ऊर्जा है तो कल है

हिंदी विवेक
WE WORK FOR A BETTER WORLD
Issue : 14 -20 December 2025

Finest Saffron In The World
Pack Size Available
5g
1g
0.5g
0.25g
50mg
Haldiram's
Benefits Of Saffron
• Boosts Brain Health
• Improves Digestion
• Improves Vision
• Prevents Hair Loss
PURE & NATURAL
Haldiram's
Vipin Aggarwal
THE SAFFRON EXPERT
TM
केसर तिलक
★दिव्यता ★ समृद्धि ★ शुभ भाग्य
★संपत्ति ★ कैरियर के अच्छे अवसर
अपने भीतर बुद्धि, दूरदर्शिता समृद्धि और भक्ति बढाने के लिए केसर तिलक लगाऐ।
तिलक लगाने का अर्थ है चक्रों और ऊर्जा बिंदुओं को सक्रिय करना जिससे आपके भीतर अधिक सामंजस्य और खुशी का विकास होता है। केसर तिलक आज्ञा चक्र पर लगाया जाता है, जो माथे का मध्य भाग है, यह चक्र दिव्यता, अंतर्ज्ञान और बुद्धि से संबंधित है। मनुष्य के सभी कार्य इसी विशिष्ट बिंदु द्वारा नियंत्रित होते हैं, और संतुलित होने पर यह भावनात्मक, शारीरिक और आध्यात्मिक ऊर्जा को बढाता है। विशुद्धि चक्र का संबंध संचार और अभिव्यक्ति से है। नाभि मनुष्य के शरीर का सबसे महत्वपूर्ण बिंदु है और यह मानव जीवन का केंद्र है जो मणिपुर चक्र से संबंधित है।
ज्योतिषीय दृष्टि से केसर का तिलक बृहस्पति (बुद्धि, धन, आध्यात्मिकता), बुध (वित्त, बुद्धि, संचार, भावनात्मक ऊर्जा), केतु (अंतर्ज्ञान, अंतर्दृष्टि और आंतरिक शांति की भावना) और मंगल का समर्थन) की ऊर्जा को संतुलित करता है।*
केसर तिलक कैसे तैयार करें
कुछ पिसे हुए केसर के रेशे (धागे) या केसर पाउडर लें, उसमें पवित्र जल या गंगाजल की कुछ बूँदें डालकर पेस्ट बना लें। आपका केसर का तिलक तैयार है। अपने जीवन को बेहतर बनाने और ऊर्जा बिंदुओं को संतुलित करने के लिए अनामिका उंगली से माथे, कानों, गले और नाभि पर लगाएँ। चाँदी की डिब्बी में इसे तैयार करना व रखना अधिक शुभ माना जाता है।
*Data on file
GROCERIES IMPEX : +91-9999092561, 9650635204 | vipin@groceriesimpex.com
Registered Office Address : R-49, Rita Block, Shakarpur, Delhi-110092.
Packing Unit : D-94/A, Matiala Extension, Dwarka, New Delhi-110059.

अनुक्रमणिका

■ जलवायु व ऊर्जा संरक्षण की चुनौतियां	पंकज चतुर्वेदी	04
■ ऊर्जा है तो हम हैं	डॉ. शुभ्रता मिश्रा	06
■ ऊर्जा की बढ़ती मांग और चुनौतियां	विनीत उत्पल	08
■ शीतकालीन सत्र में गरमाते मुद्दे	डॉ. प्रेरणा चतुर्वेदी	12
■ ऑफ डयूटी में ऑन डयूटी अब नहीं...	डॉ. संतोष झा	14
■ चुनाव के पहले विवाद	विप्लव विकास	17
■ उड़ान आसमान की नहीं विश्वास की भी	योगेश कुमार गोयल	19
■ जीवन में रस घोलते सेल्फी	मनोज बच्चन	21
■ कोई नहीं जान पाएगा आपकी आयु	निधि गोयल	23
■ पति-पत्नी के बीच हो आर्थिक सामंजस्य	अनु बाफना	25
■ मैं तो आरती उतारूं रे संतोषी माता की...	अतुल गंगवार	26
■ एक भारतीय एजेंट की दहाड़: धुरंधर	मुकेश जोशी	27
■ कुछ रोचक जानकारियां	संकलन	28
■ समाचार	-	29

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

पंजीयन शुल्क

वार्षिक मूल्य : 500 रुपये, त्रैवार्षिक मूल्य : 1200 रुपये
पंचवार्षिक मूल्य : 1800 रुपये, आजीवन मूल्य : 20,000 रुपये

कार्यालय : प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर-10, सेक्टर-2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई- 400067 फोन नं. : 022-28675299, 022-28678933

पंकज चतुर्वेदी

ऊर्जा संरक्षण दिवस-14 दिसम्बर

जलवायु व ऊर्जा संरक्षण की चुनौतियां

पर्यावरण और आर्थिक विकास अब एक दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं। पर्यावरण अर्थशास्त्र का अध्ययन इस बात को समझने में सहायता करता है कि जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय गिरावट का आर्थिक प्रभाव क्या है।

आज विश्व एक ऐसे दोराहे पर खड़ा है जहां आर्थिक विकास की पारम्परिक दौड़ और पर्यावरण के अस्तित्व का संकट एक-दूसरे के आमने-सामने हैं। इस संघर्ष का केंद्र है जलवायु परिवर्तन। वहीं, इसके समाधान का मार्ग है ऊर्जा संरक्षण। किसी भी राष्ट्र की अर्थव्यवस्था उसके प्राकृतिक संसाधनों पर निर्भर करती है और जब ये संसाधन अनियंत्रित दोहन, प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग के कारण संकट में हों तो आर्थिक प्रगति का महल भी ढहने लगता है।

सर्व विदित है कि विकास के लिए ऊर्जा अनिवार्य है और ऊर्जा के उत्पादन से पर्यावरण पर विपरीत असर होता है। स्पष्ट है कि पर्यावरण पर अर्थव्यवस्था का प्रभाव पड़ता ही है। यह कड़वा सच है कि औद्योगीकरण और विकास की अंधी दौड़ ने पर्यावरण को भारी नुकसान पहुंचाया है। उद्योगों, वाहनों और जीवाश्म ईंधन के अत्यधिक दहन से वायु, जल और भूमि का प्रदूषण भयावह स्तर पर पहुंच गया है। वायु प्रदूषण सांस सम्बंधी बीमारियों

को जन्म देता है, जिससे स्वास्थ्य देखभाल पर व्यय बढ़ता है और श्रमिकों की उत्पादकता घटती है। जल प्रदूषण (भारत में 70% जल प्रदूषित है) जल-जनित रोगों का कारण बनता है।

संसाधनों का अत्यधिक उपयोग: प्राकृतिक संसाधनों (जैसे जल, खनिज, वन) का अनियंत्रित निष्कर्षण पारिस्थितिक संतुलन को बिगाड़ता है। उदाहरण के लिए, भूमि क्षरण के कारण भारत में सकल घरेलू उत्पाद में लगभग 2.5% तक की कमी हो सकती है।

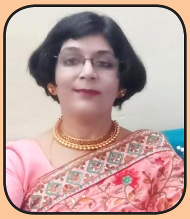
ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन: आर्थिक गतिविधियों, विशेषकर ऊर्जा उत्पादन और परिवहन, से ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन जलवायु परिवर्तन का मुख्य कारण है।

जलवायु परिवर्तन अब कोई दूर की कौड़ी नहीं, बल्कि एक कड़वी सच्चाई है जिसके गम्भीर आर्थिक दुष्परिणाम सामने आ रहे हैं। कृषि और खाद्य सुरक्षा पर सीधा प्रहार हो ही रहा है। तापमान में वृद्धि और वर्षा के अनियमित पैटर्न से कृषि उत्पादकता और पैदावार में भारी कमी आ रही है। भारत जैसे कृषि-प्रधान देश में, जहां लगभग 55% जनसंख्या कृषि पर निर्भर है, यह ग्रामीण अर्थव्यवस्था को गम्भीर रूप से प्रभावित करता है। यही नहीं इससे फसलों की पैदावार में गिरावट आ रही है। धान, गेहूं और मक्का जैसी मुख्य फसलों की पैदावार सीधे तौर पर बाधित हो रही हैं। एक अनुमान के अनुसार, अनुकूलन उपायों के अभाव में, भारत में वर्षा-सिंचित चावल की पैदावार वर्ष 2050 तक 20% तक कम हो सकती है, जिससे खाद्य असुरक्षा बढ़ेगी और शहरी क्षेत्रों में मुद्रास्फीति (महंगाई) उत्पन्न होगी।

देश की बड़ी जनसंख्या समुद्र से मछली पकड़ कर जीवनयापन करती हैं वहीं सही दाम में पोषक आहार का माध्यम भी मछली है। समुद्र के अम्लीकरण और तापमान बढ़ने से मछलियों की प्रजातियां प्रभावित हो रही हैं, जिससे तटीय समुदायों की आजीविका पर संकट आ रहा है। जल संसाधन और स्वास्थ्य संकट इसका एक और पहलू है। अत्यधिक मौसमी घटनाएं जैसे चक्रवात, बाढ़, और सूखा, अब अधिक लगातार और तीव्र हो रही हैं। एक ओर अत्यधिक वर्षा से बाढ़ आती है जो आधारभूत ढांचे, घरों और फसलों को नष्ट करती है, वहीं दूसरी ओर लम्बे समय तक सूखा कृषि और पीने के पानी की कमी पैदा करता है, जिससे पलायन और जल-संघर्ष बढ़ सकते हैं। जलवायु परिवर्तन मच्छरों से फैलने वाले रोगों (जैसे मलेरिया, डेंगू) के भौगोलिक वितरण को बढ़ा रहा है। उच्च तापमान के कारण हीट स्ट्रोक और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि होती है, जिससे स्वास्थ्य देखभाल पर व्यय बढ़ता है और श्रमिकों की उत्पादकता घटती है। अब तो जलवायु परिवर्तन आधारभूत ढांचे और मैक्रो-अर्थव्यवस्था को स्थाई क्षति पहुंच रहा है। समुद्र के स्तर में वृद्धि तटीय क्षेत्रों, बंदरगाहों और ऊर्जा संयंत्रों के लिए खतरा पैदा करती है। भारी वर्षा और तूफ़ान आधारभूत ढांचे (सड़कें, पुल, बिजली ग्रिड) को भारी नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे पुनर्निर्माण की लागत बढ़ती है। रिपोर्टों का अनुमान है कि यदि जलवायु परिवर्तन बेरोकटोक जारी रहा, तो भारत 2100 तक अपनी अर्थव्यवस्था का 10% खो सकता है, और 2050 तक वास्तविक राष्ट्रीय सकल घरेलू उत्पाद में कुल नुकसान 1,178 अरब अमेरिकी डॉलर हो सकता है। यह न केवल वर्तमान विकास को बाधित करता है, बल्कि भविष्य के निवेश और आर्थिक स्थिरता के लिए भी गम्भीर संकट है। आखिर जलवायु परिवर्तन के नुकसान पर बारीकी से सोचने की आवश्यकता इसलिए है कि विकसित देशों द्वारा लम्बे समय से किए जा रहे उच्च संचयी उत्सर्जन के कारण ही जलवायु परिवर्तन हो रहा है। भारत जैसे एशिया के देश इसके प्रति सबसे अधिक संवेदनशील हैं। विडम्बना यह है कि अनुकूलन का बोझ उन विकासशील देशों पर सबसे अधिक पड़ रहा है, जिन्होंने ग्लोबल वार्मिंग में सबसे कम योगदान दिया है।

घटते संसाधन और बढ़ती जनसंख्या का पेट भरना हो या उन्हें बेहतर जीवन देना हो तो इन चुनौतियों का मुकाबला करने और एक टिकाऊ भविष्य सुनिश्चित करने के लिए ऊर्जा संरक्षण और स्वच्छ ऊर्जा को अपनाना अपरिहार्य है। इसके लिए आवश्यक है कि कार्बन उत्सर्जन में कमी हो। वैश्विक स्तर पर जीवाश्म ईंधन की खपत में कमी लाना और कार्बन उत्सर्जन को कम करना पहली प्राथमिकता है। इसके साथ ही ऊर्जा के उपयोग में दक्षता लाना, जैसे कि बेहतर उपकरण, इंसुलेशन और स्मार्ट ग्रिड तकनीक, ऊर्जा की मांग को कम कर सकता है और प्रति यूनिट उत्पादन में कम ऊर्जा खर्च होने से आर्थिक बचत होती है और फिर सौर, पवन और जल विद्युत जैसी स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों में निवेश और उनके उपयोग को बढ़ावा देना होगा। इससे न केवल कार्बन उत्सर्जन कम होगा, बल्कि ऊर्जा सुरक्षा भी बढ़ेगी और नई हरित नौकरियों का सृजन होगा। इसके लिए भारत को अपने देश-काल और मौसम के अनुरूप स्वदेशी हरित प्रौद्योगिकी विकसित करने की आवश्यकता है। इस दिशा में आम लोग भी बड़ा योगदान कर सकते हैं।

●●●



डॉ. शुभ्रता मिश्रा

विकास

ऊर्जा है तो हम हैं

मानव सभ्यता के विकास में ऊर्जा का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण रहा है। औद्योगिक क्रांति से लेकर आधुनिक एआई युग तक हर क्षेत्र में ऊर्जा ही प्रगति की आधारशिला रही है। किंतु पिछले कई दशकों से प्राकृतिक ऊर्जा संसाधनों के लगातार हो रहे अतिदोहन ने विश्व को गम्भीर पर्यावरणीय संकट में डाल दिया है। आज औद्योगीकरण और पर्यावरणीय स्थिरता के बीच संतुलन बनाना एक बहुत बड़ी चुनौती है। जैसे-जैसे विश्व के देश आर्थिक प्रगति कर रहे हैं, कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन भी उसी अनुपात में बढ़ रहा है, जो ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन का मुख्य कारण हैं। वर्तमान में दुनिया की तेजी से बढ़ रही जनसंख्या भी इस समस्या को और बढ़ा रही है। आंकड़ों का अनुमान है कि 2050 तक वैश्विक जनसंख्या 9.2 अरब तक पहुंच सकती है। इससे भविष्य में ऊर्जा संसाधनों की खपत और पर्यावरणीय क्षरण निश्चित रूप से और बढ़ेगा।

वास्तव में, ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन ऊर्जा उपभोग और विभिन्न औद्योगिक प्रक्रियाओं के लिए जीवाश्म ईंधन जैसे कोयला, पेट्रोल, तेल, गैस आदि के दहन से उत्पन्न होता है। इनके जलाने से वायु और जल प्रदूषण भी होता है, जो मानव स्वास्थ्य और पारिस्थितिकी तंत्र को गम्भीर नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में जीवाश्म ईंधन के साथ साथ नवीकरणीय और परमाणु जैसे सभी ऊर्जा स्रोतों से प्राप्त ऊर्जा का दक्षता के साथ उपयोग सीधे तौर पर स्वच्छ हवा और जल में योगदान कर सकता है। इस दृष्टि से सोचा जाए तो सतत विकास सुनिश्चित करने, जलवायु परिवर्तन को कम करने और आर्थिक

ऊर्जा का हर स्तर पर कुशल उपयोग सतत विकास का एक मूलभूत स्तंभ है। औद्योगिक क्षेत्रों में मशीनों का नियमित रखरखाव और अपशिष्ट ऊर्जा का पुनः उपयोग तथा राष्ट्रीय स्तर पर आयातित ऊर्जा स्रोतों पर निर्भरता कम करने से देश की ऊर्जा सुरक्षा और आर्थिक स्थिरता भी बढ़ाई जा सकती है।

और पर्यावरणीय सुरक्षा प्राप्त करने के लिए ऊर्जा संरक्षण आज की महती आवश्यकता है।

इसी संदर्भ में ऊर्जा के विविध स्वरूपों के कुशलतापूर्वक उपयोग और संरक्षण के महत्व के बारे में जनजागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार के ऊर्जा मंत्रालय का ऊर्जा दक्षता ब्यूरो वर्ष 1991 से प्रत्येक साल 14 दिसम्बर को राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस आयोजित करता आ रहा है। इसके अंतर्गत उद्योग, परिवहन, भवन, संस्थानों और उपकरणों के लिए ऊर्जा दक्षता और संरक्षण के क्षेत्र में अभिनव समाधान और प्रौद्योगिकियों के विकास जैसे असाधारण कार्य करने वाले देश के व्यक्तियों, औद्योगिक इकाइयों, संस्थानों और प्रतिष्ठानों को 'राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण पुरस्कार' प्रदान किए जाते हैं। राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस प्रभावी ऊर्जा संरक्षण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता को दर्शाता है, जिससे एक स्थायी और ऊर्जा-सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित करने के लिए सशक्त नीतियों और सतत अनुसंधानों द्वारा समर्थित नवीन तकनीकों और व्यवहार परिवर्तनों दोनों का लाभ समाज को मिल सके।

इसके लिए नवाचारों और अनुसंधानों द्वारा उपलब्ध कराए गए कई वैकल्पिक और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों के सभी क्षेत्रों में प्रभावी तरीके से उपयोग के लिए तकनीकी प्रगति, व्यवहारिक परिवर्तन और नीतिगत उपायों को मिलाकर एक रणनीति तैयार की गई है। वहीं ऊर्जा संरक्षण दिवस मनाकर नागरिकों को यह समझाने का प्रयास किया जा रहा है कि कोयला, पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस जैसे जीवाश्म ईंधन सीमित मात्रा में उपलब्ध हैं और इनका विवेकपूर्ण उपयोग आवश्यक है। इस दिवस के माध्यम से उद्योगों, संस्थानों और घरों में ऊर्जा दक्षता को बढ़ावा देने, पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखने और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों जैसे सौर, पवन और जल उर्जा के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के प्रयास किए जाते हैं। यह दिवस केवल एक औपचारिक आयोजन नहीं है, बल्कि यह देशवासियों को उनकी ऊर्जा सम्बंधी उत्तरदायित्व का स्मरण कराता है। ऊर्जा बचाना और इसका कुशल उपयोग करना केवल संसाधनों की रक्षा करना नहीं है, बल्कि यह पर्यावरण, अर्थव्यवस्था और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य की सुरक्षा करना है।

विचारणीय तथ्य यह है कि अधिकतर ऊर्जा संसाधनों की खपत से होने वाली चुनौतियों के बारे में काफी चर्चा होती है, लेकिन ऊर्जा बचाने के तरीकों, विशेषकर आमलोगों के व्यवहार में बदलाव और ऊर्जा नीतियों को प्रभावी ढंग से लागू करने पर अधिक गहराई से सोचा नहीं जाता है। इस दिशा में भारत की सोच बिल्कुल स्पष्ट दिखती है, क्योंकि यहां एक ओर इसकी अपनी एकीकृत ऊर्जा नीति- 2006 और राष्ट्रीय ऊर्जा नीति-2017 जैसी प्रमुख ऊर्जा संरक्षण नीतियां हैं, तो वहीं दूसरी ओर राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस द्वारा लोगों को ऊर्जा संरक्षण की अनिवार्यता के प्रति जागरुक भी किया जाता है।

भारत में ऊर्जा संरक्षण अधिनियम, 2001 ऊर्जा-गहन क्षेत्रों के लिए मानक निर्धारित कने वाली मुख्य विधिक संरचना है। इसके तहत स्थापित एक सांविधिक निकाय ऊर्जा दक्षता ब्यूरो देश की ऊर्जा नीतियां और रणनीतियां विकसित करने और ऊर्जा दक्षता कार्यक्रमों को लागू करने में सहायता करता है। भारत का ऊर्जा उपकरणों के लिए मानक और लेबलिंग कार्यक्रम उपभोक्ताओं को कम बिजली की खपत वाले उत्पाद खरीदने में सहायता करता है। देश की अपनी एक ऊर्जा संरक्षण भवन संहिता नए वाणिज्यिक भवनों के लिए डिजाइन और निर्माण के लिए ऊर्जा दक्षता मानक निर्धारित करती है। वहीं ऊर्जा बचत प्रमाणपत्र व्यवस्था प्रमाणित करती है कि बेहतर इंसुलेशन, कुशल उपकरण, हीटिंग, कूलिंग, लाइटिंग में सुधार जैसे ऊर्जा दक्षता उपायों के माध्यम से ऊर्जा की कितनी मात्रा बचाई गई है।

इनके अलावा, भारत में पीएटी योजना से कम्पनियों को ऊर्जा खपत कम करने और ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन घटाने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। पैट-ए-केक नामक ऊर्जा संरक्षण अभियान द्वारा घरों में सीएफएल और एलईडी बल्बों, सौर ऊर्जा और दिन में प्राकृतिक रोशनी का अधिकतम उपयोग, आवश्यकता न होने पर लाइट, पंखे और उपकरणों को बंद करना, उपकरणों पर जमी धूल साफ करना, घर को ठीक से इंसुलेट करना और पानी व बिजली का विवेकपूर्ण उपयोग करना आदि बताया जाता है। अन्य साधारण उपायों में थोड़ी दूरी के लिए कार की बजाय साइकिल का प्रयोग, व्यर्थ नल खुले न छोड़ना और नहाने-धोने में पानी का उचित मात्रा में प्रयोग, फ्रिज का तापमान सही यानी लगभग 37ओफेरेनहाइट पर सेट करना, आईएसआई मार्क वाले और ऊर्जा-कुशल उपकरण खरीदना, सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना और इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाना, जैसे कई घरेलू स्तर पर किए जा सकने वाले छोटे-छोटे ऊर्जा संरक्षण उपायों से भी बिजली और ईंधन की बचत की जा सकती। ●●●

विकास

ऊर्जा की बढ़ती मांग और चुनौतियां

विनीत उत्पल

50 वर्ष पूर्व 16 अप्रैल, 1974 को लोकसभा में तत्कालीन सांसद जगन्नाथ राव जोशी एवं अटल बिहारी वाजपेयी ने तत्कालीन सरकार से प्रश्न किया था कि देश में न्यूनतम लागत पर विद्युत् उत्पादन के लिए क्या कार्यवाही की जा रही है? वहीं, वर्तमान समय में वर्ष 2025 में संसद में इस बात की बहस हो रही है कि भारत में ऊर्जा की मांग कितनी बढ़ी है और सौर ऊर्जा पर कितना खर्च हो रहा है? पिछले 50 वर्षों में ऊर्जा प्राप्त करने का प्लेटफॉर्म बदल चुका है। 5 दशक पहले कोयले या जल से प्राप्त ऊर्जा के बदले विद्युत् ऊर्जा के खर्च को देखा जा रहा था और अब नवीकरणीय ऊर्जा पर बातचीत हो रही है। विदित हो कि नवीकरणीय ऊर्जा में वे सभी स्रोत शामिल होते हैं जो प्राकृतिक रूप से फिर से भर जाते हैं, जैसे सौर ऊर्जा, पवन, जल और बायोमास। वहीं, सौर ऊर्जा नवीकरणीय ऊर्जा का एक प्रकार है, जो विशेष रूप से सूर्य के प्रकाश का उपयोग करती है। सौर ऊर्जा एक विशिष्ट स्रोत है और नवीकरणीय ऊर्जा उन सभी स्रोतों का समूह है जो समाप्त नहीं होते। भारत सौर ऊर्जा के मामले में दुनिया में सबसे आगे है और वर्ष 2030 तक 450 गीगावॉट की क्षमता पाने का लक्ष्य रखा गया है।

आर्थिक विकास के मद्देनजर भारत में ऊर्जा की खपत में जबरदस्त वृद्धि हुई है। जनसंख्या वृद्धि का दबाव भी भारत झेल रहा है। गांव के शहरीकरण और बेहतर जीवन स्तर ने ऊर्जा की खपत को और भी बढ़ाया है। डेटा सेंटर के खुलने और आर्टिफिशयल इंटेलिजेंस पर अधिक कार्य करने की प्रवृति के कारण भी ऊर्जा की खपत और मांग में बढ़ोत्तरी की गई है। आंकलन के अनुसार, पिछले एक दशक में देश के विकास, शहरीकरण, सरकारी नीतियों सहित अनुकूल राजनीतिक दूरदर्शिता के कारण भारत ने 400 गीगावॉट से अधिक ऊर्जा की स्थापित क्षमता प्राप्त की है। भारत में ऊर्जा पैदा करने के लिए कई स्रोत हैं, जिनमें कोयला, तेल और गैस जैसे पारम्परिक स्रोतों के साथ-साथ सौर, पवन, बायोमास, औद्योगिक अपशिष्ट और बड़े और छोटे पनबिजली संयंत्र शामिल हैं।

जिस गति से देश उन्नति कर रहा है, ऐसे में ऊर्जा की खपत में वृद्धि होना स्वाभाविक ही है। हालांकि ग्रीन हाइड्रोजन और ग्रीन अमोनिया के विस्तार से ऊर्जा की पूर्ति में आसानी होगी। बिजली मंत्रालय के अनुसार, लगभग 1.4 अरब की जनसंख्या और दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था के कारण भारत की ऊर्जा मांग तेजी से बढ़ रही है। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट के अनुसार भारत में ऊर्जा की सबसे अधिक खपत रेलवे, स्टील उद्योग, फर्टिलाइजर, सीमेंट, क्रॉस बॉर्डर इलेक्ट्रिसिटी ट्रेड आदि में होता है।

संसद में सोलर एनर्जी पर मंत्रालय द्वारा दिए गए आंकड़ों के अनुसार, मंत्रालय ने लगभग 41 हजार करोड़ रुपए वर्ष 2025-26 के लिए मांगे थे जबकि सरकार ने लगभग 26 हजार करोड़ रुपए आवंटित किया। विदित हो कि सरकार अपने बजट का 91.2 प्रतिशत सोलर एनर्जी पर खर्च कर रही

भारत सौर ऊर्जा के मामले में दुनिया में सबसे आगे है। भारत में जहां सौर उर्जा की मांग बढ़ी है वहीं इस मार्ग में आनेवाली कई बाधा व चुनौतियां भी हैं। इस आलेख में हम इसपर विस्तार से चर्चा कर रहे हैं।

है और पीएम सूर्यघर योजना, मुफ्त बिजली योजना पर 82.5 प्रतिशत खर्च हो रहा है। सरकारी आंकड़े बताते हैं कि विंड एवं स्माल हाइड्रो प्रोजेक्ट पर 2.1 प्रतिशत, नेशनल बायो एनर्जी प्रोग्राम पर 1.2 प्रतिशत, नॅशनल ग्रीन हाइड्रोजन मिशन एवं ग्रीन एनर्जी कॉरिडोर पर 2.3 प्रतिशत, रिन्यूवल एनर्जी पर शोध एवं विकास के लिए 0.3 प्रतिशत खर्च कर रही है।

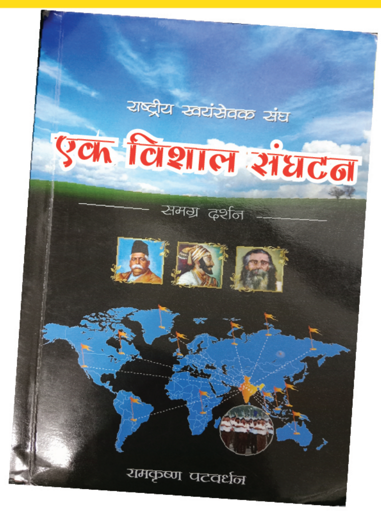
एक ओर जहां भारत में सौर ऊर्जा की मांग बढ़ती जा रही है, वहीं हमारा सौर ऊर्जा से जुड़ा व्यापार दूसरे देशों में बनने वाले सौर पैनलों, मॉड्यूल और अन्य सामानों पर निर्भर है। इनके दाम कोरोना महामारी के बाद 20 से 30 प्रतिशत तक बढ़ गए हैं। भारत सरकार ने पीएलआई योजना शुरू की है, जिसके जरिए सौर ऊर्जा के उपकरण देश में ही तैयार करने की योजना है। भारत ने पेरिस में कॉप-21 में कहा था कि 2030 तक देश की 40 प्रतिशत बिजली उत्पादन क्षमता गैर-जीवाश्म ईंधन स्रोतों से होगी। इसके लिए भारत सरकार ने दीन दयाल उपाध्याय ग्राम ज्योति योजना के तहत हर गांव और हर टोले को जोड़कर और सौभाग्य योजना के तहत हर घर को जोड़कर बेहतरीन कार्य किया गया। भारत के सामने सबसे बड़ी चुनौती आयत पर निर्भरता है। पेट्रोलयम एवं प्राकृतिक गैस के लिए आयात पर निर्भर रहना पड़ता है। ऊर्जा सुरक्षा भी एक बड़ी चुनौती उभरकर सामने आई है। पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव को भारत अनदेखा नहीं कर सकता है। आधारभूत ढांचे की कमी भी देश में है, वित्तीय बाधाएं सहित कोयले की मांग और आपूर्ति में अंतर भी ऊर्जा क्षेत्र के लिए चुनौती है। हालांकि सौर ऊर्जा में कटौती, कुछ राज्यों में भुगतान में अत्यधिक देरी, ओपन एक्सेस और नेट मीटरिंग पर नीति फ्लॉप-फ्लॉप, राज्य एजेंसियों और नियामकों द्वारा देरी, भूमि पर कब्ज़ा करने में कठिनाइयां, सौर पार्कों में ट्रांसमिशन की बाधा भी विकास में बाधक है।

दिसम्बर, 2024 में भारत ने नवीकरणीय के क्षेत्र में अपनी क्षमता 209.44 गीगावाट तक बढ़ा लिया था जो 2023 के मुकाबले 15.84 प्रतिशत अधिक है। अप्रैल, 2000 से सितम्बर, 2023 तक ऊर्जा सेक्टर में 15.36 बिलियन अमेरिकी डॉलर का विदेशी निवेश हुआ। हालांकि भारत का लक्ष्य वर्ष 2030 तक नवीकरणीय ऊर्जा और इंफ्रास्ट्रक्चर में 360 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक खर्च करने की है। कुछ निजी कम्पनियां भी नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत को बढ़ाने के लिए इन उद्योग में अपने पैसे लगाए हैं और उन्हें सरकार के द्वारा प्रोत्साहित भी किया जा रहा है, उन्हें विभिन्न तरह की सुविधाएं भी मुहैया कराई जा रही हैं। ●●●

राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका

हिंदी विवेक
We Work For A Better World
मासिक पत्रिका

शुल्क ₹ 500



रा. स्व. संघ की स्थापना से लेकर शतकपूर्ति की यात्रा के विभिन्न पड़ावों तथा भविष्य के उद्देश्यों का सम्पूर्ण संकलन व आंकलन करने वाली पुस्तक

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कॅन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ऑनलाईन पंजीयन करने के बाद कृपया 9594991884 पर कॉल करके सूचित करें या व्हाट्सअप करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of : HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA-HINDI VIVEK

Bank : Bank of Maharashtra **Branch :** Prabhadevi
A/C No. : 60085108000 **IFSC :** MAHB0000318

सम्पर्क - 9594991884 Email : hindivivekvargani@gmail.com

पितांबरी®
शायनिंग पाउडर
३५ सालों से
तांबा-पीतल के बर्तन
चमकाने वाला
अनमोल उपहार!
25g EXTRA
Always Shines Bright Since 1989
The Original & No.1 Brand
Pitambari®
Shining Powder
Pleasant Fragrance
More Shine for 5 Metals
COPPER ARTICLES
BRASS ARTICLES
IRON UTENSILS
ALUMINIUM UTENSILS
STEEL TAP
An ISO 9001:2015 Registered Company
स्वच्छता की पहचान
चमक का अनमोल उपहार।
Pitambari Products Pvt. Ltd.: Maharashtra: 8291853804, North: 7011012599,
South: 6366932555, East: 7752023380, 9867102999, CRM: 022 - 67035564 / 5699.
Toll Free: 18001031299. CIN: U52291MH1989PTC051314.

हम और हमारी ऊर्जा

बढ़ती रोज मांग ऊर्जा की
घटते हैं भंडार
करें कुछ इस पर सोच विचार
महंगा डॉलर, रुपया सस्ता
घाटे की यह अर्थव्यवस्था
क्रूड तेल, जिस पर हम
आश्रित
नब्बे प्रतिशत है आयातित
कितने दिन यह और चलेगा
चिंतित है सरकार
करें कुछ इस पर सोच विचार
साइकिल छोड़ कार अपनाई
इधर-उधर में दौड़ लगाई
क्या-क्या खोया, क्या है
पाया
पैसा आया, स्वास्थ्य गंवाया
और प्रदूषण से धरती को
कर बैठे बीमार
करें कुछ इस पर सोच विचार
यह आचरण बदलना होगा
थोड़ा पैदल चलना होगा
छोड़ कोयला तेल पुराने
नए स्रोत होंगे अपनाने
घर-घर सोलर का आमंत्रण
कर लीजे स्वीकार
करें कुछ इस पर सोच विचार
होती नित्य समस्या भारी
लेनी होगी जिम्मेदारी
क्या रक्खा ऐसे जीने में
कर्जा लेकर घी पीने में
बने आत्मनिर्भर भारत तो
पुरवा हो आधार
करें कुछ इस पर सोच विचार

कवि- यशपाल सिंह 'यश'

साथी सब को समझाना

साथी सब को समझाना
कहीं ऊर्जा का शोषण कर के
पड़े बाद में ना पछताना
सीमित ऊर्जा का, उपयोग
असीमित
जरा सोच के, बटन दबाना
साथी सब को समझाना.....
जेब भरी हो, तो भी बस यूं ही
एसी, हीटर ना चलाना।
प्रकृति पर न बोझ बढ़ाना ।
साथी सब को समझाना.....
बल्ब जला हो, सूरज का जब
तो लाइटें क्यों चमकाना
प्राकृतिक ऊर्जा अपनाना
साथी सब को समझाना.....
भावी पीढ़ी के लिए बस
बचत धन की ना काफी है।
ऊर्जा के भंडार भी उनके लिए
संरक्षित कर के जाना।
साथी सब को समझाना.....

कवि- शालिनी वत्स तनेजा

ऊर्जा

आओं बच्चों तुम्हें बताऊं एक
जरूरी बात।
हमें धरा संरक्षण हेतु करनी होगी
नयी शुरुआत।
उर्जा संरक्षण की करेंगे पहल।
तभी जगमगाएंगे
हमारे विकसित महल।
माना, बढ़ रहे हम
तरक्की की ओर।
पर इस होड़ में
प्रकृति को रहे छोड़।
सीमित संसाधन की जगह
असीमित संसाधन का करे
उपयोग।
तेल, प्राकृतिक गैस, कोयला,
खनिज लवण को बचा
सौर ऊर्जा का करे प्रयोग।
बच्चों दिन के सूर्य रौशनी से अपनी
रात भी जगमगाना।
नये-नये अविष्कार से
धरा को सुरक्षित बनाना।

कवि - निवेदिता सिन्हा

डॉ. प्रेरणा चतुर्वेदी

संसद

संसद का शीतकालीन सत्र विगत 1 दिसम्बर से आगामी 19 दिसम्बर तक जारी रहेगा। इस सत्र के दौरान जहां कई विधेयक पास हुए वहीं कई मुद्दों पर भी गहन चर्चा हुई। जिसमें वंदे मातरम् गीत पर विशेष चर्चा की गई साथ ही बहस के दौरान विपक्षियों द्वारा कई सवाल भी उठाए गए।

शीतकालीन सत्र में गरमाते मुद्दे

संसद में शीतकालीन सत्र चल रहा है। 8 दिसम्बर 2025 सोमवार को सत्र के मुख्य विषय 'वंदे मातरम् गीत की 150वीं वर्षगांठ' पर विशेष चर्चा हुई थी। लोकसभा में वंदे मातरम पर चर्चा का प्रारम्भ प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के वक्तव्य के साथ हुआ। इस विषय की चर्चा करते हुए प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने वंदे मातरम् का ऐतिहासिक महत्व बताते हुए देश की एकता पर बल दिया। इसमें 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' पर विशेष बल दिया गया।

विपक्ष ने वंदे मातरम पर बहस के दौरान कई सवाल उठाए। कांग्रेस की प्रियंका वाड्रा ने अपने भाषण में वंदे मातरम पर चर्चा करना अनावश्यक रूप से अतीत में जाना बताया। उन्होंने कहा कि, वर्तमान समस्याओं पर ही चर्चा होनी चाहिए।

ज्ञातव्य हो कि 13 अक्टूबर 1937 को मोहम्मद अली जिन्ना ने वंदे मातरम् का विरोध लखनऊ (उत्तर प्रदेश) से प्रारम्भ किया था और जिन्ना द्वारा वंदे मातरम् के विरोध का समर्थन करते हुए जवाहरलाल नेहरू ने भी वंदे मातरम् से मुस्लिम भावनाओं के आहत होने की बात कह कर 26 अक्टूबर 1937 को वंदे मातरम गीत के टुकड़े-टुकड़े कर दिया था। यहीं से कांग्रेस का मुस्लिम तुष्टिकरण प्रारम्भ हो गया था। प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा वंदे मातरम पर चर्चा के दौरान संसद में विपक्ष के नेता राहुल गांधी अनुपस्थित रहें।

9 दिसम्बर 2025 मंगलवार को संसद सत्र चुनाव और कृषि सम्बंधी मुद्दों पर केंद्रित रहा। चुनाव सुधार पर लोकसभा में लगभग 10 घंटे बहस चली।

ज्ञातव्य हो कि वर्ष 2002-03 में SIR हुआ था। तब से अब तक लगभग 2 वर्षों में शिक्षा, रोजगार व अन्य कार्यों से भी लोग स्थानांतरित होते रहे हैं। इसलिए नए वोटरों के नाम जोड़ने और पुराने वोटर जिनका निवास स्थान बदल गया, या जिनकी मृत्यु हो गई है उनका नाम काटना भी आवश्यक है। बिना विशेष मतदाता परीक्षण के मतदाता सूची का शुद्धिकरण

भी असम्भव है ।

विपक्ष ने चर्चा में 12 राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेशों में चल रहे मतदाता परीक्षण प्रक्रिया SIR की कमियों को दिखाया। चुनाव आयोग पर निष्पक्षता की कमी बताते हुए चुनाव मतपत्र (बैलेट पेपर) से कराने की मांग की। विपक्ष की ओर से चर्चा का प्रारम्भ कांग्रेस सांसद मनीष तिवारी ने करते हुए कहा कि चुनाव आयोग को मतदाता परीक्षण SIR करने का संवैधानिक अधिकार नहीं है।

इस पर सत्ता पक्ष ने विपक्ष को इस मुद्दे पर सलाह देते हुए कहा कि विपक्ष को अपनी हार के कारण का मंथन करना चाहिए।

10 दिसम्बर 2025 बुधवार को भी संसद के शीतकालीन सत्र में चुनाव सुधार और SIR तथा वंदे मातरम पर ही बहस चलती रही।

11 दिसम्बर 2025 गुरुवार को शीतकालीन सत्र में लोकसभा और राज्यसभा 12 दिसम्बर शुक्रवार के लिए स्थगित हो गइ थी। भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि पिछले दो दिनों में 80 से अधिक सांसदों ने वंदे मातरम् पर अपना विचार रखा। स्वाभाविक है कि यह विषय आज भी उतना ही प्रासंगिक है।

संसद में जारी सत्र के दौरान टीएमसी नेता द्वारा ई सिगरेट पीने के मुद्दे पर भाजपा सांसद अनुराग ठाकुर ने आपत्ति जताई। केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने स्पष्ट किया कि संसद में ई सिगरेट पर वर्ष 2019 में ही प्रतिबंध लगा दिया गया था। स्पष्ट है कि सिगरेट का सेवन करके टीएमसी सांसद ने संसद की गरिमा को ठेस पहुंचाई है।

सदन में आपदा प्रबंधन संशोधन विधेयक 2024 पर वहां से जारी रही। 12 दिसम्बर 2025 संसद के शीतकालीन सत्र में शुक्रवार को पूर्व गृह मंत्री शिवराज पाटिल के निधन पर श्रद्धांजलि दी गई। पाटिल के संसदीय जीवन और भारतीय राजनीति में उनके योगदान को याद किया गया। 13 दिसम्बर 2001 को संसद पर हुए आतंकी हमले की बरसी पर संसद की सुरक्षा में सर्वोच्च बलिदानी सुरक्षाबलों को लोकसभा एवं राज्यसभा में नमन करते हुए श्रद्धांजलि दी गई।

इस सप्ताह संसद में चुनावी सुधार, वंदे मातरम्, SIR, केंद्रीय उत्पाद शुल्क (संशोधन) विधेयक 2025, तम्बाकू शुल्क विधेयक आदि मुद्दे संसद के दोनों सदनों लोकसभा व राज्यसभा में हावी रहे।

●●●

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को समझने के लिए मौलिक एवं संग्रहणीय पुस्तक

हिंदी विवेक
" We Work For A Better World"

पद्मश्री रमेश पतंगे लिखित
'हिंदी विवेक' द्वारा प्रकाशित

हम संघ में क्यों हैं...

संघ विचारों की मूल प्रेरणा, संघकार्य को समझने की प्रक्रिया और इन सभी से संघ स्वयंसेवकों को अनायास मिलनेवाले राष्ट्रबोध और कर्तव्यबोध का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है।

पंजीयन करें

पुस्तक का मूल्य ₹250/-

Draft or Cheque should be drawn in the name of **HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK**

Bank Details : State Bank of India, **Branch -** Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कॅन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483, भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884

डॉ. संतोष झा

ऑफ ड्यूटी में ऑन ड्यूटी अब नहीं...

लोकसभा में 'राइट टू डिस्कनेक्ट' विधेयक का प्रस्तुत होना भारत के श्रमिक कानूनों के इतिहास में एक महत्वपूर्ण मोड़ है। यदि भविष्य में सरकार इसी दिशा में कोई संतुलित कानून लाती है, तो यह करोड़ों कर्मचारियों के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाएगा और भारत को एक मानव-केंद्रित डिजिटल अर्थव्यवस्था की ओर अग्रसर करेगा।

डिजिटल तकनीक ने भारत की कार्य-संस्कृति को अभूतपूर्व रूप से बदला है। मोबाइल फोन, ई-मेल, व्हाट्सएप, क्लाउड एप्स और वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग ने काम को कार्यालय की चारदीवारी से बाहर निकालकर घर, यात्रा और निजी जीवन तक पहुंचा दिया है। इससे उत्पादकता में वृद्धि हुई है, लेकिन इसके साथ एक गम्भीर सामाजिक समस्या भी जन्मी है जिनमें से एक है लगातार काम से जुड़ा मानसिक दबाव। कर्मचारी अब कार्यालय समय समाप्त होने के बाद भी मानसिक रूप से काम से 'डिस्कनेक्ट' नहीं हो पा रहा। इसी पृष्ठभूमि में लोकसभा में 'राइट टू डिस्कनेक्ट' विधेयक का प्रस्तुत होना डिजिटल भारत में श्रमिक अधिकारों की नई सीमा रेखा खींचने जैसा है।

आज के कर्मचारी प्रायः ऑलवेज ऑन रहने की स्थिति में है। वर्क-फ्रॉम-होम, हाइब्रिड मॉडल और वैश्विक समय क्षेत्रों में काम करने वाली कम्पनियों ने कार्यालय समय और निजी जीवन के बीच की रेखा लगभग मिटा दी है। देर रात ई-मेल, छुट्टियों में कॉल और सप्ताहांत पर मीटिंग अब सामान्य व्यवहार बनता जा रहा है। यह स्थिति केवल शारीरिक थकान ही नहीं, बल्कि गम्भीर मानसिक तनाव, पारिवारिक असंतुलन और पेशेवर दवाब को जन्म दे रही है।

क्या है 'राइट टू डिस्कनेक्ट' विधेयक

लोकसभा में सांसद सुप्रिया सुले द्वारा 'राइट टू डिस्कनेक्ट बिल, 2025' नामक निजी सदस्य विधेयक प्रस्तुत किया गया है। इसका उद्देश्य कर्मचारियों को यह कानूनी अधिकार देना है कि वे अपने निर्धारित कार्य-समय के बाद किसी भी आधिकारिक कॉल, ई-मेल या डिजिटल संदेश का उत्तर देने के लिए बाध्य न हों। सरल शब्दों में, यह विधेयक काम और निजी जीवन के बीच एक कानूनी लक्ष्मण रेखा खींचने का प्रयास है। विधेयक के तहत 10 या उससे अधिक कर्मचारियों वाली संस्थाओं में एक कर्मचारी कल्याण प्राधिकरण गठित करने का प्रस्ताव है, जो इस अधिकार के क्रियान्वयन की निगरानी करेगा। यह प्राधिकरण कार्य-समय की सीमाओं, अतिरिक्त कार्य के नियमों और कर्मचारियों की शिकायतों का निपटारा करेगा। विधेयक यह भी स्पष्ट करता है कि यदि कोई कर्मचारी निर्धारित समय के बाद डिजिटल संवाद से मना करता है, तो उसके विरुद्ध कोई अनुशासनात्मक कार्रवाई नहीं की जा सकेगी। यदि संस्थान अतिरिक्त समय में कार्य कराता है तो उसे ओवरटाइम का भुगतान करना अनिवार्य होगा।

इसके अतिरिक्त, कर्मचारियों पर पड़ने वाले डिजिटल दबाव- जैसे निरंतर जुड़े रहने की मजबूरी, सूचना-अतिभार और मानसिक तनाव-से निपटने के लिए परामर्श सेवाओं और डिजिटल डिटॉक्स केंद्रों की स्थापना का भी प्रस्ताव किया गया है। यह प्रावधान बताता है कि यह विधेयक केवल काम के घंटे तय करने तक सीमित नहीं है, बल्कि कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक रूप से संरक्षित करना चाहता है। कोविड-19 महामारी के बाद 'वर्क-फ्रॉम-होम' जिस तरह स्थाई कार्य-संस्कृति का हिस्सा बना, उसने यह स्पष्ट कर दिया कि कर्मचारी अब घर में रहते हुए भी लगातार 'ऑन ड्यूटी' की स्थिति में हैं। इससे कार्य-जीवन संतुलन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। इसी सामाजिक यथार्थ ने संसद को

'राइट टू डिस्कनेक्ट' जैसे कानून पर विचार करने के लिए बाध्य किया। यह विधेयक एक निजी सदस्य द्वारा प्रस्तुत किया गया है। निजी सदस्य विधेयक वह प्रस्तावित कानून होता है जिसे संसद में किसी मंत्री की बजाय कोई सामान्य सांसद पेश करता है। भारतीय संसदीय परम्परा में ऐसे विधेयकों का कानून बन पाना अत्यंत दुर्लभ है-स्वतंत्रता के बाद से अब तक केवल 14 निजी सदस्य विधेयक ही दोनों सदनों से पारित हो सके हैं और 1970 के बाद से एक भी विधेयक कानून नहीं बन पाया है। ऐसे में यह स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि क्या 'राइट टू डिस्कनेक्ट' जैसा महत्वपूर्ण विधेयक संसदीय प्रक्रियाओं की जटिलताओं को पार कर सकेगा। इसके बावजूद, इन विधेयकों का महत्व इस बात में है कि वे राष्ट्रीय बहस को जन्म देते हैं और सरकार को नीति निर्माण पर गम्भीरता से विचार करने के लिए प्रेरित करते हैं।

उद्योग संगठनों ने इस विधेयक को लेकर कुछ व्यावहारिक चिंताएं व्यक्त की हैं। आईटी, बीपीओ और वैश्विक सेवाओं से जुड़े क्षेत्रों में विभिन्न समय क्षेत्रों के कारण 24 घंटे सेवाएं देनी पड़ती हैं। स्टार्ट-अप संस्कृति में भी समय की कठोर सीमाएं कई बार व्यावहारिक नहीं होतीं। उद्योग जगत का तर्क है कि इस प्रकार के कानून से उनकी प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता प्रभावित हो सकती हैं इन चिंताओं के बावजूद यह भी सच है कि बिना किसी कानूनी सीमा के हमेशा उपलब्ध रहने की संस्कृति अंततः कर्मचारियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है, जिसका दुष्परिणाम उत्पादकता पर भी पड़ता है। इसलिए सरकार के सामने चुनौती यह है कि वह श्रमिक अधिकार और आर्थिक प्रतिस्पर्धा के बीच संतुलित समाधान निकाले।

संवैधानिक और सामाजिक दृष्टि से महत्व

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 प्रत्येक नागरिक को जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार देता है। सर्वोच्च न्यायालय ने समय-समय पर स्पष्ट किया है कि गरिमापूर्ण जीवन और मानसिक स्वास्थ्य भी इसी अधिकार का हिस्सा हैं। इस दृष्टि से 'राइट टू डिस्कनेक्ट' केवल एक श्रम कानून नहीं, बल्कि अनुच्छेद 21 की आधुनिक व्याख्या है। यह विधेयक यह भी दर्शाता है कि लोकतंत्र केवल राजनीतिक अधिकारों तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक और आर्थिक जीवन में भी नागरिकों की गरिमा की रक्षा उसका मूल उद्देश्य है।

'राइट टू डिस्कनेक्ट' विधेयक इसी सोच का प्रतीक है कि तकनीक मनुष्य की सुविधा के लिए हो, न कि मनुष्य तकनीक का गुलाम बने।

●●●

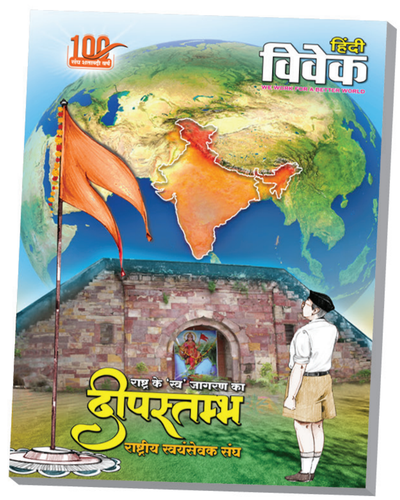
स्वयं के लिए और अपने परिजनों के लिए ग्रंथ का पंजीयन करें

इस ग्रंथ में आप पढ़ेंगे

- संघ में हो रहे अनगिनत सेवा कार्यों का परिणाम क्या है?
- डॉ. हेडगेवार जी से लेकर डॉ. मोहन भागवत जी तक के सभी सरसंघचालकों का दिशादर्शन...
- राजनीति को केंद्र में न रखकर राष्ट्रीयत्व को क्यों केंद्र में रखा?
- भारत के सम्मुख चुनौतियां और संघ कार्य का प्रभाव
- संघ विचारधारा और परिवर्तन

जैसे विविध मौलिक विषय

ग्रंथ का मूल्य ₹700/-



ईमेल – hindivivekvargani@gmail.com

Draft or Cheque should be drawn in the name of HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank Details : State Bank of India, **Branch -** Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

सम्पर्क प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483
भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884

RERA NO.: P-IND-25-5789

Emerald

CRESCENT

Live the precious

Understated Elegance,
Elevated Living

Premium Residential Plots

Plot SIzes: 1500-2400 sq ft

ECO GYM	CRICKET PITCH	CLUB HOUSE ACCESS	WATER FOUNTAIN	GAZEBO	TENNIS COURT	OPEN SITTING AREA

SITE: MAYAKHEDI, AB BYPASS, INDORE, | CONTACT: +91-76106 76106

चुनाव के पहले विवाद

पश्चिम बंगाल में बाबरी ढांचा की प्रतिकृति के शिलान्यास के मुद्दे की आग इस कदर भड़क गई है कि इसकी चिंगारी अब हर जगह छिटक रही है। सवाल यह उठता है कि मुर्शिदाबाद के तृणमूल विधायक हुमायूं कबीर बिना पार्टी की अनुमति के कैसे सैकड़ों मुसलमानों को जुटाकर मस्जिद का शिलान्यास कर सकता है।

पश्चिम बंगाल की राजनीति एक बार फिर उथल-पुथल के मुहाने पर खड़ी है। मुर्शिदाबाद के तृणमूल विधायक हुमायूं कबीर द्वारा की गई एक घोषणा ने राज्य की राजनीतिक हवा को अचानक गर्म कर दिया। जब उन्होंने सार्वजनिक रूप से कहा कि 6 दिसम्बर, यानी जिस दिन बाबरी ढांचा गिरा था, उस दिन जिले में बाबरी ढांचे की प्रतिकृति का शिलान्यास किया जाएगा, तभी यह स्पष्ट हो गया कि बंगाल 2026 के चुनावों से पहले किसी बड़े राजनीतिक नाट्य मंचन की ओर बढ़ रहा है। यह घोषणा केवल किसी मजहबी ढांचे की बात नहीं थी, यह एक गहरा प्रतीकात्मक संदेश था, जिसने सीधे हिंदू समाज की स्मृति, आस्था और बीते घावों को छू लिया।

सोचिए, क्या किसी सत्तारूढ़ दल का विधायक इतने संवेदनशील मजहबी प्रतीक का प्रयोग पार्टी की अनुमति के बिना कर सकता है? और अगर वास्तव में यह पार्टी की मंजूरी के बिना था, तो फिर सवाल उठता है कि दायित्वहीनता का यह आत्मविश्वास पार्टी के भीतर पैदा कैसे होता है?

विप्लव विकास

पिछले एक दशक में तृणमूल कांग्रेस पर सबसे बड़ा आरोप, मुस्लिम तुष्टिकरण का लगता रहा है, और हुमायूं कबीर की इस घोषणा ने मीडिया तथा राजनीतिक हलकों में इसे और दृश्यमान कर दिया। घोषणा के बाद क्षेत्रों में जो दृश्य सामने आए, बाबरी मस्जिद के पोस्टर, होर्डिंग, प्रचार-मीडिया का सक्रिय होना और सोशल मीडिया कैंपेन को किसी भी तरह से 'व्यक्तिगत पहल' नहीं कहा जा सकता। यह पूरी तरह एक संगठित अभियान जैसा लगा, जो इस ओर संकेत देता है कि तृणमूल अभी भी अपने पारम्परिक मुस्लिम वोटबैंक को साधने के लिए मजहबी भावनाओं के प्रयोग से पीछे हटने वाली नहीं। तय समय पर हुमायूं कबीर ने कार्यक्रम किए। इसके पहले तीन दिन तक तृणमूल के विभिन्न कार्यक्रम बेहरामपुर में हुए। स्वयं ममता बनर्जी शहर में उपस्थित थीं। सरकार ने इस उन्मादी कार्यक्रम को रोकने की बजाय उसे पुलिस संरक्षण दिया। हिंदू समाज के बड़े हिस्से ने इसे अपनी मान्यताओं के प्रति सीधी चोट की तरह अनुभव किया और यह भी समझा कि सरकार उनके भावनात्मक सम्मान को गम्भीरता से लेने के पक्ष में नहीं है। इस कार्यक्रम के पश्चात करोड़ों रूपए के चंदे विश्व के अन्यान्य देशों से भी आने की बातें चर्चा में है। केंद्र सरकार को इस पर त्वरित संज्ञान लेते हुए कार्रवाई करनी चाहिए। बहरामपुर एक संवेदनशील और सीमाई क्षेत्र है। बांग्लादेश के खोजी पत्रकार और वीकली ब्लिट्ज के सम्पादक ने एक्स पर पोस्ट करते हुए दावा किया है कि हुमायूं

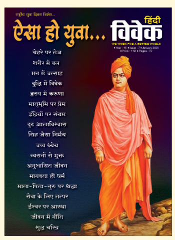
कबीर के इस मस्जिद प्रोजेक्ट को विपुल फंड प्राप्त हो रहा है। ये पैसे कहीं पिछले दरवाजे से चुनाव में अनैतिक कार्यों के लिए लिए तो अप्रत्यक्ष रूप से नहीं इकठ्ठा किये जा रहे? एक मस्जिद के निर्माण में करोड़ों रुपए नहीं लगते और न ही ये केवल एक मस्जिद के निर्माण का विवाद है। देश में हजारों मस्जिदे हैं। एक और सही। पर समस्या इसके नाम, उद्देश्य और इसके पीछे छिपे षड्यंत्र से है। बाबरी, भारतीय आस्था और राजनीति में एक ऐसा घाव है जो इतिहास, संघर्ष और न्याय की लम्बी लड़ाई का प्रतीक है। अयोध्याजी संघर्ष की 500 वर्षों की यात्रा, अदालतों के क्रमिक निर्णय और अंततः श्रीराम जन्मभूमि मंदिर का निर्माण, यह सब मिलकर हिंदू संवेदना का एक गहरा अध्याय बनाते हैं। ऐसे में बाबरी मस्जिद की प्रतिकृति जैसी घोषणा स्वाभाविक रूप से हिंदू समाज में उकसावे और अपमान की भावना उत्पन्न करती है। कारसेवा के संघर्ष में बंग प्रदेश से कई लोग बलिदान हुए और अनेक लोग घायल हुए थे।

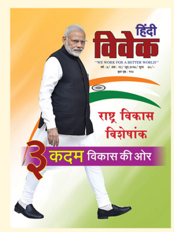
तृणमूल का यह एक परिचित पैटर्न बन गया है, पहले पार्टी का कोई नेता भड़काऊ बयान देता है, फिर जनता में नाराजगी फैलती है, और अंत में पार्टी खानापूर्ति करते हुए कोई आधे-अधूरे शब्दों में बयान जारी करती है, पर किसी पर कोई कार्रवाई नहीं होती। यह वही पार्टी है, जो हुमायूं के खुलेआम हिंदुओं को गंगा में फेंक देने की बात कहने पर भी पार्टी ने उसके खिलाफ कोई सख्त कदम नहीं उठाया। क्यों? एक ही कारण, मुस्लिम तुष्टिकरण की साझा योजना।

2026 का चुनाव सामने है और ऐसे समय इस घोषणा के पीछे राजनीतिक उद्देश्य खोजना मुश्किल नहीं। मुस्लिम बहुल जिलों जैसे मुर्शिदाबाद, मालदा में अल्पसंख्यक वोट निर्णायक भूमिका निभाते हैं। कई राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि हुमायूं कबीर का यह कार्यक्रम इसी वोट बैंक को अधिक उत्साहित और एकजुट करने का प्रयास है। दूसरी ओर, भाजपा ने स्वाभाविक रूप से इस मुद्दे को जमकर उठाया और इसे हिंदू समाज की उपेक्षा का प्रमाण बताया। कुछ विश्लेषकों का मानना है कि तृणमूल का एक हिस्सा यही चाहता था कि ध्रुवीकरण बढ़े, ताकि मुस्लिम वोट और मजबूती से तृणमूल की ओर खीचें।

इस विवाद का एक और अहम पहलू है कि पोस्टर हटाने, संदेश फैलाने, फोटो वायरल करने, ये सब एक सुनियोजित अभियान की तरह दिखा। इससे यह और स्पष्ट हो जाता है कि यह व्यक्तिगत टिप्पणी नहीं बल्कि जमीनी स्तर तक पहुंचाया गया राजनीतिक संकेत था। पूरे विवाद के केंद्र में एक सवाल घुमड़ रहा है, ममता बनर्जी इस मामले में चुप क्यों हैं? ●●●

आपकी आवाज को बुलंद करने वाली
सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका





हिंदी विवेक
" We Work For A Better World"

सदस्यता शुल्क

- **वार्षिक मूल्य : रु. 500/-**
- **त्रैवार्षिक मूल्य : रु. 1,200/-**
- **पंचवार्षिक मूल्य : रु. 1,800/-**
- **संरक्षक मूल्य : रु. 20,000/-**
- **विदेशी सदस्यता शुल्क वार्षिक : रु. 5,000/-**

खुद ग्राहक बनें व बनाएं

- जन्म दिन तथा अन्य समारोहों में हिंदी विवेक उपहार के रूप में भेंट करें।
- मित्रों, रिश्तेदारों तथा शुभचिंतकों को हिंदी विवेक की सदस्यता प्रदान करें।
- अपने दिवंगत स्नेहीजनों की स्मृति में 11, 21, 51 या 101 पाठकों को सदस्यता दें।
- विवाह के अवसर पर सदस्यता उपहार में दें।
- नववर्ष की शुभकामना के रूप में ग्रीटिंग कार्ड के स्थान पर हिंदी विवेक का सदस्यता रसीद प्रदान करें।

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

हिंदी विवेक कार्यालय
प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर 10, सेक्टर - 2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई - 400067
सम्पर्क : +91 95949 91884
hindivivekvargani@gmail.com / hindivivekadvt@gmail.com

योगेश कुमार गोयल

संकट

हवाई यात्रा को भविष्य की परिवहन-रीढ़ माना जा रहा है। इसलिए आवश्यक है कि नीति निर्माता, विमानन नियामक, एयरलाइंस और यात्री, सभी यह समझें कि हवाई यात्रा केवल उड़ान नहीं, विश्वास का सौदा है।

उड़ान आसमान की नहीं विश्वास की भी

भारत में हवाई यात्रा को वर्षों से तीव्र, भरोसेमंद और आरामदायक परिवहन के रूप में जाना जाता है, लेकिन वर्तमान परिस्थितियों में इंडिगो के संकट ने भारतीय विमानन जगत की कमियों को उजागर कर दिया। इस संकट ने यह स्पष्ट कर दिया कि केवल विमानों की गति, नए रूटों की घोषणा या बढ़ते यात्री आंकड़े किसी भी उड़ान प्रणाली की परिपक्वता के प्रमाण नहीं हो सकते। हवाई यात्रा तब तक आधुनिक नहीं कही जा सकती, जब तक वह यात्रियों के लिए सुरक्षित, स्थाई, आर्थिक रूप से न्यायसंगत और भरोसेमंद न हो। इस संदर्भ में इंडिगो की स्थिति एक बड़ी चेतावनी है कि किसी भी क्षेत्र में एकाधिकार, लापरवाही और अव्यवस्थित संसाधन प्रबंधन अंततः उसी संरचना को कमजोर कर देता है, जिसे कभी विकास का पर्याय माना गया था।

इंडिगो का संकट अचानक नहीं आया बल्कि यह उस दबाव का परिणाम है, जो वर्षों तक लागत में कटौती, तेजी से विस्तार, कम क्रू, संसाधन सीमाओं और प्रतिस्पर्धा से आगे निकल जाने की हड़बड़ी में खड़ा हुआ। जब तक यात्रियों की संख्या बढ़ रही थी और विमान लगातार उड़ान भर रहे थे, यह मॉडल बेहद आकर्षक लगा किंतु जैसे ही पायलटों के नए कार्य-विश्राम मानक लागू हुए, इंडिगो की परिचालन क्षमता की वास्तविकता सामने आ गई। उड़ानें धड़ाधड़ रद्द होने लगी, हवाई अड्डों पर गम्भीर अव्यवस्था पैदा हुई, कई यात्रियों को घंटों प्रतीक्षा करनी पड़ी और टिकट तथा सामान की समस्याओं ने लोगों का भरोसा तोड़ा। सबसे अधिक विचलित करने वाली विडम्बना यह रही कि जिन यात्रियों ने वर्षों तक हवाई यात्रा को तेज, निश्चित और भरोसेमंद विकल्प मानकर अपनी योजनाएं बनाई थीं, वही लोग अचानक हवाई अड्डों के फर्श पर ठिठके खड़े मिले, निराश, आक्रोशित और अपने ही निर्णय पर पश्चाताप करते हुए। उनके लिए विमान का टिकट मात्र एक यात्रा-प्रवेश पास नहीं था बल्कि वह उनके समय-सूत्र, पेशेवर दायित्वों, पारिवारिक अनुष्ठानों, निवेशित अवसरों और जीवन के महत्वपूर्ण निर्णायक क्षणों का संरक्षक था। लेकिन जब हवाई उड़ानें बिना पूर्व सूचना रद्द हुईं तो यात्रियों ने पहली बार अनुभव किया कि हवाई टिकट किसी वस्तु की खरीद नहीं बल्कि समय की प्रतिष्ठा, विश्वास की निरंतरता और जीवन-निर्णयों के सुचारू संचालन का अनुबंध है। यह संकट यह भी स्पष्ट कर गया कि हवाई यात्रा केवल गंतव्य तक पहुंचने की तकनीकी प्रक्रिया नहीं, मानव जीवन की गति, अवसरों की श्रृंखला और सामाजिक-आर्थिक दायित्वों का संवाहक तंत्र है। उड़ान का रुकना केवल विमानों का ठहरना नहीं था बल्कि अनेक सपनों, अवसरों, समझौतों और वर्षों में गढ़ी गई विश्वसनीयता का अवरुद्ध हो जाना था।

हालांकि संकट के समय सरकार ने किराए पर कैप लगाकर सुनिश्चित किया कि टिकट दूरी के अनुसार अधिकतम 7,500

से 18,000 तक हों। यह कदम न केवल तत्काल राहत बना बल्कि एक संदेश भी कि हवाई यात्रा को विलासिता नहीं बल्कि सार्वजनिक सुविधा के रूप में देखा जाए। वैसे अस्थाई कैप पर्याप्त नहीं, दीर्घकालिक नीति और संरचनात्मक सुधारों की आवश्यकता है ताकि मनमाने किराए की गुंजाइश ही न बने। इंडिगो संकट के बाद उपजी चिंताओं के मद्देनजर अब सबसे पहली आवश्यकता यह है कि हवाई यात्रा की अवधारणा को केवल एक व्यावसायिक मॉडल न माना जाए बल्कि उसे जनसेवा और नागरिक आवागमन की महत्वपूर्ण आधारशिला के रूप में समझा जाए। यदि हवाई यात्रा को केवल लाभ कमाने का साधन मान लिया जाए तो संकट की हर स्थिति आम नागरिक पर भार बन जाएगी। इंडिगो के मामले में यही हुआ, जैसे ही एक प्रमुख खिलाड़ी लड़खड़ाया, पूरा बाजार असंतुलित हो गया। इसका लाभ उठाकर अन्य एयरलाइनों ने टिकटों के दाम अचानक बढ़ा दिए क्योंकि मांग अधिक थी और आपूर्ति सीमित। यात्रियों के लिए विमान किराया उस स्तर तक पहुंच गया, जो न तो उचित कहा जा सकता है और न ही स्वाभाविक। यह स्थिति इस बात का प्रमाण है कि बाजार में संतुलन तब तक सम्भव नहीं, जब तक प्रतिस्पर्धा न केवल मौजूद हो बल्कि उसे संरचनागत रूप से प्रोत्साहित किया जाए।

भारत में विमानन क्षेत्र का सबसे बड़ा जोखिम यही है कि एक या दो कम्पनियां ही अधिकांश बाजार हिस्सेदारी अपने हाथों में ले लेती हैं और उनके निर्णय पूरे विमानन क्षेत्र को प्रभावित करते हैं। यह वही स्थिति है, जो वैश्विक अर्थशास्त्र में 'टू बिग टू फेल' नाम से जानी जाती है यानी कोई संस्था इतनी बड़ी हो जाती है कि उसकी असफलता किसी प्रणालीगत संकट को जन्म देती है। इंडिगो की हिस्सेदारी 60 प्रतिशत से अधिक होने के कारण उसकी किसी भी गड़बड़ी का प्रभाव सीधे यात्रियों पर पड़ा। इस परिस्थिति को देखने के बाद अब यह बेहद आवश्यक हो गया है कि देश को एक सुदृढ़ विमानन प्रतिस्पर्धा ढांचा विकसित करना ही होगा। छोटी और क्षेत्रीय एयरलाइनों को प्रोत्साहित करके, सरकारी समर्थन और संचालन लागत सुधारों के माध्यम से विकल्पों की संख्या बढ़ानी होगी ताकि यात्रियों के पास केवल एक या दो विकल्प न रहें।

हवाई यात्रा की सस्टेनेबिलिटी केवल वित्तीय ढांचे या प्रतिस्पर्धा तक सीमित नहीं है, यह संचालन व्यवस्था की मजबूती, मानव संसाधन नीति, तकनीकी बैकअप, पर्यावरणीय प्रतिबद्धता और यात्रियों के साथ संवेदनशीलता पर भी निर्भर करती है। भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में हवाई नेटवर्क केवल महानगरों का नहीं, छोटे शहरों और दूरस्थ क्षेत्रों का भी आधार बनता जा रहा है। ऐसे में विमानन उद्योग की यह जिम्मेदारी है कि वह विकास की गति को संसाधनों की वास्तविकता से संतुलित रखें। ●●●

मनोज बच्चन

मनभावन

जीवन में उमंग व उत्साह का जब संचार होता है तो जिंदगी और भी सुहानी लगने लगती है। जीवन में कई ऐसी चीजें हैं, जो रस घोलती हैं और हम उसे संजो कर रखना पसंद करते हैं। उनमें से एक है सेल्फी। जी हां! आजकल तो सेल्फी का युग है और वो किस तरह हमारी यादों के एलबम बन जाते हैं डालते हैं इस पर एक दृष्टि।

जीवन में रस घोलती सेल्फी

आज के वैश्विक परिवेश में 'सेल्फी' शब्द का प्रचलन तेजी से बढ़ा है। इसका हिंदी में शाब्दिक अर्थ स्वचित्र एवं स्वयं का चित्र या आत्म चित्र होता है। निसंदेह कैमरे का आविष्कार 18वीं सदी में हुआ पर शुरुआती दौर में उससे स्वयं का चित्र लेना सम्भव नहीं था पर धीरे-धीरे तकनीकी विकास ने कैमरे में लगे टाईमर ने ये समस्या भी हल कर दी। यह वह दौर था जब ये छायांकन आम नहीं विशेष था। 20वीं शताब्दी तक लगभग इसमें निरंतर तकनीकी विकास होते रहे।

श्वेत, श्वेत-श्याम छायांकन से शुरू हुई यात्रा रंगीन छाया चित्रों तक बदलती रही। जब मोबाइल का युग आया और आम जन के हाथों में मोबाईल आया तो सेल्फी का प्रचलन तेजी से बढ़ा। उसमें भी निरंतर तकनीकी विकास हुआ। आज सेल्फी जुनून बनकर हम सभी की रगों में दौड़ रहा है। आज हम कहीं भी अकेले भी हों अपने मोबाईल में अपने द्वारा खींची गई फोटो को देखकर अपने बीते क्षणों में खो जाते हैं। अपने जीवन के हर पहलू को संजोए हुए ये छायांकन हमें नई ऊर्जा से भर देते हैं। कैमरे के अविष्कार के पहले छायांकन की जगह चित्रों की थीं। 16वीं शताब्दी से लेकर 19वीं शताब्दी तक विश्व के कई प्रसिद्ध कलाकारों ने आत्म चित्रण सृजित किया। विश्व के प्रसिद्ध चित्रकार रेंब्रांट ने अपने जीवन के हर चरण में दर्जनों सेल्फ पोर्ट्रेट बनाएं, जो उनकी बढ़ती आयु के साथ-साथ बदलते भाग्य को दर्शाते हैं। विंसेंट बैन गॉग ने अपने करियर में 40 से अधिक सेल्फ पोर्ट्रेट बनाएं। जिसमें सेल्फ पोर्ट्रेट विद बैडेजड में उनकी भावनात्मक उथल-पुथल को देखा जा सकता है। विश्व के प्रसिद्ध चित्रकार पाब्लो पिकासो

ने अपनी शुरुआती यथार्थवादी कार्यों से लेकर घनबाद तक कई सेल्फ पोर्ट्रेट के माध्यम से अपनी कलात्मक यात्रा को दिखाया। फ्रीडा कहलों ने मैक्सिकन लोक कला और अति यथार्थवादी शैली के मिश्रण के सेल्फ पोट्रेट बनाए। फ्रेंच हॉल्स ने विशेष तकनीक से अपने सेल्फ पोर्ट्रेट को नया रूप दिया। विश्व प्रसिद्ध चित्रकार साल्वाडोर डॉली ने अपने अनोखे नजरिए को अपने सेल्फ पोर्ट्रेट में दर्शाया। इसके अलावा सिंडी सेरेमेन, पॉल, ब्रिज, कार्ल लार्सन ने भी अपने सेल पोर्ट्रेट के माध्यम से अपनी अभिव्यक्ति को चित्र फलक पर रूपायित किया जो अब मिसाल के तौर पर देखा जाता है। आत्म चित्रण में भी भारत के कई महत्वपूर्ण कलाकारों ने भी अहम भूमिका निभाई। अमृता शेरगिल, राजा रवि वर्मा, अभिषेक सालन, परेश मेती और जुगल सरकार ने भी अपने आत्म चित्र सृजित कर भारतीय कला को एक नई ऊंचाई प्रदान की।

इसके इतर विश्व के सभी राजाओं को भी अपना सुंदर चित्रण कराने में रुचि रही है। मुगल काल में इसके लिए दरवारी चित्रकार रखने की परम्परा थी। ये कलाकार राजा के इच्छा के अनुरूप चित्रांकन करते थे।

एक तरफ आज के युग में जब हमारा जीवन संसाधनों के कारण से बहुत सरल हो गया है तो मानसिक तौर पर निजता की भावना भी हम पर हावी होती चली गई। ऐसी स्थिति में इस सेल्फी ने उन्हें इससे उबरने में काफी सहायक साबित हुई है। आज हम सेल्फी के माध्यम से अपने हर पल को सहेजने का प्रयास करते हैं। चाहे सुख हो या दुख,जन्म से लेकर मृत्यु तक हमारे सेल्फी के दायरे में आते हैं। घर से लेकर कार्यालय तक होने वाले हर गतिविधियों को उनकी यादों को सहेजने का प्रयास करते हैं। हद तो तब हो जाती है जब आप किसी कार्यक्रम में जाते हैं, कार्यक्रम का भरपूर आनंद उठाना चाहते हैं पर सेल्फी के लिए उठे हाथ उस आनंद में बाधक बन जाते हैं। शादी हो या कोई सांस्कृतिक कार्यक्रम, घर हो या बाहर इस प्रचलन ने उन दृश्यों को सहेजने की प्रवृति अवरोध भी पैदा करती है। यही कारण है कि आज के युवाओं के याददाश्त पर भी इसका गहरा असर देखा जा सकता है। आज के दौर में हम जिस प्रकार सेल्फी के जाल में फंसते जा रहे हैं। हम अपने चार-पांच वर्ष पूर्व लिए गए छायांकन से विस्मृत होते जा रहे हैं। जिन्होंने इस विद्या को पेशा बना लिया है वे लोग हर सेल्फी को तिथि और स्थान के साथ उसे सहेजतें हैं ताकि कभी भी उनके मन मुताबिक छायांकन उन्हें आसानी से मिल जाएं। ●●●

आपकी आवाज को बुलंद करने वाली
सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका

हिंदी विवेक
" We Work For A Better World"

सदस्यता शुल्क

- **वार्षिक मूल्य : रु. 500/-**
- **त्रैवार्षिक मूल्य : रु. 1,200/-**
- **पंचवार्षिक मूल्य : रु. 1,800/-**
- **संरक्षक मूल्य : रु. 20,000/-**
- **विदेशी सदस्यता शुल्क वार्षिक : रु. 5,000/-**

खुद ग्राहक बनें व बनाएं

- जन्म दिन तथा अन्य समारोहों में हिंदी विवेक उपहार के रूप में भेंट करें।
- मित्रों, रिश्तेदारों तथा शुभचिंतकों को हिंदी विवेक की सदस्यता प्रदान करें।
- अपने दिवंगत स्नेहीजनों की स्मृति में 11, 21, 51 या 101 पाठकों को सदस्यता दें।
- विवाह के अवसर पर सदस्यता उपहार में दें।
- नववर्ष की शुभकामना के रूप में ग्रीटिंग कार्ड के स्थान पर हिंदी विवेक का सदस्यता रसीद प्रदान करें।

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

हिंदी विवेक कार्यालय
प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर 10, सेक्टर - 2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई - 400067
सम्पर्क : +91 95949 91884
hindivivekvargani@gmail.com / hindivivekadvt@gmail.com

निधि गोयल

स्वास्थ्य

हर कोई चाहता है स्वस्थ रहना और तो और अपने आयु से भी कम दिखना चाहता है। ऐसे में यदि आप भी अपनी आयु से कम दिखना चाहते हों और एकदम चुस्त रहना चाहते हैं तो बस आप को फेक फास्टिंग करना होगा।

कोई नहीं जान पाएगा आपकी आयु

आजकल की दौड़ती-भागती जिंदगी में हर कोई अपनी डाइट या फिर वर्कआउट पर ध्यान नहीं देते हैं। जिससे कई तरह की शारीरिक परेशानियां बढ़ जाती हैं और वजन भी तेजी से बढ़ने लगता है। ऐसे में कई तरह के फास्टिंग का प्रचलन बढ़ गया है। जिससे खाने पर भी कंट्रोल रहता है और आपका वजन भी तेजी से नहीं बढ़ता है। इनमें से एक है फेक फास्टिंग। फेक फास्टिंग में आपको पूरी तरह भोजन को छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। यह कम अवधि की कम कलौरी प्लांट बेस्ड डाइट है। इस फास्टिंग में आपको सारे दिन उपवास रखने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन कैलोरी और खाने की मात्रा को कम करते ही शरीर को वास्तविक फास्टिंग जैसी ही लाभ मिलता है। यह डाइट आसान तो होती ही है साथ ही इससे वजन घटाने, मेटोबोलिज्म सुधारने और यहां तक की बॉयोलॉजिकल आयु कम करने में भी सहायता मिलती है। इसमे 500 से 800 कैलोरी को ही प्रतिदिन लेना होता है साथ ही चीनी, जंक फूड और तला भूना खाने से भी दूरी बनानी होती है।

जब आप फेक फास्टिंग करते हैं तो आपको कम कैलारी वाला भोजन करना होता है। इसमें पांच दिनों तक कम कैलोरी वाला भोजन किया जाता है। जिसमें पहले दिन में 1100 कैलोरी ली जाती है और फिर दूसरे दिन 750 कैलोरी डाइट लेने को कहा जाता है। फेक फास्टिंग में प्रोटीन और कार्ब्स बहुत कम मात्रा में लेना होता है और हरी पत्तेदार सब्जियों को भोजन में शामिल किया जाता है। ऐसे में जब आप कम कैलोरी ले रहे होते हैं तो शरीर उपवास की स्थिति में चला जाता है। फेक फास्टिंग को लगातार 4 महीने तक किया जाता है। जिससे इसका लाभ मिल सके।

फेक फास्टिंग के लाभ

वजन कम करने में सहायक

जब आप फेक फास्टिंग करते हैं तो इस दौरान आप कम कैलोरी लेते हैं जिससे शरीर में से वसा कम होने लगता है। और इसका असर आपके शरीर में दिखने लगता है। और वजन भी तेजी से कम होने लगता है।

स्किन ग्लो और एंटी-एजिंग

जब आप फेक फास्टिंग करते हैं तो जंक फूड और तला-भूना नहीं खाते हैं जिसका असर आपकी त्वचा पर दिखता है। क्योंकि इसमें ज्यादातर पत्तेदार सब्जियां और खूब पानी पीना होता है। जिससे आपकी त्वचा चमकने लगती है। शरीर को पोषक तत्व मिलते है तो उसका असर त्वचा पर दिखता है साथ ही इसमें बॉडी की सेल रिपेयर होने लगते हैं और एजिंग स्लो होने लगती है।

पाचन बेहतर होता है

जब आप हल्का भोजन करते हैं तो उससे आपकी पाचन शक्ति पर असर पड़ता है और जब खाना सही से पचता है तो आपके स्वास्थ्य पर इसका अच्छा असर पड़ता है। मेटाबोलिज्म ठीक तरीके से कार्य करता है।

शरीर में उर्जा बनी रहती है

जब आप फेक फास्टिंग करते है तो आपके शरीर में उर्जा बनी रहती है। क्योंकि जब आप गलत डाइट लेते हैं तो उससे शरीर पर गलत असर पड़ता है और शरीर ऊर्जावान अनुभव नहीं कर पाता।

●●●

50+ YEARS OF MOMENTUM
अर्थ सहकारेण कल्याणम्
दि कल्याण जनता सहकारी बँक लि.
मल्टी-स्टेट शेड्युल्ड बँक
सोने तारण कर्ज
जलद कर्ज
कमी प्रक्रिया शुल्क
व्याजदर
९.५०%* वार्षिक
* अटी व शर्ती लागू
TOLL FREE: 1800 233 1919
kalyanjanata.in
KJSBank

अनु बाफना

नियोजन

पति-पत्नी के बीच हो आर्थिक सामंजस्य

पति-पत्नी जब दोनों कमाते हों तो आर्थिक सामंजस्य केवल पैसों का हिसाब-किताब ही नहीं है बल्कि रिश्ते की गहराई और परिपक्वता का प्रतीक बन जाता है। ऐसे में गृहस्थी की गाड़ी तभी पटरी पर दौड़ेगी जब आपसी समझ और आर्थिक नियोजन सही तरीके से हो।

पति-पत्नी के रिश्ते को गाड़ी के दो पहियों की संज्ञा दी जाती है। दोनों के सही ताल-मेल से ही गृहस्थी की गाड़ी ठीक गति से आगे बढ़ती है। सही ताल-मेल यानी सही सामंजस्य। पति-पत्नी के रिश्ते में भावनात्मक सामंजस्य बहुत ही आवश्यक होता है और बदलते समय के साथ आर्थिक सामंजस्य भी उतना ही आवश्यक हो गया है। महंगाई के दौर के चलते पति-पत्नी दोनों का कमाऊ होना अनिवार्य है और पिछले 20-25 सालों में महिलाओं का वर्किंग-वूमेन होना आम बात हो गई है। जब दोनों कमाते हों, तो पैसों का सही प्रबंधन और हिसाब को लेकर पूरी ईमानदारी बहुत ही आवश्यक है। व्यर्थ का दम्भ किसी काम का नहीं है, अधिकतर देखा गया है कि आर्थिक असमानता या पैसों को लेकर अस्पष्टता रिश्तों में अनचाहा तनाव पैदा करती है। इसलिए आवश्यक है कि दोनों साथी मिलकर शुरू से ही एक परिपक्व दृष्टिकोण विकसित करें।

इसके लिए सबसे पहले, आपस में पूरी पारदर्शिता होनी चाहिए। आय, खर्च और बचत के बारे में साझा संवाद होने से विश्वास बढ़ता है। यदि एक साथी अधिक कमाता है और दूसरा कम, तो कौन अधिक श्रेष्ठ का तुलनात्मक रवैया अपनाने की बजाए दोनों को यह समझना चाहिए कि परिवार दोनों की साझी जिम्मेदारी है और जीवन केवल पैसों से नहीं अपितु आपसी सूझ-बूझ से भी चलता है।

इसके पश्चात दूसरा कदम होता है कि साथ मिलकर बजट बनाना। घर के खर्च, बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और मनोरंजन जैसी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए एक संतुलित बजट तैयार करना चाहिए। इसमें दोनों की आय का अनुपात ध्यान में रखा जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि पति की आय पत्नी से दोगुनी है, तो खर्चों में उसका योगदान भी उसी अनुपात में अधिक हो सकता है। इससे किसी पर अतिरिक्त बोझ नहीं पड़ता और न्यायसंगत संतुलन बना रहता है।

बजट बनाने के बाद आती है व्यक्तिगत खर्चों की बारी। निजी स्वतंत्रता भी बहुत आवश्यक होती है। दोनों को अपनी आय का एक हिस्सा व्यक्तिगत इच्छाओं को पूरे करने के लिए रखना चाहिए। इससे आत्मसम्मान बना रहता है।

इसके पश्चात अत्यंत ही महत्वपूर्ण होता है -लॉन्ग टर्म प्लानिंग यानी कि भविष्य के लिए बचत की योजना। बचत, निवेश और रिटायरमेंट प्लानिंग जैसे विषयों पर मिलकर निर्णय लेना चाहिए। यहां पर अगर दोनों का दृष्टिकोण अलग हो तो आपस में दोनों के ही सुझावों का सम्मान करना नितांत आवश्यक है। अंतिम कड़ी है आकस्मिक चुनौतियों के लिए प्रावधान। कभी-कभी परिस्थितियां बदलती हैं, जैसे नौकरी से निकाल दिया जाना, मातृत्व/पितृत्व अवकाश, किसी एक साथी की असामयिक मृत्यु या स्वास्थ्य सम्बंधी चुनौतियां आदि। ऐसे समय में साथी को आर्थिक रूप से सहारा देना रिश्ते की मजबूती का प्रमाण है।

अंततः, आर्थिक संतुलन का बीज मंत्र है आपसी सूझबूझ और ईमानदारी। पति-पत्नी यदि पैसों को शक्ति प्रदर्शन का साधन बनाने की बजाए जीवन को सहज और सुरक्षित बनाने का माध्यम मानें, तो रिश्ते में सदैव विश्वास, संतुलन और खुशहाली बनी रहती है।

•••

मैं तो आरती उतारूं रे संतोषी माता की...

भारतीय फिल्म संगीत की अगर हम बात करें तो एक ऐसा परिवार है जिसका नाम लिए बिना भारतीय फिल्म गीत संगीत अधूरा है। ये परिवार है मंगेशकर परिवार। हिंदी भाषी सिनेमा संगीत प्रेमी लता मंगेशकर और आशा भोसले के नाम से तो परिचित हैं लेकिन मीना मंगेशकर और उषा मंगेशकर को अधिक लोग नहीं जानते। उषा मंगेशकर को मराठी संगीत के क्षेत्र में उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए हाल ही में फिल्मफेयर द्वारा 'लाइफटाइम अचिवमेंट' सम्मान भी दिया गया है। उषा ताई ने मराठी, हिंदी के अतिरिक्त मणिपुरी, बंगला, कन्नड़, नेपाली, भोजपुरी, गुजराती, ओडिया और असमिया भाषा में गीत गाए हैं। लेकिन यदि मैं एक ऐसी फिल्म की बात करूं जिसके गीत उषा ताई ने गाए हैं तो मुझे लगता है अधिकांश हिंदी भाषी लोग उन्हें पहचान लेंगे। वर्ष था 1975, 30 मई की तिथि, जब भारतीय सिनेमा के पर्दे पर एक छोटे बजट की फिल्म 'जय संतोषी मां' प्रदर्शित हुई। छोटे बजट की इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर धमाका कर दिया था। अपनी लागत से कई गुना पैसा इस फिल्म ने कमाया था। इस फिल्म की सफलता में इसके भक्ति से ओतप्रोत गीतों का बड़ा योगदान था। कवि प्रदीप के लिखे गीतों को संगीत से सजाया था संगीतकार सी. अर्जुन ने और स्वर दिए थे मन्ना डे, उषा मंगेशकर और स्वयं कवि प्रदीप ने। उषा मंगेशकर की गाई आरती, 'मैं तो आरती उतारूं रे संतोषी माता की'... घर घर गाई-बजाई जाने लगी। कहते हैं इस फिल्म को देखने श्रद्धालु सिनेमा में जूते-चप्पल उतार कर जाते थे। सिनेमा में इतना चढ़ावा चढ़ता था कि सिक्के सम्भालने भारी पड़ जाते थे। उषा मंगेशकर को इस फिल्म के लिए फिल्मफेयर में नामांकन भी मिला था। बंगाल फिल्म जर्नलिस्ट्स एसोसिएशन (बीएफजेए) पुरस्कार के द्वारा उन्हें सर्वश्रेष्ठ गायिका का सम्मान भी मिला था।

उषा मंगेशकर की गायिकी के शब्द कानों के रास्ते आत्मा में उतर जाते थे। उनकी आवाज में जहां भक्ति के रस भी थे वहीं मादकता, उन्माद व शोखी भी थी। उनके द्वारा गाए जाने वाले गीत 'मैं तो आरती उतारूं रे संतोषी माता की' आज भी बेहद लोकप्रिय है।

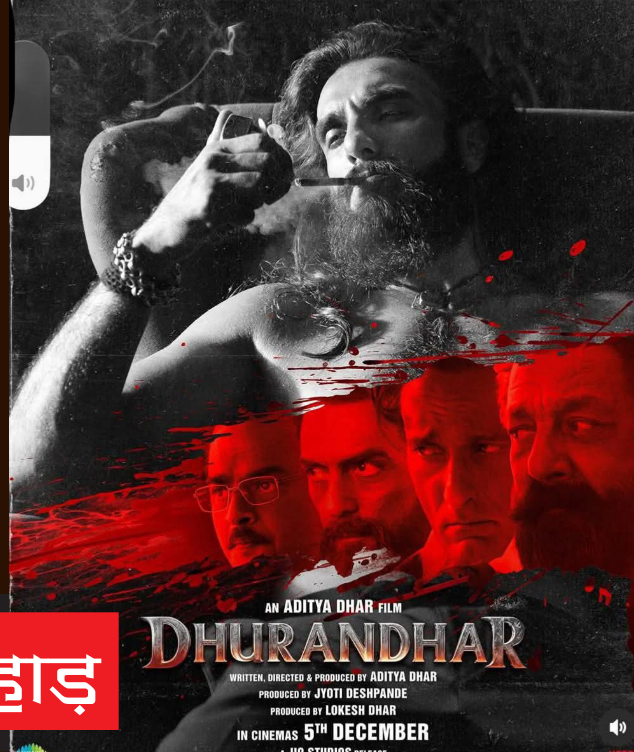
उषा ताई से मिलने का सौभाग्य अभी हाल ही में संस्कार भारती द्वारा प्रसिद्ध मराठी फिल्मकार राजदत्त और कलाकार वासुदेव कामत को पद्मश्री सम्मान मिलने के उपलक्ष्य में आयोजित सम्मान समारोह में हुआ था। उषा मंगेशकर उस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि थीं। सहज, सरल उषा मंगेशकर से मिलकर लगा ही नहीं कि वो मंगेशकर परिवार की सदस्य हैं। मराठी भाषी जनता कार्यक्रम में जिस तरह से उनके प्रति अपनी श्रद्धा प्रस्तुत कर रही थी, वह मराठी सिनेमा के क्षेत्र में उनकी लोकप्रियता और प्रतिष्ठा को जाहिर कर रहा था। जिन शब्दों में उषा ताई ने अपने वरिष्ठ सहयोगियों का सम्मान किया वह बता रहा था कि विनम्र और सहज रहकर भी आप अपना जीवन सार्थकता से जी सकते हैं। उनका स्वास्थ्य ठीक नहीं था, लेकिन सेल्फी लेने वाले प्रशंसकों को उन्होंने निराश नहीं किया। सबके साथ आनंद से सेल्फी खिंचवाई। उनके प्रशंसक इस अवसर का लाभ उठाकर बहुत ही खुश थे और उषा मंगेशकर उनकी खुशी देखकर खुश थीं। उषा ताई का व्यक्तित्व कहीं से फिल्मी नहीं लग रहा था। ऐसा लग रहा था परिवार का कोई बड़ा अपने परिवार के साथ है। उषा मंगेशकर की फिल्मी यात्रा 1954 की फिल्म 'सुबह का तारा' से शुरु हुआ था। उन्हें लोकप्रियता मिली लता मंगेशकर के साथ गाए गीत 'अपलम चपलम' से जो 1955 की फिल्म 'आज़ाद' में था। इसके बाद तो एक लम्बी सूची है। 1977 में प्रदर्शित 'इंकार' फिल्म के गीत 'ओ मुंगड़ा मुंगड़ा' में उनके गायन का एक नया अंदाज दिखाई दिया। इस गीत के लिए भी आपको सर्वश्रेष्ठ गायिका के लिए फिल्मफेयर नामांकन मिला था। 1980 में प्रदर्शित 'इकरार' फिल्म के गीत 'हमसे नज़र तो मिलाओ' के लिए एक बार फिर फिल्मफेयर नामांकन मिला। 2020 में 'मिर्ची लाइफ टाइम अचिवमेंट अवार्ड ' से आपको सम्मानित किया गया। 2020 में ही महाराष्ट्र सरकार द्वारा 'लता मंगेशकर सम्मान' दिया गया। ●●●

अतुल गंगवार

मुकेश जोशी

फिल्म समीक्षा

धुरंधर एक एक्शन, जासूसी व थ्रिलर फिल्म है। फिल्म की कहानी एक भारतीय एजेंट पर आधारित है। ये एक राष्ट्रवादी फिल्म तो हे लेकिन उसे पाकिस्तान की पृष्ठभूमि पर फिल्माया गया है।



एक भारतीय एजेंट की दहाड़

अभी अपने आसपास केवल धुरंधर फिल्म की ही चर्चा है। धुरंधर क्या है एक फिल्म है। फिल्में तो साल में सैकड़ों आती हैं। पहले भी आती थीं। खूब चलती थीं। हफ्तों व महीनों तक टिकट खिड़की पर घुसने की जगह नहीं मिलती थी। सुपरहिट, हिट तो ठीक फ्लॉप फिल्में भी हफ्तों तक टॉकीज में टिकी रहती थीं, बस वे आज की तरह पीवीआर न होकर सिंगल स्क्रीन थियेटर जिन्हें हम ठाटिया टॉकीज बोलते थे, बोलते क्या होते भी वही थे। तो हां, धुरंधर फिल्म में भी वैसी ही भीड़ उमड़ रही है जैसी उन दिनों टूटती थी। यदि समीक्षकों की बात मान ली जाए तो पब्लिक टॉकीज की तरफ मुंह ही नहीं करे क्योंकि धुरंधर को भी बाएं समीक्षकों ने सिरे से खारिज कर दिया था पहले ही दिन। सिने प्रेमी असमंजस में, देखें कि नहीं देखें। दाएं वाले समझ गए कि ये तो अपनी फिलिम है। नए भारत टाइप की। बेटे-बहू पहले ही दिन देख आए थे, 470 की टिकिट में भी। अब दो दिन से घर में दूसरी कोई बात ही नहीं। धुरंधर आधी रात तक चलता रहता। इधर सोशल मीडिया पर भी मिश्रित प्रतिक्रियाएं आती रहीं। तो सोचा अपन भी धुरंधर हो ही जाओ। चूंकि फिल्म उरी और बारामुला वाले आदित्य धर की है। जाहिर था कि फिल्म राष्ट्रवाद से परिपूर्ण होगी, है भी लेकिन ये राष्ट्रवाद पाकिस्तान की जमीन पर फिल्माया गया है, सारे पात्र, खल पात्र वहीं के हैं, केवल अजीत डोभाल के पात्र अजय सान्याल, आर माधवन को छोड़कर। कहानी वही पाक पोषित आतंकवाद से प्रेरित है। जिसमें जाली नोटों की छपाई, भारत में सप्लाई जिसमें दोनों देशों के आला अफसरों राजनेताओं की मिली भगत, मुम्बई हमला, कसाब हेडली, कंधार विमान अपहरण कांड जैसे भारत विरोधी कदमों को फौरी तौर पर निबटाया गया है। पाक प्रायोजित आतंकवाद दिखाने के चक्कर में वहां के गैंगवॉर को गैरआवश्यक तरीके से महिमामंडित किया गया है जो एक अच्छे कथानक में झोल मारता है। यदि फिल्म का सम्पादन सही किया जाता तो फिल्म पौन एक घंटे आसानी से छोटी हो सकती थी। धुरंधर बने रणवीर सिंह वाकई पूरी फिल्म को खींचने में सफल हुए हैं, कम संवाद मिलने के बावजूद। अक्षय खन्ना रहमान डकैत की खलनायकों की भीड़ में जचे हैं। संजय दत्त पाकिस्तानी एस. पी. असलम की भूमिका में काफी थके-थके से लगे। उनके संवादों में गालियां ही आई हैं, गालियां वैसे तो गंदी ही होती हैं लेकिन यहां संजय दत्त के पात्र से भयंकर गंदगी करवाई गई है। अच्छे सिनेमा के निर्माता ज्योति देशपांडे/ आदित्य धर से यह आशा तो की ही जा सकती है कि गालियों के बगैर भी अब तक मनोरंजक फिल्में बनती आई हैं। अर्जुन रामपाल को कुछ करने को था ही नहीं। अलबत्ता आमतौर पर 5-10 मिनट के रोल करने वाले राकेश बेदी को बहुत बड़ा रोल काईयां नेता का दिया गया जिसे उन्होंने बखूबी निभाया भी। सारा अर्जुन की भूमिका ठूंसी हुई लगी। अक्षय खन्ना की बेगम बनी सौम्या टंडन उज्जैन की ही हैं, उन्हें भाभीजी के बाद छोटी भूमिका में देखना सुखद लगा पर वे काफी बड़ी लगीं। सवा 2 घंटे बाद इंटरवल आना ही बताता है कि फिल्म बहुत लम्बी खींची गई है और अभी तो पहला ही पार्ट आया है 19 मार्च 26 को अगला भाग भी देखना दिलचस्प होगा। निर्माता निर्देशक हिंसा के वीभत्स दृश्यों और गालियों से बचेंगे तो दर्शकों के साथ उनकी भी भलाई होगी, वरना समीक्षक तो गंडासा लिए बैठे ही हैं। कल हॉल में बुरा यूं लगा कि संवादों में बेमतलब भरी गालियों को सुनकर दर्शक जोर-जोर से हंस रहे थे। इसे क्या कहें क्या समझें।

●●●

कुछ रोचक जानकारियां

पैर मुड़ते ही सूजन क्यों आती है

पैर मुड़ते ही सूजन आने का मतलब है कि आपके पैर के ऊतकों में अतिरिक्त तरल जमा हो गया है, जिसे एडिमा कहते हैं। इसके मुख्य कारण चोट/मोच, खराब ब्लड सर्कुलेशन, लम्बे समय तक एक ही पोजीशन में रहना, या कोई अंदरूनी समस्या जैसे किडनी, हार्ट, या वैरिकोज वेन्स हो सकती हैं, विशेषकर जब आप पैर मोड़ते हैं या उसपर दबाव पड़ता है तो ये तरल जमाव ज्यादा अनुभव होता है।

सूजन का सबसे आम कारण है पैर मुड़ने या मोच आने पर रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त होती हैं, जिससे तरल पदार्थ बाहर निकलकर आसपास जमा हो जाता है। कुछ बीमारियां हृदय, किडनी या लीवर, थायराइड की समस्या या गर्भावस्था भी पैरों में सूजन का कारण बन सकती हैं।

क्या है टाइम बॉक्सिंग

समय प्रबंधन के लिए टाइम बॉक्सिंग एक बेहद प्रभावी तकनीक है। इसमें किसी भी काम को पूरा करने के लिए पहले से एक समय सीमा तय की जाती है। आपको वही काम उसी निर्धारित समय में पूरा करना होता है-चाहे वह छोटा हो या बड़ा। इसका मुख्य उद्देश्य टालमटोल की आदत खत्म करना है। इसमें दिन को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटा जाता है और हर हिस्से के लिए एक काम तय किया जाता है। टाइम बॉक्सिंग, टाइम ब्लॉकिंग या शेड्यूलिंग से अलग है, क्योंकि इसमें लचीलापन बहुत कम होता है। यह पूरी तरह समय सीमा पर आधारित है, न कि परिणाम पर।

मुर्गा सुबह में ही क्यों बांग देता है

आपने कभी सोचा है कि मुर्गा सुबह में ही बांग क्यों देता है। तो चलिए हम आपको बताते हैं कि इसके पीछे का क्या कारण है। मुर्गा सुबह बांग इसलिए देता है क्योंकि उसके शरीर में एक जैविक घड़ी होती है जो उसे दिन की शुरुआत का संकेत देती है, प्रकाश के प्रति उसकी संवेदनशील आंखें इसे सक्रिय करती हैं, और यह अपने झुंड को जगाने, अपने क्षेत्र पर कब्जा जताने और शिकारियों को सचेत करने जैसे सामाजिक व्यवहार के लिए करता है, विशेषकर जब उसका टेस्टोस्टेरोन स्तर उच्च होता है।

•••

देवगिरी बैंक को शेड्यूल्ड बैंक का मिला दर्जा

देवगिरी नागरी सहकारी बैंक लिमिटेड, छत्रपति सम्भाजी नगर को भारतीय रिजर्व बैंक से शेड्यूल्ड बैंक का महत्वपूर्ण दर्जा प्राप्त हुआ है। यह दर्जा प्राप्त करने वाली देवगिरी बैंक मराठवाड़ा की पहली नागरी सहकारी बैंक है। इसी उपलब्धि के उपलक्ष्य में सहकार भारती द्वारा आयोजित सहकारी बैंकों के राज्यस्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में देवगिरी बैंक का विशेष सम्मान किया गया। शेड्यूल्ड बैंक का दर्जा प्राप्त करने के लिए रिजर्व बैंक के कड़े मानकों की पूर्ण पूर्ति देवगिरी बैंक ने की है। बैंक की इस उपलब्धि को मराठवाड़ा की सहकार आंदोलन को दिशा देने वाली कामगिरी माना जा रहा है। साथ ही इस सम्मान से बैंक के ग्राहक और भागधारकों का विश्वास और अधिक मजबूत होने में सहायता मिलेगी। उक्त वक्तव्य उपस्थित मान्यवरों ने व्यक्त किया। इस सम्मान समारोह में भारतीय रिजर्व बैंक के निदेशक सतीश मराठे, भारतीय रिजर्व बैंक के मुख्य महाप्रबंधक दीपक कनौजिया, सहकार भारती के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. उदय जोशी और सहकार भारती के हाथों देवगिरी बैंक का सम्मान किया गया। इस अवसर पर महाराष्ट्र के अध्यक्ष संजय बिरला उपस्थित थे। उन्हीं देवगिरी बैंक की ओर से संचालक सुरेश जगाडे, मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रवीण नांदेडकर और उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी दत्ता शिंदे ने यह सम्मान स्वीकार किया। देवगिरी बैंक के अध्यक्ष किशोर शितोले ने सहकार भारती के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि शेड्यूल्ड बैंक का दर्जा हमारे कर्मचारियों की निष्ठा, ग्राहकों के विश्वास और संचालक मंडल के मार्गदर्शन का संयुक्त परिणाम है. यह सम्मान हमें और अधिक जिम्मेदारी तथा पारदर्शिता के साथ कार्य करने की प्रेरणा देता है।

हिंदुत्व भारत की पहचान है - दत्तात्रेय होसबले

रुद्रपुर, उत्तराखंड। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में जेसीज पब्लिक स्कूल सभागार में एक प्रमुख जन गोष्ठी का आयोजन किया गया। उक्त गोष्ठी में रा. स्व. संघ के सरकार्यवाह दत्तात्रेय होसबले ने कहा कि हिंदुत्व भारत की पहचान है और यह केवल धार्मिक पहचान नहीं है, भौतिक पहचान भी है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने हिंदुत्व ही भारत की पहचान के मंत्र को आधार मानकर संघ को आगे बढ़ाया है और यही संघ की 100 वर्षों की यात्रा का स्रोत है।

उन्होंने कहा कि एक कालखंड ऐसा रहा जब हमारे समाज के लोग केवल व्यक्तिगत हित के बारे में विचार करते थे, समाज के नहीं। डॉक्टर केशव बलिराम हेडगेवार ने 1925 में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना की और संकल्प लिया कि हिंदू समाज की शक्ति को संघ की शाखा के माध्यम से संगठित कर इस मानसिकता को बदलेंगे। उन्होंने शाखा के रूप में एक ऐसा तंत्र दिया, जिससे संघ ने व्यक्ति निर्माण का कार्य प्रारम्भ किया। कार्यक्रम में मंच पर प्रांत संघचालक डॉ. बहादुर सिंह बिष्ट सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

डॉ. वसुधा अनिलजी बोंडे विश्व मांगल्य सभा विदर्भ प्रांत सम्पर्क प्रमुख (राज्यसभा सांसद डॉ. अनिलजी बोंडे की पत्नी) को विगत दिवस आप्पा पाटील जिला उपाध्यक्ष भाजपा अमरावती ग्रामीण, ने हिंदी विवेक द्वारा प्रकाशित 'दीपस्तम्भ' ग्रंथ भेंट किया। इस अवसर पर कुमार मनाली अनिल बोंडे, शहर अध्यक्ष विवेक नवलाखे, तह.महामंत्री बीसराम झामरकर, शहर महामंत्री अजय सेंगर, रोहित जैस्वाल, उज्वल राठोड आदि उपस्थित थे।

TJSB SAHAKARI BANK LTD.
MULTI-STATE SCHEDULED BANK
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank
YOUR DREAM HOME, OUR COMMITMENT.
TJSB Housing Loan
up to ₹ 3 Cr.*
at 8.10 % p.a*
T&C Apply*
www.tjsb.bank.in | : 022-48897204