारंपरिक फसलों को बचाकर रखा है। उनके खेत में झोलार धान, बांसपोर, सरैया, गुरमटिया, करन फूल और भेजरी जैसी देसी धान की किस्में हैं। साथ ही कोदो, मक्का, मिलो, कागुन, कुटकी, लेदरी कोदो और बासिन कोदो भी उगाए जाते हैं। भोल्ली सिंह के लिए इन फसलों की खुशी सिर्फ अच्छी पैदावार तक सीमित नहीं है। जब खेत से अनाज घर आता है और परिवार के भोजन में शामिल होता है, तो उन्हें अपनी मेहनत सफल होने का एहसास होता है। वे बताते हैं कि मोटा अनाज उनके रोजमर्रा के भोजन का हिस्सा है। उनका कहना है कि 60 वर्ष से अधिक उम्र में भी वे 20 से 25 किलोमीटर तक साइकिल चला लेते हैं और पारंपरिक भोजन को अपनी तंदुरुस्ती से जोड़कर देखते हैं।

बिरमतिया बैगा के लिए देसी बीज अपनी पहचान और अपनी परंपरा

या टोला की बिरमतिया बैगा ने भी अपने खेतों में पारंपरिक अनाज और धान की कई किस्मों को सुरक्षित रखा है। उनके खेत में समा, कुटकी, सिकिया, काकुन, सरैया और ठरी धान जैसी फसलें उगाई जाती हैं। अलग-अलग मौसम में इन फसलों की खेती करना और उनसे प्राप्त अनाज को सुरक्षित रखना उनके परिवार की पुरानी परंपरा का हिस्सा है।

बिरमतिया बैगा के लिए खेत में उगने वाला हर अनाज केवल फसल नहीं है। उसके साथ उनके परिवार की यादें, पुरखों की खेती की पद्धति और वर्षों से चली आ रही खाद्य परंपरा जुड़ी हुई है। वे पुराने बीजों को संभालकर रखती हैं, ताकि अगली फसल के समय

इन्हीं बीजों से फिर खेती की जा सके। इस तरह एक मौसम की फसल अगले मौसम के लिए बीज बन जाती है और पीढ़ियों से चली आ रही यह परंपरा आगे बढ़ती रहती है। वे बताती हैं कि घर में सुरक्षित रखा अनाज परिवार के भोजन में उपयोग होता है। खेत से निकला अपना धान और मोटा अनाज जब घर की रसोई तक पहुंचता है तो उसमें मेहनत के साथ अपनेपन का एहसास भी जुड़ा होता है। समा, कुटकी, सिकिया और काकुन जैसे अनाज उनके भोजन का हिस्सा हैं, वहीं सरैया और ठरी जैसे पारंपरिक धान की किस्में उनकी खेती की विविधता को बनाए रखती हैं। बिरमतिया के लिए पुराने बीजों को बचाकर रखना अपनी परंपरा को

बचाकर रखने जैसा है। उनका मानना है कि इन बीजों की पहचान गांव के खेतों और परिवारों से जुड़ी है। इसलिए उन्हें सुरक्षित रखना जरूरी है, ताकि आने वाले समय में भी इन पारंपरिक फसलों की खेती होती रहे और नई पीढ़ी इन अनाजों के बारे में जान सके। उनके घर में रखे बीजों की यह छोटी-सी दुनिया इस बात की गवाही देती है कि मझगावां के आदिवासी परिवारों ने आधुनिक खेती के दौर में भी अपनी पारंपरिक फसलों के लिए जगह बनाए रखी है। बिरमतिया के लिए इन बीजों की सबसे बड़ी खुशी यही है कि वे आज भी खेत में बोए जाते हैं, फसल बनकर घर आते हैं और परिवार के भोजन का हिस्सा बनते हैं।

धनवतिया बैगा ने संभाल रखी है बीजों की विरासत

धनवतिया बैगा भी देसी अनाज की खेती और बीज संरक्षण से जुड़ी हैं। उनके खेत में झुंझरु, पैलहाई, बरबड़ी, मक्का, कोदो, कुटकी, कागुन, भदेली कुटकी और सऊटहा कुटकी जैसी फसलें हैं। जब उनसे इन फसलों के बीजों के बारे में पूछा जाता है तो उनका सहज जवाब होता है कि बीज मिल जाएंगे और जो यहां न मिलें, वे आसपास के पहाड़ी गांवों में मिल जाएंगे। यह जवाब बताता है कि यहां बीजों का संरक्षण केवल एक परिवार तक सीमित नहीं, बल्कि गांव और आसपास के समुदाय की साझा परंपरा है।

सालभर का अनाज

इन परिवारों की खुशियों का एक बड़ा कारण उनकी खाद्य आत्मनिर्भरता भी है। वे खेतों में उगाए गए अलग-अलग अनाज को घर में सुरक्षित रखते हैं और सालभर उसका उपयोग करते हैं। धान की देसी किस्म हो या कोदो-कुटकी, कागुन या समा—इनका उपयोग परिवार के भोजन में होता है। फसल घर आने के बाद कोठरी में अनाज का सुरक्षित होना इन परिवारों के लिए आने वाले दिनों की निश्चितता भी है। मेहनत से उगाया अपना अनाज, अपने घर का भोजन और अपने ही सुरक्षित किए बीज—यही उनकी खुशहाल जिंदगी की सरल कहानी है।

परंपरा को आगे बढ़ा रहे किसान

कृषि वैज्ञानिक डॉ. बी.के. प्रजापति के अनुसार मझगावां क्षेत्र के बैगा और भूमिया समाज के किसान प्राचीन काल से मोटे अनाज और पारंपरिक फसलों की खेती करते आ रहे हैं। इन किसानों ने कई पुरानी किस्मों के बीजों को आज भी सुरक्षित रखा है। मझगावां के किसानों की यह पहल केवल खेती नहीं, बल्कि पारंपरिक कृषि ज्ञान और जैव विविधता को आगे बढ़ाने का माध्यम भी है। उनके घरों की कोठरियों में रखे ये बीज आने वाली पीढ़ियों के लिए भी एक ऐसी विरासत हैं, जिसे उन्होंने मेहनत, विश्वास और अपनी परंपरा से संभालकर रखा है।

एक लाख रुपये से कम में आते हैं ये 5 इलेक्ट्रिक स्कूटर

त्योहारी सीजन में नया स्कूटर खरीदने की योजना बना रहे हैं और बजट एक लाख रुपये तक है, तो इलेक्ट्रिक स्कूटर आपके लिए अच्छा विकल्प हो सकते हैं। भारतीय बाजार में इस कीमत के दायरे में कई ऐसे मॉडल उपलब्ध हैं, जो योजना आने-जाने के लिए उपयोगी होने के साथ पेट्रोल पर होने वाले खर्च को भी कम करने में मदद कर सकते हैं। ओला, बजाज, हीरो मोटोकॉर्प के विंडा ब्रांड, एम्पीयर और प्योर ईवी के स्कूटर इस श्रेणी में शामिल हैं। इनकी कीमत, एक बार चार्ज करने पर मिलने वाली दावा की गई रेंज और सुविधाओं में अंतर है। ऐसे में खरीदने से पहले अपनी जरूरत के हिसाब से विकल्प चुनना जरूरी है। Ola Sv Z: एक बार चार्ज करने पर 179 किमी तक की रेंज

ग्राहकों के लिए विकल्प हो सकता है, जो कम बजट में ज्यादा रेंज वाला इलेक्ट्रिक स्कूटर चाहते

हैं। इसके 3.1 किलोवाट-घंटे वाले संस्करण की प्रमाणित परीक्षण चक्र (IDC) के अनुसार रेंज 179 किलोमीटर बताई गई है। इसकी अधिकतम रफ्तार 70 किलोमीटर प्रति घंटा है। कंपनी के बताए आंकड़ों के अनुसार, यह स्कूटर 0 से 40 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार 4.6 सेकेंड में पकड़ सकता है।

इसकी शुरुआती एक्स-शोरूम कीमत करीब 79,999 रुपये बताई गई है। हालांकि, वास्तविक परिस्थितियों में मिलने वाली रेंज सड़क, यातायात, सवारी के वजन और चलाने के तरीके के अनुसार अलग हो सकती है। खरीदने से पहले बैटरी क्षमता, चार्जिंग समय और उपलब्ध सुविधाओं की जानकारी लेना उपयोगी रहेगा।

Bajaj Chetak C2501—तीन राइड मोड और पांच साल की वारंटी

बजाज चेतक ८2501 में

179 किमी तक की रेंज और शानदार फीचर्स



2.5 किलोवाट-घंटे की बैटरी दी गई है। इसकी दावा की गई रेंज 113 किलोमीटर और अधिकतम रफ्तार 60 किलोमीटर प्रति घंटा है। इसमें इको और स्पोर्ट्स सहित अलग-अलग राइड मोड मिलते हैं। उपलब्ध जानकारी के मुताबिक, बैटरी को 0 से 80 प्रतिशत तक चार्ज करने में करीब 2 घंटे 15 मिनट लगते हैं।

इस स्कूटर की शुरुआती एक्स-शोरूम कीमत लगभग 99,802 रुपये बताई गई है। इसमें आगे डिस्क और पीछे ड्रम ब्रेक दिए गए हैं। इसकी सीट की ऊंचाई 763 मिलीमीटर और व्हीलबेस 1,225 मिलीमीटर है।

कंपनी की ओर से पांच साल या 70,000 किलोमीटर की वारंटी का भी उल्लेख किया गया है। खरीदने से पहले वारंटी की शर्तों और अपने शहर में उपलब्ध संस्करण की पुष्टि जरूर करें।

विंडा ड्यूइ 2 तथ 3.4 उन लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है, जिन्हें घर या पार्किंग में सीधे स्कूटर तक चार्जिंग की सुविधा नहीं मिलती। इसमें 3.4 किलोवाट-घंटे की बैटरी दी गई है। कंपनी के अनुसार, इसकी दृष्ट रेंज 146 किलोमीटर और अधिकतम रफ्तार 70 किलोमीटर प्रति घंटा है।

इसकी प्रमुख विशेषता बैटरी को स्कूटर से निकालकर अलग से चार्ज करने की सुविधा है। उपलब्ध जानकारी के अनुसार, इसकी चार्जिंग क्षमता 580 वॉट तक है। फास्ट चार्जिंग से बैटरी चार्ज करने में करीब 62 मिनट

लग सकते हैं, जबकि एसी चार्जिंग से 20 से 80 प्रतिशत तक चार्ज करने में लगभग 3 घंटे 33 मिनट का समय बताया गया है। इसकी एक्स-शोरूम कीमत करीब 95,000 रुपये बताई गई है। वास्तविक चार्जिंग समय इस्तेमाल किए गए चार्जर और परिस्थितियों पर निर्भर करेगा।

125 किमी की दावा की गई रेंज: एम्पीयर मैग्नस नियो की शुरुआती एक्स-शोरूम कीमत करीब 90,999 रुपये बताई गई है। इसकी दृष्ट रेंज 125 किलोमीटर और अधिकतम रफ्तार 65 किलोमीटर प्रति घंटा है। इसकी सीट की ऊंचाई 777 मिलीमीटर है और बैटरी को पूरी तरह चार्ज करने में लगभग छह घंटे लग सकते हैं।

इस मॉडल के साथ बैटरी की लंबी आयु को लेकर भी दावा किया गया है। हालांकि, बैटरी कितने समय तक अच्छा प्रदर्शन करेगी, यह इस्तेमाल, रखरखाव

और वारंटी की शर्तों पर निर्भर करता है। इसलिए खरीदने से पहले बैटरी की वारंटी, बदलने की संभावित लागत और नजदीकी सर्विस सेंटर की उपलब्धता की जानकारी लेना बेहतर रहेगा।

प्योर ईवी एट्रान्स नियो एसएक्स की अधिकतम रफ्तार 47 किलोमीटर प्रति घंटा बताई गई है। कंपनी के अनुसार, यह एक बार चार्ज करने पर 70 से 101 किलोमीटर तक चल सकता है। इसमें 1.8 किलोवाट-घंटे की लिथियम-आयन बैटरी दी गई है और इसकी अधिकतम भार वहन क्षमता 100 किलोग्राम बताई गई है। इसकी शुरुआती एक्स-शोरूम कीमत करीब 84,836 रुपये है। इसके साथ 10 साल या 40,000 किलोमीटर तक की विस्तारित वारंटी का भी उल्लेख किया गया है, लेकिन इसकी लागू शर्तों की पुष्टि डीलर से करनी चाहिए।

श्रमसाधना

संपादकीय

रावण तो जल जाएगा, क्या हमारे भीतर का रावण भी जलेगा?

हर साल दशहरे पर रावण का पुतला जलाया जाता है। आतिशबाजी होती है, जय श्रीराम के नारे गूंजते हैं और लोग बुराई पर अच्छाई की जीत का उत्सव मनाते हैं। कुछ ही पलों में दस सिर वाला रावण आग की लपटों में राख हो जाता है। लेकिन सवाल यह है कि क्या उसके साथ हमारे भीतर छिपी बुराइयां भी समाप्त हो जाती हैं?

कल्पना कीजिए, यदि रावण स्वर्ग से यह दृश्य देख रहा होता, तो शायद मुस्कुराकर कहता, मैंने तो एक बार सीता का हरण किया था और अपने अपराध की कीमत प्राण देकर चुकाई। तुम हर साल मेरा पुतला जलाते हो, लेकिन अपने भीतर के अहंकार, लालच और स्वार्थ को बचाकर रखते हो। फिर मुझसे इतनी नाराजगी क्यों?

दरअसल, रावण दहन हमारी परंपरा और बुराई के अंत का प्रतीक है। समस्या तब होती है, जब हम प्रतीक को ही वास्तविकता मान लेते हैं। मैदान में रावण का पुतला जल जाता है, लेकिन उसके भीतर छिपी बुराइयों को समाप्त करने में पूरी जिदगी लग सकती है।

विडंबना देखिए कि जिस समाज में दशहरे पर अच्छाई की जीत के नारे गूंजते हैं, उसी समाज में महिलाओं के साथ अन्याय होता है, कमजोरों का शोषण किया जाता है और गरीबों के अधिकार छीने जाते हैं। धन और सत्ता का अहंकार इंसानियत पर भारी पड़ता है। इन बुराइयों में शामिल लोग भी रावण दहन देखने पहुंचते हैं और बुराई के अंत पर तालियां बजाते हैं। उन्हें एहसास नहीं होता कि जिस बुराई को वे जला रहे हैं, उसका कोई रूप उनके अपने व्यवहार में भी मौजूद है।

हम दूसरों की गलतियों पर उंगली उठाते हैं, लेकिन अपनी गलतियों के लिए बहाने खोज लेते हैं। दूसरे का क्रोध हमें बुराई लगता है, जबकि अपना क्रोध स्वाभिमान। दूसरे का लालच गलत दिखाई देता है, लेकिन अपना लालच जरूरत लगता है। यही भ्रम हमें हर साल रावण जलाने के बाद भी उससे मुक्त नहीं होने देता।

भगवान राम केवल रावण का अंत करने वाले योद्धा नहीं, बल्कि सत्य, मर्यादा, कर्तव्य और संयम के प्रतीक भी हैं। इसलिए राम का नाम लेने के साथ उनके आदर्शों को जीवन में उतारना भी जरूरी है। निर्बल की रक्षा करना, स्त्रियों का सम्मान करना, सत्य का साथ देना और अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाना ही राम के आदर्शों का वास्तविक अनुसरण है।

दशहरा दूसरों की बुराइयां गिनाने का नहीं, स्वयं के भीतर झांकने का अवसर है। हमें पूछना चाहिए कि क्या हमने कभी स्वार्थ के लिए किसी का नुकसान किया? क्या किसी का अपमान किया? क्या किसी कमजोर की मजबूरी का लाभ उठाया? क्या अन्याय देखकर भी चुप रहे? इन सवालों के ईमानदार जवाब ही बदलाव की शुरुआत हैं। इस दशहरे पर उत्सव मनाइए, परंपरा निभाइए और अपने भीतर की किसी एक बुराई को छोड़ने का संकल्प भी लीजिए। किसी जरूरतमंद की मदद कीजिए, अपमानजनक व्यवहार छोड़िए और अन्याय के विरुद्ध खड़े होने का साहस जुटाइए। रावण का पुतला जलाना परंपरा है, लेकिन अपने भीतर के रावण को जलाना जिम्मेदारी। जिस दिन हम अपने अहंकार, स्वार्थ और अन्याय की प्रवृत्ति पर विजय पा लेंगे, उसी दिन रावण दहन वास्तव में अच्छाई की जीत का उत्सव बनेगा।

प्रांतीय कार्यालय : 76 शबरी कॉम्प्लेक्स, एम.पी. नगर
जोन-2 भोपाल, फोन : 0755-2579530

प्रांतीय व्यूरो प्रमुख : एल.एन. तवर, 9827781209

प्रांतीय व्यूरो : डॉ. जानकी अहिरवार 9406580345

Email:shramsadhnagwl@gmail.com

त्योहार, परिवार और मन की शांति

डॉ. विजय गर्ग

त्योहार हमारे जीवन में खुशियों, उमंग और उत्साह के रंग भरते हैं। ये परिवार के सदस्यों को करीब लाने, मित्रों से मिलने, परंपराओं को जीवित रखने और सुंदर यादें संजोने के अवसर होते हैं। दीपावली, दशहरा, होली, ईद, क्रिसमस या कोई अन्य उत्सव, सभी हमें प्रेम, एकता, कृतज्ञता और आशा का संदेश देते हैं। लेकिन त्योहारों की तैयारियों, खरीदारी, सामाजिक जिम्मेदारियों और दूसरों की अपेक्षाओं के बीच कई बार उनकी वास्तविक भावना खो जाती है। खुशी देने वाले अवसर तनाव और थकान का कारण बन जाते हैं। त्योहारों का उद्देश्य धन का प्रदर्शन करना, दूसरों से प्रतिस्पर्धा करना या अवास्तविक अपेक्षाओं को पूरा करना नहीं है। इनका वास्तविक सार खुशियां बांटने, रिश्तों को मजबूत करने और मन में शांति अनुभव करने में है। उत्सव को सार्थक बनाने के लिए महंगे उपहारों, भव्य सजावट या शानदार दावतों की आवश्यकता नहीं होती। अपनों के साथ साधारण भोजन करना, दिल से बातचीत करना या किसी जरूरतमंद की सहायता करना भी गहरा संतोष दे सकता है।

परिवार और परंपराओं का महत्व : त्योहारों को यादगार बनाने में परिवार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ये विभिन्न पीढ़ियों को साथ बैठने, अनुभव साझा करने और सांस्कृतिक परंपराओं को आगे बढ़ाने का अवसर देते हैं। दादा-दादी और नाना-नानी पुराने त्योहारों की कहानियां सुना सकते हैं, माता-पिता बच्चों को रीति-रिवाजों के पीछे छिपे मूल्यों से परिचित करा सकते हैं और युवा अपने उत्साह से उत्सव को आनंदमय बना सकते हैं।

ऐसे पल बच्चों में प्रेम, सम्मान, सहयोग और अपनत्व की भावना विकसित करते हैं। हालांकि, आधुनिक जीवनशैली ने त्योहारों के साथ कई नए दबाव भी जोड़ दिए हैं। बढ़ते खर्च, सामाजिक तुलना, व्यस्त दिनचर्या और हर आयोजन को आदर्श बनाने की इच्छा अनावश्यक चिंता पैदा करती है। कई लोग सामाजिक प्रतिष्ठ बनाए रखने के लिए महंगे कपड़े खरीदने, कीमती उपहार देने और भव्य समारोह आयोजित करने का दबाव महसूस करते हैं। सामाजिक माध्यमों पर दूसरों के उत्सवों की आकर्षक तस्वीरें इस दबाव को और बढ़ा देती हैं। हमें समझना चाहिए कि प्रत्येक परिवार की आर्थिक स्थिति, जिम्मेदारियां और परिस्थितियां अलग होती हैं। दूसरों के उत्सवों से अपनी खुशियों की तुलना करने से असंतोष बढ़ता है। वास्तविक प्रसन्नता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि हम कितना पैसा खर्च करते हैं, बल्कि इस पर निर्भर करती है कि हम कितना प्रेम और अपनत्व बांटते हैं।

आर्थिक अनुशासन और तनावमुक्त उत्सव : शांतिपूर्ण त्योहारों के लिए आर्थिक अनुशासन आवश्यक है। परिवारों को अपनी आय और बजट के अनुसार खर्च की योजना बनानी चाहिए तथा दूसरों को प्रभावित करने के लिए कर्ज लेने से बचना चाहिए। सोच-समझकर दिए गए उपहार, घर में बनी मिठाइयां और साधारण सजावट भी प्रेम की सुंदर अभिव्यक्ति हैं। अपनी आर्थिक क्षमता के अनुसार त्योहार मनाने से चिंता कम होती है और उत्सव का आनंद बना रहता है।

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी उतना ही जरूरी है। लगातार खरीदारी, देर रात तक तैयारियां, अत्यधिक सामाजिक

कार्यक्रम और आराम की कमी थकान तथा चिड़चिड़ापन बढ़ा सकती है। पहले से योजना बनाना, घरेलू जिम्मेदारियां बांटना और विश्राम के लिए समय निकालना उत्सव को सुखद बना सकता है। किसी को भी अपनी मानसिक शांति की कीमत पर हर कार्यक्रम में शामिल होने या सभी अपेक्षाएं पूरी करने के लिए बाध्य नहीं होना चाहिए। त्योहारों के दौरान घरेलू कामों के असमान बंटवारे पर भी ध्यान देना चाहिए। भोजन तैयार करना, सफाई, सजावट और मेहमानों का स्वागत करना मेहनत का काम है। अक्सर इन जिम्मेदारियों का बोझ महिलाओं या परिवार के कुछ सदस्यों पर अधिक पड़ता है। जब सभी लोग अपनी क्षमता के अनुसार सहयोग करते हैं, तो उत्सव अधिक आनंददायक बनते हैं। बच्चों को भी छोटे-छोटे कामों में शामिल किया जा सकता है।

भावनात्मक संवेदनशीलता भी जरूरी : कुछ लोगों के लिए त्योहार भावनात्मक रूप से कठिन हो सकते हैं। प्रियजनों को खो चुके लोगों, परिवार से दूर रहने वालों और अकेलेपन का अनुभव करने वाले व्यक्तियों के लिए ये अवसर उदासी बढ़ा सकते हैं। बीमारी, आर्थिक कठिनाइयां और पारिवारिक विवाद भी उनकी परेशानी बढ़ाते हैं। ऐसे लोगों से हर समय प्रसन्न दिखाई देने की अपेक्षा करने के बजाय उनके प्रति संवेदनशीलता दिखानी चाहिए। एक फोन कॉल, छोटी-सी मुलाकात या प्रेमपूर्ण शब्द भी किसी अकेले व्यक्ति के लिए बहुत मायने रख सकते हैं।

त्योहारों का एक महत्वपूर्ण पहलू जिम्मेदार व्यवहार भी है। अत्यधिक शोर, लापरवाही से वाहन चलाना, संसाधनों की बर्बादी और पर्यावरण

प्रदूषण दूसरों की खुशियों को प्रभावित कर सकते हैं। पर्यावरण-अनुकूल सजावट अपनाना, अनावश्यक शोर से बचना, कचरा कम करना और अतिरिक्त भोजन जरूरतमंदों तक पहुंचाना उत्सव को अधिक संवेदनशील और जिम्मेदार बना सकता है।

मन की शांति के लिए छोटे प्रयास : उत्सव की व्यस्तता के बीच मन को शांत रखने के लिए कुछ समय स्वयं को देना आवश्यक है। गहरी सांस लेना, प्रार्थना, ध्यान या शांत चिंतन मन को स्थिर रखने में मदद कर सकता है। मोबाइल और सामाजिक माध्यमों पर अत्यधिक समय बिताने के बजाय परिवार के साथ आमने-सामने बैठकर बातचीत करनी चाहिए। अधूरे कामों को लेकर चिंता करने के बजाय अपने आसपास मौजूद लोगों और साथ बिताए जा रहे पलों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहिए।

परिवारों को यह भी समझना चाहिए कि रिश्ते रीति-रिवाजों को पूरी तरह निभाने से अधिक मूल्यवान हैं। तैयारियों के दौरान विचारों में मतभेद होना स्वाभाविक है, लेकिन धैर्य और सम्मानपूर्ण संवाद छोटी असहमतियों को बड़े विवादों में बदलने से रोक सकते हैं। दूसरों की बात ध्यान से सुनना, अनावश्यक आलोचना से बचना और अपूर्णताओं को स्वीकार करना पारिवारिक संबंधों में मधुरता बनाए रखता है। त्योहार हमें अपने घरों से बाहर भी खुशियां बांटने का अवसर देते हैं। अकेले रहने वाले बुजुर्गों से मिलना, जरूरतमंद परिवारों की सहायता करना, गरीबों में भोजन बांटना और सामाजिक कल्याण के कार्यों में सहयोग देना उत्सव को गहरा अर्थ प्रदान करता है।

मांसपेशियों की उम्र को मात, व्यायाम विज्ञान की नई दिशा

डॉ. विजय गर्ग

बढ़ती उम्र जीवन का स्वाभाविक सत्य है, लेकिन उम्र के साथ मांसपेशियों की शक्ति, लचीलापन और कार्यक्षमता में होने वाली गिरावट को पूरी तरह अपरिहार्य नहीं माना जा सकता। आधुनिक विज्ञान ने स्पष्ट किया है कि नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त आराम से मांसपेशियों की शक्ति बनाए रखने तथा उम्र से संबंधित शारीरिक बदलावों को धीमा करने में मदद मिल सकती है। व्यायाम केवल शरीर को आकर्षक बनाने या वजन नियंत्रित रखने का साधन नहीं, बल्कि स्वस्थ और आत्मनिर्भर जीवन का महत्वपूर्ण आधार भी है।

उम्र बढ़ने पर मांसपेशियों में बदलाव : उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियों का द्रव्यमान और शक्ति कम हो सकती है। इस स्थिति को साकोपीनिया कहा जाता है। इसके कारण सीढ़ियां चढ़ने, भारी सामान उठाने, कुर्सी से खड़े होने और लंबी दूरी तक चलने में कठिनाई हो सकती है। गंभीर स्थिति में गिरने, हड्डियां टूटने और दैनिक कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भरता बढ़ने का खतरा भी रहता है।

इस गिरावट के पीछे कई जैविक कारण हैं। कोशिकाओं में ऊर्जा बनाने वाली माइटोकॉन्ड्रिया की कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है। मांसपेशियों की मरम्मत और प्रोटीन निर्माण की प्रक्रिया धीमी पड़ सकती

है। इसके अलावा, तंत्रिका तंत्र और मांसपेशियों के बीच तालमेल में बदलाव भी शारीरिक शक्ति को प्रभावित करता है।

हालांकि, उम्रदराज मांसपेशियां भी व्यायाम के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देती हैं। उचित प्रशिक्षण से उनकी शक्ति, सहनशक्ति और कार्यक्षमता में सुधार संभव है।

व्यायाम से कैसे मजबूत होती हैं मांसपेशियां?

मांसपेशियों को मजबूत बनाने में प्रतिरोध प्रशिक्षण विशेष रूप से उपयोगी है। इसमें वजन उठाना, प्रतिरोधक पट्टियों का इस्तेमाल करना और अपनी क्षमता के अनुसार शरीर के भार से व्यायाम करना शामिल है। जब मांसपेशियों पर नियंत्रित दबाव पड़ता है, तो शरीर प्रोटीन निर्माण और ऊतकों की मरम्मत से जुड़ी प्रक्रियाओं को सक्रिय करता है। पर्याप्त पोषण और विश्राम मिलने पर मांसपेशियां अधिक मजबूत बन सकती हैं। यह लाभ केवल युवाओं तक सीमित नहीं है। वृद्ध व्यक्ति भी नियमित और उचित प्रशिक्षण से अपनी शारीरिक क्षमता में सुधार कर सकते हैं।

तेज चाल से चलना, साइकिल चलाना और तैराकी जैसी गतिविधियां हृदय तथा फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाती हैं। इनसे मांसपेशियों को ऑक्सीजन का बेहतर उपयोग करने और लंबे समय तक सक्रिय रहने में सहायता मिलती है। इस प्रकार शक्ति

प्रशिक्षण और सहनशक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम एक-दूसरे के पूरक हैं।

कोशिकाओं की ऊर्जा और मरम्मत का महत्व

मांसपेशियों की कार्यक्षमता बनाए रखने के लिए कोशिकाओं में ऊर्जा उत्पादन और क्षतिग्रस्त घटकों की मरम्मत आवश्यक है। माइटोकॉन्ड्रिया कोशिकाओं को ऊर्जा उपलब्ध कराती हैं। उम्र बढ़ने के साथ इनकी कार्यक्षमता में बदलाव आ सकता है, लेकिन नियमित शारीरिक गतिविधि ऊर्जा चयापचय से जुड़ी प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने में सहायक होती है।

व्यायाम शरीर की अनुकूलन क्षमता को भी प्रोत्साहित करता है। मांसपेशियां नियमित गतिविधियों के अनुरूप स्वयं को ढालती हैं और धीरे-धीरे अधिक प्रभावी ढंग से काम करने लगती हैं। हालांकि, यह दावा करना उचित नहीं होगा कि व्यायाम सभी कोशिकाओं को युवा अवस्था में लौटा देता है। इसका वास्तविक लाभ शारीरिक क्षमता में सुधार और उम्र से संबंधित कुछ कमियों की प्रगति को धीमा करने में है।

पोषण, नींद और आराम की भूमिका

मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए प्रोटीन आवश्यक है। दूध, दही, अंडे, दालें, बीन्स, सोया और मेवे प्रोटीन के उपयोगी स्रोत हैं। बढ़ती उम्र में पर्याप्त प्रोटीन और संतुलित भोजन पर विशेष ध्यान देना

चाहिए। इसके साथ पानी, आवश्यक विटामिन और खनिजों की पर्याप्त मात्रा भी जरूरी है।

व्यायाम के बाद शरीर को स्वस्थ होने और मांसपेशियों की मरम्मत के लिए समय चाहिए। इसलिए पर्याप्त नींद और उचित विश्राम को प्रशिक्षण का अनिवार्य हिस्सा मानना चाहिए। अत्यधिक व्यायाम और अपर्याप्त आराम लाभ के बजाय थकान और चोट का कारण बन सकते हैं।

उम्रदराज लोगों के लिए सही रणनीति

व्यायाम शुरू करने के लिए कोई निश्चित उम्र सीमा नहीं है। महत्वपूर्ण यह है कि कार्यक्रम व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और स्वास्थ्य के अनुरूप हो। लंबे समय से निष्क्रिय व्यक्ति छोटी सैर, कुर्सी से उठने-बैठने के अभ्यास और हल्के प्रतिरोध प्रशिक्षण से शुरुआत कर सकता है।

एक संतुलित कार्यक्रम में सप्ताह में कम से कम दो दिन प्रमुख मांसपेशियों का शक्ति प्रशिक्षण, नियमित चलना या अन्य एरोबिक गतिविधियां तथा संतुलन और लचीलापन बढ़ाने वाले अभ्यास शामिल किए जा सकते हैं। कठिनाई और अवधि धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। हृदय रोग, गंभीर जोड़ों की समस्या या बार-बार गिरने की परेशानी वाले लोगों को व्यायाम शुरू करने से पहले चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। जरूरत पड़ने पर फिजियोथेरेपिस्ट की मदद भी ली जा सकती है।

दोस्ती के दावों से नहीं, व्यवहार से पहचानिए सच्चे दोस्त

प्रियंका चतुर्वेदी

रिश्तों के इस दौर में दोस्ती के दावे करना आसान हो गया है। कुछ बातचीत, कुछ मुलाकातों और सोशल मीडिया पर साथ दिखाई देने भर से लोग एक-दूसरे को दोस्त मानने लगते हैं। लेकिन दोस्ती की गहराई तस्वीरों से नहीं, परिस्थितियों से तय होती है। जब तक सब कुछ अनुकूल रहता है, रिश्ते भी सहज दिखाई देते हैं।

पेशानी आते ही पता चलता है कि कौन वास्तव में साथ खड़ा है। अक्सर हम अपने आसपास ऐसे लोगों को देखते हैं, जो खुशियों में तो बराबर भागीदार

होते हैं, लेकिन मुश्किल समय में उनकी प्राथमिकताएं बदल जाती हैं। ऐसे अनुभव एक सवाल खड़ा करते हैं—क्या दोस्ती केवल सुविधा के अनुसार निभाया जाने वाला रिश्ता बनकर रह गई है? दरअसल, सच्ची दोस्ती किसी स्वार्थ या जरूरत पर आधारित नहीं होती। इसमें एक-दूसरे के प्रति विश्वास, सम्मान और संवेदना होती है। दोस्त का मतलब यह नहीं कि वह हर समय आपकी हर बात से सहमत हो या आपकी प्रत्येक पेशानी का हल निकाल दे। एक सच्चा दोस्त जरूरत पड़ने पर सही बात कहने का साहस भी

मुश्किल वक्त बता देता है कि कौन अपना है और कौन सिर्फ साथ चलता है

रखता है और कठिन समय में आपका मनोबल बनाए रखने की कोशिश भी करता है।

दोस्ती की एक खूबसूरती यह भी है कि इसे उम्र या दूरी के दायरे में नहीं बांधा जा सकता। कोई व्यक्ति उम्र में बड़ा होकर भी आपका अच्छा दोस्त हो सकता है और कोई छोटा होकर भी आपको बेहतर समझ सकता है। इसी तरह, दूरी हमेशा रिश्तों में फासला पैदा नहीं करती। कई बार हजारों

किलोमीटर दूर बैठा व्यक्ति भी भावनात्मक रूप से आपके सबसे करीब होता है। हालांकि, दोस्ती को केवल इस कसौटी पर परखना भी उचित नहीं कि जरूरत पड़ने पर सामने वाला हर काम छोड़कर आपके पास पहुंच जाए। जीवन में हर व्यक्ति की अपनी जिम्मेदारियां होती हैं। असली सवाल यह है कि क्या वह आपकी पेशानी को समझता है, क्या वह मदद करने की ईमानदार कोशिश करता है

और क्या आपके रिश्ते में दोनों तरफ से समान संवेदना है? रिश्ते एक दिन में नहीं बनते और न ही किसी एक घटना से उनकी पूरी सच्चाई तय होती है। लेकिन अगर बार-बार यह महसूस हो कि रिश्ता केवल एक पक्ष की कोशिशों से चल रहा है, तो उस पर विचार करना जरूरी है।

दोस्ती में अपेक्षाएं स्वाभाविक हैं, पर स्वार्थ के लिए दूसरे का इस्तेमाल करना दोस्ती नहीं हो सकती। आज जरूरत दोस्ती के नाम बढ़ाने की नहीं, बल्कि रिश्तों में ईमानदारी बढ़ाने की है। किसी को दोस्त कहने से

पहले यह समझना चाहिए कि दोस्ती केवल अधिकार जताने का नाम नहीं, बल्कि जिम्मेदारी और संवेदना का रिश्ता भी है।

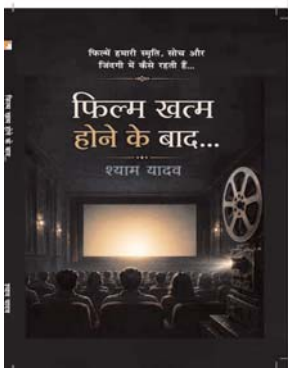
याद रखिए, साथ चलने वाले बहुत मिल जाएंगे, लेकिन हर कोई साथ निभाने वाला नहीं होगा। दोस्ती की असली पहचान इस बात में नहीं कि कौन आपके साथ कितना समय बिताता है, बल्कि इसमें है कि कौन आपके सुख-दुख को कितनी सच्चाई से समझता है। %जस्ट फ्रेंड% होना एक परिचय हो सकता है, लेकिन सच्चा दोस्त होना एक एहसास है।

फिल्म खत्म होने के बाद भी दर्शक के भीतर क्या बचा!

लेखक, श्याम यादव

श्याम यादव की किताब 'फिल्म खत्म होने के बाद' सामान्य फिल्मी किताबों से अलग अपनी विषयवस्तु और दृष्टिकोण के कारण ध्यान खींचती है। आमतौर पर फिल्मों पर लिखी जाने वाली किताबें उनके कथानक, कलाकारों, निर्देशन, संगीत और तकनीकी पक्षों की चर्चा करती हैं। इसके विपरीत, यह किताब इस सवाल पर केंद्रित है कि फिल्म देखने के बाद दर्शक अपने साथ क्या लेकर सिनेमाघर से बाहर निकलता है। फिल्म उसके भीतर कौन-से विचार जगाती है, जीवन को देखने की उसकी दृष्टि में क्या बदलाव लाती है और सामाजिक यथार्थ से उसका रिश्ता किस तरह बनता है किताब का मूल सरोकार इन्हीं सवालों से है।

चार खंडों में विभाजित



इस पुस्तक की विशेषता यह है कि लेखक फिल्मों को केवल मनोरंजन का माध्यम मानकर उनकी व्याख्या नहीं करते, बल्कि उनके प्रभाव और अंतर्निहित अर्थों को समझने की कोशिश करते हैं। इस दृष्टि से किताब पाठक को फिल्मों के बारे में पहले से बनी धारणाओं से आगे जाकर सोचने

का अवसर देती है। फिल्म का मूल्यांकन केवल इस आधार पर नहीं होना चाहिए कि उसने दर्शक का कितना मनोरंजन किया, बल्कि इस कसौटी पर भी होना चाहिए कि उसने दर्शक को कितना संवेदनशील और विचारशील बनाया।

किताब की भाषा और शैली भी इसे प्रचलित फिल्मी लेखन से अलग करती है। इसमें शैली भी इसे प्रचलित फिल्मी लेखन से अलग करती है। इसमें अभिव्यक्ति के बजाय गद्यात्मक विवेचन अधिक दिखाई देता है। यह शैली विषय को गंभीरता देती है, लेकिन इसकी कीमत भी चुकानी पड़ सकती है। जो पाठक फिल्म संबंधी लेखन में रोचक किस्सों, सहज प्रवाह और भावनात्मक जुड़ाव की अपेक्षा करते हैं, उन्हें इसकी शैली कुछ हद

तक नीरस लग सकती है। हालांकि, गंभीर पाठकों के लिए यही शैली विचारों पर ठहरकर सोचने का अवसर भी बन सकती है।

पुस्तक की सबसे बड़ी कमी इसका चित्रविहीन होना है। फिल्मों पर आधारित किताब में एक भी फोटो न होना खटकता है। फिल्में दृश्य माध्यम हैं और उनसे जुड़ी तस्वीरें पाठकीय अनुभव को समृद्ध करने के साथ चर्चा को अधिक जीवंत बना सकती थीं। कुल मिलाकर, 'फिल्म खत्म होने के बाद' फिल्मों को देखने के बजाय उनके प्रभाव को समझने की कोशिश करती है। विषय की दृष्टि से यह एक सार्थक पहल है, लेकिन अधिक सहज भाषा और उपयुक्त चित्रों के समावेश से किताब पाठकों के व्यापक वर्ग तक बेहतर ढंग से पहुंच सकती थी।

संपत पाल ने आजीविका मिशन से जुड़कर हासिल किया वित्तीय स्वावलंबन; मैनेजर बनकर अन्य महिलाओं को दे रही हैं प्रशिक्षण

शिवपुरी, जीएनएस।

मध्य प्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन ग्रामीण अंचलों की महिलाओं के जीवन में सकारात्मक और क्रांतिकारी बदलाव लाने का सशक्त माध्यम सिद्ध हो रहा है। शिवपुरी जिले की करैरा तहसील अंतर्गत ग्राम मामौनी खुर्द की रहने वाली श्रीमती संपत पाल की सफलता की कहानी इस बात का जीवंत उदाहरण है कि कैसे सही मार्गदर्शन और शासकीय योजनाओं के सहयोग से एक साधारण ग्रामीण महिला न केवल आत्मनिर्भर बन सकती है, बल्कि समाज के लिए प्रेरणास्रोत भी बन सकती है। एक समय था जब श्रीमती संपत पाल



का जीवन सीमित साधनों और आर्थिक कठिनाइयों के बीच गुजर रहा था। परिवार की जरूरतों को पूरा करने और आर्थिक रूप से खुद को मजबूत बनाने के लिए उनके पास पर्याप्त साधन और अवसर उपलब्ध नहीं थे। ग्रामीण परिवेश में आजीविका के अवसरों की कमी के कारण उन्हें निरंतर आर्थिक विषमताओं का सामना करना पड़ता था। आर्थिक तंगी के दौर में श्रीमती संपत पाल मध्य प्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत गठित स्वयं सहायता समूह से जुड़ीं। समूह से जुड़ने के बाद उन्हें वित्तीय अनुशासन, बचत और परस्पर सहयोग का महत्व समझ आया।

दक्षिण की राजनीति में बदलाव के संकेत

सौरभ वार्ष्णेय

केंद्र सरकार के विधायी एजेंडे का समर्थन करने वाले दक्षिण भारतीय दलों का चुनाव आयोग के खिलाफ मुखर होना बदलते राजनीतिक समीकरणों का संकेत है। एसआईआर, वोट चोरी के आरोप और चुनावी निष्पक्षता पर उठते सवालों के बीच आगामी विधानसभा चुनावों में विपक्ष की रणनीति और सहयोगी दलों का रुख महत्वपूर्ण हो सकता है।

भारतीय राजनीति में बदलाव की आहट अब केवल उत्तर भारत तक सीमित नहीं दिखाई देती, बल्कि दक्षिण भारत के राजनीतिक गलियारों में भी नए समीकरण उभरते नजर आ रहे हैं। जिन क्षेत्रीय दलों ने संसद में कई मौकों पर केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार के विधायी एजेंडे को आगे बढ़ाने में सहयोग किया, उनमें से कुछ का चुनाव आयोग और चुनावी प्रक्रिया को लेकर अधिक मुखर होना राजनीतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। सवाल यह है कि क्या यह केवल अपने राज्यों के राजनीतिक हितों की रक्षा का प्रयास है, या इसके पीछे राष्ट्रीय राजनीति में बदलते जनमत और सत्ता के समीकरणों का भी संकेत छिपा है?

दक्षिण भारत की राजनीति लंबे समय से अपनी अलग

पहचान रखती है। तमिलनाडु, केरल, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक में मतदाताओं के मुद्दे, क्षेत्रीय अस्मिता, सामाजिक न्याय, भाषा, विकास और स्थानीय नेतृत्व की भूमिका चुनावी परिणामों को प्रभावित करती रही है। यहां किसी राष्ट्रीय दल के लिए केवल राष्ट्रीय लोकप्रियता के आधार पर राजनीतिक बढ़त बनाए रखना आसान नहीं होता। क्षेत्रीय दलों की मजबूत जड़ें और स्थानीय नेतृत्व की स्वीकार्यता केंद्र की राजनीति में भी उनकी भूमिका को महत्वपूर्ण बनाती हैं।

चुनाव आयोग की भूमिका और मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण यानी एसआईआर को लेकर उठ रहे सवाल अब व्यापक राजनीतिक बहस का विषय बनते जा रहे हैं। कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल चुनावी प्रक्रिया की पारदर्शिता, मतदाता सूची की शुद्धता और मताधिकार की सुरक्षा को लेकर सरकार तथा चुनाव आयोग से जवाब मांग रहे हैं। विपक्ष की ओर से लगाए जा रहे वोट चोरी के आरोपों ने भी इस बहस को राजनीतिक धार दी है। हालांकि, इन आरोपों को प्रमाणित तथ्य मानने के बजाय उनकी निष्पक्ष जांच, उपलब्ध साक्ष्यों और आयोग के जवाब के आधार पर

परखना आवश्यक है।

ऐसे माहौल में यदि दक्षिण भारत के क्षेत्रीय दल भी खुलकर अपनी आपत्तियां सामने रखते हैं, तो इसे केवल विपक्षी राजनीति का विस्तार कहकर खारिज नहीं किया जा सकता। यह भी संभव है कि इन दलों को अपने राज्यों में मतदाता सूची, संघीय अधिकारों और चुनावी प्रतिस्पर्धा से जुड़े मुद्दों पर राजनीतिक दबाव महसूस हो रहा हो। उनके रुख से यह संकेत जरूर मिलता है कि संसद में किसी मुद्दे पर सहयोग और चुनावी व्यवस्था पर सवाल उठाने के बीच राजनीतिक दल अपना स्वतंत्र दृष्टिकोण बनाए रख सकते हैं।

यह प्रश्न आज राजनीतिक चर्चा के केंद्र में है कि क्या मोदी लहर की लोकप्रियता और भाजपा की चुनावी पकड़ में पहले जैसी मजबूती नहीं रही। लेकिन किसी एक विरोध प्रदर्शन, प्रेस वार्ता या क्षेत्रीय दल के बदले हुए रुख को मोदी लहर के कमजोर पड़ने का निर्णायक प्रमाण मानना जल्दबाजी होगी। राष्ट्रीय राजनीति में लोकप्रियता का आकलन करने के लिए चुनावी नतीजों, जनमत सर्वेक्षणों, राज्यों के मुद्दों, गठबंधन की स्थिति और मतदाताओं के व्यवहार को समग्र रूप से देखना होगा।

यह जरूर है कि भारतीय मतदाता अब कई स्तरों पर राजनीतिक दलों का मूल्यांकन करते हैं। राष्ट्रीय नेतृत्व की लोकप्रियता के साथ महंगाई, रोजगार, सामाजिक सुरक्षा, स्थानीय विकास, किसानों की समस्याएं और लोकतांत्रिक संस्थाओं पर भरोसा भी महत्वपूर्ण हैं। यदि विपक्ष इन मुद्दों को जनता से प्रभावी ढंग से जोड़ने में सफल रहता है, तो भाजपा के सामने चुनौती बढ़ सकती है। दूसरी ओर, भाजपा का संगठन, नेतृत्व और व्यापक चुनावी नेटवर्क भी उसकी राजनीतिक ताकत के महत्वपूर्ण आधार हैं। इसलिए सवाल केवल मोदी लहर के कमजोर होने का नहीं, बल्कि यह है कि क्या विपक्ष अपने आरोपों और राजनीतिक नाराजगी को ठोस जनसमर्थन में बदलने की क्षमता विकसित कर रहा है। कांग्रेस चुनाव आयोग के खिलाफ विरोध और वोट चोरी के आरोपों के माध्यम से चुनावी निष्पक्षता को प्रमुख राजनीतिक मुद्दा बनाने का प्रयास कर रही है। इस रणनीति का उद्देश्य केवल केंद्र सरकार को घेरना नहीं, बल्कि मताधिकार और लोकतांत्रिक संस्थाओं से जुड़े प्रश्नों को आम मतदाता तक पहुंचाना भी है। हालांकि, किसी आंदोलन की

सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि वह जनता की वास्तविक चिंताओं से कितना जुड़ा है और उसके समर्थन में कितने विश्वसनीय तथ्य प्रस्तुत किए जाते हैं।

विपक्ष के सामने सबसे बड़ी चुनौती उसकी अपनी एकजुटता है। राष्ट्रीय स्तर पर साझा मुद्दे उठाना, एक बात है, लेकिन राज्यों में सीटों का बंटवारा, नेतृत्व का प्रश्न और क्षेत्रीय हितों का समन्वय दूसरी बात। दक्षिण भारत के दल कांग्रेस के साथ किसी मुद्दे पर सहमत हो सकते हैं, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि वे हर चुनाव में कांग्रेस की रणनीति का हिस्सा बन जाएंगे। क्षेत्रीय दलों के अपने राजनीतिक लक्ष्य हैं और वे उन्हीं के आधार पर केंद्र सरकार तथा विपक्ष के साथ संबंध तय करते हैं।

यही कारण है कि चुनाव आयोग के मुद्दे पर साथ दिखाई देने वाले दल भविष्य में किसी अन्य राजनीतिक प्रश्न पर अलग-अलग रास्ते भी चुन सकते हैं। आने वाले विधानसभा चुनावों में एसआईआर और वोट चोरी के आरोप राजनीतिक विमर्श को प्रभावित कर सकते हैं। यदि विपक्ष मतदाता सूची से जुड़े ठोस उदाहरण, नाम हटाने या गलत प्रविष्टियों की शिकायतों का सत्यापन और सुधार

की स्पष्ट मांग जनता के सामने रखता है, तो यह मुद्दा चुनावी बहस में अधिक प्रभावी हो सकता है। लेकिन केवल नारों और आरोपों के सहारे व्यापक जनसमर्थन हासिल करना कठिन होगा।

मतदाता अपने क्षेत्र की परिस्थितियों, सरकार के कामकाज, उम्मीदवार की छवि, स्थानीय समस्याओं और भविष्य की उम्मीदों के आधार पर भी निर्णय लेते हैं। इसलिए यह मान लेना उचित नहीं होगा कि एसआईआर या वोट चोरी का मुद्दा हर राज्य में समान प्रभाव डालेगा। दक्षिण भारत के अलग-अलग राज्यों में स्थानीय राजनीतिक परिस्थितियां इस मुद्दे के असर को निर्धारित करेंगी। यह भी एक अहम सवाल है कि क्या केंद्र सरकार को सहयोग देने वाले क्षेत्रीय या अन्य दल भविष्य में उससे दूरी बना सकते हैं। भारतीय गठबंधन राजनीति में समर्थन स्थायी वैचारिक प्रतिबद्धता से अधिक कई बार मुद्दों, राजनीतिक हितों और परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यदि किसी दल को लगता है कि केंद्र सरकार के साथ उसके संबंध उसके राज्य की राजनीति या जनआधार को नुकसान पहुंचा रहे हैं, तो वह अपना रुख बदलने पर विचार कर सकता है।

हिंदू धर्म में करवाचौथ का व्रत सुहागिन महिलाओं के लिए बेहद महत्वपूर्ण माना गया है। इस दिन स्त्रियां अपने पति की लंबी आयु और सुख-समृद्धि की कामना करते हुए निर्जला व्रत करती हैं। करवाचौथ का व्रत हर साल कार्तिक माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को रखा जाता है।

जब कोई महिला गर्भवती होती है, तो उसके लिए बिना खाए-पिए पूरे दिन व्रत रखना स्वास्थ्य के लिहाज से कठिन हो सकता है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या गर्भवती महिलाएं करवाचौथ का व्रत रख सकती हैं? शास्त्रों के अनुसार हां, गर्भवती स्त्रियां यह व्रत रख सकती हैं लेकिन कुछ विशेष नियमों और सावधानियों का पालन करना आवश्यक है।

गर्भवती महिलाएं कैसे करें करवाचौथ का व्रत?

फलाहार व्रत रखें

गर्भवती महिलाएं निर्जला व्रत न रखें। इसके बजाय फल, दूध, जूस और हल्का आहार लेकर व्रत कर सकती हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए करवाचौथ व्रत के नियम और सावधानियां



गर्भवती महिलाओं के लिए करवाचौथ के नियम

इससे व्रत भी पूरा हो जाएगा और मां-बच्चे को कमजोरी भी नहीं होगी।

जल का सेवन करें

गर्भवती महिला को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए दिनभर पानी पीते रहना चाहिए। व्रत में केवल जल का सेवन करने की अनुमति ली जा सकती है।

सजधज और पूजा विधि पूरी करें

करें

गर्भवती महिला व्रत का संकल्प लें और पारंपरिक श्रृंगार करें।

शाम को करवा माता की पूजा, कथा श्रवण और चंद्रमा को अर्घ्य दें।

चंद्रमा को अर्घ्य देने का नियम

पति की लंबी आयु की कामना करते हुए चंद्रमा को अर्घ्य दें।



इस समय हल्का फलाहार या तरल पदार्थ ग्रहण करें।

स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें यदि डॉक्टर ने किसी प्रकार की मेडिकल सलाह दी है तो उसका पालन करें।

जरूरत पड़े तो परिवार या पति की अनुमति लेकर आंशिक रूप से व्रत रखें।

करवाचौथ व्रत में गर्भवती महिलाओं को क्या नहीं करना चाहिए?

पूरा दिन भूखे-प्यासे न रहें।

डॉक्टर द्वारा मना की गई चीजों का सेवन न करें।

अत्यधिक थकान या पूजा में ज्यादा देर तक खड़े न रहें।

व्रत के नाम पर शरीर पर अतिरिक्त बोझ न डालें।

शास्त्रों के अनुसार महत्व

धार्मिक मान्यता है कि करवाचौथ का व्रत पति की लंबी आयु और अखंड सौभाग्य के लिए रखा जाता है। गर्भवती महिला यदि यह व्रत फलाहार या जलाहार के रूप में करती है, तो माता करवा और चंद्रदेव उसकी भावनाओं को स्वीकार करते हैं। व्रत का महत्व भावना और श्रद्धा में है।

रीढ़ को लचीला और फेफड़ों को मजबूत बनाता है परिधासन, जानें इसके फायदे

नई दिल्ली । रोजाना योगासन करने से शरीर और मन के बीच संतुलन बना रहता है, परिधासन उन्हीं में से एक है। यह आसन शरीर के साइड बॉडी को गहराई से स्ट्रेच करता है, जिससे रीढ़ लचीली बनती है, कमर की जकड़न दूर होती है और सांस लेने की क्षमता बेहतर होती है। संस्कृत में %परिधा% का अर्थ द्वार को बंद करने वाली लोहे की छड़ या बीम होता है और %आसन% का अर्थ मुद्रा है, इसलिए इसे %गेट पोज% भी कहा जाता है। इस आसन में शरीर की स्थिति भी उसी तरह मजबूत और स्थिर बनती है। यह घुटनों के बल किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण योगासन है, जिसमें शरीर का आकार एक गेट (दरवाजे) के समान प्रतीत होता है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, परिधासन शरीर के संतुलन, लचीलेपन और फेफड़ों की



कार्यक्षमता को बढ़ाने वाला एक बेहद महत्वपूर्ण पार्श्व-झुकाव वाला योगासन है। इससे कमर की साइड की मांसपेशियों, हैमस्ट्रिंग, काफ मसल्स और पेल्विक क्षेत्र में बेहतरीन खिंचाव आता है। यह रीढ़ की हड्डी, पसलियों, और कूल्हों को एक गहरा पार्श्व खिंचाव देता है,

जिससे पीठ और कमर की जकड़न दूर होती है। साथ ही, यह छाती और पसलियों के बीच की मांसपेशियों के खुलने से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और गहरी सांस लेने में मदद मिलती है। जब हम इस आसन में शरीर को साइड में स्ट्रेच करते हैं, तो पेट के अंदरूनी अंगों पर एक

तरह का कोमल दबाव और खिंचाव आता है, जिसे ही योग में मालिश कहा जाता है। इस आसन में पेट के निचले हिस्से पर आने वाला दबाव कोलन को स्टिम्युलेट करता है, जिससे मल का संचलन आसान होता है। साथ ही यह आसन वात दोष को संतुलित करता है, जो आयुर्वेद के अनुसार कब्ज का मुख्य कारण है। रोज सुबह खाली पेट 3 से 5 बार इसका अभ्यास करने से इन समस्याओं में धीरे-धीरे काफी राहत मिलती है। जिन लोगों के घुटने कमजोर हैं या घुटनों में दर्द है, उन्हें घुटने के नीचे मुड़ा हुआ कंबल या योगा मैट पैडिंग का उपयोग करना चाहिए अथवा गंभीर दर्द में इसे करने से बचना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को यह तीव्र पार्श्व खिंचाव वाला आसन करने की सलाह नहीं दी जाती है।

दिन में थकान से बुरा हाल, रात में टूट जाती है नींद कहीं मेनोपॉज तो नहीं इसकी वजह

नई दिल्ली । महिलाओं के जीवन में उम्र के साथ कई तरह के शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं। इनमें से एक है मेनोपॉज, यानी वह अवस्था जब महिला के पीरियड्स हमेशा के लिए बंद हो जाते हैं। आमतौर पर यह बदलाव 45 से 55 साल की उम्र के बीच होता है। हालांकि, मेनोपॉज की शुरुआत से पहले ही शरीर में कई तरह के संकेत दिखाई देने लगते हैं। कभी अचानक बहुत गर्मी लगना, तो कभी ठंड महसूस होना, रात में बार-बार नींद खुलना और दिनभर थकान बने रहना भी इन्हीं लक्षणों में शामिल हो सकते हैं। क्या आपके साथ भी ऐसा होता है कि रात को अचानक गर्मी लगने लगती है और आप कंबल हटा देती हैं? कुछ देर बाद ठंड महसूस होती है और फिर कंबल ओढ़ना पड़ता है। अगर ऐसा

बार-बार हो रहा है, तो इसकी एक वजह मेनोपॉज से जुड़े हॉट फ्लैश और रात में पसीना आना हो सकता है। मेनोपॉज के दौरान शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर बदलता है। इसका असर शरीर के तापमान को नियंत्रित करने वाली प्रक्रिया पर भी पड़ सकता है। ऐसे में अचानक गर्मी महसूस होना, पसीना आना और नींद का टूटना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। रात में नींद पूरी न होने के कारण अगले दिन थकान, सुस्ती और चिड़चिड़ापन भी महसूस हो सकता है। अगर रात में पर्याप्त नींद लेने के बाद भी आप दिनभर थका हुआ महसूस करती हैं, तो इसे हमेशा सामान्य थकान समझकर टालना ठीक नहीं है। मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल बदलाव और नींद की परेशानी ऊर्जा के स्तर को प्रभावित कर सकती है।

रात को नींद नहीं आती रोज करें मकरासन, अनिद्रा और चिंता से मिलेगा छुटकारा

नई दिल्ली । आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग बहुत जरूरी हो गया है। यह हमें तनाव से राहत देता है और सेहतमंद बनाता है। योग के कई आसनों में से एक आसन है मकरासन। ये सिर्फ एक आरामदायक मुद्रा नहीं, बल्कि तनाव, थकान और कमर दर्द से राहत पाने का एक बेहतरीन उपाय है। %मकरासन% संस्कृत का शब्द है, जो %मकर% और %आसन% इन दो शब्दों से मिलकर बना है। यहां %मकर% का अर्थ मगरमच्छ और

%आसन% का अर्थ मुद्रा से है। इस आसन को करने से पीठ और कमर का दर्द कम होता है और शरीर को आराम मिलता है। आयुष मंत्रालय के अनुसार, मकरासन करने से शरीर की मांसपेशियों को आराम मिलता है। खासतौर से यह पीठ, कमर और कंधों की जकड़न को दूर करता है। यह श्वसन प्रणाली के लिए भी लाभकारी माना जाता है। यह योगासन मानसिक संतुलन और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। यह रीढ़ की हड्डी के लिए



बेहद लाभकारी योगासन है। मकरासन रीढ़ की हड्डी की संरचना

को संतुलित बनाए रखने में मदद करता है और उसमें लचीलापन

बढ़ाता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो पीठ दर्द, स्लिप डिस्क या %स्पाइनल टेंशन% से जूझ रहे हैं। इसका नियमित अभ्यास रीढ़ की हड्डी को मजबूत और स्वस्थ बनाता है।

मकरासन को %रिलैक्सिंग पोज% भी कहा जाता है और इसका सबसे बड़ा फायदा हमारे नर्वस सिस्टम पर दिखता है। दरअसल, मकरासन करने के दौरान जब हम पेट के बल लेटकर गहरी और धीमी सांस लेते हैं तो हमारा पैरासिम्पेथेटिक नर्वस

सिस्टम एक्टिव हो जाता है। इसे शरीर का %रेस्ट एंड डाइजेस्ट% सिस्टम भी कहते हैं। इससे शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल का लेवल कम होता है और मन शांत होता है। तंत्रिका तंत्र के शांत होने से नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है और नींद न आने की समस्या दूर होती है। तनाव कम होने से हार्ड ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है। गंभीर चोट, हालिया हुई सर्जरी और गर्भावस्था के दौरान इस आसन को करने से बचना चाहिए।

करवा चौथ में बिल्कुल न खाएं ये चीजें

नहीं तो व्रत पूरा करना हो जाएगा मुश्किल

करवा चौथका व्रत सुहागिन महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण त्योहार है। इस दिन महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र के लिए व्रत रखती हैं। वैसे तो इस व्रत में महिलाएं पूरे दिन निर्जला व्रत रखती हैं, लेकिन इसमें सुबह सरगी करने का बड़ा खास महत्व है। हालांकि, सरगी में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं इस बारे में पता होना जरूरी है। ये सिर्फ धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि सेहत के लिहाज से भी जरूरी है। यहां हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताएंगे, जो आपको सरगी में भूलकर भी नहीं खानी चाहिए।



क्या नहीं खाना चाहिए?

तली हुई चीजें- तली हुई चीजें जैसे समोसे, पकौड़े, परांठे आदि बहुत ज्यादा तेल या घी वाले होते हैं। ये पेट में भारीपन पैदा करते हैं और पाचन तंत्र को धीमा कर देते हैं। इससे दिन भर थकान और सुस्ती महसूस होती है। साथ ही, सुबह-सुबह इतना हेवी खाना खाने से पाचन भी बिगड़ सकता है।

मसालेदार खाना- बहुत ज्यादा मसालेदार खाना पेट में जलन और एसिडिटी पैदा कर सकता है। इससे व्रत रखना मुश्किल हो जाता है।

प्रोसेस्ड फूड- प्रोसेस्ड फूड में ज्यादा मात्रा में नमक, चीनी और प्रिजर्वेटिव होते हैं। ये शरीर के लिए हानिकारक होते हैं और

वजन बढ़ाने का कारण बन सकते हैं।

कैफीन युक्त ड्रिंक्स- चाय, कॉफी और कोल्ड ड्रिंक्स में कैफीन होता है, जो शरीर में पानी की कमी पैदा कर सकता है। इससे डिहाइड्रेशन हो सकता है और सिरदर्द की समस्या हो सकती है।

ज्यादा मीठा- ज्यादा मीठा खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है और थकान महसूस हो सकती है। साथ ही, मीठा खाने के बाद प्यास भी ज्यादा लगती है।

खाली पेट सेब- खाली पेट सेब खाने से एसिडिटी हो सकती है। इसलिए सेब खाने से पहले सरगी में कुछ और खाएं।

खाने में नमक तो है, लेकिन क्या उसमें आयोडीन भी है अनदेखी सेहत पर पड़ सकती है भारी

नई दिल्ली। हमारे घरों में सुबह से लेकर रात तक बनने वाले लगभग हर खाने में नमक का इस्तेमाल होता है। दाल हो, सब्जी हो, या सलाद हो, नमक के बिना खाने का स्वाद अधूरा लगता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि रोजाना इस्तेमाल होने वाले नमक में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा है या नहीं? यह सवाल इसलिए जरूरी है, क्योंकि आयोडीन की कमी शरीर में कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकती है। इसका असर थायरॉइड ग्रंथि से लेकर बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास तक पर पड़ सकता है। इसी महत्व को समझाने और लोगों को जागरूक करने के लिए हर साल 21 अक्टूबर को विश्व आयोडीन अल्पता दिवस मनाया जाता है। आयोडीन एक जरूरी पोषक तत्व है, जिसकी



शरीर को थोड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। यह थायरॉइड ग्रंथि को थायरॉइड हार्मोन बनाने में मदद करता है। ये हार्मोन शरीर के मेटाबॉलिज्म यानी भोजन

को ऊर्जा में बदलने की प्रक्रिया, शरीर के तापमान और सामान्य विकास को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। जब शरीर की पर्याप्त आयोडीन नहीं

मिलता तो थायरॉइड ग्रंथि जरूरी मात्रा में हार्मोन नहीं बना पाती। इससे हाइपोथायरायडिज्म जैसी समस्या हो सकती है। इसके कारण थकान, सुस्ती, वजन बढ़ना, ठंड ज्यादा लगना और काम करने में परेशानी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। आयोडीन की कमी का एक परिणाम घेंघा रोग भी है। इस स्थिति में थायरॉइड ग्रंथि का आकार बढ़ जाता है और गर्दन के सामने सूजन दिखाई दे सकती है। लंबे समय तक आयोडीन की कमी रहने पर शरीर के सामान्य कामकाज पर भी असर पड़ सकता है।

गर्भावस्था के दौरान आयोडीन की जरूरत विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि गर्भ में पल रहे बच्चे का मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र विकसित हो रहा होता है। इस समय गंभीर

आयोडीन की कमी बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास को नुकसान पहुंचा सकती है। कुछ मामलों में गर्भपात, समय से पहले प्रसव और अन्य गंभीर जटिलताओं का खतरा भी बढ़ सकता है।

शिशुओं और छोटे बच्चों में आयोडीन की कमी सीखने-समझने की क्षमता और विकास को प्रभावित कर सकती है, इसलिए गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और बच्चों के पोषण पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। हालांकि, जरूरत से ज्यादा आयोडीन लेना भी नुकसानदायक हो सकता है, इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना आयोडीन सप्लीमेंट लेना सही नहीं है। आयोडीन की कमी से बचने का एक आसान तरीका रोजाना आयोडीन युक्त नमक का

इस्तेमाल करना है। नमक खरीदते समय पैकेट पर आयोडीन युक्त होने की जानकारी जरूर देखें। नमक को नमी और गर्मी से बचाकर बंद डिब्बे में रखना चाहिए, ताकि उसकी गुणवत्ता बनी रहे। भोजन में नमक की मात्रा सीमित रखें, क्योंकि आयोडीन की जरूरत पूरी करने के लिए ज्यादा नमक खाना सही नहीं है। अत्यधिक नमक का सेवन उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं का जोखिम बढ़ा सकता है। दूध, दही, अंडे और कुछ समुद्री खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। इसकी मात्रा खाद्य पदार्थ के प्रकार और उत्पादन के तरीके पर निर्भर करती है। संतुलित आहार और आयोडीन युक्त नमक का उचित इस्तेमाल शरीर की जरूरत पूरी करने में मदद कर सकता है।

ग्वालियर, जीएनएस।

सही जानकारी और तकनीक से उन्नत खेती की जाए तो फायदा ही फायदा होता है। जिले के गजराज सिंह ने आत्मा परियोजना के माध्यम से उन्नत खेती की जानकारी ली और शुरू किया फूलों की खेती का काम। सही दिशा में उठाया हुआ कदम उसे और उसके परिवार को उन्नति की ओर ले गया है। गजराज का कहना है कि सही जानकारी और सही तकनीक का उपयोग किया जाए तो खेती को लाभ का धंधा बनाया जा सकता है। जिले के ग्राम भयापुरा निवासी किसान श्री गजराज सिंह कुशवाह ने आत्मा परियोजना के माध्यम से प्रशिक्षण और तकनीकी मार्गदर्शन लेकर खेती को लाभ का जरिया बनाया है। कभी पिता को कर्ज में देखकर चिंतित रहने वाले गजराज सिंह ने उन्नत खेती का रास्ता अपनाया और आज गुलाब की खेती से प्रति हेक्टेयर पाँच लाख रुपए से अधिक की आय अर्जित कर रहे हैं।

श्री गजराज सिंह बताते हैं कि

सफलता की कहानी: फूलों ने कैसे बदल दी गजराज की जिंदगी, कमा रहे हैं लाखों रुपए



उन्होंने बचपन से अपने पिता श्री रमाजीलाल कुशवाह को खेती करते और कर्ज की चिंता से जूझते देखा। पिता का हाथ बंटाते-बंटाते उन्हें खेती का अनुभव तो मिला, लेकिन मन में हमेशा यह सवाल रहता था कि क्या उनका जीवन भी कर्ज में ही गुजर जाएगा और क्या उनका परिवार सुखी जीवन नहीं जी पाएगा। इन्हीं सवालों के जवाब तलाशते हुए वे कार्यालय आत्मा, किसान कल्याण तथा कृषि विकास विभाग, जिला ग्वालियर पहुंचे। अधिकारियों से अपनी समस्या साझा करने पर उन्हें उन्नत खेती अपनाने और बेहतर लाभ प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इसके बाद उन्होंने आत्मा से प्रशिक्षण प्राप्त किया और खेती में नवाचार की दिशा में आगे बढ़ना शुरू किया।

गजराज सिंह ने शुरुआत में पारंपरिक रूप से बोई जाने वाली सरसों, चना और गेहूं के स्थान पर सब्जियों की खेती शुरू की। उन्होंने मेथी और मिर्च जैसी नगदी फसलों की खेती की, जिससे उन्हें अच्छा लाभ प्राप्त हुआ। इसके बाद उन्होंने आलू, बैंगन और पपीता जैसी फसलों का

उत्पादन भी शुरू किया। आत्मा के बीटीएम श्री उदय आर्य और एटीएम श्री आर. के. सिंह ने उन्हें लहसुन की उन्नत खेती की तकनीक भी बताई। तकनीकी मार्गदर्शन के आधार पर उन्होंने लहसुन की खेती की, जिससे उन्हें एक बीघा में लगभग पचास हजार रुपए का लाभ हुआ।

इस सफलता से उनका आत्मविश्वास बढ़ा और उन्हें महसूस हुआ कि वैज्ञानिक एवं उन्नत तरीके से खेती को लाभ का प्रभावी साधन बनाया जा सकता है। इसके बाद उन्होंने आत्मा के अधिकारियों के समक्ष और अधिक तकनीकी खेती सीखने की इच्छा व्यक्त की।

अधिकारियों ने उन्हें विभिन्न स्थानों का भ्रमण कराया, जहां उन्होंने अलग-अलग कृषि गतिविधियों के साथ गुलाब की खेती की तकनीक भी सीखी। प्रशिक्षण और भ्रमण से मिले अनुभव के आधार पर उन्होंने अपने खेत में गुलाब की खेती शुरू की। आज गुलाब की खेती से उन्हें प्रति हेक्टेयर पाँच लाख रुपए से अधिक का लाभ प्राप्त हो रहा है। उनकी सफलता से परिवार की

आर्थिक स्थिति बेहतर हुई है और उनके बच्चे भी अच्छी शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। श्री गजराज सिंह के पास कुल 8.80 हेक्टेयर भूमि है, जिसमें वे मिर्च, बैंगन, मेथी, आलू, पपीता और गुलाब सहित विभिन्न फसलों का उत्पादन कर रहे हैं।

उन्नत एवं नवाचार आधारित खेती के लिए आत्मा परियोजना द्वारा श्री गजराज सिंह को जिला स्तरीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उन्हें पुरस्कार स्वरूप 25 हजार रुपए की राशि एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। इस सम्मान से उत्साहित गजराज सिंह ने आत्मा परियोजना के अधिकारियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रशिक्षण, तकनीकी मार्गदर्शन और प्रोत्साहन ने उन्हें खेती को नई दृष्टि से देखने का अवसर दिया। आज गजराज सिंह की कहानी यह बताती है कि उन्नत तकनीक, प्रशिक्षण और खेती में विविधीकरण को अपनाकर किसान पारंपरिक खेती से आगे बढ़कर बेहतर आमदनी का मार्ग तैयार कर सकते हैं।

हिंदू शब्द फारसी नहीं, भारत की पहचान है

डॉ. राघवेंद्र शर्मा

मेरे लिए हिंदू और हिंदुस्तान वह शब्द है, जिसे करोड़ों भारतीय अपनी पहचान, परंपरा और सांस्कृतिक चेतना से जोड़कर देखते हैं। लेकिन कुछ लोग खासकर कांग्रेस नेता और मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह हिंदू शब्द के मनमाने अर्थ प्रस्तुत कर देते हैं। हिन्दुओं पर इतनी सहजता से कुछ भी कह देने का सिलसिला कब तक चलता रहेगा? क्या हिंदू और हिंदुत्व को लेकर हर बार ऐसी ही नकारात्मक और अपमानजनक व्याख्याएं सुनते रहना होगा? तो बस, अब बहुत हुआ। अब नहीं सहेंगे हिंदू-हिंदुत्व की बेइज्जती।

आसिंधु सिंधु पर्यन्ता, यस्य भारतभूमिका पितृभू-पुण्यभूश्चैव स वै हिंदुरिति स्मृतः॥

इसका सीधा सपाट अर्थ है कि सिंधु नदी (उत्तर-पश्चिम) से लेकर हिंद महासागर तक फैली हुई भारत की यह पूरी भूमि, जिसकी पितृभूमि और पुण्यभूमि है, वही हिंदू कहलाता है।

हिमालयात् समारभ्य यावत् इन्दु सरोवरम्।

तं देवनिर्मितं देशं हिन्दुस्थानं प्रचक्षते॥

इस श्लोक का अर्थ है कि हिमालय से प्रारंभ होकर हिंद महासागर तक फैला हुआ यह देवताओं द्वारा निर्मित देश हिंदुस्थान कहलाता है।

उपरोक्त दो प्राचीन श्लोकों से स्वतः स्पष्ट है कि हम जहां पैदा हुए और निवास कर रहे हैं, वह पुण्य भूमि हिंदुओं की ही है और इसका नाम हिंदुस्तान ही है। इसके बावजूद हिंदू और हिंदुत्व शब्द भारत में इतने सहज सुलभ हैं कि उनके बारे में कभी भी कुछ भी बोला अर्थात् 'बका' जा सकता है। बल्कि यह कहना अधिक उचित होगा कि हिंदू-हिंदुत्व को लेकर समय-समय पर निकृष्टतम और घृणित व्याख्याएं की जाती रही हैं। और यह सब इसलिए होता रहा है और हो भी रहा है।

क्योंकि हिंदू-हिंदुत्व को सदैव गरियाते रहने वाले धूर्त नेता जानते हैं कि ऐसा करने से उनका कुछ नहीं बिगड़ेगा। वे जानते हैं कि आज भी हिंदू अनेक विचारधाराओं तथा राजनीतिक धड़ों में बंटा हुआ है। वह कहीं धर्मनिरपेक्ष है, कहीं समाजवादी है, तो कहीं वामपंथी है। और तो और वह शूद्र है, वैश्य, क्षत्रिय एवं ब्राह्मण भी है। बस, खुद को हिंदू न मानने की जिद पाले बैठा है।

शायद यही वजह है, जिसके चलते अब हिंदू-हिंदुत्व शब्द पर ही सवालिया निशान लगाए जाने लगे हैं। सवाल भी कौन उठा रहा है? वह, जिनके स्वर्गीय पिता श्री बलभद्र सिंह अपने कालखंड में 'हिंदूपत' की उपाधि से विभूषित हुआ करते थे और उन्हें स्वयं हिंदू होने पर गर्व था। जिस राजघराने द्वारा दशकों तक 'हिंदूपत' बैंक का संचालन किया जाता रहा, उस राजघराने के मुखिया हिंदू-हिंदुत्व शब्द को गैर-भारतीय बता रहे हैं। जिस राजनेता की देखरेख में 'हिंदूपत' नामक शैक्षणिक संस्थान की नींव रखी गई, वह नेता बता रहा है कि हिंदू-हिंदुत्व का भारतीयता से कोई लेना-देना नहीं है। जो वक्त-जरूरत खुद भी चीख-चीख कर कहता रहा कि मैं सबसे बड़ा हिंदू हूं, वह आज साबित करने पर तुला है कि हिंदू शब्द तो यहां का है ही नहीं!

आप समझ ही गए होंगे कि यहां किस नेता और किस राजघराने की बात हो रही है। हम बात कर रहे हैं राधोगढ़ राजघराने के मुखिया, स्वर्गीय राजा बलभद्र सिंह के पुत्र और कांग्रेस के वरिष्ठ नेता श्री दिग्विजय सिंह की, जिन्होंने एक पत्रकार वार्ता में यह कहकर सुर्खियां बटोरीं कि हिंदू शब्द का हिंदुस्तान से कोई लेना-देना नहीं है।

लेकिन मेरा सवाल इंडी गठबंधन में शामिल उन तमाम राजनीतिक संगठनों के हिंदू भाइयों-बहनों से है, जो इतना सब सुनकर भी खामोश बने हुए हैं! क्या उनके लिए राजनीति इतनी बड़ी हो गई है कि सियासी फायदे के चलते वे यह मिथ्या आरोप भी सहर्ष स्वीकार कर रहे हैं कि हिंदू और हिंदुत्व दोनों फारसी हैं? क्या एक भी कांग्रेसी, समाजवादी, वामपंथी अथवा धर्मनिरपेक्षता की राजनीति करने वाले हिंदू नेता में यह साहस शेष नहीं बचा जो दिग्विजय सिंह से पूछ सके कि जब हिंदू फारसी है तो उनके पिता 'हिंदूपत' क्यों थे? यदि हिंदू-हिंदुत्व भारतीय ही नहीं तो राधोगढ़ राजघराने द्वारा संचालित बैंक का नाम 'हिंदूपत' क्यों था?

ये वे सवाल हैं जिनके जवाब दिग्विजय सिंह के हिंदू विरोधी बयानों से कलांकित हो रही राधोगढ़ की नगरी को, उसके पूर्वजों और वर्तमान वंशजों को काफी हद तक स्वच्छता प्रदान कर सकते हैं। एक निवेदन भारतीय जनमानस से भी है - उन्हें भी यह तय करना होगा कि बस, बहुत हुआ। अब हिंदू-हिंदुत्व के खिलाफ कोई बात नहीं सुनी जाएगी।

(लेखक मध्य प्रदेश योग आयोग के कैबिनेट मंत्री दर्जा प्राप्त अध्यक्ष हैं)

ये कैसे शातिर, खाली गया तीर

अखबार की खबर पढ़कर मन में एक गंभीर सवाल उठता है- आखिर ये कैसे शातिर डकैत हैं, जो पेट्रोल पंप पर डकैती डालने की योजना बनाते-बनाते ही पुलिस के हथे चढ़ जाते हैं? डकैती की योजना इतनी गोपनीय थी कि शायद उन्होंने उसका एजेंडा बनाकर बैठक में पढ़ा होगा-फ्रांज की मीटिंग का विषय-पेट्रोल पंप लूटने की तैयारी। फ्रांज हमारे देश की पुलिस भी धन्य है। डकैती हुई नहीं, पेट्रोल पंप लूटा नहीं, कैश बॉक्स खुला नहीं और पुलिस ने पहले ही पाँच शातिरों को दबोच लिया। यानी पुलिस ने अपराध को होने से पहले ही पकड़ लिया। इसे कहते हैं- अपराध रोकथाम का एडवांस वर्जन।

शायद बदमाशों ने सोचा होगा कि पहले जगह का निरीक्षण कर लेते हैं। कौन-सा पेट्रोल पंप सुविधाजनक है, कितनी रकम मिल सकती है, भागने का रास्ता क्या होगा-इन सब पर गंभीर ही नहीं गहन चिंतन चल रहा होगा। तभी पुलिस ने उनकी चिंतन-सभा में अचानक प्रवेश कर दिया। अब बँचारे बदमाशों की हालत ऐसी होगी कि वे सोच रहे होंगे-फ्रांज डकैती डालने का तो मौका मिला नहीं, ऊपर से पुलिस ने हमारी मीटिंग भी रद्द कर दी! यह कोई ऐसी ही मीटिंग थी जिसकी परमिशन ली जाए

सच, आजकल अपराध करना भी आसान नहीं रहा। पहले अपराधी योजना बनाते थे, फिर अपराध करते थे और पुलिस बाद में जांच करती थी। सब कुछ निपटने के बाद में ही पुलिस की एंट्री होती थी। फिर कूते को कपड़ा वगैरह सुंधने का काम डोंग एक्सपर्ट को सौंप दिया जाता था। फिर जिसके यहां चोरी या डकैती हुई है वह डोंग एक्सपर्ट के कूतों को देखते ही बड़ा संतुष्ट हो जाता था, उसे आशा बंध जाती थी कि मेरी चोरी चली गई हुई चीज जरूर वापस मिलेगी। अब व्यवस्था इतनी आधुनिक हो गई है कि अपराधी योजना बनाता है और पुलिस पहले ही उसका 'प्रोजेक्ट' बंद कर देती है।

लेकिन इस खबर का सबसे मजेदार पहलु यह है कि डकैतों की योजना पुलिस से ज्यादा उनके अपने लोगों को पता थी। आखिर सूचना पुलिस तक पहुँची कैसे? लगता है अपराधियों ने भी सोशल मीडिया की तरफ पर अपनी योजना का प्रचार-प्रसार कर दिया होगा। पुलिस ने मौके पर पहुँचकर पूछा होगा-क्या चल रहा है? फ्रांज बदमाश बोले होंगे-फ्रांज नहीं साहब, बस पेट्रोल पंप के बारे में चर्चा कर रहे थे फ्रांज पुलिस ने कहा होगा-फ्रांज अच्छा! तो हथियार, गाड़ी और लूट की योजना भी इसी चर्चा का हिस्सा है? फ्रांज बस फिर क्या था- 'चर्चा' सीधे गिरफ्तारी में बदल गई। वैसे पुलिस के लिए यह खबर उपलब्धि है और बदमाशों के लिए सीख- डकैती डालने से पहले कम-से-कम अपनी योजना को 'गोपनीय' रखना सीखो! क्योंकि आज के दौर में अपराध करना जितना मुश्किल है, उससे कहीं ज्यादा मुश्किल है अपराध की योजना को पुलिस से बचाकर रखना और पेट्रोल पंप वालों के लिए तो यह खबर राहत की है-पंप पर पेट्रोल भले महंगा हो गया हो, लेकिन फिलहाल डकैतों का 'प्लान' जरूर सस्ता पड़ गया!

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

कहानी बदलाव की: 5 लाख के लोन से दोना-पत्तल मैनुफैक्चरिंग शुरू कर इंद्रपाल सिंह बने आत्मनिर्भर

रोजगार की तलाश छोड़ खुद का उद्योग लगाकर स्थानीय युवाओं के लिए बने प्रेरणास्रोत

शिवपुरी, जीएनएस।

स्वरोजगार स्थापित कर आत्मनिर्भर बनने का सपना देखने वाले ग्रामीण युवाओं के लिए शासन की योजनाएं संबल बन रही हैं। शिवपुरी जिले की तहसील करैरा के ग्राम बरौदी निवासी श्री इंद्रपाल सिंह लोधी की कहानी इस बात का प्रत्यक्ष उदाहरण है। सीमित

संसाधनों और आर्थिक चुनौतियों के बीच खुद का व्यवसाय शुरू करने की चाह रखने वाले इंद्रपाल ने शासकीय योजना का लाभ उठाकर न केवल अपनी किस्मत बदली, बल्कि समाज के सामने स्वावलंबन का एक नया उदाहरण भी पेश किया।

इंद्रपाल सिंह लोधी को जब जिला व्यापार एवं उद्योग केंद्र शिवपुरी के माध्यम से केंद्र शासन की जनकल्याणकारी %प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम%

(कृच्छ्रतक) योजना की जानकारी मिली, तो उन्होंने दोना-पत्तल मैनुफैक्चरिंग यूनिट लगाने का मन बनाया। योजना के तहत उनका आवेदन स्वीकृत हुआ और उन्हें व्यवसाय शुरू करने के लिए 25 लाख की राशि स्वीकृत की गई। इसके साथ ही शासन की ओर से उन्हें 35 प्रतिशत की आकर्षक सब्सिडी (अनुदान) का लाभ भी मिला, जिससे वित्तीय भार काफी कम हो गया। दोना-पत्तल मैनुफैक्चरिंग से प्रतिमाह 240 हजार की आमदनी

स्वीकृत ऋण और अनुदान राशि की मदद से इंद्रपाल ने आधुनिक मशीनरी स्थापित कर दोना-पत्तल निर्माण कार्य प्रारंभ किया। अपनी कड़ी मेहनत, गुणवत्ता और बाजार में सही मांग के चलते उनका यह मैनुफैक्चरिंग व्यवसाय तेजी से चल पड़ा। आज वे इस व्यवसाय से प्रति माह लगभग 240 हजार की सम्मानजनक शुद्ध आय प्राप्त कर रहे हैं, जिससे उनके परिवार का जीवन स्तर बेहतर हुआ है और आर्थिक तंगी पूरी तरह दूर हो गई है।

स्वावलंबन की मिसाल बन युवाओं को दे रहे प्रेरणा

कभी रोजगार के लिए सीमित विकल्पों से जूझने वाले इंद्रपाल सिंह लोधी आज खुद के सफल उद्यमी बनकर क्षेत्र के अन्य युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत बन चुके हैं। वे न केवल अपने परिवार को आर्थिक मजबूती दे रहे हैं, बल्कि स्थानीय स्तर पर मांग पूरी कर ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी गति दे रहे हैं। उनकी इस सफलता को देखकर गाँव के अन्य युवा भी

शासकीय योजनाओं से जुड़कर स्वरोजगार अपनाने के लिए प्रेरित हो रहे हैं। इंद्रपाल सिंह लोधी कहते हैं कि प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम ने उनके सपनों को नए पंख दिए हैं। वे आज अपने आत्मनिर्भर जीवन से बेहद खुश हैं। इस अवसर पर उन्होंने देश के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी तथा जिला व्यापार एवं उद्योग केंद्र शिवपुरी के प्रति हृदय से आभार एवं धन्यवाद प्रकट किया है।

बार-बार किसी एक ही देवी-देवता का सपना आना क्या संकेत देता है?

कई बार सपने में हम ऐसी चीजें देखते हैं जिनका वास्तविक जीवन से कोई न कोई संबंध जरूर होता है। जहां कुछ सपने हमें वर्तमान में होने वाली घटनाओं का आभास दिलाते हैं, वहीं कुछ आने वाले समय में होने वाले बदलावों का संकेत भी देते हैं। ऐसे ही कुछ सपने होते हैं भगवान के। कई बार हम सपने में किसी ईश्वर को देखते हैं और यह विचार करने लगते हैं कई न जाने ऐसे सपने का क्या मतलब हो सकता है। अलग-अलग मान्यताओं, संस्कृतियों और धर्मों में देवी-देवताओं और सपनों के माध्यम से इंसानों से बात करने की उनकी क्षमता के बारे में अलग-अलग विचार हैं।



सपने में बार-बार एक ही भगवान को देखना

अगर आप बार-बार किसी एक ही भगवान को सपने में देखते हैं तो यह आपके जीवन के लिए एक खास संकेत देता है। अलग-अलग भगवानों का सपना जीवन और भविष्य के लिए अलग संकेत देता है।

सपने में भगवान शिव को देखना

यदि आप भगवान शिव को बार-बार सपने में देखते हैं तो यह इस बात की तरफ इशारा करता है कि जल्द ही आपके बिगड़े काम बनने वाले हैं। अगर आपके ऊपर कोई कर्ज है या

किसी वजह से धन की हानि हो रही है और आपको भगवान शिव का सपना दिखाई देता है तो यह आपकी इन सभी समस्याओं से बाहर निकलने का संकेत हो सकता है।

हनुमान जी का सपना

यदि आप हनुमान जी को सपने में देखते हैं तो समझें कि आप किसी काम के सफल होने का इंतजार लंबे समय से कर रहे थे, तो अब उसके पूर्ण होने का समय निकट है। यदि आप अच्छी नौकरी की तलाश में हैं तो आपकी जल्द ही नौकरी लग सकती है या आपके लिए नौकरी

में प्रमोशन के योग बन सकते हैं।

भगवान राम और कृष्ण का सपना

सपने में अगर आप भगवान राम को बार-बार देखते हैं तो ये आपके किसी ऐसे कर्तव्य की याद दिलाता है जिसे आप किसी कारणवश भूल गए हैं। ऐसे में आपको अपने कर्तव्यों का ध्यान करना चाहिए और उन्हें पूरा करने के बारे में सोचना चाहिए। अगर आप काफी लंबे समय से शादी के इंतजार में हैं और आपको सपने में श्री कृष्ण बार-बार दिखाई दे रहे हैं तो समझें कि जल्द ही आपकी शादी के योग बनने वाले हैं।

क्या देवी-देवताओं के सपने आना स्वाभाविक है?

देवी-देवताओं के सपने आना इंसानी अनुभव का एक स्वाभाविक हिस्सा माना जाता है। ऐसे सपने तब और ज्यादा आध्यात्मिक हो सकते हैं जब आप ईश्वर पर पूर्ण विश्वास रखते हों। आमतौर पर देवी-देवताओं से जुड़े सपनों को किसी बदलाव के संकेत के रूप में बताया जाता है। जिसमें यह कहा जाता है कि ईश्वर सपने के माध्यम से आपको कोई संकेत दे रहे हैं और यह आपके कामों को सफल होने का एक संकेत हो सकता है या फिर यह भी हो सकता है कि भविष्य में समय आपके अनुकूल होने वाला है। ईश्वर को किसी भी रूप में सपने में देखना आपके लिए एक शुभ संकेत ही माना जाता है और यह बताता है कि जल्दी ही आपका अच्छा समय शुरू होने वाला है। सपने में भगवान को देखना आपके भविष्य के लिए हमेशा शुभ संकेत ही देता है। अगर आपको भी ऐसे कोई सपने बार-बार आते हैं तो स्वप्नशास्त्र में इसे आपके आने वाले समय के लिए अच्छा बताया गया है।

धार्मिक मान्यता के अनुसार, मां लक्ष्मी की विधिपूर्वक पूजा करने से धन लाभ के योग बनते हैं और जीवन में सुख-शांति बनी रहती है। वास्तु शास्त्र में बताया गया है कि घर में वार्जित कामों को करने से घर में मां लक्ष्मी वास नहीं करती हैं, जिसकी वजह से नकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इसका प्रभाव घर के सदस्यों पर पड़ता है। साथ ही आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में आइए इस आर्टिकल में आपको बताते हैं कि किन घरों में मां लक्ष्मी वास नहीं करती हैं।

किन घरों में वास नहीं करती हैं मां लक्ष्मी आज ही करें इन आदतों में सुधार



घर में गंदगी का होना

धार्मिक मान्यता के अनुसार, जिस घर में गंदगी होती है, तो उस घर में मां लक्ष्मी वास नहीं करती हैं। इसलिए

घर में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। ऐसा माना जाता है कि घर में गंदगी होने से दरिद्रता का वास होता है,

जिसकी वजह से घर के सदस्यों को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

रात में जूटे बर्तन छोड़ना

जिन घरों में रात में जूटे बर्तन सिंक में रहते हैं, तो ऐसे लोगों के घरों में मां लक्ष्मी का आगमन नहीं होता है। हिंदू धर्म में रसोईघर को अत्यंत पवित्र माना गया है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, रात में जूटे बर्तन छोड़ देने से घर से बरकत खत्म हो जाती है और जीवन में धन की भारी कमी का सामना करना पड़ सकता है।

टूटी या खराब चीजें

इसके अलावा जिन घरों में बंद घड़ियां, खराब इलेक्ट्रॉनिक सामान रखा रहता है। इन लोगों के घरों में मां लक्ष्मी वास नहीं करती हैं। वास्तु के अनुसार, टूटी या खराब चीजों से नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है। इसी वजह से घर में सुख-शांति का माहौल नहीं रहता है।

महिलाओं का अपमान

जिन घरों में महिलाओं का अपमान होता है और गृह क्लेश की समस्या बनी रहती है, तो ऐसे घरों में मां लक्ष्मी का वास नहीं होता है। साथ जीवन में कभी भी वहां कभी धन नहीं टिकता। इसकी वजह से आर्थिक तंगी की समस्या बनी रहती है।

शाम को झाड़ू लगाना

हिंदू धर्म में सूर्यास्त के बाद झाड़ू लगाने की मनाही है। ऐसे घरों से मां लक्ष्मी चली जाती हैं। एक बात का विशेष ध्यान रखें कि सूर्यास्त के बाद घर में से कूड़ा बाहर भी नहीं फेंकना चाहिए।

इस साल शरद पूर्णिमा 25 अक्टूबर 2026, रविवार को मनाई जाएगी। इस पूर्णिमा को कोजागरी पूर्णिमा के नाम से भी जाना जाता है। सभी पूर्णिमाओं में इस पूर्णिमा को विशेष महत्व दिया गया है और इसके पीछे एक विशेष कारण है। हर व्यक्ति अपने जीवन में धन-धान्य कमाना चाहता है, जिसके लिए वो दिन-रात मेहनत करता है। लेकिन अगर धन की देवी मां लक्ष्मी ही उससे प्रसन्न न हों, तो वह जीवनभर कंगाल ही रहता है। शरद पूर्णिमा का दिन माता लक्ष्मी की कृपा पाने और धन-धान्य में वृद्धि के लिए बेहद शुभ माना जाता है, क्योंकि इस शुभ अवसर पर देवी पृथ्वी पर आती हैं और भक्तों को आशीर्वाद देती हैं।

शरद पूर्णिमा पर रातभर जागने से क्या होता है? मां लक्ष्मी के भ्रमण से जुड़ी है मान्यता

शरद पूर्णिमा की रात को चावल और दूध की खीर बनाकर खुले आसमान के नीचे चांदनी में रखी जाती है और उसे प्रसाद के तौर पर ग्रहण किया जाता है। इस रात कोजागरी व्रत रखकर मां लक्ष्मी और भगवान विष्णु की पूजा की जाती है। ऐसा माना जाता है कि इस रात मां लक्ष्मी पृथ्वी पर भ्रमण करती हैं। इस दिन सर्वार्थ सिद्धि योग और तुला राशि में बुध-शुक्र के संयोग से 'लक्ष्मी नारायण राजयोग' भी बन रहा है।

शरद पूर्णिमा पर रात में क्यों जागते हैं?

शरद पूर्णिमा की रात को जागरण करने के पीछे धार्मिक, ज्योतिषीय और स्वास्थ्य से जुड़ी मान्यताएं हैं-



रातभर जागने का महत्व

मां लक्ष्मी का भ्रमण (कोजागरी मान्यता): संस्कृत के शब्द 'को जागर्ति' (कौन जाग रहा है) से 'कोजागरी' बना है। धार्मिक मान्यता है कि इस रात मां लक्ष्मी पृथ्वी लोक का भ्रमण करती हैं और ये देखती हैं कि कौन जागकर उनकी भक्ति और आराधना कर रहा है। रात भर जागने और पूजा करने से मां लक्ष्मी की विशेष कृपा प्राप्त होती है।

चंद्रमा की 16 कलाएं और अमृत वर्षा : इस रात चंद्रमा पृथ्वी के सबसे निकट होता है और अपनी संपूर्ण 16 कलाओं से युक्त होकर चमकता है। मान्यता है कि इस रात चांदनी के साथ आकाश से अमृत बरसता है।

खीर का प्रसाद और



अमृतमयी खीर को अगले दिन सुबह प्रसाद के रूप में ग्रहण किया जाता है, जिससे साल भर शरीर निरोग और स्वस्थ रहता है।

श्रीकृष्ण का महारास

ऐसी पौराणिक मान्यता है कि इसी पूर्णिमा की रात भगवान श्रीकृष्ण ने वृंदावन में गोपियों के साथ 'महारास' रचाया था और चंद्रमा इस दृश्य को देखकर भाव-विभोर हो गए थे।

मानसिक और शारीरिक ऊर्जा

ज्योतिष और आयुर्वेद के अनुसार, इस रात की चांदनी में बैठने या चंद्रमा के दर्शन करने से सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और मन को शांति मिलती है।



आरोग्यता

इस रात खुले आसमान के नीचे खीर रखी जाती है ताकि उस पर चंद्रमा की किरणें पड़ें। इस

शरद पूर्णिमा का हिंदू धर्म में विशेष महत्व है। इसे कोजागरी पूर्णिमा के नाम से भी जाना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस रात चंद्रमा अपनी 16 कलाओं से पूर्ण होता है और उसकी चांदनी को अमृत के समान माना जाता है। शरद पूर्णिमा पर मां लक्ष्मी की पूजा करने की भी खास परंपरा है। मान्यता है कि इस रात माता लक्ष्मी पृथ्वी लोक का भ्रमण करती हैं और यह देखती हैं कि कौन जागकर उनकी आराधना कर रहा है। इसलिए इस दिन विधि-विधान से मां लक्ष्मी की पूजा करने, चंद्रदेव को अर्घ्य देने और जरूरतमंदों को दान करने से सुख-समृद्धि और खुशहाली का आशीर्वाद मिलता है। आइए जानते हैं कि शरद पूर्णिमा पर मां लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए किन 5 चीजों का दान करना शुभ माना जाता है।

शरद पूर्णिमा पर मां लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए कौन से 5 दान करने चाहिए?

शरद पूर्णिमा 2026 कब है?

साल 2026 में शरद पूर्णिमा यानी कोजागरी पूर्णिमा का पर्व रविवार, 25 अक्टूबर को मनाया जाएगा। इस दिन चंद्रमा की पूजा, मां लक्ष्मी की आराधना और दान-पुण्य का विशेष महत्व है।

शरद पूर्णिमा 2026 तिथि और शुभ मुहूर्त

पूर्णिमा तिथि का प्रारंभ- 25 अक्टूबर 2026 को सुबह 11:55 बजे
पूर्णिमा तिथि की समाप्ति- 26 अक्टूबर 2026 को सुबह 9:41 बजे



अक्टूबर 2026 को सुबह 9:41 बजे
चंद्रोदय का समय- शाम 5:00 बजे के आसपास
कोजागरी पूजा / निशिता काल

मुहूर्त रात 11:40 बजे से 26 अक्टूबर को रात 12:31 बजे तक शरद पूर्णिमा पर क्या-क्या किया जाता है?

शरद पूर्णिमा की रात गाय के दूध और चावल से बनी खीर को खुले आसमान के नीचे चांदनी में रखने की परंपरा है। धार्मिक मान्यता है कि इस रात चंद्रमा की किरणों में अमृत के समान गुण होते हैं। अगले दिन सुबह खीर को प्रसाद के रूप में ग्रहण किया जाता है। इस रात धन की देवी मां लक्ष्मी और चंद्रदेव की विधि-विधान से पूजा की जाती है। मान्यता है कि ऐसा करने से जीवन में सुख-समृद्धि आती है

और मानसिक शांति मिलती है।
शरद पूर्णिमा पर मां लक्ष्मी को प्रसन्न करने के लिए क्या दान करें?

1. अन्न दान- शरद पूर्णिमा पर चावल, गेहूं या अन्य अनाज का दान करना शुभ माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, अन्न दान करने से घर में अन्न की कमी नहीं होती और मां अन्नपूर्णा व मां लक्ष्मी की कृपा बनी रहती है। इस दिन जरूरतमंदों को अनाज दान करना पुण्यदायी माना जाता है।
2. सफेद वस्त्रों का दान- शरद पूर्णिमा पर जरूरतमंद लोगों को सफेद वस्त्र दान करना भी शुभ माना जाता है। सफेद रंग को शांति, पवित्रता और चंद्रदेव से जोड़कर

देखा जाता है। मान्यता है कि इस दिन वस्त्र दान करने से जीवन में सुख-शांति आती है और मन को संतोष मिलता है।

3. खीर का दान- शरद पूर्णिमा पर खीर बनाने और उसका प्रसाद बांटने की विशेष परंपरा है। इस रात चांदनी में रखी खीर को अगले दिन प्रसाद के रूप में ग्रहण किया जाता है। इसके साथ ही जरूरतमंदों को खीर या भोजन का दान करना भी शुभ माना जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, इससे घर में सुख-समृद्धि और जीवन में मधुरता बनी रहती है।

4. दीपदान- इस दिन मंदिर में, तुलसी के पास या घर के आंगन में दीपक जलाना शुभ माना जाता है। श्रद्धालु पवित्र नदी के तट पर भी दीपदान करते हैं। मान्यता है कि दीपदान से जीवन में सकारात्मकता आती है और मां लक्ष्मी का आशीर्वाद प्राप्त होता है। दीपदान करते समय सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।

5. गुड़ या सफेद मिठाई का दान- शरद पूर्णिमा पर गुड़ या सफेद रंग की मिठाइयों का दान करना भी शुभ माना जाता है। इस दिन जरूरतमंदों को मिठाई बांटने से आपसी प्रेम और रिश्तों में मिठास बढ़ने की मान्यता है।



करवाचौथ पूरे भारतवर्ष में बड़े ही धूमधाम से मनाया जाता है और यह त्यौहार पति-पत्नी के अटूट प्रेम का प्रतीक है। इस वर्ष करवा चौथ का पावन पर्व 29 अक्टूबर, गुरुवार के दिन मनाया जाएगा। हर सुहागिन स्त्री अपने पति की लंबी आयु की कामना के लिए इस दिन चौथ माता का व्रत रखती है। इस पावन अवसर पर सुहागिन महिलाएं सोलह श्रृंगार करके अपने पति की लंबी आयु और खुशहाली के लिए प्रार्थना करती हैं।

इसी श्रृंगार में कांच की चूड़ियों का बड़ा ही महत्व माना गया है क्योंकि इन्हें अखंड सौभाग्य और सुख-समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। करवा चौथ के पावन दिन पर चूड़ियों के सही रंगों का चुनाव करना भी बहुत जरूरी माना गया है। आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं कि करवा चौथ पर चूड़ियां पहनने की परंपरा क्यों है और किस रंग की चूड़ियां पहनना आपके लिए सबसे ज्यादा शुभ रहेगा।

चूड़ियां पहनने की परंपरा और इसका महत्व

भारतवर्ष में करवाचौथ का पर्व पति-पत्नी के अटूट प्रेम और विश्वास को दर्शाता है। इस पावन दिन पर सुहागिन महिलाएं सोलह श्रृंगार करके चौथ माता का व्रत

जानें राशि अनुसार कौन सा रंग है शुभ

करवा चौथ पर कांच की चूड़ियां पहनना क्यों है जरूरी?

रखती हैं और अपने पति की लंबी आयु की कामना करती हैं। महिलाओं के इस सोलह श्रृंगार में कांच की चूड़ियों का बहुत ही विशेष महत्व होता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार कांच की चूड़ियां अखंड सौभाग्य और सुख-समृद्धि का प्रतीक मानी जाती हैं।

जब सुहागिन स्त्रियां पूजा के समय हाथों में सुंदर चूड़ियां पहनती हैं तो इससे पूरे माहौल में एक खास खुशी और उत्सव का अहसास होता है। चूड़ियां न सिर्फ देखने में सुंदर लगती हैं बल्कि यह सुहाग की निशानी भी हैं। यही वजह है कि सदियों से करवाचौथ के त्यौहार पर सुहागिन महिलाओं द्वारा कांच की चूड़ियां पहनने की यह सुंदर परंपरा बहुत ही श्रद्धा के साथ निभाई जाती आ रही है।

इन शुभ रंगों की चूड़ियां पहनना है उत्तम

करवाचौथ की पूजा और श्रृंगार के दौरान चूड़ियां हमेशा शुभ रंगों की ही पहननी चाहिए ताकि जीवन में खुशहाली बनी रहे। किसी भी पूजा-पाठ या धार्मिक अनुष्ठान में हमेशा लाल, महरून, हरी, पीली और सुनहरी रंग की चूड़ियां पहनी जाती हैं और यह सभी रंग बेहद शुभ होते हैं। इन सभी रंगों में प्रेम और सकारात्मक ऊर्जा होती है जो घर-परिवार में सुख-समृद्धि लेकर आती है। लाल और महरून रंग सुहाग का प्रतीक माने जाते हैं, जबकि हरी, पीली और सुनहरी रंग



राशि अनुसार पहनें चूड़ी

की चूड़ियां जीवन में खुशहाली और तरक्की का संकेत देती हैं। जब महिलाएं इन पवित्र और शुभ रंगों की चूड़ियां पहनकर पूजा करती हैं तो उनका मन भी प्रसन्न रहता है। इसलिए इस पावन पर्व पर महिलाओं को इन्हें सुंदर और सकारात्मक रंगों की चूड़ियां अपने हाथों में धारण करने की सलाह दी जाती है।

भूलकर भी न पहनें इन रंगों की चूड़ियां

करवाचौथ के सुहाग पर्व पर जहां शुभ रंगों की चूड़ियां पहनना बहुत अच्छा माना जाता है, वहीं कुछ

रंगों से पूरी तरह दूरी बनाने की सलाह दी जाती है। करवाचौथ की पूजा और श्रृंगार में काले, सफेद और नीले रंग की चूड़ियों का प्रयोग बिल्कुल भी न करें। इन रंगों को पूजा-पाठ और सुहाग के उत्सव में शुभ नहीं माना जाता है। ऐसे रंगों का उपयोग करने से बचना चाहिए क्योंकि यह पर्व खुशियों, प्रेम और सुहाग का प्रतीक है। इसलिए सुहागिन स्त्रियों को हमेशा सकारात्मक ऊर्जा देने वाले लाल, पीले, हरे या सुनहरे रंग चुनना चाहिए। अगर आप इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर अपनी तैयारी करेंगी तो करवाचौथ की पूजा पूरी निष्ठा के साथ संपन्न होगी। सही रंगों के चुनाव से

व्रत का महत्व बढ़ता है और वैवाहिक जीवन में प्रेम व मिठास हमेशा बनी रहती है।

करवा चौथ पर राशि अनुसार किस रंग की चूड़ी पहनें?

करवा चौथ पर ज्योतिष के अनुसार अपनी राशि के अनुसार शुभ रंग की चूड़ियां पहनना बेहद फलदायी माना जाता है। राशि के अनुसार चूड़ी के रंग नीचे बताए गए हैं-

मेष- लाल रंग की चूड़ियां
वृषभ- सिल्वर या गुलाबी रंग की चूड़ियां
मिथुन- हरे रंग की चूड़ियां
कर्क- सफेद या लाल रंग की

चूड़ियां
सिंह- नारंगी या गोल्डन रंग की चूड़ियां
कन्या- गहरे हरे रंग की चूड़ियां
तुला- गोल्डन (सुनहरे) या हल्के गुलाबी-लाल रंग की चूड़ियां
वृश्चिक- मैरून रंग की चूड़ियां
धनु- पीले, सुनहरे या केसरिया रंग की चूड़ियां
मकर- नीले रंग की चूड़ियां
कुंभ- काले रंग की चूड़ियां (हालांकि, सुहाग पर्व पर काला रंग नहीं पहनना चाहिए)
मीन- पीले, लाल या गोल्डन रंग की चूड़ियां

हिंदू धर्म में कुछ व्रत त्योहार ऐसे हैं जो सुहागिन महिलाओं के लिए बेहद खास हैं और इन्हें में से एक करवा चौथ भी है।
करवा चौथ का व्रत महिलाओं के लिए बहुत पवित्र और शुभ माना जाता है। इस दिन सुहागिन महिलाएं अपनी पति की लंबी उम्र और खुशहाल जीवन के लिए निर्जला व्रत करती हैं। हर साल कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को ये व्रत किया जाता है। इस व्रत को लेकर महिलाओं के मन में कई संशय होते हैं कि अगर गलती से व्रत टूट जाए या व्रत के दौरान पीरियड्स हो जाए या फिर क्या पीरियड्स में करवा चौथ का व्रत रखना चाहिए? अगर आप भी इनमें से किसी सवाल को लेकर कंप्यूज हैं, तो आइए जानते हैं इसका सही नियम।

क्या पीरियड्स में करवा चौथ कर सकते हैं? व्रत रखने से पहले इन बातों का रखें ध्यान

साल 2026 में करवा चौथ का व्रत 29 अक्टूबर 2026 (गुरुवार) को मनाया जाएगा। नीचे इसकी तिथि और शुभ मुहूर्त दिए गए हैं, जिनके हिसाब से आप पूजा कर सकते हैं।

चतुर्थी तिथि शुरू- 29 अक्टूबर 2026 को सुबह 01:06 बजे

चतुर्थी तिथि समाप्त- 29 अक्टूबर 2026 को रात 10:09 बजे

व्रत का समय- सुबह 06:31 बजे से रात 08:17 बजे तक (लगभग 13 घंटे 46 मिनट)

पूजा का शुभ मुहूर्त शाम 05:38 बजे से शाम 06:56 बजे तक

चंद्रोदय का समय- रात 08:17 बजे

क्या पीरियड्स में करवा चौथ व्रत कर सकते हैं?



पीरियड्स में करवा चौथ करना सही?

पीरियड्स (मासिक धर्म) के दौरान करवा चौथ का व्रत रखा जा सकता है। व्रत रखने में कोई मनाही नहीं है, लेकिन पूजा-पाठ के कुछ नियमों का पालन करना जरूरी होता है।

पीरियड्स में करवा चौथ व्रत और पूजा के नियम

व्रत रखना- आप पूरे दिन निर्जला या फलाहार व्रत सामान्य रूप से रख सकती हैं।

पूजा न करना- पीरियड्स के

दौरान भगवान की मूर्ति, पूजा की सामग्री, छलनी या करवा चौथ की कथा की पुस्तक को हाथ नहीं लगाना चाहिए।

पूजा का विकल्प- आप दूर बैठकर मानसिक रूप से करवा

माता का ध्यान और मंत्रों का जाप कर सकती हैं।

दूसरों से पूजा करवाना- पूजा की विधि या कथा का पाठ घर की किसी अन्य महिला, परिवार के सदस्य या अपने पति से करवा सकती हैं।

चंद्रमा को अर्घ्य- आप चांद का दीदार कर सकती हैं, लेकिन अर्घ्य देने से बचना चाहिए। आप चंद्रमा को दूर से देखकर व्रत का पारण कर सकती हैं।



27 साल पहले अपनी शादी पर अपनी दादी की पारंपरिक साड़ी पहनी थी

माधुरी दीक्षित



मुंबई। अभिनेत्री माधुरी दीक्षित ने हाल ही में अपनी शादी के 27 साल पूरे कर लिए हैं। उन्होंने बताया कि 27 साल पहले उन्होंने अपनी शादी पर अपनी दादी की पारंपरिक नौवारी साड़ी पहनी थी। दरअसल, अभिनेत्री माधुरी दीक्षित इन दिनों 'क्रिज रियलिटी शो 'कौन होना करेडिपति' में होस्ट के तौर पर नजर आ रही हैं। शो के दौरान कंटेस्टेंट ने बताया कि उसकी जल्दी ही शादी होने वाली है और उन्होंने अपनी शादी का पहला कार्ड अभिनेत्री माधुरी दीक्षित को दिया। जहां पहला कार्ड परंपरा के तौर पर भगवान को दिया जाता है, वहीं कंटेस्टेंट ने अपना कार्ड एक्ट्रेस के साथ शेयर किया और उन्हें अपनी शादी के जश्न का हिस्सा बनने के लिए कहा। वहीं, कंटेस्टेंट ने अभिनेत्री से ब्राइडल स्टाइलिंग पर सलाह मांगी और बताया कि उन्होंने प्रेरणा के लिए एक्ट्रेस के साड़ी लुक्स के स्क्रीनशॉट सेव करके रखे हैं।

अपनी शादी के दिन अपनी पसंद से कपड़े पहनने के महत्व पर जोर देते हुए माधुरी ने कहा, "मैंने अपनी शादी में अपनी दादी की साड़ी पहनी थी। वह नौवारी नीली साड़ी थी और उस पर नीले रंग का बहुत ही खूबसूरत शेड था। मैंने उसके साथ पूरी कढ़ाई वाला शॉल पहना था। आप जो पहनते हैं उसमें आपका अपना टच होना चाहिए। आपको वही पहनना चाहिए जो आपको पसंद हो क्योंकि वह दिन आपका और आपके परिवार का होता है। तो, यह आपकी पसंद होनी चाहिए। अभिनेत्री माधुरी दीक्षित ने 17 अक्टूबर 1999 को डॉ. श्रीराम नेने के साथ शादी की थी। कैलिफोर्निया में हुई उनकी शादी को बेहद प्राइवेट रखा गया था। उनकी शादी की खबर इतनी सीक्रेट रखी गई थी कि इंडस्ट्री के लोगों को भी इसका पता बाद में चला। शादी के बाद वह कुछ समय के लिए अमेरिका (डेनवर) जाकर बस गईं, जिससे फैस का दिल पूरी तरह टूट गया था। कपल के दो बेटे अरिन और रयान हैं।

आरएसएस का कार्य, विस्तार एवं उद्देश्य

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना 27 सितंबर 1925 (विजयादशमी, विक्रम संवत् 1982) को हुई। इसका उद्देश्य संपूर्ण हिंदू समाज का संगठन था। तब से सहयोग और सहभागिता के बल पर संघ का कार्य निरंतर बढ़ता गया है। प्रतिदिन चलने वाली शाखाओं के माध्यम से बालक, युवा और प्रौढ़ जीवन में सकारात्मक परिवर्तन अनुभव करते हैं, जिससे समाज में संघ की शक्ति और स्वीकृति सतत बढ़ रही है।

डॉ. हेडगेवार जन्मजात देशभक्त थे। अंग्रेजों की गुलामी उन्हें गहरी चुभती थी, पर वह मानते थे कि केवल स्वतंत्रता प्राप्त करना पर्याप्त नहीं है। उन्होंने सोचा कि भारत गुलाम क्यों बना, इसका मूल कारण खोजकर उसका समाधान करना होगा। आत्मजागृति, स्वाभिमान, एकता, अनुशासन और राष्ट्रीय चरित्र निर्माण को उन्होंने आवश्यक माना। इसी उद्देश्य से स्वतंत्रता संग्राम में सक्रिय रहते हुए भी उन्होंने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना की। राष्ट्रीय स्वयंसेवक

संघ भगवा ध्वज के नीचे संपूर्ण हिंदू समाज को संगठित करने का निरंतर कार्य कर रहा है। आज चारों ओर भीषण परिस्थिति है। ऐसी अवस्था में संगठन के बिना बचना संभव नहीं है।

डॉ. हेडगेवार के निधन के 13वें दिन यानी तीन जुलाई 1940 को नागपुर में डॉ. साहब की श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई। सरसंघचालक के नाते श्री गुरुजी ने डा. हेडगेवार को याद करते हुए बताया कि डा. साहब के कार्य की परिणति 15 वर्षों में एक लाख स्वयंसेवकों के संगठित होने में हुई। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संदर्भ में दत्तोपंत ठेंगड़ी कहते हैं, "राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का निर्माण किसी भावना या उत्तेजना में आकर नहीं हुआ है। श्रेष्ठ पुरुष, जन्मजात देशभक्त डाक्टर जी, जिन्होंने बचपन से ही देशभक्ति का परिचय दिया, सब प्रकार का अध्ययन किया और अपने समय में चलने वाले सभी आंदोलनों और कार्यों में हिस्सा लिया, कांग्रेस और हिंदू सभा के आंदोलनों में भाग लिया,

क्रांतिकार्य का अनुभव लेने के लिए बंगाल में भी रहे, उन्होंने गहन चिंतन के पश्चात राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की योजना बनाई। नागपुर के बाद 1929 में वर्धा और फिर 1932 में पुणे में संघकार्य की शुरुआत हुई। जल्दी ही महाराष्ट्र के संघ का विचार और विस्तार दोनों ब्रिटिश सरकार के लिए अनुकूल नहीं थे। दिल्ली में ब्रिटिश अधिकारी एमजी हालौट द्वारा मध्य प्रांत सरकार पर दबाव बनाया गया कि वह संघ को रोकने का प्रयास करे। आखिरकार दिसंबर 1933 में मध्य भारत के शिक्षकों और निकायों के कर्मचारियों को संघ के कार्यक्रमों में हिस्सा लेने से रोक लगा दी गई। मार्च 1934 में प्रतिबंध के विरोध में एक कटौती प्रस्ताव विधानसभा के समक्ष रखा गया। बहस के बाद ब्रिटिश सरकार द्वारा लगाया गया प्रतिबंध वापस ले लिया गया। लगभग एक दशक बाद देशभर में 600 से अधिक शाखाएं और लगभग 70,000 स्वयंसेवक नियमित अभ्यास करने लगे। 1939 तक दिल्ली, पंजाब, बंगाल,

बिहार, कर्नाटक, मध्य प्रांत, बंबई (वर्तमान महाराष्ट्र और गुजरात) में संघ शाखाएं लगनी शुरू हो गईं।

डॉ. साहब 15 वर्षों तक संघ के पहले सरसंघचालक रहे। इस दौरान संघ शाखाओं के द्वारा संगठन खड़ा करने की प्रणाली डॉ. साहब ने विचारपूर्वक विकसित कर ली थी। संगठन के इस तंत्र के साथ राष्ट्रीयता का महामंत्र भी बराबर रहता था। वे दावे के साथ आश्वासन देते थे कि अच्छी संघ शाखाओं का निर्माण कीजिए, उस जाल को अधिकतम घना बुनते जाएं, समूचे समाज को संघ शाखाओं के प्रभाव में लाइए, तब राष्ट्रीय आजादी से लेकर हमारी सर्वांगीण उन्नति करने की सभी समस्याएं निश्चित रूप से हल हो जाएंगी। प्रस्तुत आंकड़ों के अनुसार, पिछले वर्ष देशभर में 51,740 स्थानों पर 83,129 शाखाएं संचालित हो रही थीं। अब यह संख्या बढ़कर 55,683 स्थानों पर 88,949 शाखाओं तक पहुंच गई है। 1940 में अल्पायु में ही संघ संस्थापक आद्य सरसंघचालक डा. हेडगेवार के निधन के पश्चात युवा

श्री गुरुजी अर्थात् माधव सदाशिव गोलवलकर ने दूसरे सरसंघचालक का दायित्व संभाला।

डॉ. हेडगेवार का विचार था कि भारत गुलाम क्यों बना, इसका मूल कारण खोजकर उसका समाधान निकालना होगा अन्य शहरों में भी विस्तार होने लगा। जहां 1929 में शाखाओं की संख्या 37 थी, वह 1933 तक 125 हो गई।

ऐसे कठिन समय में श्री गुरुजी के आह्वान पर कई स्वयंसेवकों ने संघ कार्य के शीघ्र विस्तार में स्वयं को झोंक दिया। 1947 के देश विभाजन के दौरान सभी स्वयंसेवक हिंदुओं को बचाने, उन्हें सुरक्षित स्थान पर पहुंचाने तथा विस्थापितों की सहायता में जुटे थे। स्वाधीनता के बाद 1948 में राजनीतिक कारणों से संघ पर प्रतिबंध लगा तथा श्री गुरुजी सहित कई कार्यकर्ताओं को जेल भेजा गया। बातचीत के सभी मार्ग असफल होने पर संघ के स्वयंसेवकों द्वारा लोकतांत्रिक पद्धति से किए गए सत्याग्रह के परिणामस्वरूप सरकार को संघ पर लगी पाबंदी को हटाना

पड़ा। आज अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद, विद्या भारती, भारतीय जनता पार्टी, भारतीय मजदूर संघ, संघ कार्य का चौथा पड़ाव चल रहा है। हिंदू समाज की स्वाभाविक विशेषता समरसता रही है। किंतु समय के साथ जाति-भेद, ऊंच-नीच और अस्पृश्यता जैसी विकृतियां उत्पन्न हुईं, जिससे समाज के कुछ वर्गों को अन्याय और अपमान सहना पड़ा। आज यह बुराई त्याज्य है और इसका समाप्त होना अत्यंत आवश्यक है। संतों, गुरुओं और समाज सुधारकों ने इसे पाप और अमानवीय परंपरा बताया। संघ का आग्रह है कि समाज में सब समान हैं। मानव जीवन पंचतत्त्वों (पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश) पर आधारित है। इनका संतुलन बिगड़ने से ही आज की पर्यावरणीय चुनौतियां खड़ी हुई हैं। भारतीय परंपरा में पेड़-पौधों और प्रकृति की पूजा का जो भाव है, वही सच्चे अर्थों में पर्यावरण संरक्षण का आधार है। जल-बचत, वृक्षारोपण, स्वच्छता और ऊर्जा-संरक्षण प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है।