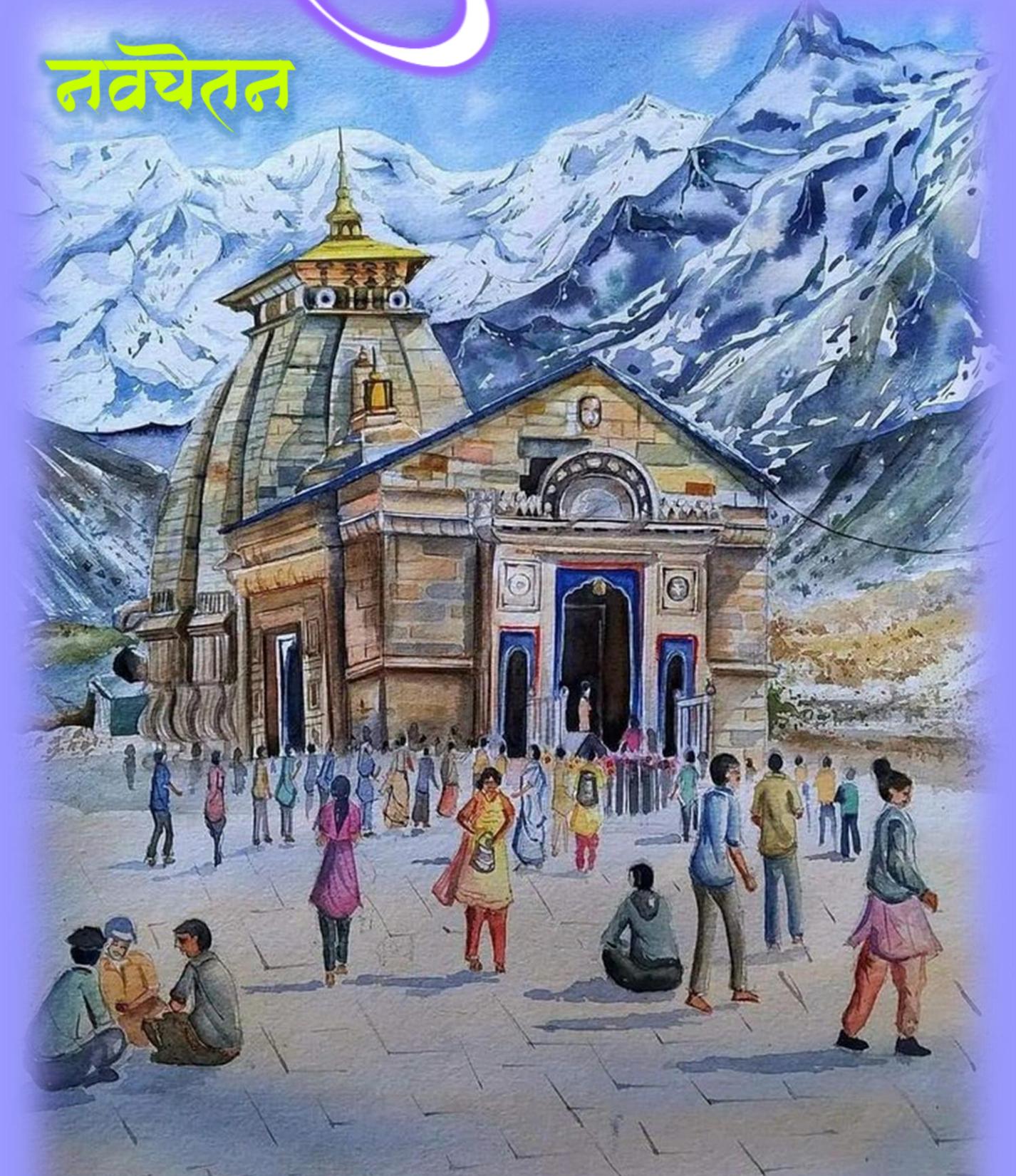


मानिरुवा बाणी

मासिक ई-पत्रिका

तवचेतन



राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कुणीधार,
मानिला- 263 667 (अल्मोड़ा)



अंक- 05

2025-26

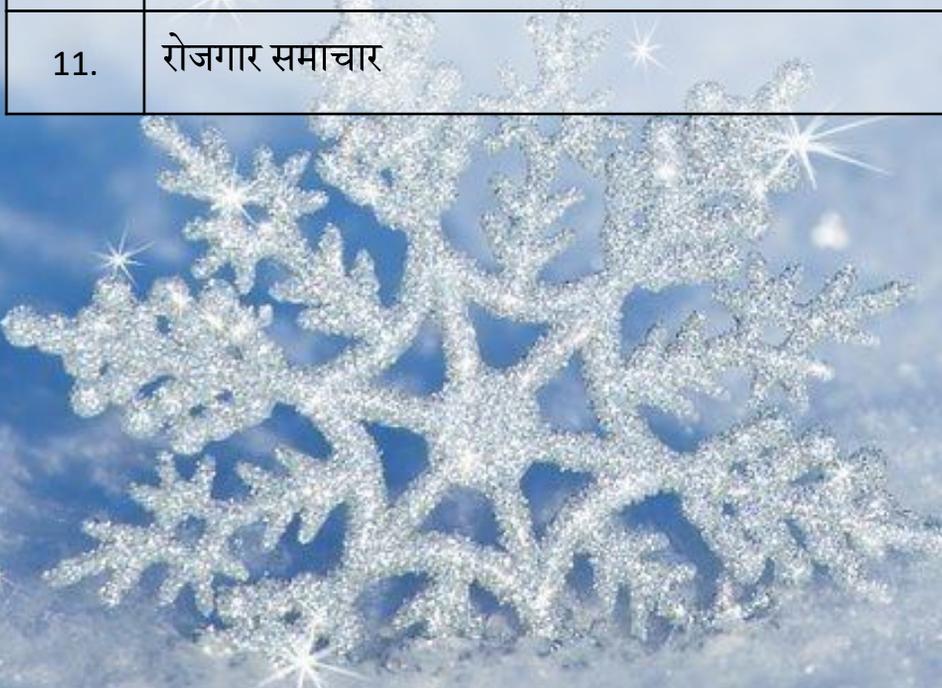
जनवरी, 2026

विवशिका

इस अंक में...



क्र० सं०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	सम्पादक की कलम से...	i
2.	छात्र-छात्रा लेख अनुभाग	1-3
3.	प्राध्यापक लेख अनुभाग	4-26
4.	समसामयिकी	27-29
5.	जनवरी माह में जन्मी उत्तराखण्ड की प्रमुख प्रेरणादायी हस्तियाँ	30-32
6.	जनवरी माह के प्रेरणादायी व्यक्तित्व (एक जीवन परिचय)	33-35
7.	जनवरी माह के महत्वपूर्ण दिवस	36-38
8.	कलाकृति अनुभाग	39-40
9.	कुछ अनुशंसित पुस्तकें	41
10.	देश दुनिया के कुछ रोचक तथ्य	42-43
11.	रोजगार समाचार	44



संपादकीय

जनवरी का महीना साल का पहला पन्ना होता है— एकदम सफेद और कोरा। यह हमें याद दिलाता है कि भले ही पिछला साल कैसा भी रहा हो, आज हमारे पास एक नया अवसर है अपनी पहचान को नए सिरे से गढ़ने का। जनवरी की इस ठिठुरती ठण्ड में हम आपके लिए लेकर आए हैं 'उम्मीदों की थोड़ी गर्माहट'। इस बार हमारी थीम है— **'नवचेतन'**।

कल क्या हुआ, उसे भूल जाइए। पिछला सेमेस्टर कैसा गया, उसे पीछे छोड़िए। जनवरी एक 'रीबूट बटन' की तरह है। यह वक्त है अपनी पुरानी स्क्रिप्ट को फाड़ने का और अपनी जिंदगी के नए अध्याय का 'श्रीगणेश' करने का। कॉलेज कैंपस सिर्फ ईंट-पत्थरों की इमारत नहीं है, यह एक 'प्रस्थान बिन्दु' है आपके उन सपनों के लिए जिन्हें आपने अब तक सिर्फ डायरी के पन्नों में छुपा कर रखा था।

इस अंक में हमने आपके लिए बहुत कुछ खास पिरोया है। यहाँ विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों के रचनात्मक विचार हैं, भविष्य की राह दिखाते कुछ लेख हैं और कॉलेज के वो छोटे-छोटे लम्हे हैं जो हमारी जिंदगी को खूबसूरत बनाते हैं।

तो चलिए, इस कोरी स्लेट पर अपने संकल्पों की स्याही बिखेरते रहिए, पढ़ते रहिए और अपनी बौद्धिक जिज्ञासा की अग्नि को प्रज्ज्वलित रहिए। यह साल आपका है, यह सफर आपका है, और यह **'नवचेतन'** भी आपका है!

आप सभी को संपादकीय टीम की ओर से नव वर्ष, मकर संक्रांति एवं बसंत की ढेरों शुभकामनाएं!

संपादकीय समिति:

डॉ० शैफाली सक्सेना (प्रधान सम्पादक)

डॉ० जितेन्द्र प्रसाद (सह-सम्पादक)



ছাত্র-ছাত্রী লেখ অভিজ্ঞতা



शिखर

ऊंचे ऊंचे पर्वत देखो,
आसमान को छूते हैं।
पत्थर, मिट्टी, पेड़ हैं उन पर,
बादल भी हैं झूमते।

ठंडी ठंडी हवा बहे,
मन को शांति मिले।
चढ़ना मुश्किल, पर सुंदर,
पर्वत प्यारे दिखते हैं।

शिवानी

बी०एस-सी० पंचम सेम०

गणतंत्र दिवस आया है,
खुशी का दिन ये लाया है।
तिरंगा लहराता शान से,
भारत माँ की पहचान से।

बच्चे गाते हैं गीत प्यारे,
सैनिक देते हैं नारे।
सब मिलजुल कर आज,
खुशियाँ बाँटें सब राज।

गणतंत्र है ये हमारा,
प्यारा देश सबसे न्यारा।
जय हिन्द, जय भारत,
खुश रहे सब दिल से आज।

मीनू

बी०एस-सी० पंचम सेम०



गणतंत्र



यादों का पिढारा

वो पहली मुलाकात, वो हिचकिचाहट,
अब याद आएगी हर छोटी सी आहट।
क्लास की वो मेज, जहाँ घंटों बिताए,
अब न जाने कब हम फिर मिल पाएँ।



डिग्री तो मिल जाएगी कागज़ के टुकड़े पर,
पर वो किस्से कहाँ मिलेंगे किसी मोड़ पर?

ये कैंपस, ये रास्ते, ये दोस्तों का साथ,
छूट जाएगा सब, रह जाएगी यादों की बारात।

बबीता

बी०एस-सी० पंचम सेम०

क्या ले जा रहे हैं हम?



जब हम कॉलेज के गेट से आखिरी बार बाहर निकलेंगे,
तो हमारे हाथ में सिर्फ एक डिग्री का फोल्डर नहीं होगा।
हमारे साथ होगा:

- ✓ **हौसला:** जो हमें पहली बार घर से दूर रहकर मिला।
- ✓ **पहचान:** जो हमें भीड़ में अपनी जगह बनाने से मिली।
- ✓ **सबक:** जो किताबों से ज्यादा उन गलतियों ने सिखाया जो हमने यहाँ कीं।

कॉलेज एक जगह नहीं, एक 'अहसास' है जो ताउम्र हमारे व्यक्तित्व में झलकेगा।

मीनू

बी०एस-सी० पंचम सेम०

डिजिटल बॉटनी का जादू (3)

भूल जाइए उन दिनों को जब बॉटनी का मतलब होता था भारी-भरकम किताबें और धूल भरी लैब। 2026 में, विज्ञान की सबसे कूल लैब आपकी जेब में है। स्वागत है 'डिजिटल बॉटनी' के दौर में, जहाँ आपका स्मार्टफोन सिर्फ रील बनाने के लिए नहीं, बल्कि प्रकृति के रहस्यों को डिकोड करने के लिए एक 'जादुई छड़ी' बन चुका है।

1. पिक्सल्स से पत्तों तक: पौधों का 'Shazam'

क्या कभी किसी अनोखे फूल को देखकर लगा कि काश इसका नाम पता होता? iNaturalist और Pl@ntNet जैसे AI ऐप्स ने इसे मुमकिन कर दिया है।

यह किसी जादू से कम नहीं है—जैसे ही आप फोटो खींचते हैं, ऐप का 'डिजिटल दिमाग' (AI) पत्तों की नसों, फूलों की बनावट और रंगों को स्कैन करता है। सेकंडों में आपके सामने पौधे का नाम, उसकी प्रजाति और उसके फायदे आ जाते हैं। यह 98% तक सटीक है, जो इसे किसी भी एक्सपर्ट से तेज़ बनाता है।

2. आपकी जेब में 'प्लांट डॉक्टर'

अगर आपकी बालकनी में लगा पौधा मुरझा रहा है, तो अब परेशान होने की ज़रूरत नहीं। PlantIn जैसे नए AI टूल्स अब 'विजुअल डायग्नोसिस' करते हैं। बस एक फोटो खींचिए और AI आपको बताएगा:

- इसे पानी कम मिल रहा है।
- इस पर फंगस का हमला हुआ है।
- इसे थोड़ी और धूप चाहिए।

यह ऐसा है जैसे आपके पास 24/7 एक पर्सनल बॉटनिस्ट मौजूद हो।

3. 'स्मार्ट मिट्टी' और पौधों से चैटिंग

2026 की सबसे बड़ी क्रांति है—Cyborg Botany। वैज्ञानिक अब ऐसे सेंसर्स बना रहे हैं जो पौधों के 'इलेक्ट्रिकल सिग्नल्स' को पढ़ सकते हैं। कल्पना कीजिए, आपके फोन पर एक नोटिफिकेशन आता है: "भाई, बहुत गर्मी है, थोड़ा पानी डाल दे!" डिजिटल बॉटनी अब पौधों की 'खामोश भाषा' को हमारे समझने लायक डेटा में बदल रही है।

4. आप भी बन सकते हैं 'बायो-एक्सप्लोरर'

डिजिटल बॉटनी सिर्फ पढ़ाई नहीं, एक मिशन है। जब आप किसी अनजान पौधे की फोटो iNaturalist पर डालते हैं, तो आप दुनिया भर के वैज्ञानिकों की मदद कर रहे होते हैं।

क्लाइमेट चेंज का ट्रैक: स्टूडेंट्स बता रहे हैं कि फूल समय से पहले क्यों खिल रहे हैं।

प्रकृति की रक्षा: हम लुप्त हो रही प्रजातियों को ढूंढकर उन्हें बचाने में मदद कर रहे हैं।

निष्कर्ष: नेचर का नया अवतार

डिजिटल बॉटनी ने विज्ञान को बोरिंग किताबों से निकालकर हमारे हाथों में थमा दिया है। यह साबित करता है कि तकनीक हमें प्रकृति से दूर नहीं, बल्कि उसके और करीब ले जा सकती है।

तो अगली बार जब आप किसी पार्क में जाएँ, तो सिर्फ सेल्फी न लें, एक पौधा स्कैन करें और इस 'लीफी मैट्रिक्स' का हिस्सा बनें!

“2026 की सबसे अच्छी क्लास वह है जिसकी कोई दीवार नहीं, और सबसे अच्छा टीचर वह पत्ता है जिसके पास बताने को अपनी एक डिजिटल कहानी है।”





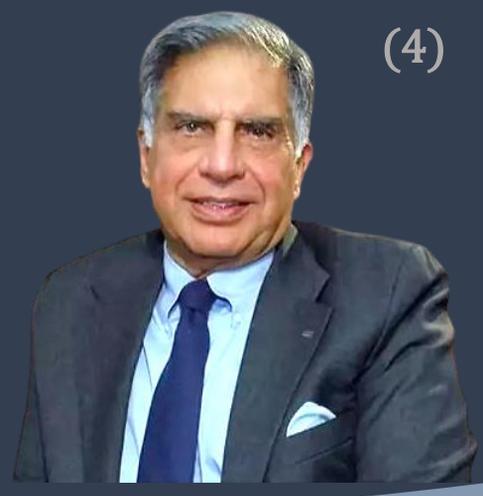
प्राध्यापक

लेख अनुभाग

रतन टाटा

(4)

भारतीय उद्योग और समाज के मिसाल बने प्रेरक नेतृत्व



भारत जैसे विशाल और विविधता से भरे देश में जब भी उद्योग और समाज सेवा की बात होती है, तो रतन टाटा का नाम सबसे पहले आता है। वे न केवल एक महान उद्योगपति हैं, बल्कि एक सच्चे समाजसेवी और दूरदर्शी नेता भी हैं। रतन टाटा का जन्म 28 दिसम्बर 1937 को मुंबई में हुआ था। टाटा परिवार की विरासत में पले-बढ़े रतन टाटा ने अपने जीवन में न केवल व्यवसाय को नई ऊंचाइयों पर पहुँचाया, बल्कि समाज के विकास के लिए भी अनेक अहम कदम उठाए।

उनकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि वे सिर्फ मुनाफे की चिंता नहीं करते, बल्कि समाज के लिए बेहतर कल की कल्पना करते हैं। रतन टाटा के नेतृत्व में टाटा समूह ने उद्योग जगत में कई क्रांतिकारी बदलाव किए। टाटा स्टील, टाटा मोटर्स, टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (TCS) जैसी कंपनियाँ न केवल भारत में, बल्कि विश्व स्तर पर अपनी पहचान बना चुकी हैं। टाटा नैनो, जिसे 'जनता की कार' कहा गया, एक ऐसा उदाहरण है जिसने लाखों भारतीयों के सपने को साकार किया। यह किफायती कार उन लोगों के लिए बनी जो पहली बार वाहन खरीदने का सपना देखते थे। इसने भारतीय ऑटोमोबाइल बाजार में सादगी, दक्षता और किफायती कीमत का नया मानक स्थापित किया।

रतन टाटा की दूरदर्शिता केवल व्यवसाय तक सीमित नहीं रही। उन्होंने शिक्षा, स्वास्थ्य और पर्यावरण संरक्षण को भी अपनी प्राथमिकता बनाया। टाटा ट्रस्ट की स्थापना के माध्यम से उन्होंने भारत के ग्रामीण और पिछड़े क्षेत्रों में शिक्षा और चिकित्सा सेवाओं को सशक्त बनाया। उनका मानना है कि असली विकास वही है जो समाज के हर तबके तक पहुँचे। इस सोच ने टाटा समूह को कई सामाजिक कल्याण योजनाओं से जोड़ा, जिनमें पर्यावरण संरक्षण, महिला सशक्तिकरण, और गरीबी उन्मूलन शामिल हैं।

एक दिलचस्प बात यह है कि रतन टाटा का व्यक्तिगत जीवन भी बहुत सादगी और अनुशासन का प्रतीक है। वह विलासिता से दूर, अपने मूल्यों के प्रति सच्चे और विनम्र स्वभाव के लिए जाने जाते हैं। वे मानते हैं कि एक सफल व्यक्ति वह है जो अपने कर्म और मूल्यों से समाज में प्रेरणा फैलाए। उनके लिए सफलता का मतलब सिर्फ आर्थिक लाभ नहीं, बल्कि देश और समाज के लिए सकारात्मक बदलाव लाना है।

उन्होंने यह भी सिद्ध किया कि भारतीय उद्योगपति विश्व स्तर पर भी उतने ही सक्षम और नैतिक हो सकते हैं। उनके नेतृत्व में टाटा समूह ने कई अंतरराष्ट्रीय कंपनियों का अधिग्रहण किया, जैसे कि जगुआर-लैंड रोवर, जिससे भारतीय उद्योग जगत की ग्लोबल उपस्थिति और मजबूती हुई। साथ ही, रतन टाटा ने नवाचार को भी प्रोत्साहित किया, जिससे नई तकनीकों और उत्पादों का विकास संभव हुआ।

रतन टाटा की कहानी हर युवा के लिए प्रेरणा है जो अपने सपनों को पूरा करने के साथ-साथ समाज के लिए कुछ करना चाहता है। उनका जीवन यह सिखाता है कि नैतिकता, मेहनत, और मानवता की सेवा को कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। उन्होंने यह साबित कर दिया कि जब लक्ष्य स्पष्ट और उद्देश्य नेक हो, तो कोई भी बाधा बड़ी नहीं होती।

इसलिए, रतन टाटा का जीवन और कार्य हमें यह याद दिलाते हैं कि असली बदलाव तब आता है जब हम अपने व्यवसायिक और व्यक्तिगत जीवन को समाज सेवा के साथ जोड़ देते हैं। वे एक जीवंत उदाहरण हैं कि कैसे एक व्यक्ति अपने ज्ञान, प्रतिभा और करुणा से पूरे राष्ट्र को प्रेरित कर सकता है।

डॉ० अंजु निगम
असिस्टेंट प्रोफेसर
भौतिक विज्ञान विभाग

डिजिटल गणतंत्र नए युग के अधिकार और चुनौतियाँ



जब 1950 में भारत का संविधान लागू हुआ, तब 'अधिकारों' की परिभाषा भौतिक और भौगोलिक थी। भाषण की स्वतंत्रता का अर्थ था सार्वजनिक मंच से अपनी बात कहना, और निजता का अर्थ था अपने घर की चारदीवारी के भीतर सुरक्षित रहना। लेकिन आज, 2026 के भारत में, हमारा गणतंत्र केवल मिट्टी और पत्थर की सीमाओं में नहीं, बल्कि 'डिजिटल स्पेस' में भी सांस ले रहा है। आज एक नागरिक की पहचान उसके आधार नंबर, यूपीआई लेनदेन और सोशल मीडिया प्रोफाइल से तय होती है। हम एक ऐसे युग में प्रवेश कर चुके हैं जहाँ हमारा डेटा ही हमारा डिजिटल अवतार है। ऐसे में यह सवाल उठाना अनिवार्य है कि क्या हमारा लोकतंत्र इस तीव्र डिजिटल परिवर्तन के लिए तैयार है? क्या हमारे मौलिक अधिकार इस आभासी दुनिया में भी उतने ही सुरक्षित हैं जितने कि वे दशकों पहले कागजों पर थे?

डिजिटल नागरिकता और लोकतंत्र का नया स्वरूप

आज 'डिजिटल इंडिया' केवल एक सरकारी स्लोगन नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवनशैली बन चुकी है। दूरदराज के गाँवों के मेलों से लेकर महानगरों के बड़े मॉल्स तक, क्यूआर कोड आज के भारत का नया राष्ट्रव्यापी प्रतीक बन गया है। इस तकनीकी बदलाव ने लोकतंत्र को पहले से कहीं अधिक समावेशी बनाया है। पहले सरकारी योजनाओं का लाभ लेने के लिए लंबी कतारें लगानी पड़ती थीं और बिचौलियों के चक्कर काटने पड़ते थे, लेकिन आज 'डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर' ने नागरिक और सरकार के बीच की दूरी को न्यूनतम कर दिया है। यह एक सफल डिजिटल गणतंत्र की पहली बड़ी जीत है जहाँ अधिकारों का वितरण सीधे नागरिक के खाते तक हो रहा है।

हालांकि, इस सुविधा के साथ एक बड़ी जिम्मेदारी भी आई है। डिजिटल नागरिकता का अर्थ केवल इंटरनेट का उपयोग करना या सोशल मीडिया पर सक्रिय होना नहीं है। इसका वास्तविक अर्थ यह समझना है कि ऑनलाइन दुनिया में हमारे अधिकार क्या हैं। क्या एक सोशल मीडिया पोस्ट के कारण हुई कानूनी कार्रवाई हमारे 'अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता' के अधिकार का हनन है? क्या तकनीकी कंपनियों द्वारा हमारे व्यवहार का सूक्ष्म अध्ययन करना हमारी व्यक्तिगत स्वतंत्रता में हस्तक्षेप है? ये ऐसे सवाल हैं जो आधुनिक भारत के गणतंत्र की नई परिभाषा लिख रहे हैं।

निजता का अधिकार: डेटा और संप्रभुता

इक्कीसवीं सदी के इस दौर में डेटा को 'नया तेल' कहा जाता है। लेकिन जिस तरह कच्चे तेल का रिसाव पर्यावरण को तबाह कर सकता है, उसी तरह डेटा का अनियंत्रित प्रवाह किसी व्यक्ति के निजी जीवन को उजाड़ सकता है। सुप्रीम कोर्ट ने 'पुट्टास्वामी बनाम भारत संघ' के ऐतिहासिक फैसले में निजता को एक मौलिक अधिकार घोषित किया था। डिजिटल गणतंत्र में यह अधिकार सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच है।

हम जब भी कोई नया ऐप डाउनलोड करते हैं या किसी वेबसाइट की सेवा की शर्तों को बिना पढ़े स्वीकार करते हैं, तो हम अनजाने में अपनी निजता का एक बड़ा हिस्सा साझा कर रहे होते हैं। बड़ी तकनीकी कंपनियाँ हमारे डिजिटल पदचिह्नों के आधार पर हमारी पसंद, नापसंद और यहाँ तक कि हमारी राजनीतिक विचारधारा का एक सूक्ष्म खाका तैयार करती हैं। डिजिटल गणतंत्र की सबसे बड़ी चुनौती यह सुनिश्चित करना है कि किसी भी नागरिक का डेटा उसकी स्पष्ट अनुमति के बिना व्यावसायिक या राजनीतिक लाभ के लिए इस्तेमाल न किया जाए। भारत का नया डेटा संरक्षण कानून इसी दिशा में एक प्रयास है, लेकिन इसकी वास्तविक सफलता नागरिकों की जागरूकता और इसके पारदर्शी क्रियान्वयन पर टिकी है।

डिजिटल विभाजन: समानता के बीच की खाई

एक आदर्श गणतंत्र की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति को भी समान अवसर मिलें। डिजिटल दुनिया में इस समानता को 'पहुंच' और 'साक्षरता' के रूप में देखा जाता है। भले ही भारत में इंटरनेट डेटा की दरें वैश्विक स्तर पर सबसे कम हैं, फिर भी एक बड़ा वर्ग आज भी डिजिटल साक्षरता की दौड़ में पीछे है।

एक तरफ वह भारत है जो आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और ब्लॉकचेन के माध्यम से अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढ रहा है, और दूसरी तरफ वह भारत है जहाँ एक छात्र को ऑनलाइन क्लास में शामिल होने के लिए नेटवर्क की तलाश में मिलों पैदल चलना पड़ता है। यह 'डिजिटल डिवाइड' हमारे गणतंत्र की एकता के लिए एक मूक चुनौती है। यदि शिक्षा, स्वास्थ्य और न्याय जैसी बुनियादी सेवाएँ पूरी तरह से डिजिटल हो जाती हैं, तो उन लोगों के अधिकारों का क्या होगा जो स्मार्टफोन चलाना नहीं जानते या जिनके पास इसकी पहुंच नहीं है? डिजिटल अधिकार तभी सार्थक हो सकते हैं जब डिजिटल पहुंच सार्वभौमिक और न्यायसंगत हो।

सोशल मीडिया और संवाद की शुचिता

लोकतंत्र की आत्मा संवाद में बसती है, लेकिन सोशल मीडिया के एल्गोरिदम ने इस संवाद को 'इको चैंबर' में बदल दिया है। ये एल्गोरिदम हमें वही सामग्री दिखाते हैं जो हमारी मौजूदा धारणाओं को पुख्ता करती है। इससे समाज में वैचारिक ध्रुवीकरण बढ़ता है और विपरीत विचारों के प्रति सहिष्णुता कम होती जाती है। एक स्वस्थ डिजिटल गणतंत्र में असहमति का स्वर बना रहना चाहिए, लेकिन आज एल्गोरिदम केवल उसी बात को बढ़ावा देते हैं जो या तो बहुत लोकप्रिय हो या फिर अत्यधिक विवादास्पद।

फेक न्यूज, प्रोपेगेंडा और अब 'डीपफेक' जैसी तकनीकें इस संकट को और भी गहरा कर रही हैं। जब सत्य और गढ़े हुए झूठ के बीच का अंतर समाप्त होने लगता है, तो एक नागरिक के लिए विवेकपूर्ण निर्णय लेना लगभग असंभव हो जाता है। चुनावों के दौरान सूचनाओं का कृत्रिम हेरफेर केवल एक तकनीकी अपराध नहीं है, बल्कि यह लोकतंत्र की चुनावी शुचिता पर सीधा प्रहार है।

साइबर सुरक्षा और राष्ट्रीय अखंडता

डिजिटल गणतंत्र की सुरक्षा केवल सीमाओं पर तैनात सैनिकों तक सीमित नहीं रह गई है। अब यह उन सर्वरों और डेटा सेंट्रों की सुरक्षा तक फैल चुकी है जहाँ देश की महत्वपूर्ण सूचनाएं जमा हैं। बैंकिंग प्रणाली से लेकर बिजली के ग्रिड तक, आज सब कुछ इंटरनेट के धागे से जुड़ा है। ऐसे में साइबर हमले आधुनिक युद्ध के नए हथियार बन चुके हैं। नागरिकों के वित्तीय डेटा और व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा करना राज्य की सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए। डिजिटल युग में 'सुरक्षा का अधिकार' केवल शारीरिक सुरक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह डिजिटल अस्तित्व की सुरक्षा तक विस्तृत हो चुका है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और नैतिक प्रश्न

हम एक ऐसे समय में जी रहे हैं जहाँ मशीनें यह तय करने लगी हैं कि किसे नौकरी मिलनी चाहिए, किसे बैंक से कर्ज मिलना चाहिए या किसे सोशल मीडिया पर क्या विज्ञापन दिखना चाहिए। एआई प्रणालियों में छिपे हुए पूर्वाग्रह सामाजिक न्याय के सिद्धांतों को प्रभावित कर सकते हैं। यदि एआई को सिखाने वाला डेटा ही भेदभावपूर्ण है, तो उसके द्वारा लिए गए निर्णय भी असमानता को बढ़ावा देंगे। डिजिटल गणतंत्र के लिए यह अनिवार्य है कि तकनीकी प्रगति के बीच मानवीय संवेदनाओं और संवैधानिक मूल्यों का संतुलन बना रहे।

डिजिटल गणतंत्र कोई ऐसी मंजिल नहीं है जिसे एक बार में हासिल किया जा सके, बल्कि यह एक निरंतर विकासशील यात्रा है। हमें तकनीक का स्वागत एक सेवक के रूप में करना चाहिए, न कि एक स्वामी के रूप में। हमारे संवैधानिक अधिकार केवल कागजों की शोभा न बनें, इसके लिए 'डिजिटल साक्षरता' और 'डिजिटल नैतिकता' को शिक्षा के आधारभूत ढांचे में शामिल करना होगा। सरकार, न्यायपालिका और नागरिक समाज को मिलकर एक ऐसा पारदर्शी तंत्र बनाना होगा जहाँ तकनीक व्यक्ति को सशक्त तो बनाए, लेकिन उसकी निजता और गरिमा की कीमत पर नहीं।

अंत में, एक डिजिटल गणतंत्र की वास्तविक सफलता तभी मानी जाएगी जब हर नागरिक, चाहे वह शहर का हो या सुदूर गाँव का, इंटरनेट के इस विशाल सागर में खुद को सुरक्षित, स्वतंत्र और समान महसूस करे। भविष्य का भारत वही होगा जहाँ तकनीक और लोकतंत्र एक साथ मिलकर हर नागरिक के जीवन को और अधिक सम्मानजनक बनाएंगे।

डॉ० कविन्द्र भट्ट
असिस्टेंट प्रोफेसर
अंग्रेजी विभाग



'एकला चलो रे' की जीवन्त दर्शन-यात्रा और स्वतंत्रता का महासंघर्ष

भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के इतिहास में नेताजी सुभाष चन्द्र बोस का व्यक्तित्व एक ऐसे प्रज्वलित नक्षत्र के समान है, जिसकी चमक ने न केवल भारत के क्षितिज को आलोकित किया, बल्कि वैश्विक स्तर पर साम्राज्यवाद की जड़ें हिला दीं। उनके जीवन का प्रत्येक अध्याय, उनकी प्रत्येक श्वास और उनके प्रत्येक निर्णय में रवीन्द्रनाथ टैगोर द्वारा रचित कालजयी गीत 'एकला चलो रे' की गूँज सुनाई देती है। वर्ष 1905 में बंगाल विभाजन के विरोध में रचित यह गीत, जिसका मूल भाव है-"यदि तेरी पुकार सुनकर कोई न आए, तो तू अकेला चल"- सुभाष के जीवन का वह मार्गदर्शक सूत्र बना, जिसने उन्हें कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी सिद्धांतों के साथ समझौता न करने और अकेले ही दुर्गम पथ पर बढ़ने की शक्ति प्रदान की। उनका जीवन संघर्ष केवल विदेशी शासन के विरुद्ध एक युद्ध नहीं था, बल्कि वह अपनी अंतरात्मा की पुकार पर चलते हुए स्वयं को राष्ट्रहित में पूर्णतः विलीन कर देने का एक महायज्ञ था।

आध्यात्मिक जड़ें और वैचारिक धरातल

सुभाष चन्द्र बोस का जन्म 23 जनवरी 1897 को ओड़िशा के कटक में एक सुसंस्कृत और संपन्न कायस्थ परिवार में हुआ था। उनके पिता जानकीनाथ बोस एक प्रख्यात अधिवक्ता थे और तत्कालीन समाज में उनका बड़ा सम्मान था। सुभाष की आरंभिक शिक्षा कटक के मिशनरी स्कूल में हुई जहाँ उन्होंने अनुशासन और पाश्चात्य शिक्षा को करीब से देखा परंतु उनके भीतर का भारतीय मानस सदैव अपनी जड़ों की ओर आकर्षित रहा। उनके व्यक्तित्व के निर्माण में उनके प्रधानाध्यापक बेनी माधव दास का अत्यधिक प्रभाव था, जिन्होंने उनमें नैतिक मूल्यों और कर्तव्यपरायणता के बीज बोए। मात्र 15 वर्ष की आयु में स्वामी विवेकानंद और रामकृष्ण परमहंस के विचारों ने उनके भीतर एक व्यापक आध्यात्मिक परिवर्तन उत्पन्न किया। विवेकानंद के 'आध्यात्मिक राष्ट्रवाद' ने सुभाष को यह अनुभव कराया कि भारत केवल एक भौगोलिक भूमि नहीं, बल्कि एक जीवंत दिव्य सत्ता है, जिसकी सेवा ही सर्वोच्च योग है।

सुभाष के जीवन में 'एकला चलो रे' की भावना का प्रथम अंकुरण तब दिखा जब वे अपनी किशोरावस्था में एक सच्चे आध्यात्मिक गुरु की खोज में बिना किसी को बताए घर से निकल गए और हिमालय की गुफाओं तथा तीर्थों की खाक छानी। यद्यपि उन्हें उस समय कोई भौतिक गुरु नहीं मिला, परंतु इस एकाकी यात्रा ने उनके आत्म-संवाद और आंतरिक शक्ति को इतना सुदृढ़ कर दिया कि भविष्य में वे पूरे ब्रिटिश साम्राज्य से अकेले टकराने का साहस जुटा सके।

प्रेसीडेंसी कॉलेज और विद्रोह की प्रथम अग्निपरीक्षा

वर्ष 1916 में कोलकाता के प्रतिष्ठित प्रेसीडेंसी कॉलेज में हुई एक घटना ने सुभाष के छात्र जीवन को क्रांतिकारी मोड़ दे दिया। इतिहास के प्रोफेसर ई.एफ. ओटेन अपने नस्लवादी व्यवहार और भारतीय छात्रों के प्रति अपमानजनक टिप्पणियों के लिए जाने जाते थे। जब ओटेन ने भारतीय सभ्यता और छात्रों के प्रति अपमानजनक शब्दों का प्रयोग किया, तो सुभाष ने एक छात्र प्रतिनिधि के रूप में इसका पुरजोर विरोध किया। गतिरोध इतना बढ़ गया कि छात्रों ने प्रोफेसर ओटेन की पिटाई कर दी और उन्हें सीढ़ियों से नीचे गिरा दिया। इस घटना के बाद सुभाष को कॉलेज से निष्कासित कर दिया गया। यह उनके शैक्षणिक भविष्य के लिए एक बड़ा आघात हो सकता था, लेकिन उन्होंने झुकने के बजाय निष्कासन को गर्व से स्वीकार किया। अपनी आत्मकथा 'एन इंडियन पिलग्रिम' में उन्होंने लिखा कि इस निष्कासन ने उन्हें नेतृत्व का वह पहला अनुभव दिया जो बाद के संघर्षों के लिए अनिवार्य था। यहाँ 'एकला चलो रे' का दर्शन इस रूप में प्रकट हुआ कि वे सत्य और स्वाभिमान के लिए अपने करियर को दांव पर लगाकर अकेले खड़े हो गए।

रोचक तथ्य यह है कि यही प्रोफेसर ओटेन जिन्होंने सुभाष को निष्कासित करवाया था वर्षों बाद उनकी देशभक्ति के कायल हो गए। 1945 में जब सुभाष की कथित विमान दुर्घटना में मृत्यु की खबर आई तो ओटेन ने उनके सम्मान में एक कविता लिखी, जिसमें उन्होंने सुभाष की तुलना 'इकारस' (Icarus) से की जिसने अपनी मातृभूमि की स्वतंत्रता के ऋण को चुकाने के लिए सूर्य की तपन की परवाह किए बिना स्वर्ग के द्वारों पर धावा बोल दिया था।

आईसीएस का त्याग: 'सेवा' और 'स्वाधीनता' के मध्य चुनाव

सुभाष की प्रतिभा असाधारण थी। अपने पिता की इच्छा का मान रखने के लिए वे इंग्लैंड गए और मात्र आठ महीने के कठिन परिश्रम के बाद वर्ष 1920 में भारतीय सिविल सेवा (ICS) की कठिन परीक्षा में चतुर्थ स्थान प्राप्त किया। उस कालखण्ड में आईसीएस की नौकरी किसी भी भारतीय के लिए सफलता का चरम मानी जाती थी, लेकिन सुभाष के लिए यह ब्रिटिश गुलामी का स्वर्ण-पाश था।

उनके मन में एक भीषण द्वंद्व चल रहा था। एक ओर परिवार की अपेक्षाएं और एक सुरक्षित भविष्य था, तो दूसरी ओर मातृभूमि की बेड़ियाँ उन्हें पुकार रही थीं। उन्होंने अपने बड़े भाई शरत चन्द्र बोस को लिखे पत्रों में स्पष्ट किया कि वे 'ब्रिटिश नौकरशाही' का हिस्सा बनकर भारत के दमन में भागीदार नहीं बन सकते। अप्रैल 1921 में उन्होंने आईसीएस से त्यागपत्र देकर सबको स्तब्ध कर दिया। उनका यह निर्णय 'एकला चलो रे' की उस भावना का परिचायक था, जहाँ व्यक्ति समाज और परिवार की स्थापित मान्यताओं को तोड़कर अपनी अंतरात्मा के आह्वान पर अनिश्चितता के मार्ग पर निकल पड़ता है। भारत लौटकर उन्होंने मुंबई में महात्मा गांधी से भेंट की। यद्यपि दोनों के विचारों में आरम्भ से ही अन्तर था गाँधीजी ने उनकी ऊर्जा को पहचानते हुए उन्हें बंगाल में चितंरंजन दास (देशबन्धु) के पास जाने का सुझाव दिया। देशबन्धु, सुभाष के राजनीतिक गुरु बने और उनके नेतृत्व में सुभाष ने सक्रिय राजनीति की बारीकियों को समझा।

मांडले जेल: एकांतवास और आध्यात्मिक प्रखरता

1920 के दशक के मध्य में ब्रिटिश सरकार ने राष्ट्रवादी गतिविधियों के दमन के लिए सुभाष को गिरफ्तार कर बर्मा की कुख्यात मांडले जेल भेज दिया। मांडले जेल का वातावरण अत्यंत दयनीय था; यहाँ की कोठरियां लकड़ी की बनी थीं, जहाँ न बिजली थी और न ही शुद्ध पेयजल। भीषण गर्मी और चूहों-मच्छरों के प्रकोप के बीच सुभाष को ढाई वर्ष से अधिक का समय बिताना पड़ा। इसी कठिन कारावास के दौरान वे तपेदिक (Tuberculosis) की चपेट में आ गए। जेल की दीवारों के भीतर रहते हुए सुभाष ने अपनी ऊर्जा को 'आंतरिक यात्रा' में बदला। उन्होंने इतिहास, दर्शन और विशेष रूप से भारतीय तंत्र शास्त्र का गहन अध्ययन किया। मांडले की कोठरी में बिताया गया वह समय उनके 'एकला चलो' दर्शन की कठिन परीक्षा थी। जब ब्रिटिश सरकार ने उनके खराब स्वास्थ्य को देखते हुए उन्हें इस शर्त पर रिहा करने का प्रस्ताव दिया कि वे सीधे यूरोप चले जाएं और भारत न लौटें, तो सुभाष ने इसे अपमानजनक मानकर ठुकरा दिया। उन्होंने कहा-"मैं कोई दुकानदार नहीं हूँ, मैं सौदेबाजी नहीं करता"। मांडले की जेल ने सुभाष को एक युवा नेता से बदलकर एक दूरदर्शी राजनेता (Statesman) बना दिया। उन्होंने समझा कि स्वतंत्रता के लिए केवल उत्साह पर्याप्त नहीं है, बल्कि एक स्पष्ट वैचारिक कार्यक्रम और अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग भी अनिवार्य है।

कांग्रेस का अध्यक्ष पद और त्रिपुरी का वैचारिक संघर्ष

1930 के दशक के उत्तरार्ध तक सुभाष चन्द्र बोस कांग्रेस के भीतर एक शक्तिशाली वामपंथी (Left-wing) ध्रुव के रूप में उभरे। 1938 के हरिपुरा अधिवेशन में उन्हें सर्वसम्मति से कांग्रेस अध्यक्ष चुना गया। हरिपुरा में उनके अध्यक्षीय भाषण ने स्पष्ट कर दिया कि वे केवल अंग्रेजों को बाहर निकालने के पक्षधर नहीं थे बल्कि वे एक आधुनिक, औद्योगिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण वाले भारत का निर्माण करना चाहते थे। इसी अधिवेशन में उन्होंने 'राष्ट्रीय योजना समिति' (National Planning Committee) की स्थापना की जिसका अध्यक्ष उन्होंने जवाहरलाल नेहरू को बनाया। उनका मानना था कि गरीबी, निरक्षरता और बीमारी जैसी बुनियादी समस्याओं का समाधान केवल नियोजित समाजवाद के माध्यम से ही सम्भव है।

त्रिपुरी अधिवेशन (1939): अकेले लड़ने का साहस

1939 में त्रिपुरी अधिवेशन भारतीय राजनीति के इतिहास में एक ऐसा मील का पत्थर बना जहाँ सुभाष को अपने आदर्शों के लिए समूचे गांधीवादी नेतृत्व से टकराना पड़ा। द्वितीय विश्व युद्ध की आहट को पहचानते हुए सुभाष का तर्क था कि अंग्रेजों को स्वतंत्रता के लिए छह महीने का अल्टीमेटम दिया जाना चाहिए, और यदि वे नहीं मानते, तो एक व्यापक सविनय अवज्ञा आंदोलन छेड़ा जाना चाहिए। गांधीजी और कांग्रेस के दक्षिणपंथी खेमे का विचार इससे भिन्न था। सुभाष ने पुनः अध्यक्ष पद के लिए चुनाव लड़ा और गांधीजी के उम्मीदवार पट्टाभि सीतारमैया को पराजित कर दिया। गांधीजी ने इस हार को अपनी "व्यक्तिगत पराजय" बताया जिससे कांग्रेस के भीतर एक भीषण आंतरिक संकट उत्पन्न हो गया। कांग्रेस वर्किंग कमेटी के सदस्यों के असहयोग और गांधीजी के साथ बढ़ते वैचारिक मतभेदों के बीच सुभाष ने महसूस किया कि वे अपनी नीतियों को लागू नहीं कर पाएंगे। अप्रैल 1939 में उन्होंने अध्यक्ष पद से इस्तीफा दे दिया। यह उनके जीवन का वह क्षण था जब 'एकला चलो रे' की भावना अपने चरम पर थी। उन्होंने कांग्रेस के भीतर 'फॉरवर्ड ब्लॉक' का गठन किया ताकि क्रांतिकारी तत्वों को संगठित किया जा सके। त्रिपुरी के इस संघर्ष ने उन्हें राजनीतिक रूप से अलग-थलग करने का प्रयास किया, लेकिन उनके आत्मबल ने उन्हें डिगने नहीं दिया।

महानिष्क्रमण: जियाउद्दीन से नेताजी तक का दुस्साहसी मार्ग

1940 में द्वितीय विश्व युद्ध की शुरुआत के साथ ही ब्रिटिश सरकार ने सुभाष को उनके कोलकाता स्थित घर (एल्लिन रोड) में नजरबंद कर दिया। पुलिस की चौबीस घंटे निगरानी के बावजूद सुभाष ने भारत से पलायन करने की एक अत्यन्त जोखिमभरी योजना बनाई। उनका मानना था कि दुश्मन का दुश्मन दोस्त होता है और ब्रिटिश शासन के विरुद्ध अन्तर्राष्ट्रीय शक्तियों की सहायता लेना अनिवार्य है।

पलायन की गुप्त योजना और यात्रा

16-17 जनवरी 1941 की मध्यरात्रि को सुभाष ने 'मोहम्मद जियाउद्दीन' नामक एक मुस्लिम बीमा एजेंट का वेश धारण किया। उनके भतीजे शिशिर बोस ने उन्हें एक पुरानी 'वांडरर' कार में बैठाकर गुप्त रूप से घर से बाहर निकाला और गोमोह (झारखण्ड) रेलवे स्टेशन तक पहुँचाया। काबुल में सुभाष का संघर्ष 'एकला चलो रे' की पंक्तियों को अक्षरशः सत्य सिद्ध करता है। "यदि वे मुड़ जाएं और जंगल पार करते समय तुझे अकेला छोड़ दें... तो तू अपने पैरों के नीचे के काँटों को कुचलते हुए अकेला चल"। काबुल की भीषण ठण्ड में वे एक अत्यन्त गन्दी और धुएँ से भरी सराय में रुके। वहाँ उत्तम चंद मल्होत्रा जैसे देशभक्तों ने अपनी जान जोखिम में डालकर उन्हें शरण दी। काबुल से सोवियत संघ होते हुए वे अंततः बर्लिन पहुँचे जहाँ उन्होंने 'फ्री इंडिया सेंटर' की स्थापना की और पहली बार उन्हें 'नेताजी' कहकर पुकारा गया।

पनडुब्बी यात्रा और आजाद हिन्द फौज का पुनर्गठन

जर्मनी में रहते हुए नेताजी ने महसूस किया कि भारत की वास्तविक मुक्ति के लिए युद्ध का मुख्य केन्द्र दक्षिण-पूर्व एशिया होना चाहिए। 1943 में उन्होंने एक और अविश्वसनीय साहसिक कार्य किया। उन्होंने एक जर्मन पनडुब्बी (U-180) के माध्यम से अटलांटिक और हिंद महासागर की यात्रा की और मेडागास्कर के पास एक जापानी पनडुब्बी (I-29) में स्थानांतरित हो गए। समुद्र के भीतर दो देशों की पनडुब्बियों के बीच होने वाला यह एकमात्र नागरिक स्थानांतरण था।

सिंगापुर पहुँचकर उन्होंने रासबिहारी बोस से 'इंडियन इंडिपेंडेंस लीग' की कमान संभाली और आजाद हिन्द फौज (Azad Hind Fauj) को एक शक्तिशाली सैन्य बल के रूप में खड़ा किया। 21 अक्टूबर 1943 को उन्होंने 'आरजी हुकुमत-ए-आजाद हिन्द' (Provisional Government of Free India) की स्थापना की घोषणा की, जिसे विश्व की नौ शक्तियों ने मान्यता दी।

आजाद हिन्द फौज की संरचना और ब्रिगेड

नेताजी ने अपनी सेना को न केवल सैन्य रूप से बल्कि वैचारिक रूप से भी सुदृढ़ किया। उन्होंने सेना के भीतर सभी धार्मिक और जातिगत विभाजनों को समाप्त कर दिया। कैप्टन लक्ष्मी सहगल के नेतृत्व में 'रानी झांसी रेजिमेंट' का गठन नेताजी की दूरदर्शिता का प्रमाण था। उन्होंने

माना कि जब तक भारत की आधी आबादी यानी महिलाएं शस्त्र धारण कर अपनी रक्षा और राष्ट्र की मुक्ति के लिए नहीं खड़ी होंगी तब तक पूर्ण स्वतंत्रता संभव नहीं है। इस रेजिमेंट में सिंगापुर और मलाया के रबड़ बागानों में काम करने वाली साधारण भारतीय युवतियों ने भाग लिया, जिन्होंने कभी अपनी मातृभूमि भारत को नहीं देखा था, फिर भी वे उसके लिए प्राण देने को आतुर थीं।

'दिल्ली चलो' और रक्त से स्वतंत्रता का मूल्य

1944 में आजाद हिन्द फौज ने 'दिल्ली चलो' के उद्घोष के साथ बर्मा की सीमाओं को पार कर भारतीय भूमि पर प्रवेश किया। जापानी सेना के सहयोग से उन्होंने इंफाल और कोहिमा के मोर्चों पर ब्रिटिश सेना से भीषण युद्ध किया। 14 अप्रैल 1944 को कर्नल शौकत मलिक ने मणिपुर के मोइरांग में पहली बार स्वतंत्र भारत का तिरंगा फहराया। हालाँकि द्वितीय विश्व युद्ध का पासा पलट रहा था। मानसून की जल्दी शुरुआत, रसद की कमी और जापानी वायु सेना के समर्थन के अभाव में आजाद हिन्द फौज को पीछे हटना पड़ा। इस अत्यंत निराशाजनक समय में भी नेताजी का मनोबल अडिग था। उन्होंने बर्मा में जुलाई 1944 को अपना ऐतिहासिक भाषण दिया-"तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा!"। यह नारा मात्र शब्द नहीं थे, बल्कि 'एकला चलो रे' की उस भावना का सैन्य रूपांतरण था, जहाँ वे अपनी सेना को यह समझा रहे थे कि स्वतंत्रता केवल बातों से नहीं, बल्कि आत्म-बलिदान और रक्त के तर्पण से ही प्राप्त होगी। उन्होंने सैनिकों से कहा कि "आज हमें केवल एक ही इच्छा होनी चाहिए- मरने की इच्छा ताकि भारत जीवित रह सके"।

साम्यवाद (Samyavada): नेताजी का सामाजिक एवं आर्थिक विजन

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस केवल एक योद्धा नहीं, बल्कि एक युगदृष्टा विचारक थे। उन्होंने जिस स्वतंत्र भारत की कल्पना की थी उसका आधार उनकी विचारधारा 'साम्यवाद' (Samyavada) थी। यह विचारधारा पाश्चात्य समाजवाद और भारतीय आध्यात्मिक राष्ट्रवाद का एक अनूठा संश्लेषण थी।

औद्योगिक क्रांति और वैज्ञानिक योजना

सुभाष का मानना था कि भारत को मध्ययुगीनता से बाहर निकालने के लिए बड़े पैमाने पर औद्योगीकरण अनिवार्य है। यहाँ उनका गांधीजी के 'चरखा और ग्रामोद्योग' के विचार से स्पष्ट मतभेद था। उन्होंने 1938 में जिस 'राष्ट्रीय योजना समिति' का गठन किया था, वही स्वतंत्र भारत के 'योजना आयोग' (Planning Commission) की वैचारिक आधारशिला बनी।

धर्मनिरपेक्षता और राष्ट्रीय एकता

नेताजी की धर्मनिरपेक्षता छद्म नहीं थी। आजाद हिन्द फौज में हिंदू, मुस्लिम और सिख सैनिकों के बीच जो एकता उन्होंने स्थापित की वह आज भी भारतीय सेना के लिए एक आदर्श है। उन्होंने महसूस किया कि सांप्रदायिकता का मुख्य कारण आर्थिक पिछड़ापन और अज्ञानता है। उन्होंने आह्वान किया कि जब हम स्वतंत्रता की लड़ाई लड़ें, तो हमारी पहचान केवल 'भारतीय' होनी चाहिए।

'एकला चलो रे': सिद्धांतों की अग्निपरीक्षा

सुभाष चन्द्र बोस के जीवन का प्रत्येक मोड़ टैगोर के गीत के छंदों जैसा है।

"यदि तेरी पुकार सुनकर कोई न आए...": जब 1941 में उन्होंने एल्लिन रोड का अपना घर छोड़ा, तो उनके साथ कोई सेना नहीं थी, केवल एक दृढ़ संकल्प था।

"यदि सब मुँह फेर लें, यदि सब डरें...": त्रिपुरी अधिवेशन के बाद जब कांग्रेस का शीर्ष नेतृत्व उनके विरुद्ध था, तब भी वे विचलित नहीं हुए और अपनी राह पर अकेले बढ़ गए।

"तू अपने दिल की आग से अपनी हड्डियाँ जलाकर अकेला जल...": मांडले जेल के एकांतवास से लेकर पनडुब्बी की जानलेवा यात्रा तक, उन्होंने स्वयं को राष्ट्र की वेदी पर होम कर दिया।

टैगोर और सुभाष के मध्य एक गहरा भावनात्मक और वैचारिक संबंध था। रवीन्द्रनाथ ने ही सुभाष को 'देशनायक' की उपाधि दी थी। यद्यपि 'एकला चलो रे' गीत गांधीजी का भी प्रिय था लेकिन सुभाष ने इसे केवल व्यक्तिगत साधना का नहीं, बल्कि राष्ट्रीय संघर्ष का मंत्र बना दिया।

अंतिम रहस्य और शाश्वत विरासत

18 अगस्त 1945 को ताइवान के ताइहोकु में हुई विमान दुर्घटना में नेताजी की कथित मृत्यु भारतीय इतिहास का सबसे बड़ा अनसुलझा रहस्य है। ब्रिटिश सरकार के आधिकारिक दस्तावेजों के अनुसार उनकी मृत्यु हृदय गति रुकने और गंभीर रूप से जलने के कारण हुई थी, लेकिन भारतीय जनता ने इसे कभी स्वीकार नहीं किया। शाहनवाज समिति, खोसला आयोग और मुखर्जी आयोग जैसी कई जाँचों के बावजूद, नेताजी की 'वापसी' की प्रतीक्षा दशकों तक बनी रही। हालाँकि उनकी वास्तविक मृत्यु उसी दिन टल गई थी जब उन्होंने राष्ट्र के लिए अपना सब कुछ त्यागने का निर्णय लिया था। आजाद हिन्द फौज के सैनिकों पर चले लाल किले के मुकदमों ने भारतीय सेना और नौसेना के भीतर विद्रोह की जो लहर उत्पन्न की उसने अंग्रेजों को यह स्पष्ट कर दिया कि अब वे भारत पर शासन नहीं कर सकते।

आधुनिक भारत में नेताजी वैचारिक दर्शन की प्रासंगिकता

आज का भारत जो 'आत्मनिर्भर' होने और 'विकसित भारत' बनने का स्वप्न देख रहा है, उसकी वैचारिक नींव में नेताजी सुभाष चन्द्र बोस के विचार समाहित हैं। उनका 'एकला चलो रे' का संदेश आज के सन्दर्भ में भारत की उस विदेश नीति और सामरिक स्वायत्तता (Strategic Autonomy) में झलकता है जहाँ राष्ट्र अपने हितों के लिए दुनिया की बड़ी शक्तियों के दबाव के बावजूद अकेले खड़े होने का साहस दिखाता है।

नेताजी का जीवन हमें सिखाता है कि सफलता केवल अंतिम परिणाम में नहीं, बल्कि उस 'संघर्ष' में है जो सिद्धांतों के लिए किया गया हो। उनके शब्द आज भी गूँजते हैं- एक व्यक्ति एक विचार के लिए मर सकता है, लेकिन वह विचार उसकी मृत्यु के बाद हजार जिंदगियों में पुनर्जीवित होता है"। सुभाष चन्द्र बोस की देशभक्ति और संघर्ष 'एकला चलो रे' की वह महागाथा है जो आने वाली पीढ़ियों को सदैव यह स्मरण कराती रहेगी कि स्वाधीनता का मूल्य केवल निरन्तर संघर्ष और अटूट साहस से ही चुकाया जा सकता है।

भारत के अलग-अलग राज्यों में मकरसंक्रान्ति पर्व और उसके स्वरूप

(10)

भारत एक कृषि प्रधान देश है और यहाँ के अधिकांश त्यौहार प्रकृति, ऋतु परिवर्तन तथा कृषि से जुड़े हुए हैं। मकरसंक्रान्ति भारतीय संस्कृति का एक ऐसा ही पर्व है जो सूर्य के मकर राशि में प्रवेश का प्रतीक है। इस दिन से सूर्य उत्तरायण होता है अर्थात् सूर्य की किरणें उत्तरी गोलार्ध में कर्क रेखा की ओर बढ़ने लगती हैं। यह पर्व प्रतिवर्ष 14 या 15 जनवरी को मनाया जाता है और देश के लगभग 26 राज्यों में विभिन्न नामों और रूपों में मनाया जाता है। भारत के विभिन्न क्षेत्रों की सांस्कृतिक विविधता के कारण एक ही पर्व को अलग-अलग तरीकों से मनाया जाता है। मकरसंक्रान्ति का सम्बन्ध नई फसल के आगमन से भी है। किसान अपनी मेहनत की पहली उपज ईश्वर को अर्पित कर करते हैं और प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करते हैं। यह पर्व हमें एकता, सहयोग और सद्भाव का संदेश देता है। यह केवल एक धार्मिक पर्व ही नहीं बल्कि भारतीय संस्कृति, कृषि परम्परा और सामाजिक समरसता का प्रतीक है। यह त्यौहार हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाकर जीवन जीने की प्रेरणा देता है।

उत्तर भारत में मकरसंक्रान्ति पर्व

उत्तर प्रदेश और बिहार: खिचड़ी पर्व

उत्तर प्रदेश और बिहार में मकरसंक्रान्ति को "खिचड़ी" के नाम से पुकारा जाता है। इस दिन को दान के पर्व के रूप में मनाया जाता है। परम्परा गत रूप से इस दिन चावल और उड़द की दाल की खिचड़ी बनाई जाती है और दही, चूरा, आलू आदि के साथ परोसी जाती है। खिचड़ी का प्रथागत भोजन त्यौहार की पहचान है।

प्रयागराज (इलाहाबाद) इस पर्व के लिए विशेष महत्व रखता है। यहाँ मकरसंक्रान्ति के दिन से ही प्रसिद्ध माघ मेले की शुरुआत होती है। इस मेले में देश भर से लाखों श्रद्धालु त्रिवेणी संगम पर स्नान करने आते हैं। गंगा, यमुना और अदृश्य सरस्वती के संगम पर स्नान को अत्यंत पवित्र माना जाता है। माघ मेले के दौरान आध्यात्मिक वातावरण और सामूहिक भावना की अनुभूति होती है। बिहार में भी इसी दिन को विशेष महत्व दिया जाता है। यहाँ भी खिचड़ी का भोजन तैयार किया जाता है और परिवार के सदस्यों के साथ साझा किया जाता है। गंगा स्नान की परम्परा बिहार में भी गहरी जड़ें रखती है।

पंजाब और हरियाणा: लोहड़ी पर्व

पंजाब और हरियाणा में मकरसंक्रान्ति से एक दिन पहले "लोहड़ी" का पर्व मनाया जाता है। यह पर्व खुशियों और समृद्धि का प्रतीक है। लोहड़ी की संध्या को लोग खुले स्थान पर आग जलाते हैं और परिवार के सदस्यों के साथ अग्नि की परिक्रमा करते हैं। इस अवसर पर रेवड़ी, मूंगफली, मक्के के भुने दानों को आग में भेंट किया जाता है। लोहड़ी को मुख्यतः बच्चों का पर्व माना जाता है। इस दिन बड़े-बुजुर्ग बच्चों को रेवड़ी, मूंगफली और तिल का बना पारम्परिक हलवा बांटते हैं। घर-घर में आग जलाकर अनाज और उपहार भेंट की परम्परा है। यह पर्व किसानों के लिए भी विशेष महत्व रखता है क्योंकि इसी समय गेहूं की फसल बोई जाती है। लोहड़ी की रात को परिवार और पड़ोसी एक-दूसरे के घर जाते हैं और गुड़ की खीर, गजक, मूंगफली की चिक्की आदि व्यंजनों का आदान-प्रदान करते हैं। यह सामाजिक मेलजोल और स्नेह का प्रतीक है।

मध्य और पश्चिमी भारत में मकरसंक्रान्ति

गुजरात: उत्तरायण और पतंगबाजी

गुजरात में मकरसंक्रान्ति को "उत्तरायण" के नाम से जाना जाता है। यह दो दिनों तक मनाया जाता है जहां 14 जनवरी को "उत्तरायण" और 15 जनवरी को "वासी उत्तरायण" कहा जाता है। गुजरात में इस पर्व की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता पतंगबाजी है। पूरे गुजरात में इन दिनों आकाश रंग-बिरंगी पतंगों से भर जाता है। गुजराती लोगों के लिए उत्तरायण का दिन बेहद शुभ माना जाता है। किसी भी शुभ कार्य की शुरुआत के लिए यह दिन सबसे उचित माना जाता है। व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक स्तर पर महत्वपूर्ण निर्णय इसी दिन लिए जाते हैं। पतंगबाजी का खेल बच्चों और बड़ों दोनों के लिए समान रूप से लोकप्रिय है। घरों की छतों पर पतंग उड़ाई जाती है और "काइट पेपर" (तिन्ने) के साथ पतंग को काटा जाता है। यह एक प्राचीन कला है जिसमें महारत प्राप्त करने में महीनों का समय लगता है। अहमदाबाद में अन्तर्राष्ट्रीय पतंग महोत्सव का आयोजन किया जाता है जो विश्वव्यापी प्रसिद्ध है। इस पर्व पर तिल और गुड़ के व्यंजन बनाए जाते हैं और एक-दूसरे को बाँटे जाते हैं। "तिल गुड़ घ्यो और ढोलो बोलो" की परम्परा गुजरात में प्रचलित है जिसका अर्थ है तिल और गुड़ खाओ और मीठा-मीठा बोलो।

राजस्थान: पारम्परिक उत्सव

राजस्थान में भी उत्तरायण का त्यौहार मनाया जाता है। यहाँ पर भी पतंगबाजी का चलन है किंतु गुजरात के समान यह इतना व्यापक नहीं है। राजस्थान में इस दिन दान-पुण्य को विशेष महत्व दिया जाता है। तिल, चावल, मेवे और कपड़ों का दान किया जाता है। राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों में इस दिन नई फसल का उत्सव मनाया जाता है। किसान भगवान को नई फसल के लिए धन्यवाद देते हैं। मिठाई और अन्य

व्यंजनों का तैयारी एक सामूहिक क्रिया-कलाप है।

महाराष्ट्र: तिल-गुड़ का पर्व

महाराष्ट्र में मकरसंक्रान्ति को "तिल संक्रान्ति" भी कहा जाता है। इस दिन लोग एक-दूसरे को तिल और गुड़ से बने व्यंजन भेंट करते हैं। "तिल-गुड़ घ्या, गुड़ गुड़ बोला" इस परम्परा का आदर्श वाक्य है जिसका अर्थ है तिल और गुड़ स्वीकार करो और मीठा-मीठा बोलो। महाराष्ट्र में इस दिन गजक, चिक्की, तिल के लड्डू आदि बनाए जाते हैं। परिवार के सभी सदस्य और पड़ोसी एक-दूसरे के घर जाते हैं और ये व्यंजन आदान-प्रदान करते हैं। यह परम्परा समाज में प्रेम और सद्भावना बनाए रखने का प्रतीक है।

दक्षिण भारत में मकरसंक्रान्ति

तमिलनाडु: पोंगल पर्व

दक्षिण भारत में मकरसंक्रान्ति को "पोंगल" के नाम से जाना जाता है। तमिलनाडु में यह एक विशाल त्यौहार है जिसे चार दिनों तक मनाया जाता है। पहले दिन को "भोगी पोंगल", दूसरे दिन को "सूर्य पोंगल", तीसरे दिन को "मडू पोंगल" और चौथे दिन को "कन्या पोंगल" कहा जाता है। सूर्य पोंगल, पोंगल पर्व का मुख्य दिन है। इस दिन मिट्टी के बर्तन में नए चावल, गुड़ और दाल को एक साथ पकाया जाता है। पकवान तैयार होने पर परिवार के सभी सदस्य सूर्य भगवान को समर्पित करते हैं और कहते हैं "पोंगलो पोंगल" (अर्थात् फसल बढ़े)। यह फसल की प्रचुरता और समृद्धि की कामना का प्रतीक है। पोंगल पर्व पर रंगोली बनाई जाती है जिसे "कोलम" कहा जाता है। घरों के आंगन में रंगीन रेत, फूलों और पत्तियों से सुंदर डिजाइन बनाए जाते हैं। मडू पोंगल के दिन गायों और बैलों को सजाया जाता है और उनकी पूजा की जाती है क्योंकि ये कृषि कार्य में मनुष्य के सहायक हैं।

कर्नाटक: महत्व और परम्पराएं

कर्नाटक में मकरसंक्रान्ति को "मकर संक्रान्ति" या "मकर हब्बा" कहा जाता है। यह एक फसल कटाई का त्यौहार है। कर्नाटक में इस दिन बैलों और गायों को सजाया जाता है और उनकी शोभा यात्रा निकाली जाती है। इस परम्परा को "जल्लीकट्टु" या "बुल रेसिंग" कहा जाता है जो दक्षिण भारत की एक प्राचीन परम्परा है। कर्नाटक में इस दिन नए कपड़े पहने जाते हैं और एक-दूसरे को ईख, सूखा नारियल और भुने चने का आदान-प्रदान किया जाता है। पतंगबाजी भी कर्नाटक में लोकप्रिय है। पारम्परिक व्यंजनों में 'होल्लिगे' (खीर), "उप्पिट्टु" (नमकीन) आदि बनाए जाते हैं।

आंध्र प्रदेश और तेलंगाना: संक्रान्ति महोत्सव

आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में मकरसंक्रान्ति को "संक्रान्ति" कहा जाता है। यह राज्य में तीन दिनों तक मनाया जाता है - भोगी संक्रान्ति, सूर्य संक्रान्ति और कन्या संक्रान्ति। इन दिनों पतंगबाजी का अपना विशेष महत्व है। इस पर्व पर तिल और गुड़ की विभिन्न मिठाइयाँ बनाई जाती हैं। "अरुंधति स्वयंवर" की परम्परा से जुड़ी कथा को स्मरण किया जाता है। इस दिन दान-पुण्य को विशेष महत्व दिया जाता है।

पूर्वोत्तर भारत में मकरसंक्रान्ति

असम: भोगाली बिहू

असम में मकरसंक्रान्ति को "भोगाली बिहू" या "माघ बिहू" के नाम से जाना जाता है। "बिहू" असम का मुख्य त्यौहार है और तीन प्रकार का होता है - भोगाली बिहू (माघ बिहू), काटी बिहू और रोंगाली बिहू। भोगाली बिहू फसल की कटाई के मौसम के अन्त का प्रतीक है। भोगाली बिहू की पूर्वसंध्या को "उरुका" कहा जाता है। इस दिन लोग खुली जगह में धान की पुआल से अस्थायी छावनी बनाते हैं जिसे "भेलाघर" कहते हैं। परिवार के सभी सदस्य यहाँ रात्रि भोज करते हैं। उरुका के दूसरे दिन "मेजी" नामक अलाव जलाया जाता है। चार बाँस लगाकर उस पर पुआल और लकड़ी से गुम्बज जैसी संरचना बनाई जाती है। गांव के सभी लोग इस मेजी के चारों ओर एकत्र होकर अग्नि की परिक्रमा करते हैं और भगवान से मंगल की कामना करते हैं। बिहू उत्सव के दौरान लोक नृत्य (बिहू नृत्य) और लोक गीत (बिहू गीत) का प्रदर्शन किया जाता है। इस त्यौहार पर "पिठा" (एक प्रकार की पारम्परिक मिठाई), नए चावल और गुड़ से बनी खीर आदि बनाए जाते हैं। परिवार के सदस्य एक-दूसरे को ये व्यंजन उपहार के रूप में देते हैं।

ओडिशा: मकरचौला

ओडिशा में मकरसंक्रान्ति को "मकरचौला" कहा जाता है। यह पर्व यहाँ विशेष महत्व रखता है। मकरचौला के दिन भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और देवी सुभद्रा को विशेष वेश में सजाया जाता है जिसे "मकर चौराशी वेश" कहा जाता है। देवताओं को रंग-बिरंगे फूलों और तुलसी की मालाओं से सजाया जाता है। इस अवसर पर "मकर चौला" नामक विशेष मिठाई तैयार की जाती है जो नए चावल, गुड़, नारियल और केले से बनाई जाती है। लोग पवित्र नदियों जैसे चंद्रभागा तट और प्रसिद्ध कोणार्क सूर्य मन्दिर में सूर्योदय देखने के लिए जाते हैं। ओडिशा में इस दिन विभिन्न मन्दिरों में विशेष अनुष्ठान किए जाते हैं। जगन्नाथ पुरी के प्रसिद्ध मन्दिर में हजारों श्रद्धालु स्नान करने आते हैं।

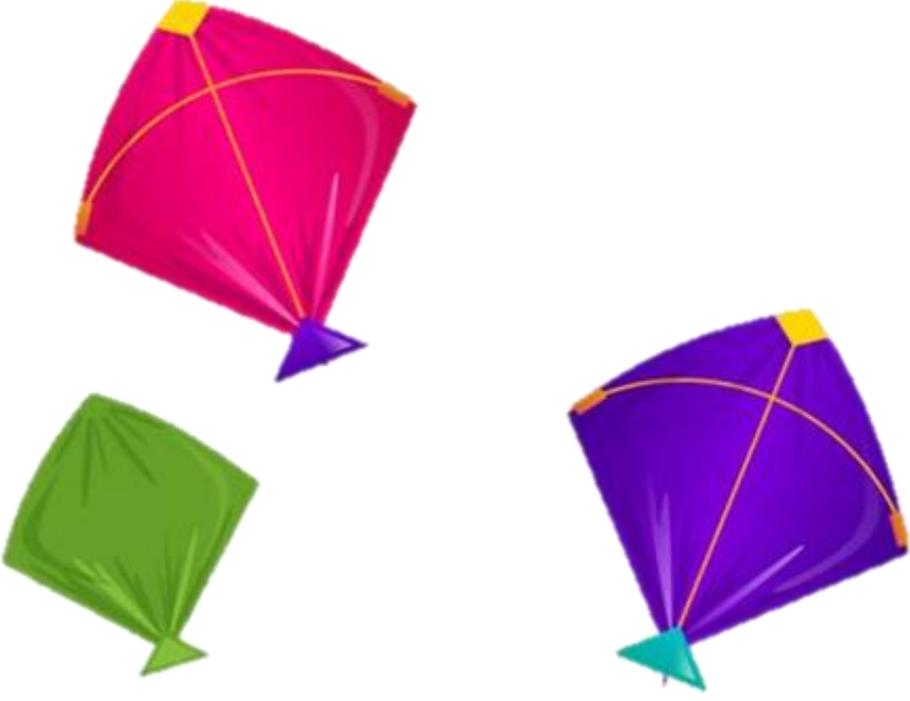
सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व

मकरसंक्रान्ति के विभिन्न रूपों के अध्ययन से भारतीय संस्कृति की विविधता स्पष्ट होती है। एक ही घटना - सूर्य का मकर राशि में प्रवेश - को भारत के विभिन्न हिस्सों में अलग-अलग तरीकों से मनाया जाता है। यह परिवर्तन क्षेत्रीय जलवायु, कृषि प्रणाली, सामाजिक संरचना और धार्मिक विश्वासों के अनुसार होता है।

- यह पर्व सामाजिक एकता का प्रतीक है।
- समाज के सभी वर्गों के लोग एक-दूसरे के घर जाते हैं।
- पारम्परिक व्यंजनों का आदान-प्रदान किया जाता है।
- दान-पुण्य को विशेष महत्व दिया जाता है।
- पारिवारिक रिश्तों को मजबूती दी जाती है।
- पर्यावरण और प्रकृति के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की जाती है।

मकरसंक्रान्ति पर्व भारतीय संस्कृति की समृद्धता का जीवन्त उदाहरण है। भले ही इसे अलग-अलग नामों और विधियों से मनाया जाता है

मकरसंक्रान्ति पर्व भारतीय संस्कृति की समृद्धता का जीवन्त उदाहरण है। भले ही इसे अलग-अलग नामों और विधियों से मनाया जाता है, किन्तु इसके पीछे की मूल भावना सर्वत्र एक समान है- कृतज्ञता, खुशी, दान और सामाजिक सद्भावना। पोंगल हो या लोहड़ी, उत्तरायण हो या भोगाली बिहू, खिचड़ी हो या मकरचौला - सभी पर्व भारतीयों की आशा, विश्वास और परम्परा के प्रतीक हैं। यह पर्व किसानों के लिए विशेष महत्व रखता है क्योंकि यह फसल की कटाई का समय है। नई फसल के आने पर भगवान को धन्यवाद देने की यह परम्परा हजारों सालों से चली आ रही है। आधुनिकता के इस युग में भी मकरसंक्रान्ति की परम्पराएं हमारे समाज को एकजुट रखती हैं और हमें अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ी रखती हैं।



डॉ० जितेन्द्र प्रसाद
असिस्टेंट प्रोफेसर
भूगोल विभाग



मकर संक्रांत

पर्व एक, परम्पराएं अनेक

सूर्य का राशि परिवर्तन सिर्फ खगोलीय घटना नहीं, यह जड़ता से जीवंतता और अंधकार से प्रकाश की ओर बढ़ने का उत्सव है।



सांस्कृतिक, कृषि एवं खगोलीय पर्व

फास्ट फैशन का सच

सस्ते कपड़ों की महंगी कीमत और हमारी जिम्मेदारी



प्रस्तावना: चमक के पीछे का अंधेरा

आज के दौर में जब हम किसी मॉल में जाते हैं या शॉपिंग ऐप्स स्कॉल करते हैं, तो ₹499 या ₹699 में एक ट्रेंडी ड्रेस पाकर हमारी खुशी का ठिकाना नहीं रहता। 2026 में तकनीक इतनी आगे बढ़ चुकी है कि एक नया डिजाइन रैंप से हमारे घर तक सिर्फ एक हफ्ते में पहुँच जाता है। लेकिन इस चमक-धमक वाली 'फास्ट फैशन' इंडस्ट्री के पीछे एक ऐसा कड़वा सच छिपा है, जिसे हम अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। यह लेख उस अदृश्य कीमत के बारे में है जो हमारी धरती और मानवता चुका रही है।

1. पर्यावरण की बलि: पानी की बर्बादी और प्रदूषण

कपड़ा उद्योग दुनिया में कच्चे तेल के बाद दूसरा सबसे अधिक प्रदूषण फैलाने वाला उद्योग है।

जल संकट: एक किलोग्राम कपास (कॉटन) उगाने में लगभग 20,000 लीटर पानी लगता है। आपकी एक जोड़ी जींस बनाने में इतना पानी खर्च होता है जितना एक औसत इंसान 10 साल में पीता है।

केमिकल लोचा: कपड़ों को वाइब्रेंट रंग देने के लिए इस्तेमाल होने वाले हानिकारक डाय (Dyes) सीधे नदियों में बहा दिए जाते हैं, जिससे जल स्रोत जहरीले हो रहे हैं। 2026 की रिपोर्ट बताती है कि एशिया की कई नदियों का रंग अब इस बात पर निर्भर करता है कि उस सीजन में कौन सा फैशन ट्रेंड में है।

2. माइक्रोप्लास्टिक: हमारे भोजन में जहर

ज्यादातर सस्ते कपड़े पॉलिएस्टर, नायलॉन और एक्रिलिक से बने होते हैं, जो मूल रूप से प्लास्टिक हैं। जब हम इन कपड़ों को धोते हैं, तो इनसे लाखों 'माइक्रोफाइबर' (सूक्ष्म प्लास्टिक कण) निकलते हैं। ये कण पाइपों से होते हुए समुद्र में पहुँचते हैं, जहाँ मछलियाँ इन्हें खाती हैं और अंततः ये मानव आहार श्रृंखला (Food Chain) का हिस्सा बन जाते हैं। यानी आपका सस्ता फैशन आपके भोजन की थाली तक पहुँच रहा है।

3. कचरे के पहाड़ (Landfill Crisis)

फास्ट फैशन का मॉडल 'डिस्पोजेबल' यानी 'इस्तेमाल करो और फेंको' पर आधारित है। हर सेकंड, एक ट्रक भर कपड़े या तो जलाए जाते हैं या लैंडफिल में फेंक दिए जाते हैं। चूंकि ये कपड़े सिंथेटिक होते हैं, ये 200 से 500 सालों तक नष्ट नहीं होते। चिली के अटाकामा रेगिस्तान या अफ्रीका के तटों पर आज पुराने कपड़ों के विशाल पहाड़ देखे जा सकते हैं, जो पारिस्थितिकी तंत्र को तबाह कर रहे हैं।

4. आधुनिक दासता और मानवाधिकार

सस्ते दाम बनाए रखने के लिए, बड़ी कंपनियां गरीब देशों में ऐसी फैक्ट्रियों से काम कराती हैं जहाँ सुरक्षा के कोई मानक नहीं होते। मजदूरों को बहुत कम मजदूरी पर, अत्यधिक गर्मी और रसायनों के बीच 14-16 घंटे काम करना पड़ता है। इसमें बाल श्रम का भी बड़ा हिस्सा शामिल है। जब हम कोई बहुत सस्ती टी-शर्ट खरीदते हैं, तो हमें सोचना चाहिए कि इसे बनाने वाले को उसकी मेहनत का कितना हिस्सा मिला होगा?

5. समाधान: 'सलो फैशन' और जागरूक छात्र

2026 के जागरूक छात्र के रूप में, हम इस विनाशकारी चक्र को रोक सकते हैं। यहाँ कुछ व्यावहारिक कदम दिए गए हैं:

- **30-वियर का सतत नियम (30-Wear Sustainable Rule):** कुछ भी खरीदने से पहले खुद से पूछें, "क्या मैं इसे कम से कम 30 बार पहनूँगा?" अगर जवाब 'नहीं' है, तो उसे न खरीदें।
- **थ्रिफ्टिंग और स्वैपिंग (Thrifting & Swapping):** पुराने कपड़ों को नया जीवन दें। दोस्तों के साथ कपड़े एक्सचेंज करने का 'स्वैप इवेंट' कॉलेज में आयोजित करें। Instagram Thrift Stores पर अच्छे और टिकाऊ विकल्प खोजें।
- **सस्टेनेबल फैब्रिक:** जैविक कपास (Organic Cotton), लिनेन या पुनर्नवीनीकरण (Recycled) सामग्री से बने कपड़ों को प्राथमिकता दें।
- **कैप्सूल वार्डरोब (Capsule Wardrobe):** कम कपड़े रखें लेकिन ऐसे रखें जिन्हें आप कई तरह से मिक्स-एंड-मैच कर सकें।

निष्कर्ष: हमारी पसंद, हमारा भविष्य

फैशन खुद को अभिव्यक्त करने का एक तरीका है, लेकिन यह हमारी नैतिकता की कीमत पर नहीं होना चाहिए। 2026 का युवा केवल 'ट्रेंडी' नहीं, बल्कि 'जिम्मेदार' भी है। हमें कंपनियों से पारदर्शिता की मांग करनी चाहिए और अपनी खरीदारी की आदतों को बदलना चाहिए। याद रखिए, हर बार जब आप पैसा खर्च करते हैं, तो आप उस दुनिया के लिए वोट दे रहे होते हैं जिसे आप देखना चाहते हैं।

हिमालय नायक सुंदरलाल बहुगुणा चिपको आंदोलन के जनक की विरासत



कल्पना कीजिए, हिमालय की चोटियों पर सन्नाटा छाया है। अचानक, लोग पेड़ों से चिपक जाते हैं। ठेकेदार कुल्हाड़ियां चलाने को तैयार हैं, लेकिन गांव वाले डटे रहते हैं। यह दृश्य 1970 के दशक का है, जब सुंदरलाल बहुगुणा ने हिमालय को बचाने की पुकार बुलंद की। उन्हें "हिमालय का रक्षक" क्यों कहते हैं? क्योंकि उन्होंने चिपको आंदोलन के जरिए न सिर्फ पेड़ बचाए, बल्कि पूरे पारिस्थितिकी तंत्र को मजबूत किया। आज भी, जब जंगल सिकुड़ रहे हैं, उनकी विरासत हमें सिखाती है कि एक व्यक्ति की आवाज कैसे पहाड़ों को हिला सकती है।

सुंदरलाल बहुगुणा, एक प्रख्यात पर्यावरणवादी और सामाजिक कार्यकर्ता, ने अपने जीवन का अधिकांश हिस्सा हिमालय के संरक्षण और संरक्षण के लिए समर्पित किया। उनकी असाधारण यात्रा ने न केवल भारत में बल्कि वैश्विक स्तर पर पर्यावरणीय चेतना को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। चिपको आंदोलन के एक प्रमुख नेता के रूप में, उन्होंने वृक्षों की कटाई के खिलाफ आवाज उठाई और प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व की आवश्यकता पर जोर दिया। उनके विचार, दृष्टिकोण और संघर्ष ने न केवल एक पीढ़ी को प्रेरित किया, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी एक स्थायी पर्यावरणीय धरोहर छोड़ दी है। इस लेख में, हम सुंदरलाल बहुगुणा के जीवन, उनके योगदान, और उनकी विरासत को विस्तार से समझेंगे।

सुंदरलाल बहुगुणा: जीवन परिचय

प्रारंभिक जीवन और शिक्षा

सुंदरलाल बहुगुणा का जन्म 9 जनवरी 1927 को उत्तराखंड के टिहरी जिले में हुआ। उनका बचपन पहाड़ों की गोद में बीता, जहाँ उन्होंने प्रकृति की सुंदरता और उसकी शक्ति का अनुभव किया। उनकी शिक्षा एक स्थानीय विद्यालय में हुई, और बाद में उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय से स्नातक की डिग्री प्राप्त की। उनकी शैक्षणिक यात्रा ने उन्हें एक जागरूक और संवेदनशील नागरिक बनने की प्रेरणा दी, जिससे आगे चलकर उन्होंने पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी गहरी रुचि विकसित की।

परिवार और व्यक्तिगत जीवन

सुंदरलाल बहुगुणा एक सरल और समर्पित परिवार के सदस्य रहे। उनकी पत्नी, विनोदिनी बहुगुणा, ने उनके सभी अभियानों में उनका साथ दिया। उनका परिवार हमेशा से समाज और पर्यावरण के प्रति जागरूकता फैलाने में सक्रिय रहा। उनके दो बच्चे हैं, जिन्होंने अपने पिता के सिद्धांतों को आगे बढ़ाने की हमेशा कोशिश की। बहुगुणा ने अपनी जीवनशैली में सादगी को अपनाया और हमेशा अपनी जड़ों के प्रति जुड़े रहे।

पर्यावरण संरक्षण में योगदान

सार्वजनिक जागरूकता अभियान

सुंदरलाल बहुगुणा ने पर्यावरण संरक्षण के लिए कई सार्वजनिक जागरूकता अभियानों की शुरुआत की। उन्होंने आम लोगों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करने के लिए कई संगोष्ठियों और वार्ताओं का आयोजन किया। चिपको आंदोलन से लेकर विभिन्न सामाजिक अभियानों तक, उन्होंने हमेशा लोगों को पेड़ों और वन्य जीवन के महत्व के प्रति जागरूक किया। उनका मानना था कि प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा करना हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है।

नीतिगत प्रभाव और सलाह

बहुगुणा की सलाहों ने नीतियों पर गहरा प्रभाव डाला। उन्होंने कई बार सरकार से मांग की कि वे पर्यावरण की सुरक्षा को प्राथमिकता दें। अपनी मेहनत और अनुभव के आधार पर, उन्होंने कई नीतियों में सुधार के लिए सुझाव दिए, जो आज भी भारतीय राजनीति में महत्वपूर्ण हैं। उनकी विचारधारा ने न केवल स्थानीय स्तर पर, बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर भी पर्यावरण संरक्षण के लिए एक नई दिशा प्रदान की।

चिपको आंदोलन और उसकी भूमिका

आंदोलन की उत्पत्ति

चिपको आंदोलन की शुरुआत 1973 में हुई, जब ग्रामीणों ने पेड़ों की कटाई के विरोध में चिपककर खड़े होने का फैसला किया। सुंदरलाल बहुगुणा इस आंदोलन के प्रमुख चेहरे बने और उन्होंने गांववालों को एकजुट करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस आंदोलन ने पर्यावरणीय मुद्दों को भारत में मुख्य धारा में लाने में मदद की।

महिलाओं की भूमिका

इस आंदोलन में महिलाओं की भूमिका अविस्मरणीय रही। महिलाएं न केवल अपने परिवारों की रक्षा करती थीं, बल्कि उन्होंने पूरे गांवों को संगठित किया। सुंदरलाल बहुगुणा ने हमेशा इसकी सराहना की और कहा कि महिलाएं इस संघर्ष की असली ताकत थीं। उनकी साहसिकता और दृढ़ता ने आंदोलन को मजबूती प्रदान की।

सफलताएँ और चुनौतियाँ

चिपको आंदोलन ने कई सफलताएँ हासिल की, जैसे कि वन संरक्षण कानून का पारित होना। हालांकि, इसे कुछ गंभीर चुनौतियों का सामना भी करना पड़ा, जैसे कि सरकारी दबाव और आर्थिक हितों की टकराहट। लेकिन बहुगुणा की दृढ़ता ने संकट के समय में भी आंदोलन को जारी रखा, और उन्होंने हमेशा अपने सिद्धांतों पर अडिग रहने के लिए प्रेरित किया।

बहुगुणा का गांधीवादी दृष्टिकोण

गांधी जी के विचारों का प्रभाव

सुंदरलाल बहुगुणा के जीवन में महात्मा गांधी के विचारों का गहरा प्रभाव रहा। उन्होंने गांधी जी के सिद्धांतों को अपनाते हुए पर्यावरण संरक्षण को एक नैतिक कर्तव्य माना। उनका मानना था कि हर व्यक्ति को अपने पर्यावरण की रक्षा के लिए सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए, जो कि गांधीवादी सोच का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

अहिंसा और सत्याग्रह

बहुगुणा ने हमेशा अहिंसा और सत्याग्रह के माध्यम से अपने विचारों को व्यक्त किया। उन्होंने संघर्ष के दौरान कभी भी हिंसा का सहारा नहीं लिया और हमेशा शांति और धैर्य के साथ अपने निष्कर्षों को प्रस्तुत किया। उनका यह दृष्टिकोण न केवल उन्हें एक सच्चा पर्यावरणीय कार्यकर्ता बनाता है, बल्कि हमें यह सिखाता है कि बदलाव लाने के लिए अहिंसक तरीकों का उपयोग करना कितना महत्वपूर्ण है।

पुरस्कार और मान्यता

राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार

सुंदरलाल बहुगुणा ने अपने जीवन में अनेक पुरस्कार और सम्मान प्राप्त किए हैं, जो उनकी पर्यावरण संरक्षण के प्रति गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। उन्हें 'राइट लाइवलीहुड अवार्ड' जैसे अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कारों के अलावा भारत सरकार से 'पद्म श्री' जैसे राष्ट्रीय पुरस्कार भी मिले हैं। इन पुरस्कारों ने न केवल उनकी मेहनत को मान्यता दी है, बल्कि पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने में भी मदद की है।

अवॉर्ड्स की विशेषता और महत्व

इन पुरस्कारों की विशेषता यह है कि वे केवल बहुगुणा की व्यक्तिगत उपलब्धियों का सम्मान नहीं करते, बल्कि यह भी दर्शाते हैं कि उनके विचार और कार्य कितने व्यापक और प्रभावशाली हैं। पुरस्कारों के माध्यम से यह संदेश जाता है कि प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता और संरक्षण की दिशा में प्रयास करना आज की जरूरत है। ये मान्यता उन्हें आगे बढ़ने और अपने लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध रहने की प्रेरणा देती हैं।

हिमालय की जैव विविधता के प्रति जागरूकता

हिमालयी पारिस्थितिकी का महत्व

हिमालय का क्षेत्र केवल प्राकृतिक सौंदर्य का स्थान नहीं है, बल्कि यह जैव विविधता का भी केंद्र है। यहाँ की पारिस्थितिकी में न केवल अद्वितीय वनस्पतियाँ और जीव-जंतु शामिल हैं, बल्कि यह विभिन्न जलवायु और पारिस्थितिकीय तंत्रों का सामंजस्य भी दर्शाता है। सुंदरलाल बहुगुणा ने इस पारिस्थितिकी के महत्व को समझते हुए इसे संरक्षित करने के लिए अपने प्रयासों को आगे बढ़ाया।

संरक्षण के प्रयास और परिणाम

सुंदरलाल बहुगुणा के संरक्षण के प्रयासों के परिणामस्वरूप, उन्होंने न केवल हिमालय





की जैव विविधता को संरक्षित करने के लिए आंदोलन चलाया, बल्कि स्थानीय समुदायों को भी इस दिशा में जागरूक किया। उनकी पहल ने जंगलों की कटाई को रोकने और जल स्रोतों के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनके प्रयासों की बदौलत आज हम हिमालय के प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा के महत्व को समझते हैं।

विरासत और प्रेरणा

समाज पर प्रभाव

सुंदरलाल बहुगुणा की विरासत केवल एक व्यक्ति की कहानी नहीं है, बल्कि यह सामाजिक जागरूकता और पर्यावरण संरक्षण की एक प्रेरणादायक गाथा है। उनके कार्यों ने लोगों को यह सिखाया कि प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करना समाज के लिए कितना महत्वपूर्ण है। उन्होंने स्थानीय लोगों को संगठित कर एक सामूहिक आवाज दी, जिसने हरित आंदोलन को बल प्रदान किया।

नई पीढ़ियों के लिए प्रेरणा

आज की नई पीढ़ियों के लिए सुंदरलाल बहुगुणा एक प्रेरणा स्रोत हैं। उनकी कहानी यह सिखाती है कि एक व्यक्ति का प्रयास भी बड़ा बदलाव ला सकता है। उन्होंने यह साबित किया कि अगर हम अपने आस-पास की प्रकृति के प्रति सजग रहें और इसके संरक्षण के लिए प्रयास करें, तो हम आने वाली पीढ़ियों के लिए एक बेहतर दुनिया छोड़ सकते हैं। उनकी विचारधारा और कार्य आज भी युवाओं को प्रेरित कर रही है।

आधुनिक पर्यावरणीय चुनौतियाँ और उनका समाधान

जलवायु परिवर्तन के प्रभाव

जलवायु परिवर्तन ने पूरे विश्व में प्राकृतिक तंत्रों को प्रभावित किया है, और हिमालय भी इस बदलाव से अछूता नहीं रहा है। बढ़ती तापमान, बर्फ की घटती परतें और अधिकतम बर्फबारी जैसे प्रभाव हिमालय की पारिस्थितिकी को संकट में डाल रहे हैं। सुंदरलाल बहुगुणा ने इन समस्याओं को समझा और इनके समाधान के लिए जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया है।

स्थायी विकास के उपाय

स्थायी विकास को बढ़ावा देना आज की आवश्यकता बन गई है। सुंदरलाल बहुगुणा का मानना था कि प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग इस तरह से होना चाहिए कि भविष्य के लिए भी उनकी उपलब्धता बनी रहे। उन्होंने वृक्षारोपण, जल संरक्षण जैसे उपायों पर जोर दिया, जो न केवल पर्यावरण को सुरक्षित रखने में मदद करते हैं, बल्कि स्थानीय आर्थिक विकास में भी योगदान देते हैं। उनकी शिक्षाएं आज भी स्थायी विकास के लिए मार्गदर्शक सिद्ध हो रही हैं। सुंदरलाल बहुगुणा की विरासत आज भी हमारे बीच जीवित है, जो हमें पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के प्रति जागरूक करती है। उनकी अनथक मेहनत और प्रेरणादायक विचारों ने न केवल हिमालय को बचाने में मदद की बल्कि हमें यह भी सिखाया कि प्रकृति के प्रति हमारा कर्तव्य कितना महत्वपूर्ण है। आज, जब हम जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय संकट का सामना कर रहे हैं, उनके विचार और कार्य हमें सही दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। बहुगुणा की कहानी एक प्रेरणा है, जो हमें याद दिलाती है कि एक व्यक्ति की कोशिशें भी बड़े बदलाव ला सकती हैं।

निष्कर्ष: हिमालय का सच्चा सेवक

सुंदरलाल बहुगुणा का जीवन पर्यावरण संरक्षण की मिसाल है। चिपको आंदोलन से लेकर टिहरी विरोध तक, उन्होंने हिमालय को बचाया। उनकी पदयात्राएं, उपवास और शिक्षा ने लाखों को प्रेरित किया। वैज्ञानिक दृष्टि और गांधीवादी मूल्यों ने उन्हें अलग बनाया। आज, जब जलवायु संकट गहरा रहा है, उनकी विरासत चमकती है। हम क्या कर सकते हैं? अपने आसपास पेड़ लगाओ, जागरूकता फैलाओ। बहुगुणा की तरह, हम सब हिमालय के रक्षक बनें। उनकी पुकार सुनो – "पहाड़ बचाओ, जीवन बचाओ।" यह विरासत हमें सौंप दी गई है।

महाविद्यालय

पर्वत की गोद में सजा,
ज्ञान का एक अनुपम द्वार,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय मानिला,
ग्रामीण अंचल का उजियारा संसार।

गाँव के बीचों-बीच बसा,
फिर भी सुविधाओं से परिपूर्ण,
यहाँ सपनों को मिलती उड़ान,
भविष्य बनता है, सुंदर और सुदृढ़।

पुस्तकालय का ज्ञान सागर,
प्रयोगशालाओं की चमक निराली,
बास्केटबॉल का विस्तृत मैदान,
छात्रों की उमंग संभाले मतवाली।

कक्षाओं में गूँजती वाणी,
गुरुजनों का स्नेह अपार,
हर विद्यार्थी के जीवन में,
भरता है उज्ज्वल विचार।

और जब थककर मन चाहे विश्राम,
तो बंगारी जी की कैंटीन में मुस्कान,
जहाँ मिलती है हर चाह की पूर्ति,
स्वाद के संग अपनापन महान।

ग्रामीण क्षेत्र में होते हुए भी,
यहाँ की जगमग है असाधारण,
मानिला महाविद्यालय कहलाता है,
विद्या का पर्वतीय मंदिर,
अनुपम और वंदनीय।

द्वारा रचित: श्री भूपाल सिंह
कनिष्ठ सहायक

देश जायक

दूर गगन पर ध्रुवतारा,
भारत माँ का राजदुलारा।
सुभाष चंद्र, वीर महान,
गाथा उनकी करे बखाना।

अग्नि हृदय में, तेज ललाट,
दुश्मन कांपे देख विराट।
"तुम मुझे खून दो," जो बोले,
आज़ादी के द्वार वो खोले।

बर्फीली राहें, जंगल घने,
पर ना झुके वो, अटल बने।
आज़ाद हिन्द फ़ौज बनाई,
भारत माँ की लाज बचाई।

दिल्ली चलो का नारा गुंजा,
हर दिल में था साहस पूंजी।
रहस्य बना उनका अंत,
पर अमर रहे वो अनन्त।

वो सूर्य थे, वो प्रकाश थे,
आशा की एक आस थे।
नेताजी की जय जयकार,
भारत माँ का सदा आभार।



वदुंत कसुरा

उठे भारत माँ के लाल, विवेकानंद नाम,
ज्ञान का सागर, हृदय में प्रेम का धाम।
कलकत्ता में जन्म, बचपन नरेंद्र था प्यारा,
रामकृष्ण परमहंस ने जीवन पथ संवारा।

अमेरिका गए, विश्व धर्म सभा में गूँजे,
"बहनों और भाइयों!" सुन, हृदय मन मुड़े।
भारत का गौरव, वेदों का ज्ञान बताया,
सोते हुए देश को, फिर से जगाया।

युवाओं को शक्ति का मंत्र सिखाया,
"उठो, जागो और लक्ष्य तक पहुँच जाओ!"
निर्भय बनो, निस्वार्थ सेवा करो,
हर जीव में ईश्वर का रूप ही देखो।

अल्प आयु में ही, अमर कहानी लिख गए,
भारत माँ के चरणों में जीवन समर्पित कर गए।
विवेकानंद, एक ज्योति, युगों तक रहेंगे,
भारत के युवाओं को, राह दिखाते रहेंगे।



When the Parade Ends

INDIA'S DEFENCE BEYOND THE SPECTACLE

Every year on the twenty-sixth of January, Rajpath transforms into a carefully choreographed statement of national pride. Regimented columns move in perfect symmetry, missiles glide past on transporters, aircraft cut through the winter sky, and the President's salute marks a ritual that has become familiar to generations of Indians. Republic Day is not merely a commemoration of constitutional sovereignty; it is also a public exhibition of state power. The parade, watched by millions across the country, reassures citizens that the Republic is protected, disciplined, and strong.

Yet, once the applause fades and the television cameras turn away, an important question lingers. Beyond the spectacle of marching battalions and gleaming hardware, where does India truly stand in terms of defence capability. How prepared is the country not only for conventional warfare, but for the complex, evolving challenges of the twenty-first century. The parade shows us what we have. It does not always tell us how ready we are to use it, sustain it, or adapt it. It is in this space between appearance and preparedness that a more serious discussion of India's defence must begin.

India's security environment is uniquely demanding. Few nations face the combination of challenges that India does. The country shares contested borders with two nuclear-armed neighbours, both of whom have demonstrated a willingness to use military pressure to advance political aims. In addition to these traditional threats, India confronts persistent internal security issues, maritime vulnerabilities, cyber risks, and the growing militarisation of space. Defence planning in such a context cannot rely on symbolism alone. It must be grounded in strategy, technology, institutional reform, and long-term political will.

In numerical terms, India's armed forces are among the largest in the world. The size of the Army, Navy, and Air Force reflects both demographic scale and historical experience. Large standing forces were once considered the primary indicator of military strength. However, contemporary warfare increasingly values precision over numbers, integration over mass, and adaptability over static power. While manpower remains important, especially in terrain like the Himalayas, the decisive edge in modern conflicts often lies in surveillance, communication, logistics, and decision-making speed. These are areas where size alone offers no guarantee of superiority.

Comparisons with global military powers reveal both India's strengths and its limitations. The United States, for example, maintains technological dominance through sustained investment in research, development, and joint operational doctrine. China has rapidly modernised its forces by combining industrial capacity with long-term strategic planning, particularly in areas such as missile forces, cyber warfare, and naval expansion. Russia, despite economic constraints, retains significant influence through its experience in hybrid warfare and strategic deterrence. India, by contrast, occupies a complex middle position. It possesses advanced systems alongside legacy platforms, world-class personnel alongside institutional bottlenecks, and ambitious strategic goals alongside constrained defence budgets.

One of the most persistent challenges in India's defence structure is the gap between procurement and preparedness. Over the decades, delays in acquisition, cost overruns, and procedural complexity have hindered the timely induction of critical equipment. While recent reforms have sought to streamline procurement and encourage domestic production, the results remain uneven. The armed forces often operate with equipment that is serviceable but not optimal, capable but not cutting-edge. This gap may not be visible during ceremonial displays, but it becomes significant during sustained operations or high-intensity conflict.

Indigenisation has emerged as a central theme in India's defence discourse. The push for domestic manufacturing is driven by both economic logic and strategic necessity. Dependence on foreign suppliers can create vulnerabilities, especially during crises when access to spares, upgrades, or ammunition may be restricted. Encouragingly, India has made progress in areas such as missile technology, naval shipbuilding, and electronic systems. However, self-reliance is not achieved simply by assembling equipment domestically. It requires deep technological capability, skilled human capital, and a research ecosystem that allows for innovation rather than replication. The challenge is not only to produce more, but to produce better.

Another critical dimension often overlooked in public discussions is jointness among the services. Modern warfare is inherently multi-domain. Operations on land, at sea, in the air, in cyberspace, and in space are increasingly interconnected. Effective military power depends on the ability of different branches to operate seamlessly under a unified command structure. Historically, India's services have functioned with a high degree of autonomy, which has sometimes limited coordination. Recent steps toward integrated theatre commands represent a recognition of this problem. Their success will depend on overcoming institutional resistance and fostering a culture of cooperation rather than competition.

Technology is reshaping the very nature of conflict. Drones, artificial intelligence, cyber tools, and space-based assets are no longer supplementary. They are central to military effectiveness. India has demonstrated competence in several of these areas, particularly in space and information technology. However, translating civilian technological strengths into military advantage requires deliberate policy alignment. The armed forces must be able to absorb new technologies rapidly, adapt doctrines accordingly, and train personnel to operate in environments where the distinction between war and peace is increasingly blurred.

The human element remains one of India's greatest strengths. The professionalism, adaptability, and resilience of Indian soldiers have been demonstrated repeatedly, often under extremely challenging conditions. Training standards are generally high, and operational experience is extensive. At the same time, modern militaries must also care for the long-term welfare of their personnel. Issues such as veterans' benefits, mental health, family support, and post-service rehabilitation are not peripheral concerns. They directly affect morale, retention, and the ethical foundations of military service. A defence system that neglects these aspects risks weakening itself from within.

Financial constraints impose another layer of complexity. Defence expenditure must compete with pressing developmental needs in a country where resources are finite and social demands are immense. The challenge for policymakers is not merely to increase spending, but to spend wisely. Investment in maintenance, training, and infrastructure is often less visible than the purchase of new platforms, yet it is equally, if not more, important. A fighter aircraft on display is impressive. A well-maintained fleet with trained pilots and secure supply chains is decisive.

India's maritime dimension deserves particular attention. As a nation with a long coastline and critical sea lanes, India's security is closely tied to developments in the Indian Ocean region. Naval power is not only about warships but about presence, partnerships, and the ability to shape the strategic environment. India has made steady progress in expanding and modernising its navy, but competition in the maritime domain is intensifying. Sustaining influence will require consistent investment and diplomatic engagement alongside military capability.

Ultimately, defence is not an isolated sector. It reflects the broader health of state institutions. Civil-military relations, strategic culture, political consensus, and public understanding all play a role. In democratic societies, the military derives legitimacy from civilian oversight and public trust. Transparent debate about defence priorities is therefore not a weakness but a strength. Republic Day offers an opportunity not only to celebrate the armed forces but also to think critically about the responsibilities that come with sovereignty. When the parade ends, what remains is the reality of an uncertain world. India's defence capabilities are substantial, but they are not static. They exist in a dynamic global environment where power is constantly being redefined. The true measure of strength lies not only in what is displayed on a ceremonial avenue, but in the less visible work of reform,

adaptation, and strategic foresight. As the Republic moves forward, its security will depend on the willingness to look beyond the spectacle and engage honestly with the challenges ahead.

References and Suggested Reading

- Government of India. Annual Defence Reports and Ministry of Defence publications.
- Institute for Defence Studies and Analyses. Policy briefs and strategic assessments.
- International Institute for Strategic Studies. The Military Balance.
- Kanti Bajpai, Saira Basit, and V. Krishnappa. India's Grand Strategy.
- Sumit Ganguly and Rahul Mukherji. India Since 1980.

Dr. Kavinder Bhatt
Assistant Professor
Department of English



DIGITAL COCAINE

(24)

How Your Feed is Hijacking You

Dr. Shaiphali Saxena
Assistant Professor
Department of Botany

Social media validation acts as a "behavioural dopamine agonist," hijacking the brain's reward system to create addiction-like habits that significantly alter dopaminergic pathways and reduce sustained attention spans in young adults. The intermittent, unpredictable nature of likes, comments, and notifications acts as a "variable reward schedule," encouraging compulsive checking and reducing the ability to focus on tasks requiring long-term, sustained concentration.

Dopamine Pathways and Validation-Seeking

- **The "Digital" High:** Social media validation—quantified through likes, shares, and comments—triggers dopamine release in the **nucleus accumbens (NAc)**, a key component of the brain's reward circuit.
- **Intermittent Reinforcement:** Similar to gambling, the uncertainty of when validation will arrive creates a "frenzied hunting state," where users constantly check their phones for the next dopamine hit.
- **Dopamine Deficit State:** Repeated, intense, and immediate dopamine spikes lead to a post-use "comedown" or **dopamine-deficit state**. To restore balance, the brain reduces dopamine transmission below the original baseline, resulting in feelings of anxiety, depression, and a "need" to re-engage with the platform for another hit.
- **Desensitization:** Over time, the brain may develop a tolerance, requiring more frequent or intense social media interaction to achieve the same feeling of validation.
- **Neurological Changes:** Heavy, long-term social media use is associated with reduced grey matter volume in the anterior cingulate cortex (ACC) and prefrontal cortex (PFC), areas crucial for emotion regulation and impulse control, which contributes to compulsive behaviour.

Impact on Attention Spans and Cognitive Function

- **Reduced Sustained Attention:** Regular, high-frequency social media use is heavily linked to reduced attention spans in young adults. The constant influx of short-form information (e.g., TikToks, Reels) trains the brain to demand rapid gratification, eroding the ability to concentrate on longer, more challenging tasks like studying.
- **Increased Distractibility:** Studies indicate that higher social media use directly correlates with higher distractibility, with many users feeling unable to focus without checking their phones.
- **Cognitive Load and Memory:** The constant task-switching and cognitive overload caused by multiple notifications reduce working memory capacity. This "switch-cost effect" requires additional time and mental energy to refocus on tasks, lowering overall cognitive performance.
- **Age Vulnerability:** Because the young adult brain (specifically the prefrontal cortex) is still developing, it is more susceptible to these neurological changes, making it difficult to regulate emotions and impulses.

Social Comparison and Emotional Distress

- **"Comparison Despair":** The constant, curated, and idealized content on social media fuels unhealthy social comparison, leading to lower self-esteem, anxiety, and depression.
- **Negative Feedback Sensitivity:** When users do not receive the expected "likes," the lack of validation is processed as negative, causing emotional distress.
- **"Drugified" Connection:** Social media has turned human connection into an "addictive substance" by amplifying the need for social approval, which can lead to social isolation and loneliness in the long run.

Solutions and Reclaiming Focus

- **Dopamine Detox:** A "digital detox" or taking a break from social media for a set period (often recommended for a month) allows the brain's reward pathways to reset.
- **Mindful Usage:** Actively reducing notifications, using apps for specific, goal-oriented purposes, and prioritizing face-to-face interactions can help mitigate these effects.
- **Digital Literacy:** Educational programs that teach young users about the psychological and neurological impact of social media are crucial for promoting healthy digital habits.

BIO-RHYTHM OF VASANT

Decoding the Science of India's Golden Festival

As the winter chill begins to retreat and the fields of North India transform into a shimmering sea of yellow, a profound transition takes place—not just in our calendars, but in the cosmos and our biology. **Vasant Panchami** (or Basant Panchami) is often dismissed as a simple seasonal festival, but it is actually a sophisticated intersection where ancient spirituality meets environmental science. This is a moment in the year when the earth stops shivering and begins to sing. It is the moment the mustard fields of Punjab turn into a sea of gold, when the air in Bengal carries the scent of marigolds, and when the skies over Rajasthan are punctuated by a thousand kites. This is **Vasant Panchami**—a festival that serves as the ultimate bridge between ancient mythology, deep-rooted spirituality, and the hard science of our planet.

1. The Cosmic Alarm Clock: A Solar Transition

While we celebrate on the fifth day of the Magha month, the universe is doing some heavy lifting behind the scenes. Following **Makar Sankranti**, the Sun's northward journey (*Uttarayan*) begins to significantly warm the Northern Hemisphere.

Scientifically, Vasant Panchami acts as a "Cosmic Alarm Clock." It marks the end of the severe winter dormancy. The increased solar radiation triggers **Plant Physiology**, causing the "Rabi" crops to bloom. The yellow flowers of the mustard plant aren't just pretty; they are evolutionarily designed to be highly visible to bees, kickstarting the pollination that sustains our food cycle.

2. The Archaeology of Wisdom: Why We Invoke Saraswati

At the heart of the "Golden Season" is **Goddess Saraswati**. Draped in white and seated on a lotus, she represents the purity of knowledge. While many worship Saraswati as a goddess, ancient texts and modern science suggest she was first a **mighty river**.

- **Cradle of Civilization:** Over **1,500 Harappan sites** have been found along the dry bed of the Ghaggar-Hakra river system, which many archaeologists identify as the ancient Saraswati.
- **The Science of Sound:** She is the patron of *Nada Brahma* (the sound of the universe). This day is a celebration of the vibration of life.
- **Vidya Arambha:** This isn't just a ritual; it's a psychological milestone. By introducing children to learning on this day, we align their intellectual growth with the growth cycle of the natural world.
- **The Thawing Glaciers:** In ancient times, Vasant Panchami marked the beginning of the **Himalayan glacial melt**. The resulting surge in river levels brought life to the banks where Vedic rishis composed the Vedas and Upanishads, forever linking the *flow of water* with the *flow of knowledge*. The literal "flow" of the Saraswati River became a metaphor for the "flow" of wisdom—reminding us that stagnant water and stagnant minds both withers.

3. Chromotherapy: The Psychology of Yellow

Everywhere you look on Vasant Panchami, you see **Yellow**. In psychology, this isn't a random choice.

- **The Mood Lifter:** Yellow is the most luminous colour of the spectrum. It stimulates the left side of the brain, aiding in logic and memory.
- **Saffron and Serotonin:** From the yellow *Meethe Chawal* (sweet rice) to the saffron-infused halwa, the festival's diet is designed to be warming and uplifting. As daylight hours extend, our bodies produce more **serotonin**, and the vibrant yellow environment acts as a visual catalyst to pull us out of the "Winter Blues."

4. Ayurvedic Health: A Seasonal "Reset" for the Body

In Ayurveda, this period marks the transition into **Kapha season**, where the body naturally sheds the "heaviness" of winter.

- **Digestive Awakening:** As the weather warms, our internal "digestive fire" (*Agni*) needs stimulation. Traditional yellow foods like **turmeric, moong dal khichdi, and saffron** are not just symbolic; they are lighter and easier to digest, helping to detoxify the liver and reduce seasonal inflammation.

symbolic; they are lighter and easier to digest, helping to detoxify the liver and reduce seasonal inflammation.

- **Immunity Boost:** Yellow foods are often rich in Vitamin C and antioxidants (like curcumin in turmeric), providing a natural shield against the colds and allergies common during seasonal shifts.

5. The "40-Day Mystery" to Holi

There is a fascinating mathematical rhythm here: Vasant Panchami occurs exactly **40 days before Holi**. In the science of *Ayurveda* and seasonal transitions (*Vasant Ritu*), 40 days is the period required for the human body and the environment to fully transition from one state to another. This is the "incubation period" of Spring before it erupts into the full-blown colours of Holi.

6. A Tapestry of Unity: From Sufis to the Far East

The festival's reach is a testament to its universal appeal:

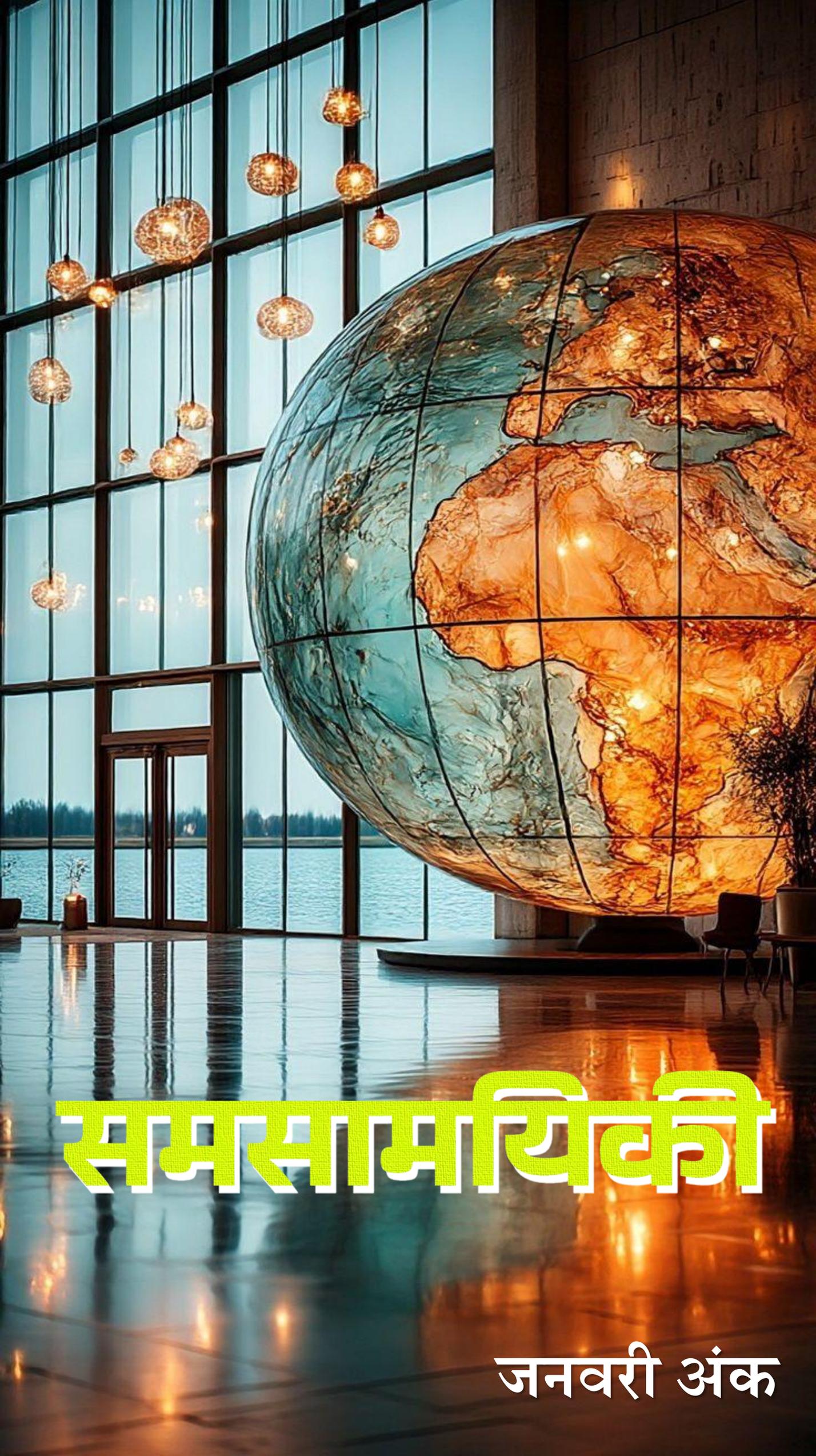
- **The Sufi Basant:** At the **Nizamuddin Auliya Dargah**, the celebration has lasted over 700 years. It began when the poet Amir Khusro saw Hindu devotees wearing yellow and brought the tradition to his Sufi saint to cheer him up. It remains a powerful symbol of communal harmony.
- **The Skies of Punjab:** Kite flying is more than a sport; it is **respiratory exercise**. Looking up at the sky and managing the string involves physical coordination and deep breathing, helping the lungs adapt to the fresh spring air and pollen.
- **Bali's Hari Raya Saraswati:** On the island of Bali, the day is dedicated to the "cleansing" of books and scriptures, honouring the written word as the ultimate tool of human evolution.

Conclusion: The Original Spring Break

Vasant Panchami is not just a holiday; it is a **Symphony of the Mind and Meadow**. It tells us that we are not separate from nature—when the earth blooms, our intellect should bloom with it.

So, when you wear your yellow saree or fly your kite this year, remember: you are participating in a 3,000-year-old tradition that celebrates the most powerful force in the universe—**Knowledge**.





समसामयिकी

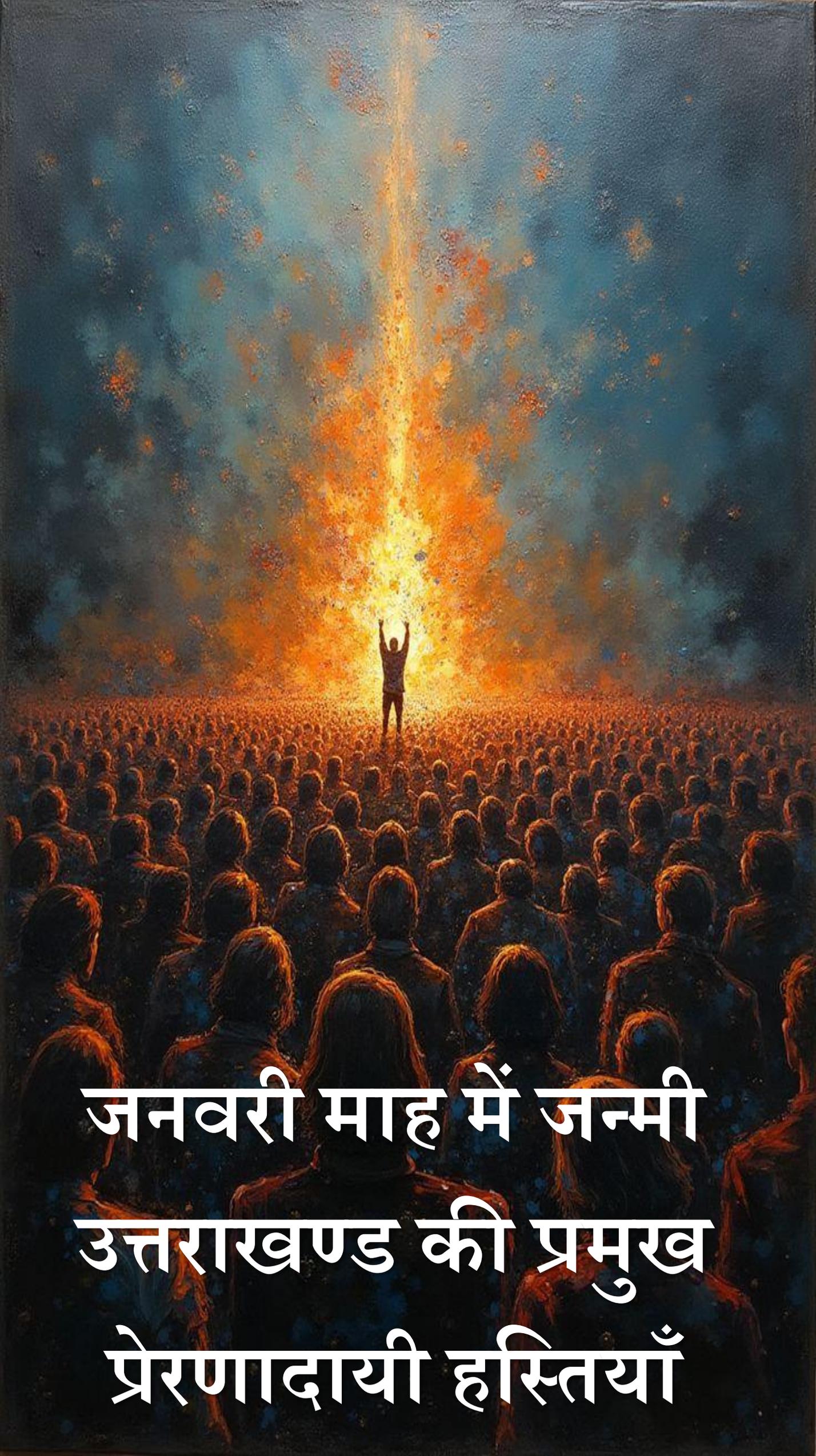
जनवरी अंक

समसामयिकी

- भारत का पहला आठवां राज्य वेतन आयोग बनाने वाला राज्य कौन सा बना है? **असम**
- गोवा के तीसरे जिले का नाम क्या रखा गया है? **कुशावती**
- महिला एशिया कप 2025 में भारतीय महिला हॉकी टीम ने कौन सा पदक जीता? **रजत**
- 29वीं नेशनल स्पोर्ट क्लाइंबिंग चैंपियनशिप 2025 में अंडर-17 यूथ गर्ल्स स्वर्ण पदक किसने जीता? **एमीरा खोसला**
- भारत ने किस देश को पीछे छोड़कर दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था का स्थान प्राप्त किया है? **जापान**
- हाल ही में गिनी देश के राष्ट्रपति किसे नियुक्त किया गया है? **मामाडी डौम्बौया**
- दक्षिणी ध्रुव पर पहुँचने वाली सबसे कम उम्र की भारतीय महिला कौन बनी हैं? **काम्या कार्तिकेयन**
- गणतंत्र दिवस परेड 2026 में किस सेवा को सर्वश्रेष्ठ मार्चिंग टुकड़ी चुना गया? **भारतीय नौसेना**
- दुर्लभ पृथ्वी भंडार के मामले में भारत को कौन-सा स्थान मिला है? **तृतीय**
- 31 दिसंबर 2025 को केंद्रीय मंत्रिमंडल ने किस प्रमुख शहरों को जोड़ने वाले 6-लेन ग्रीनफील्ड एक्सेस-कंट्रोल्ड हाईवे के निर्माण को मंजूरी दी? **नासिक-सोलापुर-अक्कलकोट**
- भारतीय महिला हॉकी टीम का मुख्य कोच किसे नियुक्त किया गया है? **स्जोर्ड मारिने**
- 15 अगस्त 2027 को शुरू होने वाली भारत की पहली बुलेट ट्रेन किस हाई-स्पीड रेल कॉरिडोर पर चलेगी? **मुंबई-अहमदाबाद**
- भारत की पहली वंदे भारत स्लीपर ट्रेन जनवरी 2026 में किस मार्ग पर शुरू की गई? **कोलकाता (हावड़ा) - गुवाहाटी**
- जनवरी 2026 में भारत का सबसे बड़ा एकीकृत अंतर्देशीय रेनबो ट्राउट फार्म किस राज्य में उद्घाटित किया गया? **तेलंगाना**
- भारतीय रेलवे विश्व का सबसे बड़ा विद्युतीकृत रेल नेटवर्क बन गया है, उसने किन देशों को पीछे छोड़ा है? **चीन और रूस**
- T20 विश्व कप 2026 में बांग्लादेश की जगह किस देश ने ली? **स्कॉटलैंड**
- AI Impact Summit 2026 की मेजबानी कौन करेगा? **भारत**
- एक नई खोजी गई फंगस प्रजाति है जो मेघालय में पाई गई है। **Parasinanemelisia khasiana**
- इज़राइल ने किसे अपना सर्वोच्च नागरिक सम्मान देने की घोषणा की है? **डोनाल्ड ट्रंप**
- 'Justice Mission 2025' सैन्य अभ्यास किस देश से संबंधित है? **चीन**
- उत्तराखंड ने किस तिथि तक लड़कियों के लिए शौचालय बनाने की घोषणा की है? **8 मार्च**
- औद्योगिक भांग (Industrial Hemp) की खेती 'Green to Gold' पहल किस राज्य से जुड़ी है? **हिमाचल प्रदेश**
- हाल ही में Q मार्क, क्वालिटी सेतु और क्वालिटी पासपोर्ट की घोषणा किसने की है? **शिक्षा मंत्रालय**
- 2025 फिडे विश्व रैपिड चैंपियनशिप में भारतीय खिलाड़ियों ने कौन-सा पदक जीता? **कांस्य**
- ओडिशा की पहली महिला मुख्य सचिव कौन बनीं? **अनु गर्ग**
- महिला अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 10,000 रन पूरे करने वाली खिलाड़ी कौन बनीं? **स्मृति मंधाना**
- राष्ट्रीय शूटिंग चैंपियनशिप में महिला ट्रैप स्पर्धा का स्वर्ण किसने जीता? **नीरज डांडा**
- IFFCO साहित्य सम्मान 2025 किसे दिया गया है? **मैत्रेयी पुष्पा**
- भारतीय वायु सेना के ट्रेनिंग कमांड का प्रमुख कौन बना है? **एस. श्रीनिवास**
- भारतीय वायु सेना के उपप्रमुख के रूप में किसे नियुक्त किया गया है? **नागेश कपूर**

- कानूनी अधिकार प्राप्त करने वाले विश्व के पहले कीट कौन बने हैं? अमेजन की बिना डंक वाली मधुमक्खियाँ
- भारत का पहला स्लम फ्री शहर कौन सा बनने वाला है? सूरत
- भारत का पहला सरकारी अस्पताल आधारित AI क्लिनिक कहाँ स्थापित किया गया है? प्रेटर नोएडा
- WHO में फार्माकोविजिलेंस योगदान में भारत को कौन सा स्थान मिला है? आठवां
- वर्ल्ड बिल्टज चैंपियनशिप 2025 का पुरुष एवं महिला वर्ग खिताब क्रमशः किसने जीता? मैग्नस कार्लसन और बिबिसारा अस्सीबायेवा
- 'सूर्यास्त्र' किससे संबंधित है, जिसके लिए भारतीय सेना ने इजराइल के साथ समझौता किया है? यूनिवर्सल मल्टी-कैलिबर रॉकेट लॉन्चर
- हाल ही में किस देश ने IPL के प्रसारण पर रोक लगाई है? बांग्लादेश
- दुनिया का पहला मल्टीनेशनल IIT बनने के लिए किस IIT ने वैश्विक पहल शुरू की है? IIT मद्रास
- दृष्टिबाधित लोगों के लिए भारत की पहली ब्रेल लाइब्रेरी कहाँ खोली गई है? उत्तर प्रदेश
- 'खुत्बात-ए-मोदी: लाल किले की फसील से' पुस्तक का विमोचन किसने किया? केंद्रीय मंत्री धर्मेंद्र प्रधान
- भारत के गणतंत्र दिवस 2026 पर मुख्य अतिथि के रूप में किसे आमंत्रित किया गया है? यूरोपीय संघ के वरिष्ठ नेता उर्सुला वॉन डेर लैयेन और एंटोनियो कोस्टा
- भारत की पहली हाइड्रोजन-चालित ट्रेन किस राज्य में शुरू होगी? हरियाणा
- 94 वर्ष की आयु में निधन वाले वरिष्ठ भाजपा नेता कौन थे? कबिंद्र पुरकायस्थ
- बायो-बिटुमेन का व्यावसायिक उत्पादन करने वाला विश्व का पहला देश कौन बना? भारत
- नागौरी अश्वगंधा को GI टैग किस राज्य से संबंधित होने के कारण मिला है? राजस्थान
- संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2026 को किसके लिए अंतर्राष्ट्रीय वर्ष घोषित किया है? रेंजलैंड और पशुपालक
- विश्व पुस्तक मेला 2026 में गेस्ट ऑफ ऑनर कौन सा देश होगा? कतर
- भारत का पहला पूर्णतः कागज रहित जिला न्यायालय किस राज्य में शुरू हुआ? केरल
- 'सिंग, डांस एंड लीड' पुस्तक के लेखक कौन हैं? हिंदोल सेनगुप्ता
- हाल ही में कुषाण-युग के सिक्के और सजावटी पत्थरों की खोज कहाँ हुई है? तक्षशिला
- परमाणु ऊर्जा नियामक बोर्ड (AERB) के नए अध्यक्ष कौन बने हैं? ए. के. बालासुब्रमण्यन
- 'बाल विवाह मुक्त भारत अभियान' के तहत 2026 तक क्या लक्ष्य रखा गया है? दर में 10% कमी
- इंटर-ऑपरेबल क्रिमिनल जस्टिस सिस्टम (ICJS) 2.0 में प्रथम स्थान किस राज्य ने प्राप्त किया? उत्तराखंड
- राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु के जीवन पर आधारित पुस्तक किसने लिखी है? यारलागड्डा लक्ष्मी प्रसाद
- उत्तराखंड उच्च न्यायालय के नए मुख्य न्यायाधीश कौन बने हैं? जस्टिस मनोज कुमार गुप्ता
- नलों के माध्यम से पीने योग्य पानी उपलब्ध कराने वाला भारत का पहला शहर कौन सा है? पुरी
- केरल के अरलम वन्यजीव अभयारण्य का नाम बदलकर क्या रखा गया है? अरलम बटरफ्लाई सैंक्चुअरी
- भारत और जर्मनी के बीच किन क्षेत्रों में समझौते हुए हैं? कौशल, सुरक्षा और स्वच्छ ऊर्जा
- लैंगिक समानता और समावेशी शांति अभियानों के लिए संयुक्त राष्ट्र महासचिव पुरस्कार 2025 किसे मिला है? मेजर स्वाथी शांथा कुमार

- कोटक महिंद्रा बैंक ने किसे पूर्णकालिक निदेशक नियुक्त किया है? **अनुप कुमार साहा**
- भारत के पहले पैरों वाले मोबाइल मैनिपुलेटर का नाम क्या है? **स्कॉर्प (SCORP)**
- विराट कोहली क्रिकेट इतिहास में कौन-सी उपलब्धि हासिल कर चुके हैं? **दूसरे सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी**
- भारत की पहली सोलर-पावर्ड एटीएम बैंक किस बैंक द्वारा लॉन्च की गई है? **त्रिपुरा ग्रामीण बैंक**
- दुर्लभ समुदाय मार्शल आर्ट सम्मान प्राप्त करने वाले पहले भारतीय कौन बने हैं? **पवन कल्याण**
- राष्ट्रीय जांच एजेंसी (NIA) के नए महानिदेशक के रूप में किसे नियुक्त किया गया है? **राकेश अग्रवाल**
- ITBP के महानिदेशक के रूप में किसे नियुक्त किया गया है? **शत्रुजीत सिंह कपूर**
- भारत का पहला संप्रभु AI पार्क किस राज्य में स्थापित किया जाएगा? **तमिलनाडु**
- 16वीं ASEAN Defense Ministers' Meeting-Plus EWG की सह-अध्यक्षता किन देशों ने की? **भारत और मलेशिया**
- हाल ही में यमन का प्रधानमंत्री किसे नियुक्त किया गया है? **शाय्या जिंदानी**
- वर्ष 2026 में दुनिया की सबसे सुरक्षित एयरलाइन कौन सी घोषित की गई है? **एतिहाद एयरलाइंस**
- हाल ही में वेनेजुएला की विपक्षी नेता मारिया कोरिना ने अपना नोबेल शांति पुरस्कार पदक किसके साथ साझा किया है? **डोनाल्ड ट्रम्प**
- पोंडुरु खादी को हाल ही में किस राज्य से संबंधित GI टैग प्रदान किया गया है? **आंध्र प्रदेश**
- भारत दुनिया का कौन-सा सबसे बड़ा 5G यूजर बेस बन गया है? **दूसरा**
- सीमा सुरक्षा बल (BSF) के नए महानिदेशक कौन बने हैं? **प्रवीण कुमार**
- 300 साल पुराने विशाल काले मूंगे की खोज कहाँ की गई है? **न्यूजीलैंड**
- गैर-हिंदी भाषा के लेखकों के लिए नया पुरस्कार किस राज्य ने घोषित किया है? **तमिलनाडु**
- 'ऑपरेशन स्वदेश' किस देश से भारतीय नागरिकों की निकासी के लिए चलाया गया? **ईरान**
- हाल ही में फिंके (Finke) नदी को दुनिया की सबसे पुरानी बहने वाली नदी के रूप में मान्यता मिली है। इसका संबंध किस देश से है? **ऑस्ट्रेलिया**
- बच्चों के मौलिक अधिकार के रूप में क्लाइमेट एक्शन प्रदर्शित करने वाली भारत की पहली सिटी-लेड पहल की मेज़बानी कौन करेगा? **मुंबई**
- जम्मू और कश्मीर में खोजी गई हेजहोग की नई प्रजाति का नाम क्या है? **ब्रैंड्ट्स हेजहोग**
- आवारा कुत्तों की समस्या से निपटने के लिए पहला डॉग सैक्चुरी किस राज्य ने लॉन्च किया है? **पंजाब**
- सुरेन्द्र कुमार पचौरी द्वारा लिखी गई "Chalice of Ambrosia: Ram Janmabhoomi – Challenge and Response" नामक पुस्तक का विमोचन किसने किया? **उपराष्ट्रपति सी. पी. राधाकृष्णन**
- भारत ने मानवीय सहायता के तहत 7.5 टन कैसर की दवाइयाँ किस शहर को भेजी हैं? **काबुल**
- Wiley Research Heroes पुरस्कार जीतने वाले पहले भारतीय कौन बने हैं? **चंद्रकांत लहरिया**
- 400 ग्रैंड स्लैम जीत हासिल करने वाले पहले खिलाड़ी कौन बने हैं? **नोवाक जोकोविक**



जनवरी माह में जन्मी
उत्तराखण्ड की प्रमुख
प्रेरणादायी हस्तियाँ

जनवरी माह में जन्मी उत्तराखण्ड की प्रेरणादायी हस्तियाँ

1. गुमानी पंत (27 जनवरी 1790)

जन्म स्थान: काशीपुर (उस समय कुमाऊं का हिस्सा)

इन्हें कुमाऊंनी और नेपाली साहित्य का आदि-कवि माना जाता है। इनका असली नाम लोकनाथ पंत था। उन्होंने संस्कृत, हिंदी और कुमाऊंनी में उत्कृष्ट रचनाएँ कीं। उत्तराखंड की लोक संस्कृति और भाषा को लिखित रूप देने में इनका योगदान अतुलनीय है।



2. रिन्चेन ल्हामो (8 जनवरी 1901)

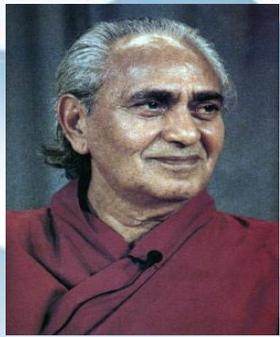
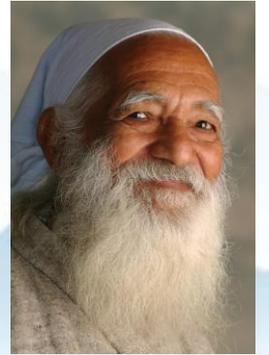
जन्म स्थान: उत्तराखंड के तिब्बती सीमा क्षेत्र (गढ़वाल/तिब्बत सीमा)

ये अंग्रेजी में किताब लिखने वाली पहली तिब्बती महिला मानी जाती हैं। उनकी शादी एक ब्रिटिश अधिकारी से हुई थी। उन्होंने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'We Tibetans' के माध्यम से हिमालयी क्षेत्र की संस्कृति को दुनिया के सामने रखा।

3. सुंदरलाल बहुगुणा (9 जनवरी 1927)

जन्म स्थान: मरोड़ा गाँव, टिहरी गढ़वाल

ये दुनिया के सबसे प्रसिद्ध पर्यावरण कार्यकर्ताओं में से एक थे। इन्होंने चिपको आंदोलन को वैश्विक पहचान दिलाई। 1980 के दशक में इन्होंने 'हिमालय बचाओ' के नारे के साथ लगभग 5,000 किलोमीटर की पदयात्रा की थी। इन्होंने टिहरी बांध के निर्माण का भी कड़ा विरोध किया था। इन्हें 2009 में पद्म विभूषण से सम्मानित किया गया था।



4. स्वामी राम (25 जनवरी 1925)

जन्म स्थान: तोली गाँव, पौड़ी गढ़वाल

ये एक महान आध्यात्मिक गुरु, योगी और लेखक थे। इन्होंने देहरादून में हिमालयन इंस्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट (Jolly Grant) की स्थापना की, जो आज उत्तराखंड के सबसे बड़े चिकित्सा संस्थानों में से एक है। उनकी पुस्तक 'Living with the Himalayan Masters' दुनिया भर में प्रसिद्ध है।

5. मुरली मनोहर जोशी (5 जनवरी 1934)

जन्म स्थान: नैनीताल (पैतृक संबंध अल्मोड़ा से)

जोशी जी भारतीय राजनीति के 'त्रिमूर्ति' (वाजपेयी, आडवाणी और जोशी) में से एक माने जाते हैं। राजनीति में आने से पहले वे इलाहाबाद विश्वविद्यालय में भौतिकी (Physics) के प्रोफेसर थे। वे भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष रहे और 1991 में उन्होंने 'एकता यात्रा' निकाली थी। उन्हें 2017 में पद्म विभूषण मिला।



6. अजीत डोभाल (20 जनवरी 1945)

जन्म स्थान: घीड़ी गाँव, पौड़ी गढ़वाल

डोभाल भारत के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार (NSA) हैं और वे इस पद पर लगातार तीसरी बार नियुक्त होने वाले पहले व्यक्ति हैं। वे 1968 बैच के IPS अधिकारी हैं। उन्होंने मिजोरम और पंजाब में उग्रवाद को खत्म करने में बड़ी भूमिका निभाई। उन्होंने पाकिस्तान में 7 साल तक मुस्लिम बनकर खुफिया जानकारी जुटाई थी। उन्हें 'कीर्ति चक्र' से सम्मानित किया गया है।



7. उम्मेद सिंह महारा (21 जनवरी 1942)

जन्म स्थान: अल्मोड़ा

कैप्टन महारा भारतीय सेना के जांबाज अधिकारी थे। 1971 में नागालैंड के उग्रवादियों के खिलाफ एक ऑपरेशन के दौरान, भारी गोलीबारी में घायल होने के बावजूद उन्होंने अपना मिशन पूरा किया। उनकी शहादत के बाद उन्हें भारत का सर्वोच्च शांति कालीन वीरता पुरस्कार **अशोक चक्र** दिया गया।

8. कर्नल ललित राय (24 जनवरी 1956)

जन्म स्थान: देहरादून

कर्नल राय ने 1999 के कारगिल युद्ध के दौरान 1/11 गोरखा राइफल्स का नेतृत्व किया था। उनकी वीरता के लिए उन्हें **वीर चक्र** से सम्मानित किया गया था।



9. दिलीप कुमार उप्रेती (26 जनवरी 1958)

जन्म स्थान: पिथौरागढ़

ये भारत के प्रसिद्ध **लाइकनोलॉजिस्ट (Lichenologist)** हैं। इन्होंने हिमालयी क्षेत्रों में पाए जाने वाले 'लाइकन' (काई के प्रकार) पर व्यापक शोध किया है। वे CSIR-NBRI के पूर्व निदेशक रह चुके हैं और उन्हें विज्ञान के क्षेत्र में उनके योगदान के लिए कई राष्ट्रीय पुरस्कार मिले हैं।



10. अली अब्बास जफर (17 जनवरी 1982)

जन्म स्थान: देहरादून

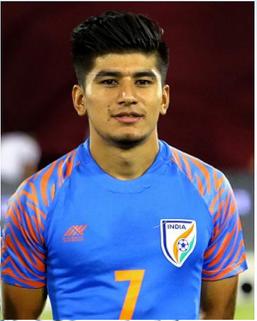
इन्होंने अपनी स्कूली शिक्षा देहरादून के मार्शल स्कूल से की। ये वर्तमान में बॉलीवुड के सबसे महंगे और सफल निर्देशकों में गिने जाते हैं। इन्होंने सलमान खान के साथ '**सुल्तान**' (2016) और '**tiger Zinda Hai**' (2017) जैसी फिल्मों दीं, जिन्होंने बॉक्स ऑफिस पर 300-500 करोड़ का कारोबार किया।



11. अनिरुद्ध थापा (15 जनवरी 1998)

जन्म स्थान: देहरादून

इस युवा खिलाड़ी ने भारतीय फुटबॉल में बड़ा नाम कमाया है। वे भारतीय राष्ट्रीय फुटबॉल टीम के प्रमुख मिडफील्डर हैं और कई अंतरराष्ट्रीय मैचों में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं।



12. नीतेश पांडे (17 जनवरी 1973)

जन्म स्थान: नैनीताल

इन्होंने फिल्मों और टीवी में अपनी गहरी छाप छोड़ी। उन्होंने 'ओम शांति ओम' और 'बधाई दो' जैसी फिल्मों में अभिनय किया। टीवी शो 'अनुपमा' में धीरज कपूर के उनके किरदार को बहुत सराहा गया।





13. जॉन मेसन (10 जनवरी 1945)

जन्म स्थान: देहरादून

शिक्षा के क्षेत्र में देहरादून का नाम दुनिया भर में रोशन करने वाले जॉन मेसन एक प्रसिद्ध शिक्षाविद् हैं। वे देहरादून के प्रतिष्ठित **दून् स्कूल (The Doon School)** के हेडमास्टर रह चुके हैं। उन्होंने शिक्षा के आधुनिक स्वरूप और स्कूल प्रशासन में महत्वपूर्ण सुधार किए।





जनवरी माह के प्रेरणादायी व्यक्तित्व

एक जीवन परिचय

सुन्दरलाल बहुगुणा

हिमालय के रक्षक 'पर्वतऋषि' के जीवन की महागाथा

सुन्दरलाल बहुगुणा का नाम आधुनिक भारत के उन विरल महानायकों में परिगणित होता है जिन्होंने न केवल पर्यावरण संरक्षण को एक जन-आन्दोलन का रूप दिया बल्कि विकास की प्रचलित पश्चिमी अवधारणाओं के बरक्स एक मानवीय और प्रकृति-केन्द्रित विकल्प भी प्रस्तुत किया। 9 जनवरी 1927 को उत्तराखण्ड के टिहरी गढ़वाल क्षेत्र के मरोड़ा नामक ग्राम में जन्मे बहुगुणा का सम्पूर्ण जीवन एक ऐसी संघर्ष यात्रा है, जहाँ व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाओं का पूर्ण त्याग कर समष्टि के कल्याण का मार्ग चुना गया। वे केवल एक पर्यावरणविद् नहीं थे बल्कि वे गाँधीवादी विचारधारा के उन अन्तिम संवाहकों में से थे जिन्होंने हिमालय की पारिस्थितिकी (Ecology) को राष्ट्र की स्थायी अर्थव्यवस्था (Economy) के रूप में परिभाषित किया। उनके जीवन की महागाथा भारतीय स्वाधीनता संग्राम के मूल्यों, सामाजिक सुधारों के संकल्प और प्रकृति के साथ तादात्म्य स्थापित करने की चिरंतन मानवीय आकांक्षा का एक अद्भुत संश्लेषण है।

वंशानुगत पृष्ठभूमि और बाल्यकाल का परिवेश

सुन्दरलाल बहुगुणा के व्यक्तित्व की दृढ़ता और वैचारिक प्रखरता को समझने के लिए उनके वंशानुगत इतिहास का अवलोकन करना आवश्यक है। कोलकाता में आयोजित एक समारोह के दौरान उन्होंने स्वयं इस तथ्य को रेखांकित किया था कि उनके पूर्वज 'बंद्योपाध्याय' उपनाम वाले बंगाली ब्राह्मण थे जो लगभग 800 वर्ष पूर्व बंगाल से प्रवास कर टिहरी गढ़वाल के पर्वतीय अंचल में बस गए थे। यह ऐतिहासिक प्रवास न केवल भौगोलिक परिवर्तन था, बल्कि यह बंगाल की बौद्धिक मेधा और हिमालय की आध्यात्मिक कठोरता के मिलन का प्रतीक भी था।

उनका जन्म एक ऐसे समय में हुआ था जब भारत औपनिवेशिक दासता की बेड़ियों में जकड़ा हुआ था और स्थानीय स्तर पर टिहरी रियासत का शासन अपनी चरम सीमा पर था। उनके पिता अम्बादत्त बहुगुणा टिहरी रियासत में एक वन अधिकारी (Forest Officer) के रूप में कार्यरत थे। विडम्बना यह थी कि जिस व्यवस्था के विरुद्ध सुन्दरलाल ने बाद में अपना जीवन समर्पित किया, उनके पिता उसी व्यवस्था के एक अंग थे। पिता के कार्य की प्रकृति के कारण बालक सुन्दरलाल को आरम्भ से ही वनों के प्रबन्धन, उनके दोहन और जंगलों पर आधारित ग्रामीण जीवन के संघर्षों को बहुत निकट से देखने का अवसर मिला। उनके 5 भाई-बहन थे और परिवार में नामकरण की एक दिलचस्प परम्परा थी। उनकी एक बहन का नाम गंगा था, और सुन्दरता के कारण परिवार ने उनका नाम 'गंगाराम' से बदलकर 'सुन्दरलाल' रख दिया था। मात्र 9 वर्ष की अल्पायु में पिता और 16 वर्ष की आयु में माता पूर्णा देवी का साया उनके सिर से उठ गया, जिसने उन्हें समय से पूर्व ही परिपक्व और संघर्षशील बना दिया।

वैचारिक जागरण: श्रीदेव सुमन की दीक्षा

सुन्दरलाल बहुगुणा के सार्वजनिक जीवन और राजनीतिक चेतना के निर्माण में महान स्वतंत्रता सेनानी और शहीद श्रीदेव सुमन की भूमिका सर्वोपरि रही। 13 वर्ष की कोमल आयु में सुन्दरलाल का सम्पर्क सुमन से हुआ, जिन्होंने उन्हें गांधीजी के 'चरखा' और अहिंसा के दर्शन से परिचित कराया। श्रीदेव सुमन ने ही उन्हें बताया था कि यह चरखा केवल सूत कातने का साधन नहीं है, बल्कि यह स्वाधीनता का मन्त्र है। सुमन के व्यक्तित्व से प्रभावित होकर बालक सुन्दरलाल ने गांधीजी की पुस्तकें पढ़ना आरम्भ किया और यहीं से उनके जीवन में 'सत्य और अहिंसा' के प्रति अटूट निष्ठा का बीजारोपण हुआ।

टिहरी रियासत की दमनकारी नीतियों के विरुद्ध श्रीदेव सुमन द्वारा संचालित आन्दोलन में सुन्दरलाल ने एक सक्रिय सहभागी के रूप में अपनी पहचान बनाई। जब सुमन को रियासत की जेल में भीषण यातनाएँ दी जा रही थीं, तब सुन्दरलाल ने 'नारद' जैसे छद्म नामों से दिल्ली के समाचार पत्रों के लिए खबरें लिखकर जनमत तैयार करने का साहसी कार्य किया। पुलिस की आँखों में धूल झोंककर सूचनाएँ बाहर पहुँचाने के कारण उन्हें पुलिस की प्रताड़ना का सामना करना पड़ा। 1944 में जब श्रीदेव सुमन ने जेल के भीतर 84 दिनों के ऐतिहासिक उपवास के बाद अपनी शहादत दी, तो इस घटना ने युवा सुन्दरलाल को पूरी तरह से एक क्रांतिकारी सामाजिक कार्यकर्ता में परिवर्तित कर दिया। सुमन की शहादत उनके लिए केवल एक शोक की खबर नहीं थी, बल्कि यह उनके लिए एक मार्गदर्शक प्रकाश बन गई जिसने उन्हें सिखाया कि किसी बड़े उद्देश्य के लिए आत्मोत्सर्ग ही सबसे बड़ा प्रतिरोध है।

शिक्षा और लाहौर का संघर्षपूर्ण प्रवास

सुन्दरलाल बहुगुणा की शैक्षणिक यात्रा उनके जीवन के कठिन संघर्षों का दर्पण है। उनकी प्रारम्भिक शिक्षा उनके पैतृक गाँव और उत्तरकाशी के विद्यालयों में हुई। इसके पश्चात उन्होंने टिहरी के प्रताप इण्टर कॉलेज में दाखिला लिया। यहाँ भी उनका राजनीतिक सक्रियता का सिलसिला जारी रहा। टिहरी रियासत की पुलिस ने उन्हें सुमन का साथ देने के कारण प्रताड़ित किया और स्थिति यहाँ तक पहुँची कि उन्हें अपनी 12वीं की परीक्षा पुलिस हिरासत में रहकर देनी पड़ी। यह परीक्षा प्रधानाचार्य के विशेष अनुरोध पर आयोजित की गई थी, जो सुन्दरलाल की बौद्धिक प्रतिभा के कायल थे।

स्नातक की शिक्षा के लिए वे लाहौर (वर्तमान पाकिस्तान) चले गए, जहाँ उन्होंने स्नातन धर्म कॉलेज में प्रवेश लिया। लाहौर में उनका प्रवास आर्थिक दृष्टि से अत्यंत दुष्कर था। मात्र 25 रुपये लेकर लाहौर पहुँचे सुन्दरलाल ने ट्यूशन पढ़ाकर अपना खर्च निकाला और सादा भोजन (रोटी और नमक) खाकर अपनी पढ़ाई पूरी की। अपनी मेधा के बल पर वे विश्वविद्यालय में प्रथम आए, जिसके कारण उन्हें छात्रवृत्ति मिली और उनकी फीस माफ कर दी गई। लाहौर से कला स्नातक (B.A.) करने के बाद वे परास्नातक (M.A.) की शिक्षा के लिए वाराणसी के काशी विद्यापीठ गए। हालाँकि देश की स्वाधीनता का आन्दोलन उस समय अपने चरम पर था और स्वतंत्रता सेनानियों की पुकार सुनकर उन्होंने अपनी पढ़ाई बीच में ही छोड़ दी और पूर्णकालिक आन्दोलनकारी बन गए।

राजनीतिक सन्यास और सामाजिक क्रान्ति

1947 में भारत की स्वतंत्रता के समय सुन्दरलाल बहुगुणा उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के एक महत्वपूर्ण नेता के रूप में उभर चुके थे और वे टिहरी गढ़वाल क्षेत्र के जिला महासचिव थे। उनकी राजनीतिक भविष्य अत्यंत उज्ज्वल दिख रहा था, किन्तु उनके जीवन में एक बड़ा परिवर्तन 1956 में आया। 23 वर्ष की आयु में उनका विवाह विमला नौटियाल (बहुगुणा) से हुआ। विमला जी स्वयं एक प्रखर सामाजिक कार्यकर्ता थीं और उन्होंने गांधीजी की यूरोपीय शिष्या सरला बहन के कौसानी स्थित आश्रम में प्रशिक्षण प्राप्त किया था।

विमला जी ने विवाह के लिए एक अभूतपूर्व शर्त रखी: सुन्दरलाल को चुनावी राजनीति और सत्ता की दौड़ से पूर्णतः संन्यास लेना होगा और उनके साथ पहाड़ी गाँवों में रहकर सेवा का मार्ग चुनना होगा। विमला जी के प्रभाव और अपनी अन्तरात्मा की पुकार पर बहुगुणा ने कांग्रेस पार्टी के पदों से त्यागपत्र दे दिया और सक्रिय राजनीति को सदा के लिए विदा कह दी। इस दम्पति ने बालगंगा नदी के तट पर सिलयारा में 'पर्वतीय नवजीवन मण्डल' की स्थापना की। इस आश्रम का उद्देश्य पहाड़ी समाज का शैक्षिक, सामाजिक और नैतिक उत्थान करना था। बहुगुणा दिन में बालकों को पढ़ाते थे और विमला जी रात्रि में बालिकाओं की शिक्षा का दायित्व सम्भालती थीं।

दलित उत्थान और नशामुक्त आन्दोलन

वनों के संरक्षण की लड़ाई लड़ने से बहुत पहले सुन्दरलाल बहुगुणा ने पहाड़ी समाज के आन्तरिक दोषों के विरुद्ध मोर्चा खोला था। मीराबेन और ठक्कर बाप्पा के सम्पर्क में आने के बाद उन्होंने दलित वर्ग के विद्यार्थियों के लिए टिहरी में 'ठक्कर बाप्पा छात्रावास' की स्थापना की। उन्होंने न केवल दलित बच्चों की शिक्षा का प्रबन्ध किया, बल्कि उन्हें मन्दिरों में प्रवेश दिलाने के लिए भी आन्दोलन छेड़े, जो उस दौर के रूढ़िवादी समाज में एक अत्यंत साहसी और क्रान्तिकारी कदम था। वे स्वयं दलितों के साथ रहते थे और उनके साथ भोजन करते थे ताकि छुआछूत जैसी कुरीति को जड़ से समाप्त किया जा सके।

1965 से 1970 के मध्य उन्होंने उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में मदिरापान की बढ़ती लत के विरुद्ध महिलाओं को संगठित करना आरम्भ किया। उन्होंने महसूस किया कि शराब न केवल पुरुषों के स्वास्थ्य को नष्ट कर रही है, बल्कि यह पहाड़ी परिवारों की आर्थिक रीढ़ भी तोड़ रही है। 1971 में शराब की दुकानों को बन्द करवाने के लिए उन्होंने 16 दिनों तक आमरण अनशन किया। इस आन्दोलन ने पहाड़ी महिलाओं के भीतर उस नेतृत्व क्षमता को जागृत किया जो आगे चलकर 'चिपको आन्दोलन' की सबसे बड़ी ताकत बनी।

चिपको आन्दोलन: 'पारिस्थितिकी ही स्थायी अर्थव्यवस्था है'

1970 के दशक की शुरुआत में हिमालय के वनों की व्यावसायिक कटाई अपने चरम पर थी। सरकारों की नीतियाँ स्थानीय निवासियों की जरूरतों को नजरअंदाज कर बड़े ठेकेदारों को लाभ पहुँचाने वाली थीं। इसी पृष्ठभूमि में चमोली जिले के रेणी गाँव में चिपको आन्दोलन का उदय हुआ। यद्यपि चंडी प्रसाद भट्ट और गौरा देवी ने इसके प्रारम्भिक दौर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई किन्तु सुन्दरलाल बहुगुणा ने इसे एक वैचारिक आधार प्रदान किया और इसे एक क्षेत्रीय आन्दोलन से उठाकर वैश्विक विमर्श का हिस्सा बना दिया। बहुगुणा ने तर्क दिया कि वनों का मूल्य केवल उनकी लकड़ी (व्यावसायिक उपयोग) में नहीं है, बल्कि वे मिट्टी, पानी और शुद्ध हवा के संरक्षक हैं। उन्होंने चिपको का प्रसिद्ध नारा दिया:

"क्या हैं जंगल के उपकार, मिट्टी, पानी और बयारा।"

"मिट्टी, पानी और बयार, जिन्दा रहने के आधार।"

उन्होंने 'Ecology is permanent economy' (पारिस्थितिकी ही स्थायी अर्थव्यवस्था है) का सिद्धान्त प्रतिपादित कर दुनिया को बताया कि यदि हम प्रकृति को बचाएँगे, तभी हमारी अर्थव्यवस्था सुरक्षित रह सकती है। 1979 में जब बडियारगढ़ के जंगलों को काटने का प्रयास हुआ तो बहुगुणा ने वहाँ के जंगलों में डेरा डाला और 9 जनवरी 1979 को उन्हें गिरफ्तार कर देहरादून जेल भेज दिया गया। उनकी गिरफ्तारी ने आन्दोलन में घी का काम किया और पेड़ों को बचाने के लिए महिलाओं का हुजूम उमड़ पड़ा।

चिपको आन्दोलन की प्रमुख घटनायें और प्रभाव

चिपको आन्दोलन की सफलता का सबसे महत्वपूर्ण पड़ाव 1980 में आया जब सुन्दरलाल बहुगुणा ने तत्कालीन प्रधानमंत्री इन्दिरा गांधी से भेंट की। उनके तर्क और आन्दोलन की व्यापकता को देखते हुए इन्दिरा गांधी ने हिमालयी क्षेत्रों में 1000 मीटर से अधिक की ऊँचाई पर हरे पेड़ों की कटाई पर 15 वर्षों का पूर्ण प्रतिबन्ध लगाने का आदेश दिया। यह स्वतन्त्र भारत के इतिहास में पर्यावरण संरक्षण की पहली सबसे बड़ी नीतिगत जीत थी।

कश्मीर से कोहिमा तक की ऐतिहासिक पदयात्रा

सुन्दरलाल बहुगुणा की जीवनगाथा में उनकी 5,000 किलोमीटर की पदयात्रा एक स्वर्णिम अध्याय है। 1981 से 1983 के मध्य उन्होंने हिमालय की रक्षा के संदेश को घर-घर पहुँचाने के लिए कश्मीर के श्रीनगर से लेकर नगालैंड के कोहिमा तक की पैदल यात्रा की। यह यात्रा मात्र एक शारीरिक चुनौती नहीं थी, बल्कि यह हिमालय के पर्यावरण और वहाँ रहने वाले समुदायों के बीच के सम्बन्धों का गहन अध्ययन भी था। वे अपने कंधे पर 30 किलो का 'पिट्टू' (बैग) लेकर चलते थे जिसमें चिपको आन्दोलन से संबंधित साहित्य और यहाँ तक कि एक स्लाइड प्रोजेक्टर भी होता था। जहाँ कहीं भी वे रुकते ग्रामीणों को चित्रों के माध्यम से दिखाते कि वनों के विनाश से कैसे भूस्खलन, बाढ़ और जल संकट पैदा हो रहा है। उन्होंने देखा कि बड़े विकास प्रोजेक्ट्स कैसे हिमालय के नाजुक पारिस्थितिक तन्त्र को तबाह कर रहे हैं। इस पदयात्रा ने उन्हें 'हिमालय का सच्चा पुत्र' बना दिया और उन्हें एक ऐसी वैश्विक पहचान दी जो किसी भी राजकीय सम्मान से बड़ी थी।

टिहरी बाँध के विरुद्ध महासंग्राम

1980 के दशक के उत्तरार्ध से सुन्दरलाल बहुगुणा ने अपना सम्पूर्ण ध्यान विशाल बाँधों के निर्माण विशेषकर टिहरी बाँध के विरुद्ध आन्दोलन पर केन्द्रित किया। भागीरथी नदी पर बन रहा यह बाँध उनके लिए केवल एक बिजली परियोजना नहीं थी बल्कि यह हिमालय की सांस्कृतिक विरासत और पारिस्थितिकी के लिए एक 'डेथ वारंट' था। बहुगुणा का विरोध वैज्ञानिक और नैतिक आधारों पर था। उन्होंने चेतावनी दी कि यह क्षेत्र अत्यधिक संवेदनशील भूकम्प क्षेत्र (Seismic Zone) में आता है और बाँध टूटने की स्थिति में ऋषिकेश, हरिद्वार और यहाँ तक कि पश्चिमी उत्तर प्रदेश के शहर जलमग्न हो सकते हैं। वे बड़े बाँधों के स्थान पर 'रन-ऑफ-द-रिवर' परियोजनाओं और छोटी पनबिजली इकाइयों के पक्षधर थे जो पर्यावरण को नुकसान पहुँचाए बिना स्थानीय ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा कर सकें।

टिहरी के लिए किए गए ऐतिहासिक अनशन

टिहरी बाँध के विरुद्ध उनके संघर्ष ने सत्य और अहिंसा के गांधीवादी तरीकों को एक बार फिर जीवन्त कर दिया। उन्होंने भागीरथी के तट पर अपनी कुटिया बनाई और बार-बार आमरण अनशन पर बैठे।

1989 का अनशन: 11 दिनों के उपवास के बाद तत्कालीन जिला प्रशासन ने एक बार निर्माण कार्य रुकवा दिया था, जिसने देश भर में खलबली मचा दी थी।

1995 का अनशन: 45 दिनों तक चले इस लम्बे अनशन को उन्होंने तत्कालीन प्रधानमन्त्री पी.वी. नरसिम्हा राव द्वारा परियोजना की पारिस्थितिकीय समीक्षा हेतु समिति गठित करने के आश्वासन के बाद तोड़ा।

1996 का अनशन: दिल्ली के राजघाट पर 74 दिनों का अभूतपूर्व उपवास जिसने पूरे विश्व का ध्यान टिहरी की ओर आकर्षित किया। प्रधानमन्त्री एच.डी. देवेगौड़ा के व्यक्तिगत आश्वासन के बाद यह अनशन समाप्त हुआ। हालाँकि सत्ता की हठधर्मिता के आगे अन्ततः बाँध का निर्माण पूरा हुआ और 2001 में उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया।

बहुगुणा का अपना पैतृक घर और यार्दे भी टिहरी झील के अथाह जल गहराइयों में विलीन हो गईं, किन्तु उनका संघर्ष व्यर्थ नहीं गया। उनके कारण ही बाँधों के निर्माण में पर्यावरण और पुनर्वास के मानकों पर पुनर्विचार की प्रक्रिया आरम्भ हुई।

साहित्यिक कृतियाँ और दर्शन: 'धरती की पुकार'

सुन्दरलाल बहुगुणा केवल एक आन्दोलनकारी नहीं थे वे एक गहरे चिन्तक और प्रभावी लेखक भी थे। उन्होंने जीवन भर हिन्दी और अंग्रेजी में स्वतंत्र पत्रकारिता की ताकि वे अपनी बात आम जनमानस तक पहुँचा सकें। उनकी लेखन शैली अत्यन्त सरल किन्तु मर्मस्पर्शी थी। उनकी सर्वाधिक प्रसिद्ध पुस्तक 'धरती की पुकार' (2007) है, जिसमें उन्होंने पहाड़ों, वनों और नदियों के नैसर्गिक स्वरूप के साथ हो रही छेड़छाड़ को विनाशकारी बताया है। उनकी अन्य रचनाओं में 'Ecology is Permanent Economy' और 'भू प्रयोग में बुनियादी परिवर्तन की ओर' शामिल हैं। उनका साहित्य केवल सूचनाएँ नहीं देता बल्कि वह प्रकृति के प्रति एक श्रद्धा भाव जागृत करता है। वे वेदों और उपनिषदों के उन श्लोकों को उद्धृत करते थे जहाँ पृथ्वी को माता और वनों को आराध्य माना गया है।

सम्मान और वैश्विक विरासत: 'वृक्षमित्र' की उपाधि

सुन्दरलाल बहुगुणा को मिली उपाधियाँ और पुरस्कार उनकी सादगी के आगे सदा छोटे ही रहे। 1981 में भारत सरकार ने उन्हें 'पद्म श्री' देने की घोषणा की परन्तु उन्होंने यह सम्मान अस्वीकार कर दिया। उन्होंने कहा कि जब तक हिमालय के पेड़ों पर कुल्हाड़ियाँ चल रही हैं, वे किसी भी सरकारी पुरस्कार के पात्र नहीं हैं। यह उनके नैतिक साहस का उच्चतम उदाहरण था। बाद में पर्यावरण संरक्षण के प्रति उनके अटूट समर्पण को देखते हुए 2009 में उन्हें 'पद्म विभूषण' से सम्मानित किया गया। उन्हें 1987 में 'राइट लाइवलीहुड अवार्ड' (वैकल्पिक नोबेल) प्रदान किया गया जिसने उनके कार्यों को अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिष्ठा दी। विश्व भर के पर्यावरण प्रेमी उन्हें 'वृक्षमित्र' के नाम से जानते हैं।

उनके कार्यों की गूँज भारत के बाहर भी सुनाई दी। दक्षिण भारत के कर्नाटक में पाण्डुरंग हेगड़े के नेतृत्व में शुरू हुआ 'एपिको आन्दोलन' पूरी तरह से बहुगुणा के चिपको मॉडल पर आधारित था। श्रीलंका और अन्य दक्षिण एशियाई देशों के पर्यावरण समूहों ने भी उनके सिद्धांतों को अपनाया। उन्होंने 'इको-फेमिनिज्म' के भारतीय स्वरूप को परिभाषित किया जहाँ महिलाएँ न केवल प्रकृति की रक्षक थीं बल्कि उसकी पोषणकर्ता भी थीं।

अन्तिम अध्याय और अमर सन्देश

94 वर्ष की आयु में 21 मई 2021 को, सुन्दरलाल बहुगुणा ने ऋषिकेश के एम्स में अन्तिम साँस ली। कोरोना की वैश्विक महामारी ने हिमालय के इस रक्षक को हमसे छीन लिया किन्तु उनके विचार आज भी हिमालय की हवाओं में गूँजते हैं। उनके निधन पर पूरे विश्व ने शोक व्यक्त किया और अमूल जैसे लोकप्रिय ब्राण्ड ने उन्हें 'अ मैन ऑफ द ट्रीज' के रूप में अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की। बहुगुणा जी का जीवन हमें यह सिखाता है कि "यदि हिमालय मरता है, तो यह देश कहीं नहीं रहेगा"। उनका दर्शन केवल पेड़ों को बचाने तक सीमित नहीं था, बल्कि वह मानवीय गरिमा, सादगी और अहिंसा का दर्शन था। उन्होंने आधुनिक जगत को चेतावनी दी थी कि विकास की अन्धी दौड़ अन्ततः आत्मघाती सिद्ध होगी।

सुन्दरलाल बहुगुणा की जीवन महागाथा एक ऐसे ऋषि की गाथा है जिन्होंने महलों का त्याग कर कुटिया चुनी और भौतिक सुखों के स्थान पर प्रकृति की सेवा का व्रत लिया। इनका जीवन मात्र एक व्यक्ति का इतिहास नहीं, बल्कि प्रकृति और मनुष्य के बीच टूटते रिश्तों को जोड़ने वाला एक सेतु है। उनका जीवन इस सत्य का उद्घोष भी है कि एक व्यक्ति यदि उसके पास सत्य का बल और संकल्प की दृढ़ता है, तो वह पूरी दुनिया की चेतना को बदल सकता है। हिमालय के शिखरों पर जब तक बर्फ रहेगी और उसकी नदियों में जब तक जल प्रवाह रहेगा, सुन्दरलाल बहुगुणा का नाम पर्यावरण के महापुराण में एक ध्रुवतारे की तरह चमकता रहेगा। आज की पीढ़ी के लिए उनका सबसे बड़ा संदेश यही है कि विकास और विनाश के बीच की बारीक रेखा को पहचानें और अपनी धरती माँ की पुकार को अनसुना न करें।

डॉ० जितेन्द्र प्रसाद
असिस्टेंट प्रोफेसर
भूगोल विभाग



2026
JANUARY

MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

जनवरी माह

के

महत्वपूर्ण दिवस



जनवरी माह के महत्वपूर्ण दिवस



क्र० सं०	तिथि	दिवस का नाम	विवरण
01	1 जनवरी	वैश्विक परिवार दिवस	यह दिन दुनिया भर के लोगों को याद दिलाता है कि हम एक वैश्विक परिवार हैं। यह शांति, एकता, दया और एकजुटता को बढ़ावा देता है। यह दिन विभिन्न संस्कृतियों, मान्यताओं और देशों के लोगों के बीच समझ और सम्मान के महत्व को उजागर करता है। नए साल की सकारात्मक सोच के साथ शुरुआत करने का यह एक सुंदर तरीका भी है।
02	2 जनवरी	विश्व अन्तर्मुखी दिवस	विश्व अन्तर्मुखी दिवस उन लोगों को समर्पित है जो शांत, विचारशील होते हैं और अकेले समय बिताना पसंद करते हैं। यह दिवस अन्तर्मुखी लोगों को बेहतर ढंग से समझने और उनके व्यक्तित्व का सम्मान करने में मदद करता है। साथ ही, यह दिन अन्तर्मुखी लोगों को अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने और रचनात्मकता, अवलोकन क्षमता और गहन चिंतन जैसी अपनी खूबियों को महत्व देने की याद दिलाता है।
03	3 जनवरी	अन्तर्राष्ट्रीय मन-शरीर स्वास्थ्य दिवस	यह दिन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध पर केंद्रित है। यह व्यायाम, ध्यान, अच्छी नींद और तनावमुक्त जीवन जैसी स्वस्थ आदतों के बारे में जागरूकता फैलाता है। इसका उद्देश्य लोगों को अपने शरीर और मन दोनों का ख्याल रखने के लिए प्रोत्साहित करना है ताकि वे संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन जी सकें।
04	4 जनवरी	विश्व ब्रेल दिवस	विश्व ब्रेल दिवस लुई ब्रेल को सम्मानित करता है, जिन्होंने दृष्टिबाधित लोगों के लिए ब्रेल प्रणाली का निर्माण किया था। यह दिन दृष्टिबाधित और कम दृष्टि वाले व्यक्तियों के लिए सुलभ पठन-लेखन के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाता है। यह दृष्टिबाधित सभी लोगों के लिए शिक्षा, संचार और आत्मनिर्भरता में समान अवसरों का समर्थन करता है।
05	5 जनवरी	राष्ट्रीय पक्षी दिवस	राष्ट्रीय पक्षी दिवस विश्वभर में पक्षियों की सुंदरता और महत्व को उजागर करता है। यह लोगों को पक्षियों के आवासों की देखभाल करने और लुप्तप्राय प्रजातियों की रक्षा करने की याद दिलाता है। यह दिन वन्यजीव संरक्षण के बारे में जागरूकता भी फैलाता है और लोगों को प्रकृति में पक्षियों को देखने, उनसे प्रेम करने और उनका सम्मान करने के लिए प्रोत्साहित करता है।
06	6 जनवरी	विश्व युद्ध अनाथ दिवस	युद्ध अनाथों का विश्व दिवस युद्ध में अपने माता-पिता को खोने वाले बच्चों के बारे में जागरूकता फैलाता है। यह विश्व को इन असहाय बच्चों की देखभाल, समर्थन और सुरक्षा करने की याद दिलाता है।
07	7 जनवरी	महायान नव वर्ष	महायान नववर्ष विभिन्न देशों में महायान बौद्ध धर्म के अनुयायियों द्वारा मनाया जाता है। यह प्रार्थना, ध्यान, अच्छे कर्म और शांतिपूर्ण चिंतन का समय है। लोग आने वाले वर्ष में सुख, दयालुता और आध्यात्मिक विकास की कामना करते हैं।
08	8 जनवरी	अफ्रीकी राष्ट्रीय कांग्रेस स्थापना दिवस	यह दिन दक्षिण अफ्रीका के एक महत्वपूर्ण राजनीतिक आंदोलन, अफ्रीकी राष्ट्रीय कांग्रेस की स्थापना का प्रतीक है।
		पृथ्वी के घूर्णन का दिवस	पृथ्वी के घूर्णन दिवस के अवसर पर हमें याद दिलाया जाता है कि पृथ्वी के घूमने से ही दिन और रात का निर्माण होता है, जिससे लोगों को विज्ञान और प्रकृति के चमत्कारों की सराहना करने में मदद मिलती है।
09	10 जनवरी	विश्व हिन्दी दिवस	विश्व हिन्दी दिवस हिन्दी भाषा और वैश्विक स्तर पर इसकी उपस्थिति का जश्न मनाता है। यह अन्तर्राष्ट्रीय संचार में हिन्दी के उपयोग को बढ़ावा देता है और इसके समृद्ध सांस्कृतिक इतिहास को उजागर करता है। यह दिन भारतीय विरासत पर गर्व करने की भावना को प्रोत्साहित करता है और विश्व भर में हिन्दी सीखने और उपयोग करने को प्रोत्साहित करता है।

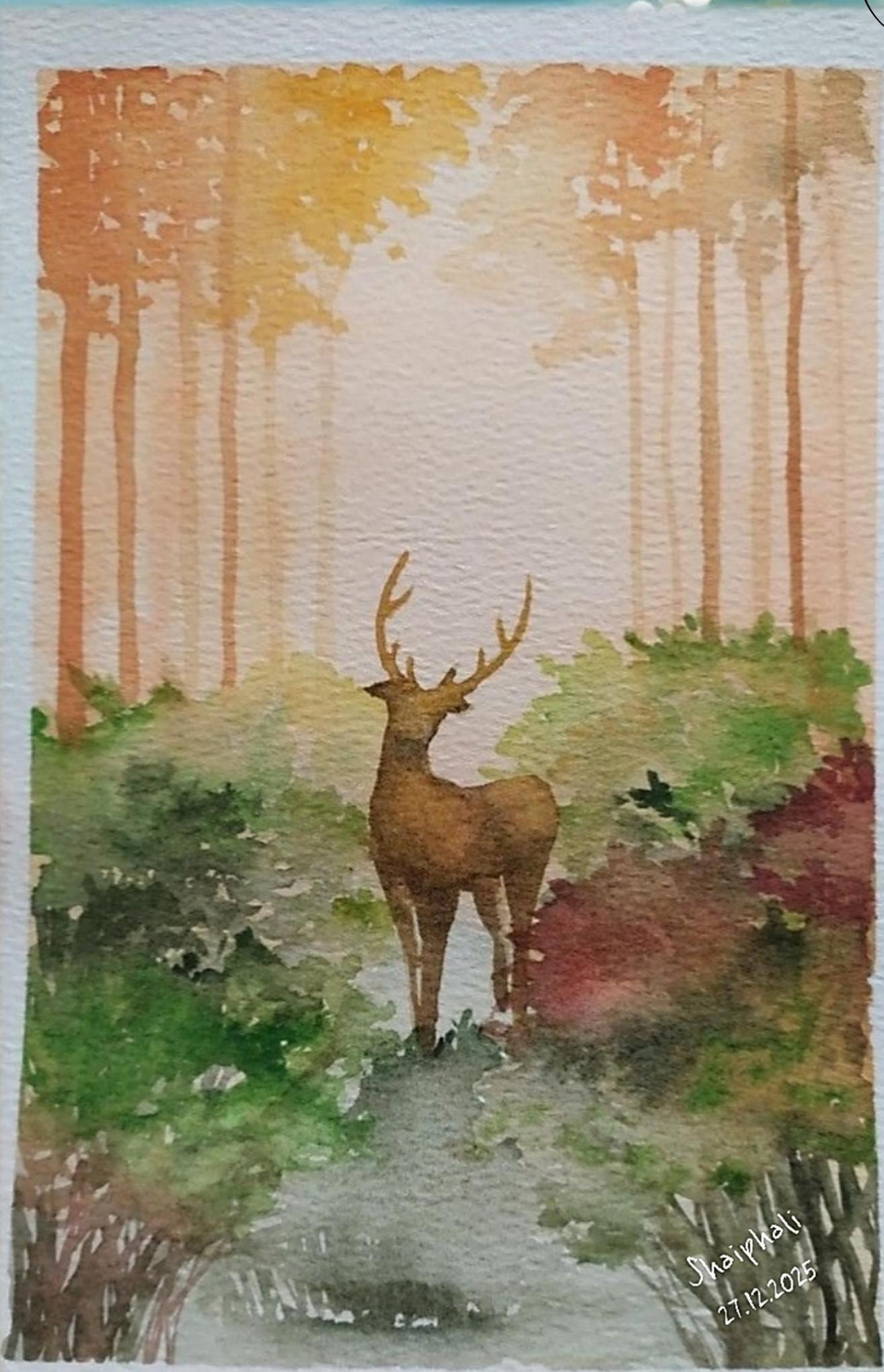
10	11 जनवरी	लाल बहादुर शास्त्री की पुण्यतिथि	यह दिन भारत के पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की पुण्यतिथि का प्रतीक है, जिन्हें सादगी और सशक्त नेतृत्व के लिए याद किया जाता है।
		राष्ट्रीय मानव तस्करी जागरूकता दिवस	राष्ट्रीय मानव तस्करी जागरूकता दिवस अवैध मानव व्यापार के बारे में जागरूकता फैलाता है और समाज को कमजोर लोगों की रक्षा करने के लिए प्रोत्साहित करता है।
11	12 जनवरी	राष्ट्रीय युवा दिवस	राष्ट्रीय युवा दिवस स्वामी विवेकानंद की जयंती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। यह भारत के युवाओं की ऊर्जा, शक्ति और क्षमता का उत्सव है। यह दिन युवाओं को कड़ी मेहनत करने, चरित्र निर्माण करने और शिक्षा एवं अच्छे मूल्यों के माध्यम से समाज में सकारात्मक योगदान देने के लिए प्रेरित करता है।
12	13 जनवरी	लोहड़ी	लोहड़ी एक फसल उत्सव है जो मुख्य रूप से उत्तर भारत, विशेषकर पंजाब में मनाया जाता है। लोग अलाव जलाते हैं, गीत गाते हैं और पॉपकॉर्न और गुड़ जैसे पारंपरिक व्यंजनों का आनंद लेते हैं। यह त्योहार सर्दियों के अंत का प्रतीक है और परिवारों को समृद्धि और खुशी का जश्न मनाने के लिए एक साथ लाता है।
13	14 जनवरी	मकर संक्रान्ति	मकर संक्रान्ति एक प्रमुख हिंदू त्योहार है जो शीतकालीन संक्रान्ति के अंत और लंबे दिनों की शुरुआत का प्रतीक है। लोग नदियों में स्नान करते हैं, पतंग उड़ाते हैं और तिल और गुड़ से बनी मिठाइयाँ बनाते हैं। यह सकारात्मकता, दान और कृतज्ञता का दिन है।
14	15 जनवरी	पोंगल	पोंगल तमिलनाडु में मनाया जाने वाला फसल उत्सव है, जिसमें प्रकृति और किसानों के प्रति आभार व्यक्त किया जाता है। इस अवसर पर विशेष व्यंजन तैयार किए जाते हैं और परिवार एक साथ मिलकर उत्सव मनाते हैं।
		भारतीय सेना दिवस	भारतीय सेना दिवस उन भारतीय सैनिकों की बहादुरी, कर्तव्यनिष्ठा और बलिदान को सम्मानित करता है जो साहस और प्रतिबद्धता के साथ देश की रक्षा करते हैं।
15	16 जनवरी	राष्ट्रीय स्टार्टअप दिवस	यह दिन भारत में नए व्यवसायों और नवोन्मेषी विचारकों का जश्न मनाता है। यह युवा उद्यमियों को नए विचारों को तलाशने, कंपनियाँ बनाने, रोजगार सृजित करने और आर्थिक विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रोत्साहित करता है। राष्ट्रीय स्टार्टअप दिवस रचनात्मकता, प्रौद्योगिकी और समस्या-समाधान की भावना को उजागर करता है।
16	17 जनवरी	बेंजामिन फ्रैंकलिन दिवस	यह दिन अमेरिका के संस्थापक पिताओं में से एक बेंजामिन फ्रैंकलिन की स्मृति में मनाया जाता है। वे एक आविष्कारक, लेखक, वैज्ञानिक और राजनेता थे। यह दिन ज्ञान, नवाचार और सार्वजनिक जीवन में उनके अनेक योगदानों का स्मरण करता है, जो लोगों को जिज्ञासु और मेहनती बनने के लिए प्रेरित करते हैं।
17	19 जनवरी	कोकबोरोक दिवस	कोकबोरोक दिवस त्रिपुरा में बोली जाने वाली कोकबोरोक भाषा का उत्सव मनाता है। यह दिवस सांस्कृतिक गौरव, भाषा संरक्षण और क्षेत्र की आदिवासी समुदायों की परंपराओं के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देता है।
18	20 जनवरी	पेंगुइन जागरूकता दिवस	पेंगुइन जागरूकता दिवस लोगों को पेंगुइनों और उनके प्राकृतिक आवासों की रक्षा करने की आवश्यकता के बारे में शिक्षित करता है।
19	20 जनवरी	मार्टिन लूथर किंग जूनियर दिवस	मार्टिन लूथर किंग जूनियर दिवस उस अमेरिकी नागरिक अधिकार नेता को सम्मानित करने के लिए मनाया जाता है, जिन्होंने सभी के लिए समानता और न्याय के लिए शांतिपूर्ण ढंग से संघर्ष किया।
20	21 जनवरी	त्रिपुरा, मणिपुर और मेघालय स्थापना दिवस	यह दिन त्रिपुरा, मणिपुर और मेघालय राज्यों के गठन का प्रतीक है। यह दिन भारतीय संघ के महत्वपूर्ण हिस्सों के रूप में उनकी संस्कृति, विरासत और विकास का जश्न मनाता है।
20	21 जनवरी	त्रिपुरा, मणिपुर और मेघालय स्थापना दिवस	यह दिन त्रिपुरा, मणिपुर और मेघालय राज्यों के गठन का प्रतीक है। यह दिन भारतीय संघ के महत्वपूर्ण हिस्सों के रूप में उनकी संस्कृति, विरासत और विकास का जश्न मनाता है।
21	22 जनवरी	खरपतवार रहित बुधवार	वीडलेस वेडनेसडे लोगों को बगीचों और खेतों में खरपतवारों को पर्यावरण के अनुकूल तरीके से नियंत्रित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह स्वस्थ पौधों की रोपाई, स्वच्छ वातावरण और टिकाऊ कृषि पद्धतियों को बढ़ावा देता है।

22	23 जनवरी	नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती	यह दिन भारत के वीर स्वतंत्रता सेनानी नेताजी सुभाष चंद्र बोस को श्रद्धांजलि अर्पित करता है। उन्हें उनकी देशभक्ति, नेतृत्व क्षमता और भारत के स्वतंत्रता संग्राम को प्रेरित करने में उनकी सशक्त भूमिका के लिए याद किया जाता है।
23	24 जनवरी	राष्ट्रीय बालिका दिवस	राष्ट्रीय बालिका दिवस भारत में लड़कियों के अधिकारों, सुरक्षा और शिक्षा पर केंद्रित है।
		अन्तर्राष्ट्रीय शिक्षा दिवस	अन्तर्राष्ट्रीय शिक्षा दिवस विश्व भर में प्रत्येक बच्चे और वयस्क के लिए सीखने के महत्व पर प्रकाश डालता है।
24	25 जनवरी	राष्ट्रीय मतदाता दिवस	राष्ट्रीय मतदाता दिवस नागरिकों को मतदान करने और लोकतंत्र में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करता है।
		राष्ट्रीय पर्यटन दिवस	राष्ट्रीय पर्यटन दिवस भारत के खूबसूरत स्थलों का जश्न मनाता है और संस्कृति, विरासत और प्रकृति के बारे में जानने के लिए यात्रा को बढ़ावा देता है।
25	26 जनवरी	गणतंत्र दिवस	गणतंत्र दिवस 1950 में भारतीय संविधान को अपनाने की वर्षगांठ का जश्न मनाता है। इस अवसर पर परेड और समारोह आयोजित किए जाते हैं, जो राष्ट्र का सम्मान करते हैं।
		अन्तर्राष्ट्रीय सीमा शुल्क दिवस	अन्तर्राष्ट्रीय सीमा शुल्क दिवस विश्व स्तर पर सीमाओं और व्यापार के प्रबंधन में सीमा शुल्क अधिकारियों के महत्वपूर्ण कार्य को मान्यता देता है।
26	27 जनवरी	राष्ट्रीय भौगोलिक दिवस	यह दिन अन्वेषण, भूगोल, विज्ञान और हमारे ग्रह के बारे में सीखने का उत्सव है। यह लोगों को नई संस्कृतियों को जानने, प्रकृति का अध्ययन करने और दुनिया को बेहतर ढंग से समझने के लिए प्रेरित करता है।
22	23 जनवरी	नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती	यह दिन भारत के वीर स्वतंत्रता सेनानी नेताजी सुभाष चंद्र बोस को श्रद्धांजलि अर्पित करता है। उन्हें उनकी देशभक्ति, नेतृत्व क्षमता और भारत के स्वतंत्रता संग्राम को प्रेरित करने में उनकी सशक्त भूमिका के लिए याद किया जाता है।
27	28 जनवरी	लाला लाजपत राय की जयंती और के.एम. करियप्पा की जयंती	यह दिन महान भारतीय स्वतंत्रता सेनानी लाला लाजपत राय की याद में मनाया जाता है। यह के.एम. कारियाप्पा जयंती का भी प्रतीक है, जो भारतीय सेना के पहले भारतीय कमांडर-इन-चीफ को सम्मानित करने के लिए मनाई जाती है।
28	29 जनवरी	भारतीय समाचार पत्र दिवस	भारतीय समाचार पत्र दिवस सूचना साझा करने, जनता को शिक्षित करने और स्वतंत्र एवं निष्पक्ष पत्रकारिता के माध्यम से लोकतंत्र का समर्थन करने में समाचार पत्रों की महत्वपूर्ण भूमिका का जश्न मनाता है।
29	30 जनवरी	शहीद दिवस/ शहीद दिवस	शहीद दिवस महात्मा गांधी और उन सभी लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित करता है जिन्होंने भारत के लिए अपने प्राणों का बलिदान दिया।
		विश्व कुष्ठ रोग दिवस	विश्व कुष्ठ रोग दिवस कुष्ठ रोग के बारे में जागरूकता फैलाता है और इससे प्रभावित लोगों के उपचार और सम्मान का समर्थन करता है।
30	31 जनवरी	अन्तर्राष्ट्रीय ज़ेबरा दिवस	यह दिन ज़ेबरा संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाता है। यह इन खूबसूरत जानवरों और उनके प्राकृतिक आवासों की रक्षा करने की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है ताकि वे लुप्तप्राय न हो जाएं।

कलाकार



अनुशासक



Shaiphali
27.12.2025

चित्रण: डॉ० शैफाली सक्सेना
असिस्टेंट प्रोफेसर
वनस्पति विज्ञान विभाग



चित्रण: डॉ० शैफाली सक्सेना
असिस्टेंट प्रोफेसर
वनस्पति विज्ञान विभाग

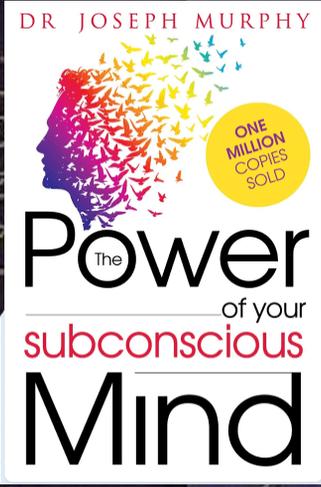


कुछ

अनुरक्षित

पुस्तकें

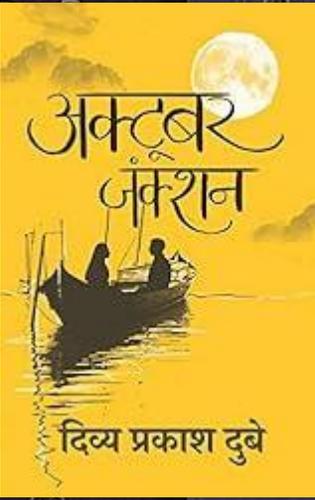
कुछ अनुशंसित पुस्तकें



द पावर ऑफ योर सबकॉन्शियस माइंड

लेखक: डॉ. जोसेफ मर्फी

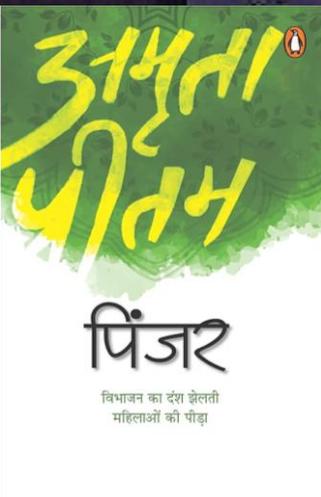
सकारात्मक सोच के अग्रणी विचारकों में से एक, डॉ. जोसेफ मर्फी की यह अद्भुत पुस्तक आपके अवचेतन मन की अविश्वसनीय शक्तियों को उजागर करेगी। सदियों पुराने आध्यात्मिक ज्ञान और अत्याधुनिक वैज्ञानिक शोधों को मिलाकर, डॉ. मर्फी बताते हैं कि अवचेतन मन आपके हर कार्य को कैसे प्रभावित करता है और इसे समझकर तथा इसकी असीम शक्ति को नियंत्रित करना सीखकर आप अपने दैनिक जीवन की गुणवत्ता में सुधार कैसे कर सकते हैं। चाहे वह आपकी मनचाही पदोन्नति हो, वेतन वृद्धि हो, भय और बुरी आदतों पर काबू पाना हो या आपसी संबंधों को मजबूत करना हो, 'आपके अवचेतन मन की शक्ति' आपके लिए सुख, सफलता, समृद्धि और शांति का एक नया संसार खोल देगी। यह आपके विश्वासों को बदलकर आपके जीवन और आपके संसार को बदल देगी।



अक्टूबर जंक्शन

लेखक: दिव्य प्रकाश दुबे

यह रोमांटिक हिंदी उपन्यास एक ऐसे प्रेम सफर की कहानी है जो दिखावटी नहीं, बल्कि गहरा है। यह किसी परी कथा के सुखद अंत की कहानी नहीं है, बल्कि उन वास्तविक संघर्षों और मौन बलिदानों की कहानी है जो रिश्तों को परिभाषित करते हैं। चाहे वह रेलवे स्टेशन पर बिताया गया एक क्षणिक पल हो या दूर की कोई ऐसी याद जो कभी धुंधली न पड़े, यह कहानी उन सभी खट्टी-मीठी यादों को दर्शाती है जो हम सभी अपने जीवन में जीते हैं। असल में, यह एक भारतीय रिश्ते की कहानी है—सरल, यथार्थवादी और भावनात्मक। यह किताब छोटे शहर के प्यार के आकर्षण और जटिलता को दर्शाती है, जिससे यह एक ऐसी प्रेम कहानी बन जाती है जिसे आप बार-बार पढ़ना चाहेंगे। किरदार वास्तविक लगते हैं, उनकी भावनाएं सहज महसूस होती हैं और पल अविस्मरणीय होते हैं। यह एक युवा प्रेम उपन्यास भी है, जो नई पीढ़ी से बात करता है जो प्रेम में जुनून और शांति दोनों की तलाश करती है।



पिंजर

लेखक: अमृता प्रीतम

पिंजर यानी कंकाल। न कोई आकृति, न सूरत, न मन, न मर्जी, बस कंकाल। 'पिंजर' आज़ादी के दौर के भारत की कहानी है। उस हिस्से की, जो हिंदुस्तान से कटकर पाकिस्तान बना। पिंजर में स्त्री की पीड़ा है, वेदना है, संताप है, त्याग है और ममत्व है। साथ में मर्दों के अपराध हैं और पश्चात्ताप भी। हिंदू हैं, मुसलमान हैं। विभाजन का दंश है। धर्मांधता के विरुद्ध खड़े मानवीय मूल्य हैं, जिनके सहारे अंत में वर्तमान के यथार्थ को कुबूल कर उपन्यास की नायिका सबके गुनाह माफ करती है और फिर से जिंदा हो उठती है, भविष्य की अनंत संभावनाओं के साथ।

देश दुनिया

के कुछ

रोचक तथ्य





हर सिक्के पर सन् के नीचे एक खास निशान होता है जिससे आप ये पता कर सकते हो कि ये सिक्का कहा बना है।

मुंबई- हीरा [♦] नोएडा- डॉट [.]

हैदराबाद- सितारा [☆] कोलकाता- कोई निशान नहीं है।



बिना इंटरनेट भी GPS?



GPS काम करने के लिए इंटरनेट ज़रूरी नहीं होता फोन सीधे सैटेलाइस से सिग्नल लेकर लोकेशन तय करता है, इंटरनेट सिर्फ मैप लोड करने में मदद करता है

इसीलिए नेटवर्क न होने पर भी लोकेशन मिल सकती है





सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

दूरदर्शन के Logo के नीचे लिखा वाक्य सत्यम् शिवम् सुन्दरम् 2013 में UPA सरकार ने हटा दिया था राज्यसभा में एक सवाल के जवाब में तत्कालीन सूचना प्रसारण मंत्री मनीष तिवारी ने कहा भारत एक धर्मनिरपेक्ष देश है और सत्यम् शिवम् सुन्दरम् सिर्फ हिंदुओं की भावनाओं को व्यक्त करता है इसलिए हमने सत्यम् शिवम् सुन्दरम् को हटा दिया है।



मधुमक्खियाँ दुनिया चला रही हैं

अगर मधुमक्खियाँ अचानक गायब हो जाएँ, तो इंसानी Civilization 4-5 साल में Collapse हो सकती है। हमारी खाने की लगभग 70% फसलें Pollination पर Depend करती हैं। एक छोटी-सी मधुमक्खी अपने जीवन में सिर्फ 1 चम्मच शहद बनाती है, लेकिन उसी दौरान वो हजारों पौधों को जीवन देती है। Albert Einstein के नाम से जुड़ा एक Famous Quote भी है कि "If Bees Disappear, Humans Won't Survive Long." चाहे Quote Debated हो, पर Truth यही है—Food chain मधुमक्खियों के कंधों पर टिकी है। Nature के सबसे छोटे workers असल में सबसे बड़े System Operators हैं।



क्या आप जानते हैं जापान की ट्राफिक लाइट्स में Green Light की जगह Blue Light होती है दरअसल वहाँ Green के लिए भी Blue ही बोलते हैं इसलिए वहाँ Green Light की जगह Blue Light प्रचलन में आ गई।

world_facts_99



क्या आप जानते हो

एप्पल फोन का फिंगरप्रिंट सेंसर किसी जीवित या मृत व्यक्ति के फिंगरप्रिंट के बीच अंतर कर सकता है कोई भी अन्य ब्रांड सेंसर ऐसा नहीं कर सकता, यही कारण है कि iPhone एक यूनिक और स्पेशल ब्रांड है।



©Grow More



क्या आपको पता है? रोबोट सब्द का मतलब "जबरदस्ती काम करने वाला मजदूर" होता है।

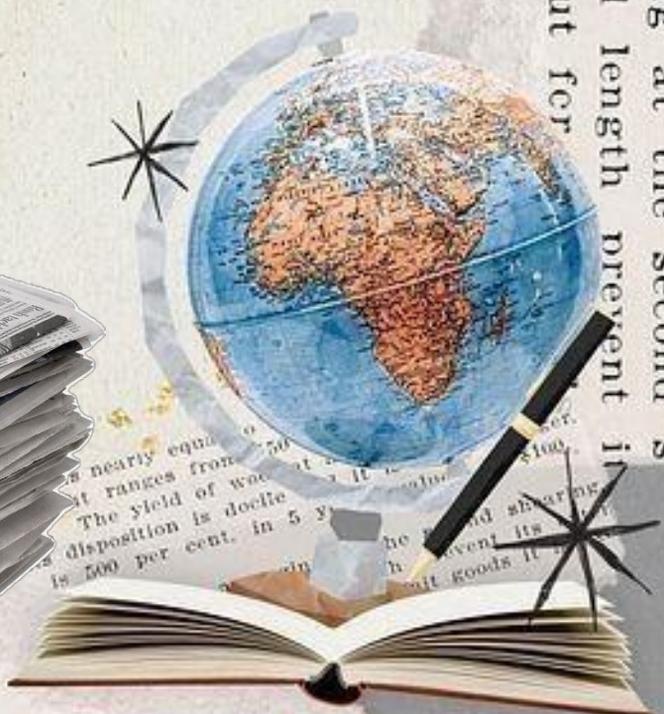


चीन ने दुनिया का सबसे पहला AI हॉस्पिटल बना दिया है जिसका नाम Hospital Agent रखा गया है यहाँ के रोबोट 3000 मरीजों का इलाज महज 1 दिन में कर सकते हैं। अब AI डॉक्टरों की नौकरी भी खा जाएगा।



राजगार

समाचार



g, averaging at the second s
ness and length prevent in
h but for

a nearly equ
it ranges from
The yield of wa
disposition is doct
is 500 per cent. in 5 y

देश में 2026 की आगामी परीक्षाएँ

भारतीय केंद्र सरकार और सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों में रोजगार (जनवरी 2026 की शुरुआत)

- **UPSC 2026:** सिविल सेवा परीक्षा (CSE) 2026 के माध्यम से IAS, IPS सहित 933 पदों के लिए आवेदन प्रक्रिया शुरू हो गई है। आवेदन की अंतिम तिथि 24 फरवरी 2026 है।
- **स्टाफ सेलेक्शन कमीशन (SSC):** आधिकारिक SSC कैलेंडर 2026 के अनुसार, SSC CGL की अधिसूचना मार्च 2026 में और CHSL की अप्रैल 2026 में जारी होगी।
- **इंडिया पोस्ट:** डाक विभाग में ग्रामीण डाक सेवकों (GDS) के लगभग 28,635 पदों पर भर्ती प्रक्रिया जारी है, जिसकी अंतिम तिथि 14 फरवरी 2026 है।

अधिक विवरण कैसे प्राप्त करें

- **रोजगार समाचार:** रोजगार समाचार आधिकारिक अधिसूचनाओं और उनकी तिथियों के लिए एक प्राथमिक स्रोत है।
- **परीक्षा पोर्टल:** करियर 360 और करियर पावरजैसी प्रतिष्ठित वेबसाइटें भी सरकारी नौकरियों के बारे में अद्यतन जानकारी प्रदान करती हैं।

उत्तराखण्ड में 2026 की आगामी परीक्षाएँ

उत्तराखण्ड राज्य सरकार एवं स्थानीय रोजगार (2026 के आगामी)

- **अग्निवीर भर्ती 2026:** कोटद्वार में 15 जनवरी 2026 से अग्निवीर भर्ती रैलियाँ शुरू हो चुकी हैं, जो गढ़वाल राइफल्स लैंसडाउन सेना भर्ती कार्यालय द्वारा आयोजित की जा रही हैं।
- **शिक्षा विभाग (चतुर्थ श्रेणी):** प्रारंभिक शिक्षा विभाग में 2,364 रिक्त पदों (परिचारक, स्वच्छक, चौकीदार) पर आउटसोर्स के माध्यम से भर्ती प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। इसके लिए प्रयाग पोर्टल (Prayag Portal) के माध्यम से 5 मार्च 2026 तक आवेदन किया जा सकता है।
- **अन्य विभागीय पद:** भारतीय वन्यजीव संस्थान, देहरादून में युवा पेशेवर (Young Professional) के पदों पर भर्ती चल रही है। इसके अलावा, IIT रुड़की में विभिन्न पदों के लिए आवेदन की अंतिम तिथि 10 फरवरी 2026 है।

अपडेट कैसे रहें

सबसे सटीक और विस्तृत जानकारी के लिए, आधिकारिक वेबसाइटों पर जाना सबसे अच्छा है:

- यूकेपीएससी: psc.uk.gov.in
- यूकेएसएसएससी: sssc.uk.gov.in

बेडू पाको बारो मासा!



बेडू पाको बारो मासा ,
नरेण काफल पाको चैत मेरी छैला।
बेडू पाको बारो मासा ,
ओ नरेण काफल पाको चैत मेरी छैला।।
रुणा भूणा दिन आया ,
नरेण को जा मेरी मैता ,मेरी छैला।
अल्मोड़े की नंदा देवी ,
नरेण फुल चढूनी पाती ,मेरी छैला।
जैसी तीले बोली मारी ,
ओह नरेण धन्य मेरी छाती मेरी छैला।

बेडू पाको बारो मासा ,
ओ नरेण काफल पाको चैत मेरी छैला।
नैनीताल की नंदा देवी ,
नरेण फुल चढूनी पाती ,मेरी छैला।
बेडू पाको बारो मासा ,
ओ नरेण काफल पाको चैत मेरी छैला।
तेरी खुटी को कान बूड़ो ,
नरेण मेरी खुटी में पीड़ा ,मेरी छैला।

बेडू पाको बारो मासा ,
ओ नरेण काफल पाको चैत मेरी छैला।

अल्मोड़े की लाल बजारा ,-2
नरेण पाथरे की सीणी मेरी छैला।

आपु खानी पान सुपारी ,-2
ओ नरेण मैकू दीनी बीड़ी मेरी छैला।

बेडू पाको बारो मासा ,
ओ नरेण काफल पाको चैत मेरी छैला।

श्री बिजेन्द्र लाल शाह ,-2
यो तनोरो गीत मेरी छैला।

बेडू पाको बारो मासा।

स्व० गोपाल बाबू गोस्वामी जी

“सा विद्या या विमुक्तये”



कवर एवं पत्रिका डिजाईन: डॉ० शैफाली सक्सेना