



श्रमसाधना



हम बनेंगे आपकी आवाज
स्कैन करें और चैनल से जुड़े

shramsadhnagwl@gmail.com

श्रम की शक्ति, राष्ट्र की प्रगति

www.shramsadhnanews.com

साप्ताहिक

RNI रजि. क्र. 45334/74

वर्ष : 52, अंक : 40 ग्वालियर, रविवार 04 अक्टूबर 2026

विक्रम संवत् 2083 पृष्ठ 12, मूल्य 1 रुपया

डाक पंजीयन

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

फाइनल में पाकिस्तान को 19 रन से हराया, अभिषेक और तिलक के अर्धशतक

भारत ने लगातार दूसरी बार जीता एशियाड क्रिकेट का स्वर्ण

निशिन, जापान जीएनएस
भारत ने एशियाई खेलों के पुरुष क्रिकेट में लगातार दूसरी बार स्वर्ण पदक जीत लिया। फाइनल मुकाबले में भारत ने पाकिस्तान को 19 रन से हराकर खिताब अपने नाम किया। भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में छह विकेट पर 211 रन बनाए। जवाब में पाकिस्तान की टीम छह विकेट पर 192 रन ही बना सकी।

भारत की जीत में सलामी बल्लेबाज अभिषेक शर्मा और

तिलक वर्मा की शानदार पारियों का अहम योगदान रहा। अभिषेक ने महज 28 गेंदों में सात छक्कों की मदद से 61 रन बनाए। इसके बाद तिलक वर्मा ने 22 गेंदों पर चार छक्कों की मदद से 51 रन की तेजतर्रार पारी खेली। दोनों की आक्रामक बल्लेबाजी से भारत ने पाकिस्तान के खिलाफ अपना सर्वाधिक टी-20 स्कोर बनाया। इससे पहले भारत का पाकिस्तान के खिलाफ सर्वाधिक स्कोर 192 रन था, जो उसने 2012 में अहमदाबाद में बनाया था।

लक्ष्य का पीछा करने उतरी पाकिस्तान की ओर से हसन नवाज ने 96 रन की पारी खेली, जबकि सईम अयूब ने 29 रन बनाए। हालांकि भारतीय गेंदबाजों ने नियमित अंतराल पर विकेट लेकर पाकिस्तान को लक्ष्य तक नहीं पहुंचने दिया। भारत की ओर से वाशिंगटन सुंदर, अक्षर पटेल और शिवम दुबे ने दो-दो विकेट लिए। इस जीत के साथ भारत ने एशियाई खेलों में पुरुष क्रिकेट का स्वर्ण लगातार दूसरी बार अपने नाम किया।



वैभव सूर्यवंशी बने एशियाड में गोल्ड जीतने वाले सबसे युवा भारतीय

निशिन, जापान

भारत ने एशियाई खेलों के क्रिकेट फाइनल में पाकिस्तान को 19 रन से हराकर स्वर्ण पदक जीत लिया। इस जीत के साथ वैभव सूर्यवंशी एशियाई खेलों में भारत के लिए स्वर्ण पदक जीतने वाले सबसे युवा खिलाड़ी बन गए। निशिन में खेले गए फाइनल में भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए छह विकेट पर 211 रन बनाए। यह पाकिस्तान के खिलाफ भारत का टी-20 क्रिकेट में अब तक का सबसे बड़ा स्कोर है।

भारतीय पारी में अभिषेक शर्मा ने भी रिकॉर्ड अपने नाम किया। उन्होंने टी-20 क्रिकेट में 400 छक्के पूरे करने के साथ इस उपलब्धि तक पहुंचने के मामले में वेस्टइंडीज के दिग्गज क्रिस गेल को पीछे छोड़ दिया।

अग्रवाल जागरण वाहन रैली आज

शहरभर में निकलेगी विशाल रैली, भाजपा के राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी हरी झंडी दिखाकर करेंगे रवाना

ग्वालियर, जीएनएस।
अग्रसेवा संस्थान, ग्वालियर द्वारा रविवार, 4 अक्टूबर 2026 को अग्रवाल जागरण वाहन रैली का आयोजन किया जा रहा है। रैली को भाजपा के राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी श्री आशीष उषा अग्रवाल हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे।

संस्थान के अध्यक्ष श्री अजय कुमार जैन ने बताया कि रैली का शुभारंभ सुबह 9 बजे कोटेश्वर मंदिर, बहोड़ापुर से होगा। इसके बाद रैली किला गेट, हजारी, गोले का मंदिर, मुरार, अंचलेश्वर, सदर बाजार, पटेल नगर सिटी सेंटर, एजी पुल, विवेकानंद चौराहा,

अचलेश्वर, दाल बाजार, नया बाजार, लोहिया बाजार, दौलतगंज, महाराज बाड़ा, फूलबाग, गांधी रोड सहित शहर के विभिन्न प्रमुख मार्गों से होकर निकलेगी। समापन फूलबाग मैदान में होगा, जहां समाज के लोगों के लिए भोजन प्रसादी की व्यवस्था की गई है। रैली में शहर की लगभग 40 अग्रवाल संस्थाओं के प्रतिनिधियों सहित बड़ी संख्या में समाजजन शामिल होंगे। रैली में करीब 500 दुपहिया वाहन, 50 कार एवं 40 टेम्पो सहित लगभग 1500 से 2000 पुरुष एवं महिलाएं शामिल होने की संभावना है।

174 यात्रियों की जान बचाने वाले साहसी पायलट के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए सुंदरकांड पाठ

ग्वालियर, जीएनएस।

यात्रियों की सुरक्षा के लिए अपनी जान की परवाह किए बिना साहस और कर्तव्यनिष्ठा का परिचय देने वाले भारतीय पायलट श्री स्मित मच्छर के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना को लेकर महारुद्र मंडल विद्यालय एवं अभिनव विद्या मंदिर हाई स्कूल के संयुक्त तत्वावधान में विद्यालय परिसर स्थित हनुमान मंदिर में विशेष सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया।

संगीतमय सुंदरकांड पाठ में विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाओं तथा छात्र-छात्राओं ने श्रेष्ठपूर्वक सहभागिता की। इस अवसर पर



विद्यार्थियों को श्री स्मित मच्छर द्वारा 174 यात्रियों की जान बचाने के लिए किए गए साहसिक कार्य की जानकारी दी गई। उनके अदम्य साहस, कर्तव्य के प्रति समर्पण

महारुद्र मंडल विद्यालय एवं अभिनव विद्या मंदिर में विद्यार्थियों ने वीरता और कर्तव्यनिष्ठा को किया नमन

और यात्रियों की सुरक्षा के लिए किए गए प्रयास को सभी ने नमन किया। विद्यालय परिवार की ओर से कहा गया कि संकट की घड़ी में दूसरों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देना साहस और मानवीय संवेदना का परिचायक है। श्री स्मित मच्छर का यह साहसिक प्रयास विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणा का विषय है। सुंदरकांड पाठ के माध्यम से उनके शीघ्र स्वस्थ होने और उत्तम स्वास्थ्य की कामना की गई। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों

को साहस, सेवा, कर्तव्यनिष्ठा और मानवता के मूल्यों को जीवन में अपनाने का संदेश भी दिया गया। हनुमान जी से प्रार्थना की गई कि श्री स्मित मच्छर को शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान करें और उन्हें पूर्ण स्वस्थ करें।

कार्यक्रम के अंत में विद्यालय परिवार एवं महारुद्र मंडल समिति की ओर से श्री स्मित मच्छर के साहसिक पराक्रम को नमन करते हुए उनके शीघ्र स्वस्थ होने की मंगलकामना की गई।

करीब 700 विद्यार्थियों ने लिया था हिस्सा, समाचार-पठन और सामान्य ज्ञान को बढ़ावा देना रहा उद्देश्य

डेली न्यूज़ जीनियस प्रतियोगिता के टॉप 100 विद्यार्थियों का आज होगा सम्मान

शिवपुरी जीएनएस
विद्यार्थियों में समाचार-पठन, सामान्य ज्ञान और समसामयिक घटनाओं के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से आयोजित डेली न्यूज़ जीनियस चैलेंज प्रतियोगिता में जिलेभर के करीब 700 विद्यार्थियों ने सहभागिता की। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले टॉप 100 विद्यार्थियों को रविवार, 4 अक्टूबर को आयोजित विशेष सम्मान समारोह में सम्मानित किया जाएगा।

आयोजकों के अनुसार प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों

में नियमित रूप से समाचार-पत्र पढ़ने की आदत विकसित करना और उन्हें देश-दुनिया में घट रही प्रमुख घटनाओं से परिचित कराना है। इसके साथ ही विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान को मजबूत करने और उनमें अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ाने पर भी जोर दिया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

प्रमाण-पत्र और सम्मान से बढ़ेगा उत्साह : सम्मान समारोह में प्रतियोगिता के टॉप

100 विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया जाएगा। आयोजकों ने बताया कि विद्यार्थियों की सफलता में उनके विद्यालयों की भी महत्वपूर्ण भूमिका रही है। इसलिए समारोह में विद्यार्थियों को मार्गदर्शन और प्रोत्साहन देने वाले विद्यालय संचालकों एवं प्राचार्यों की उपस्थिति भी विशेष रूप से रहेगी। विद्यालय परिवार के प्रतिनिधियों को भी विद्यार्थियों को निरंतर प्रोत्साहित करने के लिए सम्मानित किया जाएगा। मुख्य अतिथि की उपस्थिति में आयोजित

होने वाले समारोह में विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय संचालक, प्राचार्य और शिक्षा जगत से जुड़े गणमान्य नागरिक शामिल होंगे।

आयोजकों ने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों में पढ़ने की आदत के साथ उनकी जिज्ञासा, विश्लेषण क्षमता और सामान्य ज्ञान का भी विकास होता है। टॉप 100 विद्यार्थियों को सम्मान अन्य विद्यार्थियों को भी समाचार-पठन और ज्ञानवर्धक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करेगा।

नगरीय निकायों में लगेंगे विशेष आवास शिविर

भोपाल जीएनएस

प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 2.0 के तहत पात्र हितग्राहियों को पक्के मकान उपलब्ध कराने के लिए प्रदेश में सेवा संकल्प अभियान चलाया जा रहा है। 17 सितंबर से शुरू हुआ यह अभियान 17 अक्टूबर तक चलेगा। इसके तहत प्रदेश के नगरीय क्षेत्रों में 30 हजार नए आवासों की स्वीकृति देने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

नगरीय निकायों में लगेंगे विशेष शिविर : लक्ष्य समयसीमा में पूरा करने के लिए प्रदेशभर के नगरीय निकायों में बीएलसी (हितग्राही आधारित निर्माण) शिविर लगाए जा रहे हैं। शिविरों में पात्र हितग्राहियों को

प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 2.0 की जानकारी देने के साथ पात्रता और आवश्यक दस्तावेजों के बारे में बताया जाएगा। साथ ही आवास स्वीकृति की प्रक्रिया को सरल और तेज बनाने की सुविधा भी उपलब्ध कराई जाएगी।

निकायों को दिए न्यूनतम लक्ष्य : नगरीय विकास एवं आवास विभाग के आयुक्त संकेत भोंडवे ने सभी नगरीय निकायों को निर्धारित समय में लक्ष्य पूरा करने के निर्देश दिए हैं। अभियान के तहत नगर परिषदों को न्यूनतम 50, नगर पालिकाओं को न्यूनतम 500 नए आवास स्वीकृत करने का लक्ष्य दिया गया है।

हिंदू धर्म शास्त्रों में कौवे को बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। धार्मिक मान्यताओं में इसे पितरों का प्रतीक, मृत्यु के देवता यमराज का दूत और शुभ-अशुभ घटनाओं का सूचक भी माना जाता है। इतनी ही नहीं, ज्योतिष शास्त्र में कौवे को शनिदेव का वाहन भी कहते हैं। मान्यता है कि इसे भोजन कराने से शनि की पीड़ा और अशुभ प्रभाव कम होते हैं। इसका सपने में दिखना भी कोई आम बात नहीं होती है। शनिदेव का वाहन और यमराज का दूत होने के कारण अक्सर लोग इसके सपने में दिखने पर घबरा जाते हैं कि आखिर इसका क्या मतलब हो सकता है।

काले कौवे को पितरों का प्रतीक माना जाता है इसका सपने में आने का खास मतलब होता है। लेकिन शुभ है या अशुभ, ये इस बात पर निर्भर करता है कि आपने कौवा किस स्थिति में देखा है। कौवे के घर में आने से लेकर सपने में दिखने तक, विशेष मतलब होते हैं। आइए जानते हैं कि सपने में कौवा किस स्थिति में दिखना शुभ है और किस स्थिति में अशुभ माना जाता है।

सपने में काला कौवा देखना कैसा होता है?

सपने में काला कौवा देखना मुख्य रूप से जीवन में किसी बड़े बदलाव, अनिश्चितता या किसी संदेश का प्रतीक माना जाता है। स्वप्न शास्त्र में इसका मतलब इस बात पर निर्भर करता है कि कौवा किस स्थिति में दिखाई दिया है। सपने में काला कौवा देखना ये बताता है कि आपके जीवन में कोई महत्वपूर्ण बदलाव आने वाला है।

सपने में काला कौवा दिखे तो न करें नजरअंदाज

इन बातों का हो सकता है संकेत!

सपने में कौआ पकड़ना : सपने में खुद को कौआ पकड़ते हुए देखना परिवार की जरूरतें पूरी होने या किसी जीत का प्रतीक है।

सपने में कौवे का जोड़ा देखना : स्वप्न शास्त्र के अनुसार सपने में कौवों की जोड़ी देखना रिश्तों में मतभेद या किसी धोखे का संकेत हो सकता है।

सपने में कौवे की डरावनी आवाज : सपने में कौवे को रोते हुए देखना या डरावनी आवाजें सुनना अशुभ माना जाता है।

सपने में कौवा को खाते हुए देखना : सपने में कौवे को कुछ खाते हुए देखना जीवन में किसी बड़े बदलाव, मानसिक



हो सकता है।

सपने में कौवे का हमला करना : सपने में कौवे को आक्रामक रूप में देखना या ऊपर से नीचे की ओर अशुभ दिशा में उड़ते देखना मानसिक अशांति या धोखे की आशंका को दर्शाता है।



चिंता या अशुभ संकेत का प्रतीक माना जाता है।

सपने में कौवे का कंधे पर बैठना : कौवे का आपके कंधे पर बैठना व्यवसाय या कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ने का संकेत माना जाता है।

सपने में कौवा उड़ते हुए देखना : सपने में कौवे को उड़ते हुए देखना मानसिक तनाव, किसी अनहोनी या अशुभ संकेत का प्रतीक माना जाता है। अगर कौआ ऊपर की ओर उड़ता दिखाई दे, तो इसका मतलब है कि आपका बुरा

समय खत्म होने वाला है और तरक्की मिलने वाली है।

सपने में कौवे का कांव-कांव करना : कौवे को जोर से चिल्लाते या कांव-कांव करते देखना किसी अप्रिय समाचार या स्वार्थी लोगों से सावधान रहने का संकेत

हिंदू धर्म में पितरों को बहुत महत्व दिया गया है। घर में एक विशेष स्थान से लेकर पितृ पक्ष में उनके निमित्त श्राद्ध और तर्पण का विशेष महत्व है। अक्सर लोग जाने-अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिससे पितर नाराज हो जाते हैं। इन गलतियों की वजह से व्यक्ति पितृ दोष से पीड़ित हो जाता है। पितृ दोष होने पर या पितरों के नाराज होने पर घर में कुछ संकेत दिखाई देने लगते हैं, जिन्हें आमतौर पर लोग नजरअंदाज कर देते हैं। आइए जानते हैं कि वो संकेत कौन से हैं।

वैदिक ज्योतिष के अनुसार, पितृ दोष तब बनता है जब किसी व्यक्ति की कुंडली में पूर्वजों के असहयोग, अतृप्ति या उनके द्वारा किए गए बुरे कर्मों का नकारात्मक प्रभाव उसकी ग्रह स्थिति (विशेषकर सूर्य और राहु की

युति) पर पड़ता है। पितरों के नाराज होने पर पितृ दोष लग सकता है, जिससे घर में कई बड़े अशुभ संकेत देखने को मिलता है। **पितृ नाराज होने के क्या संकेत हैं?**

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, पितरों (पूर्वजों) के नाराज होने पर जीवन में कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है, जो नीचे बताई गई हैं-

हर काम में रुकावट : लाख कोशिशों और कड़ी मेहनत के बाद भी अगर आपके बनते हुए काम बिगड़ने लगें और सफलता न मिले।

अचानक आर्थिक संकट : व्यापार में लगातार घाटा होना,

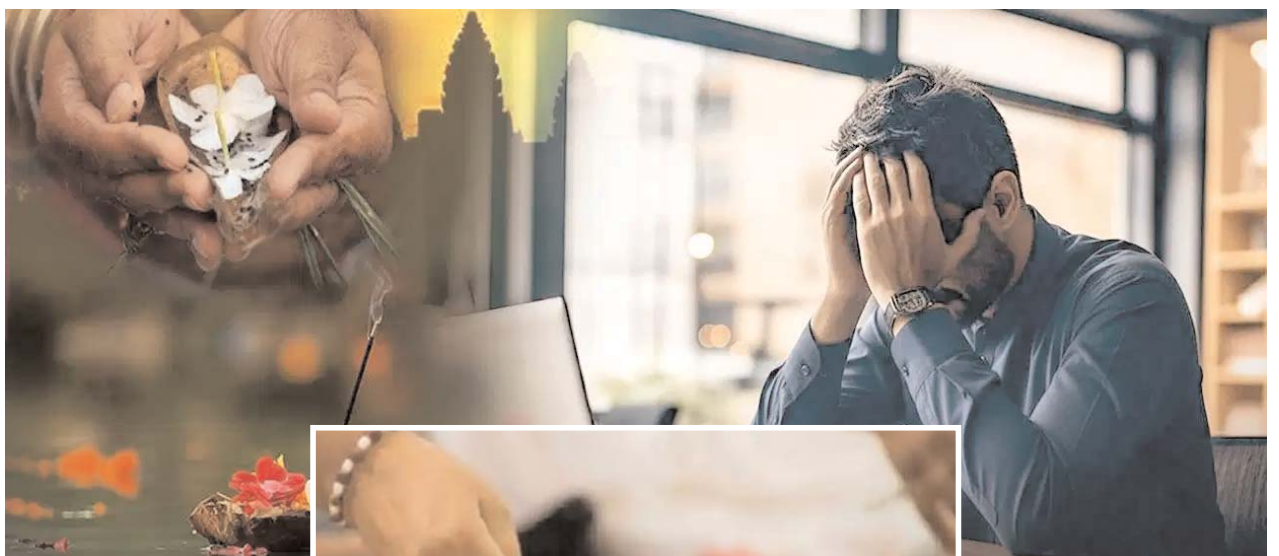


अचानक धन हानि होना या हमेशा कर्ज की स्थिति बने रहना।

पारिवारिक कलह : बिना किसी स्पष्ट कारण के घर में पति-पत्नी या परिवार के सदस्यों के बीच हमेशा तनाव और झगड़े होना।

संतान पक्ष से जुड़ी समस्याएं : वंश आगे बढ़ने में बाधा आना या संतान का स्वास्थ्य अक्सर खराब रहना व विद्रोही व्यवहार करना।

स्वप्न में पूर्वजों का दिखना : सपनों में मरे हुए परिजनों का बार-बार रोते हुए,



नाराज दिखना या खुद को किसी मुसीबत में देखना।

मांगलिक कार्यों में बाधा : घर में विवाह, सगाई या कोई और शुभ कार्यों के तय होने पर बार-बार रुकावटें आना।

अचानक पतन : व्यक्ति का अचानक उच्च स्थिति से नीचे

गिरना और समाज में मान-सम्मान कम होना।

पितृ दोष से मुक्ति के उपाय

तर्पण और पिंडदान : पितृ पक्ष या अमावस्या के दिन अपने पूर्वजों के निमित्त पिंडदान, तर्पण और ब्राह्मण भोज कराएं।

पीपल की पूजा : दोपहर के समय पीपल के पेड़ के नीचे जल अर्पित करें और दीपक जलाएं।

दान-पुण्य : गरीबों, जरूरतमंदों और अनाथों को भोजन, वस्त्र या अन्न का दान दें।

मंत्र जाप : 'ॐ पितृभ्यो नमः' या महामृत्युंजय मंत्र का नियमित जाप करें।

विशेष पूजा : पितृ दोष की शांति के लिए त्रिपिंडी श्राद्ध या नारायण नागबली जैसे अनुष्ठान भी किए जाते हैं।

पितरों के नाराज होने पर मिलते हैं ये 7 संकेत

कहीं आपके घर में तो नहीं दिख रहे?

पितृपक्ष-पितरों के प्रति श्रद्धा, सम्मान और स्मरण का पर्व

लेखक- चंद्रकांत सी पूजारी
भारतीय संस्कृति में परिवार, परंपरा और पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता का विशेष महत्व रहा है। हमारी जीवन-व्यवस्था केवल वर्तमान पीढ़ी तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें उन लोगों की स्मृतियाँ और संस्कार भी जुड़े हैं, जिनसे हमें जीवन, परिवार, परंपरा और संस्कार प्राप्त हुए। इसी भाव को अभिव्यक्त करने वाला महत्वपूर्ण पर्व है-पितृपक्ष। इसे श्राद्ध पक्ष या श्राद्ध पर्व भी कहा जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार भाद्रपद पूर्णिमा के बाद आने वाली कृष्ण पक्ष की तिथियों में पितरों का स्मरण, तर्पण और श्राद्ध किया जाता है। यह समय सामान्यतः सोलह दिनों का माना जाता है।



पितृपक्ष का धार्मिक महत्व: भारतीय धार्मिक मान्यताओं में मनुष्य के जीवन में देवत्रा, ऋषित्रा और पितृत्रा का उल्लेख मिलता है। पितृत्रा का अर्थ उन पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता से है, जिनके कारण परिवार और वंश की निरंतरता बनी रहती है। पितृपक्ष इसी त्रा को स्वीकार करने और अपने पूर्वजों के प्रति श्रद्धा प्रकट करने का अवसर माना जाता है।

‘श्राद्ध’ शब्द ‘श्रद्धा’ से जुड़ा हुआ माना जाता है। इसका मूल भाव दिखावा नहीं, बल्कि श्रद्धा, स्मरण और कृतज्ञता है। इस दौरान परिवार अपने दिवंगत माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी तथा अन्य

पूर्वजों को याद करता है और उनके नाम से धार्मिक कर्म करता है।

पितरों का स्मरण क्यों? मनुष्य अपने जीवन में बहुत कुछ स्वयं अर्जित करता है, लेकिन उसकी जड़ें उसके परिवार और समाज में होती हैं। माता-पिता हमें जन्म देते हैं, संस्कार देते हैं और जीवन की कठिन परिस्थितियों में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। उनसे पहले की पीढ़ियाँ भी परिवार की सामाजिक और सांस्कृतिक विरासत को आगे बढ़ाती हैं।

इसलिए पितृपक्ष हमें यह याद दिलाता है कि हमारी पहचान केवल हमारे वर्तमान से नहीं, बल्कि हमारे अतीत से भी निर्मित होती है। पूर्वजों का स्मरण हमें अपनी जड़ों से जोड़ता है। आधुनिक जीवन की तेज गति में जब परिवारों के बीच दूरी बढ़ रही है, तब पितृपक्ष जैसे अवसर पारिवारिक स्मृतियों को जीवित रखने का माध्यम बन सकते हैं।

तर्पण और श्राद्ध की परंपरा: पितृपक्ष में तर्पण, पिंडदान, श्राद्ध और दान जैसी परंपराएं प्रचलित हैं। कई परिवार अपने पूर्वजों की मृत्यु-तिथि के अनुसार श्राद्ध करते हैं। कुछ स्थानों पर पितृपक्ष की अमावस्या को विशेष महत्व दिया जाता है, जिसे सर्वपितृ अमावस्या कहा जाता है।

तर्पण में जल अर्पित करके पितरों का स्मरण किया जाता है। पिंडदान और अन्य कर्मकांडों के भी अलग-अलग धार्मिक विधान



हैं। इन परंपराओं के पीछे मुख्य भावना अपने दिवंगत परिजनों के प्रति सम्मान और श्रद्धा व्यक्त करना है।

भारत के विभिन्न क्षेत्रों में पितृपक्ष मनाने की विधियों में कुछ अंतर दिखाई देता है। कहीं विशेष पकवान बनाए जाते हैं, कहीं ब्राह्मण भोजन कराया जाता है, तो कहीं गरीबों और जरूरतमंदों को भोजन तथा वस्त्र दान किए जाते हैं। इस प्रकार स्थानीय परंपराएं अलग होने के बावजूद मूल भावना पूर्वजों का स्मरण और सेवा बनी रहती है।

गया और पितृपक्ष
बिहार का गया क्षेत्र पितृश्राद्ध और पिंडदान के लिए विशेष रूप से प्रसिद्ध है। धार्मिक परंपरा में गया में पिंडदान को महत्वपूर्ण माना गया है। पितृपक्ष के दौरान देश के अलग-अलग हिस्सों से लोग यहां आकर अपने पूर्वजों के लिए श्राद्ध और पिंडदान करते हैं। गया की यह परंपरा केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि

सांस्कृतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। यहां आने वाले परिवार अपने पूर्वजों की स्मृतियों को लेकर धार्मिक अनुष्ठान करते हैं और अपने परिवार की पुरानी परंपराओं से जुड़े हैं।

वैज्ञानिक और सामाजिक दृष्टि से विचार

पितृपक्ष की धार्मिक मान्यताओं को आस्था के संदर्भ में समझना चाहिए। इनके धार्मिक प्रभावों के बारे में अलग-अलग लोगों की अलग-अलग मान्यताएं हो सकती हैं। लेकिन इसके सामाजिक और मनोवैज्ञानिक महत्व को भी समझा जा सकता है। किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु के बाद उसकी स्मृतियों को सम्मान देना मनुष्य की स्वाभाविक भावनात्मक आवश्यकता है। पितृपक्ष परिवार को एक साथ बैठकर अपने पूर्वजों को याद करने का अवसर देता है। पुरानी पीढ़ी बच्चों को परिवार के बुजुर्गों की कहानियाँ सुनाती है। इससे पारिवारिक इतिहास अगली पीढ़ी तक पहुंचता है।

तक पहुंचता है।

इस दृष्टि से पितृपक्ष स्मृति और पीढ़ियों के बीच संवाद का पर्व भी कहा जा सकता है।

दान और सेवा का संदेश
पितृपक्ष में दान-पुण्य की परंपरा भी महत्वपूर्ण है। भोजन, वस्त्र और अन्य आवश्यक वस्तुओं का दान जरूरतमंद लोगों को किया जाता है। यदि इस परंपरा को व्यापक मानवीय दृष्टि से देखा जाए तो यह हमें बताती है कि अपने पूर्वजों को याद करने के साथ-साथ समाज के जरूरतमंद लोगों के प्रति संवेदनशील होना भी आवश्यक है।

किसी भूखे व्यक्ति को भोजन कराना, किसी जरूरतमंद को वस्त्र देना, किसी वृद्ध की सहायता करना या किसी असहाय व्यक्ति का सहारा बनना—ये सभी कार्य मानवता की भावना को मजबूत करते हैं।

बदलते समय में पितृपक्ष
आज परिवारों का स्वरूप बदल रहा है। संयुक्त परिवारों की जगह एकल परिवार बढ़ रहे हैं। युवा शिक्षा और रोजगार के लिए दूसरे शहरों तथा देशों में रहने लगे हैं। ऐसे समय में परंपराओं का स्वरूप भी बदल रहा है।

पितृपक्ष का महत्व बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि इसे केवल कर्मकांड तक सीमित न किया जाए। पूर्वजों के जीवन और उनके मूल्यों को याद करना, परिवार के इतिहास को समझना, बुजुर्गों का सम्मान करना और समाज के कमजोर वर्गों की सहायता करना इसके व्यापक

अर्थ को सार्थक बना सकता है।

हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि श्रद्धा के नाम पर किसी प्रकार का अनावश्यक आर्थिक दबाव या भय पैदा न हो। आस्था व्यक्तिगत विषय है और परंपराओं का पालन अपनी क्षमता, विश्वास और पारिवारिक रीति के अनुसार किया जा सकता है।

निष्कर्ष

पितृपक्ष भारतीय संस्कृति की उस परंपरा का प्रतीक है, जो हमें अपनी जड़ों से जुड़े रहने की सीख देती है। यह केवल मृत पूर्वजों को याद करने का समय नहीं, बल्कि कृतज्ञता, स्मृति, परिवार, संस्कार और मानवता को समझने का अवसर भी है।

हम जिन रास्तों पर आगे बढ़ रहे हैं, उनकी नींव पिछली पीढ़ियों ने तैयार की है। इसलिए पितृपक्ष हमें अपने अतीत के प्रति सम्मान और वर्तमान के प्रति जिम्मेदारी का बोध कराता है। यदि हम अपने पूर्वजों को सच्ची श्रद्धांजलि देना चाहते हैं, तो उनके अच्छे संस्कारों को अपने जीवन में अपनाना, परिवार के बुजुर्गों का सम्मान करना और जरूरतमंदों की सहायता करना सबसे सार्थक मार्ग हो सकता है।

इस अर्थ में पितृपक्ष हमें एक गहरी सीख देता है—जड़ों को याद रखने वाला ही अपने भविष्य को अधिक मजबूती से संवार सकता है।

(परिचय विशेष लेखक चंद्रकांत सी पूजारी क्रांतिकारी पत्रकार संघ गुजरात प्रदेश अध्यक्ष)

गरुड़ पुराण के अनुसार पितरों को खुश करने का सबसे अच्छा उपाय – सबसे सरल, सबसे शक्तिशाली और सबसे फलदायी

गरुड़ पुराण में भगवान विष्णु ने गरुड़ जी से कहा - हे गरुड़, पितरों को खुश करने के लिए सोना, चाँदी, करोड़ों रुपये दान करने की जरूरत नहीं, पितर केवल भाव के भूखे हैं, जल के भूखे हैं, प्रेम के भूखे हैं। यदि पुत्र सच्चे मन से एक लोटा जल भी दे दे तो पितर 12 साल तक तृप्त रहते हैं।

पर आज कल लोग बहुत खर्चा करते हैं, दिखावा करते हैं, पर पितर खुश नहीं होते, क्योंकि विधि गलत होती है। इसीलिए गरुड़ पुराण में 7 सबसे अच्छे उपाय बताए हैं, जो यदि कोई कर ले तो उसके पितर 7 जन्म तक उसका साथ नहीं छोड़ते, उसे आशीर्वाद देते हैं।

सबसे पहला और सबसे अच्छा उपाय - तर्पण, तर्पण, और केवल तर्पण।

गरुड़ पुराण कहता है - दान से बड़ा, यज्ञ से बड़ा, तप से बड़ा है तर्पण। क्योंकि दान में घमंड आ सकता है, यज्ञ में पैसा लगता है, तप में शरीर दुखता है, पर तर्पण में केवल जल, काला तिल, और प्रेम लगता है।

तर्पण की विधि सबसे अच्छी -

रोज सुबह स्नान करके,

सफेद वस्त्र पहनकर, कुशा की पवित्री पहनकर, दक्षिण दिशा में मुँह करके, तांबे के लोटे में जल, उसमें गंगाजल, काला तिल, जौ, कुशा, तुलसी दल मिलाकर, अपने हाथ की अंजलि में लेकर, पिता, दादा, परदादा का नाम लेकर 3-3 बार जल दें।

मंत्र - ? पितृभ्यः स्वधाधिभ्यः स्वधा नमः, पितामहेभ्यः स्वधाधिभ्यः स्वधा नमः, प्रपितामहेभ्यः स्वधाधिभ्यः स्वधा नमः।

यदि रोज नहीं कर सकते तो केवल पितृ पक्ष में 16 दिन, अमावस्या को, और पिता की पुण्यतिथि को अवश्य करें। गरुड़ पुराण कहता है - जो पुत्र साल में केवल 16 दिन भी तर्पण करता है, उसके पितर साल भर तृप्त रहते हैं।

दूसरा सबसे अच्छा उपाय - गीता पाठ, विशेषकर 7वां अध्याय।

गरुड़ पुराण में एक कथा है - एक ब्राह्मण बहुत पापी था, मरा तो प्रेत बन गया, उसके पुत्र ने उसके नाम से गीता के 7वें अध्याय का पाठ किया, और वह प्रेत उसी क्षण मुक्त होकर स्वर्ग गया।

भगवान विष्णु कहते हैं -

गीता मेरे मुख से निकली है, गीता का पाठ करने से पितर सीधे मेरे धाम वैकुण्ठ आते हैं। यदि पूरा गीता नहीं पढ़ सकते तो केवल 7वां अध्याय पढ़ें, या केवल ये 2 श्लोक पढ़ें -

पितृर्णामार्यमा चास्मि, अहमात्मा गुडाकेश।

सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो। रोज गीता का एक पन्ना भी पितरों के नाम से पढ़ेंगे तो पितर प्रसन्न होंगे।

तीसरा सबसे अच्छा उपाय - पीपल के पेड़ की सेवा।

गरुड़ पुराण कहता है - पीपल में ब्रह्मा, विष्णु, महेश और सभी पितर वास करते हैं। जो व्यक्ति पीपल के पेड़ पर जल चढ़ाता है, शाम को दीया जलाता है, पीपल की परिक्रमा करता है, उसके पितर कभी भूखे नहीं रहते।

विधि - रोज सुबह पीपल पर काले तिल मिला जल चढ़ाएं, और शाम को सरसों के तेल का दीया जलाएं, और बोलें - ? पितृभ्यो नमः। पीपल को कभी काटें नहीं, रविवार को पीपल पर जल न चढ़ाएं, केवल शनिवार और अमावस्या को पीपल की पूजा पितरों के लिए विशेष फलदायी है।

चौथा सबसे अच्छा उपाय -

पंचबलि, यानी गाय, कौए, कुत्ते, चींटी, ब्राह्मण को भोजन।

गरुड़ पुराण कहता है - पितर 5 रूपों में आते हैं - गाय में, कौए में, कुत्ते में, चींटी में, ब्राह्मण में। जो पुत्र रोज अपनी थाली से 5 ग्रास निकालकर इन 5 को देता है, उसके पितर कभी रुष्ट नहीं होते।

विशेषकर कौए को रोटी, गाय को गुड़-रोटी, कुत्ते को रोटी, चींटी को आटा-शक्कर, ब्राह्मण को भोजन। पितृ पक्ष में तो यह अवश्य करना चाहिए। यदि रोज नहीं कर सकते तो अमावस्या को अवश्य करें।

पाँचवां सबसे अच्छा उपाय - गया श्राद्ध, या घर में पिंडदान।

गरुड़ पुराण कहता है - पितरों को सबसे ज्यादा प्रिय है पिंड। पिंड अर्थात् चावल, जौ, काला तिल, शहद, घी, गंगाजल से बना गोला। जो पुत्र गया जाकर पिंडदान करता है, उसके 21 पीढ़ी के पितर मुक्त हो जाते हैं।

यदि गया नहीं जा सकते तो घर में ही अमावस्या को चावल के 3 पिंड बनाकर, काले तिल, घी, शहद लगाकर, पीपल के नीचे पितरों के नाम से रखें, और कौए को खाने दें। यह भी गया श्राद्ध के समान फल देता है।

छठा सबसे अच्छा उपाय -

ब्राह्मण भोजन, और दक्षिणा।

पितरों तक भोजन ब्राह्मण के द्वारा ही जाता है। गरुड़ पुराण कहता है - भूखे ब्राह्मण को भोजन कराओ, वह तृप्त होगा तो पितर तृप्त होंगे। पितृ पक्ष में एक ब्राह्मण को भी यदि आपने पेट भर खीर-पूरी, सब्जी, दाल खिलाई, और दक्षिणा दी, तो आपके पितर 1 साल तक आशीर्वाद देंगे।

ब्राह्मण कैसा हो? लालची न हो, वेदपाठी हो, सात्विक हो। उसे भोजन कराते समय चप्पल न पहनें, प्रेम से भोजन कराएं, भोजन के बाद उसके पैर हलुएं।

सातवां और सबसे बड़ा उपाय - जीते जी माता-पिता की सेवा।

गरुड़ पुराण का अंतिम और सबसे बड़ा वाक्य है - जीविते पितरौ सेव्या, मृते पिण्डं न दीयते, यदि पुत्र जीते जी माता-पिता को गाली देता है, भूखा रखता है, और मरे पर गया श्राद्ध भी करे तो पितर उसका पिंड नहीं लेते, वे थूक कर चले जाते हैं।

इसीलिए सबसे अच्छा उपाय है - जीते जी माता-पिता को प्रसन्न रखो, उनकी सेवा करो, उन्हें प्रेम दो, उन्हें भूखा मत रखो, उन्हें वृद्धाश्रम मत भेजो। जिस घर

में जीते जी माता-पिता हँसते हैं, उस घर में मरे हुए पितर भी हँसते हैं।

एक अंतिम कथा -

एक पुत्र बहुत गरीब था, उसके पास श्राद्ध के लिए पैसा नहीं था, वह रोज रोता, हे पितर, मेरे पास कुछ नहीं। एक दिन ऋषि ने कहा - पुत्र, तू केवल दक्षिण दिशा में मुँह करके, दोनों हाथ जोड़कर कह दे - हे मेरे पितरों, मेरे पास कुछ नहीं, मैं आपको प्रणाम करता हूँ, आप मुझसे प्रसन्न हों। पुत्र ने वैसा ही किया, और उसी रात उसके पितर सपने में आए, कहा - पुत्र, हम तुझसे प्रसन्न हैं, तेरा प्रणाम ही हमारा श्राद्ध है।

इसीलिए गरुड़ पुराण कहता है - धन नहीं, भाव चाहिए। यदि भाव सच्चा है तो एक लोटा जल भी गया श्राद्ध के बराबर है, और यदि भाव नहीं तो करोड़ों का दान भी व्यर्थ है।

तो आज से ही शुरू करें - रोज एक लोटा जल, गीता का एक श्लोक, पीपल पर दीया, गाय को रोटी, और माता-पिता की सेवा - यही पितरों को खुश करने का सबसे अच्छा उपाय है।

॥ इति गरुड़ पुराणे पितृ प्रसन्नता उपाय सम्पूर्ण ॥

निष्पक्षता-विश्वसनीयता एवं जनहित का संवाहक

श्रमसाधना

संपादकीय

तकनीक नहीं, नीयत तय करेगी भविष्य

एआई के बढ़ते प्रभाव के बीच असली सवाल मशीन की बुद्धिमत्ता नहीं, उसे संचालित करने वाले मनुष्य की संवेदना और जिम्मेदारी का है आज जिधर देखिए, उधर कृत्रिम बुद्धिमत्ता यानी एआई की चर्चा है। लेखक उसके प्रभाव पर लिख रहे हैं, विशेषज्ञ उसके भविष्य को लेकर चिंतित हैं और समाज में यह सवाल उठ रहा है कि कहीं एआई आने वाले समय में मनुष्य के लिए चुनौती न बन जाए। सवाल स्वाभाविक भी है, क्योंकि तकनीक जितनी शक्तिशाली होती जा रही है, उसके दुरुपयोग की संभावनाएं भी उतनी ही बढ़ रही हैं।

लेकिन इस बहस के बीच एक दूसरा सवाल भी उतनी ही गंभीरता से पूछा जाना चाहिए—क्या हमने कभी यह सोचा कि एआई से पहले इंसान पर हमारा भरोसा कितना बचा है?

जिस समाज में मनुष्य का मनुष्य पर विश्वास धीरे-धीरे कमजोर हो रहा हो, वहां केवल कृत्रिम बुद्धिमत्ता से डरना शायद अधूरा दृष्टिकोण है। महिलाओं के साथ अभद्र व्यवहार की घटनाएं हों, प्रतियोगी परीक्षाओं में प्रश्नपत्र लीक होने की खबरें हों, स्वास्थ्य सेवाओं में पारदर्शिता का सवाल हो या खाद्य पदार्थों में मिलावट की चिंता—हर जगह मूल संकट कहीं न कहीं भरोसे का ही है।

किसी महिला के साथ गलत व्यवहार करने वाला व्यक्ति पूरे पुरुष समाज का प्रतिनिधि नहीं हो सकता। समस्या गलत आचरण करने वाले व्यक्ति की है। लेकिन ऐसी घटनाएं समाज में विश्वास की नींव को जरूर कमजोर करती हैं। इसी तरह प्रतियोगी परीक्षाओं में प्रश्नपत्र लीक होना केवल एक परीक्षा को प्रभावित नहीं करता। इसके पीछे उन लाखों विद्यार्थियों की मेहनत और उम्मीदें जुड़ी होती हैं, जो वर्षों तक तैयारी करते हैं। जब व्यवस्था में अनियमितता सामने आती है तो सबसे बड़ी चोट विद्यार्थी के विश्वास पर पड़ती है।

स्वास्थ्य और भोजन जैसे क्षेत्रों में भी यही बात लागू होती है। बीमारी से जूझ रहा व्यक्ति पहले ही मानसिक और आर्थिक दबाव में होता है। ऐसे में दवाओं की कीमत, उपलब्धता और गुणवत्ता को लेकर संदेह उसकी परेशानी बढ़ा देता है। जिस भोजन को हम अपने शरीर का हिस्सा बनाने के लिए खरीदते हैं, उसमें मिलावट की आशंका पैदा हो जाए तो थाली में भोजन के साथ भरोसा भी कम हो जाता है। फिर दुनिया के स्तर पर देखें तो मनुष्य ने परमाणु शक्ति जैसी अद्भुत तकनीक विकसित की। इसका उपयोग ऊर्जा, विज्ञान और सुरक्षा के लिए हुआ, लेकिन यही शक्ति विनाश का माध्यम भी बन सकती है। आधुनिक तकनीकों और एआई के दौर में निर्णय लेने की प्रक्रिया और भी जटिल हो रही है। ऐसे में सवाल तकनीक का कम और उसके इस्तेमाल का अधिक है। चाकू रसोई में सब्जी काटता है और वही किसी को घायल भी कर सकता है। दोष चाकू की धार का नहीं, उसे इस्तेमाल करने वाले हाथ का होता है। परमाणु शक्ति अपने आप युद्ध नहीं करती। हथियार स्वयं किसी पर हमला नहीं करते। पैसा अपने आप भ्रष्टाचार नहीं करता और तकनीक अपने आप छल नहीं करती। निर्णय मनुष्य करता है। एआई भी ऐसी ही शक्ति है। इसका उपयोग चिकित्सा अनुसंधान, शिक्षा, कृषि, वैज्ञानिक शोध और दिव्यांगजनों के लिए सुविधाएं विकसित करने में किया जा सकता है। किसान मौसम और बाजार की जानकारी समझने में इसकी मदद ले सकता है। विद्यार्थी सीखने के नए साधन पा 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

एकात्म मानवदर्शन के बहुत निकट था डॉ अम्बेडकर का आर्थिक दृष्टिकोण

डॉक्टर भीमराव अम्बेडकर 'बाबा साहेब' को हम केवल भारत के संविधान निर्माता के रूप में ही जानते हैं। परंतु, उन्होंने अपनी स्नातक एवं पीएचडी की पढ़ाई विश्व के श्रेष्ठतम विश्वविद्यालयों से अर्थशास्त्र विषय में ही की थी। अर्थशास्त्र उनका बचपन से ही पसंदीदा विषय रहा है। अर्थशास्त्र के विभिन्न विषयों पर उनके उल्लेखनीय शोध कार्य आज भी प्रासंगिक हैं। उक्त कारणों के चलते उनके सामाजिक कार्यों पर भी अर्थशास्त्र की छाप दिखाई देती थी। वे महिलाओं एवं दलितों को उद्यमी बनाने की बात करते थे तथा इस कार्य में तत्कालीन सरकार से इस संदर्भ में इन वर्गों की सहायता की अपील भी करते थे। उनका स्पष्ट मत था कि आर्थिक उत्थान के बिना कोई भी सामाजिक एवं राजनैतिक भागीदारी संभव नहीं होगी। डॉक्टर साहेब ने जिन विषयों पर अपने शोध कार्य किए थे उनमें प्रमुख रूप से शामिल हैं - भारतीय मुद्रा (रुपए) की बाजार मूल्य (विनिमय दर) की समस्या, महंगाई की समस्या, भारत का राष्ट्रीय लाभांश, ब्रिटिश भारत में प्रांतीय वित्त का विकास, प्राचीन भारतीय वाणिज्य, ईस्ट इंडिया कम्पनी का प्रशासन एवं वित्त, भूमिहीन मजदूरों की समस्या तथा भारतीय कृषि की समस्या। उक्त विषयों पर आपने केवल शोध कार्य ही सम्पन्न नहीं किया बल्कि इनसे सम्बंधित कई समस्याओं के व्यावहारिक एवं तार्किक हल भी सुझाए

थे। अर्थशास्त्र के प्रतिष्ठित प्राध्यापक श्री अंबीराजन जी ने मद्रास विश्वविद्यालय में अपने अम्बेडकर स्मृति व्याख्यान में कहा था कि अम्बेडकर उन पहले भारतीयों में से एक थे, जिन्होंने अर्थशास्त्र में औपचारिक शिक्षा पाई और एक पेशेवर की तरह ज्ञान की इस शाखा का अध्ययन और उपयोग किया। भारतीय अर्थशास्त्र की परम्परा प्राचीन है। भारत में सदियों पहले 'अर्थशास्त्र', 'शुक्रनीति' और 'तिरुक्कुरल' जैसे ग्रंथ लिखे गए जबकि पश्चिम में अर्थशास्त्र का औपचारिक शिक्षण, 19वीं सदी के मध्य में प्रारम्भ हुआ। यह देश का दुर्भाग्य रहा कि तत्कालीन सरकारों ने डॉक्टर साहेब की अर्थ के क्षेत्र में गहन समझ एवं अध्ययन का लाभ नहीं उठाया।

डॉक्टर साहेब कृषि क्षेत्र को भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ मानते थे और कृषि क्षेत्र के विकास के हिमायती थे। परंतु साथ ही, आप बड़े आकार के उद्योग के खिलाफ भी नहीं थे, क्योंकि उद्योग के क्षेत्र में बड़े स्तर पर रोजगार के अवसर निर्मित किए जा सकते हैं और आप श्रमिकों के हिमायती थे। आपका स्पष्ट मत था कि औद्योगिक क्रांति पर जोर देने के साथ साथ कृषि क्षेत्र को नजर अन्दाज नहीं किया जा सकता है। क्योंकि, देश की अधिकतम आबादी ग्रामों में निवास करती है एवं यह अपनी आजीविका के लिए कृषि क्षेत्र पर ही निर्भर है और फिर उद्योग क्षेत्र के लिए कच्चा माल भी तो कृषि

क्षेत्र ही प्रदान करता है। इस प्रकार, कृषि एवं उद्योग क्षेत्र संयुक्त रूप से श्रमिकों के लिए रोजगार का सृजन कर सकते हैं। आधुनिक भारत की इमारत कृषि क्षेत्र के विकास पर ही खड़ी हो सकेगी। इन्हीं विचारों के दृष्टिगत आपने कृषि क्षेत्र के पुनर्गठन के लिए क्रांतिकारी उपाय सुझाए थे। जैसे, कृषि योग्य भूमि के राष्ट्रीयकरण की आप वकालत करते थे। आप राज्य को यह दायित्व सौंपने की सोचते थे कि राज्य नागरिकों के आर्थिक जीवन को इस प्रकार योजनाबद्ध तरीके से आगे बढ़ाए कि उससे नागरिकों की उत्पादकता का सर्वोच्च्य बिंदु हासिल हो जाय, इससे इन नागरिकों की आय में वृद्धि होगी और उनका जीवन स्तर ऊपर उठेगा जा सकेगा। साथ ही, निजी उद्योग को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए और देश की सम्पदा का समाज में वितरण करने के भी प्रयास किए जाने चाहिए। कृषि के क्षेत्र में राजकीय स्वामित्व का नियोजन भी होना चाहिए ताकि सामूहिक रूप से खेती को बढ़ावा दिया जा सके तथा इसी प्रकार उद्योग के क्षेत्र में निजी क्षेत्र को भी बढ़ावा दिया जाना चाहिए। कृषि एवं उद्योग क्षेत्रों के लिए आवश्यक पूंजी की व्यवस्था राज्य द्वारा की जानी चाहिए।

नामक शोधग्रंथ डॉक्टर अम्बेडकर ने वर्ष 1918 में लिखा था। यह शोधग्रंथ, भारत में किसानों के सम्बंध में जमीनी यथार्थ की व्याख्या करने में उनके कौशल और

आर्थिक समस्याओं के लिए व्यावहारिक नीतियों का सुझाव देने में इनकी प्रवीणता को दर्शाता है। उनकी इस शोधपत्र में की गई व्याख्या आज भी भारत में कृषि क्षेत्र के लिए प्रासंगिक है। आपका विचार था कि श्रम, पूंजी और संयंत्र - तीनों भारत में कृषि उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। पूंजी वस्तु है और श्रमिक व्यक्ति। पूंजी का यदि कोई उपयोग न किया जाय तो उससे कोई आय नहीं होती परंतु उस पर कोई खर्च भी नहीं करना पड़ता। परंतु, श्रमिक, चाहे वह आय का अर्जन करे अथवा नहीं, उसे जीवित रहने के लिए स्वयं पर व्यय करना होता है। यदि वह यह खर्च उत्पादन से नहीं निकाल पाता, जैसा कि होना चाहिए, तो वह लूटपाट करने को मजबूर हो जाता है। इसी प्रकार भारत में छोटी ज़ोतों की समस्या, दरअसल, उसकी सामाजिक अर्थव्यवस्था की समस्या है।

अतः इस समस्या का स्थाई हल खोजना ही चाहिए।

वर्ष 1923 में डॉक्टर अम्बेडकर ने लंदन स्कूल आफ इकोनॉमिक्स से डीएससी (अर्थशास्त्र) की डिग्री प्राप्त की थी। डीएससी की थीसिस का विषय था और, आपने उस समय पर रुपए के अवमूल्यन जैसी गम्भीर समस्या पर अपना शोध कार्य सम्पन्न किया था, जो उस खंडकाल में सबसे महत्वपूर्ण और व्यावहारिक विषय का शोध कहा जाता है।

दाल रोटी खाओ प्रभु के घर जाओ

वीरेंद्र हीरालाल पथरिया

दाल-रोटी खाओ, प्रभु के गुण गाओ। हमारे गांव-घर की यह कहावत केवल सादगी का संदेश नहीं थी, बल्कि उस जीवन-दर्शन की अभिव्यक्ति थी जिसमें साधारण भोजन को ही स्वस्थ और संतोषपूर्ण जीवन का आधार माना जाता था। दाल और रोटी गरीब की मजबूरी नहीं, भारतीय भोजन संस्कृति की पहचान रही है।

देश में एनालॉग पनीर पर चिंता बड़े जोरों पर चल रही है लेकिन वही एक ओर सदियों से सामान्य इंसान के खाने की थाली का महत्वपूर्ण हिस्सा रही दाल जब दाल ही भरोसे के लायक न रहे तो आदमी खायेगा क्या?

शाकाहारी भोजन करने वालों के लिए दाल प्रोटीन का महत्वपूर्ण स्रोत है। बच्चों के भोजन से लेकर बुजुर्गों की थाली तक और सामान्य भोजन से लेकर बीमारी में दिए जाने वाले हल्के आहार तक, दाल का अपना महत्व है। खासकर मूंग की दाल को अक्सर सुपाच्य भोजन के रूप में देखा जाता है। इसलिए दाल में किसी भी प्रकार की अनुचित मिलावट या प्रक्रिया से जुड़ा जोखिम केवल स्वाद का सवाल नहीं है, यह सीधे स्वास्थ्य से जुड़ा विषय है।

दाल को बाजार तक पहुंचने से पहले सफाई, ग्रेडिंग, कंडीशनिंग और मिलिंग जैसी प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य दाल को साफ, सुरक्षित और उपभोग योग्य बनाना है। समस्या तब शुरू होती है जब प्राकृतिक गुणवत्ता से अधिक महत्व उसके रंग, चमक और बाजार में आकर्षक दिखने को मिलने लगे।

ग्राहक बाजार में जाता है। उसकी नजर चमकदार दाल पर पड़ती है। एक

जैसी, सुंदर और आकर्षक दाल देखकर उसे लगता है कि यही सबसे अच्छी होगी। लेकिन वह यह कैसे जाने कि इस चमक के पीछे क्या प्रक्रिया अपनाई गई है?

यहीं से हमें अपनी उपभोक्ता दृष्टि पर विचार करना चाहिए।

हर चमक मिलावट का प्रमाण नहीं है और हर प्राकृतिक रंग गुणवत्ता की गारंटी भी नहीं। लेकिन अत्यधिक चमक, असामान्य रंग या अप्राकृतिक एकरूपता को गुणवत्ता का प्रमाण मान लेना भी उचित नहीं। सस्फट्ट की उपभोक्ता मार्गदर्शिका दालों में संभावित मिलावट और कृत्रिम रंगों के प्रति सावधानी बरतने की सलाह देती है।

भारत में खाद्य सुरक्षा के लिए बाकायदा कानूनी और नियामकीय व्यवस्था मौजूद है। स्रश्रस्त्र स्टूडेंट्स 4 इंट्रस्ट स्टूडेंट्स इन्सट्रूट्स, 2006 का उद्देश्य खाद्य पदार्थों के लिए विज्ञान-आधारित मानक तय करना तथा उनके निर्माण, भंडारण, वितरण और बिक्री को विनियमित करते हुए सुरक्षित और स्वास्थ्यकर भोजन उपलब्ध कराना है।

इसलिए सवाल यह नहीं है कि बाजार में बिकने वाली हर दाल संदिग्ध है। सवाल यह है कि जहां खाद्य सुरक्षा मानकों का उल्लंघन होता है, वहां उसकी पहचान, जांच और कार्रवाई कितनी प्रभावी है।

सबसे कमजोर कड़ी यहां उपभोक्ता है।

वह दाल खरीदता है, घर लाता है, परिवार को खिलाता है और यह विश्वास करता है कि बाजार से खरीदा गया भोजन सुरक्षित होगा। उसके पास न प्रयोगशाला है, न हर दाने की जांच करने की सुविधा। उसके पास है तो

केवल भरोसा।

और भोजन की दुनिया में उपभोक्ता का सबसे बड़ा अधिकार यही भरोसा है।

जब उस भरोसे पर सवाल उठता है तो नुकसान केवल एक खरीददार का नहीं होता। खाद्य सुरक्षा में छोटी-सी लापरवाही भी बड़े स्तर पर चिंता का विषय बन सकती है। इसलिए निगरानी और वैज्ञानिक जांच केवल किसी विशेष अवसर की कार्रवाई न होकर निरंतर प्रक्रिया होनी चाहिए।

दाल ही क्यों, मसाले, तेल, दूध, आटा और रोजमर्रा के दूसरे खाद्य पदार्थ भी हमारी थाली का हिस्सा हैं। इनके संबंध में गुणवत्ता की जांच, मानकों का पालन और उपभोक्ता जागरूकता लगातार मजबूत होना जरूरी है।

साथ ही जिम्मेदारी केवल प्रशासन की नहीं है। किसान को अच्छी उपज देनी है, प्रोसेसर को निर्धारित मानकों का पालन करना है, व्यापारी को सुरक्षित खाद्य पदार्थ उपलब्ध कराना है और उपभोक्ता को जागरूक होकर खरीदारी करनी है।

हमें भी अपनी आदत बदलनी होगी। पैकेट पर लाइसेंस संबंधी जानकारी, पैकिंग और 'बेस्ट बिफोर' जैसी सूचनाएं देखना, असामान्य रंग या गंध वाले खाद्य पदार्थ से सावधान रहना और संदेह होने पर आधिकारिक जांच की व्यवस्था का उपयोग करना उपभोक्ता की समझदारी है। सस्फट्ट भी पैकेज्ड दालों के मामले में लेबल और सस्फट्ट लाइसेंस संबंधी जानकारी देखने तथा सद्विध खाद्य पदार्थों के प्रति सावधानी बरतने की सलाह देता है।

कभी हमारी माताएं दाल खरीदते समय उसके दाने, गंध और प्राकृतिक रंग को देखकर संतुष्ट होती थीं। आज पैकेट, ब्रांड और चमक हमारी पहली पसंद बन गए हैं। आधुनिक बाजार ने हमारी सुविधाएं बढ़ाई हैं, लेकिन उसके साथ सजग उपभोक्ता बनने की जरूरत भी बढ़ी है।

आखिर भोजन वह चीज है जिसे हम केवल खरीदते नहीं, अपने शरीर का हिस्सा बनाते हैं। इसलिए हमें ऐसी व्यवस्था चाहिए जहां भोजन केवल सुंदर दिखाई न दे, बल्कि सुरक्षित भी हो; केवल पैकिंग आकर्षक न हो, बल्कि गुणवत्ता भरोसेमंद हो।

क्योंकि चमकदार दाल आंखों को अच्छी लग सकती है, लेकिन थाली की असली खूबसूरती उसके सुरक्षित होने में है।

दाल हमारे लिए केवल एक खाद्य पदार्थ नहीं, पीढ़ियों से चली आ रही भोजन संस्कृति और पोषण का हिस्सा है। इसलिए इसकी शुद्धता और सुरक्षा को लेकर सजग रहना किसी एक विभाग की नहीं, पूरे खाद्य तंत्र और समाज की साझा जिम्मेदारी है।

क्योंकि जिस दिन आम आदमी अपनी थाली में रखी दाल को देखकर यह सोचने लगे कि -यह सुरक्षित है न?-, उस दिन सवाल केवल दाल का नहीं होगा। सवाल होगा कि हमने अपनी थाली से भरोसा कम होने क्यों दिया?

और अंत में वही पुरानी कहावत फिर याद आती है--दाल-रोटी खाओ, प्रभु के गुण गाओ।- लेकिन यदि हम अशुद्ध और मिलावटी दाल लगातार खाएंगे तो वह दिन दूर नहीं जब हमें यह कहावत कहना पड़ेगी कि -दाल रोटी खाओ प्रभु के घर जाओ-।

शराब की गिरफ्त में दम तोड़ती जिंदगियां और उजड़ते परिवार

शराबी का नाम आते ही हमारे जहन में सबसे पहले जो छवि उभरती है, वो एक दुर्गुणों से भरपूर गंदे व्यक्ति की, जो नशे की हालत में अपने होश खो चुका है और जीवन को तबाह करने पर तुला है। जिसे कोई सम्मान नहीं देना चाहता, हर कोई शराबियों से दूर रहना चाहते हैं, परिवार के लोग भी अपने पारिवारिक शराबी सदस्य को नफरत की नजर से देखते हैं। खुद शराबी भी कभी अपने बच्चे को शराबी बनता हुआ देखना पसंद नहीं करता। शराब के नशे में आज बाप बेटे की जान लेता है, बेटा माँ-बाप की जान लेता है, ऐसी खबरें अक्सर पढ़ते हैं। इतनी बुरी चीज शराब होती है। शराब एक साइकोएक्टिव और जहरीला पदार्थ है और इसकी लत लग सकती है। यह जहर धीरे-धीरे मस्तिष्क को कमजोर बनाता है, फिर बाद में शराबी अपने मस्तिष्क पर से नियंत्रण खो देता है। इसके बाद मनुष्य खुद के काबू में नहीं रहता और अनुचित कार्य भी करने लगता है, क्योंकि नशे के कारण शराबी अच्छे-बुरे के बीच अंतर करने की क्षमता खत्म कर चुका होता है।

आज के आधुनिक युग में नशा तो जैसे फैशन हो गया है, ऐसा महसूस होता है। लोगों का नशे के प्रति बढ़ता आकर्षण के कारण आकड़े दर्शाते हैं कि, भारत का

शराब बाजार 2030 के दशक तक दोगुना होने की राह पर है। किशोरवयन छात्र-छात्राएं भी पार्टी के नाम पर शराब पीते हैं। बीच सड़क नशे में धुत होकर तमाशा करते हुए उन्हें हम सोशल मीडिया के माध्यम से देखते रहते हैं। नए साल, होली या बर्थडे पार्टी के नाम होनेवाली युवाओं की नशा पार्टी के वीडियो खूब वायरल होते हैं, न कपड़ों की सुध होती है, न संस्कारों की, केवल मदहोशी की मस्ती छायी होती है। कम उम्र के बच्चे भी शराब के आदी हो रहे हैं, जिस कारण समाज में बाल अपराधिक घटनाएं अत्यधिक बढ़ी हैं।

देश में तेजी से अपराध का ग्राफ बढ़ रहा है। अभी अपराधों में कम उम्र के युवा ज्यादा नजर आते हैं, बलात्कार, खून, डकैती जैसे गंभीर अपराधों में भी नाबालिगों की संख्या बेहद है। नशे से अपराध बढ़ते हैं। अधिकतम अपराध नशे के लिए या नशे की हालत में किये जाते हैं। अधिकतम अपराधी किसी न किसी प्रकार का नशा जरूर करते हैं। हमारे समाज में शराब बेहद आसानी से मिलनेवाला नशा है, जिस तक किसी की भी सहज पहुंच होती है। पिछड़े इलाके, कम शिक्षित वर्ग, ग्रामीण क्षेत्रों में देशी शराब बनाने के अवैध भट्टियों की खबरें भी बहुत दिखती हैं। नकली जहरीली शराब का मार्केट भी

(विश्व शराब-मुक्त दिवस - 02 अक्टूबर 2026)

लगातार फलफूल रहा है, जबकि बड़ी संख्या में नकली जहरीली शराब पीकर मौत होने की दुर्घटना लगातार होती हैं। शराब की अवैध तस्करी का जाल तेजी से बढ़ ही रहा है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार, दुनिया भर में, 2019 में शराब पीने की वजह से लगभग 26 लाख लोगों की मौत हुई। अनुमान के मुताबिक, 40 करोड़ लोग शराब से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे थे। इनमें से 20.9 करोड़ लोग शराब पर निर्भर थे। साल 2019 में शराब द्वारा दिल की बीमारियों से अनुमानित 4,74,000 लोगों की मौत हुई। शराब पीने से कई तरह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है, जिनमें ब्रेस्ट, लिवर, सिर और गर्दन, एसोफेजियल और कोलोरेक्टल कैंसर शामिल हैं। साल 2019 में दुनिया भर में पाए गए कैंसर के मामलों में से 4.4 फीसदी मामले एवं कैंसर से हुई 4,01,000 मौतें शराब पीने की वजह से हुई। शराब से जुड़ी बीमारियों का एक बड़ा हिस्सा सड़क दुर्घटनाओं से भी होता है। शराब पीकर वाहन चलाने पर दुर्घटना होने की प्रबल संभावना रहती है, जिसमें मौतें तो होती ही हैं, लेकिन दुर्घटनाओं में अनेको को

जीवनभर के लिए दिव्यांगता का सामना भी करना पड़ता है। साल 2019 में शराब से जुड़ी सड़क दुर्घटनाओं में कुल 2,98,000 मौतें हुईं, जिनमें से 1,56,000 मौतें किसी अन्य व्यक्ति द्वारा शराब पीने की वजह से हुईं। अकेले अमेरिका में हर साल शराब से जुड़ी वजहों से लगभग 88,000 लोगों की मौत होती है। जिसे रोका जा सकता है। भारत सरकार के सामाजिक न्याय व अधिकारिता मंत्रालय के नशा मुक्त भारत अभियान अंतर्गत 2018 के रिसर्च रिपोर्ट में बताया गया था कि, देश में लगभग 16 करोड़ व्यक्ति शराब का सेवन करते हैं इनमें से 5.7 करोड़ से अधिक व्यक्ति हानिकारक या आश्रित शराब के सेवन से प्रभावित हैं और उन्हें शराब के सेवन की समस्याओं के लिए जल्द मदद की जरूरत है। 2016 में पूरे भारत में शराब पीने की वजह से लिवर सिरोसिस से लगभग 140600 लोगों की मौत हुई। शराब पीने वाले लगभग सभी लोगों को फैटी लिवर की समस्या हो जाती है, जो शराब छोड़ देने पर ठीक हो सकती है।

भारत में शराब पर ज्यादा टैक्स, आबकारी शुल्क, लाइसेंस फीस और दूसरे टैक्स लगते हैं, जिनसे देश भर की राज्य सरकारों को बहुत ज्यादा रेवेन्यू मिलता है। शराब से जुड़े टैक्स से होने वाला कुल सालाना रेवेन्यू 2025-26 में 2 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा होने का अनुमान रहा। लेकिन शराब द्वारा होनेवाला देश का नुकसान इससे कहीं ज्यादा गुना बढ़ा है। रिसर्च कहता है कि, भारत में शराब पीने से होने वाली मौतों के कारण 2011 से 2050 के बीच कम से कम 25.8 करोड़ जीवन-वर्षों का नुकसान होगा और शराब की बिक्री से मिलने वाले टैक्स को घटाने के बाद भी शराब से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण 2050 तक भारतीय समाज पर 97,895 अरब रुपये का कुल आर्थिक बोझ पड़ेगा, जो कि जीडीपी के 1.45 फीसदी औसत नुकसान के बराबर है। अध्ययन में पाया गया कि, शराब से जुड़ी बीमारियों के इलाज का स्वास्थ्य व्यवस्था पर अनुमानित आर्थिक बोझ 3,127 अरब रुपये होगा। शराब का सामाजिक बोझ - जिसमें स्वास्थ्य व्यवस्था का खर्च, अपनी जेब से किया गया खर्च और प्रोडक्टिविटी का नुकसान शामिल है, अर्थात 121,364 अरब रुपये आंका गया। परिवार के मुखिया पर घर की जिम्मेदारी, बच्चों की शिक्षा, भरणपोषण, अभिभावकों की सेवा, उनकी हर तरह की आवश्यकताओं को पुरा करना होता है, अगर वही मुखिया शराब के नशे

में डूबने लगे तो, वह खुद के साथ परिवार, समाज और देश के लिए परेशानी का सबब बन जाता है। एक बार किसी को नशे की लत लग जाये तो नशेड़ी अपनी लत पूरी करने के लिए उचित-अनुचित सभी काम करने लगता है। शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक स्थिति पर बुरा असर होता है। समाज में समस्याएं तेजी से बढ़ती है और विकास में रुकावटें निर्माण होती हैं। स्वस्थ और खुशहाल जिंदगी पाने के लिए सबने नशे को -ना- कहना है, मानसिक या शारीरिक सेहत मजबूत बनाना है। अगर देश नशा मुक्त होता है तो, अपराध जगत का आधारस्तंभ ही खत्म हो जायेगा क्योंकि नशा और अपराध एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। बीमारियां, अपराध, दुर्घटनाएं, वादविवाद बेहद कम हो जायेंगे। लोगों में डर का माहौल खत्म होगा, समाज में समरसता आएगी, संस्कारशील समाज का निर्माण होगा। जीवन में खुशियां बढ़ेंगी और देश के विकास को गति मिलेगी। जीवन अनमोल है, नशामुक्त भारत अभियान अंतर्गत नशामुक्ति के लिए 14446 पर संपर्क करें। नशा छोड़ें, सुखी जीवन से नाता जोड़ें।

लेखक-डॉ. प्रितम गेडाम (महाराष्ट्र सरकार से सम्मानित लेखक)

त्यंग्य : परिवार का भरोसा, रिश्तेदारी में परोसा

राजनीति में भरोसे का नया पारिवारिक अध्याय जो कभी खत्म न होने वाली चीज है। बस शर्त यह है कि परिवार में पीढ़ी दर पीढ़ी बच्चों का जन्म होते रहना चाहिए। यानी परिवार बढ़ेगा और परिवार खिलेगा।

राजनीति भी कमाल की चीज है। यहाँ मौसम बदलने में समय लगता है, लेकिन राजनीतिक समीकरण बदलने में कभी-कभी एक बैठक ही काफी होती है। कल तक जो नेता पार्टी के दरवाजे पर दस्तक दे रहा था, आज वही पार्टी की जिम्मेदारी का दरवाजा खोल सकता है। और अगर परिवार साथ हो तो राजनीति की सीढ़ियाँ कुछ और भी आसान दिखाई देने लगती हैं। यानी राजनीति में अगली पीढ़ी की एंट्री का एक और अध्याय शुरू हो

गया है।

अब राजनीति में परिवार का महत्व समझना हो तो किसी सरकारी दफ्तर की पुरानी फाइल देख लीजिए। ऊपर से नीचे तक सब कुछ व्यवस्थित दिखाई देता है, बस यह पता नहीं चलता कि अगली फाइल किसके हाथ में जाएगी!

कभी राजनीति में कहा जाता था-कार्यकर्ता ही पार्टी की रीढ़ है। अब आधुनिक राजनीति ने इस वाक्य में एक नया फुटनोट जोड़ दिया है-और परिवार रीढ़ की हड्डी के पास बैठा सलाहकार भी हो सकता है।

आखिर राजनीति में अपेक्षाकृत नए लोगों को चांस दिया जाता है। वह परिवार के हो तो आश्चर्यचकित नहीं होना चाहिए। आखिर भरोसे की

राजनीति भी तो कोई चीज होती है कि नहीं...! जब सलाहकारों की चलती है तो वह यह भी कह सकते हैं कि वह पिछले कुछ समय से सक्रिय थे। इसलिए ही तो पार्टी ने उन्हें महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है। अब सवाल यह नहीं कि राजनीति में अनुभव कितना है, बल्कि यह भी है कि अनुभव प्राप्त करने का अवसर किसे और कितनी जल्दी मिलता है। परिवारवाद पर राजनीति में बहस कोई नई बात नहीं। लगभग हर पार्टी में कभी न कभी यह सवाल उठता रहा है कि संगठन में संतुलन कैसे बनाया जाए। समर्थक इसे भरोसे और निरंतरता का नाम देते हैं, आलोचक इसे अवसरों के सीमित दायरे से जोड़ते हैं। जनता दोनों तर्क सुनती

है और फिर अपनी समझ से निष्कर्ष निकालती है। मगर भारतीय राजनीति की खूबसूरती देखिए-यहाँ पद का नाम जितना बड़ा होता है, उसके साथ जुड़ी चर्चा उससे भी बड़ी हो जाती है। -राष्ट्रीय संयोजक- यह सुनते ही लगता है कि अब पूरे देश की राजनीति की चाबी उसकी जेब में आ गई होगी। भले ही जिले के 50 कार्यकर्ताओं को वह न जानता हों। इससे तो भाई यही साबित होता है कि पार्टी का परिवार ही सब कुछ है अगर परिवार नहीं है तो पार्टी का भरोसा किस पर होगा? यह अलग बात है की बैठक में असली परीक्षा तो तब होती है जब संगठन की बैठक में दस लोग एक साथ बोलें और सबको शांत कराकर निर्णय लेना पड़े!

सलाहकारों जमात तो यही

चाहती है कि वह हमेशा कंट्रोल करते रहे भले उनकी एक दो सलाह को दरकिनार क्यों? न कर दिया जाए। वे कहते हैं संगठनात्मक तैयारियाँ चल रही हैं। ऐसे में नई जिम्मेदारी पाने वालों के सामने असली चुनौती यही होगी कि वे कागज पर मिली जिम्मेदारी को जमीन पर संगठन की सक्रियता में कितना बदल पाते हैं। भइये राजनीति में विरासत मिल सकती है, पद मिल सकता है, पहचान मिल सकती है-लेकिन जनता का भरोसा शायद ऐसी चीज है जिसकी कोई पारिवारिक रजिस्ट्री नहीं होती। यह बात जरूर है परिवार का भरोसा, रिश्तेदारी में परोसा।

संजय एम तराणेकर (कवि, लेखक व समीक्षक)

मेज़ों पर पानी का राज़...!

गरीब देश की ऊँची कुर्सी, अफसरशाही का अंदाज़, जनता प्यासी, सूखे हलक, मेज़ों पर पानी का राज़। कहीं नलों में पानी गायब, कहीं सूखें खेत-खलिहान, कहीं घड़ों में दरारें पड़तीं, कहीं %बोतलों% का सम्मान। 500 रुपये लीटर की चर्चा, बोतल कीमत आसमान, इस देश में हर बूँद की कीमत, इतना महँगा जलपान! चुनावों की बड़ी-बड़ी बैठक, लोकतंत्र का भारी काम, जनता के विश्वास की खातिर, हर दिन है नया पैगाम। ना विरोध किसी के जल का, ना किसी सुविधा से बैर, जनता के धन का हिसाब हो और पारदर्शिता की खैर। कुर्सी चाहे जितनी ऊँची हो, जनता से ऊँचा कोई नहीं, सेवा-संकल्प जीवित हो, वहाँ दिखावे की जगह नहीं। 500 लीटर या पॉच बोतल, प्रश्न उठे तो जवाब भी दो, जनता के विश्वास की खातिर, हर खर्च का हिसाब दो। लोकतंत्र की ये पुकार है, जनता ही असली सरकार है, पानी की हरेक बूँद बचाने में, देश का सच्चा संस्कार है!

संजय एम तराणेकर (कवि, लेखक व समीक्षक)

इंटरनेशनल ट्रेड शो में दिखी यूपी की ताकत, तरक्की और बदलती तस्वीर: मुसरफ खान, वरिष्ठ कारोबारी

यूपी के कारोबारियों पर दुनिया को भरोसा, अब स्थानीय हुनर की ग्लोबल उड़ान, स्थानीय उत्पाद बन रहे ग्लोबल ब्रांड - मुसरफ खान उत्तरप्रदेश, संजय सिंह।

नोएडा इंटरनेशनल ट्रेड शो में उत्तर प्रदेश की औद्योगिक ताकत, कारोबारी क्षमता और बदलती अर्थव्यवस्था की तस्वीर साफ दिखाई दी। प्रदेश के उत्पादों की वैश्विक बाजार से जोड़ने की कोशिशों के बीच उद्यमियों में भी उत्साह नजर आया। यूपी के कारोबारियों पर दुनिया को भरोसा है, अब प्रदेश के स्थानीय उत्पाद

ग्लोबल ब्रांड बन रहे हैं। वरिष्ठ कारोबारी एवं समाजसेवी मुसरफ खान ने नोएडा इंटरनेशनल ट्रेड शो में उत्तर प्रदेश की बदलती कारोबारी तस्वीर पर यह बात कही।

उन्होंने कहा कि ओडीओपी ने स्थानीय हुनर और उत्पादों को नई पहचान दी है। प्रदेश में निवेश और कारोबार के लिए बने माहौल ने उद्यमियों के सामने नए अवसर खोले हैं। यूपी की पहचान अब सिर्फ पारंपरिक कारोबार तक सीमित नहीं रही। जहाँ कभी कच्चा उद्योग जैसे शब्द प्रदेश के कुछ



इलाकों की पहचान से जुड़े थे, वहीं आज डिफेंस कॉरिडोर जैसी परियोजनाएं औद्योगिक बदलाव की तस्वीर पेश कर रही हैं। सरकार की नीतियों और वैश्विक बाजार से जुड़ाव ने यूपी के कारोबारियों के लिए नए रास्ते खोले हैं।

वरिष्ठ कारोबारी मुसरफ खान ने आगे कहा कि यूपी के कारोबारियों पर दुनिया का भरोसा बढ़ा है और स्थानीय उत्पाद अब ग्लोबल ब्रांड बनने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। एक जिला, एक उत्पाद (ओडीओपी) ने स्थानीय

हुनर और उत्पादों को नई पहचान देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कभी अवैध हथियार उद्योग के लिए डिफेंस कॉरिडोर जैसी औद्योगिक परियोजनाएं प्रदेश की नई पहचान बन रही हैं। निवेश के लिए बेहतर माहौल और वैश्विक बाजार तक पहुंच ने कारोबारियों के सामने नए अवसर खोले हैं।

साथ ही उन्होंने बताया कि ट्रेड शो में कानपुर के 41 स्टॉल खास आकर्षण रहे। लेदर, गारमेंट्स, होजरी और हैंडिक्राफ्ट के साथ ठगू, समोसे और मिलेट्स के बिस्किट-चिप्स ने खरीदारों का ध्यान खींचा। नोएडा नई अर्थव्यवस्था के केंद्र के रूप में उभर रहा है, वहीं कानपुर अपने पुराने औद्योगिक आधार को नए ब्रांडों में बदलने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

खरीदारों का ध्यान खींचा। नोएडा जहाँ नई अर्थव्यवस्था के केंद्र के रूप में उभर रहा है, वहीं कानपुर अपने पुराने औद्योगिक आधार को नए ब्रांडों में बदलने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

अब ग्लोबल बाजार पर नजर: आखिर में मुसरफ खान ने बताया कि यूपी के छोटे जिले भी अब आर्थिक पहचान बनाने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। इसी क्रम में 28 से 30 अक्टूबर तक कोलकाता के विश्व बांग्ला एग्जिबिशन सेंटर में अंतरराष्ट्रीय खरीदारों के साथ कारोबारियों की भागीदारी होगी, जिसमें लेदर उद्योग और वैश्विक मार्केटिंग पर विशेष फोकस रहेगा। 28 से 30 अक्टूबर तक कोलकाता के विश्व बांग्ला एग्जिबिशन सेंटर में कारोबारी अंतरराष्ट्रीय खरीदारों से जुड़ेंगे। इस में विशेष रूप से लेदर उत्पादों की वैश्विक मार्केटिंग और नए बाजार तलाशने पर जोर रहेगा।

कुछ डर गए....

कुछ दड़बे में घुस गए,
कुछ का जमीर मर गया,
और कुछ पत्रकार से चाटुकार हो गए।
लेकिन कुछ ऐसे भी थे
जिनका जमीर आज भी जिंदा था,
जिनकी रीढ़ आज भी मजबूत थी,
जिनकी कलम सत्ता के सामने झुकी नहीं,
जिन्होंने सुविधाओं के बदले
गुलामी स्वीकार नहीं की।
उन्होंने दरबार नहीं चुना,
उन्होंने सवाल चुने।
उन्होंने सम्मान के लिए
सत्ता की चौखट पर सिर नहीं झुकाया,
बल्कि अपने हिस्से की धूल को
पत्रकारिता का पदक समझकर स्वीकार किया।
इसलिए आज
कुछ लोग चमकती रोशनी में दिखाई देते हैं
और कुछ पत्रकार
धूल फांकते हुए भी
अपनी कलम को जिंदा रखे हुए हैं।
फर्क सिर्फ इतना है
किसी ने अपना जमीर बचाया,
किसी ने अपना जमीर बेच दिया।
वक्त की अदालत में
कुर्सियां नहीं बचती,
दरबार नहीं बचते,
चाटुकारिता के किस्से भी नहीं बचते।
बचती है तो सिर्फ एक चीज
कि जब सच लिखने का समय था,
तब तुम्हारी कलम किस तरफ थी?
व्योक्ति पत्रकारिता नौकरी नहीं,
निष्ठा है।
पत्रकारिता कारोबार नहीं,
जिम्मेदारी है।
पत्रकारिता सत्ता की सेवा नहीं,
समाज के प्रति जवाबदेही है।
और याद रखिए
जिस पत्रकार ने अपना जमीर बचा लिया,
उसने भले ही बहुत कुछ खो दिया हो,
लेकिन उसने पत्रकारिता नहीं खोई।
धूल फांकना मंजूर है,
लेकिन कलम को गिरवी रखना मंजूर नहीं।
तपस्या ही सेवा है।

स्वर्ग जाओगे...

चीनी महंगी है
तो कम खाओ, मर तो नहीं जाओगे
तेल महंगा है तो कम खाओ
मर तो नहीं जाओगे
जो -जो महंगा है, बचो
ज़रा सहो, इस महंगाई को
मर तो नहीं जाओगे
स्कूल नहीं है
स्पताल नहीं है
बंद पड़ाई है
मिल नहीं रही दवाई है
चुप रहो, बड़बड़ बंद करो
मर तो नहीं जाओगे
काम नहीं है
रहने को धाम नहीं है
सही कोई इंतजाम नहीं है
अबे सहो
सहने से मर तो नहीं जाओगे
गर मर भी जाओगे
तो अधिक से अधिक मर जाओगे
वया देश के लिए
इतना भी नहीं कर पाओगे
चुप रहो सहो
कुछ मत कहो
ऐसा करोगे तो मर भी जाओगे
तो सीधे स्वर्ग जाओगे!
हरे प्रकाश उपाध्याय

वरिष्ठ नागरिक शब्द का मान रखना सीखे नई पीढ़ी

आज की पीढ़ी हर दिन जीवन की एक नई परिभाषा गढ़ रही है, विकास की अत्यधिक तीव्र गति में वह हर दिन नई अविष्कार से परिचित हो रही है। गांवों का तेजी से होता शहरीकरण और घटते खेत खलिहान और प्राकृतिक संसाधन हमें नई चुनौतियों से



रूबरू करा रहे हैं। एक पीढ़ी जो अपनी मेहनत और परिश्रम से आज से आने वाले कल के सपनों का ताना बना बुन रही है, वहीं नई पीढ़ी भी अपनी तकनीकी योग्यता, बढ़ते कौशल ज्ञान और नवाचारों से जीवन का सुगम और समृद्ध बनाने में लगी है। पहले बैंक में खाता खोलना और उसमें से जाकर पैसे निकालकर हाट बाजार में जाकर घर गृहस्थी का सामान जुटाना एक बड़ा काम था, किन्तु आज बैंकिंग के अनेक ऐप आपको घर बैठे पैसे का निकालना जमा करना और भुगतान आदि आपके हर वित्तीय समाधान के लिए सहज काम कर रहा है। आयकर भरना हो या किसी भी प्रकार की बचत योजना को शुरू करना सब कुछ मोबाइल पर है। पहले हाट बाजार से कच्चा सामान और किराना खरीदना एक बड़ा काम हुआ करता था, हमारी माता बहनों के जीवन का बहुत अधिक समय तो अचार बड़ी पापड़ बनाने

में ही बीत जाया करता था, किन्तु नई पीढ़ी और स्वीगी, जोमेटो जैसे ऐप से घर बैठे ही बना हुआ हर व्यंजन मंगवा सकती है। आधुनिक युग में आज जीवन शैली पूरी तरह से बदल गई है, ऐसे में हमारी नई पीढ़ी पर पुरानी पीढ़ी के प्रयास और उनके परिश्रम की कहानी बताने वाला कोई नहीं होने के कारण पिछली पीढ़ी या वरिष्ठजनों के त्याग, परिश्रम और समर्पण का मूल्य नई पीढ़ी के लिए कम हो गया है। आज हर हाथ में मोबाइल और हर कमरे में एलईडी है। सुख सुविधाएं बढ़ गई हैं, जीवन को स्वस्थ और सुगम बनाने के संसाधन भी बढ़ गए हैं, समाज के एक वर्ग विशेष में समृद्धि भी बढ़ी है। ऐसे में वरिष्ठजनों के लिए भी सुख सुविधाएं और संसाधन भी बढ़े हैं, किन्तु तेजी से बढ़ते इस आधुनिक युग में आज की पीढ़ी और आने वाली पीढ़ी के पास अपने घर परिवार और मौहल्लों में रहने वाले बुजुर्गजन के प्रति समय कम रह गया है। आज नई पीढ़ी के लोग अपना ज्यादातर समय सुख सुविधाओं को जुटाने में ही गवां रहे हैं, परिवार के बच्चों अपने माता पिता से अपने दादा दादी या नाना नानी बुआ मौसा मौसा, मामा मामी आदि के लिए समय निकालते नहीं दिखाई देते।

एक समय था जब संयुक्त परिवार थे, और किसी भी त्यौहार के पहले रसोई में पूरा परिवार बैठकर मिठाई और

पकवान खुद बनाता था, घर की सभी महिलाएं एक साथ आकर घण्टों तक गीत गाते हुए हंसी ठहाकों के बीच त्यौहारों की तैयारियां करती थीं। परिवार की बड़ी बुजुर्ग महिलाएं बहुओं को बातों बातों परिवार और कुल की रीति नीति परम्पराएं सीखाती थीं, केवल बातों और कहानियों से नहीं बल्कि बुजुर्ग महिलाएं दादी नानी और बुआ मौसी नई बहुओं को काम कैसे किया जाता है, बच्चे कैसे पाले जाते हैं ये सब खुद करके दिखाती और सीखाती थीं। आपको याद होगा कैसे दादी या नानी परिवार में जन्मने वाले नवजात बच्चों की पैरों पर लेटाकर मालिश किया करती थीं। कैसे हमारे बुजुर्ग नई पीढ़ी के अबोध मन को शिक्षा, संस्कार और नैतिक गुणों को सीखाने वाली पाठशाला हुआ करते थे। परिवार के दादा जी या सबसे बड़े ताउजी की बात को पूरा परिवार अक्षरशः पालन करता था, परिवार के बच्चों में कोई भेदभाव नहीं था, संसाधन और सुख सुविधाएं भले ही कम थे, वहां कोई कलह या पारिवारिक द्वेष या ईर्ष्या नहीं होती थी। सच कहे तो परिवार के वरिष्ठजन ही परिवार के निर्माता हुआ करते थे। किन्तु आज स्थिति बहुत ही विचित्र हो गई है।

आज परिवारों में वरिष्ठजन ही नहीं हैं, क्योंकि जो एकल परिवार है, वहां माता पिता और सिर्फ एक या अधिकतम दो बच्चे हैं। दादा दादी या नाना नानी साथ होने की तो कोई कल्पना ही नहीं है। आने वाले समय तो और भी ज्यादा चुनौतियों से भरता जा रहा है। एकल परिवार भी अब टूटने लगे हैं, नई पीढ़ी करियर की अंधी दौड़ में दौड़ रही है, सम्पन्नता बढ़ रही है, किन्तु रिश्ते नाते और संबंधों पर उपभोक्तावादी संस्कृति हावी हो रही है। अब लीव इन कल्चर का भी तेजी से चलन बढ़ रहा है, उससे भी घातक डिजिटल फैमिली कौन्सेलिंग जिसमें युवक युवती दोनों पैसा कमा रहे हैं, पर ना तो शादी कर रहे हैं ना संतान की उत्पत्ति। इस आधुनिक माहौल में संयुक्त परिवार, कुटुम्ब, पारिवारिक रीति रिवाज, तीज त्यौहार और उत्सव सभी कुछ गायब हो रहे हैं, ओझल हो रहे हैं। आधुनिकता की इस दौड़ में सबसे बड़ा नुकसान या सबसे ज्यादा उपेक्षा के शिकार कोई हो रहा है, तो वह है हमारे वरिष्ठजन परिवार के बुजुर्ग। आज हर संबंध वनडे सेलीब्रेशन बनकर रह गया है, मदर डे, फादर डे, फ्रेंडशिप डे, और भी ना जाने क्या क्या हो रहा है। ऐसे में हमें आज चिंतन करने की आवश्यकता है। जिस भारत में अपने माता पिता के एक शब्द के लिए बेटे राजपाट त्याग देते थे, जिस देश में पिता को काल से वापिस लाने के लिए कए दिव्यांग

बालक भी अपने प्राणों की परवाह किए बिना चुनौति को स्वीकार करता है, जिस देश में एक बालक अपने पिता के आदेश पर पृथ्वी को 21 बार क्षत्रियों से विहीन कर देता है, जिस देश में एक युवा अपने माता पिता को कांधे पर रखकर पूरे देश के धार्मिक स्थलों की यात्रा करवाने का संकल्प लेता है, उस देश में आज की नई पीढ़ी अपने परिवार के बुजुर्गों को वृद्धाश्रम में भेज रही है, आज पार्कों में बुजुर्ग बैठकर अपने युवावस्था के संघर्षों की कहानी साझा कर रहे हैं। अनेक परिवारों में वरिष्ठजनों के पास बैठकर उनके अनुभव और बातों को सुनने वाले भी कोई नहीं है। ऐसे में वरिष्ठ नागरिक दिवस पर हम सभी को आज चिंतन करने की आवश्यकता है, कि हम चाहे जितने भी साधन सम्पन्न हो जाएं अपने बुजुर्गों का हाथ और साथ कभी नहीं छोड़ेंगे। अपने बच्चों को भी शिक्षा संस्कार देंगे कि जीवन में सभी जरूरी कामों के से भी जरूरी काम है, अपने परिवार की जड़ों से जुड़े रहना, अपने बुजुर्गों के साथ समय बिताना और संवाद करना ताकि उन्हें कभी भी अकेलेपन का अनुभव ना हो। यदि हम ऐसा कर पाए तो निश्चित ही हम अपने संस्कार संस्कृति की रक्षा कर पाएंगे और अपने पूर्वजों की थाती को संभालने वाले सच्चे संवाहक कहलाएंगे।

गिरिश कुमार पाल
लेखक, योगविद्,
समाजसेवक



सफलता की कहानी : हितग्राही को श्रवण यंत्र सहित आवश्यक सहायक सामग्री प्रदान की गई

गुना, जीएनएस।
कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल के निर्देशानुसार जिला दिव्यांग पुनर्वास केन्द्र गुना में विवेक कॉलोनी गुना निवासी श्री श्याम कुमार अग्रवाल को श्रवण यंत्र, कमर का पट्टा, पैर के पट्टे एवं छड़ी प्रदान की

गई। श्याम कुमार अग्रवाल द्वारा आवश्यक सहायक सामग्री उपलब्ध कराने के लिए आवेदन प्रस्तुत किया गया था। प्रभारी उपसंचालक सामाजिक न्याय विभाग श्री रिशु कुमार सुमन ने हितग्राही से चर्चा कर उसकी समस्या जानी तथा आवश्यक

सहायता उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। जिला दिव्यांग पुनर्वास केन्द्र द्वारा हितग्राही को तत्काल श्रवण यंत्र, कमर का पट्टा, पैर के पट्टे एवं छड़ी उपलब्ध कराई गई। सामग्री प्राप्त होने पर हितग्राही ने शासन-प्रशासन के प्रति आभार व्यक्त किया।

इंटरनेशनल ट्रेड शो में दिखी यूपी की ताकत, तरक्की और बदलती तस्वीर: मुसरफ खान, वरिष्ठ कारोबारी

उद्योग से लेकर ओडीओपी तक वैश्विक पहचान की ओर बढ़ा प्रदेश, कारोबारियों ने भी बिखेरी अपनी चमक-इंटरनेशनल ट्रेड शो में दिखी प्रदेश की औद्योगिक ताकत, ओडीओपी से बदली पहचान, उत्तरप्रदेश, संजय सिंह।

नोएडा इंटरनेशनल ट्रेड शो में उत्तर प्रदेश की औद्योगिक ताकत, कारोबारी क्षमता और बदलती अर्थव्यवस्था की तस्वीर साफ दिखाई दी। प्रदेश के उत्पादों को वैश्विक बाजार से जोड़ने की कोशिशों के बीच उद्यमियों में भी उत्साह नजर आया। यूपी के कारोबारियों पर दुनिया को भरोसा है, अब प्रदेश के स्थानीय उत्पाद ग्लोबल ब्रांड बन रहे हैं। वरिष्ठ कारोबारी एवं समाजसेवी मुसरफ

खान ने नोएडा इंटरनेशनल ट्रेड शो में उत्तर प्रदेश की बदलती कारोबारी तस्वीर पर यह बात कही।

उन्होंने कहा कि ओडीओपी ने स्थानीय हुनर और उत्पादों को नई पहचान दी है। प्रदेश में निवेश और कारोबार के लिए बने माहौल ने उद्यमियों के सामने नए अवसर खोले हैं। यूपी की पहचान अब सिर्फ पारंपरिक कारोबार तक सीमित नहीं रही। जहां कभी कट्टा उद्योग जैसे शब्द प्रदेश के कुछ इलाकों की पहचान से जुड़े थे, वहीं आज डिफेंस कॉरिडोर जैसी परियोजनाएं औद्योगिक बदलाव की तस्वीर पेश कर रही हैं। सरकार की नीतियों और वैश्विक बाजार से जुड़ाव ने यूपी के



कारोबारियों के लिए नए रास्ते खोले हैं। वरिष्ठ कारोबारी मुसरफ खान ने आगे कहा कि यूपी के कारोबारियों पर दुनिया का भरोसा बढ़ा है और

स्थानीय उत्पाद अब ग्लोबल ब्रांड बनने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। एक जिला, एक उत्पाद (ओडीओपी) ने स्थानीय हुनर और उत्पादों को नई पहचान देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कभी अवैध हथियार उद्योग के लिए बदनाम इलाकों की जगह आज डिफेंस कॉरिडोर जैसी औद्योगिक परियोजनाएं प्रदेश की नई पहचान माहौल और वैश्विक बाजार तक पहुंच ने कारोबारियों के सामने नए अवसर खोले हैं।

साथ ही उन्होंने बताया कि ट्रेड शो में कानपुर के 41 स्टॉल खास आकर्षण रहे। लेदर, गारमेंट्स, होजरी और हैंडीक्राफ्ट के साथ ठगू के लड्डू, समोसे और मिलेट्स से बने बिस्किट-चिप्स जैसे उत्पादों ने खरीदारों का ध्यान खींचा। नोएडा जहां नई अर्थव्यवस्था के केंद्र के रूप में उभर रहा है, वहीं कानपुर अपने औद्योगिक आधार को नए ब्रांडों में बदलने की कोशिश में जुटा है। ट्रेड शो में कानपुर के 41 स्टॉल विशेष आकर्षण रहे। लेदर, गारमेंट्स, होजरी, हैंडीक्राफ्ट के साथ ठगू के लड्डू, समोसे और मिलेट्स के बिस्किट-चिप्स ने खरीदारों का ध्यान खींचा। नोएडा नई अर्थव्यवस्था के केंद्र के रूप में उभर रहा है, वहीं कानपुर अपने

पुराने औद्योगिक आधार को नए ब्रांडों में बदलने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

अब ग्लोबल बाजार पर नजर: आखिर में मुसरफ खान ने बताया कि यूपी के छोटे जिले भी अब आर्थिक पहचान बनाने की दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। इसी क्रम में 28 से 30 अक्टूबर तक कोलकाता के विश्व बांग्ला एग्जिबिशन सेंटर में अंतरराष्ट्रीय खरीदारों के साथ कारोबारियों की भागीदारी होगी, जिसमें लेदर उद्योग और वैश्विक मार्केटिंग पर विशेष फोकस रहेगा। 28 से 30 अक्टूबर तक कोलकाता के विश्व बांग्ला एग्जिबिशन सेंटर में कारोबारी अंतरराष्ट्रीय खरीदारों से जुड़ेंगे। इस में विशेष रूप से लेदर उत्पादों की वैश्विक मार्केटिंग और नए बाजार तलाशने पर जोर रहेगा।

हिंदू धर्म में चातुर्मास की अवधि को धार्मिक दृष्टि से बेहद महत्वपूर्ण माना जाता है। इस दौरान भगवान विष्णु योग निद्रा में रहते हैं और इसी वजह से इस अवधि में विवाह, गृह प्रवेश समेत कई शुभ और मांगलिक कार्यों को करने की मनाही होती है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, चातुर्मास समाप्त होने के बाद ही दोबारा शुभ कार्यों की शुरुआत होती है। साल 2026 में भी चातुर्मास चल रहा है और 20 नवंबर को इसके समाप्त होने के बाद शुभ कार्य शुरू हो जाएंगे।

अगर आपने नया घर बनवाया है या खरीदा है और उसमें शिफ्ट होने का प्लान बना रहे हैं, तो आपके लिए ये जानकारी जरूरी है। साल 2026 में चातुर्मास समाप्त होने के बाद गृह प्रवेश के लिए सिर्फ 7 शुभ दिन मिल रहे हैं। ये शुभ मुहूर्त नवंबर और दिसंबर महीने में पड़ रहे हैं। ऐसे में अगर आप इस साल नए घर में प्रवेश करना चाहते हैं तो इन तारीखों और शुभ समय को अभी से नोट कर लें।

साल 2026 में गृह प्रवेश के लिए मिलेंगे सिर्फ 7 दिन, नोट कर लें शुभ मुहूर्त



सुबह 06:58 बजे तक रहेगा।

3 दिसंबर 2026, गुरुवार : इस दिन शुभ मुहूर्त सुबह 06:58 बजे से सुबह 09:23 बजे तक रहेगा।

4 दिसंबर 2026, शुक्रवार : गृह प्रवेश के लिए शुभ समय सुबह 10:22 बजे से रात 11:44 बजे तक रहेगा।

इस तरह साल 2026 में चातुर्मास समाप्त होने के बाद गृह प्रवेश के लिए नवंबर और दिसंबर में कुल 7 शुभ मुहूर्त उपलब्ध हैं। अगर आप नए घर में प्रवेश करने की तैयारी कर रहे हैं, तो अपनी सुविधा के अनुसार इन तारीखों में से शुभ मुहूर्त का चयन कर सकते हैं।



नवंबर 2026 में गृह प्रवेश के शुभ मुहूर्त

20 नवंबर 2026, शुक्रवार : गृह प्रवेश के लिए शुभ समय सुबह 06:56 बजे से 21 नवंबर की सुबह 06:31 बजे तक रहेगा।

21 नवंबर 2026, शनिवार : शुभ मुहूर्त सुबह 04:56 बजे से 22 नवंबर की सुबह 05:54 बजे तक रहेगा।

25 नवंबर 2026, बुधवार

: गृह प्रवेश का शुभ समय सुबह 06:52 बजे से 26 नवंबर की सुबह 06:52 बजे तक रहेगा।

26 नवंबर 2026, गुरुवार : इस दिन गृह प्रवेश के लिए शुभ समय सुबह 06:52 बजे से शाम 05:47 बजे तक रहेगा।

दिसंबर 2026 में गृह प्रवेश के शुभ मुहूर्त

2 दिसंबर 2026, बुधवार : गृह प्रवेश का शुभ समय रात 10:51 बजे से 3 दिसंबर की

पितृ पक्ष हिंदू धर्म में पितरों को समर्पित बेहद महत्वपूर्ण समय माना जाता है। इस दौरान लोग अपने पूर्वजों की आत्मा की शांति और उनके प्रति श्रद्धा व्यक्त करने के लिए श्राद्ध, तर्पण और पिंडदान जैसे कर्म करते हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, पितृ पक्ष में विधि-विधान से किए गए श्राद्ध कर्म से पितरों का आशीर्वाद प्राप्त होता है। यही वजह है कि इस दौरान लोग अपने पितरों की तिथि के अनुसार श्राद्ध कर्म करते हैं। साल 2026 में पितृ पक्ष यानी श्राद्ध पक्ष की शुरुआत 26 सितंबर, शनिवार से हो रही है और इसका समापन 10 अक्टूबर, शनिवार को सर्व पितृ अमावस्या के दिन होगा। ऐसे में पितृ पक्ष शुरू होने से पहले ये जरूर जान लेना चाहिए कि पितरों का श्राद्ध कब और किस तिथि पर नहीं किया जाता है। दरअसल, श्राद्ध कर्म से जुड़े कुछ खास नियम बताए गए हैं और कुछ तिथियों, समय और परिस्थितियों में सामान्य श्राद्ध करने से बचने का विधान है।

अकाल मृत्यु से लेकर पहले साल तक इन तिथियों और समय पर नहीं किया जाता पितरों का श्राद्ध!

मृत्यु के पहले वर्ष में नहीं किया जाता सामान्य श्राद्ध

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, किसी व्यक्ति की मृत्यु के पहले वर्ष उसकी बरसी यानी मृत्यु तिथि पर सामान्य श्राद्ध नहीं किया जाता है। हालांकि, कुछ विशेष परिस्थितियों और परंपराओं के तहत नारायण बलि या गया श्राद्ध जैसे कर्म कराए जा सकते हैं। इसलिए मृत्यु के पहले वर्ष में श्राद्ध से जुड़े कर्म किसी जानकार आचार्य या पुरोहित की सलाह के अनुसार ही किए जाने चाहिए।

अकाल मृत्यु होने पर चतुर्दशी तिथि का विधान

अगर किसी व्यक्ति की



श्राद्ध कब करना है मना?

अस्वाभाविक या अकाल मृत्यु हुई हो, जैसे दुर्घटना, जहर, हत्या या आत्महत्या, तो उसका श्राद्ध सामान्य मृत्यु तिथि वाले दिन नहीं किया जाता है। ऐसी स्थिति में पितृ पक्ष की चतुर्दशी तिथि को श्राद्ध करने का विधान बताया गया है। इसलिए अकाल मृत्यु की स्थिति में सामान्य तिथि के बजाय चतुर्दशी तिथि का ध्यान रखा जाता है।

रात या गलत समय पर नहीं करना चाहिए श्राद्ध

श्राद्ध कर्म के लिए समय का

भी विशेष महत्व माना गया है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, रात के समय या सूर्योदय से ठीक पहले श्राद्ध नहीं करना चाहिए। इसी तरह शुक्ल पक्ष में और अपने जन्मदिन के दिन भी श्राद्ध कर्म करने से बचने की बात कही गई है। श्राद्ध के लिए दोपहर का समय उचित माना जाता है। कुतुप काल और रोहिण काल में श्राद्ध करने का विशेष महत्व बताया गया है, जो सामान्य तौर पर लगभग सुबह 11:30 बजे से दोपहर 2:30 बजे के बीच माना जाता है।



कुछ लोगों को ब्रेकफास्ट, लंच और रात का खाना खाने के तुरंत बाद भी भूख लगती रहती है। शरीर अगर खाने के लिए कुछ मांग रहा है तो ये अच्छा संकेत है लेकिन इस आदत का हावी होना खतरनाक भी साबित हो सकता है। हमेशा लगती रहती है भूख.. इस पर टीवी9 ने डॉक्टर पायल दत्त (सीनियर डायटिशियन, कैलाश हॉस्पिटल देहरादून) से बातचीत की। एक्सपर्ट का कहना है कि अगर आपको दिनभर बार बार भूख लगती रहती है, खाना खाने के थोड़ी देर बाद ही फिर से कुछ खाने का मन करने लगता है, तो इसे सिर्फ आपकी खाने की आदत मानकर नजरअंदाज न करें।

हमेशा लगती रहती है भूख? कहीं आपको ये हेल्थ प्रॉब्लम्स तो नहीं, डायटिशियन ने बताया

एक्सपर्ट के मुताबिक लगातार भूख लगने के पीछे कुछ हेल्थ प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। उम्र बढ़ने के साथ ऐसा होना थोड़ी चिंता की बात है क्योंकि बच्चे खेल-कूद से चीजों को जल्दी पचा लेते हैं। चलिए आपको बताते हैं इन समस्याओं के बारे में जें लगातार भूख लगने के कारण

डायबिटीज डॉक्टर कहती हैं कि कई बार इसके पीछे कोई हेल्थ प्रॉब्लम भी हो सकता है। मेडिकल भाषा में जरूरत से ज्यादा भूख लगने को पॉलिफेजिया कहते



पीरियड्स के आसपास होने वाले हार्मोनल बदलावों की वजह से भूख ज्यादा लग सकती है।

डिप्रेशन कुछ लोगों में डिप्रेशन के दौरान भूख बढ़ने और ज्यादा खाने की समस्या हो सकती है।

शरीर को पर्याप्त पोषण न मिलना अगर आपकी डाइट से शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल रहा है, तो पेट भरने के बाद भी भूख लग सकती है।

प्रेग्नेंसी इस हेल्थ कंडीशन में शरीर की पोषण की जरूरत बढ़ जाती है, इसलिए इस दौरान ज्यादा भूख लगना हो सकता है।



हैं। उनके मुताबिक जब शरीर ब्लड शुगर का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता, तो आपको बार बार भूख लग सकती है।

लो ब्लड शुगर ब्लड शुगर बहुत कम होने पर तेज भूख के साथ पसीना आना और हाथ कांपना भी हो सकता है।

थायरॉइड अगर थायरॉइड ज्यादा एक्टिव है, तो शरीर ज्यादा तेजी से कैलोरी इस्तेमाल करता है और भूख बढ़ सकती है।

स्ट्रेस लंबे समय तक तनाव में रहने से कॉर्टिसोल नाम का हार्मोन बढ़ सकता है, जिससे भूख और कुछ खास चीजें खाने की



क्रेविंग बढ़ती है।

नींद पूरी न होना अगर आप ठीक से नहीं सो रहे हैं, तो भूख और पेट भरा होने का एहसास कराने वाले हार्मोन का बैलेंस बिगड़ सकता है।

पीरियड्स से पहले

डायटिशियन कहती हैं कि अगर लगातार भूख लगने के साथ आपका वजन बिना वजह कम हो रहा है, बहुत ज्यादा प्यास लगती है या बार बार पेशाब आता है, तो इसे नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से मिलकर इसकी सही वजह की जांच करवाना जरूरी है।

भागदौड़ भरी जिंदगी में नींद का समय लगातार कम होता जा रहा है। कई लोग काम और दूसरी व्यस्तताओं के बीच रोजाना छह घंटे या इससे भी कम सो रहे हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या छह घंटे की नींद शरीर के लिए पर्याप्त है? विशेषज्ञ के अनुसार अधिकांश वयस्कों के लिए लंबे समय तक रोजाना छह घंटे सोना पर्याप्त नहीं माना जाता। शरीर और दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने के लिए उम्र के अनुसार पर्याप्त नींद लेना जरूरी है।

क्या 6 घंटे की नींद काफी है? उम्र के साथ बदलती है नींद की जरूरत

कैलाश दीपक हॉस्पिटल के सीनियर कंसल्टेंट इंटरनल मेडिसिन डॉ. गोपाल जी शर्मा के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ नींद की जरूरत बदलती रहती है। नवजात बच्चों में शरीर और दिमाग का विकास तेजी से होता है, इसलिए उन्हें सबसे अधिक नींद की आवश्यकता होती है। नवजात शिशुओं को सामान्य तौर पर प्रतिदिन 14 से 17 घंटे सोना चाहिए।

बच्चों को अधिक नींद की जरूरत

चार से 11 महीने के बच्चों के लिए 12 से 15 घंटे की नींद जरूरी है। एक से दो वर्ष की उम्र में 11 से 14 घंटे, तीन से पांच वर्ष में 10 से 13 घंटे और छह से



12 वर्ष की उम्र में 9 से 12 घंटे सोने की जरूरत होती है। इस उम्र में पर्याप्त नींद बच्चों के शारीरिक विकास के साथ उनकी सीखने और रोजमर्रा की गतिविधियों के लिए भी महत्वपूर्ण होती है। **किशोरों के लिए 8 से 10 घंटे**

13 से 17 वर्ष की उम्र के किशोरों को प्रतिदिन 8 से 10 घंटे सोना चाहिए। किशोरावस्था में

पढ़ाई, स्क्रीन टाइम और दूसरी गतिविधियों के कारण नींद का समय कम हो जाता है। विशेषज्ञ के अनुसार इस उम्र में नियमित और पर्याप्त नींद लेना जरूरी है। **वयस्कों के लिए कम से कम 7 घंटे**

18 से 64 वर्ष की उम्र के वयस्कों को प्रतिदिन कम से कम सात घंटे सोना चाहिए। 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों के

लिए 7 से 8 घंटे की नींद पर्याप्त मानी जाती है। इसलिए किसी वयस्क का रोजाना केवल छह घंटे सोना लंबे समय तक सामान्य नहीं माना जाना चाहिए।

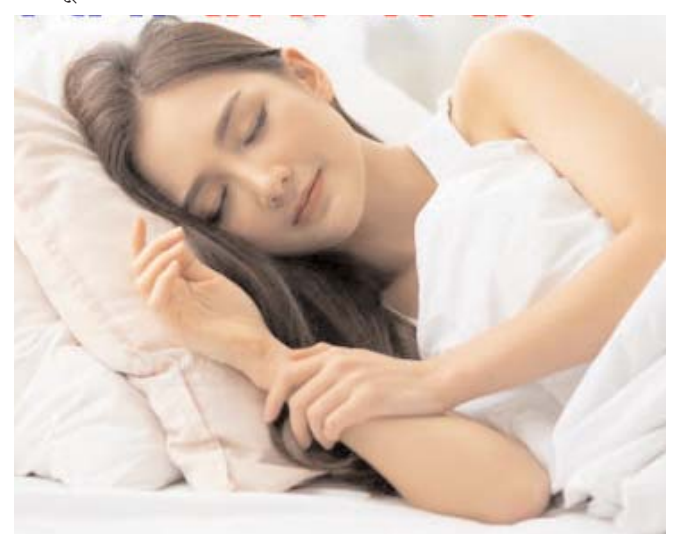
कम नींद का असर काम पर भी

विशेषज्ञ के अनुसार पर्याप्त नींद नहीं मिलने पर दिनभर थकान, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में परेशानी हो सकती है। इसका असर काम करने की क्षमता पर भी पड़ सकता है। हालांकि केवल नींद के घंटे पूरे करना ही पर्याप्त नहीं है।

लगातार और अच्छी गुणवत्ता वाली नींद भी जरूरी है।

7-8 घंटे बाद भी थकान तो ध्यान दें

यदि कोई व्यक्ति रोजाना 7 से 8 घंटे सोने के बावजूद लगातार थका हुआ महसूस करता है, रात में बार-बार नींद खुलती है या सुबह उठने के बाद तरोताजा महसूस नहीं करता, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ऐसी स्थिति में नींद की गुणवत्ता या किसी अन्य समस्या की जांच के लिए डॉक्टर से सलाह लेना उचित है।



हंगामों की भेंट चढ़ा मानसून सत्र



हंगामों की भेंट चढ़ा संसद का मानसून सत्र, सप्ताह के घरे विपक्ष के पास न था अस्त्र। जनता ने इन्हें भेजा था प्रश्नों का हिसाब लेने,

ये नेता उलझे रहे एक-दूजे को नीचा दिखाने। कभी नारे, कभी शोर, कभी सदन में तकरार, मुद्दे रह गए पीछे, बढ़ते रहा राजनीतिक वार। यहाँ कुर्सीयाँ चलती रहीं, बहस में फूटकरतीफ़ रहीं, लोकतंत्र की उम्मीदें चुपचाप फ़सिसकतीफ़ रहीं। करोड़ों की उम्मीदें लेकर जनता देखती रही, संसद की उन दीवारों से आवाज़ पृथ्वी रही। फ़मरे सवाल का आखिर जवाब कौन देगा? फ़ सत्ता हो या विपक्ष यह जिम्मेदारी कौन लेगा। जन की आवाज़ लोकतंत्र की असली शक्ति, संवाद से समाधान निकलेगा यही देशभक्ति। हंगामे से नहीं, संवाद से समाधान निकलेगा, यह संसद चलेगी तब ही तो देश आगे बढ़ेगा। संजय एम तराणेकर (कवि, लेखक व समीक्षक)

भारत में स्मार्टफोन शिपमेंट दूसरी तिमाही में 10 प्रतिशत घटा, प्रीमियम सेगमेंट बढ़ा

नई दिल्ली। भारत के स्मार्टफोन बाजार में 2026 की दूसरी तिमाही में सालाना आधार पर 10 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई। इस दौरान, उपभोक्ताओं ने फोन अपग्रेड को टाल दिया, जबकि कंपनियों और रिटेलर्स ने अपने मौजूदा स्टॉक को कम करने पर ध्यान दिया। यह जानकारी सोमवार को जारी रिपोर्ट में दी गई। टेक्नोलॉजी रिसर्च फर्म साइबरमीडिया रिसर्च (सीएमआर) की रिपोर्ट के मुताबिक, बाजार में यह सुस्ती सतर्क उपभोक्ता खर्च, कंपोनेंट और डिवाइस की बढ़ती लागत, फोन बदलने की लंबी अवधि और रिटेल चैनलों में इन्वेंट्री को अनुकूलित करने की वजह से आई है। कम कीमत वाले सेगमेंट में

गिरावट व्यापक स्तर पर रही। अफोर्डेबल सेगमेंट में 88 प्रतिशत और वैल्यू-फॉर-मनी सेगमेंट में 30 प्रतिशत की सालाना गिरावट दर्ज की गई। इसके विपरीत, प्रीमियम सेगमेंट (25,000 रुपये से अधिक) में 54 प्रतिशत की वृद्धि हुई। इसमें सुपर-प्रीमियम सेगमेंट (50,000 रुपये से 1 लाख रुपये) सबसे आगे रहा, जिसमें 72 प्रतिशत की जबरदस्त वृद्धि दर्ज की गई। इसकी वजह लगातार बनी मांग और जीरो-कॉस्ट ईएमआई तथा ट्रेड-इन जैसी फाइनेंसिंग योजनाएं रही। साइबरमीडिया रिसर्च की वरिष्ठ विश्लेषक मेन्का कुमारी ने कहा, "सुपर-प्रीमियम सेगमेंट की 72 प्रतिशत सालाना वृद्धि बताती है कि प्रीमियम फोन



अपग्रेड में जीरो-कॉस्ट ईएमआई, ट्रेड-इन ऑफर और कंज्यूमर क्रेडिट जैसी फाइनेंसिंग व्यवस्थाएं निर्णायक कारक बन रही हैं। अब केवल एआई फीचर्स या कैमरा हार्डवेयर ही फैसला नहीं करते। उन्होंने कहा कि वहीं अफोर्डेबल और वैल्यू-फॉर-मनी सेगमेंट दबाव में बने रहे, क्योंकि कीमत को लेकर

संवेदनशील उपभोक्ताओं ने फोन अपग्रेड को टाल दिया है। 2जी फीचर फोन सेगमेंट में सालाना 5 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जबकि 4जी फीचर फोन सेगमेंट में 43 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई। कंपनी ने अनुमान लगाया है कि कैलेंडर वर्ष 2026 में भारत का स्मार्टफोन बाजार पूरे साल 10.12 प्रतिशत तक घट सकता है। अफोर्डेबल और वैल्यू-फॉर-मनी सेगमेंट पर सतर्क उपभोक्ता धारणा, बढ़ती कंपोनेंट लागत और डिवाइस की बढ़ती कीमतों का दबाव बने रहने की संभावना है। साइबरमीडिया रिसर्च के वरिष्ठ विश्लेषक अमित शर्मा ने कहा, "बढ़ती कंपोनेंट लागत और डिवाइस की ऊंची कीमतों के कारण 15,000 रुपये से

कम कीमत वाले सेगमेंट पर 2026 की दूसरी छमाही में भी दबाव बने रहने की उम्मीद है, क्योंकि उपभोक्ता फोन बदलने की अवधि को और बढ़ा रहे हैं। उन्होंने कहा कि 2026 की दूसरी छमाही में प्रीमियम और सुपर-प्रीमियम सेगमेंट में 50 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि होने की उम्मीद है। इसे एआई-सक्षम अनुभव, बेहतर कैमरा प्रदर्शन और प्रीमियम डिजाइन से समर्थन मिलेगा। उन्होंने कहा कि यह अंतर मांग में संरचनात्मक बदलाव को दर्शाता है। किफायती कीमतें बढ़े पैमाने वाले बाजार की आधारशिला बनी रहेगी, जबकि फोल्डेबल जैसे नए फॉर्म फैक्टर सहित अलग-अलग और प्रीमियम फीचर्स हाई-एंड सेगमेंट में वृद्धि को निर्धारित करेंगे।

भारत में बेरोजगारी दर जुलाई में घटकर 5.1 प्रतिशत रही

मुंबई। भारत में बेरोजगारी दर 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग में जुलाई में कम होकर 5.1 प्रतिशत हो गई है। इसमें सालाना आधार और मासिक आधार दोनों में गिरावट देखी गई है। यह जानकारी सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की ओर से सोमवार को जारी डेटा में दी गई। मंत्रालय की ओर से जारी डेटा में कहा गया कि जुलाई 2026 में पुरुषों और महिलाओं दोनों की बेरोजगारी दर पिछले महीने की तुलना में कम हुई, जिससे पता चलता है कि दोनों ही वर्गों के लिए रोजगार की स्थितियों में सुधार हुआ है।

ग्रामीण इलाकों में, जुलाई 2026 में बेरोजगारी दर पिछले महीने के 5 प्रतिशत से घटकर तेजी से 4.5 प्रतिशत हो गई। इसी दौरान, शहरी इलाकों में बेरोजगारी दर 6.6 प्रतिशत के मुकाबले लगभग स्थिर रही और 6.7 प्रतिशत पर बनी रही। जुलाई 2025 की तुलना में, जुलाई 2026 में कुल बेरोजगारी दर और ग्रामीण बेरोजगारी दर मोटे तौर पर स्थिर रही, जबकि शहरी बेरोजगारी दर जुलाई 2025 के 7.2 प्रतिशत से 0.5 प्रतिशत अंक घटकर जुलाई 2026 में 6.7 प्रतिशत हो गई। कुल श्रम बल भागीदारी दर (एसएफपीआर) 15 वर्ष और



उससे अधिक आयु वर्ग में जुलाई 2026 में बढ़कर 55.4 प्रतिशत हो गई है, जो कि जून 2026 में 54.4 प्रतिशत थी। ग्रामीण इलाकों में

एलएफपीआर (15 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग में) पिछले महीने के मुकाबले 1.4 प्रतिशत बढ़कर जुलाई 2026 में 58 प्रतिशत हो गई है। वहीं, शहरी

इलाकों में एलएफपीआर जून 2026 के 50.1 प्रतिशत से बढ़कर 50.4 प्रतिशत हो गया है। 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग की महिलाओं में एलएफपीआर जुलाई 2026 में बढ़कर 34.4 प्रतिशत हो गया है, जो कि पिछले महीने के मुकाबले 1.7 प्रतिशत अधिक है। जून में यह आंकड़ा 32.7 प्रतिशत पर था। आंकड़ों के मुताबिक, कुल कामगार जनसंख्या अनुपात (डब्ल्यूपीआर) 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग में जुलाई 2026 में बढ़कर 52.5 प्रतिशत हो गया है। फरवरी 2026 के बाद यह पहला मौका है, जब

डब्ल्यूपीआर में इजाफा देखा गया है। इससे पहले जून 2026 में डब्ल्यूपीआर 51.4 प्रतिशत था। ग्रामीण इलाकों में 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग में डब्ल्यूपीआर जुलाई में 55.4 प्रतिशत रहा है। इसमें जून 2026 के मुकाबले 1.6 प्रतिशत और जुलाई 2026 के मुकाबले एक प्रतिशत का इजाफा हुआ है। खास बात यह है कि ग्रामीण महिलाओं का डब्ल्यूपीआर जून 2026 में 34.7 प्रतिशत से 2.5 प्रतिशत अंक बढ़कर जुलाई 2026 में 37.2 प्रतिशत हो गया और इसी दौरान शहरी महिलाओं का डब्ल्यूपीआर 22.7 प्रतिशत से बढ़कर 23.1 प्रतिशत हो गया।

ऋषभ पंत का अर्धशतक, भारत की दूसरी पारी 193 पर सिमटी



गाले। भारतीय क्रिकेट टीम श्रीलंका के खिलाफ गाले इंटरनेशनल स्टेडियम में खेले जा रहे टेस्ट मैच के चौथे दिन ऋषभ पंत के अर्धशतक के बावजूद दूसरी पारी में 193 रन पर सिमट गई। श्रीलंका को इस टेस्ट को जीतने के लिए 372 रन की जरूरत है। भारतीय टीम के लिए दूसरी पारी की शुरुआत खराब रही। सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल बिना खाता खोले आउट हो गए। केएल राहुल और देवदत्त पड्डिकल ने दूसरे विकेट के लिए 65 रन की साझेदारी की। राहुल दूसरे विकेट के रूप में 35 रन बनाकर आउट हुए। इसके बाद गिल भी मात्र 8 रन बनाकर आउट हुए। देवदत्त पड्डिकल 44 रन

बनाकर आउट हुए। पड्डिकल के आउट होने के बाद भारतीय विकेटों के गिरने का सिलसिला लगातार जारी रहा, और पूरी टीम 193 रन पर सिमट गई। टीम के आठ बल्लेबाज दो अंकों में नहीं पहुंच पाए। लगातार गिरते विकेटों के बीच विकेटकीपर-बल्लेबाज ऋषभ पंत ने अर्धशतक लगाया। पंत 69 गेंदों पर 2 छकों और 8 चौकों की मदद से 66 रन बनाकर आउट हुए। पंत की पारी का दूसरा छक्का टेस्ट क्रिकेट में उनका 100वां छक्का था। वह भारतीय क्रिकेट के पहले बल्लेबाज बने, जिसके नाम टेस्ट में 100 छक्के लगाने की उपलब्धि है। श्रीलंका के लिए असिथा फर्नांडो ने 4, प्रबाथ जयसूर्या ने 3, लाहिरू कुमारा ने 2 और केशरा ने 1 विकेट लिया। भारतीय टीम ने पहली पारी में देवदत्त पड्डिकल के 167 और केएल राहुल के 82 रनों की मदद से 462 रन बनाए थे। श्रीलंका पहली पारी में 284 रन पर सिमट गई थी। भारत ने पहली पारी में मिले 178 रनों की बढ़त के आधार पर श्रीलंका को जीत के लिए 372 रन का लक्ष्य दिया है।

विश्व कप 2027 में क्वालीफाई करने का हमारे पास अच्छा मौका

एडिनबर्ग। स्कॉटलैंड क्रिकेट टीम के कोच ओवेन डॉकिन्स ने कहा है कि उनकी टीम 12 साल का सूखा खत्म करने और अगले साल होने वाले आईसीसी पुरुष क्रिकेट वर्ल्ड कप के लिए क्वालीफाई करने की अच्छी स्थिति में है। स्कॉटलैंड आखिरी बार वनडे विश्व कप 2015 में खेली थी। स्कॉटलैंड ने आईसीसी पुरुष क्रिकेट वर्ल्ड कप लीग 2 टूर्नामेंट में अच्छी कोशिशों के बाद अगले साल के क्रिकेट वर्ल्ड कप क्वालीफायर इवेंट के लिए जगह बना ली है। वे अब अगले साल

दक्षिण अफ्रीका, जिम्बाब्वे और नामीबिया में होने वाले विश्व कप में क्वालीफाई करने से एक कदम दूर हैं। स्कॉटलैंड को वर्ल्ड कप में अपनी जगह पक्की करने के लिए 2027 की शुरुआत में क्वालीफायर इवेंट में टॉप चार में जगह बनानी होगी। ओवेन डॉकिन्स ने क्रिकेट स्कॉटलैंड बातचीत में कहा, "हम अभी अच्छी जगह पर हैं। इस सीरीज ने हमारी टीम के कैरेक्टर और क्षमता को दिखाया है। ग्लोबल क्वालीफायर के लिए क्वालीफिकेशन हासिल करना एक बड़ी उपलब्धि है, और इसमें शामिल हर कोई

हमारी तरफ़ी पर गर्व कर सकता है। उन्होंने कहा, "वनडे क्रिकेट वैश्विक गेम के लिए एक बहुत जरूरी फॉर्मेट बना हुआ है, और अगर हम दक्षिण अफ्रीका, जिम्बाब्वे और नामीबिया में होने वाले वर्ल्ड कप तक पहुंचते हैं तो यह एक शानदार कामयाबी होगी। यह एक रूप के तौर पर हमारे लिए सबसे बड़ी कामयाबी होगी। यह एक ऐसा फॉर्मेट है जिसकी हमें और वर्ल्ड क्रिकेट को जरूरत है, ताकि हमारे खिलाड़ियों को विकसित होने में मदद मिल सके और हमारा खेल आगे बढ़

सके, कामयाब हो सके। स्कॉटलैंड में हाल ही में अपने घरेलू मैदान पर कनाडा और यूएई के खिलाफ त्रिकोणीय सीरीज में शीर्ष टीम रही थी। डॉकिन्स ने कहा, "पिछले दो सप्ताह में कुछ शानदार प्रदर्शन देखने को मिला। फिन मैक्रोथ ने अपना पहला अंतरराष्ट्रीय शतक बनाया। रिची बेरिंगटन ने फाइनल में शतक लगाया। लाइल रॉबर्टसन ने डेब्यू करते हुए वनडे क्रिकेट इतिहास का चौथा सर्वश्रेष्ठ स्पेल फेंका। हालांकि, मुझे सबसे ज़्यादा संतुष्टि टीम के प्रदर्शन से मिलती है।

ऑस्ट्रेलिया ने बांग्लादेश के खिलाफ दूसरे टेस्ट के लिए टीम घोषित की, वेदराल्ड बाहर

नई दिल्ली। डार्विन में बांग्लादेश के खिलाफ पहला टेस्ट गंवाने वाली ऑस्ट्रेलिया ने 22 अगस्त से साउथ मैके में शुरू हो रहे दूसरे टेस्ट के लिए अपनी 13 सदस्यीय टीम का ऐलान कर दिया है। पहले टेस्ट में फ्लॉप रहे सलामी बल्लेबाज जेक वेदराल्ड को टीम से ड्रॉप कर दिया गया है। जेक वेदराल्ड पहले टेस्ट में फ्लॉप रहे थे। उन्होंने पहली पारी में 23 और 0 रन बनाए थे। ऑस्ट्रेलियाई टीम

में वेदराल्ड के रूप में एकमात्र बदलाव हुआ है। उनकी जगह टीम में मैट रेनशॉ को शामिल किया गया है। वह ट्रेविस हेड के साथ पारी की शुरुआत कर सकते हैं। रेनशॉ ने 14 टेस्ट मैचों की 24 पारियों में 1 शतक और 3 अर्धशतक की मदद से 645 रन बनाए हैं। उनका सर्वाधिक स्कोर 184 है। डेविड वॉर्नर के 2024 की शुरुआत में रिटायर होने के बाद से रेनशॉ ऑस्ट्रेलिया के सातवें ओपनर होंगे।

ट्रेविस हेड, स्टीव स्मिथ, नाथन मैकस्वीनी, सैम कोस्टास, मार्नस लाबुशेन और बाद में वेदराल्ड सभी का इस्तेमाल किया गया है। मार्नस लाबुशेन अपनी जगह बचाने में कामयाब रहे हैं, लेकिन पहले टेस्ट में फ्लॉप रहने के बाद उन पर दबाव है। लाबुशेन डार्विन में 1 और 31 रन बना सके। लाबुशेन अगर प्लेइंग इलेवन में जगह बनाने में कामयाब रहते हैं, तो उन पर स्कोर करने का बड़ा

दबाव होगा। एक और असफलता उन्हें टीम से बाहर कर सकती है। ऑस्ट्रेलिया पिछला टेस्ट खराब बल्लेबाजी की वजह से हारी थी। बांग्लादेश के खिलाफ दूसरे टेस्ट में ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजों के अलावा गेंदबाजों को भी अपने प्रदर्शन में सुधार लाना होगा। ऑस्ट्रेलिया अगर दूसरा टेस्ट नहीं जीती, तो उसे पहली बार बांग्लादेश के खिलाफ टेस्ट सीरीज गंवानी पड़ सकती है।

न्यूबॉर्न मदर की ये टेंशन रहती है कि वो अपने नवजात बच्चे या शिशु को क्या खिलाएं और क्या नहीं? इसमें सबसे बड़ा कंप्यूजन शुगर को लेकर रहता है कि बच्चे को इसे कब से खिलाना शुरू करना चाहिए. यूएसए की प्रोसीडिंग ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेस की नई स्टडी (पीएनएएस) कहती है कि बच्चों को 2 साल तक शुगर न खिलाने से कई फायदे होते हैं. स्टडी के मुताबिक ये तरीका आगे चलकर वयस्कों में कैंसर के खतरे को भी कम कर सकता है. भारत में नई माएं अपने बच्चे को जन्म लेने के कुछ समय बाद ही दूध में शक्कर मिलाकर पिलाने लगती हैं.

पहले 2 साल बच्चे को न दें चीनी, आगे चलकर दूर रह सकती हैं कई बीमारियां

इसका असर उम्र बढ़ने पर नजर आता है. लेकिन अगर आप अपने बच्चे के पैदा होने के बाद ही उसे कुछ समय तक सफेद चीनी से दूर रखते हैं तो इसके ढेरों फायदे मिलते हैं. जानें इस पर एक्सपर्ट की राय

क्या कहती है ये रिसर्च?

पीएनएएस की रिसर्च कहती है कि अगर बच्चे की लाइफ के शुरुआती 1000 दिनों में उसे चीनी का सेवन न कराया जाए या कम कराया जाए तो इससे कैंसर होने का खतरा काफी कम हो सकता है. रिसर्चर्स ने ये रिजल्ट ब्रिटेन में हुई एक अनोखी ऐतिहासिक घटना के अध्ययन के आधार पर निकाला. दरअसल, सितंबर 1953 में ब्रिटेन में चीनी का राशन खत्म कर दिया गया था. इस दौरान लोगों की चीनी की खपत को सीमित करके अपेक्षाकृत स्वस्थ स्तर पर रखा गया था.

लेकिन जैसे ही सरकार ने ये प्रतिबंध हटाए, चीनी की खपत तुरंत लगभग दोगुनी हो गई. इस स्टडी में 64000 वयस्कों का हेल्थ डेटा कपेयर किया गया. ये लोग चीनी की राशनिंग खत्म होने से ठीक पहले और उसके तुरंत बाद पैदा हुए थे. वैज्ञानिकों ने दोनों



बच्चे के पहले 2 साल, चीनी को कहें न!

समूहों की लंबे समय की सेहत में काफी बड़ा अंतर पाया.

क्या कहते हैं एक्सपर्ट

डॉक्टर विपिन चंद्र उपाध्याय (जिला अस्पताल, गाजियाबाद) कहते हैं कि चीनी कम खाने से बाद में टाइप 2 डायबिटीज और दूसरी मेटाबोलिक बीमारी कम होती है. कैंसर का रिस्क कम होगा ऐसा हर मामले में एक जैसा नहीं है. वैसे इसका मतलब ये भी नहीं है कि बच्चे को बिल्कुल भी मीठा नहीं खिलाना चाहिए. डॉ विपिन के मुताबिक, बचपन से ही ज्यादा मीठा खाने की आदत आगे चलकर

टाइप-2 डायबिटीज और दूसरी मेटाबोलिक बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है. इन बीमारियों का संबंध मोटापा, शरीर में इंसुलिन के सही तरीके से काम न करने और लंबे समय तक ज्यादा कैलोरी लेने जैसी स्थितियों से भी हो सकता है.

हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि बच्चे को जिंदगीभर मिठाई, चॉकलेट या दूसरी मीठी चीजें बिल्कुल नहीं खिलानी चाहिए. असली बात कितनी मात्रा और कितनी बार है. कभी-कभार थोड़ी मात्रा में मीठा देना और रोजाना मोटे पेय, पैकेज्ड स्नेक्स या



बहुत ज्यादा चीनी वाली चीजें देने में फर्क है.

इन बातों का रखें खास

ध्यान

माता-पिता बच्चों को फल, दूध, दाल, सब्जियां, साबुत अनाज और पर्याप्त प्रोटीन जैसे पौष्टिक विकल्प दें. साथ ही बच्चे को रोजाना शारीरिक गतिविधि की आदत डालना भी जरूरी है. यानी बच्चों की सेहत के लिए लक्ष्य मीठा पूरी तरह बंद करना नहीं, बल्कि उसकी आदत और मात्रा को नियंत्रित करना होना चाहिए.

पीडियाट्रिक सर्जन डॉ. ब्रह्मानंद लाल ने बताया कि कम मात्रा में चीनी खाना सेहत के लिए फायदेमंद है. अगर बचपन में मीठा

भारतीय खानपान की पहचान लंबे समय से रोटी, चावल, दाल, सब्जी, दही और घर के बने भोजन से रही है. लेकिन समय के साथ हमारी प्लेट में काफी बदलाव आया है. पहले जहां भोजन में मोटे अनाज, दालें, सब्जियां और घर का बना खाना ज्यादा खाया जाता था. वहीं अब रिफाईंड अनाज, सफेद चावल, मैदा से बनी चीजें और पैकेज्ड व प्रोसेस्ड फूड की हिस्सेदारी बढ़ी है. नाश्ते में मैदा वाली ब्रेड, लंच-डिनर में फोजन फूड्स को खाना अब ट्रेंड है. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) कहता है कि शहरीकरण, बदलती जीवनशैली और प्रोसेस्ड फूड्स का आसानी से मिलना, इन तरीकों ने लोगों के खानपान को प्रभावित किया है.

दाल-रोटी की थाली से पैकेज्ड फूड तक कितना बदल गया भारतीयों का खानपान? डॉक्टर से जानें



ऐसे खाने में अक्सर एनर्जी, सॉल्ट, शुगर और अनेहल्दी फैटी की मात्रा ज्यादा होती है. डब्ल्यूएचओ ही कहती है कि हमें दिन भर में 0.6 ग्राम नमक खाना चाहिए. लेकिन लोग इससे कहीं ज्यादा नमक नॉर्मली खा जाते हैं. चलिए आपको बताते हैं कि भारतीयों की थाली में क्या-क्या बदलाव आए हैं और इस वजह से कौन-कौन से खतरे बढ़ गए हैं.

खेती के तरीके ने भी बदली अनाज की तस्वीर

डॉक्टर नीरज गोयल (डायरेक्टर एंड सीनियर कंसल्टेंट, जीआई सर्जरी, जीआई ओनकोलॉजी, धर्मशिला नारायणा हॉस्पिटल) का कहना है कि हमारे भोजन में बदलाव सिर्फ रसोई तक सीमित नहीं है. खेती, अनाज की प्रोसेसिंग और बाजार में उपलब्ध खाने की चीजों में बदलाव

का असर भी हमारी प्लेट पर पड़ा है. ट्रेडिशनली इस्तेमाल किए जाने वाले कई मोटे और कम प्रोसेस्ड अनाज अब रोजमर्रा के भोजन में उतनी प्रमुखता से शामिल नहीं हैं, जबकि पॉलिश किए हुए चावल और रिफाईंड गेहूं से बने उत्पाद ज्यादा आसानी से उपलब्ध हैं.

अनाज को ज्यादा प्रोसेस और रिफाइन करने से उसमें मौजूद कुछ फाइबर और पोषक तत्व कम हो सकते हैं. इसलिए विशेषज्ञ आमतौर पर केवल कार्बोहाइड्रेट की मात्रा नहीं, बल्कि उसकी गुणवत्ता पर भी ध्यान देने की सलाह देते हैं.

आटे में मैदा की मिलावट क्यों चिंता की बात?

रोटी भारतीय भोजन का अहम हिस्सा है, लेकिन हर रोटी समान नहीं होती. अगर आटे में मैदा या अत्यधिक



रिफाईंड आटा शामिल है, तो इससे भोजन में फाइबर की मात्रा कम हो सकती है. समस्या खासतौर पर तब बढ़ती है जब पूरी डाइट में साबुत अनाज, दाल, सब्जियां और अन्य फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ कम हों. हालांकि, यह कहना सही नहीं होगा कि हर जगह आटे में मिलावट हो रही है या मैदा मिला आटा सीधे बीमारी पैदा करता है. दिक्कत इसमें है कि अब रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट पर ज्यादा डिपेंडेंसी और डाइट में की कमी है.

चावल भी दुश्मन नहीं, पर मात्रा मायन रखती है

चावल को पूरी तरह से डाइट से हटाने की जरूरत नहीं है. चावल कार्बोहाइड्रेट और ऊर्जा का अहम स्रोत है. समस्या तब हो सकती है जब प्लेट का ज्यादातर पार्ट चावल या किसी दूसरे रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट से

भर जाए. उसमें दाल, सब्जियां, प्रोटीन और फाइबर की पर्याप्त मात्रा न हो. हाल के भारतीय डेटा में कम गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट, जिनमें सफेद चावल और रिफाईंड अनाज शामिल हैं, को मेटाबोलिक स्वास्थ्य के कुछ जोखिमों से जोड़ा गया है. इसलिए सवाल यह नहीं है कि रोटी खाएं या चावल?, बल्कि यह है कि प्लेट में रोटी या चावल के साथ क्या और कितनी मात्रा में है?

अनाज की मिलावट से भी बढ़ता है जोखिम

खाने की गुणवत्ता पर बात करते समय मिलावट को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता. अनाज और आटे में मिलावट या खराब क्वालिटी वाले प्रोडक्ट्स का यूज न्यूट्रिशन और फूड सेफ्टी दोनों के लिहाज से चिंता का विषय हो सकता है. हालांकि, हर पैकेट

या हर खुले अनाज को मिलावटी मान लेना भी सही नहीं है. ऐसे में उपभोक्ताओं को भरोसेमंद सोर्स से अनाज और आटा खरीदना चाहिए. इसके अलावा पैकेज्ड फूड्स या प्रोडक्ट्स पर लेबल देखना चाहिए और भोजन में एक ही अनाज पर निर्भर रहने के बजाय बदलाव भी करना चाहिए.

प्लेट से ज्यादा लाइफस्टाइल में बदलाव

भारतीय प्लेट में बदलाव के साथ हमारी रोजमर्रा की एक्टिविटी भी कम हुई है. पहले लोग रोजाना चलना, सीढ़ियां चढ़ना, घरेलू काम और दूसरी फिजिकल एक्टिविटी ज्यादा करते थे. आज लंबे समय तक बैठकर काम करना, स्क्रीन टाइम और मोटराइज्ड ट्रांसपोर्ट पर निर्भरता बढ़ने से कई लोगों का फिजिकली एक्टिव रहना कम हो गया है.

अगर प्लेट में कैलोरी और रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट ज्यादा हैं पर बाँड़ी उस एनर्जी का ठीक से यूज नहीं कर पा रही है, तो आगे चलकर वजन बढ़ने और मेटाबोलिक हेल्थ पर बुरा असर पड़ने का खतरा बढ़ सकता है.

कैसी होनी चाहिए हमारी प्लेट?

विशेषज्ञों के अनुसार स्वस्थ प्लेट का मतलब रोटी या चावल को पूरी तरह छोड़ना नहीं है. जरूरत है बैलेंस और ऑप्शन की. खाने में साबुत या कम प्रोसेस्ड अनाज, दालें, सब्जियां, फल, पर्याप्त प्रोटीन और हेल्दी फैट को शामिल करना जरूरी है. थाली में सिर्फ रोटी या चावल की मात्रा कम करना ही समाधान नहीं है. सबसे जरूरी है कि फिजिकल एक्टिव भी रहें. क्योंकि अब लोग घर से बाहर कम निकलते हैं और जंक फूड खाने के ज्यादा आदी हो गए हैं.

कृपा करो माँ? शारदे...

देकर अब वरदान।
प्रज्ञा का हो जागरण,
मिले यही अवदान।
कलुष मन के सब धोलें।
जय आपकी बोलें।।
नीर-क्षीर के भेद को,
लें हम भी पहचान।
हंस आपके से मिले,
हमको ऐसा ज्ञान।।
हृदय-पट अपने खोलें।
जय आपकी बोलें।।
परोपकारी भावना,
दो सबके मन डाल।
प्रगति राष्ट्र की हो सके,
हो सब ही खुशहाल।
कर्म तुला संग तौलें।
जय आपकी बोलें।।
सरगम गूँजे जीवन? में,
स्वर-बीणा वर दो।
नव जगो मनुज के भाव,
तेज ऐसा भर दो।
शुभ भाव दिव्य बो लें,
जय आपकी बोलें।।

राज किशोर वाजपेयी

दोहे, ब्रह्म-वेला

सूरज की महिमा निरख,
जीव सभी हरषाय।
उठता ब्रह्म मुहूर्त में,
लाभ सदा ही पाय।।
है सृष्टि की जो आत्मा,
औ जीवन का सार।
हाथ जोड़ विनती करें,
सुन जीवन आधार।।
सूरज की किरणें चली,
अब धरती की ओर।
सारा तम ही मिट गया,
हुई सुभाषित भोर।।
ऊषा भी अब हँस उठी,
पा दिनकर का साथ,
सच्चा अपना तो सदा,
रहता थामें हाथ?।।
तारे सारे छिप गये,
लख सूरज का ताज,
छिपी चौंदनी भोर में,
उसको आती लाज।।

राज किशोर वाजपेयी

जीते जी सेवा ही सच्ची श्रद्धा

जीते जी ही सेवा करना, यही है सच्चा श्राद्ध,
हमारे माता-पिता है, इस जीवन के आराध्य।
माता-पिता के चरणों में, ईश्वर की आराधना,
मंदिर-मस्जिद जाकर भी भक्ति करों साधना।
घर में बैठे माँ-बाबा का, वयों न रखा ख्याल?
जिनकी उँगली थामकर हमने, खींचे थे गाल। जिनकी गोदी में पल, सपनों का संसार देखा,
उन्होंने खुशियाँ त्याग, घर को चलाना सीखा।।
हमारे अरमानों के लिए, खुद धूप में जलते रहे,
हमारी मुस्कानों के लिए, दिन-रात खटते रहें।
संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

गांधी से असहमत होना भी गांधी परंपरा है



हितेन्द्र पटेल

हम अपने समय को सहज ही नया समय कह देते हैं। लेकिन केवल नया कह देने से उसकी प्रकृति समझ में नहीं आती। शायद यह नया कम, अलग समय अधिक है, और कुछ अर्थों में उल्टा समय भी। जिन शब्दों, मूल्यों और संबंधों के सहारे पिछली पीढ़ियाँ समाज को समझती थीं, वे तेजी से बदल रहे हैं। ज्ञान का अर्थ बदल रहा है, कौशल की माँग बदल रही है, तकनीक मनुष्य के जीवन में पहले से कहीं अधिक गहरे प्रवेश कर चुकी है और परंपरा को लेकर भी एक नया आग्रह दिखाई दे रहा है। इन सबके बीच सबसे बड़ा परिवर्तन मनुष्य की आकांक्षा में आया है।

हम गांधी से जुड़े एक सुंदर प्रसंग को अक्सर याद करते हैं। उनके सामने कोई व्यक्ति चाय की ट्रे लेकर आता है और गांधी स्वयं उसके हाथ से ट्रे ले लेते हैं। इस प्रसंग में मनुष्य की गरिमा और बराबरी का एक नैतिक संदेश निहित है। लेकिन यदि उसी प्रसंग को आज के समय में रखा जाए तो तस्वीर कुछ और दिखाई देगी। जिसके हाथ में कभी ट्रे थी, उसके बेटे के हाथ में आज स्मार्टफोन है। उसे दुनिया के बारे में उतनी ही सूचना उपलब्ध है जितनी किसी संपन्न परिवार के बच्चे को। वह केवल सम्मान नहीं चाहता, वह अवसर चाहता है, बराबरी चाहता है, सफलता चाहता है, सत्ता और प्रतिष्ठा में हिस्सा चाहता है।

यह परिवर्तन छोटा नहीं है। आधुनिक समाज ने मनुष्य को आकांक्षा दी है। बाजार ने उसे उपभोग के असंख्य स्वप्न दिए हैं। शिक्षा ने उसे ऊपर उठने का भरोसा दिया है। लोकतंत्र ने उसे बराबरी का वादा दिया है। डिजिटल दुनिया ने उसे यह दिखा दिया है कि दूसरे लोग किस तरह का जीवन जी रहे हैं। लेकिन इन आकांक्षाओं के अनुपात में अवसरों का विस्तार नहीं हुआ। यहीं हमारे समय की बेचैनी का बड़ा स्रोत है।

आज लाखों-करोड़ों युवा ऐसे हैं जिनके पास डिग्री है, लेकिन गुणवत्तापूर्ण शिक्षा नहीं, शिक्षा है, लेकिन रोजगार नहीं, रोजगार है तो सुरक्षा नहीं और यदि कुछ उपलब्ध भी है तो उसके सामने आकांक्षा का संसार कहीं बड़ा है। इस अंतर ने एक ऐसा असंतोष पैदा किया है जिसे केवल नैतिक उपदेश से शांत नहीं किया जा सकता।

राजनीति इस असंतोष को पहचानती है। इसलिए वह ऐसे वादे करती है जिन्हें कोई शिक्षक, इतिहासकार या गंभीर चिंतक करने का साहस नहीं कर सकता। सबको रोजगार मिलेगा, सबको बेहतर भविष्य मिलेगा, हर आकांक्षा पूरी होगी, राजनीति यह कह सकती है। लेकिन समाज का

गंभीर अध्येता जानता है कि कोई भी व्यवस्था हर इच्छा को पूरा नहीं कर सकती। इसीलिए हमारे समय का संकट केवल आर्थिक नहीं है, यह आकांक्षा और यथार्थ के बीच बढ़ती दूरी का संकट भी है।

यहीं गांधी हमारे सामने फिर से उपस्थित होते हैं। लेकिन जिस गांधी को हमने स्मरणों, तस्वीरों और औपचारिक श्रद्धांजलियों में सुरक्षित कर लिया है, वह इस संकट को समझने में बहुत मदद नहीं करेगा। गांधी को हमने जरूरत से अधिक बाबा बना दिया है। एक शांत, नैतिक और उपदेश देने वाला व्यक्तित्व। इस छवि में वह बेचैन, प्रयोगधर्मी और कभी-कभी बेहद कठोर गांधी लगभग गायब हो गया है जो अपने समय की सभ्यता को ही कठघरे में खड़ा कर देता था।

गांधी की असहमति केवल ब्रिटिश शासन से नहीं थी। वे उस सभ्यता से भी असहमत थे जिसमें प्रगति का अर्थ निरंतर अधिक उत्पादन, अधिक उपभोग, अधिक गति और अधिक इच्छाएँ बनता जा रहा था। हिंद स्वराज में आधुनिक सभ्यता की उनकी आलोचना कई बार अतिरंजित लग सकती है, लेकिन उनके मूल प्रश्न को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। क्या प्रगति मनुष्य को अधिक स्वतंत्र बना रही है, या वह नई निर्भरताएँ पैदा कर रही है?

कृत्रिम बुद्धिमत्ता, एल्गोरिथ्म, डिजिटल प्लेटफॉर्म और स्वचालन ने हमारे जीवन को असाधारण रूप से सुविधाजनक बनाया है। लेकिन उसी अनुपात में हम मशीनों, नेटवर्क और डेटा-व्यवस्थाओं पर निर्भर भी हुए हैं। हम तकनीक का उपयोग करते हैं, पर धीरे-धीरे तकनीक हमारे समय, हमारी पसंद, हमारी स्मृति और यहाँ तक कि हमारे ध्यान को भी संचालित करने लगती है। इसलिए तकनीक के बारे में गांधीवादी प्रश्न बहुत सीधा हो सकता है कि -तकनीक तुम्हें अधिक स्वाधीन बना रही है या अधिक निर्भर?-

इसी संदर्भ में ज्ञान और कौशल की वर्तमान बहस को भी देखना चाहिए। आज विश्वविद्यालयों से लगातार कहा जा रहा है कि वे रोजगारोन्मुख बनें, विद्यार्थियों को कौशल दें और बाजार की जरूरतों के अनुरूप शिक्षा तैयार करें। यह माँग अपने आप में गलत नहीं है। शिक्षा का जीवन से संबंध होना चाहिए। लेकिन यदि विश्वविद्यालय का अर्थ केवल कौशल-प्रशिक्षण रह जाए, तो हम शिक्षा की बड़ी भूमिका खो देंगे।

कौशल हमें बताता है कि कोई काम कैसे किया जाए। ज्ञान हमें यह पूछना सिखाता है कि वह काम क्यों किया जाए, किसके लिए किया जाए और उसके सामाजिक परिणाम क्या होंगे। कौशल किसी मशीन को संचालित करना सिखा सकता है, इतिहास और दर्शन हमें यह समझने में सहायता करते हैं कि उस मशीन से बनने वाली दुनिया कैसी होगी। यदि विश्वविद्यालय केवल बाजार के लिए प्रशिक्षित मनुष्य तैयार करने लगे तो वे नागरिक नहीं, केवल कुशल श्रमिक तैयार करेंगे इसलिए ज्ञान और कौशल को एक-दूसरे के विरुद्ध खड़ा करना

उचित नहीं है। समस्या तब पैदा होती है जब कौशल को ज्ञान का विकल्प समझ लिया जाता है।

गांधी के चिंतन को समझने के लिए 1922 से 1927 का समय विशेष रूप से उल्लेखनीय है। चौरा-चौरा की घटना के बाद असहयोग आंदोलन वापस लेने का उनका निर्णय राजनीतिक दृष्टि से अत्यंत जोखिमपूर्ण था। उनके अनेक सहयोगी नाराज़ हुए, देश के भीतर निराशा फैली और गांधी की आलोचना भी हुई। लेकिन इस घटना ने उन्हें एक मूल प्रश्न की ओर लौटाया कि क्या केवल आक्रोश किसी समाज को स्वतंत्र बना सकता है?

गांधी का उत्तर था-नहीं।

क्रोध आवश्यक हो सकता है। अन्याय के प्रति असंतोष भी आवश्यक है। लेकिन क्रोध अपने आप में कोई दिशा नहीं देता। वह परिवर्तन की शक्ति बन सकता है और विनाश की शक्ति भी। इसलिए गांधी ने राजनीतिक आंदोलन के साथ रचनात्मक कार्यक्रमों पर बल देना शुरू किया। खादी, ग्रामकार्य, अस्पृश्यता-विरोध, शिक्षा, श्रम और आत्मन्यास उनके लिए राजनीति से बाहर की गतिविधियाँ नहीं थीं। वे स्वतंत्रता की सामाजिक तैयारी थे।

यहाँ गांधी की राजनीति का वह पक्ष दिखाई देता है जिसे हमने सबसे अधिक भुलाया है। गांधी केवल यह नहीं पूछते थे कि अंग्रेज कब जाएँगे। वे यह भी पूछते थे कि अंग्रेजों के जाने के बाद हम क्या करेंगे। यदि सत्ता का हस्तांतरण हो जाए, लेकिन समाज की हिंसा, जातीय अहंकार, लालच, असमानता और सत्ता-लिप्सा जस की तस बनी रहे, तो स्वतंत्रता का अर्थ कितना बचेगा?

इसी प्रश्न को आज की युवा राजनीति पर भी लागू किया जा सकता है।

जिस पीढ़ी को आज जेन-जी कहा जा रहा है, उसके भीतर एक गहरी बेचैनी है। दुनिया के अनेक हिस्सों में युवा स्थापित संस्थाओं पर अविश्वास कर रहे हैं। वे भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, असमानता और राजनीतिक जड़ता के विरुद्ध आवाज उठा रहे हैं। इस आक्रोश को केवल अपरिपक्वता कहकर खारिज करना गलत होगा। इसके पीछे वास्तविक सामाजिक और आर्थिक संकट हैं।

लेकिन यहाँ भी गांधी का प्रश्न सामने आता है कि क्रोध के बाद क्या?

क्रोध से प्रतिरोध पैदा होता है। प्रतिरोध सत्ता को चुनौती दे सकता है। सरकारें बदल सकती हैं, नीतियाँ बदल सकती हैं, व्यवस्थाएँ हिल सकती हैं। लेकिन प्रतिरोध के बाद यदि कोई रचनात्मक सामाजिक स्वप्न नहीं है तो परिवर्तन बहुत जल्दी एक नए सत्ता-संघर्ष में बदल सकता है। इसलिए हमारे समय का सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न शायद यही है कि विरोध की ऊर्जा को निर्माण की शक्ति में कैसे बदला जाए?

गांधी के आंदोलन और निर्माण एक-दूसरे से अलग नहीं थे। सत्याग्रह सत्ता को चुनौती देता था, रचनात्मक कार्यक्रम समाज के भीतर परिवर्तन की जमीन तैयार

करता था। आज यदि किसी आंदोलन के पास केवल असहमति है, लेकिन शिक्षा, अर्थव्यवस्था, सामाजिक संबंध, पर्यावरण, नागरिकता और नैतिकता की कोई सकारात्मक कल्पना नहीं है, तो उसका भविष्य सीमित होगा।

गांधी की अपनी त्रासदी भी यहीं थी। उनके बहुत-से अनुयायियों ने उनके राजनीतिक नेतृत्व को स्वीकार किया, लेकिन उनके सामाजिक स्वप्न को नहीं। स्वतंत्रता के संघर्ष में गांधी की जनसंगठन की क्षमता अत्यंत उपयोगी थी, लेकिन सत्ता के हस्तांतरण के बाद उनकी ग्राम-केंद्रित अर्थव्यवस्था, नैतिक राजनीति, सीमित उपभोग और विकेंद्रीकृत समाज की कल्पना मुख्यधारा से बाहर होती गई।

गांधी के अंतिम वर्षों की पीड़ा को इसी संदर्भ में समझना चाहिए। जब वे कहते हैं कि अब उनकी कोई नहीं सुनता, तो वह केवल व्यक्तिगत उदासी नहीं है। वह एक गहरे ऐतिहासिक विरोधाभास का बयान है। जिन लोगों ने उनके नेतृत्व में स्वतंत्रता की लड़ाई लड़ी, उन्हीं की राजनीति अब एक ऐसे भारत के निर्माण की ओर बढ़ रही थी जो गांधी की कल्पना से काफी अलग था।

इसलिए गांधी को केवल 'राष्ट्रपिता' के रूप में स्मरण करना पर्याप्त नहीं है। गांधी को असुविधाजनक प्रश्न पूछने वाले चिंतक के रूप में पढ़ना होगा।

यही बात परंपरा पर भी लागू होती है। हमारे समय में भारतीय ज्ञान-परंपरा, सांस्कृतिक विरासत और सभ्यतागत गौरव की चर्चा बहुत बढ़ी है। इसमें बहुत कुछ मूल्यवान है। लंबे औपनिवेशिक अनुभव ने भारतीय समाज को अपने अतीत से कई प्रकार की दूरी दी थी। उसे फिर से पढ़ना आवश्यक है। लेकिन परंपरा का अर्थ केवल संरक्षण नहीं हो सकता। परंपरा कोई संदूक नहीं है। उसे बंद कर सुरक्षित रख देने से वह जीवित नहीं रहती। परंपरा का जीवन संवाद में है। प्रत्येक पीढ़ी अपने समय के प्रश्नों के साथ परंपरा के पास जाती है। कुछ स्वीकार करती है, कुछ अस्वीकार करती है, कुछ की पुनर्व्याख्या करती है। यही परंपरा का स्वभाव है। यदि हम केवल यह कहते रहें कि हमारी परंपरा महान है, तो हम उससे सीख नहीं रहे, हम केवल उसकी पूजा कर रहे हैं। जीवित परंपरा वह है जो वर्तमान के प्रश्नों का सामना कर सके। स्त्री की स्वतंत्रता, जातिगत समानता, लोकतंत्र, विज्ञान, पर्यावरण, तकनीक और आर्थिक न्याय जैसे प्रश्नों के सामने हमें अपनी परंपराओं को भी परखना होगा।

गांधी स्वयं परंपरा के साथ ऐसा ही व्यवहार करते थे। वे परंपरा को अस्वीकार नहीं करते थे, लेकिन उसके भीतर सुधार और पुनर्व्याख्या की निरंतर गुंजाइश देखते थे। इसलिए गांधी का सबसे उपयोगी पाठ शायद यही है कि परंपरा को बचाने से अधिक जरूरी है उससे संवाद करना।

यही प्रश्न हमारे विश्वविद्यालयों पर भी लागू होता

है। हम अक्सर उनकी दुर्दशा के लिए सरकार, व्यवस्था और धन की कमी को जिम्मेदार ठहराते हैं। इसमें बहुत सचाई है। लेकिन क्या पूरी जिम्मेदारी बाहर की है? शिक्षक, विद्यार्थी और विश्वविद्यालय समुदाय स्वयं अपने संस्थानों के लिए कितना करते हैं? हम उपलब्ध संसाधनों का कितना उपयोग करते हैं? पुस्तकालय कितने जीवित हैं? हम अपने विद्यार्थियों को कितना समय देते हैं? हम कितनी नई बौद्धिक गतिविधियाँ स्वयं शुरू करते हैं?

हर विफलता का उत्तर 'फंड नहीं है' नहीं हो सकता। गांधी का प्रश्न यहाँ भी असुविधाजनक होगा, जो तुम्हारे हाथ में है, उसका तुमने क्या किया? यहाँ से नैतिक उत्तरदायित्व शुरू होता है।

हमारे समय की एक और समस्या सत्य से जुड़ी हुई है। डिजिटल युग में किसी विचार की शक्ति इस बात से मापी जाने लगी है कि वह कितना वायरल हुआ। लेकिन वायरल होना और सत्य होना एक ही बात नहीं है। कोई झूठ लाखों लोगों तक पहुँच सकता है और कोई कठिन सत्य बहुत कम लोगों तक इसलिए आज का नैतिक प्रश्न यह भी है कि हम सत्य के साथ खड़े होंगे या लोकप्रियता के साथ?

गांधी की राजनीति में सत्य केवल दार्शनिक अवधारणा नहीं था। वह सार्वजनिक आचरण की कसौटी था। वे जानते थे कि बहुमत हमेशा सही नहीं होता, लोकप्रियता हमेशा नैतिक नहीं होती और प्रगति हमेशा मानवीय नहीं होती।

लगभग एक शताब्दी पहले गांधी सिलोन गए थे। आज दुनिया उस समय से बहुत आगे आ चुकी है। चरखे की जगह स्मार्टफोन है। सार्वजनिक सभा के साथ डिजिटल नेटवर्क है। औपनिवेशिक शासन की जगह वैश्विक पूँजी, एल्गोरिथ्म, प्लेटफॉर्म और नई आर्थिक शक्तियाँ हैं। लेकिन गांधी के कुछ प्रश्न अब भी हमारे सामने हैं। ज्ञान किसका है? कौशल किसके काम आता है? तकनीक हमें स्वतंत्र बनाती है या निर्भर? परंपरा को कौन परिभाषित करता है? और सबसे बढ़कर, विरोध की ऊर्जा को निर्माण की शक्ति में कैसे बदला जाए?

शायद गांधी की समकालीन प्रासंगिकता इन्हीं प्रश्नों में है। गांधी को वापस लाने का अर्थ उनकी पूजा करना नहीं है। उनसे असहमत होना भी गांधी परंपरा का हिस्सा है। उनके विचारों की सीमाएँ थीं, उनके प्रयोगों में विरोधाभास थे और उनके अनेक निष्कर्षों को आज स्वीकार नहीं किया जा सकता। लेकिन उनका आग्रह कि राजनीति को नैतिकता, समाज-निर्माण और आत्मालोचना से अलग नहीं किया जा सकता, आज भी हमारे लिए चुनौती है। हमारे समय को केवल क्रोध की जरूरत नहीं है। प्रतिरोध की भी जरूरत है, लेकिन प्रतिरोध पर्याप्त नहीं है। क्रोध से प्रतिरोध और प्रतिरोध से निर्माण की ओर बढ़ना होगा। शायद हमारे समय का गांधी यहीं से शुरू होता है।



विद्या बालन, आर. बाल्की के साथ फिर कर रही हैं वापसी



मुंबई । विद्या बालन एक बार फिर फिल्ममेकर आर. बाल्की के साथ काम करने जा रही हैं। दोनों एक नई तमिल फिल्म के लिए साथ आए हैं और फिल्म पर काम शुरू हो चुका है। गौरतलब है कि वर्ष 2009 में रिलीज हुई फिल्म पा के बाद यह विद्या बालन और आर. बाल्की की पहली तमिल फिल्म होगी। अपने सोशल मीडिया के जरिये अपने दर्शकों से इसकी जानकारी साझा करने के उद्देश्य से विद्या बालन ने अपनी इंस्टाग्राम

स्टोरी पर एक तस्वीर शेयर की है, जिसमें वह हाथ में स्क्रिप्ट लिए कुर्सी पर बैठी नजर आ रही हैं। चश्मा लगाए और लंबी चोटी में उनका लुक काफी सिंपल दिखाई दे रहा है। तस्वीर के साथ उन्होंने लिखा है, आर. बाल्की के साथ नई तमिल फिल्म, नई शुरुआत। इसके साथ दिल का इमोजी लगाकर उन्होंने अपनी बात खत्म की है लेकिन उनकी इस पोस्ट से साफ है कि उन्होंने अपनी नई तमिल फिल्म पर काम शुरू कर दिया है।

पुलिस मुख्यालय भोपाल द्वारा संचालित 10 दिवसीय विशेष अभियान के तहत यातायात पुलिस ग्वालियर द्वारा की गई प्रभावी कार्यवाही एवं यातायात जागरूकता

ग्वालियर, जीएनएस।

पुलिस मुख्यालय भोपाल द्वारा संचालित 10 दिवसीय विशेष अभियान के तहत एवं श्रीमान वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ग्वालियर श्री धर्मवीर सिंह (भा.पु.से.), अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक ग्वालियर श्री सुजावल जग्गा (भा.पु.से.) के निर्देशानुसार एवं उप पुलिस अधीक्षक यातायात श्री अजीत सिंह चौहान के मार्गदर्शन में यातायात पुलिस ग्वालियर द्वारा शहर में सुरक्षित यातायात व्यवस्था एवं दुर्घटनाओं में कमी लाने के उद्देश्य से 10 दिवसीय विशेष चेकिंग एवं जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है।

1. रेडियो चस्का एफएम के साथ यातायात जागरूकता एवं शपथ समारोह

विशेष अभियान के अंतर्गत आज %रेडियो चस्का एफएम% के सहयोग से विशेष यातायात जागरूकता कार्यक्रम रखा गया। रेडियो के माध्यम से आमजन को यातायात जागरूकता संबंधी जानकारी दी गई।

इसके साथ ही बस स्टैंड,

नाका चंद्रबदनी बस स्टैंड एवं ग्राउंड होटल क्षेत्र में कुल 200 ई-रिक्शा, टेम्पो एवं बस चालकों को यातायात अवेयरनेस संबंधी नियमों के पालन की शपथ दिलाई गई एवं नियम-पुस्तिकाओं तथा पैम्फलेट्स का वितरण किया गया।

प्रमुख भीड़-भाड़ वाले इलाकों में लोगों को इकट्ठा कर यातायात नियमों से संबंधित जानकारी दी गई।

2. सघन वाहन चेकिंग के दौरान संदिग्ध/चोरी की मोटरसाइकिल व संदिग्ध कार जब्त-

अभियान के तहत शहर के विभिन्न क्षेत्रों में सघन वाहन चेकिंग की गई, जिसमें निम्नलिखित महत्वपूर्ण सफलताएं मिलीं-

तानसेन तिराहे से चोरी की मोटरसाइकिल जब्त- तानसेन तिराहे पर तैनात ए.एस.आई. सुदेश भिलावी एवं आरक्षक 1507 राजवीर द्वारा चेकिंग के दौरान एक संदिग्ध मोटरसाइकिल को रोका गया। प्राथमिक जांच में गाड़ी चोरी की पाई गई, जिसकी डिटेल वेरीफाई की जा रही है। सुरक्षा एवं

वैधानिक कार्रवाई हेतु गाड़ी को पड़ाव थाना भिजवाया गया।

यातायात पुलिस ग्वालियर द्वारा संदिग्ध कार जब्त एवं ध्वनि प्रदूषण करने वाले बुलेट मोटरसाइकिल पर कार्रवाई = चेकिंग के दौरान यातायात नियमों का उल्लंघन कर दौड़ रही एक संदिग्ध कार को रोका गया। कार

की जांच में कई गंभीर अनियमितताएं पाई गईं। कार के चारों शीशों पर काली (ब्लैक) फिल्म लगी थी, फ्रंट नंबर प्लेट गायब थी, पीछे की नंबर प्लेट पर टेप चिपकाया गया था तथा । पुलिस द्वारा उक्त कार को तुरंत जब्त कर वैधानिक कार्रवाई की गई है ।

3. नियम उल्लंघनकर्ताओं पर चालानी कार्यवाही-

अभियान के दौरान आज संपूर्ण शहर में यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले चालकों के विरुद्ध कड़ी चालानी कार्यवाही की गई। कार्रवाई के दौरान कुल 315 वाहन चालकों के चालान बनाए गए, जिनसे ₹1,45,000/- (एक

लाख पैंतालीस हजार रुपये) का समन शुल्क वसूल किया गया।

ड्राइविंग लाइसेंस निलंबन का प्रस्ताव यातायात नियमों का गंभीर उल्लंघन करने वाले 61 वाहन चालकों के लाइसेंस निरस्त/निलंबित करने हेतु क्षेत्रीय परिवहन कार्यालय (ऋजह) ग्वालियर को प्रस्ताव भेजा गया।

द्वितीय पुण्य स्मरण वर



परम श्रद्धेय स्व.
श्री रामेश्वर वयाल सिंघल



**विनम्र
श्रद्धांजलि**



परम श्रद्धेय स्व.
श्रीमती शारदा सिंघल

शिराई - 09.10.2024 **शिराई - 28.10.2024**

माता-पिता जीवन है, सम्पत्ति है, सुख के निर्माण की अव्यवस्थित है, माता-पिता की कमी को कोई बाँट नहीं सकता, दुःख ही उनके ज़ख्मों को जलत नहीं सकता।

अध्यक्षता - राघवेंद्र सिंघल, विकास सिंघल (पुनवर्ण), पीति-संजय, विठु-मुकेश, हिमला-शिव (दुर्ग-बानार) एवं खनकटा सिंघल परिवार।

परिवारिक

पन्था मार्केटिंग **पन्था एजेंसी** **बाबा एजेंसी** **बाबाजी मार्केटिंग**
कम्प्यू, सॉफ्टवेयर, ग्यालियर मोबा. 9300052324, 9425703484

[illegible]