



श्रमसाधना



हम बनेंगे आपकी आवाज
रकें करें और चैनल से जुड़ें

shramsadhnagwl@gmail.com

श्रम की शक्ति, राष्ट्र की प्रगति

www.shramsadhnanews.com

साप्ताहिक

RNI रजि. क्र. 45334/74

वर्ष : 52, अंक : 41 ग्वालियर, रविवार 11 अक्टूबर 2026

विक्रम संवत् 2083 पृष्ठ 12, मूल्य 1 रुपया

डाक पंजीयन

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

सर्वोच्च न्यायालय ने गांधी पेट्रोल पंप को कब्जा हटाने के लिए

केवल 6 माह की मोहलत : सीएमओ

देश की सबसे बड़ी अदालत ने सुधीर ऑटो मोबाइल की याचिका निरस्त की

नपा ने नोटिस देने में तकनीकी रूप से लापरवाही की

माननीय उच्च न्यायालय के आदेश के बाद लीज धारी को जमीन पर कब्जा हटाने के लिए नियमानुसार 15 दिन का समय दिया जाता है लेकिन नगर पालिका ने इस मामले में सुधीर ऑटो मोबाइल को नोटिस देकर कब्जा हटाने के लिए सिर्फ दस दिन का समय दिया। इस पर गांधी पेट्रोल पंप के संचालक समीर गांधी ने इसे कानून का उल्लंघन बताते हुए नोटिस को अवैध ठहराया। उनका कहना था कि नियमानुसार प्रथम सूचना पत्र जारी किया जाता है और इसके बाद हमसे हमारा पक्ष सुना जाता है उसके पश्चात ही अंतिम सूचना पत्र जारी होता है लेकिन उन्हें अंतिम सूचना पत्र से पहले कोई सूचना पत्र नहीं दिया गया और न ही उनका पक्ष सुना गया।



धारी ने उक्त जमीन में से लगभग 1/6 हिस्सा सुधीर ऑटो मोबाइल को दिया। जिसका फ्रंट लगभग 135 फिट है। उक्त जमीन पर सुधीर ऑटो मोबाइल ने गांधी पेट्रोल पंप के नाम से डीजल और पेट्रोल की डीलरशिप लेकर पेट्रोल पंप शुरू कर दिया। बताया जाता है कि शेष जमीन पर जिसका फ्रंट लगभग 450 फिट से अधिक है, में भू माफिया को विक्रय कर दिया गया जहां लोगों ने जमीन खरीद कर मकान बना लिए। बताया जाता है कि नगर पालिका ने जो जमीन लीज पर दी है उसका बाजार मूल्य 100 करोड़ रुपए से भी अधिक बताया जाता है। लेकिन नगर

पालिका अपनी इस जमीन को वापस लेने के लिए लम्बे समय तक बेखबर रही। हालांकि 33 साल तक यह मामला न्यायालय में चलता रहा। बताया जाता है कि अधीनस्थ न्यायालय में फैसला लीज धारी के पक्ष में आया। लेकिन 15 सितम्बर 2026 को माननीय उच्च न्यायालय ने अपने निर्णय में नगर पालिका को जमीन का कब्जा वापस देने का लीज धारक को आदेश दिया।

नपाध्यक्ष गायत्री शर्मा खुद कब्जा हटाने गईं लेकिन उन्हें नहीं मिला सहयोग : नोटिस की अवधि समाप्त होने के बाद नगर पालिका अध्यक्ष गायत्री

शर्मा स्वयं कब्जा हटाने के लिए गांधी पेट्रोल पंप पहुंची लेकिन वहां न तो उन्हें कोई प्रशासन और न ही राजस्व विभाग का अमला मिला। हालांकि पुलिस फोर्स को भी अतिक्रमण हटाने की सूचना जारी कर दी गई थी। परन्तु मौके पर पुलिस भी नहीं पहुंची। इसके बाद नपाध्यक्ष ने जेसीबी और डंपर मंगाने के लिए नपा प्रभारियों को लगातार फोन किए लेकिन उनके फोन को अनसुना किया गया। इसके बाद वह स्वयं नपा गईं और जेसीबी तथा डम्पर साथ लेकर आईं। जेसीबी ने जैसे ही कार्यवाही शुरू की वैसे ही पेट्रोल पंप का स्टाफ जेसीबी के नीचे लेट गया जिससे जेसीबी अपनी कार्यवाही को अंजाम नहीं दे पाई और नपाध्यक्ष को मौके से बैरंग वापस लौटना पड़ा। परन्तु उन्होंने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय का फैसला आने के बाद वह स्वयं मौके पर जाएंगी और कब्जा हटाएंगे, लेकिन सर्वोच्च न्यायालय ने अपने निर्णय में नगर पालिका के पक्ष में फैसला तो सुनाया परन्तु सुधीर ऑटो मोबाइल को कब्जा हटाने के लिए छह माह का समय दे दिया।

मतदाता सूची की गड़बड़ियों और एसआईआर के विरोध में प्रदर्शन; बैरिकेडिंग तोड़ी जंतर-मंतर मार्च से पहले ममता और केजरीवाल हिरासत में, 1000 से ज्यादा प्रदर्शनकारी पकड़े

इसी वजह से भारत पर 100 % टैरिफ की धमकी अमेरिकी चुनाव से पहले डीजल महंगा, ट्रम्प रूस से खरीदेंगे



वॉशिंगटन डीसी

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने रूसी डीजल खरीदने पर लगी रोक 7 अप्रैल 2027 तक हटा दी है। अब अमेरिका रूस से डीजल खरीद सकेगा। रूस ने 2022 में यूक्रेन पर हमला किया था। इसके बाद अमेरिका ने रूसी तेल पर प्रतिबंध लगा दिए थे।

यह फैसला ऐसे समय लिया गया है, जब ईरान जंग के बाद अमेरिका में डीजल की कीमतें बढ़ गई हैं। फिलहाल वहां डीजल करीब 6.28 डॉलर प्रति गैलन बिक रहा है, जबकि जंग से पहले इसकी कीमत करीब 3.70 डॉलर थी।

अमेरिका में 3 नवंबर को

मिडटर्म चुनाव होने हैं। ऐसे में ईंधन की बढ़ती कीमतें ट्रम्प प्रशासन के लिए चुनौती बनी हुई हैं। कीमतें कम करने के लिए ट्रम्प तेल और डीजल की सप्लाई बढ़ाने जैसे कदम उठा रहे हैं।

हालांकि, इस फैसले पर यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने नाराजगी जताई है। उन्होंने कहा कि इससे रूस को पैसा मिलेगा, जिसका इस्तेमाल वह यूक्रेन के खिलाफ करेगा।

खास बात यह है कि सितंबर में ही ट्रम्प ने ऐसे कानून पर हस्ताक्षर किए थे, जिसके तहत रूस से तेल खरीदने वाले भारत और चीन जैसे देशों पर 100% तक टैरिफ लगाया जा सकता है।

नई दिल्ली जीएनएस

मतदाता सूची में कथित गड़बड़ियों और विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) के विरोध में शनिवार को दिल्ली में प्रदर्शन के दौरान तनाव की स्थिति बन गई। जंतर-मंतर पर प्रदर्शन के लिए जा रही ममता बनर्जी और अरविंद केजरीवाल को पुलिस ने हिरासत में लिया। जंतर-मंतर, कनॉट प्लेस और मिंटो ब्रिज समेत विभिन्न इलाकों से एक हजार से अधिक प्रदर्शनकारियों को भी हिरासत में लिए जाने की खबर है। प्रदर्शनकारियों ने कई जगह बैरिकेडिंग तोड़ दी। पुलिस ने उन्हें हटाकर हिरासत में लिया। इस दौरान एक प्रदर्शनकारी के सिर में चोट लगी। इम्टियाज अली मार्ग पर आकाशवाणी भवन के पास कुछ प्रदर्शनकारियों ने बैरिकेड पार कर पुलिस पर पत्थर फेंके, जिससे दो पुलिसकर्मी घायल हो गए।

सीजेपी के संस्थापक अभिजीत दीपके को मुंबई से दिल्ली पहुंची उड़ान में ही हिरासत में ले लिया गया। उनके साथ संगठन के



नेता सौरव दास और आशुतोष रांका को भी पुलिस अपने साथ ले गई। बाद में दीपके ने पहले से रिकॉर्ड किए गए वीडियो संदेश में कहा कि आंदोलन की कमान अजिंक्य शिंदे संभालेंगे। शिंदे ने

भी वीडियो संदेश जारी कर प्रदर्शनकारियों से जंतर-मंतर की ओर बढ़ने की अपील की। सीजेपी ने मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर प्रदर्शन का

आह्वान किया था। पुलिस ने कम समय में सूचना दिए जाने का हवाला देते हुए प्रदर्शन की अनुमति देने से इनकार कर दिया था।

इस बीच, कांग्रेस नेता प्रियंका गांधी ने आरोप लगाया कि प्रदर्शनकारियों और सांसदों को हिरासत में लेकर उनके संवैधानिक अधिकारों का हनन किया गया। उन्होंने कहा कि सरकार को डर है कि चुनाव प्रक्रिया से जुड़ी वास्तविकता सामने आ जाएगी। वहीं, भाजपा नेता रविशंकर प्रसाद ने कांग्रेस के शासनकाल में चुनाव आयुक्तों की नियुक्तियों का उल्लेख करते हुए विपक्ष के आरोपों पर सवाल उठाए। सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत ने बताया कि उनके हस्तक्षेप के बाद प्रदर्शन के दौरान हिरासत में लिए गए वकीलों को रिहा कर दिया गया। सुप्रीम कोर्ट बार एसोसिएशन ने शांतिपूर्ण प्रदर्शन के दौरान महिला अधिकारियों सहित कई वकीलों को हिरासत में लिए जाने और पुलिस की कार्रवाई पर चिंता जताई थी।

शारदीय नवरात्रि में मां दुर्गा की पूजा के साथ मंदिर और पूजा स्थान की सजावट का भी विशेष महत्व माना जाता है। पंचांग के अनुसार साल 2026 में शारदीय नवरात्रि की शुरुआत 11 अक्टूबर 2026, रविवार से हो रही है। नवरात्रि के नौ दिनों में मां दुर्गा के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा की जाती है। भक्त माता रानी को प्रसन्न करने के लिए व्रत रखते हैं, पूजा-अर्चना करते हैं और अपनी श्रद्धा के अनुसार भोग व अन्य पूजन सामग्री अर्पित करते हैं। धार्मिक मान्यता है कि कुछ ऐसी वस्तुएं भी हैं, जिन्हें नवरात्रि के दिनों में मंदिर में रखना शुभ माना जाता है। आइए जानते हैं।

नवरात्रि में मां दुर्गा के मंदिर में जरूर रखें ये चीजें, बताया गया है खास महत्व

मां दुर्गा के मंदिर में रखें लाल चुनरी

मां दुर्गा की पूजा में लाल रंग का विशेष महत्व माना जाता है। लाल रंग को शक्ति, ऊर्जा और सौभाग्य से जोड़कर देखा जाता है। इसलिए नवरात्रि में माता रानी को लाल चुनरी अर्पित करने की परंपरा हर घर में देखने को मिलती है।

अखंड ज्योत या दीपक रखें

नवरात्रि में दीपक और अखंड ज्योत का विशेष महत्व माना जाता है। कई भक्त नवरात्रि के पूरे नौ दिनों तक अखंड ज्योत जलाते हैं। दीपक को ज्ञान, प्रकाश और सकारात्मकता का प्रतीक माना जाता है। धार्मिक मान्यता है कि पूजा के दौरान दीपक जलाने से वातावरण पवित्र और भक्तिमय होता है।

नारियल जरूर रखें

मां दुर्गा की पूजा में नारियल का भी विशेष महत्व माना जाता है। नवरात्रि में कलश स्थापना के दौरान नारियल रखने की परंपरा है। नारियल को पूर्णता और शुभता का प्रतीक माना जाता है। कलश के



ऊपर नारियल रखने से पूजा की धार्मिक विधि पूरी मानी जाती है।

लाल फूल और गुड़हल रखें

मां दुर्गा को लाल फूल अर्पित करना शुभ माना जाता है। खास तौर पर गुड़हल का फूल देवी पूजा में काफी लोकप्रिय है। लाल रंग को शक्ति और ऊर्जा से जोड़कर देखा जाता है। इसलिए नवरात्रि में मां दुर्गा को लाल फूल अर्पित करने की परंपरा है।

मंदिर में कलश रखें

नवरात्रि में कलश स्थापना को पूजा की महत्वपूर्ण विधियों में शामिल किया जाता है। कलश को मंगल और समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। कलश में जल भरकर उसके ऊपर नारियल रखा जाता है और उसके आसपास जौ बोए जाते

हैं। इसलिए घरों में नवरात्रि के पहले दिन विधि-विधान से कलश स्थापना की जाती है।



मां दुर्गा के मंदिर में रखें जौ

नवरात्रि में जौ बोने की परंपरा भी काफी पुरानी है। कलश स्थापना के दौरान मिट्टी के पात्र में जौ बोए जाते हैं और नौ दिनों तक उनकी देखभाल की जाती है। नवरात्रि के दौरान जौ के अंकुर धीरे-धीरे बढ़ते हैं। इन्हें धार्मिक दृष्टि से शुभ संकेत के रूप में देखा जाता है।



शारदीय नवरात्रि में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। नवरात्रि के दौरान अष्टमी या नवमी तिथि पर कन्या पूजन करने की परंपरा है। इसमें छोटी कन्याओं को देवी का स्वरूप मानकर उनके पैर धोए जाते हैं, तिलक किया जाता है और उन्हें भोजन कराया जाता है। इसके बाद कन्याओं को दक्षिणा और उपहार देने की परंपरा भी है। साल 2026 में शारदीय नवरात्रि 11 अक्टूबर, रविवार से शुरू हो रही है। ऐसे में कई घरों में अष्टमी या नवमी के दिन कन्या पूजन की तैयारी शुरू हो जाएगी। कन्या पूजन के दौरान बच्चियों को क्या उपहार दिया जाए, इसे लेकर अक्सर लोगों के मन में सवाल रहता है। आइए जानते हैं

कन्या पूजन में क्या दें? जानें शुभ उपहार और किन चीजों से बचना चाहिए

कन्या पूजन में क्या उपहार देना शुभ माना जाता है?

कन्या पूजन में लाल चुनरी या कपड़ा देना काफी प्रचलित परंपरा है। लाल रंग को देवी शक्ति से जोड़कर देखा जाता है। इसलिए लाल चुनरी, रुमाल, दुपट्टा या बच्चियों के उपयोग का कोई अच्छा कपड़ा दिया जा सकता है। इसके अलावा चूड़ी, बिंदी, हेयर क्लिप, रिबन या छोटी श्रृंगार सामग्री भी दी जा सकती है। कई परिवारों में इन चीजों को पहले मां दुर्गा को अर्पित करने के बाद कन्याओं को देने की परंपरा है।

दक्षिणा के साथ फल और मिठाई भी दे सकते हैं

कन्या पूजन में भोजन कराने के बाद दक्षिणा देने की भी परंपरा है। कन्याओं को फल, मिठाई या सूखे मेवे भी दिए जा सकते हैं। कन्या पूजन में हलवा, पूरी और काले चने का भोग खास तौर पर प्रचलित है।

कन्या पूजन में क्या नहीं देना चाहिए?

फिर भी धार्मिक परंपराओं में चमड़े की वस्तुएं, तेज धार वाली



कन्या पूजन में क्या दें...क्या नहीं?

चीजें जैसे अनुपयोगी वस्तुएं उपहार में देने से बचने की सलाह दी जाती है। कुछ मान्यताओं में काले रंग के कपड़ों से भी बचने की बात कही जाती है।

सिर्फ महंगा उपहार देना जरूरी नहीं

कन्या पूजन में अक्सर लोग यह सोचकर परेशान हो जाते हैं कि हर कन्या को महंगा गिफ्ट देना जरूरी है। ऐसा नहीं है। धार्मिक परंपरा में मुख्य महत्व कन्याओं को देवी स्वरूप मानकर सम्मान,



भोजन और श्रद्धा के साथ विदा करने का है। दक्षिणा, फल, मिठाई या छोटी-सी उपयोगी वस्तु भी अपनी सामर्थ्य के अनुसार दी जा सकती है।

कन्या पूजन का महत्व

नवरात्रि में कन्या पूजन को मां दुर्गा की आराधना का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है। धार्मिक मान्यता है कि छोटी कन्याओं में देवी शक्ति का स्वरूप देखा जाता है। इसलिए अष्टमी या नवमी के दिन कन्याओं को घर बुलाकर

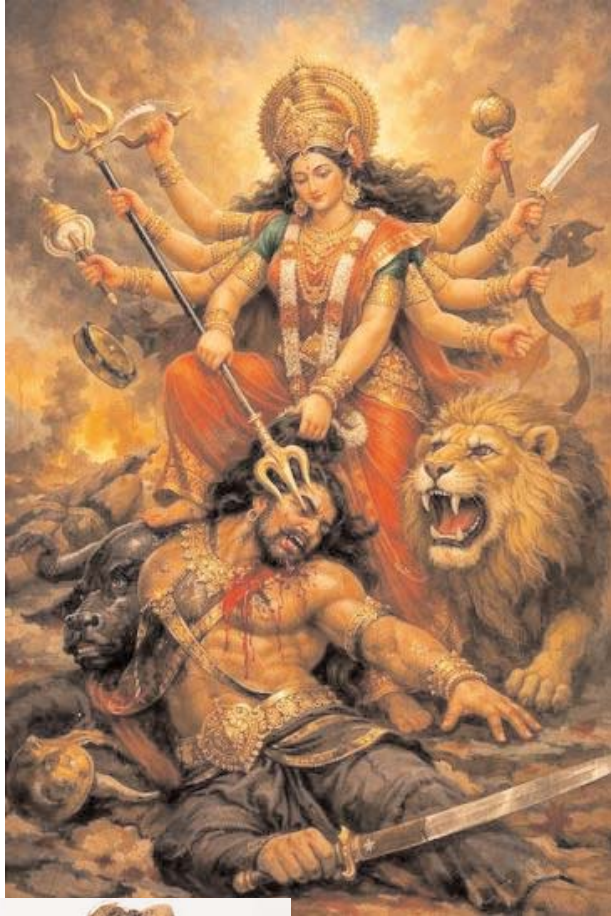


उनके पैर धोए जाते हैं, तिलक लगाया जाता है और श्रद्धा के साथ भोजन कराया जाता है। कन्या पूजन में आमतौर पर 2 से 9 साल तक की कन्याओं को शामिल करने की परंपरा मिलती है। इन्हें मां दुर्गा के अलग-अलग स्वरूपों का प्रतीक माना जाता है। कई जगह कन्याओं के साथ एक बालक को भी बटुक भैरव या लांगूर के रूप में भोजन कराने की परंपरा है।



शारदीय नवरात्रि को मां दुर्गा की आराधना का सबसे प्रमुख पर्व माना जाता है। इन नौ दिनों में देवी के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा की जाती है। दुर्गा सप्तशती में नवरात्रि से जुड़ी सबसे प्रसिद्ध पौराणिक कथाओं में महिषासुर और मां दुर्गा के बीच हुए भयंकर युद्ध की कहानी भी शामिल है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, मां दुर्गा ने महिषासुर का वध करके देवताओं और संसार को उसके आतंक से मुक्ति दिलाई थी। आइए जानते हैं कि महिषासुर कौन था और उसका वध आखिर नवरात्रि के किस दिन हुआ था?

मां दुर्गा ने महिषासुर का वध नवरात्रि के किस दिन किया था? जानें पौराणिक कहानी



महिषासुर कौन था और उसे इतना शक्तिशाली वरदान कैसे मिला?

पौराणिक कथाओं के अनुसार महिषासुर एक शक्तिशाली असुर था। उसने कठोर तपस्या करके ब्रह्मा जी को प्रसन्न किया और उनसे वरदान मांगा। कथा में बताया जाता है कि महिषासुर को ऐसा वर नहीं कर सकेगा। महिषासुर को अपनी शक्ति पर इतना घमंड हो गया कि उसने देवताओं को भी परेशान करना शुरू कर दिया। धीरे-धीरे उसका आतंक इतना बढ़ गया कि देवता भी उससे युद्ध में परेशान हो गए। इसके बाद सभी देवताओं ने अपनी-अपनी शक्तियों को एकत्र किया और एक दिव्य शक्ति का प्राकट्य हुआ, जिसे मां दुर्गा के रूप में जाना गया। इसके बाद देवी ने महिषासुर से युद्ध करने का संकल्प लिया।

मां दुर्गा और महिषासुर के बीच हुआ भयंकर युद्ध

महिषासुर ने जब मां दुर्गा को युद्ध के लिए सामने देखा तो उसने अपनी पूरी शक्ति लगा दी। पौराणिक कथा में महिषासुर के अलग-अलग रूप धारण करने का वर्णन मिलता है। वह कभी भैंसे, कभी सिंह और कभी मनुष्य के रूप में युद्ध करता था। देवी और महिषासुर के बीच लंबे समय तक युद्ध चला। मां दुर्गा ने उसके हर रूप का सामना किया और आखिर में उसका वध कर दिया। इसी विजय को देवी की असुर पर जीत और बुराई पर अच्छाई की विजय के रूप में देखा जाता है।

महिषासुर का वध नवरात्रि के किस दिन हुआ था?

धार्मिक मान्यता के अनुसार, महिषासुर का वध नवरात्रि के दसवें दिन (दशमी तिथि को) हुआ था। इसी विजय की खुशी में दसवें दिन को विजयादशमी या दशहरा के रूप में मनाया जाता है। इसलिए महिषासुर मर्दिनी के रूप में मां दुर्गा की विजय को दुर्गाष्टमी और महानवमी से जोड़ा जाता है।

नवरात्रि में क्यों मनाई जाती है मां दुर्गा की विजय?

नवरात्रि सिर्फ देवी की पूजा का पर्व नहीं है, बल्कि इसे शक्ति और धर्म की विजय के प्रतीक के रूप में भी देखा जाता है। महिषासुर अहंकार, अत्याचार और नकारात्मक शक्तियों का प्रतीक माना जाता है, जबकि मां दुर्गा को शक्ति, साहस और धर्म की रक्षा करने वाली देवी के रूप में पूजा जाता है। इसी वजह से नवरात्रि के दौरान मां दुर्गा की आराधना करते हुए भक्त उनके अलग-अलग स्वरूपों की पूजा करते हैं। दुर्गा सप्तशती, जिसे देवी महात्म्य भी कहा जाता है, मार्कंडेय पुराण का हिस्सा है और इसमें देवी के महिषासुर समेत कई असुरों के साथ युद्ध और उनकी विजय का वर्णन मिलता है। इसमें कुल 700 श्लोक हैं और 13 अध्यायों में देवी की महिमा का वर्णन किया गया है।

आश्विन मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि से शारदीय नवरात्रि का पावन पर्व शुरू हो रहा है। साल 2026 में शारदीय नवरात्रि की शुरुआत 11 अक्टूबर, रविवार से हो रही है। नवरात्रि के नौ दिनों में भक्त बड़े भाव से पूजा-अर्चना करते हैं और उपवास रखते हैं। कई बार पूजा के दौरान अनजाने में अखंड ज्योत बुझ जाती है, कलश गिर जाता है या फिर गलती से व्रत टूट जाता है। ऐसी स्थिति बनने पर मन में डर और घबराहट आना बहुत स्वाभाविक है। शारद्यों में इन गलतियों के लिए दुखी होने के बजाय कुछ बहुत सरल उपाय बताए गए हैं। अगर आप सही समय पर इन उपायों को कर लेते हैं, तो पूजा में कोई दोष नहीं लगता। आइए जानते हैं कि ऐसी स्थिति में आपको क्या करना चाहिए।



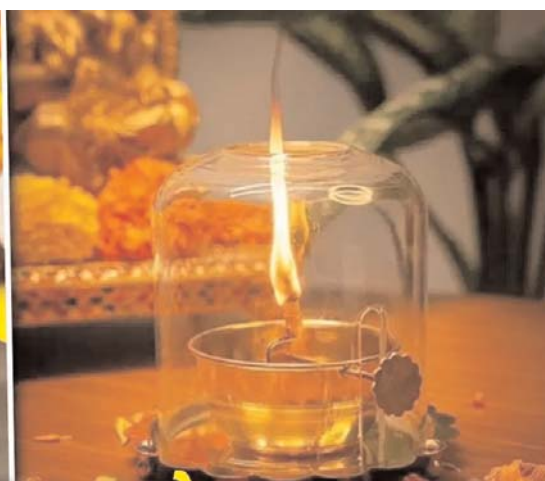
अखंड ज्योत बुझ जाए या कलश गिर जाए तो क्या करें?

नवरात्रि में यदि अचानक हवा या किसी अन्य कारण से अखंड ज्योत शांत हो जाए, तो मन छोटा करने की आवश्यकता नहीं है। सबसे पहले दीपक को साफ करें और हाथ जोड़कर देवी से क्षमा मांगते हुए फिर से ज्योत जलाएं। इसके बाद कपूर जलाकर आरती करें और देवी के सामने अपनी गलती के लिए प्रार्थना करें। इसी तरह यदि पूजा का कलश गिर जाए या टूट जाए, तो उस स्थान को गंगाजल से साफ करें। उसके बाद नया कलश लेकर उसमें फिर से शुद्ध जल, गंगाजल, अक्षत और आम के पत्ते रखकर स्थापित करें। पुराना जल किसी पौधे में डाल दें और दीपक जलाकर देवी से भूल-चूक की माफी मांग लें। ऐसा करने से पूजा का दोष तुरंत समाप्त हो जाता है और मन का डर पूरी तरह निकल जाता है।

गलती से नवरात्रि व्रत टूट जाए तो क्या करें?

नवरात्रि के उपवास के दौरान कई बार अनजाने में कुछ खा लेने या पी लेने से व्रत टूट जाता है। अगर ऐसा कभी हो जाए, तो घबराने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। जैसे ही आपको अपनी

अखंड ज्योत बुझ जाए, कलश गिर जाए और व्रत टूट जाए तो क्या करें? जानिए सही नियम



कलश का गिरना और ज्योत का बुझना



गलती का अहसास हो, तुरंत अपने मुंह को साफ पानी से धोएं और

देवी की मूर्ति या चित्र के सामने खड़े हो जाएं। हाथ में थोड़ा सा गंगाजल और चावल लेकर अपनी भूल के लिए सच्चे मन से माफी मांगें और वह जल जमीन पर छोड़ दें। इसके बाद अपनी श्रद्धा के अनुसार किसी भूखे व्यक्ति को भोजन कराएं या फिर किसी जरूरतमंद को दान दें। आप चाहें तो एक अतिरिक्त उपवास रखकर भी इस गलती का सुधार कर सकते हैं। सच्चे मन से मांगी गई माफी को देवी सहर्ष स्वीकार कर लेती हैं।

पूजा में रुकावट आने पर ध्यान रखने योग्य बातें

ज्योत शांत होने पर दीपक को स्वच्छ करके तुरंत फिर से जलाएं



और कपूर जलाकर देवी की आरती करें।

कलश गिरने पर उस स्थान को गंगाजल से साफ करें और नया कलश सजाकर पूजा स्थान पर दोबारा स्थापित करें।

भूल-चूक की क्षमा हाथ में गंगाजल और चावल लेकर सच्चे मन से अपनी गलती के लिए देवी से प्रार्थना करें।

व्रत टूटने पर दान-गलती का अहसास होते ही किसी भूखे को भोजन कराएं या अपनी क्षमता अनुसार दान करें।

मन में रखें श्रद्धा किसी भी अनहोनी से डरने के बजाय देवी पर पूरा भरोसा रखकर पूजन का काम जारी रखें।



निष्पक्षता-विश्वसनीयता एवं जनहित का संवाहक

श्रमसाधना

संपादकीय

अपने किए की जिम्मेदारी स्वीकारना भी धर्म का रूप है

‘धर्म’ शब्द की व्युत्पत्ति ‘धृ’ धातु से हुई है, जिसका अर्थ है- धारण करना और संभालकर रखना। आम तौर पर धर्म का अनुवाद कर्तव्य, सदाचार, नैतिकता, कानून या उस नैतिक-व्यवस्था के रूप में किया जाता है, जो समाज को संभाले रखती है। लेकिन इनमें से कोई भी शब्द धर्म के व्यापक अर्थ को व्यक्त नहीं करता। हिंदू-दृष्टि में धर्म अस्तित्व की नैतिक जटिलताओं के बीच रास्ता खोजने का तरीका है।

धर्म आचरण के लिए एक स्पष्ट नैतिक ढांचा अवश्य प्रदान करता है, लेकिन यह बाइबिल के ‘टेन कमांडमेंट्स’ की तरह कोई कठोर नियमावली नहीं है। मानवीय विवेक और व्यवहार ने धर्म को परिस्थितियों के अनुरूप कई कारकों से प्रभावित होने की गुंजाइश दी है।

इनमें देश-धर्म यानी अलग-अलग क्षेत्रों में प्रचलित आचरण, आश्रम-धर्म यानी जीवन की अवस्था के अनुसार कर्तव्य, कुल-धर्म यानी परिवार के प्रति दायित्व, जाति-धर्म यानी जातिगत निष्ठा, स्वभाव-धर्म यानी व्यक्ति की प्रकृति, स्वधर्म यानी अंतरात्मा के विवेक से किया गया चुनाव और आपद्धर्म यानी संकट के समय अपनाया जाने वाला आचरण शामिल हैं।

धर्म हमसे कहता है कि किसी पर फैसला सुनाने से पहले संदर्भ, मंशा, परिस्थितियों और परिणामों को परखो। लेकिन यही परिष्कृत-जटिलता लोगों को अपने दोषों को सही ठहराने के लिए धर्म का इस्तेमाल करने की गुंजाइश भी देती है। कोई गलत काम करने पर शक्तिशाली लोगों की जानी-पहचानी प्रतिक्रिया याद कीजिए। वे कहते हैं- परिस्थितियों ने मुझे विवश कर दिया, राजनीतिक दबाव था, सुरक्षा से जुड़े सवाल थे, यह फैसला व्यापक जनहित में लिया गया था, जिम्मेदार कोई और था, मंशा गलत नहीं थी, आदि-आदि। इस तरह तो हर गलत काम के लिए एक बहाना बनाया जा सकता है। अगर हर उल्लंघन के साथ कोई-न-कोई स्पष्टीकरण दिया जाता रहे, तो धीरे-धीरे स्पष्टीकरण ही दोषमुक्ति का आधार बन सकता है। हिंदू महाकाव्य ऐसी परिस्थितियों से भरे पड़े हैं, जहां देखने में धर्मसम्मत रास्ता किसी दूसरी नैतिक जिम्मेदारी से टकराता है।

सत्य और करुणा आमने-सामने आ सकते हैं; निष्ठा और न्याय में टकराव हो सकता है; परिवार के प्रति कर्तव्य और समाज के प्रति दायित्व एक-दूसरे के विरोध में खड़े हो सकते हैं; और व्यक्तिगत सदाचार का टकराव किसी सामूहिक उद्देश्य से हो सकता है। खासकर महाभारत तो नैतिकता की नियम-पुस्तिका कम और नैतिक दुविधाओं की विशाल प्रयोगशाला अधिक है। इसीलिए हिंदू मानस दुनिया को संतों और पापियों के दो खानों में बांटने से हिचकता है। दुर्योधन निस्संदेह गंभीर अधर्म के लिए जिम्मेदार है, फिर भी महाकाव्य में उसकी मृत्यु के समय स्वर्ग से उस पर फूल बरसते हैं। रावण ऐसे कृत्य करता है, जिनका नैतिक रूप से बचाव नहीं किया जा सकता, फिर भी रामायण उसे एक विद्वान और महान शिवभक्त के रूप में भी याद करती है। आप कह सकते हैं कि यह सिद्धांत कि किसी एक निर्दोष व्यक्ति को सजा मिलने की तुलना में कई दोषियों का बच निकलना बेहतर है, मानवीय है। लेकिन अगर व्यवस्था इतनी जटिल हो जाए कि किसी के दोष को साबित करना लगभग असंभव हो तो कोई नेक इरादा भी बुरे नतीजे दे सकता है।

प्रान्तीय कार्यालय : 76 शबरी कॉम्प्लेक्स, 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

चुनावी शोर से अलग जमीनी राजनीति की दस्तक - 2027 में पवन सिंह चौहान की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण?

डॉ अजय कुमार मिश्रा

उत्तर प्रदेश विधानसभा की 403 सीटों के लिए फरवरी-मार्च 2027 में चुनाव अपेक्षित हैं। चुनाव जैसे-जैसे नजदीक आ रहा है, प्रदेश का राजनीतिक माहौल भी तेजी से सक्रिय होता दिखाई दे रहा है। सत्ता पक्ष और विपक्ष दोनों ही अपनी-अपनी रणनीतियों को धार देने में जुटे हैं। राजनीतिक दलों द्वारा प्रचार के पारंपरिक माध्यमों के साथ-साथ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) आधारित वीडियो और डिजिटल माध्यमों का भी तेजी से इस्तेमाल किया जा रहा है।

प्रदेश की प्रमुख राजनीतिक पार्टियां सत्ता में बने रहने अथवा सत्ता में वापसी के लिए अपनी पूरी ताकत झोंकने की तैयारी में हैं। दूसरी ओर, जनता और विभिन्न सामाजिक संगठनों के वे मुद्दे भी अब तेजी से सामने आने लगे हैं, जिन पर लंबे समय से निर्णय की अपेक्षा की जा रही थी, लेकिन अपेक्षित समाधान नहीं हो सका। ऐसे में आगामी विधानसभा चुनाव केवल राजनीतिक दलों के लिए ही नहीं, बल्कि जनप्रतिनिधियों की कार्यशैली और जनता से उनके जुड़ाव के आकलन की कसौटी भी बनेंगे।

यदि आगामी विधानसभा चुनाव



का जमीनी मूल्यांकन किया जाए तो कुछ ऐसे जनप्रतिनिधि और सामाजिक व्यक्तित्व सामने आते हैं, जिनकी जनता के बीच सक्रियता और स्वीकार्यता चुनावी समीकरणों पर प्रभाव डाल सकती है। ऐसे लोगों की पहचान केवल चुनाव के समय होने वाले प्रचार से नहीं, बल्कि वर्ष के 365 दिनों में जनता के बीच उनकी उपस्थिति और उनके कार्यों से होती है।

इन्हीं व्यक्तित्वों में एक प्रमुख नाम श्री पवन सिंह चौहान का है। समाजसेवी, व्यवसायी और जनप्रतिनिधि के रूप में उन्होंने अपनी अलग पहचान बनाई है। उन्हें राजनीति विरासत में नहीं मिली, बल्कि अपनी

मेहनत, निरंतर सक्रियता और जनसरोकारों से उन्होंने अपना राजनीतिक एवं सामाजिक स्थान बनाया है। भारतीय जनता पार्टी से सीतापुर से उत्तर प्रदेश विधान परिषद सदस्य (एमएलसी) श्री पवन सिंह चौहान वर्तमान में लोक लेखा समिति, उत्तर प्रदेश के सदस्य भी हैं। इसके साथ ही वे एस.आर. ग्रुप, लखनऊ के चेयरमैन हैं।

सहज उपलब्धता और समस्या समाधान की कार्यशैली

श्री पवन सिंह चौहान की राजनीतिक कार्यशैली का सबसे उल्लेखनीय पक्ष उनकी सहज उपलब्धता बताई जाती है। सरल और सौम्य

व्यवहार के साथ लोगों की समस्याओं को धैर्यपूर्वक सुनना तथा उनके समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों से संवाद करना उनकी कार्यशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

राजनीतिक जीवन में आम नागरिक के लिए अपने जनप्रतिनिधि तक पहुंच बनाना अक्सर चुनौतीपूर्ण माना जाता है। कई बार शिकायत या प्रार्थना-पत्र संबंधित व्यक्ति तक तो पहुंच जाता है, लेकिन उसके बाद कार्रवाई की वास्तविक स्थिति स्पष्ट नहीं हो पाती। ऐसे माहौल में यदि कोई जनप्रतिनिधि लोगों की समस्याओं को व्यक्तिगत स्तर पर सुनने और उनके समाधान के लिए निरंतर प्रयास करता दिखाई दे, तो स्वाभाविक रूप से उसके प्रति जनता का विश्वास मजबूत होता है।

श्री पवन सिंह चौहान के संबंध में उनके समर्थकों और उनसे मिलने वाले लोगों का कहना है कि फरियदियों की संख्या चाहे कितनी भी हो, वे लोगों की बात सुनने का प्रयास करते हैं और आवश्यकता पड़ने पर संबंधित अधिकारियों से स्वयं बात करते हैं अथवा पत्राचार के माध्यम से मामले को आगे बढ़ाते हैं। यही व्यवहार उनके प्रति लोगों के व्यक्तिगत जुड़ाव का आधार बनता दिखाई देता है।

भारत में ब्याज दरों में बढ़ौतरी का चक्र प्रारम्भ

भारतीय रिजर्व बैंक ने दिनांक 7 अक्टूबर 2026 को घोषित अपनी मौद्रिक नीति (मोनेटरी पॉलिसी) के माध्यम से रेपो दर में 25 आधार बिंदुओं की वृद्धि करते हुए इसे 5.25 प्रतिशत से बढ़ाकर 5.50 प्रतिशत कर दिया है। भारत में, फरवरी 2023 के पश्चात, प्रथम बार रेपो दर में वृद्धि की घोषणा की गई है। अब संभवतः समस्त बैंक अपने ऋणों पर ब्याज दरों में बढ़ौतरी की घोषणा करेंगे। दरअसल, भारत ही नहीं बल्कि विश्व के अन्य देशों में भी मुद्रा स्फीति की दर में वृद्धि देखी जा रही है और मुद्रा स्फीति को नियंत्रित करने के उद्देश्य से जापान, अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा आदि देश पहिले से ही ब्याज दरों में वृद्धि की घोषणा कर चुके हैं। भारतीय रिजर्व बैंक के पास भी मुद्रा स्फीति को नियंत्रित करने के उद्देश्य से रेपो दर में वृद्धि करने के अतिरिक्त और कोई उपाय था भी नहीं। रेपो दर में वृद्धि वित्तीय बाजार में लगाए जा रहे अनुमान के आधार पर ही रही है। भारतीय रिजर्व बैंक ने यह भी स्पष्ट किया है कि निकट भविष्य में रेपो दर में कमी की सम्भावना अब कम ही है बल्कि वित्तीय बाजार का अनुमान है कि दिसम्बर माह में होने वाली भारतीय रिजर्व बैंक की मौद्रिक नीति कमेटी की बैठक में भी सम्भवतः रेपो दर में 25 आधार बिंदुओं की पुनः वृद्धि की घोषणा की जाएगी।

दरअसल वैश्विक स्तर पर वित्तीय बाजार में अनिश्चितता का माहौल बना हुआ है क्योंकि रूस-यूक्रेन युद्ध, इजराइल-हम्लास युद्ध, ईरान-अमेरिका युद्ध तो लम्बे समय से चल ही रहा था अब सऊदी अरब-हूथी युद्ध भी छिड़ गया है एवं इसमें पाकिस्तान एवं टर्की भी शामिल हो गए हैं। इस सबका विपरीत प्रभाव वैश्विक स्तर पर कच्चे तेल की आपूर्ति पर पड़ा है एवं कच्चे तेल की कीमतें आसमान छूने लगी हैं

जिससे विश्व के कई देशों में मुद्रा स्फीति की स्थिति लगातार गम्भीर होती जा रही है। भारतीय रिजर्व बैंक ने वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए भारत में मुद्रा स्फीति के अनुमान को बढ़ाया है। पूर्व में, वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए भारत में मुद्रा स्फीति के 5 प्रतिशत तक रहने का अनुमान लगाया गया था, जिसे अब बढ़ाकर 5.2 प्रतिशत कर दिया गया है। मुद्रा स्फीति, एक गम्भीर समस्या के रूप में उभर कर सामने आ रही है, इसे नियंत्रित करना अति आवश्यक है क्योंकि इसका सबसे अधिक विपरीत प्रभाव गरीब नागरिकों पर अति गम्भीर रूप से पड़ता है। मुद्रा स्फीति के लगातार बढ़ने से नागरिकों की क्रय शक्ति कमजोर हो जाती है। पूरे विश्व में लगभग समस्त देशों द्वारा मुद्रा स्फीति को नियंत्रित करने के उद्देश्य से ब्याज दरों में वृद्धि की जाती है ताकि नागरिक अपने खर्चों को बढ़ाने के लिए निरुत्साहित हों एवं इस धनराशि को वे बैंकों में जमा करें एवं साथ ही नागरिक बैंकों से ऋणारशि लेने हेतु भी निरुत्साहित हों क्योंकि ब्याज दर के बढ़ने से ऋणारशि पर अब अधिक ब्याज देना होगा। इससे बाजार में उत्पादों की मांग में कमी आती है एवं उत्पादों की कीमतें कम होने लगती हैं और अंततः मुद्रा स्फीति पर नियंत्रण स्थापित होने लगता है। परंतु, ब्याज दरों में एक सीमा से अधिक वृद्धि करने से आर्थिक विकास दर विपरीत रूस से प्रभावित होने लगती है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में तो मुद्रा स्फीति का उल्लेख ही नहीं मिलता है क्योंकि उत्पादों की पर्याप्त आपूर्ति बाजार में बनाए रखी जाती थी, बल्कि शास्त्रों में उत्पादों के दाम कम होते जाने का उल्लेख जरूर मिलता है। वर्तमान स्थिति बिलकुल भिन्न है, बाजार में उत्पादों की मांग बढ़ जाती है, परंतु आपूर्ति सुनिश्चित नहीं हो पाती है, इससे इन उत्पादों की कीमतों में वृद्धि दृष्टिगोचर होने लगती है। प्राचीन

भारतीय आर्थिक दर्शन के अनुसार, मूल्य वृद्धि को बाजार में वस्तुओं/उत्पादों की आपूर्ति को बढ़ाकर नियंत्रित किया जाना चाहिए न कि इन उत्पादों की मांग में कमी करने के प्रयास कर इन वस्तुओं/उत्पादों की कीमतों पर नियंत्रण स्थापित किया जाय। पूंजीवादी व्यवस्था के अंतर्गत ब्याज दर में की गई वृद्धि के कारण बाजार पर होने वाले नकारात्मक प्रभाव को आंकने का प्रयास ही नहीं किया जाता है। यदि उत्पादों की मांग में कमी करने के प्रयास किए जाएंगे तो इन उत्पादों का निर्माण कम होगा, इससे विनिर्माण इकाइयों एवं इन इकाइयों में कार्यरत श्रमिकों पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। उत्पादन कम होने के चलते विनिर्माण इकाइयों द्वारा बहुत सम्भव है कि श्रमिकों की छटनी की जाने लगे। इससे देश में बेरोजगारी फैल सकती है।

परंतु, भारत में इस तरह की समस्या वर्तमान परिस्थितियों में बीच दिखाई नहीं देती है। भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा भी यह सम्भावना व्यक्त की गई है कि रेपो दर में की गई वृद्धि का भारतीय अर्थव्यवस्था पर विपरीत प्रभाव पड़ने की सम्भावना लगभग शून्य है, क्योंकि भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा वित्तीय वर्ष 2026-27 में भारत के सकल घरेलू उत्पाद में होने वाली वृद्धि दर को संशोधित कर इसे पूर्व के अनुमान 6.7 प्रतिशत से बढ़ाकर 7.1 प्रतिशत कर दिया गया है। अन्यथा, सामान्यतः ब्याज दरों में वृद्धि का आर्थिक विकास दर पर विपरीत प्रभाव दिखाई देता है। भारत में आर्थिक विकास दर मजबूत बनी हुई है। हाल ही के समय में विशेष रूप से विनिर्माण के क्षेत्र एवं सेवा के क्षेत्र में आकर्षक वृद्धि दर दर्ज हुई है। विभिन्न उत्पादों के निर्यात भी तेज गति से बढ़ रहे हैं। निजी क्षेत्र में निवेश भी अब बढ़ने लगा है जबकि सरकारी क्षेत्र में निवेश तो पहिले से ही मजबूत बना हुआ है। बैंकों

द्वारा प्रदान की जाने वाली ऋणारशि में अतुलनीय वृद्धि दिखाई दे रही है एवं वस्तु एवं सेवा कर तथा आय कर एवं कारपोरेट कर के संग्रहण में मजबूत वृद्धि दिखाई दे रही है। भारत उपभोग आधारित अर्थव्यवस्था है अतः स्थानीय स्तर पर निर्मित उत्पादों का बाजार भारत में ही उपलब्ध रहता है, केंद्र सरकार की नीतियों के चलते इन उत्पादों के अन्य देशों से आयात को निरुत्साहित किए जाने के प्रयास किए जा रहे हैं, अन्यथा यदि इन उत्पादों का आयात आसानी होने दिया जाय तो सम्भव है कि इन उत्पादों के साथ मुद्रा स्फीति भी आयातित होने लगे, जैसा महंगे कच्चे तेल के आयात से हो रहा है। भारत में बढ़ रही मुद्रा स्फीति के लिए कुछ हद तक अन्य देशों से आयातित उत्पादों (स्वर्ण, इलेक्ट्रॉनिक उत्पाद, कच्चा तेल आदि) की बढ़ी हुई कीमतें भी जिम्मेदार हैं। भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा रेपो दर में 25 आधार बिंदुओं की वृद्धि के निर्णय के पीछे एक और महत्वपूर्ण कारण जिम्मेदार है। दरअसल, अमेरिका की केंद्रीय बैंक यूएस फेड रिजर्व ने यू एस फेड दर में वृद्धि की घोषणा की है। इससे, अमेरिकी में बांड यील्ड में अतुलनीय वृद्धि ध्यान में आई है। 30 वर्षीय बांड यील्ड बढ़कर 5.60 प्रतिशत के स्तर को पार कर गई है, जो वर्ष 2002 के बाद से सबसे अधिक है। इससे विदेशी संस्थागत निवेशक, तेजी से विकास कर रही अर्थव्यवस्थाओं में से अपने निवेश को निकालकर अमेरिकी बांड में अपना निवेश बढ़ा रहे हैं। इसके चलते भारत सहित कई देशों की मुद्राओं की कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेजी से गिर रही है। अतः अपने देश की मुद्रा को अंतरराष्ट्रीय बाजार में मजबूती प्रदान करने के उद्देश्य से भी कई देशों द्वारा ब्याज दरों में वृद्धि की जा रही है ताकि विदेशी निवेश को अपने देश में आकर्षित किया जा सके।



हरमन, तुमने क्यों छोड़ी कमान?

हरमन, तुमने क्यों छोड़ी कमान, आज यह पूछ रहा है हिंदुस्तान। जीत की राहों की %तुम- सरताज, तुमसे रोशन हुआ देश का मान। तुमने ही सिखाया हार नहीं होती, हाँ, जब हौसलों में आग जगी हो। राह में मुश्किलें जितनी भी आए, मंज़िल फिर भी सामने खड़ी हो। जहाँ बल्ले की हर एक चोट में, हमारे भारत का ये विश्वास रहा। यूँ हर एक रन में संघर्ष तुम्हारा, हरेक जीत में भी इतिहास रहा। टीम को 'विश्व विजेता' बनाकर, तुमने अपना खूब फर्ज निभाया। नई कप्तान को रास्ता दिखाकर, नेतृत्व का गहन अर्थ समझाया। वर्तमान कप्तानी छोड़ी, प्रेम नहीं, देशवासियों से रिश्ता कैसे टूटेगा? भारत की हरेक बेटी के सपनों में, तुम्हारा ये साहस फिर से जुटेगा। आँखों में शायद नमी भी रही हो, दिल में यादों का बदस्तूर संसार। पर यह विदाई भी कितनी सुन्दर, जब पीछे हो विजयों का अम्बार।

संजय एम तराणकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

भौतिक सुविधा और लोगों की खुशी की खातिर मानसिक सुकून से समझौता

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस विशेष

आज के युग में स्वार्थ, लालच, द्वेष, चरित्रहीनता, भ्रष्टाचार, नशाखोरी, मिलावटखोरी, प्रदूषण, भेदभाव और मनुष्य की असीमित इच्छाओं की पूर्ति के लिए चल रहा कभी न खत्म होने वाला संघर्ष जिंदगी का सुकून छीन रहा है। हर कोई अपने ख्वाबों को पूरा करने के लिए भेड़चाल में भाग रहा है। किसी के पास रोजगार नहीं, किसी के पास प्रेम नहीं, परिवार नहीं, चरित्रवान जीवनसाथी नहीं, निरोगी शरीर नहीं, संस्कारशील बच्चे नहीं, सहयोगी परिवार और मित्र नहीं, समय नहीं, नाम और शोहरत नहीं, कोई सहाय नहीं तो किसी के पास धन-दौलत नहीं। दुनिया में कोई भी व्यक्ति जीवन की सभी खुशियों, सुकून और सुख-सुविधाओं के साथ परिपूर्ण नहीं हो सकता। समस्याएं सभी के जीवन में होती हैं, लेकिन उनके कारण पूरे जीवन परेशान रहकर और डर-डरकर जीना उचित नहीं है। हमारे पास जो उपलब्ध है, उसे समाधान मानने के बजाय मनुष्य असंतोषी बनकर अपने जीवन को स्वयं ही कष्टमय बना रहा है। मनुष्य अपने जीवन में खुशी की परिभाषा बदल रहा है। वह दूसरों के दुःख में खुशी और दूसरों की खुशी में ईर्ष्या से भर जाता है। अपने स्वार्थ के लिए प्रकृति का दोहन करता है और फिर स्वयं ही शुद्ध हवा, पानी, भोजन और बीमारियों की समस्याओं से परेशान होता है। भौतिक सुविधाओं के पीछे भागते हुए आज पैसा ही ईश्वर बन चुका है, यह साबित करने पर लोग तुले हुए हैं।

आज मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अत्यधिक तेजी से बढ़ी हैं, लेकिन लोग इन समस्याओं से समझौता करके घुट-घुटकर जी रहे हैं। तनाव के कारण सिज़ोफ्रेनिया और

मनोविकार, द्विध्रुवी और मनोदशा विकार, प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार, पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और गंभीर चिंता, खाने के विकार, मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार, टाइप-2 मधुमेह और चयापचय सिंड्रोम, हृदय रोग, मोटापा, क्रांनिक ऑब्सेट्रिव पल्मोनरी डिजीज, तंत्रिका संबंधी और मस्कुलोस्केलेटल समस्याएं, क्रांनिक दर्द सिंड्रोम, माइग्रेन, ऑस्टियोपोरोसिस और गति संबंधी विकार, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल तथा प्रतिरक्षा संबंधी विकार जैसे अनेक गंभीर विकार होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए दुनियाभर में हर साल 10 अक्टूबर को 'विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस' मनाया जाता है। वर्ष 2026 में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस की थीम -निजी अनुभवों को सुनना- असली आवाज़ें, असली बदलाव- है।

मनुष्य को पशुओं की भांति सरल जीवन जीना चाहिए, लेकिन झूठे दिखावे और आधुनिकता की होड़ में वह अपने मानसिक स्वास्थ्य को बर्बाद कर रहा है। कई बार जीवन में दूसरों की खुशी के लिए इंसान अपनी खुशी भी त्याग देते हैं। यह सिलसिला चलता रहता है और दूसरों की खुशी का ख्याल रखते-रखते हम अपनी मानसिक शांति खो बैठते हैं। जीवन में सबसे ज्यादा जरूरी मानसिक सुकून है, जिसके कारण मनुष्य चैन की सांस लेता है। मानसिक सुकून हमारे मन की खुशी से जुड़ा होता है। इसे हम खरीद नहीं सकते, बल्कि अपने सत्कर्मों और अच्छे आचरण से ही प्राप्त कर सकते हैं।

कुछ समय पहले मैंने एक खबर पढ़ी थी कि अमेरिका की

सिलिकन वैली के एक भारतीय उद्यमी ने अपनी 100 करोड़ रुपये की संपत्ति और आलीशान जीवनशैली त्यागकर भारत के एक छोटे से गांव में आकर बस गया। उसने भौतिक सुख-सुविधाओं के बजाय मानसिक सुकून, प्रकृति के निकट जीवन और आत्मिक संतुलन को प्राथमिकता दी। यह केवल एक उदाहरण नहीं है; दुनिया में ऐसे अनेक उदाहरण देखने को मिल जाएंगे। जीवन में मानसिक शांति नहीं हो तो हमारे पास सब कुछ होते हुए भी हम भीड़ में खुद को तनहा पाते हैं। हमारा जीवन सबसे अनमोल है और मानसिक शांति हमारे जीवन की असली सफलता को दर्शाती है कि हम कितने सुकून से जी रहे हैं। पैसा केवल क्षणिक सुविधाएं खरीद सकता है।

हमारे देश में मजदूर और किसान वर्ग में आत्महत्या की घटनाएं अधिक देखने को मिलती हैं। छोटे व्यापारी वर्ग, छात्र, गृहिणी, युवा और सरकारी कर्मचारी वर्ग में भी आत्महत्या की घटनाएं बढ़ी हैं। इसके मुकाबले राजनीतिक रसूख वाले व्यक्तियों और नेताओं में यह समस्या नजर नहीं आती। नेता अच्छे हों या बुरे, लेकिन मानसिक तनाव का बेहतर प्रबंधन की कला उनसे सीखनी चाहिए। उन्हें अनेक बार राजनीतिक, सामाजिक और व्यक्तिगत दबावों का सामना करना पड़ता है। चुनाव हारना, आरोपों का सामना करना, घोटालों में जांच एजेंसियों की कार्रवाई, मीडिया में आलोचना, अदालतों में मामले, राजनीतिक मतभेद, धमकियां या आर्थिक-सामाजिक नुकसान जैसी परिस्थितियां उनके सामने आती रहती हैं। इसके बावजूद अनेक

नेता कठिन परिस्थितियों में भी अपने सार्वजनिक दायित्वों को निभाते हुए संयम और आत्मविश्वास बनाए रखते हैं। चुनावी दौर में उम्मीदराज होने के बावजूद कई नेता लगातार सैकड़ों-हजारों किलोमीटर की यात्रा करते हैं। बारिश, धूप, ठंड, तूफान और खराब मौसम के बीच भी वे कम नींद और कम आराम के बावजूद लगातार शारीरिक एवं मानसिक दबाव में काम करते हैं। रैलियों और सभाओं में उनका उत्साह तथा ऊर्जा दिखाई देती है। हालांकि, हर व्यक्ति की तनाव सहने और उससे निपटने की क्षमता अलग-अलग होती है। इसलिए नेताओं के सार्वजनिक जीवन से यह सीख ली जा सकती है कि कठिन परिस्थितियों में संयम, आत्मविश्वास कायम रखना और तनाव का सकारात्मक ढंग से प्रबंधन करना जीवन के लिए उपयोगी गुण हैं।

हर कोई अपने फायदे के लिए दूसरों के मन से खेलता है। दूसरों की खुशी के लिए अपनी खुशियों का गला मत घोटिए। जो व्यक्ति हमारे बुरे वक्त में हमारा साथ देता है, भावनाओं की कद्र करता है और हमारी परवाह करता है, हमें भी उसकी कद्र करनी चाहिए। बाकी लोग अपने स्वार्थ के हिसाब से खेलते हैं, उन्हें अपने जीवन के साथ खेलने का मौका मत दीजिए। किसी की कठपुतली मत बनिए। ऐसे लोगों से सावधान रहें और उनसे दूर रहें। अपनी आत्मिक खुशी का अर्थ समझिए। भौतिक सुविधाएं ही सब कुछ नहीं हैं। निश्चित होकर जीना सीखिए। तनाव से कोई फायदा नहीं, बल्कि केवल नुकसान होता है। जीवन की हर समस्या को एक अवसर मानकर हंस्ते हुए पार कीजिए। संघर्ष जीवन का हिस्सा है; डरना नहीं,

डटना है। दुनिया की महानतम शख्सियतों ने भी अपने जीवन को संघर्षों से सींचा है, तब जाकर उन्होंने नाम और शोहरत हासिल की है। जीवन में आगे बढ़ना है तो अपना लक्ष्य निर्धारित करें और लगातार बेहतर बनने का प्रयास करें। नित नया कुछ सीखें। जीवन के छोटे-छोटे पलों में भी खुशियां बांटना सीखें। जिंदगी से शिकायतें नहीं, समाधान ढूंढना सीखें। ओवरथ्रिफिंग से बचें और लोगों से ज्यादा अपेक्षाएं न रखें। कभी हारकर बैठना नहीं है। समय परिवर्तनशील है, हमारा भी समय बदलेगा। जैसे वातावरण में हम रहते हैं, वैसा ही हमारे शरीर और मन पर असर पड़ता है। इसलिए बुरे विचारों वाले लोगों और बुरी आदतों से हमेशा दूर रहें। घर-परिवार की जिम्मेदारी के साथ अपनी खुशी का भी ख्याल रखें। स्वस्थ रूचियों, व्यायाम, पशुप्रेम, समाजसेवा, परोपकारिता और प्रकृति से निकटता बढ़ाएं। ये जीवन में सुकून लेकर आते हैं। पौष्टिक भोजन करें, संगीत सुनें, यात्रा करें, सामूहिक श्रमदान का हिस्सा बनें और अपनी खुशियों को जानें। जिस विषय में रुचि हो, उस पर काम करें। बस, हमारी वजह से किसी को परेशानी नहीं होनी चाहिए। यह अनमोल जिंदगी एक बार मिलती है। जिंदगी जीने के लिए है, काटने के लिए नहीं। व्यस्तता का बहाना छोड़ें और अपनी खुशी के लिए समय निकालना सीखें। अपना बेहतर कर्म करते रहें और आगे बढ़ते रहें। सबसे ज्यादा स्वयं की मानसिक शांति को प्राथमिकता दें, खुश रहें और तनावमुक्त जीवन जिएं।

लेखक, डॉ. प्रीतम भी.
गेडाम
(महाराष्ट्र सरकार द्वारा सम्मानित लेखक)

भरोसे की कसौटी पर कचौड़ी समोसा

सुधाकर आशावादी
सारा खेल भरोसे का है। किसी का भरोसा जीतना आसान नहीं है। कचौड़ियों ने भरोसा जीत रखा है। अनेक शहरों में कचौड़ियों का बड़ा व्यवसाय है। सुबह के नाश्ते में कचौड़ियों का साथ जलेबी भी खूब निभाती है। नमकीन के बाद में मीठे का आनंद ही कुछ अलग है। जलेबी का स्वाद ही ये जीभ मागे मोर जैसी स्थिति उत्पन्न कर देता है। अपने यहां बेरोजगारी कम नहीं है। बेरोजगारी के चलते पढ़ाई में मन नहीं लगता। पढ़ने लिखने के बाद भी रोजगार के समुचित अवसर न मिलें, तो पढ़ने से क्या लाभ। इसीलिए जिनके हाथों में कापी किताबें होनी चाहिए थी, वे रील बनाने में अपनी सृजन क्षमता का उपयोग कर रहे हैं। न मिलने से कुछ तो अच्छा है। ऐसे में समोसा कुछ युवतियों के निशाने पर है।

एक ही प्रकार की रील बनाने से ऊब उत्पन्न होती है, सो विषयवस्तु में परिवर्तन करना समय की मांग होती है। बहरहाल किशोरी हो या यौवना, किशोर हो या युवक, उसकी आँखों में सपने बड़े होते हैं। यदि समय से विवाह न हो या भरोसे वाला जीवन साथी न मिले, तब खीज होना स्वाभाविक है।

यही खीज नकारात्मकता को जन्म देती है। मित्रों को बार बार भरोसे की कसौटी पर तोलने के लिए विवश करती है। भरोसे के प्रति संदेह व्यक्त करती है। भरोसा टूटने की आशंका में दो कचौड़ी एक समोसा, किसी का नहीं है कोई भरोसा, जैसा विमर्श गढ़ने का आधार बनती है। वैसे तो दो कचौड़ियों के साथ एक समोसे का कोई मेल नहीं होता, फिर भी तुकबंदी के लिए शब्दों का मनमाना प्रयोग किया ही जा सकता

है, भले ही उनमें कोई मेल हो या न हो। वाक्य विन्यास का फार्मूला इस पर लागू नहीं होता। कचौड़ी के साथ जलेबी का मेल व्यावहारिक है। नमकीन के बाद मीठे की चाहत होती ही है। पारंपरिक उत्सवों में इसका ध्यान रखा जाता है। यदि कुछ खट्टा मीठा और नमकीन चटपटा हो, तो उसके बाद कुछ मीठा हो जाए की कामना होती ही है। फिलहाल समोसा नाश्ते के रूप में स्वादिष्ट व्यंजन है, किन्तु इसका प्रयोग ग्राहक के स्वाद पर टिका है। खट्टी मीठी चटनी के साथ समोसा, या आलू छोले की सब्जी के साथ समोसा अलग स्वाद का आनंद देता है, दो ब्रेड पीस के बीच दबा कर बड़ा पाव की तर्ज पर समोसा खाना कभी कभी लंच या डिनर जैसी संतुष्टि प्रदान कर सकता है।

अब समोसे के भरोसे पर ही सवाल उठ रहे हैं। जिन्हें समोसे

पर भरोसा है, वे समोसे के समर्थन में हैं। वे कहते हैं बिना समोसे के भी भरोसा करके नीले ड्रम का शिकार हो सकते हैं। जिन्दगी में भरोसे की बड़ी अहमियत है, यदि सरकारी बस में यात्रा करते समय बस चालक पर ही भरोसा न करें, प्लेन में पायलेट पर भरोसा न करें, तब यात्रा के सफुशल पूर्ण होने तक आशंका बनी रह सकती है। सो मेरा मानना यही है, कि परिवार में, समाज में, सार्वजनिक जीवन में बिना भरोसे के आगे बढ़ना सरल नहीं है। इसलिए भरोसा किसी पर करो या न करो, किन्तु स्वादिष्ट समोसे को भरोसे की कसौटी पर टोल करके बदनाम करने का कोई औचित्य नहीं है। विमर्श यही बनाया जाना चाहिए - रसगुल्ला, रसमलाई, बड़ा पाव या हो समोसा, इन पर हम सभी करें भरोसा।

बालिकाओं एवं महिलाओं के लिए निःशुल्क आत्मरक्षा प्रशिक्षण 15 से 17 अक्टूबर तक KRG कॉलेज में

ग्वालियर, जीएनएस।
बालिकाओं एवं महिलाओं को आत्मविश्वासी, सुरक्षित एवं आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से Rotary Club of Gwalior Heritage एवं दुर्वांकुर लोक कल्याण समिति के संयुक्त तत्वावधान में 15, 16 एवं 17 अक्टूबर 2026 को शासकीय KRG कॉलेज, ग्वालियर में तीन दिवसीय निःशुल्क आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। इस विशेष प्रशिक्षण के लिए वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर श्री बलवंत सिंह देवड़ा जी विशेष रूप से पहली बार ग्वालियर पधार रहे हैं। उनके द्वारा बालिकाओं एवं महिलाओं को आत्मरक्षा की विभिन्न तकनीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। प्रशिक्षण का आयोजन दो बैचों में किया जाएगा। *प्रथम बैच प्रातः 8-00 बजे से

11-00 बजे तक तथा *द्वितीय बैच दोपहर 3-00 बजे से शाम 6-00 बजे तक* संचालित होगा। यह प्रशिक्षण पूर्णतः निःशुल्क रहेगा। कार्यक्रम के संबंध में *6 अक्टूबर 2026 को जवाजी क्लब, ग्वालियर में प्रेस कॉन्फ्रेंस* आयोजित की गई, जिसमें दोनों संस्थाओं के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने उपस्थित होकर कार्यक्रम की रूपरेखा, उद्देश्य एवं तैयारियों की जानकारी मीडिया प्रतिनिधियों को दी। इस अवसर पर Rotary Club of Gwalior Heritage की ओर से *असिस्टेंट गवर्नर रोटेरियन गजेन्द्र सिंह कुशवाह, अध्यक्ष रोटेरियन विवेक तिवारी, सचिव रोटेरियन जितेंद्र भदौरिया, कोषाध्यक्ष सुरेंद्र श्रीवास्तव, पास्ट प्रेसिडेंट शरद भारद्वाज, पास्ट प्रेसिडेंट राकेश अग्रवाल एवं प्रशांत भदौरिया* उपस्थित रहे।

वो लम्हे, फुर्सत व सुकून के दो पल अब कहाँ ?

स्वतंत्र लेखक - हरिहर सिंह चौहान, इन्दौर

जिन्दगी में समय रुकता नहीं, वक़्त कभी ठहरता नहीं, और जीवन का सफ़र लगातार जारी रहता है। इस यात्रा ने हमें बहुत कुछ दिया है और देती रहती है। लेकिन इस भागदौड़ में फुर्सत और सुकून के वो दो पल अब कहाँ हैं?



पुराने दौर में इतनी मानसिक परेशानी नहीं थी। परिश्रम, संघर्ष और जद्दोजहद तब भी थी, आज भी है। फर्क बस इतना था कि तब जीवन सादा था और विचार उच्च। आज ज्यादा पाने की लालच में इंसान दिन-रात भाग रहा है और प्रकृति से दूर होता जा रहा है।

यादें और लम्हे अब बेमानी लगते हैं, हजारों परेशानियों के बीच सुकून तो है ही नहीं। हम सिर्फ़ भँड़चाल में चले जा रहे हैं।

पहले मानव का कर्म, उसका धर्म, संस्कार और संस्कृति से जुड़ाव हर पल को सकारात्मकता से जोड़े रखता था। लेकिन आज संयुक्त परिवारों के खंडित होते परिदृश्य ने %एकल चलो% की जो रूपरेखा बनाई है, उसने हमारी सामाजिक जिम्मेदारी और परिवारों के आपसी तालमेल में कमी ला दी है। यह खालीपन जीवन में गहरे घाव दे रहा है, दूरियाँ बढ़ रही हैं। घर-परिवार की दहलीजों में दरारें पड़

चुकी हैं, जिसे मिटाने के लिए हमें फिर से भारतीय संस्कृति को अपनाना होगा। पश्चिमी हवा ने हमें प्रदूषित वातावरण दिया है, जीवन में अभाव का कारण यही है। आज एक परिवार में पाँच सात लोग एक ही कमरे में बैठे होते हैं, पर सब अपनी-अपनी दुनिया में मस्त रहते हैं। कोई किसी से अपने सुख-दुःख साझा नहीं करता। बस मोबाइल यानी स्क्रीन पर ही वक़्त बिता देते हैं, अपनों के साथ बिताने वाला वो कीमती वक़्त भी

गँवा देते हैं। आधुनिकता ने जितनी सुविधाएँ दी हैं, हमने उन्हें इस तरह अपना लिया है कि हम उनके गुलाम बन गए हैं। इस मोबाइल, लैपटॉप, कम्प्यूटर के दौर में हमें अपने लिए भी थोड़ा वक़्त निकालना होगा। तभी हम समाज, राष्ट्र और परिवार में एकजुटता और आपसी तालमेल के साथ अपने कुटुम्ब के सारथी बन सकेंगे। हमें अपनी सोच में परिवर्तन लाना होगा। हम बदलेंगे तो जग बदलेगा। सुधार, परिवर्तन और

एकजुटता के लिए हम सभी को प्रयास करना होगा। समय को यूँ ही जाने न दें, एक बार समय चला गया तो बहुत देर हो चुकी होगी।

सुबह-शाम की सैर, जब किताबें हमारी दोस्त हुआ करती थीं और संगीत जीवन का अंग था, वो ठहराव हमें फिर लाना होगा। वर्तमान में जीना सीखना होगा, क्योंकि रोजमर्रा की जिंदगी में ठहराव के लिए फुर्सत के दो पल बहुत जरूरी हैं, तभी सुकून मिलेगा।

नाना पाटेकर: अभिनय जिनकी आत्मा से उपजता था

अंजनी सक्सेना

नाना पाटेकर भारतीय सिनेमा के उन गिने-चुने अभिनेताओं में से एक थे, जिन्होंने अभिनय को पेशा नहीं, आत्मा का हिस्सा माना। संवाद बोलने का अनूठा अंदाज, चेहरे के तीखे भाव, आंखों में ठहरा हुआ आक्रोश और जमीन से जुड़ा व्यक्तित्व उन्हें भीड़ से अलग खड़ा करता था। बॉलीवुड से लेकर मराठी सिनेमा तक, उन्होंने अपनी एक अमिट छाप छोड़ी, जो समय के साथ और गहरी होती गई।

उनका जन्म 1 जनवरी 1951 को महाराष्ट्र के रायगढ़ जिले के मुरुड-जंजीरा में हुआ था। नाम रखा गया विश्वनाथ पाटेकर। बचपन बेहद संघर्षपूर्ण रहा। परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर थी। कम उम्र में ही उन्हें काम करना पड़ा। मुंबई की सड़कों पर जेब्रा क्रॉसिंग पेंट करना, फिल्मों के पोस्टर बनाना, छोटे-मोटे साइन बोर्ड लिखना - इन कामों से वे अपनी पढ़ाई और घर का खर्च निकालते थे। उन्होंने मुंबई के सर जे.जे. इंस्टीट्यूट ऑफ़ एप्लाइड आर्ट से कमर्शियल आर्ट में डिप्लोमा किया। कला

उनके हाथ में थी, लेकिन अभिनय उनके मन में बस चुका था। थियेटर के प्रति लगाव ने उन्हें मंच से जोड़ा और मंच ने उन्हें जीवन को करीब से देखने की दृष्टि दी।

फिल्मी करियर की शुरुआत 1978 में फिल्म 'गमन' से हुई, लेकिन उन्हें सही पहचान 1989 में विधु विनोद चोपड़ा की फिल्म 'परिदा' से मिली। अन्ना सेठ का किरदार। बंबई के अंडरवर्ल्ड का एक ऐसा चेहरा जो हंसते हुए भी डराता था। उस खौफनाक और यथार्थवादी अभिनय के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ सहायक अभिनेता का राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार मिला। यह पुरस्कार सिर्फ़ एक ट्रॉफी नहीं था, इस बात की घोषणा थी कि हिंदी सिनेमा को एक ऐसा अभिनेता मिल गया है जो सुंदर दिखने की कोशिश नहीं करता, सच दिखने की कोशिश करता है।

इसके बाद नाना पाटेकर ने पीछे मुड़कर नहीं देखा। 1994 में 'क्रांतिवीर' आई। प्रताप तिलक। व्यवस्था से क्षुब्ध, अन्याय के खिलाफ खड़ा एक आम आदमी। आ गए मेरी मौत का तमाशा देखने- जैसा संवाद जब वे बोलते थे तो लगता था जैसे सिनेमा हॉल



नहीं, देश की संसद में कोई आम आदमी घुस आया हो और सवाल पूछ रहा हो। इस प्रदर्शन के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला। यह किरदार अपने समय की बेचैनी का प्रतीक बन गया। लोग उन्हें सिर्फ़ गुस्से का अभिनेता समझने लगे थे, तब उन्होंने 1996 में दो बिल्कुल अलग फिल्में कीं। 'अग्नि साक्षी' में एक शक्ती और सिरफिरे पति की भूमिका, जिसने दर्शकों को हिला

कर रख दिया और 'खामोशी- द म्यूजिकल' में एक गूँगे-बहरे पिता की भूमिका, जिसमें उन्होंने बिना एक शब्द बोले पिता के प्रेम, असहायता और ममता को आंखों से कह दिया। यहीं उन्होंने साबित किया कि वे केवल आक्रामक ही नहीं, बेहद संवेदनशील अभिनेता भी हैं। नाना की आवाज उनके अभिनय का सबसे बड़ा औज़ार थी। उसमें खुरदरापन था, ठहराव था और जरूरत पड़ने पर विस्फोट

भी। वे संवादों को केवल बोलते नहीं थे, उनका वजन बदल देते थे। उनकी सबसे बड़ी खूबी थी कि उन्होंने कभी अपनी स्टार छवि को किरदार पर हावी नहीं होने दिया। 'अब तक छप्पन' और 'अपहरण' में उनके पुलिस अधिकारी के किरदारों में थकान थी, नैतिक द्वंद्व था, जो किसी हीरो में नहीं दिखता। और फिर 2007 में 'वेलकम' में उदय भाई बनकर आए। कंट्रोल उदय, कंट्रोल-। गंभीरता के लिए पहचाने जाने वाले अभिनेता ने कॉमेडी में ऐसी टाइमिंग दिखाई कि वह किरदार आज भी मीम्स और रील्स में सबसे ज्यादा जिंदा है।

नाना पाटेकर केवल परदे के हीरो नहीं थे। 2015 में जब महाराष्ट्र सूखे से जल रहा था, किसानों की आत्महत्याओं की खबरें रोज आ रही थीं, तब उन्होंने अभिनेता मकरंद अनासपुरे के साथ मिलकर 'नाम फाउंडेशन' की स्थापना की। उन्होंने अपनी कमाई का बड़ा हिस्सा इस संस्था को दिया। हजारों किसानों को आर्थिक सहायता, विधवाओं को मदद, नदियों को पुनर्जीवित करने और खेतों तक पानी पहुंचाने का

काम इस संस्था ने किया। सादगी ऐसी कि वे आज भी एक छोटे से घर में रहते थे, खुद खेती करते थे।

8 अक्टूबर 2026 की सुबह, वह आवाज हमेशा के लिए खामोश हो गई। गोवा के डोना पाउला में अपने घर में हृदय गति रुकने से 75 वर्ष की उम्र में उनका निधन हो गया। चार दिन पहले ही वे एक सार्वजनिक कार्यक्रम में कह रहे थे, पता नहीं कल रहूंगा या नहीं। तीन राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार और पद्मश्री से सम्मानित नाना पाटेकर ने साबित किया कि बिना किसी चमक-दमक और बिना स्टार किड बने भी केवल प्रतिभा, मेहनत और सच्चाई के बल पर सिनेमा का बेताज बादशाह बना जा सकता है। उनकी विदाई हमें एक ऐसे कलाकार की कमी का एहसास कराती है, जिसने अभिनेता की चमक से अधिक किरदार की गरिमा को महत्व दिया। नाना पाटेकर अब हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन उनकी फिल्मों के पात्र हमारे बीच रहेंगे। उनकी आवाज संवादों में सुनाई देगी और उनकी कला नई पीढ़ी के लिए एक पाठशाला बनी रहेगी।

किसान सभा राज्य सम्मेलन संपन्न : प्रशांत झा अध्यक्ष कपिल पैकरा सचिव, वकील भारती वित्त सचिव निर्वाचित

छत्तीसगढ़ किसान सभा का 6वां राज्य सम्मेलन 6-7 अक्टूबर को सूरजपुर में नई राज्य समिति के निर्वाचन के साथ संपन्न हुआ। 25 सदस्यीय राज्य समिति के प्रशांत झा अध्यक्ष, कपिल पैकरा सचिव और वकील भारती कोषाध्यक्ष चुने गए। अन्य पदाधिकारी इस प्रकार हैं -- उपाध्यक्ष - संजय पराते, ऋषि गुप्ता ; संयुक्त सचिव - रफीक कुरैशी, बलबीर नागेश ; कार्यकारिणी सदस्य - दीपक साहू, दामोदर श्याम, जय कौशिक, राजकुमारी बिंझवार (कोरबा) ; दिलसाय नागेश, सोनू साय (सरगुजा) ; माधो सिंह, वेदनाथ राजवाड़े, बसंती देवी विश्वकर्मा (सूरजपुर) ; बिफन नागेश, किरण नागेश (बलरामपुर), देवान सिंह माकों, जितेन साहू (मरवाही) ; वनमाली प्रधान (रायगढ़)। राज्य समिति के गठन में युवाओं के जोश और वरिष्ठ

नेताओं के अनुभव का मिश्रण भी झलकता है।

पूरे जिले के विभिन्न स्थानों से आए किसानों की एक विशाल रैली के साथ सम्मेलन की शुरुआत हुई, जिसने पूरे शहर का भ्रमण किया। रैली में शामिल किसान फसल की सकल लागत का डेढ़ गुना न्यूनतम समर्थन मूल्य दिए जाने, महंगाई पर लगाम लगाने और प्रदेश में हो रही किसान आत्महत्याओं को रोकने, मतदाता सूचियों में गड़बड़ी के जिम्मेदार मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे, ग्रामीणों और किसानों की जमीन हड़पने और उन्हें विस्थापित करने की चालों पर रोक लगाने और मोदी सरकार की जनविरोधी नीतियों पर रोक लगाने की मांग कर रहे थे। रैली के बाद वरिष्ठ किसान नेता माधो सिंह द्वारा झंडारोहण किए जाने और शहीद वेदी पर प्रतिनिधियों द्वारा



पुष्पांजलि अर्पित किए जाने के बाद सम्मेलन प्रारंभ हुआ। सम्मेलन की अध्यक्षता संजय पराते, ऋषि गुप्ता, वनमाली प्रधान, माधो सिंह, गंगोत्री निषाद के अध्यक्षमंडल ने की। किसान सभा के राज्य सचिव कपिल पैकरा ने सम्मेलन के समक्ष राजनैतिक-सांगठनिक रिपोर्ट प्रस्तुत की। अपनी रिपोर्ट में उन्होंने देश-दुनिया की राजनैतिक परिस्थितियों का जिक्र करते हुए मोदी सरकार की मजदूर-किसान विरोधी नीतियों, धर्मनिरपेक्षता, लोकतंत्र और

संवैधानिक मूल्यों को कुचलने की उसकी मुहिम तथा उसके सांप्रदायिक-फासीवादी मंसूबों का विस्तार से जिक्र किया। रिपोर्ट में छत्तीसगढ़ में गहराते कृषि संकट को भी उन्होंने रेखांकित किया तथा इसके लिए किसान समुदाय की व्यापक लामबंदी पर जोर दिया। रिपोर्ट में ग्रामीण मजदूरों, विस्थापन पीड़ितों, वनोपज संग्राहकों, दूध व सब्जी उत्पादकों तथा गन्ना किसानों को विशेष रूप से संगठित करने और ग्रामीण क्षेत्रों की समस्याओं पर

आंदोलन खड़ा करने पर जोर दिया गया है, ताकि हर गांव में किसान सभा और किसान सभा में हर किसान के नारे पर अमल की दिशा में बढ़ते हुए संगठन को मजबूत किया जा सके। उन्होंने संगठन और आंदोलन के विस्तार के लिए आगामी दिनों में उठाए जाने वाले कदमों की रूपरेखा भी प्रस्तुत की। सम्मेलन में पूरे राज्य से निर्वाचित 184 प्रतिनिधियों ने भाग लिया और सचिव रिपोर्ट में 37 प्रतिनिधियों ने बहस में भाग लिया। चर्चा के बाद रिपोर्ट को सर्वसम्मति से पारित किया गया। सम्मेलन ने जल, जंगल, जमीन, खनिज और प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा के लिए और बड़े पैमाने पर चल रहे विस्थापन के खिलाफ ग्रामीण जनता को लामबंद करने और संघर्ष तेज करने का संकल्प लिया। सम्मेलन के सांगठनिक सत्र को

अखिल भारतीय किसान सभा के संयुक्त सचिव अवधेश कुमार, बादल सरोज तथा केंद्रीय किसान कौंसिल के सदस्य पुष्पेंद्र त्यागी ने संबोधित किया। तीनों वक्ताओं ने संयुक्त किसान मोर्चा के गठन और आंदोलन में किसान सभा की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया और छत्तीसगढ़ में भी साझा मांगों पर किसानों, आदिवासियों और दलितों के लिए काम कर रहे सभी छोटे-बड़े संगठनों को एकजुट करके व्यापक और संयुक्त किसान आंदोलन विकसित करने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ के प्राकृतिक संसाधनों को लूटने और उसे कॉर्पोरेटों के हवाले करने के लिए राज्य की भाजपा सरकार जिन नीतियों को लागू कर रही है, उसका मुकाबला वैकल्पिक नीतियों के आधार पर संयुक्त आंदोलनों के जरिए ही किया जा सकता है।

सफलता की कहानी: खेत तालाब योजना ने बदली रौरा के किसान भोलाराम की तकदीर, एक फसल से अब ले रहे हैं डबल पैदावार

गवालियर, जीएनएस।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में चल रही कल्याणकारी योजनाएं किस प्रकार देश के आम किसानों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रही हैं, इसकी एक बेहतरीन मिसाल गवालियर जिले की ग्राम पंचायत रौरा के किसान भोलाराम कुशवाहा (भोगीराम कुशवाहा) की कहानी है। %खेत तालाब योजना% ने उनकी बंजर



या कम सिंचित होती भूमि को

लहलहाते खेतों में बदल दिया है, जिससे उनकी आमदनी और जीवन स्तर में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। किसान भोलाराम बताते हैं कि उनके पास खेती की जमीन तो थी, लेकिन सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी न होने के कारण वे साल भर में केवल एक ही फसल (सिंगल खेती) ले पाते थे। पानी के अभाव में उन्हें हर साल फसल की पैदावार को लेकर भारी

अनिश्चितता का सामना करना पड़ता था, जिससे उनकी आर्थिक उन्नति रुक गई थी।

सरकार की महत्वाकांक्षी %खेत तालाब योजना% के तहत भोलाराम के खेत में तालाब का निर्माण कराया गया। इस तालाब के खुदने से उनके खेत में पानी की उपलब्धता सुनिश्चित हो गई। भू-जल स्तर सुधरने और सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी मिलने से

उनकी खेती की तस्वीर ही बदल गई। आज भोलाराम अपने खेत में पहले की तुलना में दोगुना लाभ कमा रहे हैं।

जहाँ पहले वे साल में सिर्फ एक फसल उगा पाते थे, वहीं अब वे आसानी से दो फसलें (डबल खेती) ले रहे हैं। उनकी फसलें अब बेहतर तरीके से पक रही हैं और पैदावार में भी काफी सुधार हुआ है। अपनी इस सफलता से

गदगद किसान भोलाराम कुशवाहा ने केंद्र सरकार और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का हृदय से धन्यवाद किया है। उनका मानना है कि खेत तालाब योजना ने उनके जैसे छोटे किसानों की तकदीर बदल दी है और उन्हें आर्थिक रूप से सशक्त बनाया है। रौरा पंचायत के अन्य किसानों के लिए भी भोलाराम की यह सफलता एक प्रेरणा बन गई है।

किराना दुकान संचालित कर बनीं लखपति

सफलता की कहानी: ग्रामीण आजीविका मिशन ने छीमका निवासी रेखा को बनाया आत्मनिर्भर

भिण्ड, जीएनएस।

भिण्ड जिले के विकासखंड गोहद की छीमका निवासी श्रीमती रेखा चौहान के जीवन में मध्यप्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के माध्यम से सकारात्मक परिवर्तन आया है। आसान शर्तों पर बैंक से मिले ऋण की बदौलत वे बरी और किराना व्यवसाय शुरू कर लखपति दीदी बन चुकी हैं।

संतोषी माता स्वसहायता समूह की अध्यक्ष श्रीमती रेखा चौहान बताती हैं कि आजीविका मिशन से जुड़कर उन्हें परिक्रामी निधि (आरएफ) और सामुदायिक निवेश निधि (सीआईएफ) के रूप में रियायती ब्याज दरों पर ऋण मिला। उन्होंने पूर्व में डेढ़ लाख रुपए और



तीन लाख रुपए का बैंक से ऋण लिया, जिसे चुकाने पर अब वर्तमान में छह लाख रुपए का ऋण चल रहा है। इसी राशि से उन्होंने वर्ष 2019 में बरी बनाने का

व्यवसाय शुरू किया था, जिससे छोटी-छोटी बचत कर अपने घर पर ही खुद की किराने की दुकान भी खोल ली है। उन्होंने बताया कि किराना दुकान से प्रतिमाह 10 से

12 हजार रुपए की आमदनी हो जाती है। आर्थिक रूप से सशक्त होने के कारण वे पति के निधन के बाद भी अपनी संतान और बुजुर्ग ससुर की सभी जिम्मेदारी अच्छी तरह से निभा पा रही हैं। श्रीमती रेखा चौहान बताती हैं कि संतोषी माता स्वसहायता समूह से जुड़ी अन्य महिलाएं सिलाई, पशुपालन, किराना दुकान जैसी आजीविका चलाती हैं, और सभी लखपति दीदी बन गई हैं। उनका मानना है कि ग्रामीण आजीविका मिशन से जुड़कर गांव में महिला सशक्तिकरण को बल मिला है। वे इस योजना के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव को धन्यवाद देती हैं।

18 से 19 वर्ष आयु वर्ग के युवाओं के नाम मतदाता सूची में जोड़ने हेतु विशेष शिविर प्रारंभ

गवालियर, जीएनएस।

निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार जिले में 18 से 19 वर्ष आयु वर्ग के मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में शामिल किए जाने के लिये विशेष अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत बुधवार को समस्त निर्वाचन रजिस्ट्रीकरण अधिकारियों द्वारा संबंधित बूथ लेवल अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित कर बीएलओ को निर्देशित किया है कि प्रारूप-6 एवं प्रारूप-8 के माध्यम से पात्र मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में जोड़ने की कार्यवाही सुनिश्चित की जाए। उप जिला निर्वाचन अधिकारी श्री अनिल बनवारिया ने बताया कि बिना घोषणा पत्र के आवेदन भरवाकर पात्र मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में जोड़े जायेंगे। जिले में आयोजित किए जा रहे विशेष

शिविरों में सभी बीएलओ को अपने-अपने मतदान केन्द्रों पर उपस्थित रहने तथा पात्र मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में जोड़ने की कार्यवाही करने के निर्देश दिए गए हैं। जिले में आयोजित शिविरों के माध्यम से बीएलओ द्वारा बिना घोषणा पत्र के प्रारूप-6 भरवाकर नए मतदाताओं के नाम ऑनलाइन जोड़ना प्रारंभ कर दिया है। इसके साथ ही छूटे हुए पात्र मतदाताओं को भी सूची में शामिल करने की कार्यवाही प्रारंभ की गई है। शिविर में 18 से 19 वर्ष आयु वर्ग के नए एवं पात्र मतदाताओं को मतदाता सूची में नाम जोड़ने के लिये प्रेरित किया जा रहा है। उन्होंने 18 से 19 वर्ष आयु वर्ग के सभी युवाओं को जिनके नाम मतदाता सूची में नहीं हैं, उनसे अपना नाम जुड़वाने की अपील की गई है।

बाल साहित्य में डॉ. सत्यवान सौरभ का परचम, 'प्रज्ञान' को मिला 31 हजार का श्रेष्ठ कृति पुरस्कार

मुख्यमंत्री द्वारा अनुमोदित हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी का श्रेष्ठ कृति सम्मान, पीएच.डी. साहित्यकार दंपती डॉ. सत्यवान सौरभ व डॉ. प्रियंका सौरभ की 27 पुस्तकों के साहित्यिक सफर में जुड़ी नई उपलब्धि; बेटे प्रज्ञान के नाम पर लिखी पुस्तक दुनिया के सभी बच्चों को समर्पित

भिवानी। साहित्यकार एवं लेखक डॉ. सत्यवान सौरभ की

बाल साहित्य कृति 'प्रज्ञान' को हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी के वर्ष 2023 के श्रेष्ठ कृति पुरस्कार के लिए चयनित किया गया है। अकादमी द्वारा घोषित परिणामों में 'प्रज्ञान' का चयन बाल साहित्य वर्ग में किया गया है। इस पुरस्कार के अंतर्गत चयनित कृति को 31 हजार रुपये की पुरस्कार राशि प्रदान की जाएगी। हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी ने हिंदी,

हरियाणवी, संस्कृत एवं पंजाबी सहित विभिन्न भाषाओं में प्राप्त साहित्यिक कृतियों के लिए वर्ष 2023 के परिणाम घोषित किए हैं। अकादमी की श्रेष्ठ कृति पुरस्कार योजना के अंतर्गत विभिन्न साहित्यिक विधाओं में श्रेष्ठ रचनाओं का चयन किया गया है। इसी क्रम में बड़वा (भिवानी) के डॉ. सत्यवान सौरभ की 'प्रज्ञान' को बाल साहित्य वर्ग में सम्मान के लिए चुना गया है।

'प्रज्ञान' डॉ. सत्यवान सौरभ की बाल साहित्य पर केंद्रित कृति है, जिसमें बच्चों के लिए साहित्यिक, संस्कारपरक एवं विचारपरक सामग्री प्रस्तुत की गई है। इस पुस्तक की विशेष बात यह है कि लेखक ने इसे अपने बेटे प्रज्ञान के जन्म के अवसर पर दुनिया के सभी बच्चों को समर्पित किया है। पुस्तक के माध्यम से बच्चों की कल्पनाशक्ति, संवेदनशीलता, संस्कार और

रचनात्मक सोच को साहित्य से जोड़ने का प्रयास किया गया है।

डॉ. सौरभ लंबे समय से लेखन, पत्रकारिता और साहित्यिक गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। उनकी रचनाओं में सामाजिक सरोकार, समकालीन विषयों तथा बाल साहित्य के प्रति विशेष रुचि दिखाई देती है। विभिन्न विधाओं में सक्रिय उनकी साहित्यिक यात्रा में 'प्रज्ञान' बाल साहित्य के प्रति उनके रचनात्मक सरोकार को

सामने लाती है।

हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी के कार्यकारी उपाध्यक्ष डॉ. कुलदीप चन्द अग्निहोत्री के अनुसार वर्ष 2023 की श्रेष्ठ कृति पुरस्कार योजना के परिणामों को अकादमी अध्यक्ष एवं मुख्यमंत्री द्वारा अनुमोदित किया गया है। बाल साहित्य वर्ग में डॉ. सत्यवान सौरभ की 'प्रज्ञान' का चयन इसी प्रक्रिया के तहत हुआ है।

शारदेय नवरात्र : जन-मन में शक्ति की अलख

हेमेन्द्र क्षीरसागर, पत्रकार, लेखक व स्तंभकार
अश्विन मास के आगमन के साथ ही शारदेय नवरात्र का पावन पर्व पूरे देश में आत्मीयता, आस्था और सांस्कृतिक ऊर्जा का संचार करने लगता है। यह केवल नौ दिनों के धार्मिक अनुष्ठान तक सीमित पर्व नहीं है, बल्कि हमारी सांस्कृतिक जड़ों, नैतिक मूल्यों और नारी शक्ति के सम्मान की सामूहिक अभिव्यक्ति है। जन-मन में शक्ति की जीती-जागती अलख है।

स्तुत्य, सत्य की असत्य पर और धर्म की अधर्म पर विजय। पौराणिक कथाओं में माँ दुर्गा द्वारा महिषासुर का वध वास्तव में हमारे भीतर छिपी

नकारात्मकताओं। काम, क्रोध, लोभ और अहंकार को समाप्त करने का आह्वान है। इस पर्व की सबसे सुंदर विशेषता यह है कि यह ईश्वर को 'माता' के रूप में पूजने की परंपरा सिखाता है। जहाँ शक्ति का आधार करुणा और रक्षण है।

अतुल्य, नवरात्र का असली सौंदर्य भारत के गाँवों और जनजातीय अंचलों में झलकता है। ग्रामीण क्षेत्रों में नवरात्र नई फसल की आमद और प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करने का समय है। घटस्थापना में बोए जाने वाले %जवारे% सीधे तौर पर कृषि और समृद्धि से जुड़े हैं। जनजातीय बहुल क्षेत्रों जैसे मध्य भारत के गोंड, बैगा, बस्तर या



बालाघाट का प्रसिद्ध दशहरा में माँ दुर्गा को बूढ़ी माई, खेरमाई या ग्राम देवी के रूप में पूजा जाता है। यहाँ जल, जंगल और जमीन की रक्षा के संकल्प के साथ पारंपरिक वाद्ययंत्रों और लोकनृत्यों के बीच माँ की आराधना होती है। जो हमारी

सबसे प्राचीन और अखंड आध्यात्मिक परंपरा है।

यथेष्ट, पंडालों में सजती माँ की प्रतिमाएँ, जश, भजन, रामलीला, ड्रामा, डंडियार, डांडिया-गरबा का उल्लास और जगराते केवल मनोरंजन नहीं हैं। ये समाज को ऊँच-नीच, भेद-

भाव से ऊपर उठाकर एक सूत्र में पिरोने का काम करते हैं। यह जन-जन में जागृति लाने का अवसर है कि हम एकजुट होकर बुराइयों से लड़ें। व्रत और उपवास का वास्तविक अर्थ केवल खान-पान का संयम नहीं, बल्कि मन और आचरण की शुद्धता है। नवरात्र के दौरान किया जाने वाला कन्या पूजन समाज को सीधा संदेश देता है कि नारी का सम्मान ही माँ की सच्ची आराधना है। जिस घर या समाज में बेटी और स्त्री का सम्मान नहीं, वहाँ माँ दुर्गा की कृपा संभव नहीं।

अभिभूत, चाहे गुजरात का गरबा हो, बंगाल की दुर्गा पूजा, उत्तर भारत की रामलीला हो दक्षिण भारत का बोंमु गोलू या

ग्रामीण चौपालों के लोक-अनुष्ठान। यह शारदेय नवरात्र भारत की 'विविधता में एकता' को जीवंत करता है। नवरात्र पर्व हमारी प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर को पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित करता है। जिससे नई पीढ़ी अपनी जड़ों से जुड़ी रहती है। आइए, इस शारदेय नवरात्र पर न केवल पूजा-पंडालों में माँ का स्वागत करें। अपने भीतर की बुराइयों का अंत करने और समाज में सौहार्द, पर्यावरण संरक्षण, नशा मुक्ति, बाल देखभाल, शिक्षा व नारी-सुरक्षा का वातावरण बनाने का संकल्प लें। जय माँ जगदम्बे!

हेमेन्द्र क्षीरसागर, पत्रकार, लेखक व स्तंभकार



जीते जी जिनको दिया, तानों का उपहार।
मरने पर तस्वीर को, चढ़ते फूल हजार।।
बाप पसीना बेचकर, करता घर आबाद।
आज बुढ़ापे में उसे, बेटे करें न याद।।
जीवन भर जो पालते, रखकर अपनी भूख।
उनके हिस्से छोड़ दी, वृद्धाश्रम की रूख।।
जीते जी दो रोटियाँ, दे न सके परिवार।
श्राद्ध दिवस पर भोज का, करते हैं विस्तार।।
सेवा में माँ-बाप की, जितना सच्चा प्यार।
उतना ही पावन बने, पूजा और% व्यवहार।।
तीर्थ गए संसार में, खोज रहे भगवान।
घर बैठे माँ-बाप में, छूटा सच्चा ज्ञान।।
पिंड चढ़ाकर सोचते, मिल जाएगा मोक्ष।
जीते जी माँ-बाप के, रहते कष्ट परोक्ष।।
धन-दौलत के मोह में, रिश्ते गए बिसार।
अब बूढ़े माँ-बाप के, सुने पड़ते द्वार।।
श्राद्ध नहीं बस अन्न है, श्राद्ध नहीं बस दान।
सेवा है माँ-बाप की, सच्चा पुण्य महान।।
माँ की ममता भूलकर, दुनिया में क्या जीत।
जिस घर में ये ना हँसे, कैसी सौरभ प्रीत।।
जीवन भर जो बाँटते, सब बच्चों में प्यार।
उन्हें बुढ़ापे में मिले, थोड़ा सा सत्कार।।
कोवे को भोजन दिया, ब्राह्मण को उपहार।
माँ-बापों की भूख पर, क्यों ना आया प्यार।।
कर्मकांड से क्या मिले, यदि मन में हो खोट।
जीते जी सेवा करो, यही धर्म की ओट।।
माँ-बापों के चरण में, सारे तीर्थ निवास।
जीते जी सेवा करो, यह सच्चा विश्वास।।
डॉ. सत्यवान सौरभ

तिरंगे की शान में भारत की पहचान...!
नीले आसमान में लहराया, तिरंगे का अभिमान,
खेलों के इस महाकुंभ में, चमक रहा हिंदुस्तान।
मेहनत की हर एक बूंद ने, इतिहास नया रचाया,
इक़ीस स्वर्ण पदकों ने, भारत का मान बढ़ाया।
हॉकी के मैदान में फिर गुंज उठा भारत का नाम,
मलेशिया को %हरा%, खिलाड़ियों ने किया कमाल।
पाँच-एक की शानदार जीत तिरंगे की है पहचान,
हर गोल के साथ बढ़ते गया देश का स्वाभिमान।
यू कभी कुश्ती के अखाड़े में, दमखम दिखाते हैं,
कभी हॉकी की रिस्टक से, प्रतिद्वंद्वी को हराते हैं।
अमन की मेहनत ने भी ये दुनिया को दिखलाया,
संघर्षों की राह पे चलकर, स्वर्णिम मुकाम पाया।
(संदर्भ - एशियाई खेलों में भारत की शानदार जीत)
संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

अहिंसा के पुजारी....।
अहिंसा के पुजारी, विश्व के महात्मा,
भाईचारे, सत्य, अहिंसा व एकता के सूत्रधार
उनका जीवन 'खुली' किताब ही रहा,
वह थे 'अहिंसा' के पुजारी महात्मा गांधी।
वह सही में 'सादगी' से जिए,
जीवन के हर एक उतार-चढ़ाव सहे उन्होंने कड़वे घूट पीए,
बड़े चले, डरे नहीं, रुके भी नहीं,
तभी तो उन्हें हम 'अहिंसा' का पुजारी कहते हैं।
अंग्रेजों से लोहा लिया, खादी पहनकर महात्मा ने,
सत्याग्रह-उपवास की ताकत से अपनी बात कहने वाले
युवा पीढ़ी को भारत के करीब लाने वाले,
वह 'अहिंसा' के पुजारी महात्मा गांधीज।
राष्ट्रपिता है वह हमारे भारत के,
जो सच्चे सपूत बन देशहित में आगे रहे।
पूरा जीवन 'देश' के नाम पर किया,
वह थे 'अहिंसा' के पुजारी महात्मा गांधी।।
रचनाकार - हरिहर सिंह चौहान जबरी बाग नसिया
इन्दौर मध्य-प्रदेश

11से 19 तक मनाया जाएगा नवरात्रि का त्यौहार

विराट हिंदू उत्सव समिति ने की शक्तिपीठों एवं पांडालों में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की मांग

गुना, जीएनएस।
अंचल में शरदीय नवरात्रि 11 से 19अक्टूबर तक मनाई जाएगी। वहीं 20को विजय दशमी का त्यौहार मनाया जाएगा। विराट हिन्दू उत्सव समिति ने अंचल के देवी मंदिरों एवं पांडालों में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की मांग की है। हिउस प्रमुख कैलाश मंथन ने जिला प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन से मांग की है कि नवरात्रि के दौरान सभी देवी मंदिरों में भारी जनसैलाब उमड़ने की संभावना को देखते हुए कड़ी सुरक्षा की



जाए एवं यातायात की सुलभ व्यवस्था के तहत ओव्हर लोडिंग एवं मनमाने किराये पर रोक लगाई जाए। समिति के अध्यक्ष कैलाश मंथन के मुताबिक मां निहाल देवी (65

किमी) एवं मां बीज भुजा भवानी (12 किमी) तक पहुंचने के लिए यात्री वाहनों में मनमाना किराया वसूला जाता है। यातायात विभाग की लापरवाही के चलते लाखों श्रद्धालुओं से निर्धारित किराए से अधिक किराया चार पहिया वाहन संचालकों द्वारा वसूला जाता रहा है। नवरात्रि के दौरान मंदिरों, पांडालों एवं प्रमुख मार्गों पर लगातार विद्युत सप्लाई एवं पेयजल व्यवस्था होना जरूरी है। शक्तिपीठों तक पहुंच मार्गों को नवरात्र से पहले दुरुस्त

कराने में प्रशासन ने लापरवाही दिखाई है। बारिश के बाद उक्त मार्ग जर्जर हो चुके हैं। दोनों स्थानों पर पांच लाख से अधिक श्रद्धालुओं के पहुंचने की संभावना है, ऐसे में निहालदेवी एवं बीसभुजी मार्ग के गड्ढे तत्काल भरे जाएं। किसी भी प्रकार की दुर्घटना का जिम्मेदार प्रशासन होगा।
देखा जाता है कि अव्यवस्थित यातायात के चलते अक्सर इन मार्गों पर दुर्घटनाओं में अनेकों श्रद्धालु दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं। पीडब्ल्यूडी विद्युत

कंपनी, आरटीओ की लापरवाही से माता के लाखों भक्तों की असुविधा भोगनी पड़ती है।
विराट हिन्दू उत्सव समिति द्वारा नवरात्रि एवं दशहरा महोत्सव के दौरान सक्रिय झांकी समितियों, समाजसेवी-धार्मिक संस्थाओं व सामाजिक कार्यकर्ताओं को पुरस्कृत किया जाएगा। हिउस प्रमुख कैलाश मंथन ने बताया कि सर्वश्रेष्ठ झांकियां को चिंतन पुरस्कार से नवाजा जाएगा एवं करीब पांच सौ झांकियों को विशेष सम्मान दिया जाएगा।

कहानी बदलाव की: पीएम स्वनिधि योजना से ऋण प्राप्त कर रवि यादव ने हासिल की आर्थिक मजबूती

शिवपुरी, जीएनएस।
जब इरादे मजबूत हों और कार्य करने की लगन हो तो परिस्थितियाँ कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हों, रास्ते खुद-ब-खुद बनते चले जाते हैं। शिवपुरी शहर के ठकुरपरा वार्ड क्रमांक 1 में रहने वाले रवि यादव के जीवन में आए बदलाव की कहानी कुछ ऐसी ही है। आर्थिक तंगी से घिरे रवि ने परिस्थितियों के आगे घुटने टेकने के बजाय अपनी लगन और मेहनत के बल पर एक नई राह चुनी।
श्री रवि यादव के जीवन में सकारात्मक बदलाव की शुरुआत तब हुई, जब उन्हें नगरपालिका शिवपुरी के माध्यम से केंद्र सरकार की पीएम स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर निधि (पीएम स्वनिधि) योजना के बारे में जानकारी मिली। उन्होंने नगरपालिका जाकर आवेदन किया और आवश्यक प्रक्रिया पूरी कर बैंक में फॉर्म जमा किया। योजना के अंतर्गत बैंक द्वारा उन्हें सबसे पहले 10,000 रुपये का प्रारंभिक कार्यशील पूंजी ऋण प्रदान किया गया। श्री रवि यादव ने इस राशि का सदुपयोग किया और नियमित



रूप से अपनी किरतें चुकाकर ऋण चुकता कर दिया। उनके इस बेहतर वित्तीय अनुशासन को देखते हुए बैंक द्वारा उन्हें 20,000 रुपये का दूसरा ऋण स्वीकृत किया गया। इसे भी सफलतापूर्वक चुकाने के बाद अब उन्हें 50,000 रुपये की ऋण राशि प्राप्त हो चुकी है। ऋण के रूप में प्राप्त वित्तीय सहायता से श्री रवि यादव ने दोना-पत्तल निर्माण का व्यवसाय शुरू किया। वित्तीय संसाधनों की उपलब्धता से वे आवश्यक कच्चा माल और मशीनरी जुटाने में सफल रहे। श्री रवि यादव ने इस राशि का लगातार मेहनत और बेहतर उत्पाद गुणवत्ता के बल पर

उनके दोना-पत्तल निर्माण कार्य की मांग बाजार में बढ़ने लगी, जिससे उनकी दैनिक बिक्री और मासिक आय में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई। 50,000 रुपये के तीसरे ऋण की मदद से अब उन्होंने अपने इस काम को और अधिक बढ़ा लिया है, जिससे उनकी आर्थिक स्थिति पहले से कहीं अधिक सुदृढ़ हो गई है। श्री रवि यादव का यह प्रयास न केवल उनके परिवार को आर्थिक स्थिरता और संबल प्रदान कर रहा है, बल्कि क्षेत्र के अन्य छोटे स्ट्रीट वेंडर्स व युवाओं के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बना है। उन्होंने यह

साबित कर दिखाया है कि वित्तीय अनुशासन और ईमानदारी के साथ यदि शासन की कल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाया जाए, तो स्व-रोजगार के माध्यम से आत्मनिर्भरता का लक्ष्य आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। अपनी इस सफलता और स्वावलंबन की यात्रा पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए श्री रवि यादव कहते हैं कि पीएम स्वनिधि योजना ने मेरी डूबती आर्थिक स्थिति को उबारकर मुझे समाज में सम्मानपूर्वक जीने और आत्मनिर्भर बनने का अवसर दिया है।

चंदेल मायका, गोंड ससुराल-
दुर्गावती हमारी ढाल
हों, वह चंदेलों की बेटि थी, गोंडों की बनी थी बहु,
माटी की आन बचाने गई रण की धधकती धू-धू।
जन्म मिला राजमहल में पर मन था जन-जन का,
तलवार उठी नाम हुआ भारत के स्वाभिमान का।
दलपत का साथ मिला गढ़-मंडला का मान मिला,
शासन की कठिन राह दुर्गावती को सम्मान मिला।
नन्हे वीर नारायण को माता ने भी %शौर्य% सिखाया,
%राज्य, धर्म और स्वाभिमान% का पाठ उसे पढ़ाया।
यू मुगलों की जब सेना आई, धरती काँप उठी थी,
पर दुर्गावती की आँखों में ज्वाला तब भी जगी थी।
तीर चले, तलवारें चमकीं, रण में गर्जी है वीरांगना,
कम ही सैनिक थे, फिर भी न झुकाया सर अपना।
शत्रु बड़ा था, सेना भारी, लेकिन हौसला भारी था,
%मातृभूमि की रक्षा% करें उसका पहला कर्तव्य था।
विजय-पराजय की बातें, पहले %राष्ट्र का मान% था,
दुर्गावती के जीवन का बस यही महान विधान था।
चंदेल मायका गर्वित था और गोंड ससुराल निहाल,
वे दोनों कुल की शान बनी, भारत की वीर मशाल।
आज भी जब इतिहास पुकारे, गुंजता उसका नाम,
रानी दुर्गावती %अमर% रहें, अमर रहे उनका सम्मान!
संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

कहानी बदलाव की: एम.कॉम पास वीरपाल को PMPGP योजना ने बनाया सफल उद्यमी, स्थापित की आटा चक्की और मसाला प्लांट

शिवपुरी, जीएनएस।
रोजगार की तलाश कर रहे शिक्षित युवाओं के लिए शासन की जनकल्याणकारी योजनाएं वरदान साबित हो रही हैं। शिवपुरी जिले के वार्ड क्रमांक 39, ठकुरपुरा निवासी श्री वीरपाल जाटव की कहानी इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। उच्च शिक्षा में एम.कॉम की डिग्री हासिल करने के बावजूद जब उन्हें रोजगार की कोई ठोस राह नजर नहीं आ रही थी, तब शासन की योजना ने उनके जीवन में उम्मीद की एक नई

किरण जगाई और उन्हें एक सफल व्यवसायी बना दिया। समाचार पत्रों के माध्यम से वीरपाल को केंद्र शासन की %प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम% (वृक्षतक) योजना के बारे में जानकारी मिली। उन्होंने स्वयं का व्यवसाय शुरू करने का निर्णय लिया और शिवपुरी के अधिकारियों से संपर्क किया। अधिकारियों के सही मार्गदर्शन में उन्होंने ऑनलाइन आवेदन एवं आवश्यक दस्तावेज जमा किए।

प्रक्रिया पूरी होने के बाद बैंक ऑफ इंडिया, शिवपुरी शाखा द्वारा समस्त औपचारिकताएँ पूर्ण कर उन्हें 15 लाख रुपये की ऋण राशि स्वीकृत की गई, जिस पर योजनांतर्गत 2.78 लाख रुपये की अनुदान (सब्सिडी) राशि भी प्रदान की गई।
वीरपाल ने अपनी इकाई %अन्नपूर्णा ट्रेडिंग कंपनी% के अंतर्गत आटा चक्की एवं आधुनिक मसाला प्लांट का व्यावसायिक उत्पादन सफलतापूर्वक प्रारंभ किया। गुणवत्तापूर्ण उत्पादन और

अपनी मेहनत के दम पर उनका यह व्यवसाय तेजी से बढ़ा। वर्तमान में उनकी इस इकाई का वार्षिक टर्नओवर लगभग 20 लाख रुपये तक पहुँच चुका है।
आत्मनिर्भरता के साथ 5 स्थानीय युवाओं को दिया रोजगार: वीरपाल जाटव न केवल खुद आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बने हैं, बल्कि वे समाज के अन्य युवाओं के लिए भी प्रेरणास्रोत बने हैं। अपनी इस प्रोसेसिंग यूनिट के माध्यम से वे 5 स्थानीय व्यक्तियों को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से रोजगार

प्रदान कर रहे हैं। एक समय नौकरी की तलाश में भटकने वाले एम.कॉम पास युवा आज खुद रोजगारदाता बनकर अपने परिवार का पालन-पोषण सम्मानजनक तरीके से कर रहे हैं। अपनी इस उल्लेखनीय उपलब्धि और आर्थिक बदलाव पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए वीरपाल जाटव कहते हैं कि प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम ने उनके सपनों को नए पंख दिए हैं। वे आज अपने आत्मनिर्भर जीवन से बेहद खुश हैं।

जो न कर सका कोई...

वो कर बताया है,
मेरी बहना ने कर दिखाया है,
शिक्षा का अधिकार नहीं था हमको,
वो तो बाबा साहब ने दिया हमको,
स्कूल कॉलेज खोले मेरी बहना ने,
नौकरी दी है घर-घर मेरी बहना ने,
जो ना कर सका कोई,
वो कर बताया है,
मेरी बहना ने कर दिखाया है,
मान सम्मान की देवी मेरी बहना है,
सबको सम्मान देता मेरी बहना है,
उर्दू को उच्च सम्मान दिया,
अरबी-फारसी विश्वविद्यालय खोल दिया,
अक्षमता को सक्षमता दी है,
विकलांगों को प्रथम विश्वविद्यालय की
सौगात दी है,
जो ना कर सका कोई,
वो कर बताया है,
मेरी बहना ने कर दिखाया है,
सपने घर के सबके होते हैं,
गरीब के पूरे कब वो होते हैं,
मेरी बहना ने सबको घर है दिए,
खेती करने जमीन के पट्टे भी दिए,
बेटियों को पूरी सुरक्षा दी है,
गुंडों को जेल में जगह दी है,
जो ना कर सका कोई,
वो कर बताया है,
मेरी बहना ने कर दिखाया है,
इतिहास जो भारत का बताया हमको,
आधा अधूरा ही पढ़ाया हमको,
सिंधु घाटी के वंशज हम हैं,
अंबेडकर पार्क में मोहनजोदड़ो को दर्शाया है,
सभी महापुरुषों को सम्मान,
मेरी बहना ने दिया,
जिला-चौक-स्मारक उनके नाम किया,
जो ना कर सका कोई,
वो कर बताया है,
मेरी बहना ने कर दिखाया है।
बसन्त वर्मा, कवि गीतकार

दुनिया की थाली पर मंडराता महंगाई और खाद्य संकट का महातूफान!

किशन सनमुखदास भावनानी

दुनिया की अर्थव्यवस्था के सामने अब ऐसा संकट आकार लेता दिखाई दे रहा है, जिसका सीधा संबंध हर व्यक्ति की रसोई, भोजन की उपलब्धता और घरेलू बजट से है। रूस-यूक्रेन युद्ध, पश्चिम एशिया में संघर्ष, उर्वरकों की आपूर्ति में बाधाएं, ऊर्जा बाजार की अस्थिरता और संभावित शक्तिशाली एल नीनो ने वैश्विक खाद्य सुरक्षा को लेकर चिंताएं बढ़ा दी हैं।

इसी पृष्ठभूमि में विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने 29 सितंबर 2026 को न्यूयॉर्क में एशिया सोसाइटी के कार्यक्रम में आने वाले महीनों में बड़े खाद्य संकट की आशंका जताई। उन्होंने युद्धों के कारण खाद्य और उर्वरक आपूर्ति पर पड़ रहे दबाव तथा विकासशील देशों के सामने पैदा हो रही कठिनाइयों को रेखांकित किया।

दूसरी ओर, भारत सरकार ने त्योहारों से पहले चीनी की जमाखोरी और कृत्रिम किल्लत की आशंका को देखते हुए व्यापारियों के लिए स्टॉक रखने के नियम और कड़े कर दिए हैं। एक अक्टूबर को घोषित संशोधित व्यवस्था 15 अक्टूबर से 30 नवंबर 2026 तक लागू होगी। सामान्य क्षेत्रों में व्यापारी अधिकतम 1,000 क्विंटल चीनी रख सकेंगे और किसी खेप को 15 दिन से अधिक रखने की अनुमति नहीं होगी। कोलकाता के विस्तारित महानगरीय क्षेत्र और असम के लिए सीमा 2,000

क्विंटल रखी गई है।

चीनी पर शिकंजा क्यों महत्वपूर्ण? : चीनी की स्टॉक सीमा लगातार कड़ी की गई है। इससे पहले सीमा 4,000 क्विंटल थी, जिसे घटाकर 2,000 क्विंटल किया गया और अब सामान्य क्षेत्रों के लिए इसे 1,000 क्विंटल कर दिया गया है। सरकार का उद्देश्य त्योहारों के दौरान बाजार में पर्याप्त आपूर्ति बनाए रखना और जमाखोरी तथा स्ट्रेबाजी के जरिये कीमतों पर अनावश्यक दबाव को रोकना है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार अगस्त के उच्च स्तर की तुलना में खुदरा चीनी कीमत करीब 15 प्रतिशत और मिल स्तर की कीमत लगभग 28 प्रतिशत कम हुई है।

यह कदम इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि खाद्य महंगाई केवल उत्पादन की कमी से नहीं बढ़ती। यदि व्यापारिक स्तर पर बड़ी मात्रा में माल रोक लिया जाए, आपूर्ति बाधित हो या बाजार में कृत्रिम कमी का वातावरण बनाया जाए तो पर्याप्त उत्पादन के बावजूद उपभोक्ता को अधिक कीमत चुकानी पड़ सकती है। इसलिए आवश्यक वस्तुओं के भंडारण की निगरानी खाद्य सुरक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुकी है।

विदेश मंत्री की चेतावनी और वैश्विक खाद्य संकट : जयशंकर की चिंता केवल अनाज की कमी तक सीमित नहीं है। वैश्विक खाद्य सुरक्षा पर युद्धों का असर कई स्तरों पर पड़ता है। रूस और यूक्रेन जैसे प्रमुख कृषि उत्पादक क्षेत्रों से गेहूं, मक्का और

अन्य कृषि वस्तुओं की आपूर्ति में व्यवधान अंतरराष्ट्रीय बाजार को प्रभावित कर सकता है। पश्चिम एशिया में संघर्ष का असर ऊर्जा, समुद्री परिवहन और उर्वरक आपूर्ति तक पहुंच सकता है। जयशंकर ने भोजन, ईंधन, उर्वरक और वित्त से जुड़ी चुनौतियों के संयुक्त प्रभाव को विकासशील देशों के लिए गंभीर बताया है।

यह समझना जरूरी है कि खाद्य संकट का अर्थ हमेशा खाद्यान्न का भौतिक अभाव नहीं होता। किसान को समय पर उर्वरक नहीं मिले, सिंचाई और डीजल महंगे हो जाएं, परिवहन लागत बढ़ जाए और अंतरराष्ट्रीय व्यापार मार्ग बाधित हो जाएं तो उत्पादन उपलब्ध रहने के बावजूद भोजन महंगा हो सकता है।

एल नीनो ने बढ़ाई चिंता : जलवायु परिवर्तन और एल नीनो ने इस चुनौती को और जटिल बना दिया है। संयुक्त राष्ट्र विश्व खाद्य कार्यक्रम के पांच अगस्त 2026 के विश्लेषण के अनुसार एल नीनो 2026 और 2027 में दुनिया के संवेदनशील क्षेत्रों में खाद्य असुरक्षा को गंभीर रूप से बढ़ा सकता है। डब्ल्यूएफपी के अनुमान के मुताबिक 45 देशों में 2027 के अंत तक करीब 27.4 करोड़ लोग तीव्र खाद्य असुरक्षा का सामना कर सकते हैं, जो मौजूदा अनुमान से लगभग 4.9 करोड़ अधिक है।

हालांकि इस आंकड़े को भारत में संभावित खाद्य संकट के सीधे आंकड़े के रूप में देखना

सही नहीं होगा। भारत पर प्रभाव का आकलन घरेलू उत्पादन, मानसून, सरकारी भंडार, कृषि लागत और आयात-निर्यात की स्थिति के आधार पर अलग से करना होगा।

एल नीनो का प्रभाव भी एक जैसा नहीं होता। कहीं सूखा, कहीं अत्यधिक बारिश और कहीं बाढ़ कृषि उत्पादन को प्रभावित कर सकती है। यदि प्रमुख उत्पादक क्षेत्रों में फसलें प्रभावित होती हैं तो वैश्विक बाजार में उपलब्धता और कीमतों पर दबाव बढ़ सकता है।

भारत में खाद्य महंगाई का संकेत : भारत के लिए यह चुनौती इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि करोड़ों परिवारों के घरेलू बजट में भोजन का बड़ा हिस्सा होता है। 14 सितंबर 2026 को जारी सरकारी आंकड़ों के अनुसार अगस्त में खुदरा महंगाई 4.82 प्रतिशत रही, जबकि उपभोक्ता खाद्य मूल्य सूचकांक आधारित महंगाई 5.95 प्रतिशत दर्ज की गई। जुलाई में खाद्य महंगाई 5.52 प्रतिशत थी।

ये आंकड़े देश में खाद्यान्न संकट का प्रमाण नहीं हैं, लेकिन यह जरूर संकेत देते हैं कि खाद्य कीमतों का दबाव नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

भारत की स्थिति में कुछ मजबूत सुरक्षा कवच भी हैं। देश के पास पर्याप्त कृषि उत्पादन क्षमता, खाद्यान्न भंडार, न्यूनतम समर्थन मूल्य व्यवस्था और सार्वजनिक वितरण प्रणाली जैसी व्यवस्थाएं हैं। इसलिए वैश्विक संकट का असर भारत में

अनिवार्य रूप से खाद्यान्न की भौतिक कमी के रूप में सामने आए, यह मान लेना उचित नहीं होगा। लेकिन उर्वरक की कीमत, ऊर्जा लागत, परिवहन खर्च, खाद्य तेलों की अंतरराष्ट्रीय कीमत और मौसम की प्रतिकूलता एक साथ दबाव बनाते हैं तो किसान की लागत और उपभोक्ता की थाली दोनों प्रभावित हो सकती हैं। 2027 तक भोजन कितना महंगा होगा, इसका निश्चित अनुमान अभी संभव नहीं है। यह कई परिस्थितियों पर निर्भर करेगा—मानसून कैसा रहता है, घरेलू कृषि उत्पादन कितना होता है, युद्ध कितने समय चलते हैं, अंतरराष्ट्रीय व्यापार मार्ग कितने सुरक्षित रहते हैं और सरकारें कीमतों तथा आपूर्ति को नियंत्रित करने के लिए क्या कदम उठाती हैं।

खतरा किसी एक खाद्य पदार्थ की कीमत में वृद्धि से ज्यादा व्यापक है। गेहूं, चावल, दाल, खाद्य तेल, दूध और सब्जियों की कीमतें अलग-अलग कारणों से प्रभावित होती हैं। उर्वरक महंगा होगा तो खेती की लागत बढ़ेगी। ऊर्जा महंगी होगी तो सिंचाई और परिवहन महंगे होंगे। मौसम खराब होगा तो उत्पादन प्रभावित हो सकता है। इन सभी कारकों का संयुक्त प्रभाव खाद्य महंगाई को बढ़ा सकता है।

इसलिए 2027 में भोजन आम आदमी के लिए बड़ी आर्थिक चुनौती बन सकता है—यह एक गंभीर जोखिम है, लेकिन इसे निश्चित भविष्यवाणी के रूप में देखना उचित नहीं होगा।

शुभमन का ऐतिहासिक कमाल

यूं चौकों-छकों की बरसात हुई,
भारतीय क्रिकेट की जयकार हुई।
बल्ले से हैं निकली ऐसी चिंगारी,
सब गेंदबाजों पर पड़ गई भारी।
यहाँ 117 गेंदों में दोहरा शतक,
गिल ने दिखाया अपना दमखम।
जड़े चौके छब्बीस, छक्के आठ,
हर एक गेंद पर भारत का साथ।
खेली 223 रन की नाबाद पारी,
जो जीत की बन गई हिस्सेदारी।
यूं रोहित के संग ऐसी साझेदारी,
गेंदबाजों पर पड़ गई जो भारी।
255 रनों की मजबूत थी दीवार,
भारत की जीत का बना आधार।
लक्ष्य बड़ा था, रहीं मुश्किल राहें,
लेकिन फ़गिलफ़ ने नहीं मानी आहें।
विराट अनुभव, रोहित का साथ,
जीत की मंज़िल जब आई हाथ।
कप्तानी का भी दिखा हैं कमाल,
बल्ले ने किया सभी को निहाल।

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

एशियन गेम्स में चमके भारत के सितारे

विश्वास कैलाश सारंग

जापान के आइची-नागोया में आयोजित एशियन गेम्स 2026 में भारतीय खिलाड़ियों की प्रतिभा की चमक को पूरी दुनिया ने देखा है। भारतीय खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा, परिश्रम और जज्बे का शानदार प्रदर्शन करते हुए पूरी दुनिया को भारत की बढ़ती खेल शक्ति का परिचय कराया। तिरंगे की आन, बान और शान के लिए मैदान में उतरे हमारे प्रतिभाशाली खिलाड़ियों ने 21 स्वर्ण, 27 रजत और 37 कांस्य सहित कुल 85 पदक जीतकर पदक तालिका में भारत को गौरवपूर्ण चौथा स्थान दिलाया। यह उपलब्धि केवल पदकों की संख्या नहीं बल्कि भारत की युवा खेल प्रतिभा के निरंतर निखरते सामर्थ्य और वैश्विक खेल मंच पर बढ़ते प्रभाव की स्वर्णिम चमक है। वहीं इस प्रतियोगिता में मध्यप्रदेश के खिलाड़ियों ने 10 मेडल जिनमें 5 स्वर्ण, 4 रजत 1 कांस्य पदक अर्जित कर अपनी सर्वोच्च प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए राष्ट्र की इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर विशेष योगदान दिया है।

देश के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के कुशल नेतृत्व में आज खेल भारत की राष्ट्रीय प्राथमिकताओं में एक महत्वपूर्ण स्थान बना चुका है। मोदी जी के मार्गदर्शन में एवं केंद्रीय खेल मंत्री डॉ. मनसुख मंडाविया जी के नेतृत्व में खेलों इंडिया जैसी योजना के माध्यम से देश में खेल संस्कृति को मजबूत करने, प्रतिभाओं को पहचानने और उन्हें आगे बढ़ाने पर विशेष बल दिया जा रहा है। छोटे शहरों, गांवों और सामान्य परिवारों से आने वाले युवा आज अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। उनके पास अब

केवल प्रतिभा नहीं बल्कि उसे निखारने के लिए अवसर, प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धी वातावरण भी उपलब्ध हो रहा है। प्रधानमंत्री जी का यह विजन कि भारत का युवा केवल खेलों में भाग लेने वाला नहीं बल्कि दुनिया में भारत का नेतृत्व करने वाला बने, आज मैदानों में दिखाई दे रहा है। मिट्टी के मैदानों से लेकर आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स तक, स्कूलों से लेकर अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम तक, भारत की नई पीढ़ी खेलों को अपना भविष्य बनाने के लिए निरंतर आगे बढ़ रही है।

वहीं मध्यप्रदेश में भी हम प्रधानमंत्री जी के विजन को दृष्टिगत रखते हुए एवं मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जी के नेतृत्व में खेल, खिलाड़ी और खेल मैदान के उन्नयन व विस्तार के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। प्रदेश में 18 खेलों की 11 अकादमी संचालित हैं। इन अकादमियों में विश्व स्तर की प्रशिक्षण सुविधाएं उपलब्ध हैं। नवीन सीएम स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स योजना के तहत प्रदेश की सभी 230 विधानसभा में खेल परिसर का निर्माण किया जा रहा है। खेलों एमपी यूथ गेम्स, पार्थ योजना, खेलो बढ़ो अभियान, टैलेंट सर्च, समर कैंप सहित अन्य आयोजनों के माध्यम से नई प्रतिभाओं की तलाश और उन्हें नए अवसर उपलब्ध कराए जा रहे हैं।

इस प्रतियोगिता में भारत के खिलाड़ियों ने कई ऐतिहासिक उपलब्धियां हासिल कर विश्व पटल पर राष्ट्र को गौरवान्वित किया है। भारत के कुल पदकों में एथलेटिक्स का सबसे बड़ा योगदान रहा, जिसमें कुल 24 पदक जीते गए। इसके बाद शूटिंग का नंबर रहा, जिसमें 15 पदक मिले। इनमें तीन बार खिलाड़ी टॉप

पोडियम पर रहे। बॉक्सिंग में भी तीन स्वर्ण पदक मिले, जिनमें लवलीना बोरगोहेन भी शामिल थीं। आर्चरी में सबसे ज्यादा पांच बार खिलाड़ी शीर्ष पोडियम पर रहे। अमन सहरावत और सुजीत कलकल ने रेसलिंग में एशियन गेम्स चैंपियन का खिताब जीता। भारत की महिला और पुरुष क्रिकेट, कबड्डी और हॉकी टीमों ने गोल्ड मेडल हासिल किए। नीरू ढांडा, कुमकुम मोहोद, गुलवीर सिंह और विथ्या रामराज जापान में भारत के प्रमुख प्रदर्शन करने वाले एथलीट में शामिल रहे, जिन्होंने कई पदक जीतने में योगदान दिया। सुचिका तरियाल ने महिला ट्रेडिशनल -60 किग्रा वर्ग में ब्रॉन्ज मेडल जीतकर मिक्स्ट मार्शल आर्ट्स में भारत का पहला एशियन गेम्स पदक हासिल किया। सेमी-फाइनल में पहुंचने के बाद जय मीणा ने सॉफ्ट टेनिस में भी वही कारनामा दोहराया। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने फाइनल में श्रीलंका को हराकर अपना खिताब बरकरार रखा और इस टूर्नामेंट में देश के लिए पहला गोल्ड मेडल जीता। बाद में पुरुष टीम ने भी पाकिस्तान को फाइनल में करारी शिकस्त देकर अपना खिताब सफलतापूर्वक बचाया। वहीं, शूटर नीरू ढांडा ने महिलाओं के ट्रैप इवेंट में जीत हासिल करके एशियन गेम्स 2026 में भारत का पहला व्यक्तिगत गोल्ड मेडल जीता। मीराबाई चानू ने महिलाओं के 49 किग्रा वर्ग में सिल्वर मेडल जीता। इसके साथ ही उन्होंने 1998 के बैकॉक गेम्स के बाद वेतलिफ्टिंग में भारत के लिए पहला एशियाई गेम्स मेडल हासिल किया। रोशबिना देवी ने भी वुशू में लगातार अपना तीसरा कॉन्टिनेंटल मेडल जीता। सीमा कुमारी ने भी एशियाई गेम्स में महिलाओं

की 10,000 मीटर दौड़ में मेडल जीतकर भारत के 16 साल बाद पदक जीता। कमलजीत और सुरुचि सिंह ने मिक्स्ट टीम 10 मीटर एयर पिस्टल में गोल्ड मेडल जीतने के दौरान एशियन रिकॉर्ड की बराबरी की। बरानिका इलांगोवन ने ब्रॉन्ज मेडल जीता और एशियन गेम्स में मेडल जीतने वाली पहली भारतीय पोल वॉल्टर बन गईं। सावन बरवाल ने नया नेशनल रिकॉर्ड बनाते हुए 1982 के बाद मैराथन में भारत का पहला मेडल जीता। स्कैश में, अनाहत सिंह एशियन गेम्स में वूमंस सिंगल्स सिल्वर मेडल जीतने वाली पहली भारतीय बनीं। विथ्या रामराज ने वूमंस 400 मीटर हर्डल रेस में ब्रॉन्ज मेडल जीतकर 42 साल पुराना नेशनल रिकॉर्ड तोड़ा। जैवलिन श्रो इवेंट में यश वीर सिंह और रोहित यादव ने भारत के लिए दो मेडल पकड़े किए। उन्होंने क्रमशः सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल जीते। चिकिता तनिपार्थी और साहिल जाधव ने कंपाउंड मिक्स्ट टीम इवेंट में गोल्ड मेडल जीतकर एलए 2028 ओलंपिक कोटा हासिल किया। अकिता भक्त, कुमकुम मोहोद और कीर्ति शर्मा ने फाइनल में दक्षिण कोरिया को हराकर एशियन गेम्स में भारत के लिए वूमंस टीम रिकर्व इवेंट का पहला गोल्ड मेडल जीता। महान मुक्केबाज मैरी कॉम (ईचियोन 2014) के बाद एशियन गेम्स में गोल्ड मेडल जीतने वाली लवलीना बोरगोहेन दूसरी भारतीय महिला मुक्केबाज बन गईं। भारत ने 44 साल बाद एशियन गेम्स में महिला हॉकी का खिताब भी जीता। 17 साल की कुमकुम मोहोद इस महाद्वीपीय प्रतियोगिता में व्यक्तिगत रिकर्व गोल्ड जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं।

कहानी बदलाव की : आत्मनिर्भरता की ओर बढ़े कृष्णा के कदम

शिवपुरी, जीएनएस।

दृढ़ संकल्प, कड़ी मेहनत और शासकीय योजनाओं का सही सहयोग यदि मिल जाए तो कोई भी महिला अपनी तकदीर बदल सकती है। शिवपुरी जिले की नगर परिषद कोलारस निवासी श्रीमती कृष्णा कुशवाहा की सफलता की कहानी इस बात का जीवंत प्रमाण है। पहले उनका जीवन बेहद सीमित संसाधनों और आर्थिक तंगी में व्यतीत हो रहा था, लेकिन परिवार को बेहतर भविष्य देने की चाहत ने उन्हें रुकने नहीं दिया और आज वे स्वावलंबन व

आत्मनिर्भरता की नई इबारत लिख रही हैं।

अपने जीवन को नई दिशा देने के लिए श्रीमती कृष्णा कुशवाहा ने स्वसहायता समूह की सदस्यता ग्रहण की। समूह के माध्यम से उन्हें सिलाई का व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त हुआ। हुनर सीखते ही उन्होंने समूह से 10,000 रुपये का पहला ऋण लेकर एक छोटी सिलाई मशीन व बुनियादी सामग्री खरीदी और सिलाई कार्य शुरू किया। अनुशासित वित्तीय प्रबंधन से पहला ऋण चुकाने के बाद उन्हें 20,000 रुपये का दूसरा ऋण



मिला। इसके बाद, उनके सिलाई के बढ़ते कार्य और लगन को देखते हुए उन्हें पीएम स्ट्रीट वेंडर (पीएम स्वनिधि) योजना के तहत 50,000 रुपये का तीसरा ऋण

प्रदान किया गया है।

व्यावसायिक विस्तार और परिवार को आर्थिक स्थिरता

श्रीमती कृष्णा कुशवाहा ने प्राप्त वित्तीय सहयोग का अत्यंत दूरदर्शी उपयोग किया। सिलाई से अपनी स्वतंत्र आय शुरू करने के साथ ही उन्होंने 20,000 रुपये के दूसरे ऋण से अपने पति के लिए ठेला व्यवसाय शुरू करवाया, जिससे परिवार में आय का एक अतिरिक्त जरिया बन गया। अब पीएम स्वनिधि योजना से मिले 50,000 रुपये के नए ऋण से वे अपने सिलाई व्यवसाय का और अधिक

विस्तार करने जा रही हैं। दोनों पति-पत्नी की संयुक्त मेहनत से परिवार की आर्थिक स्थिति स्थायी रूप से मजबूत हो चुकी है और वे अपने बच्चों का पालन-पोषण बेहतर ढंग से कर पा रहे हैं।

अन्य महिलाओं के लिए बर्नी प्रेरणा का स्रोत

श्रीमती कृष्णा कुशवाहा न केवल स्वयं आत्मनिर्भर बनी हैं, बल्कि अपनी समझदारी, वित्तीय अनुशासन और मेहनत के बल पर क्षेत्र की अन्य महिलाओं के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बन गई हैं। उन्होंने यह साबित कर दिखाया है

कि स्वसहायता समूह और शासकीय योजनाओं का सही दिशा में उपयोग कर गरीबी तथा तंगहाली को मात दी जा सकती है।

श्रीमती कृष्णा ने जताया आभार: अपनी इस सफलता और स्वावलंबन की यात्रा पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए श्रीमती कृष्णा कुशवाहा ने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी सोच के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इन्हीं योजनाओं के कारण आज वे स्वाभिमान के साथ आत्मनिर्भर जीवन जी रही हैं।

जहीर खान: इंजीनियरिंग छोड़कर लिया क्रिकेटर बनने का फैसला, विश्व कप 2011 की खिताबी जीत का अहम चेहरा रहे

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम की तेज गेंदबाजी में नई जान फूंकने और वनडे विश्व कप 2011 में भारत को चैंपियन बनाने में अहम भूमिका निभाने वाले जहीर खान बुधवार को 48 वर्ष के हो चुके हैं। एक क्रिकेटर के तौर पर शुरू हुआ जहीर का करियर अब बदल चुका है, लेकिन एक तेज गेंदबाज के तौर पर उनका प्रभाव आज भी बरकरार है। 8 अक्टूबर 1978 को महाराष्ट्र के श्रीरामपुर में जन्मे जहीर का ताल्लुक एक साधारण परिवार से रहा है। जहीर शुरूआत में इंजीनियरिंग करना चाहते थे और उन्होंने कॉलेज में अपना नामांकन करा भी लिया था, लेकिन इंजीनियरिंग के साथ क्रिकेट खेलना उन्होंने जारी रखा था। मुंबई के लिए स्थानीय क्रिकेट खेलते हुए जहीर पर कोच नाइक की नजर पड़ी। नाइक, जहीर की प्रतिभा से प्रभावित हुए और उन्हें इंजीनियरिंग की जगह क्रिकेट पर फोकस करने की सलाह दी। इस सलाह ने सिर्फ जहीर की जिंदगी नहीं बदली, बल्कि भारतीय क्रिकेट को एक ऐसा तेज गेंदबाज दिया, जिसे देखकर युवा खिलाड़ी प्रेरित होते हैं।

बाएं हाथ के तेज गेंदबाज जहीर खान की गेंदबाजी विविधताओं से भरी है। उनके पास स्विंग, यॉर्कर, बाउंसर के साथ स्लोअर गेंद फेंकने की अद्भुत क्षमता थी, जिससे विपक्षी बल्लेबाज



हमेशा खौफ में रहते थे।

मुंबई और बड़ौदा के लिए घरेलू क्रिकेट खेलने वाले जहीर ने 2000 में अपने अंतरराष्ट्रीय करियर की शुरुआत की थी। 2014 में खेले अपने आखिरी मैच तक तीनों फॉर्मेट में वह भारतीय गेंदबाजी आक्रमण का प्रमुख चेहरा रहे। चोटों से प्रभावित रहे करियर में जहीर ने भारत के लिए 92 टेस्ट, 200 वनडे और 17 टी20 मैच खेले। टेस्ट में उनके नाम 311, वनडे में 282 और टी20 में 17 विकेट रहे। जहीर खान का भारत को वनडे विश्व कप में चैंपियन बनाने में अहम योगदान रहा था।

वह टूर्नामेंट में भारत के सफलतम गेंदबाज थे और शाहिद अफरीदी के साथ संयुक्त रूप से पहले नंबर पर थे। जहीर ने 9 मैचों में 21 विकेट लेकर भारतीय टीम को दूसरी बार वनडे क्रिकेट का चैंपियन बनाने में ऐतिहासिक भूमिका निभाई थी। अमूमन बाएं हाथ के गेंदबाज बाएं हाथ के बल्लेबाजों के लिए मुश्किल खड़ी नहीं कर पाते, लेकिन जहीर ने अपने जमाने के दिग्गज बाएं हाथ के बल्लेबाजों को कई बार आउट किया।

नीली जर्सी का दबाव बेहतर प्रदर्शन करने का अवसर देता है : प्रियांश आर्य

नई दिल्ली। युवा सलामी बल्लेबाज प्रियांश आर्य ने मंगलवार से ऑस्ट्रेलिया ए के खिलाफ होने वाले वनडे मैचों की तैयारी के दौरान इंडिया ए के साथ अपने समय को याद किया। उन्होंने इंडिया %ए% के लिए खेलने का अनुभव मजेदार बताया। उन्होंने कहा कि दबाव में शानदार प्रदर्शन का अवसर भी होता है। प्रियांश ने पिछले साल कानपुर में ऑस्ट्रेलिया ए के खिलाफ 101 रन बनाए थे और लिस्ट ए क्रिकेट में उनके नाम पाँच और अर्धशतक हैं। आर्य ने दिल्ली में मीडिया से कहा, 'इंडिया ए के लिए खेलना बहुत मजेदार है।



नीली जर्सी पहनना गर्व की बात है। मुझे पिछले साल इंडिया ए के लिए संचुरी बनाकर बहुत अच्छा लगा। जब आप किसी भी स्तर पर देश

के लिए खेलते हैं तो आप पर थोड़ा दबाव होता है। दबाव एक मौका भी है। मुझे दबाव में खेलने में मजा आता है और मैं उसे अच्छे से

संभालने की कोशिश करता हूँ।-

दिल्ली का यह बाएँ हाथ का बल्लेबाज पिछले दो इंडियन प्रीमियर लीग सीजन में भी सुर्खियों में रहा है। उन्होंने आईपीएल 2025 में 179.24 के स्ट्राइक रेट से 475 रन बनाए और 2026 सीजन में 211.62 के स्ट्राइक रेट से 364 रन बनाए। आईपीएल में वह पंजाब किंग्स के लिए खेलते हैं। आर्य ने कहा, 'मैं स्ट्राइक रेट पर उतना फोकस नहीं करता, लेकिन फिर भी मैं जितना हो सके पावरप्ले का फायदा उठाने की कोशिश करता हूँ। मैंने पिछले साल की तुलना में इस आईपीएल में थोड़ी ज्यादा मेहनत की, और इसका फायदा मिला।

विश्व कप, एशियन गेम्स गोल्ड, एशिया कप, कॉमनवेल्थ, हरमनप्रीत की कप्तानी में महिला क्रिकेट टीम ने देखा सफलता का ऐतिहासिक दौर

नई दिल्ली। भारतीय महिला क्रिकेट टीम के इतिहास के एक स्वर्णिम अध्याय का मंगलवार को अंत हो गया। अपनी कप्तानी में भारतीय महिला क्रिकेट टीम को सफलता की नई ऊंचाई पर पहुंचाने वाली हरमनप्रीत कौर ने अपना पद छोड़ दिया है। 37 साल की हरमन ने सोशल मीडिया पर महिला क्रिकेट टीम की कप्तानी छोड़ने की घोषणा की। बतौर खिलाड़ी वह सक्रिय रहेंगी। हरमनप्रीत कौर भारतीय महिला क्रिकेट टीम की सफलतम कप्तान हैं। हरमनप्रीत के



कप्तान बनने से पहले भारतीय टीम देश में विदेश में बड़ी टीमों को चुनौती तो देती, लेकिन जीत से दूर रह जाती थी। 2016 में पूर्णकालिक कप्तान बनने के बाद हरमन ने टीम की दशा और दिशा दोनों बदल दी। अपनी 10 साल की कप्तानी में

हरमन ने भारतीय टीम को न सिर्फ अलग-अलग वैश्विक मंचों पर चैंपियन बनाया, बल्कि टीम को एक मजबूत और सशक्त ताकत के रूप में स्थापित किया। 37 साल की हरमनप्रीत 2016 में पूर्णकालिक कप्तान बनीं। उनकी कप्तानी में भारतीय महिला टीम ने अपना पहला आईसीसी इवेंट (वनडे विश्व कप 2025) जीता था। फाइनल में भारतीय टीम ने दक्षिण अफ्रीका को हराया था। हरमनप्रीत कौर की कप्तानी में भारतीय टीम ने 4 बार एशिया कप (2012, 2016,

2022 और 2026) जीता। 2012 में वह अस्थायी कप्तान थीं। हरमन की कप्तानी में भारतीय महिला टीम हांगझोऊ एशियन गेम्स 2023 और आइची-नागोया एशियन गेम्स में लगातार 2 बार गोल्ड मेडल जीता। कॉमनवेल्थ गेम्स 2022 में भारतीय टीम ने हरमन की कप्तानी में ही सिल्वर मेडल जीता था। हाल ही में लॉर्ड्स में महिलाओं का पहला टेस्ट खेला गया था। हरमन की कप्तानी वाली भारतीय टीम ने घरेलू टीम इंग्लैंड को हराकर इतिहास रचा था।

सौरव गांगुली आईपीएल फ्रैंचाइजी 'दिल्ली कैपिटल्स' के हेड कोच नियुक्त

नई दिल्ली। भारत के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) फ्रैंचाइजी दिल्ली कैपिटल्स (डीसी) का हेड कोच नियुक्त किया गया है। यह डीसी के साथ गांगुली का पहला औपचारिक कोचिंग रोल होगा। सौरव गांगुली साल 2019 से ही कैपिटल्स के साथ जुड़े हुए हैं, जब वह एक सलाहकार के तौर पर संगठन से जुड़े थे। इसके बाद उन्होंने फ्रैंचाइजी में कई सीनियर रोल निभाए, जिसमें पुरुष और महिला दोनों टीमों के लिए %डायरेक्टर ऑफ क्रिकेट% का पद भी शामिल है। 54 वर्षीय गांगुली अब डगआउट में नजर आएंगे। सौरव गांगुली की नियुक्ति

उस रिश्ते में एक और अध्याय जोड़ती है जो सात साल पहले शुरू हुआ था। कैपिटल्स के साथ अपने कार्यकाल के दौरान, उन्होंने पुरुषों और महिलाओं दोनों टीमों के साथ काम किया है और फ्रैंचाइजी के क्रिकेटिंग ढांचे को आकार देने में शामिल रहे हैं।

गांगुली ने कहा कि फ्रैंचाइजी और वहां के लोगों के साथ उनकी जान-पहचान की वजह से यह नियुक्ति खास है। उन्होंने कहा, 'मैं आईपीएल में हेड कोच की भूमिका निभाने के लिए उत्साहित हूँ। दिल्ली कैपिटल्स मेरे दिल के बहुत करीब है और सालों से मेरा इसके साथ गहरा रिश्ता रहा है। मैंने मालिकों, मैनेजमेंट, सपोर्ट स्टाफ और



खिलाड़ियों के साथ मिलकर काम किया है, जिससे यह मेरे लिए एक रोमांचक जिम्मेदारी बन गई है। हमारे पास एक प्रतिभाशाली समूह है और हमने हाल के समय में अच्छा क्रिकेट खेला है। मैं टीम के

साथ काम करने, नए सीजन और एक मजबूत और निडर टीम बनाने के लिए उत्सुक हूँ।-

दिल्ली कैपिटल्स के चेयरमैन और को-ओनर पार्थ जिंदल ने गांगुली की नियुक्ति का स्वागत

किया और फ्रैंचाइजी के साथ उनके लंबे समय से चले आ रहे जुड़ाव और उनकी लीडरशिप क्षमताओं पर जोर देते हुए कहा, 'दादा हमेशा से दिल्ली कैपिटल्स परिवार का अहम हिस्सा रहे हैं। मुझे यह घोषणा करते हुए बहुत गर्व और सम्मान महसूस हो रहा है कि भारत के सबसे महान कप्तानों और प्रशासकों में से एक, अब दिल्ली कैपिटल्स के हेड कोच के तौर पर कोचिंग की दुनिया में कदम रख रहे हैं। मैं उन्हें इस भूमिका में देखने के लिए उत्साहित हूँ और मुझे यकीन है कि उनकी देखरेख और दूरदर्शी लीडरशिप में दिल्ली कैपिटल्स आईपीएल टाइटल के लिए चुनौती देने के लिए पूरी तरह तैयार होगी। मैं हमारे सभी

खिलाड़ियों और स्टाफ के दादा से सीखने का बेसब्री से इंतजार कर रहा हूँ और जल्द ही डीसी को एक्शन में देखने के लिए उत्सुक हूँ। दिल्ली कैपिटल्स के को-ओनर किरण कुमार ग्रांथी ने कहा कि फ्रैंचाइजी के क्रिकेटिंग स्ट्रक्चर के बारे में गांगुली की जानकारी उनकी नई भूमिका में बहुत काम आएगी।

उन्होंने कहा, 'दादा वर्षों से दिल्ली कैपिटल्स के सफर का अहम हिस्सा रहे हैं और उन्होंने हमारे क्रिकेटिंग स्ट्रक्चर को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाई है। फ्रैंचाइजी के बारे में उनकी गहरी समझ, साथ ही उनका अनुभव और लीडरशिप, आगे बढ़ने में बहुत कीमती साबित होगी।

आज का युवा मुझे रोल मॉडल मानता है

इंदौर, जीएनएस।

आज की युवा पीढ़ी नशे की ओर भाग रही है, आज छोटे छोटे गांव में नशा पहुंच रहा है, हमारे समय में भी नशा था पर हम उससे डरते थे अगर हमारे गांव का कोई बुजुर्ग हमें डांटता था तो हमें रोना आ जाता था।

मैंने हमेशा दूसरों की बहुत इज्जत की है, मैं कभी भी अपने से छोटे या बड़ों को आप कर कर ही बात करता हूँ, एक समय था जब मैं चल भी नहीं सकता था, डॉक्टरों ने उम्मीद छोड़ दी थी, पर मेरी माताजी ने हार नहीं मानी। ठीक



होने के बाद हमने रेसलिंग शुरू की और बाद में हमारी यही पहचान बन गई। खेल के बाद हमें फिल्मों में काम करने का मौका मिला।

मेरी जिंदगी ने मुझे एक बात सिखाई है कि इंसान खुद से नहीं हारे, तो उसके लिए कुछ भी असंभव नहीं है। कॉमन वेल्थ गेम्स और रेसलिंग में गोल्ड मेडल देश के नाम करने वाले फिल्म अभिनेता संग्राम सिंह ने इन्दौर में एक फिल्म शूटिंग में भाग लेने आए थे। आज उन्होंने एक पत्रकार वार्ता के दौरान बताया कि हमने कभी पेय और अन्य हेल्थ ड्रिंक

विज्ञापन के ऑफर आए लेकिन हमने स्वीकार नहीं किए। मैं युथ के लिए रोल मॉडल है। मैं जो दिखाऊंगा वह उनके लिए सही होगा। इसलिए मैंने ऐसा कोई विज्ञापन न किए और न ही करूंगा, मुझे लगता है जब हम देश के लिए, खेलते हैं तो जीत हार मायने रखती है।

रेसलिंग के दौरान जब भी मैंने खेल तब भारत के लिए गोल्ड जीतना ही मेरा उद्देश्य था अब मैं जीत हार से ज्यादा जल्दी समझता हूँ कि मेरे खेल को देखकर यूथ को प्रोत्साहन मिल सके। मुझे दिल्ली में पुलिस में नौकरी मिल गई

इस दौरान मुझे मुंबई में होने वाले टी. वि. शो के लिए बुलाया गया। वही से रियलिटी शो और फिल्मों की शुरुआत हो गई, फिर मैं टीवी और फिल्मों में व्यस्तता बढ़ती गई। हलांकि खेल अभी मैंने बन्द नहीं किया है। वह मेरी पहली प्राथमिकता है। मुझे टिपलडी बनने में 15 वर्ष से ज्यादा लगे पर आज की युवा पीढ़ी को सब सधान जल्दी मिल रहे हैं मैं चहता हूँ युवा थोड़ा रुके, जल्दबाजी न करे देखे किसी गलत राह पर न जाए ऐसी कोई दवा न ले जिसके सेवन से उन्हें जीत के साथ ही आत्महानि की ओर मोड़ दे।

लोन लेकर एक गाय खरीदी, आज 100 गायों की चला रही गौशाला

श्यापुर, जीएनएस।

श्यापुर जिले में राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एनआरएलएम) के अंतर्गत संचालित स्वसहायता समूह ग्रामीण महिलाओं के जीवन में आर्थिक एवं सामाजिक बदलाव का माध्यम बन रहे हैं। इनके माध्यम से महिलाएं अपने आर्थिक उत्थान की नई इबारत लिख रही हैं।

कलेक्टर सुश्री शीला दाहिमा के मार्गदर्शन एवं सीईओ जिला पंचायत श्री कार्तिकेय जायसवाल के निर्देशन में श्यापुर जिले में एनआरएलएम अंतर्गत 5 हजार 816 स्वसहायता समूह संचालित हैं, जिनसे लगभग 58 हजार महिलाएं जुड़ी हुई हैं, जिनमें से 19 हजार महिलाएं ऐसी हैं, जो आजीविकामूलक गतिविधियों को अपनाकर लखपति दीदी क्लब में शामिल हो गई हैं।

ऐसी ही एक कहानी है, श्यामपुर की मनीषा की, जिसने अपने इरादों और हौसलो से अपनी दुनिया बदल दी है। गांव के एक मोहल्ले में झोपड़ी बनाकर रहने वाली श्रीमती मनीषा रावत का जीवन मुश्किल दौर से गुजर रहा था, तीन बच्चों के परिवार के पालन-पोषण में पति की मजदूरी भी पूरी नहीं पड़ रही थी, ऐसे में जब कोई बच्चा बीमार हो जाता तो, आर्थिक संकट खड़ा हो जाता था। बच्चों के लिए दूध की व्यवस्था भी बमुश्किल हो पाती थी। परिवार की इस स्थिति को देखकर आमगृहणी के रूप में मनीषा चुपचाप आसू बहाती रहती थी और मन ही मन इस कठिन आर्थिक संकट से निकलने के बारे में सोचती रहती थी। मनीषा बताती है कि उसकी हालत किसी से छिपी नहीं थी, इसलिए पड़ोस में रहने वाली एक दीदी ने उसे स्वसहायता समूह

से जुड़ने का प्रस्ताव दिया और वह शशि स्वसहायता समूह में सदस्य बनकर उसकी बैठकी में भाग लेने लगी, उसने इरादा किया था कि सबसे पहले बच्चों के लिए दूध की व्यवस्था करनी है, तो उसने समूह की बैठक में यह बात बताई और सभी साथी महिलाओं ने उसे गाय खरीदने के लिए समूह से छोटा सा लोन दे दिया। मनीषा ने एक गाय खरीदी और हरा चारा आदि काटकर गाय को खिलाती तथा गाय की खूब सेवा करती, जिससे उसे प्रतिदिन दो लीटर दूध मिलने लगा। इस दूध में से मनीषा अपने बच्चों को दूध पीने के लिए देती और एक किलो दूध गांव में ही 50 रुपये लीटर के हिसाब से बेच देती, जिससे उसे आमदनी भी होने लगी। गाय की सेवा करने के साथ ही वह इसमें पारंगत हो गई और गौसेवा का भाव भी उसमें पूर्व से ही था, इसलिए उसने समूह के सामने यह प्रस्ताव रखा कि उसे पंचायत के माध्यम से गांव की गौशाला संचालन का कार्य सौंपा जाये तो वह बेहतर तरीके से गौशाला को चलायेगी।

इस प्रस्ताव पर एनआरएलएम के अधिकारियों द्वारा पंचायत के साथ गौशाला संचालन का अनुबंध कराया गया, चूंकि मनीषा एक गोसेवक की भावना से कार्य रही थी और मेहनती भी खूब थी, इसलिए गौशाला का संचालन बेहतर तरीके से होने लगा, आज मनीषा गौशाला की लगभग 100 गायों की देखभाल करती है और इन गायों से औसतन 50 लीटर दूध प्रतिदिन मिल रहा है, जिसे विक्रय कर गौशाला की आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ ही स्वयं का परिवार भी खुशहाल तरीके से चला रही है। बच्चों के लिए दूध की भी अब कोई कमी नहीं रही।

कमर दर्द से हैं परेशान पूर्ण शलभासन से मिलेगा आराम, बढ़ेगा रक्त प्रवाह

नई दिल्ली । योग शास्त्र में

शरीर की लचक, रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन और आंतरिक अंगों की मजबूती के लिए प्रकार के योगासनों का वर्णन मिलता है। ऐसे ही एक आसन का नाम %पूर्ण शलभासन% है, जिसके करने से शरीर को कई तरह के फायदे मिलते हैं। पूर्ण शलभासन या फुल लोकस्ट पोज योग के सबसे उन्नत और प्रभावशाली आसनों में से एक है। मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग बताता है कि पूर्ण शलभासन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी को लोहे जैसा मजबूत बनाता है बल्कि पूरे शरीर को ताकत और एनर्जी भी देता है। संस्कृत भाषा में %शलभ% का अर्थ %टिड्डी% होता है और %पूर्ण% का अर्थ %संपूर्ण% होता है। इस आसन की



अंतिम स्थिति में साधक का शरीर उड़ान भरती हुई टिड्डी के समान प्रतीत होता है, इसलिए इसे यह नाम दिया गया है। यह आसन दिखने में थोड़ा कठिन लगता है लेकिन नियमित अभ्यास से इसे आसानी से किया जा सकता है। यह पीठ, कमर और पैरों की मांसपेशियों को

मजबूत बनाता है।

यह शलभासन (टिड्डी मुद्रा) की उन्नत या पूर्ण स्थिति है, जो शरीर के संतुलन, लचीलेपन और आंतरिक अंगों को मजबूती देने में मदद करती है। साथ ही, यह आसन पीठ के निचले हिस्से और रीढ़ की हड्डी को मजबूत

बनाता है तथा वहां रक्त प्रवाह को सुधारता है। दरअसल, इस आसन को करने से पीठ के निचले हिस्से के मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है, जिससे वो मजबूत होती हैं। साथ ही, रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है और वह मजबूत बनती है। इतना ही नहीं, इस आसन के अभ्यास से पीठ और कमर के आसपास रक्त का प्रवाह बेहतर होता है। इससे दर्द, अकड़न और थकान में राहत मिलती है और शरीर में नई ऊर्जा महसूस होती है।

पेट पर पड़ने वाले दबाव के कारण यह कब्ज को दूर करता है और पाचन क्षमता को बेहतर बनाता है। शुरुआती अभ्यासकर्ता इस आसन को किसी योग गुरु की देखरेख में ही करें।

एक योग जो तनाव, थायरॉइड और पाचन को सुधारने में होता है असरदार

नई दिल्ली । व्यस्त दिनचर्या में काम का बढ़ता दबाव, घंटों कुर्सी पर बैठने की आदत और खराब शारीरिक मुद्रा रीढ़ की हड्डी और श्वास तंत्र पर बुरा असर डालते हैं। ऐसे ही हठयोग का %मत्स्यासन% एक प्रभावी समाधान के रूप में काम करता है। यह आसन छाती को खोलकर फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता को बढ़ाता है और गर्दन तथा कंधों की मांसपेशियों के तनाव को दूर करता है। %मत्स्य% का अर्थ है- %मछली%। इस आसन को करने के दौरान शरीर की मुद्रा मछली जैसा बनती है। इसलिए, इसे मत्स्यासन कहा जाता है। यह आसन छाती को चौड़ाकर उसे



स्वस्थ बनाए रखने में सक्षम है। प्लाविनी प्राणायाम के साथ इस आसन की स्थिति में लंबे समय तक पानी में तैर सकते हैं। आयुष मंत्रालय के अनुसार, मत्स्यासन (फिश पोज) एक महत्वपूर्ण योग मुद्रा है, जो श्वास तंत्र को मजबूत बनाने, रीढ़ की हड्डी में लचीलापन लाने और तनाव कम करने में बेहद

असरदार है। थायरॉइड ग्रंथि को सक्रिय करने और पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाने के कारण इसे शारीरिक पुनरुद्धार के लिए सर्वश्रेष्ठ आसनों में गिना जाता है।

इस आसन को करने से पेट की मांसपेशियां और पाचन तंत्र में बेहतर सुधार होता है, जिससे कब्ज से राहत मिलती है। फेफड़े खुलते

हैं, जिससे सांस लेने में आसानी होती है और सांस संबंधित समस्याएं ज्यादा परेशान नहीं करती। इसके अलावा, यह आसन पीठ की ऊपरी मांसपेशियों को भी आराम देता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। जो लोग पीठ दर्द से परेशान हैं, उनके लिए यह आसन वरदान की तरह है।

मत्स्यासन न सिर्फ शारीरिक सेहत के लिए बल्कि मानसिक शांति के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। जब आप इस आसन को करते हैं, तो गहरी सांस लेते हुए एक खास मुद्रा में लेटना होता है, जिससे मन को शांति मिलती है और सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है।

कहानी बदलाव की: पीएम स्वनिधि योजना से ऋण प्राप्त कर धर्मेन्द्र ने हासिल की आर्थिक मजबूती

शिवपुरी, जीएनएस।

जीवन में यदि सही समय पर थोड़ा सा आर्थिक संबल मिल जाए, तो संघर्षों से जूझ रहा व्यक्ति भी अपनी मेहनत के दम पर सफलता की नई इबारत लिख सकता है। ऐसा ही कुछ कर दिखाया है जिला शिवपुरी की नगर परिषद बैराड़ में रहने वाले श्री धर्मेन्द्र ने। एक समय था जब संसाधनों के अभाव और सीमित पूंजी के कारण उन्हें अपना छोटा-मोटा रोजगार चलाने में भारी आर्थिक तंगी का सामना करना

पड़ता था।

पीएम स्वनिधि योजना से मिला संबल

श्री धर्मेन्द्र की इस डूबती आर्थिक स्थिति को उबारने में केंद्र सरकार की पीएम स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर निधि (पीएम स्वनिधि) योजना मददगार साबित हुई। योजना के अंतर्गत नगर परिषद बैराड़ और बैंक के प्रशासनिक सहयोग से उन्हें सबसे पहले ₹10,000 का प्रथम चरण का ऋण बिना किसी गारंटी के प्राप्त हुआ।



इस राशि का सही उपयोग कर श्री धर्मेन्द्र ने अपना कार्य शुरू किया और समय पर पूरा ऋण चुकता कर दिया।

ईमानदारी और समय पर ऋण

चुकाने के फलस्वरूप उन्हें दूसरे चरण में ₹20,000 का लोन स्वीकृत हुआ। इसे भी सफलतापूर्वक चुकाने के बाद तीसरे चरण में ₹50,000 का बड़ा क्रेडिट लोन मिला। इन तीन चरणों में मिली आर्थिक सहायता से उन्होंने अपने व्यवसाय 'धर्मेन्द्र हॉट मोमोस एवं वेज बिरयानी' के स्टॉल का विस्तार किया, जरूरी सामग्री खरीदी और गुणवत्ता में सुधार किया। इस नवाचार और मेहनत के बल पर आज वे अपने इस फास्ट

फूड व्यवसाय से प्रतिमाह ₹30,000 की शानदार आमदनी अर्जित कर रहे हैं। आज धर्मेन्द्र न केवल अपने परिवार का भरण-पोषण सम्मानपूर्वक कर रहे हैं, बल्कि स्थानीय स्तर पर छोटे दुकानदारों के लिए प्रेरणास्रोत भी बन गए हैं। वे डिजिटल पेमेंट माध्यमों का उपयोग कर अपने ग्राहकों को आधुनिक सुविधा भी प्रदान कर रहे हैं। उनकी इस सफलता से उनके परिवार का जीवन स्तर सुधरा है और उन्हें समाज में एक सफल सूक्ष्म उद्यमी के रूप में पहचान मिली है।

अपनी इस सफलता और स्वावलंबन की यात्रा पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए श्री धर्मेन्द्र कहते हैं, पीएम स्वनिधि योजना ने मेरी डूबती आर्थिक स्थिति को उबारकर मुझे समाज में सम्मानपूर्वक जीने और आत्मनिर्भर बनने का अवसर दिया है। मैं प्रधानमंत्री जी का धन्यवाद देना चाहूंगा कि उन्होंने हम जैसे छोटे दुकानदारों के लिए इतना अच्छा अवसर दिया, जिससे हमें अपना रोजगार सुचारू रूप से चलाने में बड़ी सहायता मिली।

‘कट’ बोलते ही नॉर्मल हो जाती हूं इमोशन को साथ नहीं रखती परिणीति चोपड़ा



मुंबई । अभिनेत्री परिणीति चोपड़ा इन दिनों वेब सीरीज ‘शक ट्रस्ट नो वन’ को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। अभिनेत्री का कहना है कि वह अपने द्वारा निभाए गए किरदारों के प्रभावों को निजी जिंदगी पर हावी नहीं होने देती हैं। अभिनेत्री ने आईएनएस के साथ बातचीत में बताया कि उनके अंदर का एक्टर बहुत आसानी से ऑन और ऑफ हो जाता है। अभिनेत्री ने बताया, ‘%कट’ शब्द सुनते ही मैं बिल्कुल नॉर्मल हो जाती हूं। सच कहूं, तो मैं एक सेकंड के लिए भी किसी इमोशन को अपने साथ लेकर नहीं चलती हूं। हालांकि, इस पर लोग मेरा मजाक भी बनाते हैं कि अभी तक मैं रो रही थी, चीख रही थी और जैसे ही ‘%कट’ बोला गया, मैं नॉर्मल हो गई, हंसने लगी। कई बार ऐसा हुआ है कि लोग मुझे मेरी ही नकल करके दिखाते और पूछते हैं कि ‘%तुम ये कैसे कर लेती हो?’ मुझे नहीं पता, क्योंकि मैं जानबूझकर ऐसा नहीं करती। अभिनेत्री का कहना है कि वे एक्टिंग करने के दौरान अपने किरदार में इतनी लीन हो जाती हैं कि वह उसी तरह एक्ट करती हैं और जैसे ही कट होता है, वह नॉर्मल हो जाती हैं।



‘तुम मेरे हो’ के लिए संजू राठौड़ और ईशा मालवीय की जोड़ी फिर लौटी मराठी गाने ‘नखरे’ के साथ

संजू राठौड़ अपने खास मराठी म्यूजिक स्टाइल और कैची हुकस्टेप के साथ लाए गुरमीत चौधरी और ईशा मालवीय का नया गाना

जयसिंह रघुवंशी

हिटमेकर संजू राठौड़ एक बार फिर अपने नए गाने ‘नखरे’ के साथ लौट आए हैं। यह एक जोशीला मराठी ट्रैक है, जिसमें उनका खास सिंगिंग स्टाइल, दमदार बीट्स और कैची हुकस्टेप सुनने और देखने को मिलता है। गुरमीत चौधरी और ईशा मालवीय पर फिल्माए गए इस गाने में मस्ती और एनर्जी का शानदार मेल है, जो दर्शकों को थिरकने पर मजबूर कर देता है।

इस गाने के साथ संजू राठौड़ और ईशा मालवीय की जोड़ी एक बार फिर साथ आई



है। दोनों इससे पहले भी मराठी ट्रैक के लिए साथ काम कर चुके हैं। संजू की आवाज और गाने की शानदार बीट्स ‘नखरे’ को एक अलग पहचान देती हैं,

वहीं इसका मजेदार हुकस्टेप गाने को और भी खास बनाता है। गुरमीत चौधरी और ईशा मालवीय ने अपनी शानदार परफॉर्मेंस से इस गाने में जान

डाल दी है। दोनों की केमिस्ट्री और मजेदार हुकस्टेप गाने की एनर्जी को और बढ़ाते हैं। ‘नखरे’, फिल्म ‘तुम मेरे हो’ का हिस्सा है और इसके

म्यूजिक में मराठी रंग लेकर आता है। यह गाना अब स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है।

गाने के बारे में बात करते हुए संजू राठौड़ ने कहा, ‘नखरे’ का हिस्सा बनना मेरे लिए बहुत मजेदार अनुभव रहा। इस गाने में अपने मराठी म्यूजिक स्टाइल को लाना और इतनी एनर्जी से भरे ट्रैक पर काम करना मुझे बहुत अच्छा लगा। इसका हुकस्टेप इसे और भी मजेदार बनाता है। मैं इस बात से खुश हूँ कि गाना इतना अच्छा बना है। उम्मीद है कि लोगों को यह पसंद आएगा।

गुरमीत चौधरी ने कहा, ‘नखरे’ की एनर्जी काफी अलग है और इसकी शूटिंग करने में बहुत मजा आया। संजू ने अपने मराठी स्टाइल से इस गाने को एक नया अंदाज दिया है। ईशा और मैंने इसकी शूटिंग के दौरान खूब एंजॉय किया, खासकर

हुकस्टेप को। मैं दर्शकों के सामने यह गाना आने को लेकर काफी उत्साहित हूँ। ईशा मालवीय ने कहा, ‘नखरे’ का अंदाज बहुत मजेदार और यंग है। इस गाने के लिए संजू के साथ दोबारा काम करना मेरे लिए खास रहा और मुझे इसका मराठी म्यूजिक बहुत पसंद आया। गुरमीत और मैंने इसकी शूटिंग के दौरान खूब मस्ती की, खासकर हुकस्टेप करते हुए। मैं बहुत खुश हूँ कि यह गाना आखिरकार रिलीज हो गया है और अब लोग इसे एंजॉय कर सकते हैं।

‘नखरे’ को संजू राठौड़ ने गाया है और इसमें गुरमीत चौधरी और ईशा मालवीय नजर आ रहे हैं। यह गाना अब स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध है, जबकि फिल्म ‘तुम मेरे हो’ 23 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।