

से श्रद्धालु प्रवेश कर रहे थे, लेकिन मंदिर के अंदर श्रद्धालुओं की संख्या अधिक होने के कारण पुलिसकर्मियों ने गेट के बाहर उपस्थित श्रद्धालुओं को कुछ समय के लिये रोक दिया। इस बात को लेकर अलीगढ़ के श्रद्धालुओं का पुलिसकर्मियों से विवाद हो गया। कहासुनी मारपीट में बदल गई।

मांट मूला ग्राम पंचायत के वंशीवट
पर्यटन स्थल पर प्रत्येक सप्ताह चलेगा
स्वच्छता अभियान

जनता युनियन मथुरा । जिलाधिकारी चंद्र प्रकाश सिंह के निर्देश पर समाधान दिवस के पश्चात ग्राम पंचायत मांट मूला में स्थित वंशीवन पर्यटक स्थल पर साफ-सफाई व्यवस्था को निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान वंशीवन जाने वाली मुख्य नौहड्डील सड़क के दोनों ओर जलभराव हो रहा था। मौके पर निरीक्षणआओ न परामर्शी अभियंता अनीषेक को निर्देश किया कि वे नई विधि से दो सोखटा गड्ढे और सिल्ट कैचर बनाएं तथा जलभराव को समाप्त करने के लिए सड़क के किनारे स्थित घरों से निकलने वाले पानी को नाली के माध्यम से जोड़ें। निरीक्षण के बाद पीएआरओ ने बताया कि वंशीवन प्रवेश द्वार के बाईं ओर विजय, श्रीपाल, महेश और मुकेश के द्वारा सार्वजनिक वंशीवन क्षेत्र में बैस बांध रखी थी जिससे वहां काफी गंदगी हो रही थी। प्रधान को मांट मूला के हथाना प्रभारी के साथ समन्वय स्थापित कर अतिरिक्त नगरों के निर्देश दिए गए।

मा सरस्वती जी के चित्र पर माल्यापण व पुष्पर्पण किया तथा दीप प्रज्वलित किया। जिलाधिकारी सीपी सिंह ने यातायात माह के दौरान पुलिस और जिला प्रशासन की ओर से किये जाने वाले तमाम प्रयासों की जानकारी साझा

11.2025 को सुदामा चौक
श्रीजी मंदिर, बरसाना, मथुरा
समीप स्थित मिठाईयों की
कानों का निरीक्षण कर खाद्य
वर्ग पैड़ा के तीन नमूने क्रमशः
खाद्य कारोबारकर्ता सुरेश यादव,
गोष कुमार व बंशो निवासी
समाने से संग्रहित किए गए।
गृहित किये गये कुल चार नमूनों
जांच हेतु राजकीय खाद्य
गोशाला प्रेषित किया जा रहा है।
रंशेषण रिपोर्ट प्राप्त होने के
नंतर अग्रिम विधिक कार्यवाही
जाएगी।

जनता	यूनियन	मथुरा
रमण	सातकोतर	तथा
महाविद्यालय,	मथुरा	फरारि
डी.एन.ए.लैब्स	सेंटर	फरारि
एंड इन्वेटिव स्टडीज,	देहरादून	के
संयुक्त तत्वाधान में	पांच दिवसीय	
ऑनलाइन कार्यशाला	का शीर्षक	
अनुः संयोजक डीएनए	प्रौद्योगिकी	
और अगली पीढ़ी के	इंस्ट्रुमेंटेशन	
जीवविज्ञान	अनुसंधान में	प्रगति पर
आयोजन किया गया।	कार्यशाला	
के उद्घाटन सत्र में	मुख्य अतिथि	थि
छाजा मोहनदीन	चिश्ती	भाषा
विश्वविद्यालय,	लखनऊ	के
कुलपति प्रो. अजय	तेनेजा	तथा
प्रो. बी.एल.शर्मा,	सहायक	
निदेशक, उच्च शिक्षा,	उत्तर प्रदेश	
सरकार ने उपस्थित	प्रतिभागियों को	
संबोधित किया।	प्रो अजय तेनेजा	
ने अपने उद्घोषण में	कहा कि	
ऑनलाइन माध्यम से	ऐसे लघु	
अवधि प्रशिक्षण	कार्यक्रमों का	
आयोजन प्रशंसनीय है	और इससे	
आणविक जीवविज्ञान	में नवागत	
प्रौद्योगिकी के	विषय में	विविध
जानकारी प्राप्त हो	पै। इस तरह के	
कार्यक्रम से	अनुसंधान के क्षेत्र में	
नवाचार को बढ़ावा	मिलता है।	

जनता यूनिनयन मथुरा । जिलाधिकारी चंद्र प्रकाश सिंह के निर्देश पर समाधान दिवस के पश्चात ग्राम पंचायत मांट मूला में स्थित वंशीवन पर्यटक स्थल पर साफ सफाई व्यवस्था का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान वंशीवन जाने वाली मुख्य नौहड्डल सड़क के दोनों ओर जलभराव हो रहा था। मौके पर डीपीआरओ ने परामर्शी अभियंता अनीषेक को निर्देश किया कि वे नई विधि से दो सोछा गड्डे और सिल्ट केचर बनाएं तथा जलभराव को समाप्त करने के लिए सड़क के किनारे स्थित घरों से निकलने वाले पानी को नाली के माध्यम से जोड़ें। निरीक्षण के बाद डीपीआरओ ने बताया कि वंशीवन प्रवेश द्वार के बाईं ओर विजय, श्रीपाल, महेश और मुकेश के द्वारा सार्वजनिक वंशीवन क्षेत्र में भैंस बांध रखी थी जिससे वहां काफी गंदगी हो रही थी। प्रधान को मांट थाने के थाना प्रभारी के साथ समन्वय स्थापित कर अतिक्रमण हटाने के निर्देश दिए गए। वंशीवन प्रसुर को स्वच्छ रखने के लिए आश्रम प्रमुख की अध्यक्षता में दुकानदारों बैठक आयोजित कर प्रतिदिन निस्तारण की व्यवस्था कर कहा। इसमें 6,000 रुपये के मासिक मानदेय के रूप में अतिरिक्त, निजी सफाई कर्मचारी तैनात किया जाए और प्रति दुकान 50 रुपये का न्यूनतम सफाई शुल्क निर्धारित कर उसको सफाई करने और दुकानों के लिए दो रजिस्ट्रार (एक प्लास्टिक पॉलीथीन रजिस्ट्रार और एक गीले कचरे के लिए) अनिवार्य करें। जो लोग इस निर्देश पालन नहीं करेंगे उन पर लगाया जाए या ऊकरी दुकानों जाएं। डीपीआरओ ने बताया वाहन पार्किंग की कोई व्यवस्था नहीं थी। प्रधान व डीपीआरओ के निर्देश दिए गए हैं कि वंशीवन में स्वच्छता के विकास व रक्षण के लिए पंचायत राज अधिनियम धारा 15 व 37 के अनुसार समिति की देखरेख में प्रक्रिया के माध्यम से पार्किंग के लिए किसी व्यक्ति को उचित करें।

जनता यूनियन मथुरा । उत्तर प्रदेश
तीर्थ विकास परिषद के मुख्य कार्यवा
अधिकारी सूरज पटेल ने सोमवार को व
स्थित पर्यटन सुविधा केंद्र और अन्न
भवन का निरीक्षण किया। दोनों ही स्थल
नवागत सीईओ ने व्यवस्थाओं का गहन
जायजा लिया और श्रद्धालुओं से भी ल
अनुभव पूछे। वृंदान में मुख्य कार्यवा
अधिकारी सूरज पटेल ने सर्व प्रथम प
सुविधा केंद्र (टीएफसी) का निरीक्षण कि
यहाँ की डॉमेंट्री, हॉल, मीटिंग हॉल, कि
शौचालय, स्टोर रूम आदि का निर
किया। टीएफसी में ठहरे श्रद्धालुओं
बातचीत की। यहाँ की सुविधाओं के बा
पूछा। टीएफसी का संचालन देख रहे कुल
दीक्षित को विभिन्न व्यवस्थाओं में सुधार
के निर्देश दिए। इसके बाद सीईओ र
पटेल ने वृंदान में ही अन्नपूर्णा भवन क
देखा। यहाँ की किचन और भोजन त
करने वाली मशीन को देखा। सफाई व्यव
का भी जायजा लिया। अन्नपूर्णा भवन प
में वृक्ष के चारों ओर लगे जाल पर वृक्ष
नाम और उससे उत्पन्न होने वाली अवस
सहित अन्य प्रेणनादायक जानकारी अं
करने के निर्देश दिए। आधार कार्ड के
की यहाँ आने वाले को श्रद्धालुओं को भे
कराने के लिए कहा।

पाटना शुरू कर दिया। दूल्हे के कपड़े तैयार हो चुके थे। तब तक फाड़ डाले। किसी तरह दूल्हे को बहनोई ने उसे बचाया, लेकिन पक्ष वालों ने रिशता तोड़ने का एहसास कर दिया। खर्च हुए पांच लाख रुपयों की मांग की।

इसके बाद रातभर दूल्हे को बंधा बनाकर रखा। दोनों बहनोई ने विरह तहलक मचाई। दूल्हा को दूल्हे के तहलके पर दूल्हे को छोड़ा गया। इसका बाद भी दूल्हन पक्ष के लोगों ने पक्ष की दोबारा पिटाई लगाई। वहीं तहलके का कहना था कि शादी से पक्ष उसकी लड़की से फोन पर बात होती थी। उसने बताया था कि मथुरा में अपनी माँ व भाई के रस करियारे पर रहता है।

cmvk

इंडिपेंडेंट फिल्मों को दर्शकों तक पहुंचाना सबसे बड़ी चुनौती : किरण राव

मुंबई, (एजेंसियां)। भारत में इंडिपेंडेंट फिल्मों का सफर हमेशा ही चुनौतीपूर्ण रहा है। चाहे कहानी की ताकत हो या अभिनय का जादू, इन फिल्मों को बनाने के बाद सही दर्शकों तक पहुंचाना अक्सर सबसे बड़ी चुनौती बन जाता है। इसी मुद्दे पर फिल्ममेकर किरण राव ने 14वें धर्मशाला इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल (डिआईएफएफ) के दौरान अपने विचार व्यक्त किए।

उन्होंने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में डिजिटल प्लेटफॉर्म ने फिल्मों को बड़े स्तर पर दर्शकों तक पहुंचाना आसान कर दिया है, लेकिन थिएटर में जाकर फिल्में देखने का अनुभव अब भी खास माना जाता है। किरण राव ने बताया कि फिल्मों के निर्माण और वितरण में कई बड़े बदलाव आए हैं, लेकिन मौजूदा समय में भी अभी कई बाधाएं हैं।

किरण राव ने अपनी बात की शुरुआत भारत की आधिकारिक ऑस्कर प्रविष्टि फिल्म 'होमबाउंड' का जिक्र करते हुए की। उन्होंने कहा कि अब दर्शकों का स्वाद पहले की तुलना में बहुत बदल गया है। पहले लोग मुख्यतः बड़े हॉरी और ट्रेडिशनल फिल्मों तक ही सीमित थे,



लेकिन अब दर्शक नई कहानियों और अलग अंदाज की फिल्मों में भी रुचि दिखा रहे हैं।

इसका एक बड़ा कारण विभिन्न स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म हैं, जो फिल्मों को घर बैठे भी बड़े दर्शक वर्ग तक पहुंचाते हैं। यह बदलाव इंडिपेंडेंट फिल्मों के लिए एक सकारात्मक संकेत है, क्योंकि अब उनकी कहानियों को देखने वाले दर्शक बढ़ रहे हैं। इस दौरान किरण राव ने एक अहम सवाल भी उठाया, जो इंडिपेंडेंट फिल्म निर्माताओं के लिए हमेशा चिंता का विषय रहा है।

कई समस्याओं का समाधान है सूर्योदय से पहले उठना

नई दिल्ली, (एजेंसियां)। सूर्योदय से पहले उठना स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। यह एक आहत कई समस्याओं का समाधान है और जीवन में सकारात्मक बदलाव लाती है। ताजी हवा से लेकर मानसिक शांति तक, सुबह जल्दी उठने के लाभ अनगिनात हैं।

आयुष्य मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर बताया, 'सूर्योदय से पहले उठकर अतिरिक्तनीय लाभ पाएं, ताजी हवा से लेकर बेहतर स्वास्थ्य तक, सूर्योदय से पहले अपना दिन शुरू करने से बिंदगी में काफी सकारात्मक बदलाव आ सकते हैं।

सूर्योदय से पहले की हवा सबसे शुद्ध और ऑक्सीजन से भरपूर होती है। इस समय वायु प्रदूषण कम होता है, जिससे



फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। सुबह की ताजी हवा में खांस लेने से शरीर में ऊर्जा बढ़ती है और दिन भर ताजगी बनी रहती है।

सुबह जल्दी उठने से नींद, भोजन और व्यायाम का चक्र नियंत्रित होता है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है, वजन नियंत्रित रहता है और तनाव कम

होता है। दिन की शुरुआत व्यवस्थित होने से पूरा दिन ताजगी भरा बनता है।

सुबह जल्दी उठने से शरीर के हार्मोन जैसे मेलाटोनिन और कोर्टिसोल का संतुलन बना रहता है। इससे नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है और थकावट दूर रहती है। यह आहत इम्यून सिस्टम को भी

मजबूत करती है। यही नहीं, सुबह का शांति वातावरण मन को शांति देता है। इस समय ध्यान करने से तनाव, चिंता और अवसाद कम होता है।

सुबह जल्दी उठने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और आत्मविश्वास बढ़ता है। इसके साथ ही सूर्योदय से पहले उठने से फीबिलिटी ग्रंथि सक्रिय होती है, जो मेलाटोनिन हार्मोन बचाती है। यह नींद को नियंत्रित करती है और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करती है।

इससे शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक सही रहती है। एक्सपर्ट के अनुसार, सूर्योदय से पहले का समय (ब्रह्म मुहूर्त) ध्यान, योग और पूजा के लिए सबसे उत्तम है। इस समय एकाग्रता बढ़ती है और आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार होता है। इससे दिन की शुरुआत सकारात्मक होती है।

सऊदी अरब में 'ग्लोबल हार्मनी' पहल का दूसरा संस्करण शुरू हुआ

रियाद सीजन में 'इंडिया वीक' ने मचाई धूम

नई दिल्ली, (एजेंसियां)। सऊदी अरब के मीडिया मंत्रालय ने 2 नवंबर को 'ग्लोबल हार्मनी' पहल के दूसरे संस्करण का शुभारंभ किया, जिसकी शुरुआत 'रियाद सीजन' के दौरान आयोजित 'इंडिया वीक' से हुई। यह पहल सऊदी विजन 2030 के तहत चल रहे क्वालिटी-ऑफ-लाइफ प्रोग्राम का हिस्सा है। इसका उद्देश्य सऊदी अरब में रह रहे अलग-अलग देशों के लोगों की विविधता का सम्मान करना, उनके योगदान को पहचान देना, उनकी संस्कृति के बारे में जानकारी और सऊदी समाज के साथ उनके सफल सम्पर्कन की खुशी मनाना है। 'ग्लोबल हार्मनी' पहल सऊदी अरब के उस भाग दर्शाती है जिसमें वह पारस्परिक एकजुटता, आपसी समझ और सांस्कृतिक मेल-जोल को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। यह पहल रोजगार, सामाजिक और मनोरंजन जैसे हर क्षेत्र में प्रवासियों की भूमिका को रेखांकित करती है और बताती है



कि उन्होंने देश की सांस्कृतिक और आर्थिक समृद्धि में कितना योगदान दिया है।

इस वर्ष के संस्करण में, मीडिया मंत्रालय और जनरल एंटरटेनमेंट अथॉरिटी मिलकर रियाद सीजन के दौरान कई सांस्कृतिक और मनोरंजन कार्यक्रम आयोजित करेंगे। इन आयोजनों की शुरुआत 'इंडिया वीक' से होगी, जिसमें भारतीय समुदाय के लंबे समय से सऊदी अरब में दिए गए योगदान को सम्मानित किया जाएगा और संगीत, नृत्य, भोजन, कला और पारंपरिक हस्तशिल्प के माध्यम से भारत की समृद्ध सांस्कृतिक को भी प्रस्तुत किया जाएगा।

आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है आसन

नई दिल्ली, (एजेंसियां)। आंख की डिजिटल दुनिया में हमारी आंखें लगातार कंप्यूटर, मोबाइल और टीवी स्क्रीन की रोशनी के संपर्क में हैं। इस वजह से आंखों में थकान, जलन, सूखापन, सिरदर्द और देखने की क्षमता में कमी जैसी समस्याएं आम हो गई हैं।

आयुष्य मंत्रालय के अनुसार, आंखों की देखभाल रोजमर्रा की आदतों और योग के माध्यम से भी की जा सकती है। आंखें हमारे शरीर की सबसे जरूरी इंद्रियों में से एक हैं। योगासन में कई ऐसे आसन हैं जो आंखों की मांसपेशियों को मजबूत बनाते, रक्त परिसंचरण बढ़ाने और आंखों को आराम देने में मदद करते हैं। ये आसन न केवल आंखों की रोशनी को बनाए रखने में सहायक होते हैं, बल्कि तनाव और थकान से भी राहत दिलाते हैं।

नोट: ये एक ऐसी योग पद्धति है जो आंखों के फोकस और ध्यान को मजबूत करती है। आयुष्य मंत्रालय के अनुसार, इस अभ्यास से आंखों की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं और आंखों का ध्यान केंद्रित करना आसान होता है। जब हम किसी



आंखों में थकान, जलन, सूखापन, सिरदर्द जैसी समस्याएं

निश्चित बिंदु पर अपनी नजर टिकाकर देखते हैं, तो आंखें ज्यादा स्थिर और मजबूत बनती हैं। यह केवल आंखों के लिए नहीं, बल्कि दिमाग के लिए भी एक तरह का व्यायाम है, क्योंकि इससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है।

भविष्यका प्राणायाम: सांस से जुड़े योग अभ्यास जैसे भविष्यका प्राणायाम भी आंखों के लिए फायदेमंद हैं। इस प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा

बढ़ती है और आंखों की नसों और कोशिकाओं तक पर्याप्त रक्त पहुंचता है। यह आंखों में ऊर्जा और ताजगी बनाए रखने में मदद करता है। इसके अलावा, यह आध्यात्मिक तनाव को भी कम करता है, जिससे आंखों की थकान और सिरदर्द में राहत मिलती है।

आंखें झपकाएँ: आंखों को तेजी से झपकाना और फिर उन्हें बंद करके आराम देना एक आसान लेकिन प्रभावी अभ्यास है। इस प्रक्रिया से आंखों को सतह पर नमी बनी रहती है और झुई आई जैसी समस्या कम होती है। निश्चित रूप से आंखें झपकाने से आंखों की मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ता है और देखने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

हथेली से आंखें ढँकना: हथेलियों की गर्माहट से आंखों को आराम देना भी योग में शामिल है। जब आंखों पर हथेलियों की हल्की गर्माहट पड़ती है तो आंखों की नसों को आराम मिलता है और रक्त परिसंचरण बेहतर होता है। इससे आंखों की थकान कम होती है और देखने की क्षमता पर धीरे-धीरे अच्छा असर पड़ता है।

है कि ये आंकड़े जमीनी स्तर पर वास्तविकता को नहीं दर्शाते हैं। उनके अनुसार, पिछले वर्ष का वास्तविक उत्पादन औसत फसल का वस्तुनिष्ठ 20 प्रतिशत था - और इस वर्ष उन्हें समान या उससे भी कम उत्पादन की उम्मीद है।

हालाँकि राष्ट्रीय केसर मिरान (एनएमएस) ने स्पष्टकर सिंचाई प्रणालियों और किसान जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से कुछ खेतों की पुनर्जीवित किया है, विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि इसका प्रभाव सीमित है। एमकेयूएमटी-के के एक कृषि वैज्ञानिक कहते थे कि कंदों को कटाई और खराब भूमि प्रबंधन प्रथाएं मिशन के तहत प्राप्त लाभों को नकार रही हैं।

जानकारी के लिए पंपोर का केसर - जो अपने गहरे रंग, सुगंधित धागे और औषधीय गुणों के लिए विश्व स्तर पर मूल्यवान है - इस क्षेत्र के लिए केवल एक फसल से कहीं अधिक रहा है।

फैटी लिवर आम लेकिन एक गंभीर समस्या



■ समय रहते सुधारें जीवनशैली
■ आयुर्वेदिक नुस्खों से पाएं समस्या से निजात

सफेद परत और पेट पर चर्बी दिखाई देती है।

फैटी लिवर होने से बचने के उपाय

इससे बचने के लिए अल्ट्रासाउंड फूड, देर रात भोजन और शराब से परहेज करना चाहिए। हल्का

गम और पचने में आसान भोजन लेना चाहिए जैसे मूंग दाल, लौकी, तोरी, फरसल, पालक, हल्दी-जीरा-धनिया-सीफ, छाछ और भुज नीय। पपीता, सेब और गुनगुना पानी भी लाभदायक हैं। योग और हल्की कसरत भी जरूरी हैं। सुबह धूप में 15 मिनट बैठना, भोजन के बाद वज्रासन, अनुलोम-विलोम और 4-6 सूर्य नमस्कार। रात जल्दी सोना भी आवश्यक है। आयुर्वेदिक औषधियों में भूमि आमला रस, कालमेघ चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, पुनर्नवा चूर्ण और एलोवेरा रस लाभदायक हैं, लेकिन किसी भी दवा का उपयोग योग्य वैद्य की सलाह से ही करना चाहिए। कुछ आसन घरेलू नुस्खे भी हैं, जैसे जीरा-धनिया-सीफ का पानी, लौकी सूप, नींबू जल, अलसी के बीज, अदरक रस और हल्दी। ये पाचन सुधारते हैं, यकृत पर भार कम करते हैं और सुकन घटाते हैं। चाद रखें, फैटी लिवर एक चेतावनी है कि जोखिमशैली सुधारें। रोबाना छोटे बदलाव ही सबसे बड़ी औषधि हैं। हल्का भोजन, पर्याप्त पानी, सही नींद, हल्की कसरत और मानसिक शांति यकृत को स्वस्थ रखते हैं।

रूसी और खुजली से छुटकारा दिलाएंगे सदाबहार के फूल



नई दिल्ली, 3 नवम्बर (एजेंसियां)। बाल हमीर व्यक्तिगत का अहम हिस्सा है। हर कोई चाहता है कि उसके बाल लंबे, घने और चमकदार हों, लेकिन आवश्यकता की भागदौड़ भरी जिंदगी में बालों की देखभाल करना मुश्किल हो गया है।

प्रदूषण, बदलता मौसम, तनाव, पलत खानपान और केमिकल वाले प्रोडक्ट्स बालों को कमजोर बना देते हैं। ऐसे में लोग अक्सर महंगे केली और शीप का इस्तेमाल करते हैं, जो कुछ समय के लिए असर तो दिखाते हैं, लेकिन लंबे समय में नुकसान पहुंचा सकते हैं। यही कारण है कि अब लोग फिर से प्रकृति की ओर लौट रहे हैं। आयुर्वेद में सैकड़ों साल पहले से ही ऐसे पौधों का जिक्र है जो बालों को बड़ से मजबूत बनाते हैं। इनमें से एक पौधा है, सदाबहार, जिसे वैज्ञानिक भाषा में कैथेनथस रोडियस कहा जाता है। ये पौधा न सिर्फ सुंदर गुलाबी फूलों के लिए जाना जाता है, बल्कि इसके औषधीय गुण भी कमाल के हैं। आयुर्वेद के अनुसार, सदाबहार के फूल ठंडे और रक्त शुद्ध करने वाले होते हैं। इनकी शोक्लता सिर को तबका को आराम देती है और बालों की जड़ों को पोषण देती है। वहीं विज्ञान की नजर से देखें तो सदाबहार के फूलों में एल्कलॉइड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो स्किन में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाते हैं। इससे बालों की ग्रोथ तेज होती है और हेयर फॉल कम होता है। इसके अलावा, इसमें पाए जाने वाले एंटी बैक्टीरियल तत्व सिर की खुजली और डैंड्रफ जैसी समस्याओं से बचाते हैं। यही वजह है कि ये फूल आज नेचुरल हेयर केयर के नए ट्रेंड का हिस्सा बन चुके हैं।

सदाबहार फूलों से बालों की देखभाल का तरीका

सदाबहार के फूलों से बालों की देखभाल कई तरीकों से की जा सकती है। सबसे पहले बात करें इसके तेल की, तो आप चाहें तो घर पर ही सदाबहार का तेल बना सकते हैं। इसके लिए ताजे फूलों को धोकर सुखा लें और फिर उन्हें जरियत या वैक्यूम के तेल में धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक पकाएं। जब तेल में फूलों का रंग और खुशबू उतर जाए, तो इसे छान लें और ठंडा करके बालों में लगाएं। निश्चित इस्तेमाल से बालों में नमी बनी रहती है और सकेदी की प्रक्रिया धीमी होती है। अगर आप हेयर मास्क लगाना पसंद करते हैं तो सदाबहार के फूलों को गुहृत के साथ मिलाकर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। दोनों ही फूलों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा होते हैं, जो बालों की जड़ों को मजबूती देते हैं।

विश्व कप विजेता महिला टीम पर देश को गर्व

अमिताभ बच्चन ने कहा- हम जीत गए



मुंबई, (एजेंसियां)। भारत की महिला टीम ने इतिहास रच दिया है। जब महिला वनडे विश्व कप 2025 में हरमनप्रोत कौर की कप्तानी में टीम ने दक्षिण अफ्रीका को 52 रन से हराया, तो पूरे देश में जश्न का माहौल बन गया।

घर-घर में 'भारत माता की जय' के नारे मूंचे, सड़कों पर आतिशबाजी हुई और सोशल मीडिया पर बधाईयाँ की लहर शुरू हो गई। भारत ने 47 साल बाद अपनी पहली विश्व कप टूर्नाली जीती। इस ऐतिहासिक जीत पर बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन ने भी अपनी खुशी सोशल मीडिया पर जाहिर की।

अमिताभ बच्चन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, 'जीत गए, भारतीय महिला क्रिकेट, विश्व चैंपियन।' ये जीत हम सभी के लिए गौरव की बात है। बधाई बधाई बधाई।'

वहीं सुनील सेट्टी ने लिखा कि पसीना, जन्मा, होसला और बेमिसाल दिल। इसी तरह इतिहास ने नई चमक पाई। हमारी 'वूमैन इन ब्लू' ने गौरव का पीछा नहीं किया, उन्होंने उसे हासिल किया। हर उस छोटी बच्ची के लिए जो सपना देखती है, और हर उस भारतीय के लिए जो गर्व महसूस कर रहा है, 'हम विश्व चैंपियन हैं।

यह जीत वैसे भी किसी फिल्म की कहानी से कम नहीं थी। भारतीय महिला टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए सात विकेट पर 297 रन बनाए। शोफाली वर्मा ने 87 रनों की ताज्जबाह पारी खेली और दो विकेट भी लिए, वहीं दीपिका शर्मा ने 58 रन बनाए और पांच विकेट लेकर मैच पलट दिया। दक्षिण अफ्रीका की कप्तान लौरा वोल्वार्ट ने 101 के साथ शतक लगाया, लेकिन टीम 246 रन पर डेर हो गई।

हरमनप्रोत कौर की कप्तानी में यह जीत इतिहास पर भी खास रही क्योंकि भारत इससे पहले दो बार फाइनल में पहुंचकर टूर्नाली से चूक गया था। 47 साल के लंबे इंतजार के बाद आई इस जीत ने भारतीय महिला क्रिकेट को बड़े ऊंचाई पर पहुंचा दिया।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी इस ऐतिहासिक पल पर टीम को बधाई दी और कहा कि यह जीत आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करेगी। सोशल मीडिया पर नेताओं, खिलाड़ियों, फिल्म सितारों और आम लोगों ने भारतीय टीम की इस उपलब्धि का जश्न मनाया।

कश्मीर की सबसे महंगी फसल केसर पर फिर संकट

पंपोर में केसर का उत्पादन लगभग 90 प्रतिशत घटा

जम्मू, (एजेंसियां)। कश्मीर का प्रसिद्ध केसर क्षेत्र एक बार फिर गंभीर संकट से जुड़ा रहा है जबकि उत्पादकों ने चेतावनी दी है कि इस साल उत्पादन लगभग 90 प्रतिशत तक गिर गया है। 'कश्मीर का केसर कटोरा' कहे जाने वाले पंपोर के किसानों का कहना है कि इस मौसम में उत्पादन सामान्य स्तर का वस्तुनिष्ठ 10-15 प्रतिशत ही है, जिससे हजारों परिवार आर्थिक संकट में हैं।

एकदम से बाल करतें हुए उत्पादकों ने चिंता व्यक्त की कि अगर तुरंत सुधारामक उपाय नहीं किए गए, तो सदियों से कश्मीर की पहचान रही यह फसल लुप्त हो सकती है। केसर उत्पादक मंडल, जम्मू कश्मीर के अध्यक्ष अब्दुल गजोद चानी कहते थे कि इस साल कंदों में ठेक से अंतरण नहीं हुआ है। वे कहते हैं कि उत्पादन मुश्किल से 15 प्रतिशत है। यह पिछले साल की फसल का आधा भी नहीं है, जो सामान्य



फसल का लगभग 30 प्रतिशत हो था। हर साल यह घट रहा है, और सरकार इस क्षेत्र की सुरक्षा के प्रति गंभीर नहीं दिखती। चानी कहते थे कि मुख्य समस्या बार-बार लंबे समय तक सूखे, प्रभावी सिंचाई की कमी और हाल के वर्षों में उपलब्ध कंदों की खराब गुणवत्ता है।

किसानों ने मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला

और कृषि मंत्री से व्यक्तिगत रूप से हस्तक्षेप करने और आपातकालीन कदम उठाने की अपील की है। उन्होंने तत्काल सिंचाई सुविधाओं, केसर के पैदावार की नियमित निगरानी, कंदों की अवैध निजामती और बिजली को रोकने के उपाय, और नए सिरे से रोपाई के लिए उच्च गुणवत्ता वाले कंदों को उपलब्धता की मांग की।

■ गहरे रंग, सुगंधित धागे और औषधीय गुणों से भरपूर

■ सांस्कृतिक प्रतीक और हजारों परिवारों की आजीविका का स्रोत

यह सच है कि कश्मीर में केसर की खेती का रकबा 1996-97 में 5,707 हेक्टेयर से घटकर 2019-20 में केवल 2,387 हेक्टेयर रह गया है - 65 प्रतिशत की कमी। जबकि सरकारी आंकड़ों से पता चलता है कि उत्पादन 2021 में 17.33 मीट्रिक टन से घटकर 2022 में 14.87 मीट्रिक टन रह गया और 2023 में मामूली रूप से बढ़कर 14.94 मीट्रिक टन हो गया। हालाँकि, पिछले वर्ष का उत्पादन सामान्य उत्पादन का केवल लगभग 30 प्रतिशत ही बताया गया है। हालाँकि, उत्पादकों का तर्क

संपादक की कलम से एक मुकाम पर पहुंच कर समाप्त हो जाती है यात्रा

मनुष्य को सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ प्राणी कहा जाता है। उसकी बुद्धि, विवेक और विचारशक्ति उसे अन्य प्राणियों से अलग बनाती है। अगर हम गहराई से सोचें, तो पाएंगे कि मनुष्य अपनी तमाम उपलब्धियों के बावजूद अभी भी बहुत कुछ नहीं जानता। हालांकि यह प्रकृति और उसके रहस्यों के विस्तार के कारण है। विज्ञान, दर्शन और अध्यात्म- हर क्षेत्र में मनुष्य की यात्रा जारी है और जितना ज्ञान वह अर्जित करता है, उसके समांतर कई क्षेत्रों में उसकी अज्ञानता भी उजागर होती रहती है। इसीलिए कहा जाता है कि मानव अल्पज्ञ है। मनुष्य ने चांद और मंगल तक अपनी पहुंच बनाई, महासागरों की गहराई नापी और पृथ्वी के छोर तक यात्रा की, लेकिन आज भी वह अपने ही मन की गहराई नहीं माप पाया है। हमारी भावनाएं, चेतना और हमारे विचार किस ढंग से काम करते हैं, यह आज तक रहस्य ही बना हुआ है। मनुष्य जितना ब्रह्मांड को जानने की कोशिश करता है, उतना ही वह अपने भीतर झांकने से कतराता है। प्रकृति के रहस्यों को समझने के मामले में मनुष्य की अभी सीमित पहुंच रही है। विज्ञान ने भूकम्प, ज्वालामुखी, सुनामी जैसी प्राकृतिक घटनाओं का कुछ अनुमान लगाना सीखा है, पर उन्हें रोक पाने की शक्ति आज भी उसके पास नहीं है। मौसम के पूर्वानुमान की तकनीक विकसित हुई है, फिर भी अचानक आने वाले आंधी-तूफान या बाढ़ जैसी आपदाएं मनुष्य को उसकी अस्हायता का अहसास कराती हैं। यह सब प्रमाण है कि प्रकृति के विस्तार के समांतर मनुष्य अभी भी ज्ञान की सीढ़ियों के शुरूआती सोपान पर खड़ा है। ऐसे संदर्भ अक्सर सामने आते रहते हैं कि जब-जब मनुष्य ने इस बात पर गुमान किया कि वह सब कुछ जान चुका है, तभी कोई नई खोज या आविष्कार उसकी भूल को उजागर कर देता है। कभी पृथ्वी को ब्रह्मांड का केंद्र समझा गया, तो कभी यह विश्वास किया गया कि सूर्य पृथ्वी के चारों ओर घूमता है। लेकिन बाद में विज्ञान ने इन धारणाओं को गलत साबित किया। इससे स्पष्ट है कि हमारी जानकारी समय और परिस्थिति के अनुसार बदलती रहती है।

मानव जीवन का सबसे बड़ा रहस्य उसका जन्म और फिर उसकी मृत्यु है। आज तक कोई वैज्ञानिक यह स्पष्ट नहीं कर पाया कि आत्मा क्या है और मृत्यु के बाद जीवन का क्या स्वरूप होता है। धर्म और दर्शन ने इसके अलग-अलग उत्तर देने का प्रयास किया है, लेकिन कोई भी अंतिम सत्य तक नहीं पहुंच सका। यह भी हमारी अल्पज्ञता का प्रमाण है। ज्ञान के इस अभाव का एक और उदाहरण समाजशास्त्र और राजनीति में देखा जा सकता है। हजारों साल से सभ्यताएं बनती और बिगड़ती आ रही हैं, लेकिन अभी तक कोई ऐसी व्यवस्था नहीं बन सकी, जिसमें सभी को सामान अक्सर और पूर्ण न्याय मिल सके। युद्ध, हिंसा, आतंकवाद, भूख और गरीबी आज भी मानवता को चुनौती दे रहे हैं। इसका अर्थ यह है कि मनुष्य अभी तक जीवन का सही मार्ग नहीं खोज पाया।

मनुष्य की अल्पज्ञता केवल भौतिक या सामाजिक ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि उसकी व्यक्तिगत जिंदगी में भी दिखाई देती है। हम अपने सुख-दुख का कारण तक सही ढंग से नहीं समझ पाते। कभी छोटी-सी असफलता हमें निराशा के गहरे अंधकार में धकेल देती है, तो कभी तुच्छ-सी सफलता पर हम अहंकार से भर जाते हैं। यह अस्थिरता बताती है कि हम अपने मन और भावनाओं को जानने और नियंत्रित करने में कितने असमर्थ हैं। फिर भी, इस अल्पज्ञता का एक सकारात्मक पहलू भी है, क्योंकि मनुष्य सब कुछ नहीं जानता, इसलिए उसमें हर समय कुछ नया जानने की जिज्ञासा बनी रहती है। यही जिज्ञासा उसे नए प्रयोगों और खोजों की ओर प्रेरित करती है। यों यह अपने आप में एक सवाल है कि पूर्णता क्या है और क्या ज्ञान को कभी पूर्ण मान लिया जा सकता है? अगर मनुष्य पूर्ण ज्ञानी होता, तो शायद उसकी यात्रा एक मुकाम पर पहुंच कर समाप्त हो जाती। इसीलिए यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि अल्पज्ञता मनुष्य की सबसे बड़ी प्रेरणा शक्ति है।

आज का युग विज्ञान और प्रौद्योगिकी का युग है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता, रोबोटिक्स और अंतरिक्ष विज्ञान में तेजी से प्रगति हो रही है। इसके बावजूद जब कोई महामारी फैलती है या कोई नया विषाणु सामने आता है, तो पूरा मानव समाज हिल उठता है। पिछली महामारी के दौरान जो हुआ, वह भी हमें सिखाता है कि सारी उपलब्धियों के बावजूद हम सीमित ज्ञान वाले प्राणी हैं। इस सीमा को स्वीकार करना ही मनुष्य का सबसे बड़ा ज्ञान है। जब हम यह मानते हैं कि हम सब कुछ नहीं जानते, तभी हम सीखने के लिए तैयार होते हैं। विनम्रता और जिज्ञासा ही ज्ञान की पहली सीढ़ी है। अहंकार से ग्रस्त होकर अगर हम सोचें कि अब और जानने को कुछ नहीं बचा, तो वही हमारी सबसे बड़ी भूल होगी।

इसलिए यह कहना गलत नहीं होगा कि मानव अल्पज्ञ है। मगर यही अल्पज्ञता उसे निरंतर आगे बढ़ने, सीखने और खोजने की प्रेरणा देती है। सच्चा ज्ञानी वही है, जो अपनी अज्ञानता को पहचान सके। जब तक मनुष्य में यह विनम्रता बनी रहेगी, तब तक वह ज्ञान की नई ऊंचाइयों को छूता रहेगा। मनुष्य के पास बहुत ज्ञान है, लेकिन यह सागर की केवल कुछ बुँदें भर हैं। वास्तविक सागर अब भी असीम है। हमें अपनी अल्पज्ञता को स्वीकार करके लगातार जिज्ञासु बने रहना चाहिए। तभी मनुष्य जीवन सार्थक होगा और उसकी यात्रा अनंत ज्ञान की ओर निरंतर चलती रहेगी।



सुरेश सिंह बैस शाश्वत

नानक के काल में भेदभाव, आडम्बर, कपट आदि कर बड़ा बोलबाला था। यह सब देखकर वे बड़े क्षुब्ध रहते थे।वे हमेशा उक्त विसंगतियों से समाज के सुधार का सोचा करते। गंभीर चिंतन मनन के बाद ही उन्हें एक सुनिश्चित विचारधारा एवं सिद्धांत के अंतर्गत जीवन यापन की प्रेरणा प्राप्त हुई थी। नानक सत्यमार्ग की खोज में उत्कंठित थे। इसी समय अर्थात युवा आयु में उन्होंने गृहस्थ त्याग अर्थात घरबार को छोड़कर सन्यास धारण कर लिया। इसी दरम्यान उन्हें सत्यमार्ग का ज्ञान प्राप्त हुआ।
नानक ने अपनी अपनी शिक्षाओं और उपदेशों से समाज में लोगों को आडंबर पूर्ण क्रिया कलापों से बाहर निकालने को प्रेरित करना प्रारंभ किया।नानक ने सिक्ख धर्म की स्थापना की, जो प्रारंभ में तो बिल्कुल धर्म पर आधारित था।

नानक के काल में भेदभाव, आडम्बर, कपट आदि कर बड़ा बोलबाला था। यह सब देखकर वे बड़े क्षुब्ध रहते थे।वे हमेशा उक्त विसंगतियों से समाज के सुधार का सोचा करते। गंभीर चिंतन मनन के बाद ही उन्हें एक सुनिश्चित विचारधारा एवं सिद्धांत के अंतर्गत जीवन यापन की प्रेरणा प्राप्त हुई थी।

नानक सत्यमार्ग की खोज में उत्कंठित थे। इसी समय अर्थात युवा आयु में उन्होंने गृहस्थ त्याग अर्थात घरबार को छोड़कर सन्यास धारण कर लिया।

इसी दरम्यान उन्हें सत्यमार्ग का ज्ञान प्राप्त हुआ। नानक ने अपनी अपनी शिक्षाओं और उपदेशों से समाज में लोगों को आडंबर पूर्ण क्रिया कलापों से बाहर निकालने को प्रेरित करना प्रारंभ किया।

नानक ने सिक्ख धर्म की स्थापना की, जो प्रारंभ में तो बिल्कुल धर्म पर आधारित था।

उत्तराखंड राज्य स्थापना दिवस हर वर्ष नौ नवम्बर को मनाया जाता है। स्थापना के 25 साल पूरे होने पर इस बार स्थापना दिवस को विशेष उत्साह से मनाया जा रहा है। एक नवंबर से 11 नवंबर तक प्रदेश भर में राज्य स्थापना के 25 साल पूरे होने पर रजत जयंती कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। इस कड़ी में तीन नवंबर को विधानसभा के विशेष सत्र में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू का विशेष संबोधन हुआ तो वहीं, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी नौ नवंबर के जश्न में शामिल होंगे। नौ नवंबर यह दिन उत्तराखंड के लोगों के संघर्ष, बलिदान और अदम्य जिजीविषा की याद दिलाता है। यह वह तारीख है जब नौ नवंबर 2000 को भारत का 27वाँ राज्य – उत्तराखंड (प्रारंभिक नाम उत्तरांचल) – अस्तित्व में आया। वर्षों के लंबे जनसंघर्ष, आंदोलन और अनेक बलिदानों के बाद यह पर्वतीय प्रदेश आखिरकार अपनी अलग पहचान पाने में सफल हुआ। स्वतंत्रता के बाद उत्तर प्रदेश का हिस्सा रहे पहाड़ी क्षेत्रों के लोग प्रशासनिक उपेक्षा, रोजगार की कमी, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसी बुनियादी सुविधाओं से वंचित थे। मैदानों से अलग भौगोलिक परिस्थितियों वाले इस क्षेत्र के लोग लंबे समय से अलग राज्य की मांग कर रहे थे। 1952 में प्रथम पृथक राज्य आंदोलन की आवाज उठी , लेकिन उस समय इसे गंभीरता से नहीं लिया गया। धीरे-धीरे यह भावना जनमानस में गहराई तक बैठ गई। यहां के निवासी सोचने लगे कि अलग राज्य बनने पर ही प्रदेश का विकास होगा। प्रदेश के युवाओं को रोजगार



मिलेंगे। 1970 के दशक में उत्तरांचल क्रांति दल जैसे संगठनों ने इस मांग को संगठित रूप से आगे बढ़ाया। 1994 में यह आंदोलन निर्णायक चरण में पहुंचा। तत्कालीन उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा नौकरियों में आरक्षण नीति को लेकर एक विवादस्पद निर्णय लिया गया, इससे पहाड़ी क्षेत्र के लोगों में अस्तौष फैल गया। इस दौरान मसूरी, खटीमा, मुजुफ्फरनगर, रामपुर तिराहा जैसी जगहों पर प्रदर्शन हुए। प्रदर्शनकारियों पर पुलिस ने गोलीबारी की। इन घटनाओं ने आंदोलन को और तीव्र कर दिया। राज्य निर्माण के संघर्ष में अनेक लोगों ने अपने प्राण न्योछावर किए। खटीमा (जनपद ऊधमसिंहनगर) में एक सितम्बर 1994 शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे राज्य आंदोलनकारियों पर पुलिस ने गोली चला दी। कई लोग मारे गए और अनेक घायल हुए। यह घटना राज्य आंदोलन की चिंगारी बनी।

अगले ही दिन दो सितम्बर 1994 मसूरी में आंदोलनकारियों पर गोलीबारी हुई। राज्य आंदोलन के अग्रणी नेता इंद्रमणि बडोनी के नेतृत्व में आंदोलन चल रहा था। कई महिलाओं और युवाओं ने इस संघर्ष में भाग लिया। उत्तराखंड राज्य आंदोलन का सबसे काला अध्याय माना जाता है। मुजुफ्फरनगर के रामपुर तिराहा कांड। यहां पर दो अक्टूबर 1994 दिल्ली कूच कर रहे आंदोलनकारियों पर बेरहमी से गोली चलाई गई, लाठीचार्ज हुआ और महिलाओं के साथ अमानवीय व्यवहार हुआ। इस घटना ने पूरे देश को हिला दिया और अलग राज्य की मांग राष्ट्रीय बहस का मुद्दा बन गई। कर्णप्रयाग, गैरसैण और श्रीनगर जैसे स्थानों पर भी अनेक लोगों ने अपनी जान दी और जेलों में यातनाएँ सहीं। इन घटनाओं से आंदोलन में नया जोश आया। जनता सड़कों पर उतर आई, छात्र, महिलाएँ, बुजुर्ग और किसान – सभी ने इसमें भाग लिया। आखिरकार, केंद्र सरकार ने आंदोलन की तीव्रता को देखते हुए पृथक राज्य की मांग पर विचार शुरू किया। एक अगस्त 2000 को संसद में उत्तरांचल राज्य विधेयक पारित हुआ । नौ नवम्बर 2000 को यह राज्य आधिकारिक रूप से अस्तित्व में आया। इस दिन उत्तर प्रदेश के पहाड़ी जिलों – देहरादून, हरिद्वार, पौड़ी, विहरी, उत्तरकाशी, चमोली, अल्मोड़ा, नैनीताल, पिथौरागढ़, बागेश्वर, चंपावत और ऊधमसिंहनगर – को मिलाकर उत्तरांचल राज्य बना। बाद में 2007 में राज्य का नाम बदलकर उत्तराखंड रखा गया।

राज्य आंदोलन के दौरान अनेक नेताओं और कार्यकर्ताओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उत्तराखंड के गांधी के नाम से विख्यात इंद्रमणि बडोनी शांतिपूर्ण तरीके से आंदोलन को जनांदोलन का रूप दिया। डॉ. शमशेर सिंह बिष्ट, प्रेमलाल, शांति मेहरा, त्रिलोक सिंह नेगी, सुशीला बलूनी, राजेन्द्र सिंह आसवाल, गोविंद सिंह रावत जैसे

अशोक मधुप

अनेक लोगों ने अपने स्तर पर नेतृत्व किया। महिला आंदोलनकारियों ने भी अग्रणी भूमिका निभाई। पहाड़ी महिलाएँ रात-दिन सड़कों पर रहीं और नारे गूँजे – हमारा उत्तराखंड कैसा हो, वीरों की बलिदानी जैसा हो। प्रदेश बनने के बाद पिछले 25 वर्षों में उत्तराखंड ने शिक्षा, पर्यटन, सड़क, ऊर्जा और स्वास्थ्य क्षेत्रों में उल्लेखनीय प्रगति की है। देहरादून, हरिद्वार, ऋषिकेश, नैनीताल और पिथौरागढ़ जैसे स्थान अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचाने जाते हैं। राज्य ने अपनी समृद्ध लोकसंस्कृति, लोकनृत्य, संगीत, और पर्वों (जैसे नंदा देवी राजजात, हरेला, फूलदेई) के माध्यम से अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। इतना कुछ होने के बाद भी राज्य को पलायन, बेरोजगारी, पर्यावरणीय असंतुलन और भूकंपीय खतरे जैसी चुनौतियों से जूझना पड़ रहा है। राज्य निर्माण के मूल उद्देश्य – पर्वतीय विकास और स्वावलंबन – की भावना को साकार करना आज भी जरूरी है। इस पर कुछ काम नहीं हुआ। उत्तराखंड राज्य की स्थापना केवल राजनीतिक उपलब्धि नहीं, बल्कि जनबलिदान और त्याग का परिणाम है। हर वर्ष नौ नवम्बर को यह दिन याद दिलाता है कि इस राज्य के निर्माण में कितने नौजवानों ने अपने सपनों और प्राणों की आहुति दी। प्रदेशवासियों का कर्तव्य है कि हम उनके सपनों के अनुरूप एक समृद्ध, स्वावलंबी और पर्यावरण-संतुलित उत्तराखंड का निर्माण करें ,ताकि आने वाली पीढ़ियाँ गर्व से कह सकें –यह वही धरती है जहाँ बलिदानों ने इतिहास रचा था। (लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं)

लालू का नाम लेकर तेजस्वी ने भाई तेज को कैसे किया बाहर

बिहार विधानसभा चुनाव के प्रथम चरण के मतदान से ठीक पहले लालू यादव के परिवार में भाइयों के बीच का विवाद राज्य की सियासत में एक बार फिर केंद्र में आ गया है। तेज प्रताप यादव और तेजस्वी यादव के बीच जारी टकराव न सिर्फ व्यक्तिगत रिश्तों में खटास को दर्शाता है, बल्कि यह महागठबंधन की राजनीति और आरजेडी के भविष्य पर भी असर डाल सकता है। इस विवाद की वजह है तेज प्रताप को घर से बाहर

निकाल दिया जाना और तेजस्वी यादव द्वारा लालू यादव द्वारा बनाई गई राष्ट्रीय जनता दल को पूरी तरह से कब्जा लेना। तेजस्वी यह दिखा रहे हैं कि बड़े भाई तेज प्रताप के अनुचित व्यवहार के चलते पिता लालू यादव का उन्हें (तेजस्वी) साथ मिल रहा है, जबकि हकीकत यह है कि स्वास्थ्य कारणों से लालू यादव राजनीति से करीब-करीब कट गए हैं, वह चाह कर भी तेजस्वी के खिलाफ नहीं जा पा रहे हैं। तेज प्रताप को घर और पार्टी से

निष्कासित किए जाने का फैसला भले ही लालू यादव का बताया जा रहा हो, लेकिन हकीकत यह है कि तेजस्वी यादव ने अपने हित साधने के लिए तेज को मां-बाप से दूर करने में अहम भूमिका निभाई है। इसी के चलते तेज प्रताप अपने छोटे भाई तेजस्वी यादव के खिलाफ हमलावर हैं। वहाँ कुछ लोगों का यह भी कहना है कि पार्टी और घर से बाहर किए जाने के बाद तेज प्रताप यादव सियासी रूप से ज्यादा परिपक्व नजर आ रहे हैं। उनके

बयानों में लोच या हल्कापन नहीं नजर आता है। हाल के दिनों में तेज प्रताप यादव ने अपने छोटे भाई तेजस्वी यादव को नादान और बच्चा जैसे शब्दों से संबोधित किया है। एक बयान में तेज प्रताप ने कहा, अभी वो बच्चा है, चुनाव के बाद उसे झुनझुना पकड़ाएंगे। तेजस्वी यादव द्वारा तेज प्रताप के खिलाफ उनके पारंपरिक क्षेत्र महुआ में प्रचार करने से विवाद और तेज हो गया है। तेज प्रताप ने जवाब में कहा कि वे भी तेजस्वी के

गढ़ राधोपुर में प्रचार करेंगे। दोनों भाई खुले तौर पर एक-दूसरे के खिलाफ मोर्चा खोलते नजर आए हैं। गौरतलब हो, लालू यादव का परिवार बिहार की राजनीति का सबसे प्रभावशाली परिवार रहा है। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में तेज प्रताप और तेजस्वी के बीच की दूरी गहरी होती गई। 2017-18 के बाद से ही तेज प्रताप खुद को परिवार और पार्टी के मुख्य निर्णयों से अलग पाते रहे। तेजस्वी यादव को पार्टी की कमान मिलने के बाद यह टकराव

खुलकर सामने आ गया। तेज प्रताप का मानना है कि तेजस्वी द्वारा उनकी अन्दरखी की गई, जबकि तेजस्वी अपने अधिकारिक रुख पर अडिग हैं और संगठन हित में फैसले लेने की बात कहते हैं। 2025 के बिहार विधानसभा चुनाव में यह विवाद और बढ़ गया, जब तेज प्रताप यादव ने अपनी नई पार्टी जनशक्ति जनता दल से महुआ सीट से नामांकन किया और तेजस्वी यादव की पार्टी राजद ने भी उसी सीट से प्रत्याशी उतार दिया।

सिख धर्म के सबसे प्राचीन गुरु गुरु नानक देव

यह चौदहवीं शताब्दी का समय था जब सिक्ख धर्म अस्तित्व में आया। सिक्ख धर्म का जन्मदाता गुरु नानक को माना जाता है । इस धर्म में उनके बाद नौ गुरु हुए, जिन्होंने इस धर्म की स्थापना के बाद उसे सतत रूप से आगे बढ़ाया । गुरुनानक का जन्म 1469 ई. गुजरांवाला जिले में तलवंडी नामक छोटे से गांव में हुआ था। उनके पिता का नाम कालूराम था तथा माता का नाम तू था। ऐसा कहा जाता है कि नानक बचपन से ही धीर गंभीर प्रवृत्ति के थे। बुद्धि भी कुशग्र थी, वे प्राय: दुनिया की ?ओर से उदासीन रहते थे। नानक को हिन्दी, संस्कृत, फारसी में अच्छा अधिकार प्राप्त था।

सिर्फ सोलह वर्ष की उम्र में ही इनका विवाह हो गया। इनके दो ही लड़के थे जिनका नाम श्रीचंद एवं लक्ष्मीदास थे। नानक उन्हें भी साधु संत की संगत में रहने को करते इसलिए कट्टर धार्मिक विचारों और साधू संतो की संगत उनके गृहस्थ जीवन में भी कोई बाधा नहीं खड़ा कर सका था।

नानक के काल में भेदभाव, आडम्बर, कपट आदि कर बड़ा बोलबाला था। यह सब देखकर वे बड़े क्षुब्ध रहते थे।वे हमेशा उक्त विसंगतियों से समाज के सुधार का सोचा करते। गंभीर चिंतन मनन के बाद ही उन्हें एक सुनिश्चित विचारधारा एवं सिद्धांत के अंतर्गत जीवन यापन की प्रेरणा प्राप्त हुई थी। नानक सत्यमार्ग की खोज में उत्कंठित थे। इसी समय अर्थात युवा आयु में उन्होंने गृहस्थ त्याग अर्थात घरबार को छोड़कर सन्यास धारण कर लिया। इसी दरम्यान उन्हें सत्यमार्ग का ज्ञान प्राप्त हुआ। नानक ने अपनी अपनी शिक्षाओं और उपदेशों से समाज में लोगों को आडंबर पूर्ण क्रिया कलापों से बाहर निकालने को प्रेरित करना प्रारंभ किया।नानक ने सिक्ख धर्म की स्थापना की, जो प्रारंभ में तो बिल्कुल धर्म पर आधारित था।

पश्चात उस समय की विषम परिस्थितियों एवं सत्ता लोलुपता एवं भ्रष्ट राजाध्यक्षों के अत्याचारों से त्रस्त होकर बाद के गुरुओं ने सिक्ख धर्म को धार्मिक के साथ सैनिकता का भी अमली जामा पहनाया ।

नानक अपने को भगवान का दूत मानते थे, और उनका कहना था कि इश्वर एक है, नानक उसका दूत और नानक जो कुछ कहता है सत्य कहता है। नानक की शिक्षायेें इस प्रकार है:

पहली शिक्षा : नानक इस्लाम के पैगम्बरवाद को मानते

थे। उनका ईश्वर सर्वशक्तिमान, निर्गुण, उदार तथा श्रेष्ठ है।

दूसरी शिक्षा : नानक ने कहा कि धार्मिक आचरण या शुद्ध आचरण से ही सत्यज्ञान की प्राप्ति हो सकती है। तीसरी शिक्षा : नानक का कहना था कि, जो सत्यज्ञान की प्राप्ति के लिए गुरु का बहुत महत्व है। एक गुरु की महिमा को उन्होंने बहुत महत्व दिया ।

चौथी शिक्षा : नानक की शिक्षा थी कि सत्यज्ञान की प्राप्ति के लिए इश्वर के सत्यनाम का निरंतर जाप करना



चाहिए। पांचवी शिक्षा : वे आवागमन को मानते थे, और कहते थे कि जब तक मनुष्य को आत्मा, को सत्य का ज्ञान नहीं हो जायेगा, तब तक वह आवागमन के चक्कर में पड़ी दु:ख भोगते रहेगी।

छठ्ठीं शिक्षा : नानक, ऊंच नीच भेदभाव, मूर्तिपूजा, पाखंड तथा अंध विश्वासों के विरुद्ध थे । वैसे तो वे सन्यास को भी ठीक नहीं मानते थे उनका कहना था कि शुद्ध आचरण तथा पवित्र जीवन ही जीव की मुक्ति का साधन है। उनकी दृष्टि में हिन्दू, मुसलमान, कुरान और रामायण सब बराबर थे। गुरुनानक के बाद सिक्ख धर्म को बढ़ाने के लिए अन्य और नौ गुरु हुये, जिनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है गुरु अंगद सिक्खों के दूसरे गुरु अंगद थे। अंगद ने उत्तर भारत की लिपियों को मिला जुलाकर गुरुमुखी लिपि का विकास किया।

नानक की शिक्षाओं के प्रचारार्थ उन्होनें कई केन्द्र स्थापित किए जहां नानक की शिक्षाओं पर चर्चायें तथा संतसंग होता था। गुरु आनंद ने नानक की रचनाओं को इकट्ठा करके उनका एक संग्रह तैयार

किया। गुरु अमर दास गुरु आनंद के उत्तराधिकारी गुरु अमरदास हुये। उन्होंने सिक्ख धर्म में से उदासियों को अलग कर दिया। गुरु अमरदास ने बहुत सी मंझिया स्थापित की, जिनमें उन्होंने एक धर्म शिक्षक रखा, जो नानक की शिक्षाओं का प्रचार करता था।

गुरुदास गुरुरामदास अमरदास के दामाद थे। उन्होंने ही वर्तमान अमृतसर नगर की नींव डाली थी। अमृतसर के स्वर्ण मंदिर की नींव भी इन्हीं के समय में डाली

गई। गुरु रामदास ने मसंद प्रथा चलाई।

गुरु अर्जुनदेव पांचवे गुरु थे। उन्होंने अमृतसर में स्वर्णमंदिर को बनवाने का काम पूरा कराया। इसके अलावा तरनतारन और कतरार में भी उन्होंने सिक्ख मंदिर बनवाने। गुरु अर्जुन देव ने गुरुओं की गढ़ी अमृतसर में स्थापित की। उन्होंने अपने से पहले के गुरुओं की शिक्षाओं तथा अन्य संपदयां की शिक्षाओं को एकत्रित करके उनका एक संग्रह बनाया। यहीं ग्रंथ सिक्खों की आदिग्रंथ कही जाती है।

गुरु अर्जुनदेव ने मसंद प्रथा को एक सुंदर व व्यवस्थित रूप प्रदान किया। गुरु हरगोविंद ने अपने को सिक्खों का धार्मिक नैतिक तथा राजनैतिक

नेता दोनों घोषित कर दिया। उन्होंने अमृतसर में एक सदुद्द किला बनवाया। अपने अनुयायियों को सैनिक शिक्षा में परांगत भी किया।

क. गुरु हरराय गुरुगोविंद के बाद उनके पुत्र हरराय व सिक्खों की हत्या करवा देना देने का षड्यंत्र था, पर इस काम मे विरोधियों को सफलता नहीं मिल पाई 71661 ई. में गुरु हरराय की मृत्यु हो गई।

गुरु हर कृष्ण गुरु हरराय की मृत्यु के बाद हरकृष्ण सिक्खों के नेता बने। पर तीन वर्ष बाद ही चेचक के कारण उनकी मृत्यु हो गई। गुरु हरकृष्ण के बाद 1664 ई. में तेग बहादुर गुरु बने। उन्होंने सिक्ख जाति को संगठित किया और उनमें राष्ट्रीयता की भावना पैदा की। औरंगजेब इनको भी मरवा डालना चाहता था।

काश्मीर में हिन्दुओं के मामले को लेकर जब गुरु तेग बहादुर ने औरंगजेब का विरोध किया तो 1675 ई. में औरंगजेब ने उन्हें दिल्ली बुला भेजा। यहीं उसने गुरु का वध करवा दिया। सिक्खों के दसवें और अंतिम गुरु ने कौम के अंदर नई चेतना उत्पन्न कर दी। उनका कहना था कि जब सब उपाय असफल हो जायें, तो तलवार उठाना ही न्यायसंगत है।

जीवन का संघर्ष

एक दिन एक व्यक्ति बहुत परेशान लग रहा था। मित्र ने पूछ- क्या बात है? आज इतने परेशान क्यों हो? उसने कहा- मैं बहुत मुसीबत में फंस गया हूं। मित्र बोला- तुम्हारी क्या मुसीबत हो सकती है? तुम्हारे दोनों लड़के संपन्न हैं। खूब धन कमा रहे हैं। तुम्हें किस बात की कमी है? तुम ठीक कहते हो। लड़के संपन्न हैं, पर मेरी मुसीबत उनके कारण ही है। ?सा क्या हुआ, जो मुसीबत आ गई? मुसीबत बहुत बड़ी है। मैंने लड़कों को पढ़ाया। एक डॉक्टर बन गया और एक वकील। उनका यह व्यवसाय ही मुसीबत का कारण है। उनके व्यवसाय से आपकी मुसीबत का लेना-देना क्या है? हुआ यह कि एक एक्सीडेंट में मेरे पैर में चोट लग गई, पैर में घाव हो गया। जो डॉक्टर है, वह कह रहा है, पिताजी ! घाव को जल्दी ठीक कर लें अन्यथा इसमें रस्सी पड़ जाएगी। हो सकता है फिर पैर काटने के सिवाय कोई विकल्प न रहे। यह तो अच्छी बात है। इसमें मुसीबत का प्रश्न ही कहां है? लेकिन जो वकील है, वह कह रहा है पिताजी ! अभी घाव को ठीक नहीं करना है। इसे बढ़ने दें। जब घाव गहरा हो जाएगा, तब मैं दावा करूंगा और पूरा हर्जाना वसूल करूंगा। यही मेरी मुसीबत है। यह जीवन का संघर्ष है, टकराहट है। व्यक्ति दोनों ओर से खिंचा जा रहा है। एक लड़का कहता ठीक कर लें और एक लड़का कह रहा -घाव को और गहरा होने दें। यह जीवन का विचित्र संघर्ष है। इसमें प्रत्येक व्यक्ति जी रहा है और संघर्षों को झेल रहा है।

अजय कुमार

खुलकर सामने आ गया। तेज प्रताप का मानना है कि तेजस्वी द्वारा उनकी अन्दरखी की गई, जबकि तेजस्वी अपने अधिकारिक रुख पर अडिग हैं और संगठन हित में फैसले लेने की बात कहते हैं। 2025 के बिहार विधानसभा चुनाव में यह विवाद और बढ़ गया, जब तेज प्रताप यादव ने अपनी नई पार्टी जनशक्ति जनता दल से महुआ सीट से नामांकन किया और तेजस्वी यादव की पार्टी राजद ने भी उसी सीट से प्रत्याशी उतार दिया।



cm^yk +

cmvk