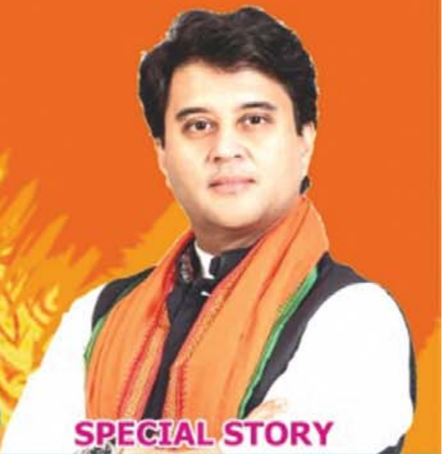
सामुदायिक

RNI No. MPBIL02443/2020-TC

GOONJ

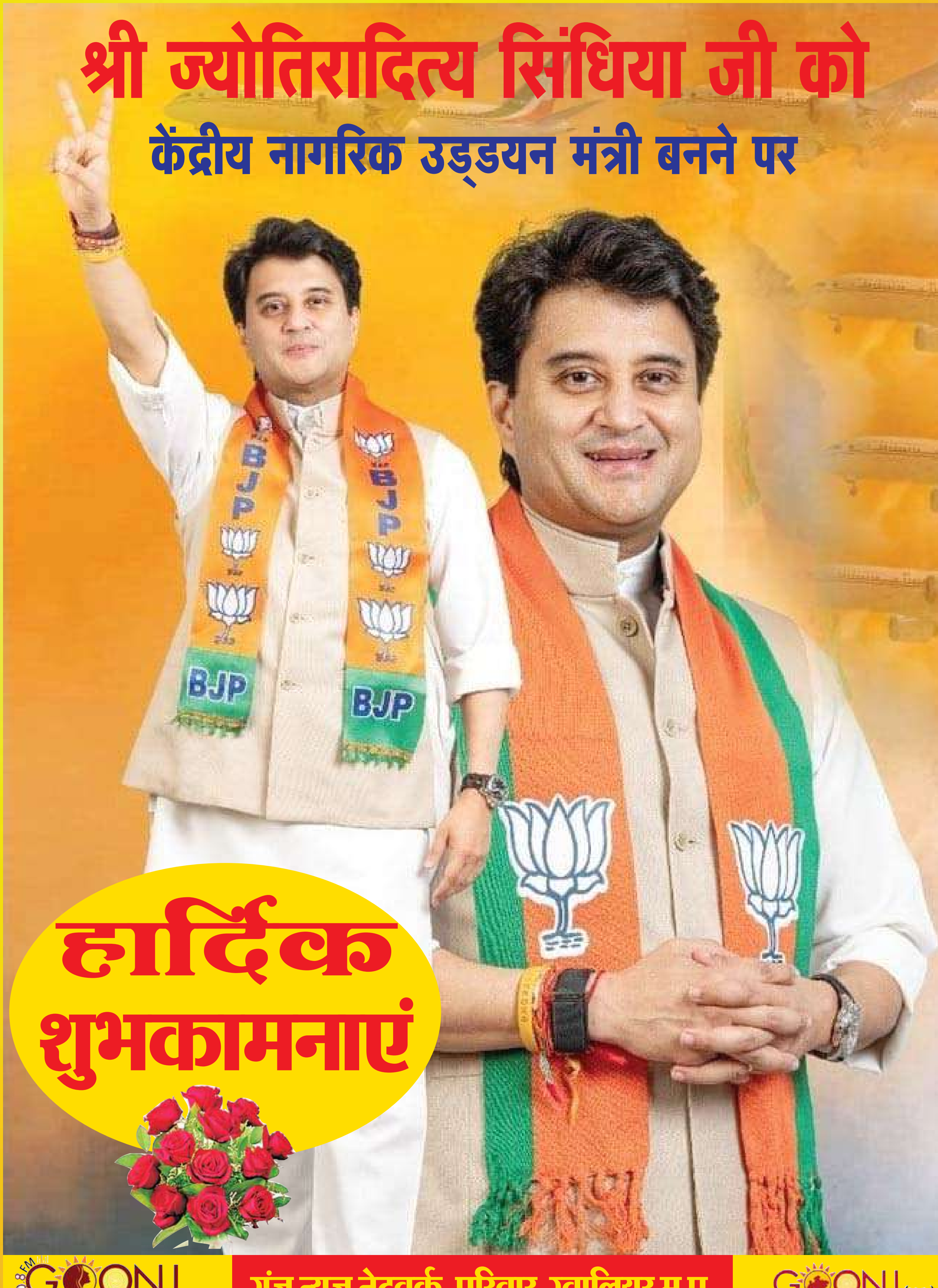
National News Magazine



वर्ष : 01 अंक : 08 | अगस्त 2021 | मूल्य: ₹ 25 पृष्ठ : 52

नीरज ने जीता स्वर्ण

ओलंपिक में भारतीयों का रहा दबदबा


श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया जी को
केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री बनने पर
BJP
हार्दिक शुभकामनाएं
GOONJ
आपकी अपनी आवाज
गूंज न्यूज़ नेटवर्क परिवार, ग्वालियर म.प्र.
GOONJ (M.P.)
आपकी अपनी आवाज

ग्वालियर, अगस्त 2021
(वर्ष 01, अंक 08, , पृष्ठ 52, मूल्य 25 रुपए)

प्रेरणास्रोत
श्रीमती संध्या सिकरवार
प्रधान सम्पादक
डॉ. जे. एस. सिकरवार
सम्पादक
कृति सिंह
कार्यकारी संपादक
डॉ. आर. एन. एस. तोमर
सहायक संपादक
अछेन्द्र सिंह कुशवाह
सह संपादक
कुशाग्र तोमर
सब एडिटर/एडिटिंग
इमरान गौरी
एडिटोरियल प्रभारी
पुनीत शर्मा
दिलीप जूदेव, आरती शेखावत
संकलन
भरत सिंह
कानूनी सलाहकार
अरविन्द दूदावत
कार्यालय प्रभारी
स्तुति सिंह
छायांकन/सिटी रिपोर्टर
अनिल सिंह सिकरवार
कार्यालय प्रभारी
आकांक्षा तिवारी

गूंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय
ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश
(संपर्कः 7987167692)

GOONJ

IN THIS ISSUE...

23

26

10

12

15

14

48

स्वात्वाधिकारी एवं प्रकाशक कृति सिंह के लिए मुद्रक संदीप कुमार सिंह द्वारा नेहा ग्राफिक्स, 32 ललितपुर कॉलोनी, लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश से मुद्रित एवं ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश से प्रकाशित। **संपादक कृति सिंह**। सभी विवादों के लिए न्याय क्षेत्र ग्वालियर होगा।
RNI.Title Code-MPBIL02443/2020-TC (समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार) पत्रिका में प्रकाशित सामग्री, रचनाएं, एवं स्तंभ लेखक के स्वयं के हैं इसमें संपादक की सहमति अनिवार्य नहीं है। (पत्रिका में सभी पद अवैतनिक एवं अस्थाई हैं।) **संपर्क**: 7987167692

सबसे प्यारा, हिन्दुस्तान हमारा

स्वतंत्रता दिवस यह हमारा राष्ट्रीय उत्सव है आज कोरोना संकट के समय में जिस तरह से भारत के संयम और स्वावलंबन ने जहां भारतीय समाज को एक नए ढंग से परिभाषित किया है, वह हमारी कई पीढ़ियों का मार्गदर्शन करता रहेगा। स्वच्छता का एक सबक इस महामारी ने सिखाया है। जान है तो जहान है, यह सच है लेकिन आजादी अपने साथ कई जिम्मेदारियां भी लाती है, हम सभी को जिसका ईमानदारी से निर्वाह करना चाहिए किन्तु क्या आज हम आजादी की वास्तिवकता को समझकर उसका सम्मान कर रहे है? आलम तो ये है कि यदि स्कूलों तथा सरकारी दफ्तरों में 15 अगस्त न मनाया जाए और उस दिन छुट्टी न की जाए तो लोगों को याद भी न रहे कि स्वतंत्रता दिवस हमारा राष्ट्रीय त्योहार है जो हमारी जिंदगी के सबसे अहम् दिनों में से एक है । वर्षों की गुलामी सहने और लाखों देशवासियों का जीवन खोने के बाद हमने यह बहुमूल्य आजादी पाई है. लेकिन आज की युवा पीढ़ी आजादी का वास्तविक अर्थ भूलती जा रही है. पश्चिमी संस्कृति का अनुसरण कर वह अपनी सभ्यता, संस्कृति और विरासत से दूर होती जा रही है.

अनेक क्रांतिकारियों और देशभक्तों के प्रयास तथा बलिदान से आजादी की गौरव गाथा लिखी गई है। यदि बीज को भी धरती में दबा दें तो वो धूप तथा हवा की चाहत में धरती से बाहर आ जाता है क्योंकि स्वतंत्रता जीवन का वरदान है। व्यक्ति को पराधीनता में चाहे कितना भी सुख प्राप्त हो किन्तु उसे वो आन्नद नही मिलता जो स्वतंत्रता में कष्ट उठाने पर भी मिल जाता है। तभी तो कहा गया है कि जिस देश में चंद्रशेखर, भगत सिंह, राजगुरू, सुभाष चन्द्र, खुदिराम बोस, रामप्रसाद बिस्मिल जैसे क्रान्तिकारी तथा गाँधी, तिलक, पटेल, नेहरु, जैसे देशभकत मौजूद हों उस देश को गुलाम कौन रख सकता था। आखिर देशभक्तों के महत्वपूर्ण योगदान से 14 अगस्त की अर्धरात्री को अंग्रेजों की दासता एवं अत्याचार से हमें आजादी प्राप्त हुई थी। ये आजादी अमूल्य है क्योंकि इस आजादी में हमारे असंख्य भाई-बन्धुओं का संघर्ष, त्याग तथा बलिदान समाहित है। ये आजादी हमें उपहार में नही मिली है। वंदे मातरम् और इंकलाब जिंदाबाद की गर्जना करते हुए अनेक वीर देशभक्त फांसी के फंदे पर झूल गए। 13 अप्रैल 1919 को जलियाँवाला हत्याकांड, वो रक्त रंजित भूमि आज भी देश-भक्त नर-नारियों के बलिदान की गवाही दे रही है।

यह भी सच है कि हमारी परम्परा रही है कि साथी हाथ बढ़ाना, एक अकेला थक जाएगा मिलकर भोज उठाना। यानि एक संदेश इस पर्व पर यह भी है कि हम आज भी वसुधैव कुटुंबकम के साथ जीते हैं। इसीलिए तो सबसे प्यारा, हिन्दुस्तान हमारा। भारत में स्वतंत्रता दिवस को बहुत अहम दिन माना जाता है। 200 साल की लम्बी लड़ाई के बाद 15 अगस्त 1947 को भारत को ब्रिटिश हुकूमत से पूर्ण रूप से आजादी मिली।

आजादी कहें या स्वतंत्रता ये ऐसा शब्द है जिसमें पूरा आसमान समाया है। आजादी एक स्वाभाविक भाव है या यूँ कहें कि आजादी की चाहत मनुष्य को ही नहीं जीव-जन्तु और वनस्पतियों में भी होती है। सदियों से भारत अंग्रेजों की दासता में था, उनके अत्याचार से जन-जन त्रस्त था। खुली फिजा में सांस लेने को बेचैन भारत में आजादी का पहला बिगुल 1857 में बजा किन्तु कुछ कारणों से हम गुलामी के बंधन से मुक्त नही हो सके। वास्तव में आजादी का संघर्ष तब अधिक हो गया जब बाल गंगाधर तिलक ने कहा कि स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

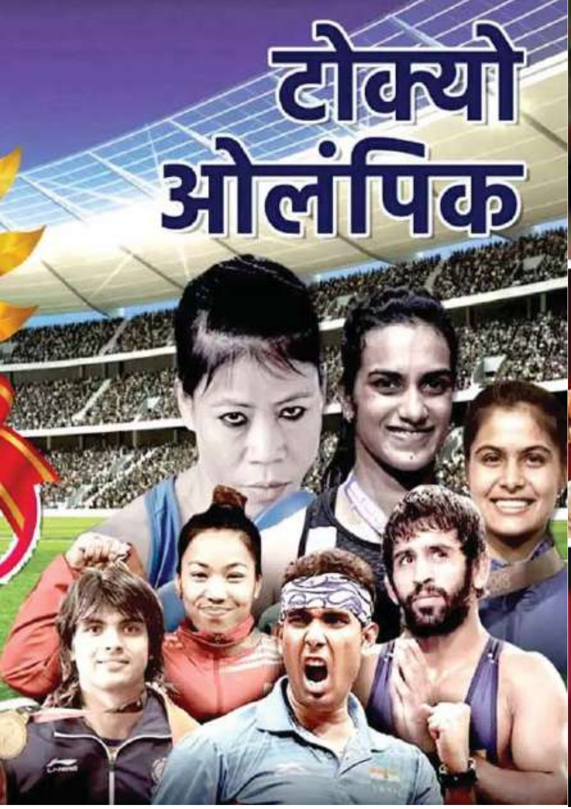
कृति सिंह

संपादक

> **आजादी कहें या स्वतंत्रता ये ऐसा शब्द है जिसमें पूरा आसमान समाया है। आजादी एक स्वाभाविक भाव है या यूँ कहें कि आजादी की चाहत मनुष्य को ही नहीं जीव-जन्तु और वनस्पतियों में भी होती है। सदियों से भारत अंग्रेजों की दासता में था, उनके अत्याचार से जन-जन त्रस्त था। खुली फिजा में सांस लेने को बेचैन भारत में आजादी का पहला बिगुल 1857 में बजा किन्तु कुछ कारणों से हम गुलामी के बंधन से मुक्त नही हो सके। वास्तव में आजादी का संघर्ष तब अधिक हो गया जब बाल गंगाधर तिलक ने कहा कि स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।**

टोक्यो ओलंपिक में भारतीय खिलाड़ियों ने रचा इतिहास

भारत ने तोक्यो ओलंपिक में भारोत्तोलक मीराबाई चानू के रजत पदक से शानदार शुरूआत की जिसके बाद बीच में कुछ कांस्य पदक मिलते रहे लेकिन देश के अभियान का अंत नीरज चोपड़ा के स्वर्ण पदक से धूमधड़ाके के साथ हुआ। ट्रैक एवं फील्ड स्पर्धा में भारत को पहला पदक मिला जो 13 साल बाद पहला स्वर्ण पदक भी था। इसके अलावा हॉकी में 41 वर्षों से चला आ रहा पदक का इंतजार भी खत्म हुआ, भारोत्तोलन में पहला रजत पदक और नौ वर्षों बाद मुक्केबाजी में पहला पदक भारत की झोली में आया जबकि बैडमिंटन स्टार पीवी सिंधू दो ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली महिला खिलाड़ी बनीं। ज्यादातर पदार्पण कर रहे खिलाड़ियों ने पोडियम स्थान हासिल किये और एक ओलंपिक में सबसे ज्यादा पदक भी मिले और देश के लिये इतना सबकुछ एक ही ओलंपिक के दौरान हुआ। और यह सब भी उस ओलंपिक में हुआ जिन्हें उद्घाटन समारोह से पहले कोविड–19 महामारी के कारण 'मुश्किलों से भरे' खेल माना जा रहा था। इस महामारी के कारण लगे लॉकडाउन के चलते ही इन्हें एक साल के लिये स्थगित किया गया जबकि ज्यादातर ट्रेनिंग और टूर्नामेंट का कार्यक्रम बिगड़ गया था। ओलंपिक खेलों में प्रतिस्पर्धाओं के पहले दिन ही मीराबाई ने देश का पदक तालिका में खाता खोल दिया जो पहले कभी नहीं हुआ था।



मणिपुर की यह भारोत्तोलक चार फीट 11 इंच की है लेकिन उसने 202 किग्रा (87 + 115) का वजन उठाकर रजत पदक हासिल किया और दुनिया को दिखा कि क्यों आकार मायने नहीं रखता और इसे मायने नहीं रखना चाहिए। वह अपने प्रदर्शन के दौरान आत्मविश्वास से भरी हुई थीं जबकि पांच साल पहले वह आंसू लिये निराशा में इस मंच से विदा हुई थी जिसमें वह एक भी वैध वजन नहीं उठा सकी थीं। और 24 जुलाई को वह भारोत्तोलन में पहली रजत पदक विजेता बनकर मुस्कुरा रही थीं। देश को इसी तरह की शुरूआत की जरूरत थी लेकिन इसके बाद पदकों की शांति छा गयी।

कुछ प्रबल दावेदार प्रभाव डाले बिना ही बाहर हो गये, जिसमें सबसे बड़ी निराशा 15 सदस्यीय मजबूत निशानेबाजी दल से मिली। सिर्फ सौरभ चौधरी ही फाइनल्स में जगह बना सके और वह भी पोडियम तक नहीं पहुंच सके जिससे उनकी तैयारियों पर काफी सवाल उठाये गये। किसी के पास भी स्पष्ट जवाब नहीं था कि क्या गलत हुआ। पर इसके बाद गुटबाजी, अहं के टकराव और मतभेदों की बातें सामने आने लगी। ऐसा लग रहा था कि भारतीय अभियान इससे उबर नहीं सकेगा। लेकिन सिंधू ने कांस्य पदक जीतकर चीजों को पटरी पर ला दिया। हैदराबादी बैडमिंटन खिलाड़ी 2016 ओलंपिक में अपने रजत का रंग बेहतर करना चाहती थीं। लेकिन वह ऐसा तो नहीं कर सकीं, पर दो ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली महिला खिलाड़ी बन गयीं। इसके बाद दोनों (पुरूष और महिला) हॉकी टीमों ने शुरूआती झटकों के बावजूद टक्कर देने का जज्बा दिखाया।

महिला खिलाड़ियों ने भारतीय दल के अभियान की जिम्मेदारी संभालना जारी रखा जिसमें मुक्केबाजी रिंग में असम की 23 साल की लवलीना बोरगोहेन (69 किग्रा) ने चार अगस्त को कांस्य पदक हासिल किया। अगले ही दिन रवि कुमार दहिया ओलंपिक में रजत हासिल करने वाले दूसरे भारतीय पहलवान बने। वह

ओलंपिक में पदार्पण पर ऐसा करने वाले पहले खिलाड़ी बने। इससे कुछ ही घंटों पहले कांसे से पुरुष हॉकी टीम का पदक का लंबे समय से चला आ रहा इंतजार खत्म हुआ। मनप्रीत सिंह और उनकी टीम ने जर्मनी के खिलाफ प्ले-ऑफ में वापसी करते हुए ऐसी पीढ़ी के लिये देश में हॉकी के फिर से फूलने फलने के बीज बो दिये जिसने सिर्फ आठ स्वर्ण पदक जीतने की दास्तानें सुनी थीं और खेल की दर्दनाक गिरावट को देख रही थी। इसे देखकर आंखों में आंसू थे, खुशी थी और सबसे बड़ी चीज गर्व था क्योंकि हॉकी भारत का खेल था लेकिन इसके गिरते स्तर ने क्रिकेट इसकी जगह लेता चला गया। और अभियान शानदार समापन की ओर बढ़ रहा था जिसमें नीरज चोपड़ा के भाला फेंक के स्वर्ण पदक ने चार चांद लगा दिये जिससे भारत ने 13 साल बाद स्वर्ण और एथलेटिक्स में पहला पदक हासिल किया।

स्वर्ण पदक के दावेदार माने जा रहे बजरंग पूनिया मायूसी के बाद कुश्ती मैट पर कांस्य पदक जीतने में सफल रहे। फिर 'चौथे स्थान' के फेर ने भी कुछ खिलाड़ियों की उम्मीद तोड़ी जिसमें गोल्फर अदिति अशोक शामिल रहीं। भारतीय महिला हॉकी टीम भी पोडियम पर स्थान से करीब से चूक गयीं। इसलिये भारत का ओलंपिक में प्रदर्शन इन सात पदकों से ज्यादा महत्वपूर्ण रहा। इसमें आत्मविश्वास की चमक थी जो चोपड़ा के प्रदर्शन में दिखी।

COVER STORY

पहली बार ओलंपिक में भारत को मिले 7 मेडल, इतिहास बदलने वाले हर एक की कहानी

> जापान के टोक्यो में 23 जुलाई से शुरू हुए ओलंपिक खेलों के आयोजन का 8 अगस्त यानी रविवार के दिन समापन हो जाएगा। लेकिन भारत के लिहाजे से देखें तो आज ही उसके सारे मैच खत्म हो गए। इस बार के टोक्यो ओलंपिक 2020 में भारत ने कुल 7 मेडल जीते। भारत का अब तक तक इससे पहले सबसे अच्छा प्रदर्शन लंदन के 2012 ओलंपिक में रहा था जहां उसके खाते में 6 पदक आए थे।

वेटलिफ्टर मीराबाई चानू ने खोला खाता

ओलंपिक में मीराबाई चानू से पदक की उम्मीद तो की जा ही रही थी और इसमें उन्होने देश को निराश नहीं किया। टोक्यो ओलंपिक में मीराबाई चानू ने वेटलिफ्टिंग में भारत का सिल्वर मेडल से खाता खोला। वेटलिफ्टिंग के 49 किलोग्राम वर्ग में चानू को सिल्वर मेडल मिला। मीराबाई ने रजत पदक जीतने के बाद कहा कि उनका सपना साकार हो गया है लेकिन इसे साकार करने के लिए उन्हें दिन-प्रतिदिन एक के बाद एक बाधाओं को पार करना पड़ा। इम्फाल से लगभग 20 किमी दूर नोंगपोक काकजिंग गांव की रहने वाले मीराबाई छह भाई-बहनों में सबसे छोटी हैं। उनका बचपन पास की पहाड़ियों में लकड़ियां काटते और एकत्रित करते तथा दूसरे के पाउडर के डब्बे में पास के तालाब से पानी लाते हुए बीता। मीराबाई के जज्बे का अंदाजा इस बात से लगता है कि एक बार जब उनका भाई लकड़ियां नहीं उठा पाया तो वह 12 साल की उम्र में दो किलोमीटर चलकर लकड़ियां उठाकर लाई। चानू ने अपने जीवन में काफी पहले फैसला कर लिया था कि वह खेलों से जुड़ेंगी। अपने की राज्य मणिपुर की दिग्गज भारोत्तोलक कुंजरानी देवी के बारे में पढ़ने के बाद वह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उनकी उपलब्धियों से प्रभावित हुई।

मीराबाई ने अपना पहला राष्ट्रीय पदक 2009 में जीता। वह इसके बाद काफी जल्दी आगे बढ़ी और उन्होंने 2014 राष्ट्रमंडल खेलों में रजत पदक हासिल किया।

लवलीना ने पंच से भारत के लिए मेडल किया पक्का

बचपन में मोहम्मद अली की कहानी सुनकर बॉक्सिंग की ओर कदम बढ़ाने वाली लवलीना बॉरगोहेन ने टोक्यो ओलंपिक में शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किया। अपना पहला ओलंपिक खेल रही लवलीना बोरगोहेन (69 किलो) ने पूर्व विश्व चैम्पियन चीनी ताइपै की नियेन चिन चेन को हराकर मुक्केबाजी स्पर्धा में भारत का पदक पक्का कर दिया। असम के गोलाघाट में 2 अक्टूबर 1997 को टिकेन और मामोनी बॉरगोहेन के घर लवलीना का जन्म हुआ। उनके पिता टिकेन एक छोटे व्यापारी थे और 1300 रुपये महीना कमाते थे। लवलीना की दो बड़ी जुड़वां बहनों लिचा और लीमा ने भी राष्ट्रीय स्तर पर किक बॉक्सिंग स्पर्धा में भाग लिया, लेकिन दोनों इसके आगे नहीं बढ़ सकीं।

INDIA SCRIPT HISTORY AT 2020 TOKYO OLYMPICS

COVER STORY

इधर स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया ने लवलीना की दक्षता का अंदाजा लगातार नौवीं कक्षी में ही उसे परंपरागत करने का बीड़ा उठाया। लवलीना का बॉक्सिंग सफर 2012 से शुरू हो गया। पांच साल के भीतर ही वो एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में ब्रॉन्ज तक पहुंच गई। असम से ओलंपिक की राह इतनी आसान नहीं थी।

रवि दाहिया ने दिलाया दूसरा सिल्वर

कुश्ती रवि दहिया के कमाल और धमाल ने पूरी दुनिया में हिंदुस्तान का ढंका बजाया और भारत को दूसरा सिल्वर मेडल भी दिलवाया। रवि ने सेमीफाइनल मैच में हार के मुंह से जीत को निकालते हुए भारतीय टीम को उसका चौथा मेडल दिलवाया था जिसके बाद से उनसे गोल्ड मेडल की आस बढ़ गई थी। लेकिन फाइनल में दहिया रूसी ओलंपिक समिति के मौजूदा विश्व चैंपियन जावुर युगुएवसे 4-7 से हार गये। रवि कुमार दहिया ओलंपिक में सिल्वर मेडल जीतने वाले भारत के दूसरे पहलवान हैं और इससे पहले सुशील कुमार ने 2012 के ओलंपिक में सिल्वर मेडल जीता था। रवि दहिया ने 2015 में अंडर-23 विश्व चैम्पियनशिप में रजत पदक जीता था जिससे उनकी प्रतिभा की झलक दिखी थी। उन्होंने प्रो कुश्ती लीग में अंडर-23 यूरोपीय चैम्पियन और संदीप तोमर को हराकर खुद को साबित किया।

41 साल बाद हॉकी की खोई चमक आई वापस

41 साल बाद भारतीय पुरुष हॉकी टीम को पदक मिलने के बाद ओलंपिक में भारतीय हॉकी में सूखे के दौर पर विराम लग गया। बहुत दिन बाद हुआ है कि हॉकी चर्चा में लौटी बल्कि ओलंपिक जैसे प्रतिष्ठित खेल उत्सव में बढ़िया प्रदर्शन किया है। मेडल तो आया ही है लेकिन ये बात तथ्य है कि हॉकी अब निराशा के अंधेरे से बाहर आकर चमक रही है। हॉकी में भारत को आखिरी गोल्ड मेडल मास्को के ओलंपिक में मिला था। उसके बाद फिर दोबारा हमारी टीम पोडियम तक नहीं पहुंच सकी। कांस्य हमारी आखिरी उम्मीद थी, अगर हम ये हार जाते तो दुनिया हॉकी के लिए भारत को याद नहीं करती। हॉकी के खेल में हुआ एक बदलाव भी था। तब तक हॉकी का खेल घास के मैदान से आर्टिफिशियल ग्रास पर शिफ्ट हो गया था। 1976 में पहली बार जब इन बदलावों के साथ खेल हुए तो भारत सातवें स्थान पर रहा। वर्ष 2008 के बीजिंग ओलंपिक में तो हॉकी में हमारा देश क्वालिफाई ही नहीं कर पाया। लेकिन ये भारतीय हॉकी टीम का कमाल ही था जिसके बाद जिस देश में खेल का मतलब सिर्फ क्रिकेट होता है उस देश में आज हॉकी की कितनी चर्चा हो रही है।

दो पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला पीवी सिंधु

भारत की पीवी सिंधु ने चीन की ही बिंग जियाओ को 21-13, 21-15 से हराकर टोक्यो ओलंपिक में बैडमिंटन महिला एकल का ब्रॉन्ज़ मेडल जीता। इसके साथ ही सिंधु दो ओलंपिक मेडल जीतने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी बनीं। दुनिया की सातवें नंबर की खिलाड़ी सिंधु ने मुसाहिनो फॉरेस्ट स्पोर्ट्स प्लाजा में 53 मिनट चले कांस्य पदक के मुकाबले में चीन की दुनिया की नौवें नंबर की बायें हाथ की खिलाड़ी बिंग जियाओ को 21-13, 21-15 से शिकस्त दी। सिंधू को सेमीफाइनल में चीनी ताइपे की ताइ जू यिंग के खिलाफ 18-21, 12-21 से शिकस्त झेलनी पड़ी थी। पीवी सिंधु का जन्म 5 जुलाई 1995 को आंध्र प्रदेश की राजधानी हैदराबाद में हुआ। उनके माता-पिता राष्ट्रीय स्तर के वॉलीबॉल खिलाड़ी थे। उनके पिता पीवी रमाना ने 1986 के सियोल एशियाई खेलों में कांस्य पदक जीता था। बैडमिंटन में पुलेला गोपीचंद के प्रदर्शन को देखकर पीवी सिंधु ने अपने हाथ में बैडमिंटन थाम लिया और आठ साल की उम्र में ही वो इस खेल को नियमित रूप से खेलने लगीं। पहले रियो ओलंपिक में सिल्वर, फिर चीन ओलंपिक में गोल्ड, जापान बैडमिंटन चैपियंनशिप में गोल्ड और अब वर्ल्ड चैंपियन का खिताब। सिंधु के कदम हर अग्निपथ को पार करते हुए हर कदम पर चुनौतियों को चूमते गए। लेकिन मजबूत हौसले ने कभी उन्हें हारने नहीं दिया। साल 2017 में फाइनल में पहुंचकर विश्व खिताब के नजदीक जाकर भी सिंधू चूक गईं। लेकिन दो सालों में सिंधु ने खुद को फिर तैयार किया और नए जंग के लिए वो चल पड़ी। आखिर में जीत को अपने कदमों में खींच लिया।

COVER STORY

ओलंपिक में भारत का सपना साकार, नीरज चोपड़ा ने रचा स्वर्णिम इतिहास

टूटी कलाई नहीं तोड़ पाई नीरज का हौंसला

टोक्यो ओलम्पिक भारत के लिए अभी तक का सबसे अच्छा ओलम्पिक साबित हुआ है, जिसमें भारत ने 1

स्वर्ण, 2 रजत और 4 कांस्य सहित कुल 7 पदक जीते हैं। इससे पहले 2012 के लंदन ओलम्पिक में भारत 6 पदक जीतने में सफल हुआ था। 7 अगस्त 2021 का दिन तो भारत के लिए ओलम्पिक खेलों के इतिहास में स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज हो गया है। दरअसल ओलम्पिक खेलों के इतिहास में भारत ने न केवल पहली बार सर्वाधिक 7 पदक जीते हैं बल्कि 7 अगस्त को भारत का एथलेटिक्स (ट्रैक एंड फील्ड इवेंट्स) में पदक जीतने का 121 साल लंबा इंतजार भी खत्म हो गया और यह करिश्मा कर दिखाया जेवलिन थ्रोअर नीरज चोपड़ा ने भारत को इस स्पर्धा में स्वर्ण पदक दिलाकर। टोक्यो ओलम्पिक में भारतीय एथलीट नीरज चोपड़ा ने ऐसा इतिहास रच डाला, जो उनसे पहले एथलेटिक्स में 121 वर्षों में कोई भी एथलीट नहीं कर सका। 13 साल बाद भारत में एक बार फिर ओलंपिक का गोल्ड मेडल आ गया है। तेरह सालों के लंबे इंतजार के बाद इसे भारत के सुपर जेवलियन थ्रोअर नीरज चोपड़ा लेकर आए हैं। ओलंपिक खेलों के इतिहास में पहली बार भारत का कोई खिलाड़ी एथलेटिक्स में गोल्ड मेडल जीतने में कामयाब हुआ है। नीरज से पहले साल 2008 के बीजिंग ओलंपिक में अभिनव बिंद्रा ने निशानेबाजी में गोल्ड मेडल जीता था। इन दोनों के अलावा भारत मेन्स हॉकी ने आठ गोल्ड मेडल जीते हैं। लेकिन ओलंपिक खत्म होते-होते नीरज का गोल्ड भारतीयों के लिए गर्व का पल है। हरियाणा के खांद्रा गांव के एक किसान के बेटे 23 वर्षीय नीरज ने टोक्यो ओलंपिक में भाला फेंक के फाइनल में अपने दूसरे प्रयास में 87.58 मीटर भाला फेंककर दुनिया को स्तब्ध कर दिया और भारतीयों को जश्न में डुबा दिया। अनुभवी भाला फेंक खिलाड़ी जयवीर चौधरी ने 2011 में नीरज की प्रतिभा को पहचाना था। नीरज इसके बाद बेहतर सुविधाओं की तलाश में पंचकूला के ताऊ देवी लाल स्टेडियम में आ गये। बास्केटबॉल खेलने के दौरान एक बार नीरज की कलाई की हड्डी टूट गई थी। जिसके बाद डॉक्टरों ने उन्हें छह महीने आराम की सलाह दी थी। लेकिन नीरज ने हार नहीं मानी। इस दौरान उनका वजन 82 किलो तक बढ़ गया था। कलाई ठीक होने के बाद लगातार 4 महीने तक एक्सरसाइज कर उन्होंने अपने वजन को मेंटेन किया। 2012 के आखिर में वह अंडर-16 राष्ट्रीय चैंपियन बन गए थे। उन्हें इस खेल में अगले स्तर पर पहुंचने के लिए वित्तीय मदद की जरूरत थी जिसमें बेहतर उपकरण और बेहतर आहार की आवश्यकता थी। ऐसे में उनके संयुक्त किसान परिवार ने उनकी मदद की और 2015 में नीरज राष्ट्रीय शिविर में शामिल हो गए। वह 2016 में जूनियर विश्व चैंपियनशिप में 86.48 मीटर के अंडर-20 विश्व रिकॉर्ड के साथ एक ऐतिहासिक स्वर्ण पदक जीतने के बाद सुर्खियों में आये और फिर उन्होंने पीछे मुड़कर नहीं देखा।

कड़ी मेहनत और त्याग के बाद मिला बजरंग को सिल्वर

भारतीय पहलवान बजरंग पूनिया भले ही स्वर्ण पदक जीतने की उम्मीदों को पूरा नहीं कर पाये हों लेकिन उन्होंने आज कजाखस्तान के दौलत नियाजबेकोव को 8-0 से हराकर टोक्यो ओलंपिक की कुश्ती

प्रतियोगिता में पुरुषों के 65 किग्रा भार वर्ग में ब्रॉन्ज मेडल जीत लिया। बजरंग पूनिया को यह सफलता वर्षों की कड़ी मेहनत और त्याग के बाद मिली है। बजरंग 2008 में जब 34 किलो के थे तब मछरोली गांव के एक दंगल में उन्होंने लगभग 60 किग्रा के पहलवान के खिलाफ कुश्ती करने की अनुमति मांगी। 2008 में उनके पिता बलवान सिंह ने उनका नामांकन प्रसिद्ध छत्रसाल स्टेडियम में कराया। बजरंग दो साल में एशियाई कैडेट चैंपियन बन गए और 2011 में उन्होंने खिताब का बचाव किया। उन्हें सबसे बड़ी सफलता तब मिली जब उन्होंने 2018 विश्व चैम्पियनशिप रजत पदक जीता। उन्होंने राष्ट्रमंडल खेलों, एशियाई खेलों और विश्व चैम्पियनशिप में पदक जीता था। उन्होंने 2019 विश्व चैम्पियनशिप में कांस्य पदक जीतकर ओलंपिक कोटा हासिल किया।

NATIONAL STORY

पीएम मोदी ने 5 अगस्त को बताया खास, पहले जम्मू-कश्मीर से 370 हटा, फिर मंदिर निर्माण शुरू हुआ और अब हॉकी में मेडल जीता

अयोध्या में बन रहे राम मंदिर के भूमि पूजन की पहली वर्षगांठ के मौके पर प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के जरिए लाभार्थियों को राशन बांटा गया। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने

वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए लाभार्थियों से बात की। पीएम मोदी ने कहा कि 5 अगस्त का दिन बहुत खास हो गया है। इसी दिन दो साल जम्मू-कश्मीर से आर्टिकल 370 हटाया, पिछले साल राम मंदिर भूमि पूजन हुआ और आज ओलिंपिक में भारतीय हॉकी ने 41 साल बाद मेडल जीता। पीएम मोदी ने हॉकी के बहाने विपक्ष पर भी निशाना साधा। पीएम मोदी ने कहा कि कुछ लोग राजनीतिक स्वार्थ में सेल्फ गोल करने में जुटे हैं। पीएम मोदी ने लाभार्थियों से बातचीत में कहा, आज की ये 5 अगस्त की तारीख बहुत विशेष बन गई है। ये 5 अगस्त ही है, जब 2 साल पहले आर्टिकल-370 को हटाकर जम्मू कश्मीर के हर नागरिक को हर अधिकार, हर सुविधा का पूरा भागीदार बनाया गया था। पीएम मोदी ने आगे कहा, यही 5 अगस्त है जब भव्य राम मंदिर के निर्माण की तरफ पहला कदम रखा गया। आज अयोध्या में तेजी से राम मंदिर का निर्माण हो रहा है।% उन्होंने कहा, %आज 5 अगस्त की तारीख, फिर एक बार हम सभी के लिए, उत्साह और उमंग लेकर आई है। आज ही, ओलिंपिक के मैदान पर देश के युवाओं ने हॉकी के अपने गौरव को फिर स्थापित करने की तरफ बड़ी छलांग लगाई है। विपक्ष पर तंज कसते हुए पीएम मोदी ने कहा, एक तरफ हमारा देश, हमारे युवा भारत के लिए नई सिद्धियां प्राप्त कर रहे हैं, जीत का गोल कर रहे हैं तो वहीं देश में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो राजनीतिक स्वार्थ में सेल्फ गोल करने में जुटे हैं। देश क्या चाहता है, देश क्या हासिल कर रहा है, देश कैसे बदल रहा है इससे इनको कोई सरोकार नहीं। पीएम मोदी ने कहा, नया भारत, पद नहीं पदक जीतकर दुनिया में छा रहा है। नए भारत में आगे बढ़ने का मार्ग परिवार नहीं, बल्कि परिश्रम से तय होगा। उन्होंने आगे कहा, बीते दशकों में उत्तर प्रदेश को हमेशा राजनीति के चश्मे से देखा गया था। यूपी देश के विकास में भी अग्रिम भूमिका निभा सकता है, इसकी चर्चा तक ही नहीं होने दी गई। पीएम मोदी ने आगे कहा, %डबल इंजन की सरकार ने यूपी के सामर्थ्य को एक

संकुचित नजरिए से देखने का तरीका बदल डाला है। यूपी भारत के ग्रोथ इंजन का पावर हाउस बन सकता है, ये आत्मविश्वास बीते सालों में पैदा हुआ है। यूपी की तारीफ करते हुए पीएम मोदी बोले, %यूपी पहला ऐसा राज्य बन गया है जहां 5 करोड़ लगों को वैक्सीन लगा दी गई है। मेड इन इंडिया वैक्सीन को लेकर कई भ्रांतियां फैलाई गईं लेकिन लोगों ने इस झूठ को दरकिनार कर टीका लगवाया। पीएम मोदी ने बड़ा ऐलान करते हुए कहा कि दिवाली तक गरीबों को मुफ्त राशन बांटा जाएगा।

पीएम मोदी की नई टीम, नए संकल्प

लम्बे समय से केंद्रीय मंत्रिपरिषद के विस्तार की प्रतीक्षा थी, जो शुभ एवं श्रेयस्कर रूप में पूरी हुई। इस पहले बड़े विस्तार और फेरबदल से यही स्पष्ट हुआ कि नए मंत्रियों के चयन में योग्यता एवं अनुभव को प्राथमिकता देने के साथ ही क्षेत्रीय और सामाजिक समीकरणों का भी विशेष ध्यान रखा गया। नई टीम निश्चित ही राष्ट्र के लिये विकास की उड़ान साबित होने के साथ-साथ नव-निर्माण का आह्वान है। मंत्रिमंडल में बदलाव की यही वजह है कि सरकार अपना चेहरा बदलकर आगे बढ़ना चाहती है। जन अपेक्षाओं पर खरा उतरना किसी भी सरकार की कसौटी होती है।

लोकतंत्र में इस तरह का बदलाव आवश्यक होता है। जबसे नरेन्द्र मोदी ने दूसरी बार देश की बागडोर संभाली है, देश के सामने अनेक चुनौतियां एवं संकटपूर्ण स्थितियां हावी रही हैं। इन स्थितियों में जिम्मेदारियों का आकलन एवं बदलाव न केवल स्वाभाविक, बल्कि जरूरी-सा हो गया था। भरत के इतिहास में पहली बार सबसे बड़ा कैबिनेट विस्तार किया गया सर्वार्थ सिद्धि योग में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मंत्रिमंडल के 43 मंत्रियों ने शपथ ली। उस मुहूर्त में, जिसमें किए सभी काम सफल होते हैं। शपथ लेने के लिए 34 ने हिंदी को और 9 ने अंग्रेजी भाषा को चुना। डेढ़ घंटे चले शपथ ग्रहण में 36 नए मंत्रियों ने शपथ ली। नए मंत्रियों में सबसे ज्यादा 7 उत्तर प्रदेश और फिर 3 गुजरात से हैं। दोनों ही राज्यों में अगले साल विधानसभा चुनाव होने हैं। मौजूदा मंत्रियों में से 7 को प्रमोट किया गया है।

मंत्रिमंडल विस्तार में बड़े राज्यों का ज्यादा ख्याल रखा गया। उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र आदि राज्यों से ज्यादा मंत्री बनाए गए हैं। केंद्र सरकार एनडीए गठबंधन की है तो बाकी सहयोगी दलों के नेताओं की भी भागीदारी सुनिश्चित की गई। 15 कैबिनेट और 28 राज्य मंत्रियों के साथ बड़े अनोखे और निराले अंदाज में मोदी सरकार का पहला मंत्रिमंडल विस्तार हुआ। शपथ ग्रहण का समय छह बजे मुकर्रर था, लेकिन उससे पहले मंत्रिमंडल विस्तार की चर्चा से ज्यादा इस बात की होने लगी कि किन मंत्रियों को हटाया जायेगा। सुबह 11 बजे प्रधानमंत्री ने अपने आवास पर अमित शाह, राजनाथ सिंह और जेपी नड्डा के साथ मीटिंग की, तब लोगों को लगा मंत्रिमंडल विस्तार को लेकर मंथन किया जा रहा है। लेकिन मीटिंग में कई मौजूदा मंत्रियों को मंत्री पद से हटाने की पटकथा लिखी जा रही थी। बैठक जैसे ही खत्म हुई तड़ातड़ इस्तीफों की झड़ी लग गई। स्वास्थ्य, शिक्षा व रोजगार की अगुवाई करने वाले सभी मंत्रियों को एक साथ निपटा दिया गया। दर्जन भर मंत्रियों के औसत परफॉर्मेंस को देखते हुए उनकी छुट्टी कर दी गई। कुछों को इनाम भी मिला। कुल 43 मंत्रियों को शामिल किया गया। नई कैबिनेट में कई पूर्व चिकित्सक, आईएएस, इंजीनियर व उच्च शिक्षा प्राप्त लोगों का जबरदस्त समावेश है। पीएम मोदी की टीम में मध्य प्रदेश को काफी अहमियत दी गई है राज्यसभा सांसद ज्योतिरादित्य सिंधिया मोदी की टीम में शामिल हो चुके हैं और उन्हें नागरिक उड्डयन मंत्रालय की जिम्मेदारी दी गई है। ज्योतिरादित्य सिंधिया पांचवीं बार संसद पहुंचे हैं। और उनके पिता माधवराव सिंधिया कांग्रेस के बड़े नेता थे।

ग्वालियर-चंबल संभाग के साथ यह संयोग भी जुड़ा है कि केंद्रीय मंत्री तोमर और सिंधिया का गृहक्षेत्र भी ग्वालियर है और वे यहीं के मतदाता है। वहीं अब तक गुना-शिवपुरी क्षेत्र से चुनाव लड़ते रहे सिंधिया का मतदान केंद्र फूलबाग जलविहार में स्थित एएमआई शिशु मंदिर है। वहीं मोदी कैबनेट में तोमर का कृषि मंत्रालय उनके पास ही रहा।

ब्लैक फंगसः हमें सचेत रहना है इन्फोर्मेड रहना है डरना नहीं है

डॉक्टर देवाशीष

गूं ज पत्रिका 'धरती के भगवान' यानी डॉक्टर्स को अपनी कलम के माध्यम से सलाम कर रही है जिन्होंने कोरोना काल में पूरी निष्ठा भाव के साथ मरीजों की सेवा की और आज भी निरंतर सेवा में जुटकर कार्य कर रहे हैं जिन्होंने महीनों हॉस्पीटल में रहकर मरीजों का इलाज किया परिवार से भी नहीं मिल सके आज ऐसे ही कोरोना वॉरियर्स डॉक्टर्स के बारे में आज हम आपको बता रहे हैं ऐसा ही एक नाम है डॉक्टर देवाशीष जो कि एक मशहूर डेंटिस्ट हैं **गूंज पत्रिका** के माध्यम से लिए गए साक्षात्कार के समय **डॉ. देवाशीष** से बातचीत के कुछ अंश इस प्रकार हैं।

डॉक्टर देवाशीष अपने बारे में पाठकों को कुछ बताएं।

मेरी पैदाइश और परवरिश ग्वालियर में ही हुई है। किडीज़ कार्नर और बाद में एयरफोर्स विद्याभारती से मैंने अपनी स्कूलिंग की और बी डी एस की डिग्री मैंने आई टी एस गाज़ियाबाद से ली।

मेडिकल फील्ड चुनने के पीछे कोई ख़ास कारण या इंस्पिरेशन ?

जी हां दरअसल मैं एक मेडिकल फॅमिली से हूँ ,मेरे पिताजी डॉक्टर थे ,वे रेडियोलोजी डिपार्टमेंट के हेड भी थे। तो बचपन से ही घर का माहौल भी था और पिताजी के कारण एक इंस्पिरेशन भी था मेडिकल लाइन ज्वाइन करने का। और देखा जाए तो दाँत हमारे शरीर, स्वास्थ्य और जीवन का अभिन्न और बहुत नज़र अंदाज़ किया जाने वाला हिस्सा है। मुझे हमेशा लगा की डेंटिस्ट्री एक ऐसा फील्ड है जहाँ अच्छे प्रोफेशनल्स की बहुत ज़रूरत है।

डॉक्टर कोरोना में जैसे एक डर सा फ़ैल गया था ब्लैक फंगस का जो कि ओरल कैविटी को प्रभावित करती है। इस विषय पर थोड़ा प्रकाश डालें।

सबसे पहले तो पाठकों से यह कहना चाहूँगा कि डरना नहीं है। फिक्र करना , सचेत रहने में और डरने में बहुत फर्क है, हमें सचेत रहना है इन्फोर्मेड रहना है डरना नहीं है। तो सबसे पहले ये समझ ले के ब्लैक फंगस वातावरण में मौजूद है। खासकर मिट्टी में इसकी मौजूदगी ज्यादा होती है। ब्लैक फंगस एक नॉर्मल इंसान को अटैक नहीं करता क्योंकि उसकी इम्युनिटी स्ट्रांग होती है। दरअसल ब्लैक फंगस उन्हीं लोगों पर अटैक कर पाता है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है। चूंकि डाइबिटीज, कैंसर और ट्रांसप्लांट करवाने वाले मरीज स्टेरॉइड्स का इस्तेमाल करते हैं, इसलिए उनका इम्यूनिटी लेवल कम हो जाता है, इस कारण ब्लैक फंगस को उन्हें अपना शिकार बनाने का मौका मिल जाता है। जिन मरीजों को शुरुआत में ही स्टेरॉइड्स दिए गए, उनमें ब्लैक फंगस का संक्रमण काफी हद तक हो सकता है। स्टेरॉइड्स की बहुत ज्यादा डोज दिए जाने या लंबे वक्त तक स्टेरॉइड्स दिए जाने पर ही मरीज को

ब्लैक फंगस होने का खतरा बढ़ जाता है। दूसरा इस बीमारी को जितनी जल्दी पहचानेंगे इसका इलाज उतना ही सफल होगा। तीसरा ब्लैक फंगस अटैक को शुरूआत में ही कैसे पहचानें? अगर आपको नाक में दिक्कत महसूस हो रही हो, अगर आपको सिरदर्द हो, चेहरे के एक हिस्से में दर्द महसूस हो या वो सूज जाए, चेहरा सुन्न पड़ रहा हो, चेहरे का रंग बदल रहा हो, पलकें सूजने लगी हों, दांत हिलने लगे तो आप अपने डॉक्टर या डेंटिस्ट से तुरंत संपर्क करें , डरे नहीं और देरी नहीं करें।

दाँतो को हेल्थी रखने के लिए आप हमारे पाठको को क्या सलाह देंगे ?

1. **कुल्ला करे-** पानी एक नेचुरल माउथवॉश है जो मुंह को समय-समय पर साफ करता रहता है। इससे दांतों पर चाय-काफी या दूसरी खाने-पीने की चीजों के दाग नहीं जमते। कुछ भी खाने के बाद कुल्ला जरूर करें।
2. **ये तय कीजिए कि आपके खाने में फलों और सलाद की भी पर्याप्त मात्रा हो-** फलों में कई तरह के एंजाइम और दूसरे जरूरी तत्व होते हैं जो दांतों को नेचुरल तरीके से साफ कर देते हैं। खासतौर पर ऐसे फल जिनमें विटामिन सी की मात्रा हो।
3. **शुगर-फ्री च्युइंगम का इस्तेमाल-** आप चाहें तो शुगर-फ्री च्युइंगम का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इससे स्लाइवा ज्यादा मात्रा में बनती है जो प्लाक एसिड को साफ करने का काम करता है।
4 . **स्ट्रॉ का इस्तेमाल-** हो सके तो कोई भी पेय पदार्थ स्ट्रॉ की मदद से पिए। इससे उस तरल का आपके दांतों पर कम असर होगा।
5 . **ब्रश का इस्तेमाल-** ब्रश करते वक्त भी इस बात का ध्यान रखें कि दांत रगड़ें नहीं बस हल्के हाथों से उन्हें साफ करें।
6 . **जीभ की सफाई-** जीभ की सफाई भी बहुत जरूरी है। अगर जीभ गंदी रह जाएगी तो उस पर वैक्टीरिया पनप सकते हैं जोकि मुंह की दुर्गंध का कारण भी होते है। ब्रश करने के साथ ही किसी अच्छे टंग-क्लीनर से जीभ साफ करना भी बहुत अहम है।
7 . **शुगर और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा-** कोशिश कीजिए कि जितना कम हो सके उतना कम शुगर और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट्स लें। साथ ही चिपचिपी खाद्य सामग्री के सेवन से भी परहेज करना बेहतर रहेगा। अगर आप ऐसा कुछ खाते भी हैं तो तुरंत कुल्ला कर लें।
8 . **ब्रश करने का सही तरीका-** ब्रश करने का सही तरीका पता होना भी बहुत जरूरी है. इसके लिए आप परामर्श ले सकते हैं।
9. **डॉक्टर से संपर्क-** अगर आपको दांतों में कोई तकलीफ महसूस हो रही है तो डेंटिस्ट से तुरंत संपर्क करें।
10. **रेगुलर डेंटल चेकअप**- रेगुलर रूटीन डेंटल चेकअप करवाएं।
11 . **दिन में दो बार ब्रश करें-** सुबह सवेरे दो मिनट और रात को सोने से पहले दो मिनट रोजाना ब्रश करें! ब्रश करने का मतलब ये नहीं कि बहुत सारा टूथपेस्ट लें बल्कि पेस्ट की दो बूंद भी काफी है.

डॉक्टर अभी आपने ब्रश का ज़िक्र किया। बाज़ार में इतने प्रकार के ब्रश मिलते है,सही ब्रश कैसे चुने ?

ये जानना बहुत ज़रूरी है। आपको बिलकुल जरूरत है अपने टूथब्रश पर ध्यान देने की। ये जरूरी नहीं की फैंसी और महंगा टूथब्रश आपके ओरल हाइजिन के लिए अच्छा ही होगा। कोशिश करें कि छोटे और गोल सिर वाले ब्रश का इस्तेमाल करें। ऐसा करने पर ब्रश आसानी से कोनों तक पहुंचकर दांतों की सफाई कर पाएगा। वहीं बड़ा ब्रश मुंह में कोनों तक पहुंच पाने में असमर्थ रहेगा ब्रश ऐसा होना चाहिए सारे दांतों तक मूव कर सके और छोटी-छोटी जगहों पर पहुंच कर दांतों को क्लीन कर पाए साथ ही ब्रश सॉफ्ट होना चाहिए! ये आपके हाथ में फिट हो और आसानी से मुंह के सभी एरिया में जाता हो। कम से कम तीन महीने में अपना ब्रश जरूर बदल लें या फिर जब ब्रिसल्स हार्ड हो गए हो या फिर बाहर निकले लगे हो तो ब्रश बदल लें।

देवाशीष जी यह आपने रेगुलर डेंटल चेकअप की बात कही, ये कितने समय के अंतराल में होना चाहिए ?

दांतों को हेल्दी रखने के लिए छः महीने में कम से कम एक बार डेंटल चेकअप जरूर करवाएं दांतों में दर्द होने पर लोग डेंटिस्ट के पास जाते हैं लेकिन तब तक कैवेटी बहुत बढ़ जाती है। रेगुलर चेकअप इन चीजों से बचा सकता है।

टूथ पेस्ट के भी इतने सारे विज्ञापन आते है ,किसी में लांग तो किसी में नमक है और जनता कन्फ्यूज्ड है। तो टूथ पेस्ट कैसा होना चाहिए ?

हाँ हाँ यह बात बिलकुल सही है विज्ञापन हमे काफी भ्रमित करते है आप कोई भी टूथपेस्ट इस्तमाल कर सकते है अगर आपको दाँतों कि कोई समस्या नहीं है तो। बस यह देख लें कि पेस्ट ज्यादा खुरदुरा नहीं हो। बहुत बार लोग दाँतों की कोई समस्या नहीं होते हुए भी सेंसोडाइन या दूसरे मेडिकेटेड टूथ पेस्ट इस्तमाल करते हैं ये ठीक नहीं है।

डॉक्टर चलते चलते एक सवाल हम अक्सर ही घर के बुज़ुर्गो को कहते हुए सुनते है कि उनके ज़माने में लोगो के दांत बहुत मज़बूत होते थे और आजकल के पीढ़ी में दातों के समस्या बचपन से ही शुरू हो जाती है। क्या यह सच है और अगर है तो क्या कारण है इस के पीछे ?

हाँ मैं इस बात से पूरा पूरा इत्फ़ाक रखता हूँ कि पहले के लोगो के दांत ज़्यादा मज़बूत और ठीक रहते थे।

और इसका कारण बड़ा साफ़ है एक तो उनका खान पान, पहले के ज़माने में रिफाइंड कार्बोहैड्रेट्स का इस्तमाल नहीं होता था। आटा भी घर की चक्की से थोड़ा मोटा पीसा जाता था। आज कल सब कुछ इतना महीन पीसा जाता है कि यह खाना हमारे दाँतों पे आसानी से और ज़ोर से चिपक जाता है जब की पहले के ज़माने में अनाज मोटा पिसा जाता था जो की इतना नहीं चिपकता था। दूसरा आज कल मीठा और मिठाइयाँ खाना एक आम बात है। आइस क्रीम,चॉकलेट, टॉफ़ी, केक, कोल्ड ड्रिंक, जूस, और जाने क्या क्या मिलता है आज कल पहले कहाँ इतना कुछ था, और छोटी उम्र से ही बच्चे रोज़ यह सब खाते है, और बच्चे ही क्यों बड़े भी इन सब का सेवन रोज़ाना करतें है। मीठा और मिठाइयाँ सिर्फ त्योहरों पर ही होती थी। तीसरा एक बहुत अच्छी आदत थी हमारे बुज़ुर्गों की, कुछ भी खाते ही कुल्ला करना। आज कल लोग नहीं करते। तो अगर आज हम खाने में मीठा और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट्स कम कर दें और कुछ भी खातें ही कुल्ला करने की आदत अपना ले तो हमारी अधिकतर डेंटल समस्याएँ खत्म हो जाएंगी।

मरीजों के लिए सेवाभाव से कार्य करना ही मेरा पहला धर्मः डॉ. रवि अम्बे

डॉक्टर धरती पर भगवान का दूसरा रुप होते हैं. भगवान तो हमें एक बार जीवन देता है पर डॉक्टर हमारे अमूल्य जान को बार-बार बचाता है. यही एक पेशा है जहां दवा और दुआ का अनोखा संगम देखने को मिलता है, इंसान को भगवान भी यहीं बनाया जाता है. डॉक्टरों ने मानव जाति के लिए बहुत समर्पण किया है। गूंज पत्रिका धरती के भगवान डॉक्टरों को अपनी कलम के माध्यम से सलाम कर रही है। कोरोना काल में सच्चे कोरोना वॉरियर्स के रूप में डॉक्टर समर्पण भाव से मरीजों की सेवा में लगे हैं। ऐसा ही एक नाम हैं डॉ. रवि अम्बे (बाल एवं शिशु रोग विशेषज्ञ) जो कोरोना काल में पूरी मेहनत से हर परिस्थिति का सामना कर रहे हैं और पूरे समर्पण के साथ सेवा भाव में लगे हैं।

कोरोना वायरस के डर से जब लोग घरों से निकलने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहे थे तब ऐसे भी जांबाज थे जो बिना भय के संदिग्धों और मरीजों की सेवा करने में जुटे रहे इनमें डॉक्टर,वो शख्सियत हैं जो समाज के लिए अत्यंत आवश्यक है जिंदगियां बचाने के लिए ये जांबाज दिन रात काम पर लगे हुए हैं हमारे जीवन में उनके इस योगदान को याद करने के लिए हम हर साल नेशनल डॉक्टर्स डे मनाते है। कोरोना महामारी के बीच जिस तरह डॉक्टर्स और मेडिकल स्टाफ के लोग हमारी मदद कर रहे हैं, बिना अपनी जान की परवाह किए बगैर वे लोग फर्ज निभा रहे हैं उनके लिए उन्हें शुक्रिया करना तो बनता है। ऐसे ही ग्वालियर के कोरोना वारियर्स के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे **डॉ. रवि अम्बे (बाल एवं शिशु रोग विशेषज्ञ) ने गूंज पत्रिका को दिए साक्षात्कार** में उनकी जिंदगी पर डालते हुए एक नजर। बच्चे अक्सर अपने लक्षणों का सटीक वर्णन करने में असमर्थ होते हैं- या यहां तक कि बिल्कुल भी नहीं बोल पाते हैं। इसीलिए सटीक रोगी इतिहास प्राप्त करने के लिए और बड़े रोगों के बनने से पहले छोटी चिकित्सा समस्याओं पर नज़र रखने के लिए एक करीबी डॉक्टर-मरीज व माता-पिता का कनेक्शन महत्वपूर्ण है उन्होंने कहा कि मरीजों के लिए सेवाभाव से कार्य करना ही मेरा पहला धर्म है। डॉ. अम्बे ने गूंज पत्रिका को दिए साक्षात्कार के कुछ अंश।

डॉक्टर अम्बे अपने शुरूआती जीवन के बारे में पाठकों को कुछ बताइये।

मैं ग्वालियर का ही रहने वाला हूँ। मेरे पिताजी गवर्नमेंट जॉब में थे और माताजी हाउसवाइफ थीं। स्कूली शिक्षा

ग्वालियर से प्राप्त कर बारहवीं कक्षा के साथ ही पीएमटी के परीक्षा में भी मेरिट में मेरा रैंक आया था। इसके पश्चात ग्वालियर मेडिकल कॉलेज से एम बी बी एस और एम डी पूरी कर मैंने दिल्ली और रायपुर में कुछ समय के किये जॉब किया। 2008 से मैं जीआर मेडिकल कॉलेज में अस्सिस्टेंट प्रोफेसर हूँ।

तो रवि जी ! आप बताइए आप डॉक्टर ही क्यों बनना चाहते थे ?

मैं शुरू से ही एक मेरिटोरियस स्टूडेंट रहा हूँ अपनी क्लास ही नहीं बल्कि उस क्लास के जितने सेक्शंस होते थे मैं सब में टॉप आता था। एन टी एस सी के परीक्षा में भी अव्वल रहा। उन दिनों एक ट्रेंड ही था कि सबसे होशियार और टॉप करने वाले स्टूडेंस बायो लेकर मेडिकल किया करते थे तो रास्ता बहुत साफ़ था और सब कुछ बहुत स्मूथली होता गया।

आपने पी. जी. के लिए पीडियाट्रिक्स का चुनाव किया, कोई ख़ास वज़ह?

पीडियाट्रिक्स ब्रांच एम बी बी एस के टॉप रैंक होल्डर्स को ही मिलती है तो यह वजह बनी क्योंकि स्कूल ही की तरह मेरी रैंकिंग एम बी बी एस में भी बहुत अच्छी थी। दूसरा मुझे बच्चों से हमेशा एक लगाव रहा है। और तीसरा मुझे चैलेंजिंग काम करना पसंद है और बच्चे अपनी तक़लीफ़ बोल कर बता नहीं पाते, ये एक डॉक्टर के लिए बहुत बड़ा चैलेंज है बिना किसी के स्पष्टता से बताये रोग को समझना और सही इलाज करना, क्योंकि मेडिकल की दुनिया में सही डायगनोसिस ही सबसे महत्वपूर्ण है।

डॉक्टर अपने किसी ऐसे मेडिकल केस के बारे में बताये जिसे आप आज भी उसे याद करते हो।

वैसे तो बहुत से ऐसे केसेस आते हैं जिनमें मैं आपको केस के बारे में बताता हूँ। 2012 में एक बेबी प्री मैचयोर बोर्न हुआ था। उसका बर्थ वेट मात्र 700 ग्राम था कुछ और भी कॉम्प्लीकेशन्स थे। यह बच्चा हमारे नियो नेटल केयर में , जिसका मै इंचार्ज भी हूँ साढ़े तीन महीने रहा और बाद में भी अपने माता पिता के साथ रेगुलर चेक उप के लिए आता था। आज मानविक 9 साल का है और एक होशियार , स्वस्थ और

स्मार्ट बच्चा है, बहुत ख़ुशी होती है जब भी मै मानविक से मिलता हूँ।

रवि जी कोई ऐसा केस जो के बहुत टफ रहा हो।

हाँ एक सुबह एक दम्पत्ति अपने बच्चे को इमरजेंसी में लाये थे। बच्चे को साँस लेने तकलीफ हो रही थी और देखते हे देखते बच्चा बेहोश हो गया और साँसे भी रुक गयी। बहुत मुश्किल था क्योंकि न तो हमें कुछ पता था की क्या हुआ था और ना ही बच्चे के माता पिता को भी कोई जानकारी नहीं थी और बच्चा कुछ बता पाने की स्थिति में नहीं था, समय कम था हर बीतते हुए पल के साथ बच्चे के जान को खतरा बढ़ता जा रहा था। कुछ करना था और जल्दी ही करना था ,पर समस्या यह थी कि गलत दिशा में उठाया गया कदम चीज़े बिगाड़ सकता था पर बिना जानकारी के सही दिशा पता कैसे चले। अपने अनुभव और टीम के साथ मीटिंग के बाद हमने बच्चे को वेंटीलेटर पर रखा और एंटी वेनोम ट्रीटमेंट शुरू किया और धीरे धीरे कुछ दिनों में बच्चे ने पहले आई मूवमेंट्स किया फिर फिंगर्स और हैंड मूवमेंट्स वापस आए और फिर बच्चा होश में आया। होश में आने के बाद जब हमने बच्चे से पूछा के क्या हुआ था तब उसने बताया की खिड़की के साथ लगे पेड़ पर उसने एक साँप को देखा था और उसके बाद उसे कुछ भी याद नहीं था।

अच्छा तो चिकित्सा सदाचार के बारे में आपका क्या मानना है ?

जी, मैं अपने काम को गंभीरता से लेता हूं और मैं चाहता हूं कि रोगियों का इलाज बहुत अच्छे तरीके से करूं मेरा मकसद पैसा कमाना नहीं अपितु लोगों को अपनी सेवाएं देना है।

एक डॉक्टर के लिए निरंतर नए ज्ञान को पाना और अपडेटेड रहने के बारे में क्या राय है आपकी ?

ये बहुत अच्छा सवाल है। मेरा मानना है के एक डॉक्टर होने के नाते आपकी पढ़ाई कभी पूरी नहीं होती, आप को निरंतर नई रिसर्च और टेक्नोलॉजी के बारे में जानते रहना चाहिए। मेरे क्षेत्र में प्रासगिक शोध पर अद्यतित रहने के लिए, मैं बाल चिकित्सा के वार्षिक सम्मेलनों में भाग लेता हूं, और मैं बाल चिकित्सा के बारे में समाचार प्राप्त करने और बाल चिकित्सा में नैदानिक मुद्दों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए कई मेडिकल जर्नल्स और संगठनों की सदस्यता बनाए रखता हूं। मैं नवीनतम अध्ययनों का पालन करना सुनिश्चित करता हूं।

अक्सर माता पिता बच्चे के नुट्रिशन को ले के परेशान रहते है, आप इस विषय पर हमारे पाठको को क्या सलाह देंगे ?

* बचपन का समय शरीर और इससे जुड़े कई बदलावों और जरूरतों का होता है. इस उम्र में शरीर का विकास होता है. इसलिए जरूरी है कि आप बच्चे के आहार में हरी चीनी होता है, इसलिए घर पर बिना चीनी मिलाए जूस ही बच्चे को दें.

* सब्जियां खिलाएं, मटर, बीन्स, ब्रोकली, हरी पत्तेदार सब्जियां आपके बच्चे के सेहत के लिए काफी फायदेमंद हैं. ये विटामिन्स, मिनरल और आयरन से भरपूर होती हैं.

* कम वसा युक्त डेयरी उत्पाद जैसे दूध, दही, पनीर आदि

हम बच्चों को कोविड से कैसे सुरक्षित रख सकते हैं?

बड़े बच्चे कोविड अनुरूप व्यवहार का पालन कर खुद को कोविड संक्रमण से सुरक्षित रख सकते हैं। हम दो साल से कम उम्र के बच्चों को मास्क लगाने की सलाह नहीं देते हैं, इसलिए उन्हें घर के अंदर ही रहने की सलाह दी जाती है। लेकिन घर के अंदर रहते हुए भी उन्हें अन्य शारीरिक गतिविधि में व्यस्त रखना जरूरी है, क्योंकि बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए शुरू के पांच साल बेहद अहम होते हैं। घर के ऐसे सभी सदस्य जो 18 साल की उम्र से अधिक के हों वह कोरोना की वैक्सीन अवश्य लगवाएं, यदि संक्रमण से बड़े सुरक्षित होगें तो बच्चे भी सुरक्षित रहेगें। स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भी वैक्सीन को सुरक्षित पाया गया है इसलिए स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी वैक्सीन लगवानी चाहिए।

सब्जियां, अंकुरित अनाज खाना ज्यादा ड़ालें. भले ही वे उन्हें पसंद नहीं करते हैं, लेकिन उनकी सेहत के बेहद जरूरी है.

* बच्चों को खाना परोसते हुए उसे थोड़ा डेकोरेट करें. ताकि वे खाने में दिलचस्पी लें और खेल-खेल में ही अपना खाना पूरा खत्म कर दें.

* हमारे घरों में गेहूं के आटे की रोटी बनती हैं. इस बात का नियम बनाएं कि आप इसे छान कर रोटी न बनाएं. आटे को चोकर के साथ ही गूथें. इसके अलावा दलिया, क्विन्वा या ब्राउन ब्रेड बच्चे को खिलाएं. चोकर या छिल्का युक्त अनाज विटामिन बी और फाइबर से भरपूर होते हैं, जो आपके बच्चे का पेट भरने के साथ ही उनके पाचन को सुधारने में भी मददगार होते हैं.

* बच्चों को अंकुरित अनाज, सोयाबीन, चना भी खिलाएं.

* बच्चों के आहार में फल और सब्जियां शामिल करने में अक्सर मां को दिक्कतों का सामना करना पड़ता है. अपने बच्चों को अलग-अलग फलों को खाने के लिए कहें.

* फलों का जूस कभी-कभार ही दें, क्योंकि चोकर युक्त अनाज के फाइबर को ये शरीर से निकाल देते हैं और अगर जूस देना है तो बाजार में डिब्बाबंद जूस में ढेर सारा

कैल्शियम का अच्छा स्रोत होते हैं, जो शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाते हैं. बच्चों के लिए गाय और बकरी के दूध का सेवन ज्यादा लाभदायक होता है.

हर तरफ चर्चा है कि आने वाले दिनों में बच्चों पर कोरोना का सबसे ज्यादा कहर बरसने वाला है। क्या कोई ऐसी रिसर्च हुई है या कोई ऐसी फाइंडिंग है?

न तो ऐसी कोई फाइंडिंग है और न ही ऐसी कोई रिसर्च है। तैयारियां हर कोई करता है। हम लोग भी हर उम्र के लोगों को बचाने की तैयारियां कर रहे हैं। लेकिन इससे डरने की कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसा कुछ नहीं होने वाला है कि अगले कुछ दिनों में कोरोना कहर बरपाएगा। लोगों में किसी भी तरीके से इस बात को लेकर डरने या घबराने की जरूरत नहीं होनी चाहिए। पहले और दूसरे चरण में भी बच्चों पर कोविड-19 का असर देखा गया है। इसलिए ऐसा नहीं है कि बच्चे इस बीमारी से अछूते हैं और आने वाले दिनों में सबसे ज्यादा उन्हीं के ऊपर मुसीबत आने वाली है। इसलिए किसी भी अभिभावक को इस बात को लेकर डरने की आवश्यकता नहीं है। हां यह जरूर है कि जितना युवा और बुजुर्ग को इस बीमारी से बचाने की आवश्यकता है उतना ही बच्चों को भी बचाने की जरूरत है।

कोरोना काल में परिवार से दूर रहकर मरीजों की सेवा में पूरे समर्पण के साथ कार्य कर रहे डॉक्टर

गूंज पत्रिका 'धरती के भगवान' डॉक्टर्स को अपनी कलम के माध्यम से सलाम कर रही है जिन्होंने कोरोना काल में बखूबी अपना फर्ज निभाया और आज भी समर्पण भाव से अपना फर्ज निभा रहे हैं ऐसे ही एक डॉक्टर अनुभव गर्ग ग्वालियर के जाने-माने चिकित्सक डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. अनुभव गर्ग जिन्होंने इस नाजुक समय पर बहुत निडरता से अपना काम किया ऐसी बीमारी जिसमें परिवार के लोग अपने सदस्य से दूर भाग रहे हैं उस समय पर चिकित्सकों ने आगे आकर उनकी देखभाल की, उनकी साफ-सफाई की यह बहुत ही प्रशंसा का विषय है आज ऐसे ही कोरोना वॉरियर्स डॉक्टर को हम अपनी कलम के माध्यम से सलाम कर रहे हैं एवं गूंज पत्रिका को दिए साक्षात्कार के कुछ अंश प्रस्तुत कर रहे हैं।

बचपन और कॉलेज के वो दिन

डॉक्टर अनुभव गर्ग का जन्म ग्वालियर में ही हुआ और उनके पिता स्वयं एक डॉक्टर थे। परन्तु उनके पिता के ट्रांस्फ़ेरेबल जॉब के कारण उनकी शिक्षा अनेकों जगहों पर हुई। बारहवीं तक की पढ़ाई मिलिट्री स्कूल धौलपुर से पूरी कर उन्होंने मेडिकल कॉलेज ग्वालियर से एम बी बी एस किया और आगे कि डर्मेटोलॉजी डिग्री लेने वे कस्तूरबा मेडिकल कॉलेज मंगलौर चले गए।

कैरियर

डॉक्टर अनुभव ने अपने करियर की शुरूआत उदयपुर मेडिकल कॉलेज से की, यहाँ उन्होंने ढाई साल अपनी सेवाएं प्रदान की। इसके बाद उन्होंने जी आर मेडिकल ग्वालियर ज्वाइन किया और आज वे ग्वालियर मेडिकल कॉलेज में बतौर प्रोफेसर एंड हेड ऑफ़ डिपार्टमेंट डर्मेटोलॉजी नियुक्त है।

डर्मेटोलॉजी ब्रांच को आपने क्यों चुनी?

डर्मेटोलॉजी एक ऐसी ब्राँच है जिसे आम लोग और खुद मेडिकल फटर्निटी कोई ख़ास सीरियसली नहीं लेते। पर ये किसी के भी जीवन का बहुत महत्वपूर्ण अंग है, क्योंकि आप जब भी किसी से मिले या कोई आप से मिले आपके कपड़ो, बातचीत के ढंग के अलावा आपकी त्वचा सब लोग नोटिस करते है। और जैसा कि कहते है यू ओन्ली गेट वन चान्स टू मेक द फर्स्ट इम्प्रैशन .

डर्मेटोलॉजी को लेकर लोगो से क्या कहेंगे ?

त्वचा इंसान के शरीर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। डर्मेटोलॉजिस्ट सिर्फ मुंहासों और निशानों से ही छुटकारा ही नहीं दिलाते, बल्कि अपने कार्य से उपचार की दिशा में कुछ विशेष करने का मौका भी पाते हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट बढ़ती उम्र के लक्षणों को दूर करने में भी सहायक होते हैं। इस क्षेत्र में बढ़ती मांग तथा आय की

Dr. Anubhav Garg
M.D. (Skin&v.d.)
Consultant Dermatologist
Aesthetic Physician

वजह से अनेक डर्मेटोलॉजिस्ट अब कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजी के क्षेत्र में काम करने लगे हैं। कॉस्मेटोलॉजी के तहत लोग जवान दिखने के लिए उपचार लेते हैं, इसलिए लेजर, फिलर्स तथा बोटॉक्स के इस्तेमाल का गहन ज्ञान होना जरूरी है। इसके तहत त्वचा, बाल, नाखून संबंधी रोगों को दूर करने के लिए मेडिकल तथा सर्जिकल उपायों व विधियों का प्रयोग किया जाता है। झाइयों से लेकर त्वचा संबंधी वंशानुगत विकारों के अलावा त्वचा कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का उपचार भी डर्मेटोलॉजिस्ट ही करते हैं। रंग-रूप के प्रति अधिक झुकाव के कारण कॉस्मेटिक उपचारों की मांग भी बढ़ने लगी है। इसमें झुर्रियां दूर करने से लेकर, दाग-धब्बे छुपाने, त्वचा में कसाव पैदा करने, टैटू हटाने के लिए किए जाने वाले उपचार आदि शामिल होते हैं। इसके अलावा, त्वचा से संबंधित रोगों का पता लगाना और उनका उपचार करना। त्वचा का परीक्षण कर बीमारी की प्रकृति का पता लगाना, प्रभावित जगहों से रक्त सैंपल लेकर लैब में उनका परीक्षण करना। परीक्षण कर बीमारी पैदा करने वाले जीवाणुओं या उन परिस्थितियों का पता करना, जिनसे बीमारी हो रही है। दवाओं को अपनी देखरेख में मरीज को देने के साथ ही रेडियोथैरेपी और अन्य उपचार करना, मैं ये ही कहूंगा डर्मेटोलॉजी एक बहुत ही विस्तृत और गंभीर ब्राँच है। एक अच्छे डर्मेटोलॉजिस्ट के ज़रूरत सभी को कभी न कभी पड़ती है।

एक बेसिक और हैल्थी स्किन रूटीन हमे बतायें जो हर उम्र के लिए उपयुक्त हो?

* त्वचा को साफ रखे फेस के लिए साबुन नहीं क्लींजर का इस्तेमाल करें। दिन में दो बार चेहरा साफ़ करें ,सुबह और रात में सोने से पहले।

* मॉइस्चराइज़र का इस्तेमाल मौसम के अनुरूप करें, सर्दियों में क्रीम बेस्ड,गर्मियों या दूसरे मौसम में यदि ज़रूरत महसूस हो तो लोशन का इस्तेमाल करें यदि ज़रूरत न लगे तो न करें।

* मेकअप या कोई भी प्रोडक्ट अपनी स्किन टाइप के अनुसार और अच्छी ब्रांड का ही करें।

रात तो सोने से पहले मेकअप ज़रूर रिमूव करें?

* त्वचा को मुलायम और सुंदर बनाने के लिए कुछ टिप्स
* आहार में मौसमी फल और सब्जियों को शामिल करें।
* हाइड्रेटेड रहे , पानी आपके शरीर से टोक्सिन् को हटाने में मदद करता है।
* योग या कोई भी शारीरक व्यायाम रोज़ ज़रूर करें।
* नहाने और मुँह धोने के लिए सही तापमान वाले पानी का करें इस्तेमाल करें।
* हर दिन एक्सफोलिएट करना आपकी त्वचा को शुष्क बना सकता है. इसलिए हफ्ते में एक या दो बार ही उपयुक्त है।

सही उत्पादों का इस्तेमाल करें, अपनी त्वचा के अनुसार।

नहाने के तुरंत बाद मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं हमेशा।

ऐसा कुछ अनुभव जो आप पाठकों से कहना चाहते हैं?

आज के माहौल को देखते हुए मैं यह ही कहना चाहूंगा के डॉक्टर्स दिन रात देखे बिना घर परिवार और खुद के बारे में सोचे बिना सेवा में लगे रहते है तो जनता को उनका आदर भी करना चाहिए उनकी परिस्थिति भी समझना चाहिए डॉक्टर्स भगवन नहीं है वे अपनी तरफ से कोई कसर नहीं छोड़ते पर किसी भी केस में सब कुछ सिर्फ डॉक्टर पर ही निर्भर नहीं करता है और भी बहुत सारे फैक्टर्स होते है। पिछले कुछ समय में डॉक्टर्स के साथ जो दुर्व्यवहार हुआ है मैं इस से इत्तिफ़ाक़ नहीं रखता।

कोरोना को हल्के में न लें मास्क जरूर लगाएं: डॉ. प्रताप सिंह

● गूंज न्यूज नेटवर्क

आज गूंज पत्रिका **'धरती के भगवान'** यानी डॉक्टर्स को अपनी कलम के माध्यम से सलाम कर रही है जिन्होंने कोरोना काल में पूरी निष्ठा भाव के साथ मरीजों की सेवा की और आज भी निरंतर सेवा में जुटकर कार्य कर रहे हैं आज ऐसे ही कोरोना वॉरियर्स

Dr Pratap singh Chauhan
MBBS MD Medicine Specialist
Birla Hospital

डॉक्टर के बारे में हम आपको बता रहे हैं उनका नाम है डॉ. प्रताप सिंह चौहान (एमबीबीएस, एम.डी. मेडिसिन) जिन्होंने **गूंज पत्रिका** को दिए साक्षात्कार में अपनी जिंदगी के बारे में हमें बताया।

प्रताप सिंह चौहान मूल रूप से और मुरैना के रहने वाले हैं उनके पिताजी ब्लॉक ऑफिस में सरकारी कर्मचारी थे और माताजी अब भी कार्यरत हैं, वह सरकारी स्कूल की प्राध्यपिका हैं। डॉ. प्रताप तीन बहन भाई हैं जिनमें डॉ. प्रताप सबसे बड़े हैं।

डॉ. प्रताप ने गूंज पत्रिका को दिए साक्षात्कार में बताया कि बचपन में मेरे पिताजी के एक मित्र थे या यूं कहें के हमारे फैमिली फिजिशियन थे एक तरह से ,और एक मेरी कजिन सिस्टर थीं जिनका सेलक्शन मेडिकल में हुआ चुका था। इन दो लोगों से मुझे डॉक्टर बनने के प्रेरणा मिली। जब भी इन्हें देखता था तो अहसास होता था की मैं भी एक डॉक्टर के रूप में कई लोगों की मदद कर पाऊं। बस तब से ही मैंने मन में डॉक्टर बनने की ठान ली थी। ग्वालियर मेडिकल कॉलेज से मैंने अपना एम बी बी एस किया , यह

2007 का बैच था फिर 2016-19 में नेताजी सुभाष चंद्र बोस मेडिकल कॉलेज जबलपुर से अपना एम डी मेडिसिन पूर्ण किया। एक साल शिवपुरी मेडिकल कॉलेज में सीनियर रेसिडेन्सी पूरी की और उसके बाद से अब तक मे ग्वालियर में निजी प्रैक्टिस कर रहा हूँ और साथ ही बिरला हॉस्पिटल में बतौर कंसलटेंट फिजिशियन के तौर पर नियुक्त हूँ।

कोरोना काल बहुत मुश्किल समय था हम सभी हेल्थ वर्कर्स के लिए ,चाहे वह किसे भी स्तर पर काम कर रहे हो, बेहद बिजी और कठिन समय था। मैं अपने आप को खुश किस्मत समझता हूँ क्योंकि अभी तक सिंगल हूँ और कोरोना के बिजी टाइम में कोई ख़ास पारिवारिक ज़िम्मेदारिया नहीं थी। मेरे साथ के विवाहित और बच्चों वाले कमचारियों को काफी तकलीफ से गुज़ारना पड़ा। घर पर समय नहीं दे पते थे और इस डर से घर भी नहीं जाते थे कि कहीं उन से इन्फेक्शन घर न पहुँच जाए। घर पर छोटे बच्चे और बुजुर्ग माँ बाप भी तो थे । हां मेरे जीवन पर भी असर पड़ा, काम का टाइम बढ़ गया घर आना जाना कम हुआ। पहले अमूमन हर सप्ताह घर जाया करता था पर कोरोना के टाइम नहीं जाय पाया एक तो समय कि किल्लत और दूसरा इन्फेक्शन का डर। एक बार तो पूरे दो महीने घर नहीं गया ,घर वाले परेशान भी थे पर समझ भी रहे थे और निरंतर उत्साह बढ़ाते रहते थे। लोग अक्सर पूछते है थर्ड वेव आएगी या नहीं और क्या बच्चों को प्रभावित करेगी ?

मेरा कहना है की एक डॉक्टर होने के नाते मैं नहीं कह सकता की क्या होगा। यह तो डाटा साइंटिस्ट ही जाने, पर हाँ यह ज़रूर कहूँगा की जो भी हो आप सुरक्षित रह सकते हैं और अपनों को सुरक्षित रख भी सकते है बस ज़रूरी है कि आप मास्क उचित तरह से पहनें, भीड़ में न जाएँ, साफ सफाई से रहे ,वक्सीन लगवाएँ और समय समय पर जारी सरकारी सलाह का पूरी तरह से पालन करें।

नियमों का पालन करें

1. अच्छे स्वास्थ्य के लिए सबसे आवश्यक है नियमित व्यायाम या योग। कुछ समय स्वयं के लिए निकालकर सुबह घूमने अवश्य जाइए। आधी समस्याएं दूर होंगी।
2. हर उम्र की अपनी समस्याएं होती हैं। 40 वर्ष पश्चात् नियमित जांच प्रतिवर्ष अवश्य करवाएं ताकि बीमारी को प्रारंभिक अवस्था में ही जाना जा सके।
3. नियमित खानपान, सब्जी-फल, दूध-दही का सेवन करें। यह केवल परिवारजनों के लिए नहीं, स्वयं के लिए भी लें।
4. सुबह के कामों की आपाधापी में नाश्ता इग्नोर न करें।
5. कोई बीमारी पता लगने पर तनाव लेने की बजाय नियमित दवाई लें, डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें व परहेज करें। मन को मजबूत बनाएं व बीमारी को हावी न होने दें।
6. तनाव लेना छोड़ें। छोटी-छोटी बातों के तनाव फिर वो नौकरी की समस्या हो या आर्थिक, शारीरिक सबका हल है। तनाव लेने से समस्या दूर नहीं होगी, उसका समाधान ढूंढ उससे निपटने में अपनी ऊर्जा लगाएं।
7. किसी भी दर्द या परेशानी को झेलते हुए सहनशीलता की मिसाल बनने की बजाए उसका डॉक्टर से निदान करवाएं।
8. अपनी भावनाओं को शेयर करें, अभिव्यक्ति दें, हल्का व प्रसन्न महसूस होगा।
9. दिमाग को शांत व चित्त को प्रसन्न रखने का प्रयास करें।
10. दिल को हमेशा सकारात्मक सोच व ऊर्जा व प्रसन्नता से भरा रखें तभी पूर्ण शरीर स्वस्थ रहेगा व दिमाग में व्यर्थ के नकारात्मक विचारों को न आने दें।

यूथ कांग्रेस के प्रदर्शन में पहुंचे राहुल गांधी, बोले- सरकार का काम सच्चाई छुपाने और जासूसी करने का है

भारतीय युवा कांग्रेस ने तेल की बढ़ी कीमतों और पेगासस जासूसी के खिलाफ गुरुवार को विरोध प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन में कांग्रेस नेता राहुल गांधी भी शामिल हुए केंद्र सरकार पर फिर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि देश में सबसे बड़ा मुद्दा रोजगार का है लेकिन पीएम मोदी रोजगार के मुद्दे पर कुछ नहीं बोलते हैं। पीएम मोदी ने हर साल 2 करोड़ रोजगार दिए जाने का वादा किया था, उल्टा लाखों करोड़ों युवाओं से उनका रोजगार छीना गया। पेगासस मामले पर राहुल गांधी ने कहा कि मुझे कोई बोला कि जासूसी का मुद्दा छोटा मुद्दा है, ये छोटा मुद्दा नहीं है। मैं आपसे कह रहा हूं कि मेरे फोन के अंदर और हर युवा के फोन के अंदर नरेंद्र मोदी ने पेगासेस डाला। पेगासेस आवाज़ दबाने का तरीक़ा है। ये लोग देश की आवाज नहीं दबा सकते हैं। राहुल गांधी ने कहा कि मैं यूथ कांग्रेस का धन्यवाद करना चाहता हूं। किसी एक संगठन ने कोरोना में लोगों की मदद की वो युवा कांग्रेस ने की। उन्होंने कहा कि क्या हिन्दुस्तान की सरकार किसानों की बात करती है? अभी दिल्ली में छोटी सी बच्ची का बलात्कार हुआ, फिर उसकी हत्या हो गई। लेकिन क्या ये खबर आपने कहीं मीडिया में देखी, इनका लक्ष्य है। हिन्दुस्तान के युवा की आवाज को दबाने का है.।क्योंकि ये जानते है कि जिस दिन भारत के युवाओं ने सच्चाई बोलनी शुरू कर दी उसी दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार खत्म हो जाएगी।

राहुल का मोदी सरकार पर बड़ा आरोप, कहा–
राज्यसभा में पहली बार हुई सांसदों की पिटाई

विजय चौक से संसद तक पैदल मार्च के दौरान मीडिया से मुखातिब होते हुए कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी केंद्र की मोदी सरकार पर बड़ा आरोप लगाया है। राहुल गांधी ने कहा कि राज्यसभा में पहली बार सांसदों की पिटाई की गई, बाहर से लोगों को बुलाकर और नीली वर्दी में डालकर सांसदों से मारपीट की गई।बता दें कि तीन कृषि कानूनों को रद्द करने की मांग को लेकर राहुल गांधी समेत विपक्ष के अन्य नेताओं ने संसद भवन से विजय चौक तक मार्च किया। संसद परिसर में मौजूद गांधी स्टैच्यू के पास से ये मार्च निकाला गया और मॉनसून सत्र को वक्त से पहले खत्म करने, चर्चा ना करने का विरोध किया जा रहा है।राहुल ने कहा कि हमने सरकार से पेगासस पर बहस करने के लिए कहा

लेकिन सरकार ने पेगासस पर बहस करने से मना कर दिया। हमने संसद के बाहर किसानों का मुद्दा उठाया और हम आज यहां आपसे(मीडिया) बात करने आए हैं क्योंकि हमें संसद के अंदर नहीं बोलने दिया गया। ये देश के लोकतंत्र की हत्या है।राहुल गांधी ने यह भी कहा कि हिन्दुस्तान के प्रधानमंत्री इस देश को बेचने का काम कर रहे हैं, हिन्दुस्तान के प्रधानमंत्री दो-तीन उद्योगपतियों को हिन्दुस्तान की आत्मा बेच रहे हैं। इसलिए विपक्ष सदन के अंदर किसानों, बेरोजगारों, इंश्योरेंस बिल और पेगासस की बात नहीं कर सकता है।वहीं, शिवसेना के प्रवक्ता संजय राउत ने कहा, हमने कल लोकतंत्र की हत्या होते देखी, राज्यसभा में कल जिस तरह से प्राइवेट लोगों ने मार्शल की ड्रेस में आकर हमारे सांसदों पर हमला करने की कोशिश की। ये मार्शल नहीं थे, संसद में मार्शल लॉ लगाया गया था।भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता संबित पात्रा ने पलटवार करते हुए कहा कि जिस प्रकार का व्यवहार आज कांग्रेस पार्टी और कुछ अन्य विपक्षी पार्टियां सड़क पर उतरकर कर रही हैं। जिस प्रकार अराजकता संसद के अंदर विपक्षी पार्टियों और खासकर राहुल गांधी के नेतृत्व में कांग्रेस पार्टी ने दिखाया है उससे पूरा देश और लोकतंत्र शर्मसार हुआ है।साथ ही, उन्होने यह भी कहा कि संसद के इतिहास में पहली बार हुआ है कि लॉबी में कांच का गेट तोड़ दिया गया जिससे एक सुरक्षाकर्मी भी हताहत हुआ है। वो भी अस्पताल में है। ये वही विपक्षी हैं जो कह रहे थे कि संसद का एक विशेष सत्र बुलाना चाहिए मगर जब सत्र चल रहा था, कोरोना पर एक दिन भी चर्चा नहीं होने दी। बता दें कि पेगासस जासूसी मामले को लेकर लोकसभा, राज्यसभा में मॉनसून सत्र के दौरान हंगामा होता रहा। इसी वजह से पूरा सत्र बिना किसी बड़ी चर्चा के धुल गया है।

बाढ़ से हाहाकार

ग्वालियर-चंबल संभाग में सिंध, पार्वती चंबल सहित अन्य छोटी बडी नदियों में आई बाढ़ का प्रकोप पूरे ग्वालियर चंबल अंचल में बाढ़ से हाहाकार मच गया है। दतिया जिले के सेवढा में सिंध नदी पर बना पुल भी बह गया। जबकि बीते दिनों रतनगढ़ और लांच में बने सिंध नदी के पुल बह गये थे।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने ग्वालियर आकर बाढ प्रभावित क्षेत्रों का दौरा किया। उन्होंने कहा कि सरकार राहत उपायों में कोई कसर नहीं छोडेगी। उन्होंने बाढ प्रभावितों की हर संभव मदद के लिये निर्देश भी दिये। ग्वालियर. शिवपुरी, श्योपुर, दतिया और ग्वालियर में लगातार वर्षा और उफनती नदियों ने हालात बेकाबू कर दिये थे। पूरे अंचल में बाढ़ का केन्द्र शिवपुरी बना हुआ था। यहां हालात सबसे अधिक खराब थे। सीएम कहा संकट बहुत बड़ा हैं। एक सप्ताह से लगातार वर्षा और बांधों के फुल होने के बाद से नदियों में छोड़े गये कई लाख क्यूसेक पानी ने ग्वालियर-चम्बल क्षेत्र में हालात जिला प्रशासन के काबू से बाहर कर दिये गये हैं। सबसे अधिक क्षेत्र के शिवपुरी, श्योपुर, दतिया और ग्वालियर जिले प्रभावित हुए हैं। शिवपुरी के करैरा, पोहरी विधानसभा के एक सैकड़ा से अधिक गांव बाढ़ की चपेट में हैं। इसके साथ ही ग्वालियर, शिवपुरी से लगे भितरवार और मोहना में बुरी हालत हैं। सिध, पार्वती, कूनो, नोन नदियों के किनारे बसे कई गांव पानी में डूब गये हैं। ग्वालियर के शिवपुरी से लगे भितरवार और मोहना में बाढ़ से बुरी हालत थी। सिंध, पार्वती, कूनो, नोन नदियों के किनारे बसे कई गांव पानी में डूब गए थे। वायु सेना के हेलिकॉप्टरों ने लगातार रेस्क्यू कर लोगों की जान बचाई।

अंचल में आई भयावह बाढ़ में भारतीय सेना की गौरव गाथा में एक और पन्ना जुड़ गया है। सेना की सुदर्शन चक्र कोर ने ऑपरेशन वर्षा के माध्यम से राहत और बचाव अभियान शुरू किया। प्रदेश में हाल ही में हुई भारी बारिश के कारण ग्वालियर-चंबल क्षेत्र में बाढ़ आ गई है, जिससे ग्वालियर, श्योपुर, शिवपुरी, दतिया और भिंड जिलों के कई गाँव प्रभावित हुए हैं। क्षेत्र की कई प्रमुख नदियों में आई बाढ़ ने कई क्षेत्रों को जलमग्न कर दिया। इन क्षेत्रों को जोड़ने वाले महत्वपूर्ण सड़क संपर्क और पुल बह गए हैं । प्रशासन से अनुरोध प्राप्त होने पर, सेना ने तेजी से ऑपरेशन वर्षा 21 की शुरूआत की। ग्वालियर, झांसी और सागर में स्थित सुदर्शन चक्र कोर की सैन्य फॉर्मेशंस ने बाढ़ राहत कार्यों के लिए चार विशेष सैन्य टुकड़ियों को भेज दिया। हर टुकड़ी में लगभग 80 सैनिक और विशेष उपकरण होते हैं। यह सैन्य टुकड़ियाँ ग्वालियर के भीतरवार के अलावा श्योपुर, शिवपुरी और दतिया के बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में दो घंटे के भीतर पहुंच गई । बाढ़ राहत टुकड़ियों ने प्रभावित क्षेत्रों में स्थिति का प्रारंभिक आकलन करने के बाद रात में ही अपना अभियान शुरू किया और दूर दराज के गांवो तक पहुंचने में सफल रहे । प्रयासों के परिणामस्वरूप दो दिन में 150 नागरिकों को सफलतापूर्वक बाढ़ के क्षेत्र से निकाल लिया गया और अन्य 250 व्यक्तियों को बचा लिया गया। नागरिकों को बचाने के साथ साथ गरीब किसानों के पशुधन को भी बचाया गया। भिंड जिले में गत दिवस सिंध नदी में जल स्तर में वृद्धि से नए क्षेत्रों को जलमग्न कर दिया, जिसके कारण सेना के अतिरिक्त कॉलम भेजे गए। क्षेत्र में इंजीनियर टास्क फोर्स सहित नौ कॉलम तैनात हैं। 1000 से अधिक लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया गया।

केन्द्रीय मंत्री तोमर ने मुरैना व श्योपुर के बाढ़ प्रभावित गाँवों का हेलीकॉप्टर से लिया जायजा

बाढ़ प्रभावित परिवारों को केन्द्र व राज्य सरकार से हर संभव मदद मुहैया कराई जाएगी : तोमर

केंन्द्रीय कृषि विकास एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर मुरैना व श्योपुर जिले के बाढ़ प्रभावित परिवारों का दुःख-दर्द बांटने पहुँचे हैं। श्री तोमर ने हैलीकॉप्टर से मुरैना व श्योपुर जिले के बाढ़ प्रभावित गाँवों में हुए नुकसान और वस्तुस्थिति का जायजा लिया। इस अवसर पर मुरेना व श्योपुर जिले के प्रभारी मंत्री एवं प्रदेश के उद्यानिकी व खाद्य प्रसंस्करण राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री भारत सिंह कुशवाह भी उनके साथ थे।

केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर ने कहा कि बाढ़ प्रभावित परिवारों को केन्द्र व राज्य सरकार से हर संभव मदद मुहैया कराई जाएगी। साथ ही अतिवृष्टि और बाढ़ से खराब हुई अधोसरंचना अभियान बतौर दुरुस्त कराकर बिजली सप्लाई शुरू कराई जाएगी। श्री तोमर ने मुरैना व श्योपुर जिलों के कलेक्टर सहित अन्य संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि बाढ़ प्रभावित परिवारों तक युद्ध स्तर पर राहत पहुँचाई जाए। उन्होंने कहा है कि सर्वेक्षण का कार्य शीघ्रता से पूरा करें। साथ ही अभियान बतौर बिजली की लाईनें दुरूस्त कराई जाएं। श्री तोमर ने यह भी निर्देश दिए हैं कि बाढ़ प्रभावित परिवारों को तात्कालिक रूप से आटा, चावल, दाल, मसाले व रोजमर्रा की अन्य जरूरतों का सामान सहित 50 किलो खाद्यान्न निःशुल्क रूप से मुहैया कराएँ। उन्होंने निर्देश दिए हैं कि सभी जरूरतमंद बाढ़ प्रभावितों को जब तक उनके घर ठीक नहीं हो जाते, तब तक उनके लिए अस्थायी आवास की व्यवस्था भी करें।

केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर ने कहा कि बाढ़ प्रभावित परिवारों को केन्द्र व राज्य सरकार से हर संभव मदद मुहैया कराई जाएगी। साथ ही अतिवृष्टि और बाढ़ से खराब हुई अधोसरंचना अभियान बतौर दुरुस्त कराकर बिजली सप्लाई शुरू कराई जाएगी।

सिंधिया ने किया बाढ़ से नुकसान का सर्वे

विपदा के समय पीड़ितों को मिले हर संभव सहायताः सिंधिया

केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा है कि अति वर्षा के कारण ग्वालियर-चंबल संभाग के जिलों में भारी नुकसान हुआ है। इस विपदा में पीड़ित परिवारों को हर संभव सहायता उपलब्ध कराने के लिये केन्द्र सरकार एवं प्रदेश सरकार पूरी शिद्दत के साथ कार्य कर रही है। पीड़ितों को भोजन, पानी एवं अन्य सामग्री की आपूर्ति भी शासकीय प्रयासों के साथ-साथ जनभागीदारी से की जा रही है। श्री सिंधिया ने रविवार को प्रातः 8.30 बजे मोतीमहल से खाद्य सामग्री के तीन ट्रक जिले के डबरा एवं भितरवार के ग्रामीण क्षेत्र में प्रभावित लोगों के वितरण हेतु रवाना किए। केन्द्रीय मंत्री श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि अति वर्षा के कारण जो नुकसान हुआ है उसका आंकलन शासन स्तर से किया जा रहा है। हर पीड़ित को मदद उपलब्ध कराने के लिये सरकार कटिबद्ध है। श्री सिंधिया ने इस मौके पर ग्वालियर जिले में अति वर्षा के कारण तीन लोगों की मृत्यु होने पर उनके परिजनों को संबल योजना के तहत 4-4 लाख रूपए की राहत राशि के चैक भी वितरित किए।

इस मौके पर प्रदेश के जल संसाधन मंत्री एवं जिले के

प्रभारी मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट, ऊर्जा मंत्री श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर, भाजपा के जिला अध्यक्ष श्री कमल माखीजानी, ग्रामीण अध्यक्ष श्री कौशल शर्मा, पूर्व अध्यक्ष एवं वरिष्ठ जनप्रतिनिधि श्री वेदप्रकाश शर्मा, पूर्व विधायक श्री मुन्नालाल गोयल, पूर्व विधायक श्री मदन कुशवाह, श्री मोहन सिंह राठौर, संभागीय आयुक्त श्री आशीष सक्सेना, आईजी ग्वालियर श्री अविनाश शर्मा, कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, पुलिस अधीक्षक श्री अमित सांघी सहित विभागीय अधिकारी और जनप्रतिनिधि उपस्थित थे।

केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने स्मार्ट सिटी के कंट्रोल कमाण्ड सेंटर में स्मार्ट सिटी के द्वारा ग्वालियर संभाग की विभिन्न नदियों और बांधों की वर्तमान स्थिति तथा प्रभावित क्षेत्र के संबंध में तैयार किए गए प्रजेण्टेशन को भी देखा और स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त की। केन्द्रीय मंत्री श्री सिंधिया ने अधिकारियों से कहा है कि प्रत्येक नदी एवं बांध की निरंतर मॉनीटरिंग की जाए। इसके साथ ही मौसम विभाग की सूचनाओं के आधार पर भी आगामी रणनीति बनाई जाए।

श्री सिंधिया ने कहा है कि ग्वालियर जिले के डबरा एवं भितरवार में जो ग्राम अति वर्षा से प्रभावित हुए हैं वहाँ पर राहत सामग्री के साथ-साथ लोगों को बांस-बल्ली, तिरपाल, रस्सी आदि भी उपलब्ध कराई जाए ताकि वे अस्थायी रूप से अपने रहने की व्यवस्था कर सकें। जिन आवासों को नुकसान हुआ है उन्हें सरकार की ओर से आवास की उपलब्धता की दिशा में कार्य किया जा रहा है। प्रभावित व्यक्तियों को हुई क्षति के आंकलन का कार्य भी प्रशासन तत्परता से करे।

कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने बताया कि भितरवार और डबरा में बाढ़ प्रभावित लोगों को सहायता उपलब्ध कराने की दिशा में तेजी से कार्य किया जा रहा है। प्रभावित क्षेत्रों में स्वास्थ्य केन्द्र भी प्रारंभ कर दिए

गए हैं। खाद्यान्न की उपलब्धता भी सुनिश्चित की गई है। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान के द्वारा दिए गए निर्देश के परिपालन में प्रत्येक प्रभावित को 50 ङ्ग 50 किलो खाद्यान्न निःशुल्क उपलब्ध कराया गया है। नुकसान के आंकलन की दिशा में भी तेजी से कार्य किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री चौहान के नेतृत्व में मध्यप्रदेश बीमारू राज्य की पहचान से मुक्त हुआ: प्रधानमंत्री मोदी

प्रदेश के 1 करोड़ 15 लाख परिवारों को नि: शुल्क राशन

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि मुख्यमंत्री श्री चौहान के नेतृत्व में मध्यप्रदेश, बीमारू राज्य की अपनी पहचान से मुक्त हुआ है। मध्यप्रदेश के शहर स्वच्छता और विकास में नए उदाहरण प्रस्तुत कर रहे हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के अंतर्गत आयोजित अनाज वितरण कार्यक्रम के लिए बधाई देते हुए कहा कि लगभग 5 करोड़ हितग्राहियों को मध्यप्रदेश में योजना में एक साथ अनाज उपलब्ध कराने का बड़ा अभियान चल रहा है। इस कार्यक्रम ने मुझे गरीबों के बीच बैठकर बात करने का मौका दिया है। इससे गरीबों के लिए कुछ न कुछ करते रहने की मुझे ताकत मिलती है। यह दुःखद है कि प्रदेश के कई जिलों में अति वर्षा और बाढ़ से लोगों का जीवन और आजीविका प्रभावित हुई है। केन्द्र सरकार प्रदेश की जनता के साथ है। मुख्यमंत्री श्री चौहान और उनकी पूरी टीम राहत और बचाव के हरसंभव कार्य कर रही है। केन्द्र सरकार की ओर से भी सभी आवश्यक सहायता उपलब्ध कराई जाएगी। प्रधानमंत्री श्री मोदी मध्यप्रदेश में प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना में आयोजित निःशुल्क राशन वितरण कार्यक्रम को मुख्य अतिथि के रूप में वर्चुअली संबोधित कर रहे थे। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने योजना के हितग्राही सतना के दिलीप कुमार कोरी, निवाड़ी के चंद्र बदन विश्वकर्मा, होशंगाबाद की माया धुर्वे और बुरहानपुर के राजेंद्र शर्मा से वर्चुअली संवाद भी किया।कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने की। खाद्य मंत्री श्री बिसाहूलाल सिंह तथा सहकारिता मंत्री श्री अरविंद भदौरिया भी मिंटो हॉल में इस कार्यक्रम में उपस्थित थे। उत्तराखंड के पूर्व मंत्री श्री सुदेश जोशी तथा मुख्य सचिव श्री इकबाल सिंह भी मंच पर उपस्थित थे। कार्यक्रम में लघु फिल्म का प्रदर्शन भी किया गया।

प्रधानमंत्री ने की मध्यप्रदेश की प्रशंसा

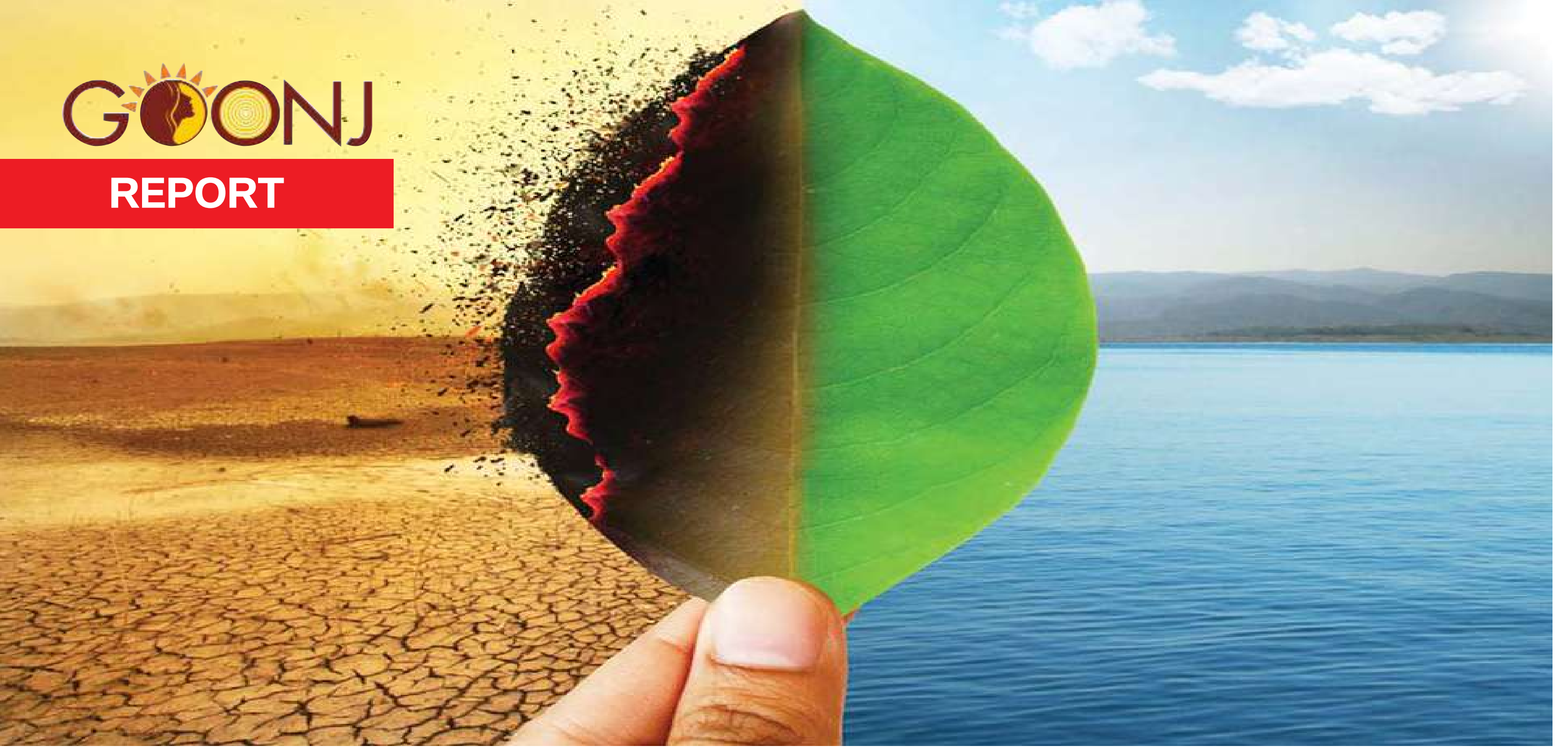
प्रधानमंत्री श्री मोदी ने मध्यप्रदेश की प्रशंसा करते हुए कहा कि राज्य सरकार ने किसानों को मदद पहुँचाने की दिशा में सराहनीय कार्य किया है। प्रदेश में किसानों ने रिकार्ड उत्पादन किया और राज्य शासन ने एमएसपी पर रिकार्ड मात्रा में खरीद की व्यवस्था भी की। मध्यप्रदेश में गेहूँ की खरीद के लिए देश में सबसे अधिक खरीद केन्द्र बनाए गए। राज्य सरकार ने 17 लाख से अधिक किसानों से गेहूँ खरीदा और उनके खातों में 25 हजार करोड़ रूपए सीधे पहुँचाये।

डबल इंजन सरकार लाभकारी

प्रधानमंत्री श्री मोदी ने कहा कि डबल इंजन सरकार का सबसे बड़ा लाभ यही है कि केन्द्र सरकार की योजनाओं को राज्य सरकार और सँवार देती है। इससे योजनाओं की ताकत बढ़ती है। मध्यप्रदेश में स्किल डेव्हलपमेन्ट, स्वास्थ्य क्षेत्र में अधोसंरचना निर्माण, डिजिटल इन्फ्रा-स्ट्रक्चर, रेल तथा रोड कनेक्टिविटी आदि क्षेत्रों के कार्यों में अभूतपूर्व गतिशीलता है।

कोरोना 100 साल में आयी सबसे बड़ी आपदा

प्रधानमंत्री श्री मोदी ने कहा कि कोरोना 100 साल में आयी सबसे बड़ी आपदा है। हमारे देश की जनसंख्या अधिक होने के कारण हमें कई मोर्चों पर एक साथ लड़ना पड़ा। हमें स्वास्थ्य क्षेत्र में अधोसंरचना तैयार करने के साथ करोड़ों लोगों को राशन पहुँचाने, उनके रोजगार की व्यवस्था करने जैसी चुनौतियों का भी सामना करना था। इन परिस्थितियों में सर्वोच्च प्राथमिकता गरीब को दी गई। 80 करोड़ से अधिक व्यक्तियों को निःशुल्क राशन पहुँचाने के साथ 08 करोड़ लोगों को गैस और 20 करोड़ से अधिक महिलाओं के जन-धन खातों में 30 हजार करोड़ रूपए ट्रांसफर किए गए। श्रमिकों और किसानों के बैंक खातों में भी हजारों करोड़ रूपए सीधे जमा कराए गए। इसी क्रम में दूसरे राज्यों में काम कर रहे श्रमिकों के लिए वन नेशन-वन राशन कार्ड की व्यवस्था की जा रही है।



खतराः हिंद महासागर तेजी से हो रहा गर्म, भारत को झेलना पड़ेगी तीव्र ग्रीष्म लहर व बाढ़

नहीं संभले तो सब कुछ हो जाएगा तबाह, जलवायु परिवर्तन रिपोर्ट में दुनिया को मिली बड़ी चेतावनी

जदेश के कई भागों में भारी बाढ़ के हालात हैं तो कई क्षेत्रों में अल्प वर्षा के हालात हैं। ऐसे में एक अंतर सरकारी समिति की रिपोर्ट में जलवायु परिवर्तन को लेकर चेताया गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि अन्य महासागरों की तुलना में हिंद महासागर ज्यादा तेजी से गर्म हो रहा है। इसके कारण भारत को तीव्र ग्रीष्म लहर व बाढ़ का खतरा झेलना पड़ेगा। यह जलवायु परिवर्तन का ऐसा खतरा होगा, जिसे टाला नहीं जा सकेगा।

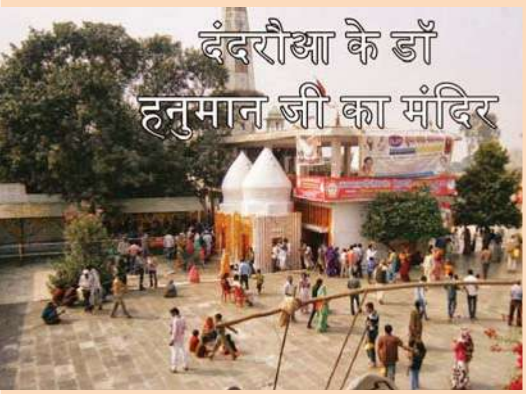
जलवायु परिवर्तन का संकट तेजी से बढ़ता जा रहा है। अगर अब भी नहीं संभले तो सबकुछ तबाह हो जाएगा। न जीवन बचेगा, न आजीविका और न ही प्राकृतिक आवास। यह चेतावनी पर्यावरण विशेषज्ञों ने सोमवार को पूरी दुनिया के लिए जारी की। उन्होंने कहा कि जलवायु परिवर्तन जारी है और कोई भी सुरक्षित नहीं है। आईपीसीसी की ताजा रिपोर्ट में भारत को भी अलर्ट किया गया है। कहा गया है कि हिंद महासागर, दूसरे महासागर की तुलना में तेजी से गर्म हो रहा है। इसके साथ ही, वैज्ञानिकों ने आगाह किया है कि जलवायु परिवर्तन के कारण भारत को लू और बाढ़ के खतरों का सामना करना पड़ेगा। रिपोर्ट के अनुसार दो डिग्री तापमान बढ़ने पर भारत, चीन और रूस में गर्मी का प्रकोप बहुत बढ़ जाएगा। जलवायु परिवर्तन पर संयुक्त राष्ट्र द्वारा नियुक्त अंतरसरकारी समिति (आईपीसीसी) की छठी मूल्यांकन रिपोर्ट (एआर6) क्लाइमेट चेंज 2021 द फिजिकल साइंस बेसिस जारी हुई है। इसमें कहा गया है कि समुद्र के गर्म होने से जल स्तर बढ़ेगा जिससे तटीय क्षेत्रों और निचले इलाकों में बाढ़ का खतरा भी बढ़ेगा। आईपीसीसी रिपोर्ट के लेखकों में शामिल डॉ. फ्रेडरिक ओटो ने कहा कि भारत में लू का प्रकोप बढ़ेगा। इसके अलावा उन्होंने एयर पॉल्यूशन में इजाफे की बात भी कही। डॉ. फ्रेडरिक ने कहा कि हम गर्म हवा के थपेड़े, भारी वर्षा की घटनाओं और हिमनदों को पिघलता हुआ भी देखेंगे, जो भारत जैसे देश को काफी प्रभावित करेगा। समुद्र के स्तर में वृद्धि से कई प्राकृतिक घटनाएं होंगी, जिसका मतलब उष्णकटिबंधीय चक्रवातों के आने पर बाढ़ आ सकती है। यह सारी समस्याएं आने वाले वक्त में देखने को मिलेंगी।

50 फीसदी तक बढ़ जाएगा समुद्री जलस्तर

भारतीय उष्णकटिबंधीय मौसम विज्ञान संस्थान (आईआईटीएम) में वैज्ञानिक और रिपोर्ट की लेखिका स्वप्ना पनिक्कल ने कहा कि तापमान में बढ़ोत्तरी के चलते समुद्र के स्तर में 50 फीसदी की वृद्धि होगी। इसके साथ, समुद्र के स्तर की चरम घटनाएं जो पहले 100 वर्षों में एक बार होती थीं, इस सदी के अंत तक हर साल हो सकती हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि गर्मी बढ़ने के साथ, भारी वर्षा की घटनाओं से बाढ़ की आशंका और सूखे की स्थिति का भी सामना करना होगा। रिपोर्ट में कहा गया है कि अगले 20-30 साल में भारत में आंतरिक मौसमी कारकों के कारण बारिश बहुत ज्यादा नहीं होगी। लेकिन 21वीं सदी के अंत तक वार्षिक और ग्रीष्मकालीन मॉनसून बारिश दोनों में इजाफा होगा।

दूर-दूर तक मंदिर की है ख्याति, दर्शन करने से रोगों से मिलती है मुक्ति

डॉक्टर हनुमान जी की कृपा हर इंसान पर है फिर वो आम श्रद्धालु हो या वीआईपी। मंदिर में दर्शन के लिए ताम्र लगा हाई राइज है. कोरोना काल में लोग तो मंदिर तक नहीं पहुंचे लेकिन दंदरौआ धाम में कोरोना के प्रभाव को लेकर समय समय पर अनुष्ठान और यज्ञ



होते रहे, हाल ही में प्रदेश के ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न सिंह तोमर भी दर्शन के लिए पहुंचे थे और 11 हजार पौधे दंदरौआ धाम में लगने का संकल्प कर पौधारोपण भी किया था. समय समय पर कई दिग्गज मंत्री भी डॉक्टर हनुमान के आगे शीश झुकाने पहुंचते हैं। सबसे कम संक्रमण दर भिंड की रही देशभर में कोरोना खत्म करने को लेकर दंदरौआ सरकार का डॉक्टर रूप में विषेश श्रृंगार किया गया है। जिससे जो लोग कोरोना संक्रमण से जंग लड़ रहे हैं. उन पर दंदरौआ सरकार की कृपा बनी रहे। जहां एक तरफ कोरोना ने पूरे देशभर में कोहराम मचा रखा है. वहीं जिलेभर में दंदरौआ सरकार की विशेष कृपा बनी रही. जिले में यहां संक्रमण दर सबसे कम 1.3 फीसदी और रिकवरी दर 93 फीसदी है. कोरोना की दूसरी लहर में भिंड इकलौता ऐसा जिला रहा, जहां आगरा और ग्वालियर जैसे महानगरों के मरीज भर्ती हुए. अप्रैल में संक्रमण तेजी से बढ़ा तो देशभर में ऑक्सीजन की किल्लत हुई. अस्पतालों में ऑक्सीजन सुविधा वाले पलंग मिलना मुश्किल हुए. भिंड में मरीज कम होने आक्सीजन के पलंग खाली रहे. भिंड जिले के मौ कस्बे के नजदीक दंदरौआ धाम वाले हनुमानजी मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, राजस्थान प्रांत के कई जिलों में डॉक्टर वाले हनुमानजी के नाम से सुप्रसिद्ध है। यहां दूर-दूर से श्रद्धालु मंगलवार और शनिवार को रोगों से मुक्ति की कामना को लेकर आते हैं। श्रद्धालुओं के मुताबिक यहां पर हनुमानजी के पांच, सात, ग्याहर मंगलवार या शनिवार दर्शन करने मात्र से कई असाध्य रोगों से मुक्ति मिल रही है। यह स्थान सैंकडों साल पुराना है। स्थानीय लोगों के मुताबिक दंदरौआ धाम स्थान पर करीब छह सौ साल पहले एक तालाब के किनारे पीपल के पेड़ की जड़ के पास हनुमानजी की प्रतिमा मिली थी। इस मंदिर से जुड़े चमत्कार के किस्से क्षेत्रीय लोगों की जुबानी सुनने को मिलते हैं। यहां के महंत महामंडलेश्वर रामदास महाराज का कहना है कि यहां सबसे पहले 2001 में कैंसर जैसे असाध्य रोग को लेकर मंदिर के ही एक साधक द्वारा अर्जी लगाई गई थी। वह साधक को हनुमान जी के चरणों के जल से कैंसर जैसे रोग से मुक्ति मिली थी। वह साधक आज भी हनुमान जी की सेवा में उपस्थित रहता है। यहां हर मंगलवार और शनिवार को दर्शनों के बाद रोगों से मुक्ति मिलने पर पूजा-अनुष्ठान व धार्मिक आयोजन, श्रद्धालुओं द्वारा कराए जाते हैं।

नासै रोग हरै सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत वीरा

नासै रोग हरै सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत वीरा इसी अवधारणा को साकार करते श्री हनुमान जी यहाँ छोटे से गांव दंदरौआ में लोगों के आस्था के केंद्र बिंदु बने हुए हैं। दंदरौआ ग्राम जिला भिंड, तहसील मेंहगांव के ग्राम धमूरी और चिरोल के मध्य स्थित है। ये चारो ओर से सड़कमार्ग से जुड़ा हुआ है भिंड शहर से जाने वाले श्रद्धालु में गांव से पूरब की ओर घूम कर मऊ मार्ग से दंदरौआ धाम पहुंचते हैं। ग्वालियर शहर से जानेवाले श्रद्धालु ग्वालियर भिंड मार्ग से गोहद अथवा मेंहगांव से पूर्व दिशा के सड़क मार्ग से अथवा ग्वालियर से बड़ा गांव के रास्ते अथवा ग्वालियर डबरा–मौ मार्ग से 65 –70 किलोमीटर की यात्रा तय कर के श्री डॉ हनुमान मंदिर दंदरौआ धाम पहुंच सकते हैं।

यह धाम ब्रह्मलीन गुरुबाबा श्री श्री 108 बाबा लछमन दस जी महोराज के शिस्य ब्रह्मलीन महंत बाबा पुरुषोत्तमदास जी महाराज की साधना स्थली है और वर्तमान में उनके शिष्य श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर संत रामदास जी महाराज की महंती में है। हमारी धर्म संस्कृति में मन्त्र विज्ञानं का महत्व पौराणिक ग्रंथों में देखने को मिलता है गोस्वामी तुलसीदास जी ने अपनी बात ब्याधि से मुक्ति के लिए श्री हनुमनबाहुक की रचना की थी और वे बात ब्याधि से मुक्त हो गए थे । श्री दंदरौआ हनुमान जी का ये मन्त्र ओम श्री दंदरौआ हनुमंते नमः भी ब्याधियों के निवारण में संजीवनी सामान है जिसका शाब्दिक विश्लेसण इस प्रकार है– ओम आयं,–सतोगुण –रजोगुण –तमोगुण शक्तियों में संतुलन का कार्य करता है इसमे ब्रह्मा –विष्णु –महेश त्रिदेव शक्ति समाहित है जो वात–पित्त –कफ को संतुलित करने की क्षमता रखता है। स्थानीय लोग चिकित्सीय सुविधाओं के आभाव में आस्था और विश्वास के सहारे इनके दरबार में जाते थे। श्री हनुमान जी के दिब्य प्रभाव से वे अपनी आधि –ब्याधि, दु:ख –दर्द,

मानसिक व शारीरिक पीड़ा से निजात पाते रहे है। इस लिए ही यहां विराजे हनुमान जी फोड़ा, फुन्शी, अनेक चर्म रोगो सहित सभी शारीरिक ब्याधियों से निजात दिलाने वाले देवता के रूप में प्रशिद्ध हुए और उन्हें दंदरऊआ अर्थात दर्द के निवारण करने वाले के रूप में नाम मिला। जब उनके इस प्रताप से इनके आसपास लोगो ने अपना निवासः बनाया तो उस ग्राम का नाम द्वंदरौआ रखा जो कालांतर में अपभ्रंश हो दंदरौआ के नाम से जाना जाता है। हिंदी भाषी ग्रामीण लोग आज भी द्वन्द को दंद और दर्द को दद्द बोलते हैं।

दंदरौआ धाम के डॉक्टर हनुमान

दूर करते हैं सबके दुख

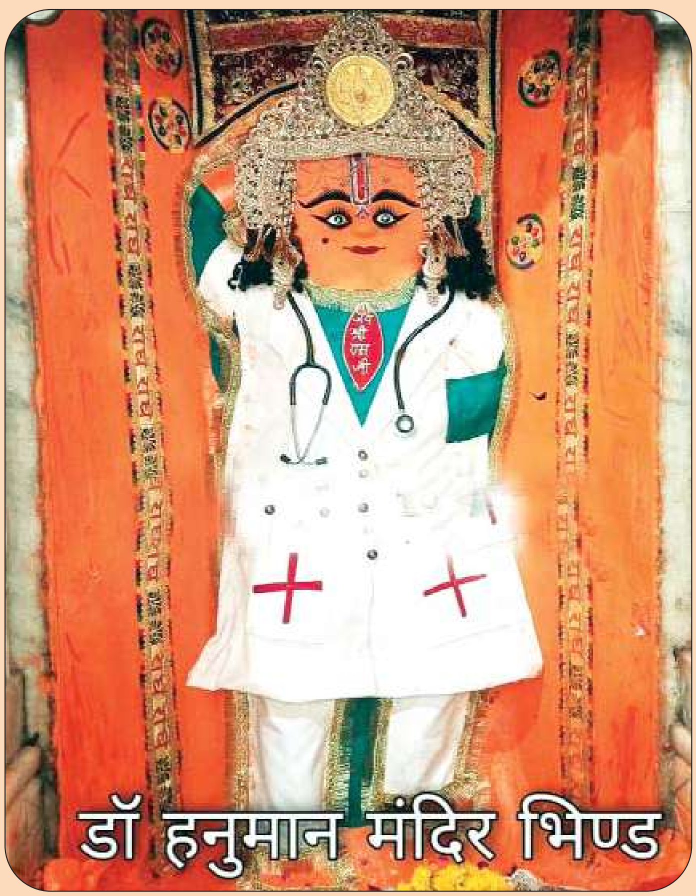
दर्शन करने से रोगों से मिलती है मुक्ति

दंदरौआ सरकार सबकी पीड़ा, दर्द बीमारियां हर लेते हैं. हर कष्ट से निजात दिलाते हैं. उनके दर्शन मात्र से लोगों की कैंसर जैसी बीमारियां ठीक हुई हैं. ऐसे दंदरौआ धाम में विराजे डॉक्टर हनुमान जी की कृपा रही है। जिले में दंदरौआ धाम में विराजे प्राचीन प्रसिद्ध भगवान हनुमान जी वैसे तो लोगों के कष्ट और बीमारियां हरने की वजह से डॉक्टर हनुमान जी के नाम से विख्यात है लेकिन पहली बार इस कोरोना संकट से उबारने के लिए वे वाक़ई डॉक्टर के रूप में नजर आए.

● **गूंज न्यूज नेटवर्क**

भिंड में दंदरौआ सरकार सबकी पीड़ा, दर्द बीमारियां हर लेते हैं. हर कष्ट से निजात दिलाते हैं. उनके दर्शन मात्र से लोगों की कैंसर जैसी बीमारियां ठीक हुई हैं. ऐसे दंदरौआ धाम में विराजे डॉक्टर हनुमान जी की कृपा रही है। जिले में दंदरौआ धाम में विराजे प्राचीन प्रसिद्ध भगवान हनुमान जी वैसे तो लोगों के कष्ट और बीमारियां हरने की वजह से डॉक्टर

हनुमान जी के नाम से विख्यात है लेकिन पहली बार इस कोरोना संकट से उबारने के लिए वे वाक़ई डॉक्टर के रूप में नजर आए. जिला मुख्यालय से 55 किलोमीटर दूरी पर स्थित दंदरौआ सरकार सबकी पीड़ा, दर्द बीमारियां हर लेते हैं. हर कष्ट से निजात दिलाते हैं. उनके दर्शन मात्र से लोगों की कैंसर जैसी बीमारियां ठीक हुई हैं। ऐसे दंदरौआ धाम में विराजे डॉक्टर हनुमान जी की कृपा रही है. जहां कोरोना काल में भी उनका आशीर्वाद भिंडवासियों के साथ-साथ प्रदेशवासियों पर भी बना रहा। लेकिन पहली बार ऐसा देखने को मिला है कि डॉक्टर हनुमान जी खुद पहली बार डॉक्टर के रूप में नजर आए हैं. अक्सर सखी वेश में रहने वाले भगवान हनुमान जी का देशवासियों को कोरोना से मुक्ति दिलाने विशेष रूप से डॉक्टर की पोशाक में श्रृंगार किया गया. गले में आला और कहीं पर चश्मा लगाए डॉक्टर हनुमान जी का स्वरूप बेहद मनमोहक और मंत्रमुग्ध कर देना वाला था जिसके दर्शन पाने लगातार श्रद्धालु पहुंचे। यहां हनुमानजी का चोला श्रृंगार डॉक्टर स्वरूप में किया



गया। हनुमान जी के इस स्वरूप के दर्शन करने के लिए बढ़ी तादाद में श्रद्धालु मंदिर पहुंचे। मंदिर के महंत महामंडलेश्वर रामदास महाराज का कहना कि यहां हनुमान जी के दर्शन मात्र से रोगों से मुक्ति मिलती है। इसलिए श्रद्धालु, डॉक्टर हनुमान के नाम से भी बुलाते हैं। कोरोना वायरस का संपूर्ण नाश के लिए बीते दिनों से दंदरौआ धाम स्थित हनुमान मंदिर पर विशेष पूजा-अर्चना होती आ रही है। इस क्रम में दंदरौआ धाम पर हनुमान जी का विशेष श्रृंगार किया गया। यहां श्रृंगार में श्रद्धालुओं ने हनुमानजी का डॉक्टर स्वरूप में दर्शन किए। यहां रोगों से मुक्ति के लिए हवन, पूजन व सुंदरकांड का भी आयोजन किया गया।

दंदरौआ धाम के महंत रामदास महाराज का कहना है साल 2001 में कैंसर से पीड़ित एक महात्मा को हनुमान जी ने डॉक्टर के वेश में स्वप्न दर्शन दिए थे, वे डॉक्टर के लिबास में थे, चश्मा लगाया था और उनसे कहा था कि जल्दी मै हैं अमेरिका जा रहे है. तुम ऑपरेशन कराओ और उनके बताए अनुसार ऑपरेशन कराया गया जो सफल हुआ था. ऐसे ही ना जाने कितने ही किस्से उनकी कृपा के हैं. आज हनुमान का वाक़ई डॉक्टर के उसी रूप में श्रृंगार हुआ है और सभी को कोरोना से छुटकारा दिला रहे हैं।

30 साल बाद दोहराया इतिहास पिता कैं. माधवराव सिंधिया की विरासत को आगे बढ़ा रहे ज्योतिरादित्य

पिता के नक्शे कदमों पर ज्योतिरादित्य सिंधिया

ज्योतिरादित्य सिंधिया को नागरिक उड्डयन मंत्रालय, कभी उनके पिता ने भी संभाला था यह जिम्मा

आजादी के बाद से राजनीति सिंधिया राजवंश के इर्द-गिर्द ही घूमती रही है। राजमाता विजयाराजे सिंधिया के बाद उनके बेटे माधवराव सिंधिया और अब ज्योतिरादित्य सिंधिया इस परंपरा को आगे बढ़ा रहे हैं। ज्योतिरादित्य सिंधिया को राजनीति की विरासत परिवार से मिली है। वर्ष 2001 में माधवराव सिंधिया की मृत्यु के बाद 2002 में पहली बार ज्योतिरादित्य सिंधिया शिवपुरी-गुना लोकसभा क्षेत्र से 4.5 लाख मतों से जीतकर लोकसभा में पहुंचे थे। ज्योतिरादित्य सिंधिया ने मोदी कैबिनेट के सदस्य के रूप में शपथ ली। ज्योतिरादित्य का जन्म 1 जनवरी 1971 को हुआ था। उनके पिता स्वर्गीय माधवराव सिंधिया हैं जो कांग्रेस के वरिष्ठ नेता रहे हैं ज्योतिरादित्य सिंधिया अपने पिता की विरासत को आगे बढ़ाते हुए राजनीति के माध्यम से लोगों की सेवा कर रहे हैं। राज्यसभा सांसद ज्योतिरादित्य सिंधिया को मोदी कैबिनेट में नागरिक उड्डयन मंत्रालय दिया गया है। ज्योतिरादित्य के पिता माधवराव सिंधिया भी देश के नागरिक उड्डयन मंत्री

रह चुके हैं। पी वी नरसिम्हा राव की सरकार में 1991 में माधवराव सिंधिया को सिविल एविएशन मिनिस्टर बनाया गया था। हालांकि, एक साल के अंदर ही एक विमान दुर्घटना के बाद इन्होंने अपने पद से इस्तीफा दे दिया था। खास बात यह है कि 30 साल पहले उनके पिता ने भी यही मंत्रालय संभाला था। ग्वालियर के राजघराने से ताल्लुक रखने वाले सिंधिया पांचवी बार संसद पहुंचे हैं। माधवराव सिंधिया पीवी नरसिम्हा राव की सरकार में नागरिक उड्डयन मंत्री रहे थे। माधवराव सिंधिया ने 1991 से 1993 तक राव सरकार में नागरिक उड्डयन और पर्यटन मंत्रालयों को संभाला था। बाद में मनमोहन सिंह सरकार में ऊर्जा मंत्री (स्वतंत्र) प्रभार) रहे। अब ज्योतिरादित्य अपने पिता की तरह ही विमानन मंत्रालय की जिम्मेदारी संभाल रहे हैं। खास बात यह है कि नागरिक उड्डयन मंत्रालय का कार्यभार संभालने से पहले माधवराव सिंधिया और ज्योतिरादित्य दोनों केंद्र में मंत्री के तौर पर अपनी सेवाएं दे चुके हैं। पिता माधवराव नागरिक उड्डयन मंत्रालय संभालने से पहले राजीव गांधी सरकार में रेल मंत्री रह चुके थे। वहीं बेटा ज्योतिरादित्य मनमोहन सरकार में संचार और आईटी मंत्री के तौर पर अपनी सेवाएं दे चुके हैं। ज्योतिरादित्य को डाक व्यवस्था को पुनर्जीवित करने का श्रेय दिया जाता है।

ज्योतिरादित्य सिंधिया ने नागरिक उड्डयन मंत्री बनते ही मध्य प्रदेश को दी नई फ्लाइट की सौगात

● गूंज न्यूज नेटवर्क

नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने पदभार ग्रहण करते ही मध्य प्रदेश को बड़ी सौगात दी है सिंधिया ने ग्वालियर और जबलपुर के लिए 8 नई फ्लाइट को मंजूरी दे दी है। यह फ्लाइट ग्वालियर से मुंबई और पुणे, जबलपुर से सूरत और अहमदाबाद के बीच 16 जुलाई से स्पाइस जेट शुरू कर रही है। सिंधिया ने इसका श्रेय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को दिया है। पर इनमें कुछ फ्लाइट ग्वालियर-पुणे, ग्वालियर-मुंबई और ग्वालियर-अहमदाबाद को सिंधिया के मंत्री बनने से पहले ही उड़ने की मंजूरी मिल चुकी थी। कोरोना के चलते उनका उड़ना टाला गया था। ग्वालियर से पुणे तो फ्लाइट आ भी चुकी है। ग्वालियर चंबल अंचल के निवासियों को भी तीन नई फ्लाइट मिली है। अब ग्वालियर अहमदाबाद, जबलपुर, पुणे और मुंबई से हवाई सेवा से जुड़ जाएगा। एयर कनेक्टिविटी बढ़ने के साथ ग्वालियर क्षेत्र के विकास को गति मिलेगी। सिंधिया ने 9 जुलाई को विमानन मंत्री का पदभार ग्रहण किया था। सिंधिया भी इसके लिए लंबे समय से प्रयासरत थे। सिंधिया ने नागरिक उड्डयन मंत्री बनने के साथ ही 8 नई फ्लाइट्स की सौगात की घोषणा अपने ट्विटर पर की है। पर इनमें से ज्यादातर फ्लाइट उनके मंत्री बनने से पहले ही अस्तित्व में आ चुकी है। सिंधिया के मंत्री बनने से अब ग्वालियर चंबल अंचल की ताकत दोगुनी हो जाएगी। ऐसे में आमजन व व्यापारियों का भी मानना है कि सिंधिया के मंत्री बनने से विकास योजनाओं को रफ्तार मिलेगी। वहीं इससे प्रदेश में अंचल का कद भी बढ़ेगा। ज्योतिरादित्य सिंधिया उस घराने का प्रतिनिधित्व करते हैं, जिसके सदस्य दो परस्पर विरोधी विचारधाराओं के फॉलोअर रहे हैं. मध्य प्रदेश की राजनीति का एक बेहद जाना-पहचाना नाम है ज्योतिरादित्य. वह सिंधिया राजघराने की तीसरी पीढ़ी के नेता हैं, जिनकी पहचान प्रदेश से बढ़कर देश में है. वह दादी स्व. विजयाराजे सिंधिया और पिता स्व. माधवराव सिंधिया की राजनीतिक विरासत के वारिस हैं. हालांकि, दादी और पिता दोनों का ताल्लुक दो अलग-अलग दलों से था. ज्योतिरादित्य को अपने पिता से राजनीति और क्रिकेट दोनों विरासत में मिले और दोनों को उन्होंने बखूबी संभाला. सिंधिया अपने पिता की राजनीतिक विरासत संभाली और कांग्रेस के टिकट पर गुना-शिवपुरी सीट का प्रतिनिधित्व किया. वह पहली बार 2002 में सांसद चुने गए थे। ज्योतिरादित्य सिंधिया 2006 में पहली बार संचार एवं सूचना प्रोद्योगिकी राज्यमंत्री बनाए गए और फिर बाद में वाणिज्य और उद्योग राज्यमंत्री रहे.

ज्योतिरादित्य सिंधिया हमेशा अपने उद्बोधन में कहते हैं कि हमारे पूर्वज इस देश और समाज की सेवा विगत 300 वर्षों से करते आये है इसी परंपरा को आगे बढ़ाना मेरा कर्म भी है और मेरा धर्म भी है। वे आम लोगों से हमेशा कहते है कि हर आदमी के साथ में उसके मुश्किल वक्त में खड़ा हूं। कभी कोई व्यक्ति अपने आप को असहाय और अकेला न समझें। मैं चाहे किसी भी पार्टी में रहूं मैं हमेशा आम लोगों की सेवा तन, मन और धन से करता रहूंगा। सिंधिया के मोदी कैबिनेट में शामिल होने के बाद ग्वालियर चंबल अंचल के विकास को नई गति मिलेगी और विकास के नए आयाम स्थापित होंगे। गूंज परिवार की ओर से श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया जी को केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री बनने पर बहुत-बहुत बधाई एवं शुभकामनाएं।

GOONJ STAR

आनवी रावत

बेटियों आज हर क्षेत्र में नाम कमा रहीं हैं एवं हर क्षेत्र में युवाओं के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम कर आगे बढ़ रहीं हैं। आज गूंज पत्रिका अपनी कलम के माध्यम से ग्वालियर की होनहार बेटी आनवी रावत को सलाम कर रहे हैं जिन्होंने इतनी छोटी सी उम्र में ग्वालियर का नाम देश दुनिया में रौशन किया है आज वह किसी परिचय की मोहताज नहीं हैं उन्होंने अपने हुनर के दम पर यह मुकाम हासिल किया है और साबित कर दिया है कि आज की बेटियां किसी से कम नहीं हैं वह हर क्षेत्र में आगे हैं।

पंखों की नहीं, हौसलों की उड़ान गूँज स्टार आनवी रावत

● **गूंज न्यूज नेटवर्क**

आज की बेटियां जिस तरह युवाओं के साथ कंधे से कंधा मिलाकर प्रगति की ओर अग्रसर हो रही हैं, वह समाज के लिए एक गर्व और सराहना की बात है। आज राजनीति, टेक्नोलोजी, सुरक्षा समेत हर क्षेत्र में जहां-जहां बेटियों ने हाथ आजमाया उसे कामयाबी ही मिली. अब तो ऐसी कोई जगह नहीं है, जहां आज की बेटी अपनी उपस्थिति दर्ज न करा रही हो। ग्वालियर की होनहार बेटी आनवी रावत ग्वालियर के दीनदयाल नगर की रहने वाली हैं जो डांस, मॉडलिंग, योगा, एक्टिंग में छोटी सी उम्र से ही अपना लोहा मनवा रही है. आनवी बहुमुखी प्रतिभा के साथ लगभग अब तक 700 शो का हिस्सा बन चुकी हैं। कला और संस्कृति के शहर ग्वालियर में 2 जुलाई 2009 को जन्मी आनवी रावत इस के अलावा कुकिंग. गार्डनिंग और पेंटिंग का शौक भी रखती हैं। आनवी देश के लगभग सभी शहरों में अपनी बहुमुखी प्रतिभा को प्रदर्शित कर चुकी हैं। साथ ही कई सरकारी-निजी और सामाजिक संस्थाओ द्वारा आनवी को सम्मानित किया गया है आज गूंज पत्रिका आनवी की जिंदगी के बारे पाठकों को बता रहे हैं।

GOONJ STAR

प्रतिभा किसी तारुफ या तारीफ़ की मोहताज नहीं होती जिसमे टेलेंट होता है वो उभर कर निखर कर सामने आ ही जाता है। यही बात साबित होती है गूँज स्टार के रूप में चुनी गई ग्वालियर की आनवी रावत पर जिन्होंने छोटी सी उम्र से ही लोगो को अपनी कला का मुरीद बना लिया

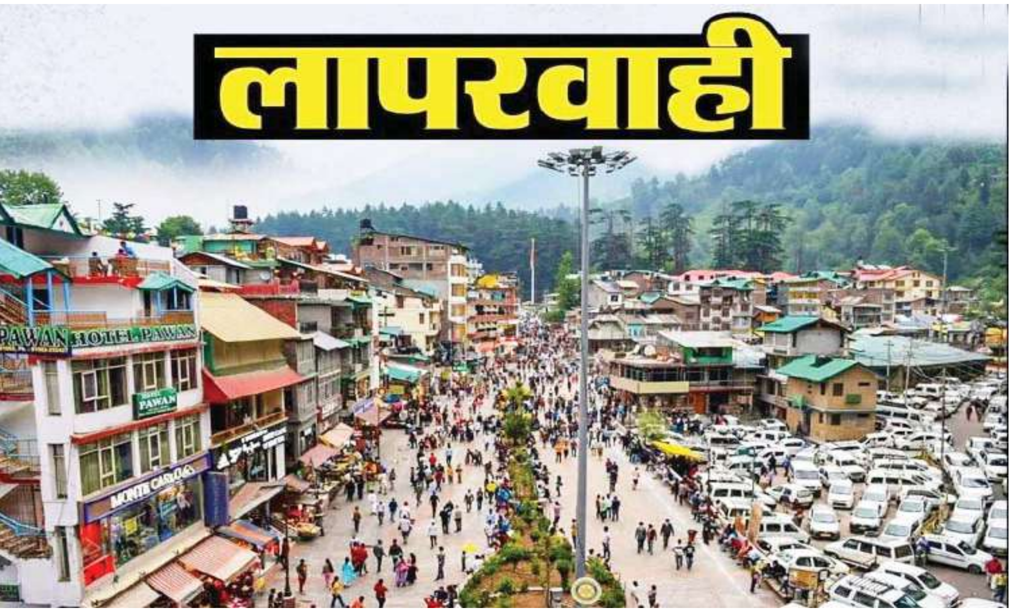
आज आप ग्वालियर की एक ऐसी टेलेंटेड स्टार से मिल रहे हैं जिसे गूँज पत्रिका ने चुना है अपना गूँज स्टार दीनदयाल नगर की रहने वाली आनवी रावत हैं जो डांस, मॉडलिंग, योगा, एक्टिंग में छोटी सी उम्र से ही अपना लोहा मनवा रही है. आनवी बहुमुखी प्रतिभा के साथ लगभग अब तक 700 शो का हिस्सा बन चुकी हैं। कला और संस्कृति के शहर ग्वालियर में 2 जुलाई 2009 को जन्मी आनवी रावत इस के अलावा कुकिंग. गार्डनिंग और पेंटिंग का शौक भी रखती हैं। एक सांस्कृतिक कार्यक्रम में सिर्फ 2 साल की उम्र में पिता की गोद में डांस करते करते स्टेज पर जा पहुंची, और वहाँ नन्ही आनवी जब तक कार्यक्रम चला तब तक थिरकती ही रही... हालाँकि वो प्रतिभागी नहीं थी,पर आयोजकों ने 100 रुपये दे कर इस उभरते सितारे का सम्मान किया,जो इस नन्ही स्टार के लिये एक बड़ा पुरस्कार था। वहीं से शुरू हुआ इस प्रतिभाशाली आनवी का सफर। आनवी के इस सफर में माता -पिता का पूरा सहयोग रहा। केंद्रीय विद्यालय की कक्षा 7 कि छात्रा आनवी का सीखने का सफर आज भी जारी है अभी डॉ.मोनिका श्रीवास्तव से कत्थक की और श्री शुभांग दीक्षित से एक्टिंग की ट्रेनिंग ले रही है।

देश के लगभग सभी शहरों में अपनी बहुमुखी प्रतिभा को प्रदर्शित कर चुकी है। साथ ही कई सरकारी-निजी और सामाजिक संस्थाओ द्वारा आनवी को सम्मानित किया गया है यहां तक की खुद प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने भोपाल के एक कार्यक्रम में आनबी का परफॉर्मेंस देख कर इतने प्रसन्न हुए कि उन्होंने आनवी को ईनाम बतौर 25000/- की नगद राशि से सम्मानित किया और आनवी की खूब प्रशंसा भी की जिसको आनबी अपने जीवन का एक सुनहरा पल बताती है। रियल्टी शो द वॉर ऑफ़ टेलेंट में भी अपना जादू दिखा चुकी हैं। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ की ये ब्रांड एंबेसडर भी हैं और इस टेलेंटेड गर्ल को गूँज पत्रिका ने चुना है अपना गूँज स्टार..गूँज पत्रिका की ओर से इस सुपर स्टार को ढेर सारी बधाइयाँ।

तीसरी लहर की आहट

“ कोरोना के नए केसों की संख्या में फिर बढ़ोतरी शुरू हो गई है। मई में दूसरी लहर की पीक के बाद से हर हफ्ते नए केसों की संख्या कम होते जाने का सिलसिला पिछले सप्ताह थम गया। खास बात यह कि कोरोना के सबसे ज्यादा मामले भले केरल में पाए जा रहे हों, नए केसों में बढ़ोतरी दिल्ली समेत 13 राज्यों में देखी गई है। खासकर पहाड़ी राज्यों- हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में तो यह बढ़ोतरी क्रमशः 64 फीसदी और 61 फीसदी की है।जाहिर है, तीसरी लहर के जिस खतरे की बात लगातार की जा रही थी, वह अब करीब आ गया है।

दुनिया के कई अन्य देश कोरोना संक्रमण की तेजी से बढ़ती संख्या की चपेट में हैं। जापान में ओलिंपिक खेल तो कार्यक्रम के मुताबिक चल रहे हैं, लेकिन कोविड केसों की बढ़ती संख्या के चलते देश के कई हिस्सों में आपातकाल लागू करना पड़ा है। चीन तो कोरोना से उबर चुका था, लेकिन वहां भी इसने फिर तेजी से सिर उठाया है। नानजिंग शहर इसका नया केंद्र है। 50 फीसदी से ज्यादा आबादी का टीकाकरण हो जाने के बावजूद अमेरिका में भी कोरोना संक्रमण बढ़ रहा है और काफी हद तक यूरोपीय देशों में भी। अपने देश में तो टीकाकरण की रफ्तार भी काफी कम है। करीब 94 करोड़ की वयस्क आबादी में से जुलाई के अंत तक 10.3 करोड़ लोगों को ही वैक्सीन की दोनों डोज लगी थी। यानी लगभग 11 फीसदी। हाल में सीरो सर्वे के आंकड़ों ने जरूर राहत दी थी, लेकिन ध्यान रखना चाहिए कि उसी सर्वे के मुताबिक करीब 40 करोड़ लोग ऐसे हैं, जिनमें एंटी बॉडीज नहीं डिवेलप हुई हैं। जाहिर है, किसी भी तर्क से हम तीसरी लहर के खतरे को कम करके नहीं आंक सकते। ऐसे में बचाव के उपायों को तेज करने के अलावा और कोई रास्ता नहीं है। ऐसा पहला उपाय टीकाकरण की रफ्तार को यथासंभव तेज करना ही है। पक्ष और विरोध में होने वाली राजनीतिक बयानबाजियों को किनारे करके देखें तो पिछले महीने सरकार ने करीब 66 करोड़ डोज टीकों के ऑर्डर बुक किए हैं। इसके मद्देनजर उम्मीद की जा सकती है कि टीकों की कमी की वैसी समस्या इस महीने नहीं रहेगी जैसी पिछले महीनों में दिखी थी। लेकिन तेज टीकाकरण की राह में यह एकमात्र बाधा नहीं है। सरकारी तंत्र की सीमाएं और आम लोगों की बेरुखी जैसी अड़चनें भी हैं। साल के अंत तक पूरी वयस्क आबादी को टीकाकरण के दायरे में लाने का लक्ष्य पूरा करना है तो रोज करीब 92 लाख डोज देने होंगे। मौजूदा औसत करीब 38 लाख का है। इसके अलावा नए-नए वैरिएंट पर टीकों का कितना असर होता है, यह भी देखना होगा। कुल मिलाकर, जितना हो सके टीकाकरण में तेजी जरूर लाई जाए, लेकिन बचाव का सबसे भरोसेमंद तरीका अभी भी मास्क पहनना, दूरी बनाए रखना और सावधानी बरतना ही होगा।



मेघा जैन अग्रवाल
महू,इंदौर मध्य प्रदेश

बड़ा मुश्किल वक्त है- मगर हिम्मत ना हारें

हिम्मत ना हारें कोरोना से डटकर करें मुकाबला

जिंदगी में फिर से आया है बड़ा मुश्किल वक्त, मगर भूल कर भी कोई हिम्मत ना हारे जैसे पिछले साल मिलकर और डटकर किया था सामना इस साल भी करना होगा सामना इस मुश्किल वक्त का। कोविड-19 का वक्त पिछले साल से भी मुश्किल दौर है बल्कि उससे भी घातक यह दौर है । पिछ्ली बार अनजान थे हम इसलिए बहुत सतर्कता से जी रहे थे और 1 साल में लगा कि अब तो हम जान गए हैं, कोविड-19 को करोना को और कुछ नहीं होगा यह सोच कर जिंदगी जीने लगे हैं पार्टी-शार्टी कर रहे हैं गैदरिंग कर रहे हैं शॉपिंग कर रहे हैं यहां वहां घूम रहे हैं जिसका नतीजा है कि कोविड-19 फिर हम सबकी जिंदगी में एक काले काल की तरह आ रहा है। धीरे-धीरे इसकी जकड़ में सब आ रहे हैं। हम सबको मिलकर लड़ना होगा इस वायरस को, बड़ा मुश्किल वक्त है - मगर हिम्मत ना हारे। इस कोविड-19 के काल को रोकना बहुत ही जरूरी है और इसको हम सब मिलकर रोक सकते हैं।

अब वक्त आ गया है एकजुट होने का और एक दूसरे की मदद करने का। सबसे पहले तो हमें अपना इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रांग करना होगा,अपने आप को स्वस्थ रखना होगा,योगा करना होगा, बड़ा मुश्किल वक्त है - मगर हिम्मत ना हारे। अपनी संकल्प शक्ति (विल पावर) और दढ़ इच्छाशक्ति को सबसे ज्यादा मजबूत करना होगा,और अपने आप पर विश्वास रखना बहुत ज्यादा जरूरी है। अफवाह और लोगों की बातों से डरे नहीं क्योंकि डर के आगे ही जीत है वह कहते हैं ना मन के हारे , हारे है मन के जीते, जीते हैं। जो लोग कोविड-19 से इस करोना वायरस से जीत चुके हैं उनसे एक अपील है। वह लोग आगे बढ़ कर आए प्लाज्मा डोनेशन करें क्योंकि आज किसी भी सोशल मीडिया साइट पर जाओ तो वहां कोई ना कोई जरूरतमंद मिलता है किसी को प्लाज्मा की जरूरत होती है किसी को अक्सीजन तो किसी को इंजेक्शन आदि की बाकी सारी चीजें तो हर किसी के बस में नहीं मगर प्लाज्मा डोनेशन आपके हाथों में है। हर चीज मिलना मुश्किल होती जा रही है क्योंकि हम जनसंख्या में तो ज्यादा है और सुविधाओं में हम पीछे चल रहे हैं, यह मुश्किल वक्त है और इतना मुश्किल वक्त में हम सब को एक साथ एकजुट होकर खड़ा होना है। एक दूसरे की मदद करनी है जहां से जिसे जो मालूम पड़ सके एक दूसरे को पता है उनकी मदद करें। बड़ा मुश्किल वक्त है-मगर हिम्मत ना हारे, दोस्त रिश्तेदार बिछड़ गए थे मनमुटाव के कारण भूल जाए वह मनमुटाव क्योंकि, यह वक्त है एकजुट होने का एक दूसरे की मदद करने का बहुत ही कठिन दौर है यह आए दिन न्यूज़पेपर ,टेलीविजन ,आसपास या अपने परिजनों, रिश्तेदारों ,मित्रों ,दोस्तों इत्यादि कि

रोज दिल दिलाने वाली घटनाएं सामने आ रही है , इस मुश्किल समय में एक दूसरे का साथ दे दुश्मनी, लड़ाई सब छोड़ दे और एकजुट होकर सामना करें इस महामारी का। यह मुश्किल वक्त आया है, हम सबकी परीक्षा लेने, हम सबको मिलकर लड़ना है, हम सबको मिलकर लड़ना है। और इस परीक्षा में पास होना है, बड़ा मुश्किल वक्त है-मगर हिम्मत ना हारे-हिम्मत ना हारे।

आपदा के समय में वायु सेना अधिकारियों द्वारा किये गए साहसिक कार्य के लिए सलाम

● गूंज न्यूज नेटवर्क

आपदा के समय अपनी जान की परवाह न करते हुए दूसरों की जान को बचाने के लिए समर्पित वायु सेना के कर्मठ हैलीकोप्टर पायलटों को सलाम। ग्वालियर चम्बल संभाग में अतिवर्षा के कारण विपदा में फसे अनेक लोगों को वायु सेना के 6 हैलीकोप्टरों के माध्यम से सुरक्षित स्थान पर पंहुचाने का साहसिक कार्य करने वाले पायलटों का अभिनंदन करने पंहुचे प्रशासन और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी। उनके अदम्य साहस की प्रशंसा की और पुष्प गुच्छ भेट कर उन्हें सम्मानित भी किया। संभागीय आयुक्त आशीष सक्सैना आईजी ग्वालियर रेंज अभिनाश शर्मा, आईजी चम्बल रेंज सचिन अतुलकर, डीआईजी ग्वालियर रेंज राजेश हिंगवेकर, एसपी ग्वालियर अमित सांघी और मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत किशोर कान्याल सोमवार को सेना के वायु सेना स्टेशन पहुंचे और हैलीकोप्टर के पायलटों को सम्मानित किया। उन्होने इस मौके पर वायु सेंना के वरिष्ठ अधिकारियों के प्रति भी धन्यवाद ज्ञापित किया जिन्होने आपदा के समय तत्परता से से सहायता उपलब्ध कराई जिससे अनेक लोगों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया जा सका।वायु सेना के ग्रुप कैप्टन वीएस शैरावत जो हैलीकोप्टर मूवमेंट की पूरी कमान संभाले हुए थे उनसे भी चर्चा की तथा सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। संभागीय आयुक्त आषीष सक्सैना, आईजी ग्वालियर अभिनाश शर्मा ने वायु सेना के अधिकारियों से लोगों को सुरक्षित करने के संबंध में विस्तार से चर्चा की। उन्होने कहा कि भविष्य में हर जिले का डिजास्टर मैनेजमेंट का जो प्लान बनाया जाएगाए उसमें वायु सेना, आर्मी एवं अन्य फोर्सो से किस प्रकार का सहयोग लिया जा सकता है। उसको भी सम्मिलित किया जाएगा। वायु सेना स्टेशन पर पायलेटों के सम्मान के अवसर पर सभी को पुष्प गुच्छ भेट कर अधिकारियों ने ताली बजाकर उनके प्रति सम्मान भी प्रकट किया । इस मौके पर वायु सेना के अधिकारीगण भी उपस्थित थे।

अब घर बैठे बनवाएँ ऑनलाइन लर्निंग लायसेंस

परिवहन आयुक्त एवं कलेक्टर की मौजूदगी में ग्वालियर में हुआ शुभारंभ कार्यक्रम

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर लर्निंग लायसेंस के लिए अब प्रदेश के युवाओं को परिवहन कार्यालय के चक्कर लगाने की जरूरत नहीं रही है। अब वे घर बैठे ही अपना लर्निंग लायसेंस बनवा सकते हैं। राज्य शासन के परिवहन विभाग द्वारा ÷ऑनलाइन लर्निंग लायसेंस सुविधा÷ शुरू कर दी गई है। प्रदेश के परिवहन मंत्री गोविंद सिंह राजपूत के वीडियो संदेश के साथ सोमवार को यहाँ ग्वालियर स्थित भारतीय पर्यटन एवं यात्रा प्रबंधन संस्थान में आयोजित हुए कार्यक्रम के जरिए इस सुविधा का शुभारंभ हुआ। परिवहन मंत्री ने वीडियो संदेश के जरिए कहा कि आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश की दिशा में परिवहन विभाग ने प्रदेशवासियों के लिये ऑनलाइन लर्निंग लायसेंस सुविधा शुरू की। अतिरिक्त मुख्य सचिव परिवहन एसएन मिश्रा ने अपने वीडियो संदेश में कहा कि परिवहन विभाग की यह पहल आम जन के जीवन में सहूलियतें लायेगी।यह कार्यक्रम परिवहन आयुक्त मुकेश जैन, कलेक्टर कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, अपर परिवहन आयुक्त अरविंद सक्सेना, पुलिस अधीक्षक अमित सांघी, संयुक्त आयुक्त परिवहन अनूप सिंह एवं अपर कलेक्टर आशीष तिवारी की मौजूदगी में आयोजित हुआ। इस अवसर पर व्यापारिक संगठनों के प्रतिनिधिगण, शहर के गणमान्य नागरिक, विद्यार्थी एवं संबंधित अधिकारी मौजूद थे। अतिथियों द्वारा दीप प्रज्ज्वलन व कन्या पूजन एवं प्रतीक स्वरूप 2 बालिकाओं को ऑनलाइन तैयार हुए लर्निंग लायसेंस प्रदान कर इस सेवा का शुभारंभ किया गया। परिवहन विभाग ने यह सुविधा मुहैया कराने के लिये राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केन्द्र (एनआईसी) के सहयोग से सॉफ्टवेयर तैयार किया है। अपर परिवहन आयुक्त अरविंद सक्सेना और राष्ट्रीय सूचना विज्ञान के अधिकारी राजीव अग्रवाल ने ÷ऑनलाइन लर्निंग लायसेंस सुविधा÷ के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। साथ ही घर बैठे श्री अग्रवाल ने ऑनलाइन लर्निंग लायसेंस बनवाने की प्रक्रिया से संबंधित बारीकियाँ व्यवहारिक रूप से समझाईं। कार्यक्रम के अंत में संयुक्त परिवहन आयुक्त अनूप सिंह ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

कोरोना काल में सामने आये प्रदेश के एक मात्र पूर्व मंत्री भगवान सिंह यादव की अनुकरणीय पहल पेश की मिसाल

पेंशन से 1 लाख की राशि की दान, सच्चे जनसेवक होने का निभाया फर्ज

● **गूंज न्यूज नेटवर्क**

कोरोना काल म पूर्व मंत्री एवं मप्र कांग्रेस सहकारिता प्रकोष्ठ के प्रांताध्यक्ष भगवान सिंह यादव ने ग्वालियर में स्वास्थ्य सेवाओं की वृद्धि के लिए एक अनुकरणीय पहल की है। उन्होंने अपनी पेंशन से एक लाख रुपए की राशि जयारोग्य अस्पताल के अधीक्षक को अस्पताल में ऑक्सीजन एवं दवाओं के लिए प्रदान की है। वहीं दूसरी ओर कोरोना काल में भी विधायक और सांसद अपनी सरकारी निधि को ही सरकार को देते हुए नजर आए जबकि वर्तमान में सरकार द्वारा लगभग 7 सौ पूर्व विधायकों के परिवारों को पेंशन और 7 सौ विधायकों को पेंशन दी जा रही है लेकिन इनमें से कोरोना काल में सिर्फ पूर्व विधायक एवं पूर्व मंत्री भगवान सिंह ही सामने आए और उन्होंने अपनी पेंशन राशि को जनता के लिए दान कर दिया। जो वाकई में काबिले तारीफ है उन्होंने एक सच्चे जनसेवक होने का परिचय दिया है उनकी इस अनुकरणीय पहल की चहुंओर प्रशंसा की जा रही है। मिली जानकारी के मुताबिक भगवान सिंह यादव द्वारा दी गई राशि उनकी पेंशन की तीन महीने की राशि थी जो कि उनको पूर्व विधायक के तौर पर हर माह मिलती है।

दंदरौआ सरकार से भी कराया 2 लाख का दान

अपनी पेंशन के साथ ही पूर्व मंत्री भगवान सिंह यादव ने अंचल के धार्मिक स्थल दंदरौआ धाम के महंत श्री रामदास महाराज से भी 2 लाख रूपये की राशि कोरोना मरीजों के लिए ऊर्जा मंत्री एवं कोविड प्रभारी प्रद्युम्न सिंह तोमर को भेंट की गई थी।

दंदरौआ धाम के महंत रामदास महाराज ने पूर्व मंत्री भगवान सिंह यादव के आग्रह पर 2 लाख रूपए की राशि सोमवार को जयारोग्य चिकित्सालय समूह के अस्पताल में पहुंचकर प्रदान की। इस मौके पर ग्वालियर पूर्व के विधायक डॉ. सतीश सिंह सिकरवार, संयुक्त संचालक स्वास्थ्य सेवाएं एके दीक्षित, अधीक्षक जेएएच डॉ. आरकेएस धाकड़, शहर कांग्रेस अध्यक्ष डॉ. देवेन्द्र शर्मा, सहकारिता नेता दशरथ सिंह गुर्जर व महाराज सिंह पटेल उपस्थित थे। ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने दंदरौआ धाम के महंत रामदास महाराज द्वारा कोविड नियंत्रण के लिये जो सहयोग किया गया है उसके लिये आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि संकट की इस घड़ी में सरकार के साथ समाज के सभी लोगों को आगे आकर सहभागी बनना चाहिए। कोरोना संकट से मुक्ति के लिये सभी का सहयोग अपेक्षित है। ऊर्जा मंत्री श्री तोमर ने यह भी कहा कि पूर्व मंत्री भगवान सिंह यादव द्वारा भी अपनी पेंशन से एक लाख रूपए की राशि का जो सहयोग प्रदान किया गया है वह भी एक सराहनीय पहल है।

महाअभियान को सफल बनाने मिला सम्मान

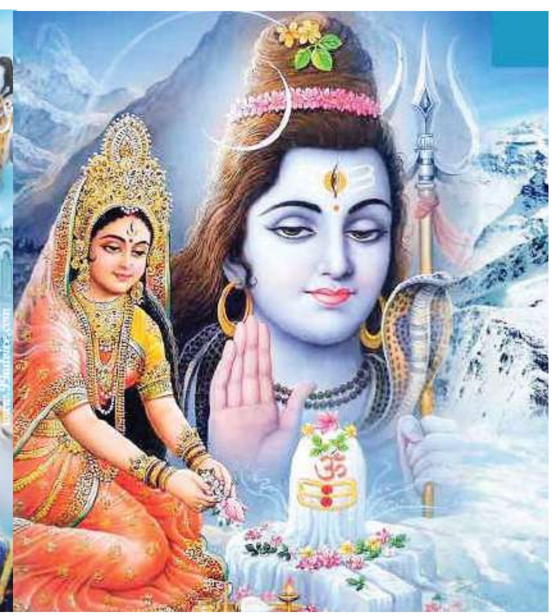
ग्वालियर। कोविड-19 के लिए चलाए गए टीकाकरण के महाअभियान में सबसे अधिक टीकाकरण करने वाले दलों को पुरस्कृत करने के साथ-साथ जिले में लॉटरी के माध्यम से 50 लोगो का चयन कर उन्हें पुरस्कृत करने की योजना कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह द्वारा चलाई गई। योजना के तहत भाग्यशाली विजेताओं को आकर्षक ईनाम मंगलवार को बाल भवन के सभागार में प्रदान किए गए। भाग्यशाली विजेताओं को फ्रिज, टीव्ही, कूलर, पंखे, डिनर सेट, मिक्सर ग्राइंडर, इलेक्ट्रोनिक प्रेस एवं अन्य उपयोगी वस्तुएं प्रदान की गई। इसके साथ ही सर्वाधिक टीकाकारण करने वाले 10 दलों को पुरस्कार स्वरूप राशि भी प्रदान की गई। पुरस्कार वितरण समारोह के मुख्य अतिथि क्षेत्रीय सांसद श्री विवेक नारायण शेजवलकर ने विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए। इस मौके पर कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, अपर कलेक्टर श्री आशीष तिवारी, प्रभारी मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. बिंदु सिंघल सहित चेम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष श्री विजय गोयल, मानसेवी सचिव श्री प्रवीण अग्रवाल, कैट के अध्यक्ष श्री भूपेन्द्र जैन सहित टीकाकरण दल के सदस्य और भाग्यशाली विजेता उपस्थित थे।

भगवान शिव को प्रिय है सावन महीना

सभी मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए श्रावण मास से शुरू कीजिये सोलह सोमवार व्रत

भगवान शिव की विशेष कृपा की प्राप्ति और जीवन में सभी प्रकार की मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए सोलह सोमवार का व्रत किया जाता है। यदि आप भी सोलह सोमवार के व्रत करना चाह रहे हैं तो इसे श्रावण मास से शुरू करना सबसे ज्यादा श्रेयस्कर रहेगा। सोलह सोमवार व्रत करते समय भगवान शिव और मातेश्वरी पार्वतीजी की विशेष रूप से पूजा-आराधना की जाती है। सभी सोमवारों को एक ही शिवलिंग की पूजा की जाती है। यही कारण है कि इस व्रत को करते समय आप घर पर ही शिवलिंग अथवा शिवजी की मूर्ति रखकर पूजा करें जिससे कहीं बाहर जाते समय आप उसे अपने साथ ले जा सकें।

सावन के महीने की महत्ता बहुत ही ज्यादा मानी जाती है, क्योंकि यह महीना भगवान शिव को काफी प्रिय रहा है। सावन के महीने की एक खास बात यह है, कि इस महीने में हर तरफ मौसम सुहावना और रिमझिम सी बरसात और हरियाली लोगों का मन मोह लेती है। पर क्या आपको पता है कि सावन के महीने को भगवान शंकर का महीना भी कहा जाता है। इस महीने में कांवड़ जाने वाले व्यक्ति भगवान शंकर पर जल चढ़ाने जाते हैं। प्रत्येक वर्ष इसकी तिथि आगे पीछे होती रहती है, और इस साल 2021 में 25 जुलाई से सावन मास की शुरुआत हो गई है। इस दिन रविवार पड़ था, और सावन का पहला सोमवार जिसका काफी महत्व है, वह 26 जुलाई को पड़ा था। जैसा कि हम सबको पता है कि सावन रक्षाबंधन तक चलता है, और 22 अगस्त रविवार को ही रक्षाबंधन पड़ रहा है। इसी दिन सावन का महीना भी समाप्त होगा। आप यह जानकर आश्चर्य करेंगे कि दक्षिण भारत में और उत्तर भारत के श्रावण मास में अंतर है। दक्षिण भारत का सावन देर से शुरू होता है।इसको और विशेष रूप में देखा जाए तो आषाढ़ महीने के शुक्ल पक्ष के समाप्त होने के बाद सावन महीना शुरू होता है, क्योंकि वर्षा ऋतु सावन के पहले से ही शुरू होती है, अर्थात आषाढ़ माह से ही शुरू हो गई होती है। शुक्ल पक्ष की एकादशी को देव शयनी एकादशी के नाम से भी जाना जाता है, और चतुर्मास का प्रारंभ भी इस दिन से ही होता है। चातुर्मास भगवान की साधना व्रत इत्यादि के लिए बेहद महत्वपूर्ण माने जाते हैं,



और चतुर्मास में श्रावण, भाद्रपद, आश्विन और कार्तिक ने 4 महीने आते हैं। भगवान शंकर से इसके संबंध की बात करें, तो माता पार्वती द्वारा दूसरे जन्म में भगवान शंकर को प्राप्त करने हेतु, अपनी युवावस्था से ही श्रावण महीने में पूर्ण निराहार रहकर कठोर व्रत करने का प्रसंग आता है। उनका व्रत इतना कठोर था, कि भगवान शंकर के लाख परीक्षा के बावजूद सती के आगे उन्हें हार स्वीकार करनी पड़ी, और दोनों का विवाह संपन्न हुआ। श्रावण माह %श्रवण% से बना है, जिसका शाब्दिक अर्थ सुनना होता है।

इस महीने में धर्म को और आध्यात्मिकता को सुनना और समझना शामिल है। अर्थात इस महीने में व्रत और त्योहार का महत्व अपने आप ही बढ़ जाता है। सावन के महीने में आपको निराहारी अथवा फलाहारी बने रहने की बात कही गई है। सावन के महीने में शास्त्र के अनुसार व्रतों का पालन करते हुए आपको मनमर्जी से बचना चाहिए। सावन के महीने में आने वाले सोमवारों की बात करें, तो 25 जुलाई को सावन मास का पहला दिन पड़ रहा है, तो श्रावण मास का पहला सोमवार 26 जुलाई को पड़ रहा है। दूसरा, सोमवार 2 अगस्त को, तो तीसरा, सावन का सोमवार 9 अगस्त को पड़ रहा है। चौथा, श्रावण सोमवार 16 अगस्त को, तो श्रावण मास का अंतिम दिन 22 अगस्त को पड़ रहा है। ऐसा माना जाता है कि भगवान भोलेनाथ अवघड़ दानी हैं, और उनको प्रसन्न करना बेहद सरल है, तो क्यों ना सावन महीने के सोमवार को आप भी व्रत रहें, और अपने भक्ति भाव से भगवान शंकर को प्रसन्न करके पुण्य लाभ अर्जित करें।

हरियाली तीज

त्यौहार से जुड़ी परम्पराएँ और इसका महत्व

महिलाएं चाहे किसी भी उम्र की हों सभी को श्रावणी तीज यानि हरियाली तीज का बेसब्री से इंतजार रहता है क्योंकि यह उमंगों को खुल कर व्यक्त करने का त्यौहार है। इस साल हरियाली तीज 11 अगस्त को मनाई गई वैसे तो इस पर्व के दौरान सामूहिक उत्सव होते हैं लेकिन कोरोना काल में पिछले वर्ष की भाँति इस साल भी कोई बड़े तीज मेले नहीं आयोजित किये जा रहे हैं। लेकिन छोटे स्तर पर या पारिवारिक स्तर पर, खासकर जिन परिवारों में हाल ही में शादी हुई है वहां पर जरूर कोई ना कोई आयोजन किया जा रहा है।

हरियाली तीज की रौनक

हरियाली तीज के दौरान महिलाओं का जीवन एक बार फिर उमंगों से भर जाता है क्योंकि इस दौरान महिलाओं को समूहों में झूलों पर झूलते, तरह-तरह के पकवान बनाते-खिलाते या सामूहिक गीत गाते देखा जा सकता है। उत्तर भारत में इस पर्व की विशेष छटा देखने को मिलती है। राजस्थान और पंजाब में तो यह त्योहार बड़े ही धूमधाम और पारम्परिक अंदाज में मनाया जाता है। दिल्ली तथा एनसीआर में भी इस त्योहार की काफी रौनक देखने को मिलती है।

पर्व से जुड़ी परम्पराएं

इस पर्व को बुन्देलखंड में हरियाली तीज के नाम से व्रतोत्सव के रूप में मनाते हैं तो पूर्वी उत्तर प्रदेश में इसे कजली तीज के रूप में मनाने की परम्परा है। इस पर्व के आने से पहले ही घर-घर में झूले पड़ जाते हैं। इस दिन बेटियों को बढ़िया पकवान, गुजिया, घेवर, फैनी आदि सिंधारा के रूप में भेजा जाता है। इस दिन सुहागिनें बायना छूकर सास को देती हैं। इस तीज पर मेंहदी लगाने का विशेष महत्व है। स्त्रियां हाथों पर मेंहदी से भिन्न-भिन्न प्रकार के बेल बूटे बनाती हैं। स्त्रियां पैरों में आलता भी लगाती हैं जो सुहाग का चिह्न माना जाता है।

यह भारतीय परम्परा में पति पत्नी के प्रेम को और प्रगाढ़ बनाने तथा आपस में श्रद्धा और विश्वास पैदा करने का त्योहार है। इस दिन कुंवारी कन्याएं व्रत रखकर अपने लिए शिव जैसे वर की कामना करती हैं। विवाहित महिलाएं इस दिन अपने सुहाग को भगवान शिव तथा माता पार्वती से अक्षुण्ण बनाए रखने की कामना करती हैं। मान्यता है कि इस दिन गौरी विरहाग्नि में तपकर शिव से मिली थीं। हरियाली तीज के दिन राजस्थान में राजपूत लाल रंग के कपड़े पहनते हैं। इस दिन राजस्थान में माता पार्वती की सवारी भी निकाली जाती है। बताया जाता है कि जयपुर में राजाओं के समय में पार्वती जी की प्रतिमा, जिसे तीज माता कहते हैं, को एक जुलूस उत्सव में दो दिन तक ले जाया जाता था। उत्सव से पहले प्रतिमा का पुनः रंगरोगन किया जाता है और नए परिधान तथा आभूषण पहनाए जाते हैं इसके बाद प्रतिमा को जुलूस में शामिल होने के लिए लाया जाता है। हजारों लोग इस दौरान माता के दर्शनों के लिए उमड़ पड़ते हैं। शुभ मुहूर्त में जुलूस निकाला जाता है। सुसज्जित हाथी और बैलगाड़ियां इस जुलूस की शोभा को बढ़ा देते हैं।

भाई-बहन के पवित्र रिश्ते का प्रतीक रक्षाबंधन

भारत त्योहारों का देश है और इसके प्रमुख त्योहारों में से एक है रक्षाबंधन। इस दिन सभी बहनें अपने भाइयों को राखी बांधती हैं, चाहे उनका भाई उनसे उम्र में छोटा हो या बड़ा। इस दिन सभी उम्र केभाई अपनी बहनों से राखी बंधवाने के बाद उन्हें वचन देते हैं कि वे हर परिस्थिति में उनकी रक्षा करेंगे। हर साल रक्षाबंधन के त्योहार का सभी बहनों को बेसब्री से इंतजार रहता है। इस दिन भाई जहां कहीं भी हो, वे

अपनी बहन से मिलने और उनसे राखी बंधवाने उनके पास पहुंच ही जाते हैं। मौका और भी खास हो जाता यदि बहन की शादी हो चुकी हो और वह दूसरे किसी शहर में रहती हो। ऐसे में तो इस त्योहार का इंतज़ार महीनों पहले से ही शुरू हो जाता है। कई दिनों पहले से बहन को ससुराल से मायके लाने की तारीख निश्चित कर ली जाती है।

बच्चे भी राखी के त्योहार के लिए बहुत उत्साहित रहते हैं। यह दिन भाई-बहन के बीच प्रेम के अटूट रिश्ते को दर्शाता है। इस दिन सभी बहनें अपने भाइयों की कलाई पर राखी बांधती हैं, उन्हें मिठाई खिलाकर उनका मुंह मीठा करती हैं और अपनी रक्षा का वचन लेती हैं। राखी बांधने से पहले उनकी आरती उतारने के लिए सुंदर सी थाली सजाती हैं। भाई भी राखी बंधवाने के बाद अपनी बहनों को वचन देने के साथ ही कोई तोहफा व लिफाफा भी देते हैं।

रक्षाबंधन का त्योहार श्रावण पूर्णिमा के दिन मनाए जाने वाले इस पर्व का ऐतिहासिक, सामाजिक, धार्मिक और राष्ट्रीय महत्व भी है भाई-बहन के पवित्र रिश्ते को मजबूत प्रेम पूर्ण आधार देता है इस दिन बहन भाई की कलाई पर रेशम का धागा बांधती है तथा उसके दीर्घायु जीवन एवं सुरक्षा की कामना करती है। बहन के इस स्नेह से बंधकर भाई उसकी रक्षा के लिए कृत संकल्प होता है। हालांकि रक्षाबंधन की व्यापकता इससे भी कहीं ज्यादा है। राखी देश की रक्षा, पर्यावरण की रक्षा, धर्म की रक्षा, हितों की रक्षा आदि के लिए भी बांधी जाने लगी है।

सम्मान और आस्था के लिए भी बांधते हैं रक्षा सूत्र

विश्व कवि रवीन्द्रनाथ टैगोर ने इस पर्व पर बंग भंग के विरोध में जनजागरण किया था और इस पर्व को एकता और भाईचारे का प्रतीक बनाया था। रक्षा सूत्र सम्मान और आस्था प्रकट करने के लिए भी बांधा जाता है। रक्षाबंधन का महत्व आज के परिप्रेक्ष्य में इसलिए भी बढ़ जाता है, क्योंकि आज मूल्यों के क्षरण के कारण सामाजिकता सिमटती जा रही है और प्रेम व सम्मान की भावना में भी कमी आ रही है। यह पर्व आत्मीय बंधन को मजबूती प्रदान करने के साथ-साथ हमारे भीतर सामाजिकता का विकास करता है। इतना ही नहीं यह त्योहार परिवार, समाज, देश और विश्व के प्रति अपने कर्तव्यों के प्रति हमारी जागरूकता भी बढ़ाता है।

रक्षाबंधन के कई नाम

राखी पूर्णिमा को कजरी पूर्णिमा के नाम से भी जाना जाता है। लोग इस दिन बागवती देव% की भी पूजा करते हैं। रक्षाबंधन को कई अन्य नामों से भी जाना जाता है, जैसे विष तारक यानी विष को नष्ट करने वाला, पुण्य

प्रदायक यानी पुण्य देने वाला आदि।

ऐसे हुई रक्षाबंधन की शुरुआत

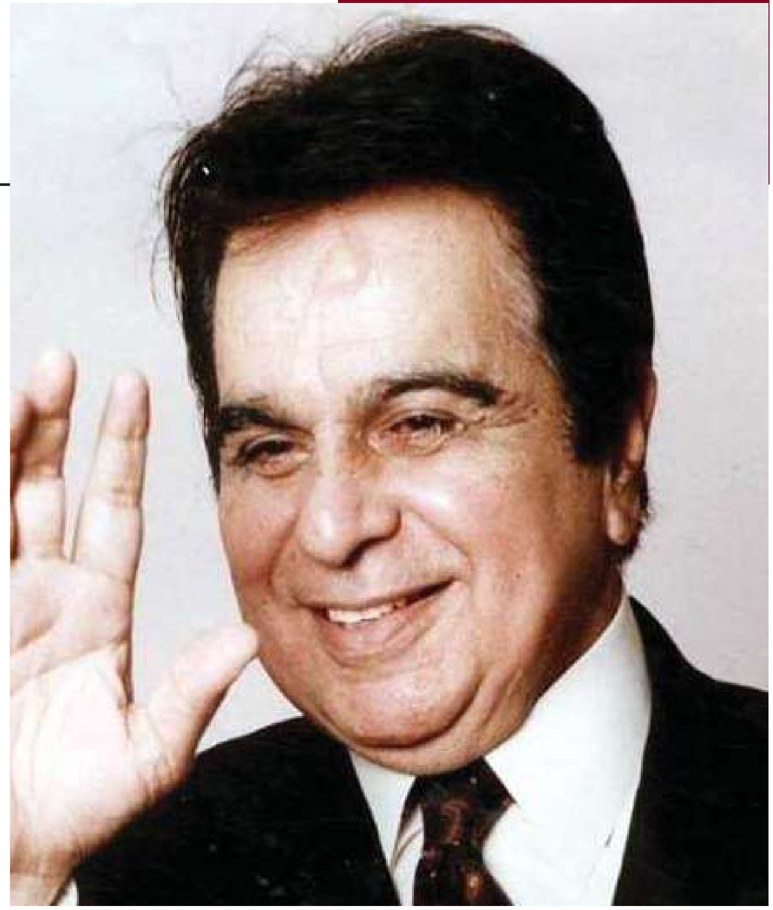
ऐसी मान्यता है कि श्रावणी पूर्णिमा या संक्रांति तिथि को राखी बांधने से बुरे ग्रह कटते हैं। श्रावण की अधिष्ठात्री देवी द्वारा ग्रह दृष्टि-निवारण के लिए महर्षि दुर्वासा ने रक्षाबंधन का विधान किया।

इंद्राणी ने इंद्र को बांधा था रक्षा सूत्र

एक और पौराणिक कथा के अनुसार, एक बार देवों एवं दैत्यों में बारह वर्ष तक युद्ध रोक देने का निश्चय किया, किंतु इंद्र की पत्नी इंद्राणी ने पति की रक्षा एवं विजय के लिए उनके हाथ में वैदिक मंत्रों से अभिमंत्रित रक्षा सूत्र बांधा। इसके बाद इंद्र के साथ सभी देवता विजयी हुए। तभी से इस पर्व को रक्षा के प्रतीक रूप में मनाया जाता है।

लगभग 60 फिल्मों में काम कर अमर हो गए ट्रेजेडी किंग

दिलीप कुमार



जब-जब भारतीय सिनेमा के इतिहास लिखे जाने की बात सामने आएगी तब तब दिलीप कुमार का नाम बड़े सम्मान के साथ लिया जाएगा। लगातार कई सालों से बीमार रहने की खबरों के बीच आखिरकार आज दिलीप कुमार का निधन हो गया। वे 98 वर्ष के थे। उनके निधन के बाद से बॉलीवुड ही क्या, पूरे देश में शोक की लहर है। अपने 55 वर्ष के फिल्मी करियर में दिलीप कुमार ने एक से बढ़कर एक सुपरहिट फिल्में दी।

दिलीप कुमार ने जिन फिल्मों में काम किया उन फिल्मों को उन्होंने जीवंत बना दिया। अपने अभिनय से दिलीप कुमार ने हर दिलों पर राज किया। यह सही है कि लगभग 55 सालों के फिल्मी करियर में दिलीप कुमार ने सिर्फ 63 फिल्मों में ही काम किया। लेकिन जिन फिल्मों में काम किया वह फिल्में अमर हो गई। उन फिल्मों ने एक नई गाथा लिखी। उन फिल्मों ने कई नए किरदारों को जन्म दिया तो कई युवा अभिनेताओं को प्रेरित किया।

स्वभाव से सरल दिखने वाले दिलीप कुमार अपने किरदारों को बेहद ही मजबूती से किया करते थे। दिल्ली में खालसा कॉलेज में पढ़ने के दौरान उनके सहपाठी राज कपूर जहां लड़कियों से फ्लर्ट करने के लिए मशहूर थे तो वही दिलीप कुमार अपने शर्मीले स्वभाव की वजह से एक कोने में बैठना ही ज्यादा पसंद करते थे। हालांकि दिलीप कुमार ने यह कभी नहीं सोचा था कि वह रुपहले पर्दे पर ऐसी छाप छोड़ेंगे जिसकी कल्पना कर पाना भी मुश्किल है। दिलीप कुमार की जब फिल्म इंडस्ट्री में एंट्री हुई उस दौरान भारतीय फिल्म अपने शुरुआती दौर से गुजर रहा था। फिल्मों में लाउड एक्टिंग हुआ करते थी लेकिन दिलीप कुमार ने सुक्ष्म अभिनय की बारीकियों को पर्दे पर उतारा। अपने किरदार को सही तरीके से पर्दे पर उतारना और जानबूझकर मौन रहना दिलीप कुमार की अदायगी का परिचायक बन गया। अपनी एक्टिंग को मुलायम और सुसंस्कृत रखने वाले दिलीप कुमार दृढ़ आवाज में डायलॉग बोला करते थे और उनकी खूब वाहवाही होती थी। दिलीप कुमार, राज कपूर और देवानंद को भारतीय फिल्मों का त्रिमूर्ति कहा जाता है। हालांकि जानकार और विशेषज्ञ यह मानते हैं कि एक्टिंग के मामले में दिलीप कुमार राज कपूर और देवानंद से कई मायनों में आगे थे। यूं ही सदी के महानायक अमिताभ बच्चन ने दिलीप कुमार को एक्टिंग की संस्था नहीं बताई है। दिलीप कुमार ने अपने अभिनय कॅरियर में एक से बड़ी एक सुपरहिट फिल्में तो दी ही साथ ही साथ अपने किरदारों

को अद्भुत और अदभुतम बना दिया। दिलीप कुमार एक्टिंग की बारीकियों को पर्दे पर अपने अंदाज में उतारा करते थे और इसमें अपना एक अलग छाप छोड़ते हैं। आज भी सुपरस्टार के दौर में दिलीप कुमार के चाहने वालों की कमी नहीं है। राजेश खन्ना से लेकर रणवीर सिंह और रणबीर कपूर तक सभी उनके छत्रछाया से खुद को दूर नहीं कर पाते हैं। एक ओर जहां दिलीप कुमार ने द्वह्वद्दद्धड्डद्य-द्ग-ड्ड5ड्डद्व जैसी फिल्म में शहजादे की भूमिका को बड़ी बारीकी से उतारा तो वही गंगा जमना में एक गवार के किरदार को भी अमर बना दिया। यही तो दिलीप कुमार की खासियत थी। जो वह करते थे वह अमर हो जाता था। कुमार को फिल्मों में लाने वाले देविका रानी चालिस भारतीय फिल्मों का बड़े नाम थे। यह वही शख्स हैं जिन्होंने पेशावर के फल व्यापारी के बेटे युसूफ खान को दिलीप कुमार बना दिया। हालांकि उनके पिता कभी नहीं चाहते थे कि वह एक्टिंग करें। उनके पिता की नजर में अभिनेता बस एक नौटंकी वाला था।

दिलीप कुमार की कई अभिनेत्रियों के साथ रोमांटिक जोड़ी बनी, नजदीकी संबंध भी रहे। लेकिन वह विवाह तक नहीं पहुंच सका। प्यार में दिल टूटना उनके लिए शायद प्रेरणा का काम कर गया और उन्हें ट्रेजेडी किंग बना दिया। आज भी हमारे बॉलीवुड में हीरो फिल्मों में मरना पसंद नहीं करते हैं लेकिन दिलीप कुमार ऐसे अभिनेता थे जो अपनी हर दूसरी-तीसरी फिल्म में आखिर में मर जाते थे। एक वक्त तो ऐसा आया कि दिलीप कुमार डिप्रेशन के शिकार हो गए। डॉक्टर की सलाह के बाद उन्होंने कॉमेडी फिल्मों में भी काम किया। कोहिनूर, आजाद, राम और श्याम जैसी फिल्में सुपरहिट रहीं। इनमें दिलीप कुमार ने कॉमेडी किरदार निभाया था।

दिलीप कुमार ने नरगिस के साथ लगभग 7 फिल्में की लेकिन उनकी जोड़ी मधुबाला के साथ खूब लोकप्रिय हुई। दिलीप कुमार ने अपनी आत्मकथा में खुद स्वीकार किया है कि वह मधुबाला की तरफ आकर्षित थे। लेकिन मधुबाला के पिता के कारण यह प्रेम बहुत ज्यादा दिन तक नहीं चल पाया। दिलीप कुमार ने सायरा बानो से शादी की। दिलीप कुमार ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत ज्वार भाटा फिल्म से की थी। जुगनू, शहीद, नदिया के पार, अंदाज़, जोगन, बाबुल, दीदार, दाग, देवदास, आजाद, इंसानियत, नया दौर, पैगाम, लीडर, राम और श्याम, आदमी, गोपी, क्रांति, शक्ति, विधाता, मजदूर, मशाल, कर्मा, सौदागर जैसी मशहूर फिल्मों में उन्होंने काम किया।

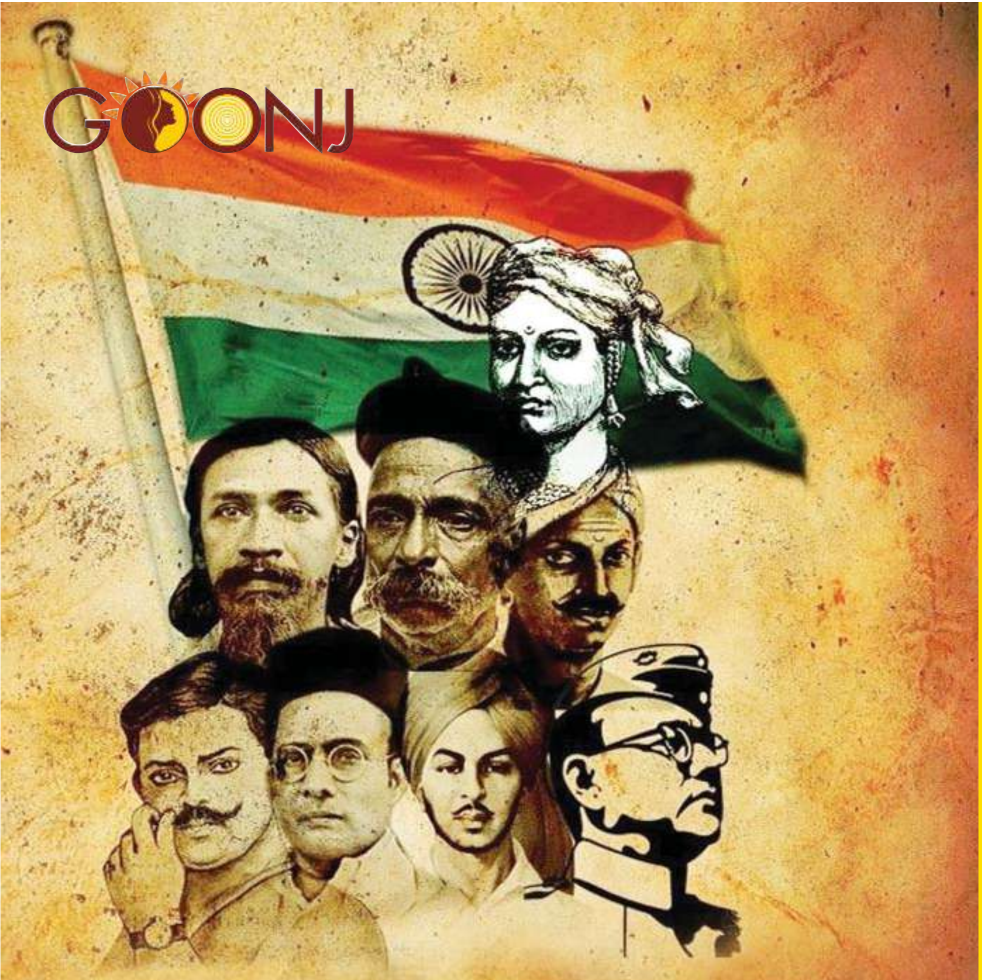
आज़ादी का सही अर्थ

आज आजादी का सही अर्थ लगाना कठिन है। हर व्यक्ति के लिए आजादी के अलग-अलग मायने हैं। अब यह वो शब्द नहीं जिसे किसी सीमित दायरे में बांधा जा सके, यह विस्तृत हो गया है। युवा आजादी को अपने ही तरीके से देखते हैं। किसी के आजादी का मतलब विकास है, किसी के लिए रोजगार, किसी के लिए एकता, तो किसी के लिए दिलों का करीब आना। युवाओं का कहना है कि आजादी केवल कहने से नहीं होती, वह महसूस की जाती है। अगर हम आज की बात करें तो हम सड़कों पर सुरक्षित नहीं घूम सकते, हर वक्त एक डर रहता है, अब इसे कैसी आजादी कहेंगे। इसलिए आजादी वह होती है, जिसे दिल से महसूस किया जाए।

भारत में स्वतंत्रता दिवस को बहुत अहम दिन माना जाता है। 200 साल की लम्बी लड़ाई के बाद 15 अगस्त 1947 को भारत को ब्रिटिश हुकूमत से पूर्ण रूप से आजादी मिली। स्वतंत्रता दिवस, 1947 में ब्रिटिश शासन के अंत और स्वतंत्र भारतीय राष्ट्र की स्थापना का प्रतीक है। यह दो देशों- भारत और पाकिस्तान में उपमहाद्वीप के विभाजन की सालगिरह का प्रतीक है, जो 14 से 15 अगस्त 1947 की मध्यरात्रि को हुआ था। भारत के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू ने 14 अगस्त मध्यरात्रि को ट्रिस्ट विद डेस्टिनी भाषण के साथ भारत की आजादी की घोषणा की। तब से हर साल 15 अगस्त को भारत में स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है, जबकि पाकिस्तान में स्वतंत्रता दिवस 14 अगस्त को मनाया जाता है। 15 अगस्त 1947 में भारत आजाद हुआ था। इसलिए भारत इस दिन को स्वतंत्रता दिवस के रूप में मनाता है। यह भारत का राष्ट्रीय दिवस है। स्वतन्त्रता दिवस से सभी भारतीयों की भावनाएं जुड़ी हुई हैं।

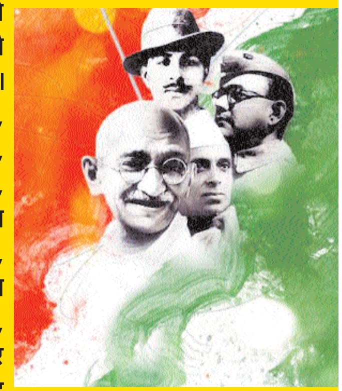
स्वतन्त्रता के बाद व्यवस्था क्षीण होती गई। स्वतन्त्रता जैसे शब्द, शब्द तक ही सीमित रह गए। स्वतन्त्रता का अनुपालन सही मायने में नहीं हो सका। सत्य और अहिंसा विरोधी रथ पर सवार होकर सत्ता के चरम

शिखर पर पहुँचने वाले सुधारकों की मनोदशा ठीक नहीं है। सुधारकों की प्रवृत्ति ठीक होती तो देश में आरक्षण को लेकर राजनीति न होती। आज यदि हम देश को उन्नति की ओर ले जाना चाहते हैं और देश की एकता बनाये रखना चाहते हैं तो जरूरी है कि आरक्षणों को हटाकर हम सबको एक समान रूप से शिक्षा दें और अपनी उन्नति का अवसर पाने का मौका दें। अतः राष्ट्र के विकास को जीवित रखने के लिए आरक्षण को वोट कि राजनीति से दूर रखना होगा। आरक्षण, विकास का आधार नहीं हो सकता। आरक्षण लोकतंत्र का आधार नहीं हो सकता। आरक्षण समुदाय को अलग करने का काम करता है न कि जोड़ने का। ऐसी डोर जो समुदाय या लोगों को जोड़े वह है लोकतंत्र। लोकतंत्र का आधार सिर्फ और सिर्फ विकास हो सकता है क्योंकि डोर या रस्सी रूपी विकास ही समूह को जोड़ने का आधार है। अच्छा है हम आजाद हैं, और भी आच्छा होगा यदि हम आजाद रहें, उससे भी अच्छा होगा यदि हम दूसरों को आजाद कर सकें, गरीबी, भ्रष्टाचार, अज्ञानता और अंधविश्वास की गुलामी से। इंसानों के बंधनों से आजाद हो गये, मन के कुसंस्कारों के बन्धन से आजाद हों तो पूरा आजादी मिलेगी। दूसरों से लड़कर उनके बन्धन से तो आजाद हो गये, स्वयं के अन्दर व्याप्त कुसंस्कारों से लड़कर कितने लोग आजाद हो पाते हैं यह तो वक्त ही जानता है। आजादी एक दिन में नहीं मिली, शताब्दियां लग गयीं, इन बातों को भी समझने में वक्त लगेगा।



वीर शहीदों की बदौलत मिली आज़ादी

15 अगस्त का दिन पूरे भारत में स्वतंत्रता दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिन भारत को 200 सालों के ब्रिटिश शासन से आजादी मिली थी। स्वतंत्रता दिवस वो दिन है जो हमें हमारे स्वतंत्रता सैनानियों के त्याग को याद दिलाता है। भारत को मिली ये आजादी बहुत महत्वपूर्ण थी, क्योंकि इसके लिए देश के वीरों ने अपने प्राणों की कुर्बानी दी और काफी संघर्ष किया। महात्मा गांधी, भगत सिंह, नेताजी सुभाष चंद्र बोस, सरदार वल्लभभाई पटेल, डॉ.राजेंद्र प्रसाद, मौलाना अबुल कलाम आजाद, सुखदेव, गोपाल कृष्ण गोखले, लाला लाजपत राय, लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, चंद्र शेखर आजाद के बलिदान के कारण ही आज हम आजाद भारत में सांस ले पा रहे हैं। जिस देश में चंद्रशेखर, भगत सिंह, राजगुरू, सुभाष चन्द्र, खुदिराम बोस, रामप्रसाद बिस्मिल जैसे क्रान्तिकारी तथा गाँधी, तिलक, पटेल, नेहरु, जैसे देशभकत मौजूद हों उस देश को गुलाम कौन रख सकता था। आखिर देशभक्तों के महत्वपूर्ण योगदान से 14 अगस्त की अर्धरात्री को अंग्रेजों की दासता एवं अत्याचार से हमें आजादी प्राप्त हुई थी। ये आजादी अमूल्य है क्योंकि इस आजादी में हमारे असंख्य भाई-बन्धुओं का संघर्ष, त्याग तथा बलिदान समाहित है। ये आजादी हमें उपहार में नही मिली है।



लक्ष्मीबाई

वीरता और शौर्य की बेमिसाल निशानी भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की जब भी बात होती है तो वह इस वीरांगना के वर्णन के बगैर अधूरी मानी जाती है. यूं तो नारी को कोमल और ममता की देवी माना जाता है लेकिन समय आने पर महिला का चंडी रूप विनाश का परिचायक साबित होता है. लक्ष्मीबाई भारतीय स्वतंत्रता संग्राम का वह ध्रुव तारा है जिसकी रोशनी कभी कम नहीं हो सकती.

भगत सिंह

युवाओं के असली आदर्श- कहते हैं युवा हवा की तरह होते हैं जिन्हें जिस दिशा में बढ़ाया जाए वह उसी दिशा में बह जाते हैं. युवाओं को अगर सही नेतृत्व मिले तो वह देश की अनमोल धरोहर साबित होते हैं. भगत सिंह ने भारतीय युवाओं की उपयोगिता और उनके जुनून को सबके सामने रखा. शहीद भगत सिंह ने ही देश के नौजवानों में ऊर्जा का ऐसा गुबार भरा कि विदेशी हुकूमत को इनसे डर लगने लगा. हाथ जोड़कर निवेदन करने की जगह लोहे से लोहा लेने की आग के साथ आजादी की लड़ाई में कूदने वाले भगत सिंह की दिलेरी की कहानियां आज भी हमारे अंदर देशभक्ति की आग जलाती हैं.

चन्द्रशेखर आजाद

आजाद नाम आजाद, पिता का नाम स्वाधीनता, घर जेल. यह परिचय उस चिंगारी का था जिसने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की आग में सबसे ज्यादा घी डाला. चन्द्रशेखर आजाद ने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में क्रांतिकारियों की ऐसी फौज खड़ा की है अंग्रेजों की नींद उड़ गई. अंग्रेजों में चन्द्रशेखर का ऐसा खौफ था कि उनकी मौत के बाद भी कोई उनके करीब जाने से डरता था. वीरता, साहस और दृढ़निश्चयता की ऐसी मिसाल दुनिया में बहुत कम देखने को मिलती है.

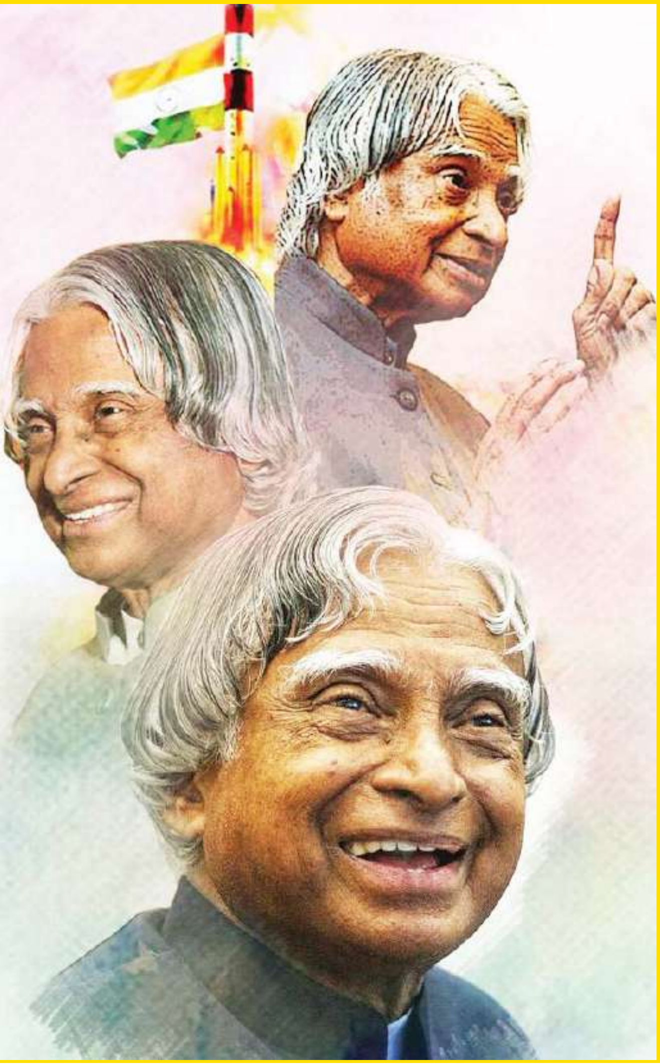
नेताजी सुभाष चन्द्र बोस

असल मायनों में बोसः अगर आप सोचते हैं कि कहानियों में आने वाले साहसी कारनामें करने वाले नायक सिर्फ कल्पनाओं में होते हैं तो शायद आप गलत है. सुभाष चन्द बोस वह शख्स हैं जिन्होंने अपने कारनामों से ना सिर्फ अंग्रेजों के दांत खट्टे कर दिए थे बल्कि उन्होंने देश को आजाद कराने के लिए अपनी एक अलग फौज भी खड़ी की थी. देश से तो उन्हें निकाल दिया गया लेकिन माटी की स्वतंत्रता के लिए उन्होंने विदेश में जाकर ऐसी सेना चुनी जिसने अंग्रेजों को दिन में ही तारे दिखाने का हौसला दिखाया. अगर नेताजी सुभाष चन्द्र बोस को भारतीय राजनेताओं का

सहयोग मिला होता तो मुमकिन था वह देश को एक सशक्त आजादी दिलाते जिसके बाद शायद आज हमें पाकिस्तान नाम की परेशानी का सामना न करना पड़ता.

सुखदेव

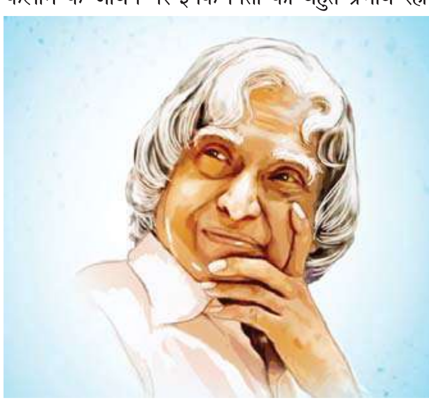
युवाओं के एक और आदर्शः दिल में आस हो और हौशलों में उड़न हो तो कोई मंजिल दूर नहीं होती. कुछ ऐसा ही हौशला था युवा सुखदेव में जिन्होंने देशभक्ति की राह पर चलते हुए फांसी के झुले पर हंसते हंसते खुद को कुर्बान कर दिया.



डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम के जीवन ने देश के युवाओं को नई प्रेरणा दी

भारत माँ के सपूत, मिसाइल मैन, राष्ट्र पुरुष, राष्ट्र मार्गदर्शक, महान वैज्ञानिक, महान दार्शनिक, सच्चे देशभक्त ना जाने कितनी उपाधियों से पुकार जाता था भारत रत्न डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम को वो सही मायने में भारत रत्न थे। इन सबसे भी बढ़कर डॉ. अब्दुल कलाम एक अच्छे इंसान थे। जिन्होंने जमीन से जुड़े रहकर ''जनता के राष्ट्रपति'' के रूप में लोगों के दिलों में अपनी खास जगह बनायी थी। एक ऐसे इंसान जो बच्चे, युवाओं, बुजुर्गों सभी के बीच में लोकप्रिय थे। देश का हर युवा, बच्चा उन्हें अपना आदर्श मानता था, देश का हर युवा डॉ. कलाम बनना चाहता था। आज भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के प्रत्येक वैज्ञानिक, इंजीनियर और तकनीशियन भारत रत्न डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम जी को अपना आदर्श मानते है तभी वो डॉ. कलाम जैसे महान वैज्ञानिक के आदर्शों और पद-चिन्हों पर चलकर चंद्रयान-2 का सफल प्रक्षेपण कर पाए। डॉ. कलाम का जीवन हमेशा प्रेरणा देने वाला रहा है। डॉ. कलाम ने इसरो को नयी ऊंचाइयों तक पहुँचाया साथ ही साथ भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) को आधुनिक तकनीकों से भी परिचित कराया, तभी आज भारत का भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) दुनिया की प्रमुख अंतरिक्ष एजेंसिओं में अग्रणी भूमिका में खड़ा है। आज भारत देश कम खर्चे पर अच्छे-अच्छे अंतरिक्ष अभियानों को सफलतम अंजाम दे रहा है। आज भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) की उपलब्धियां देखकर मिसाइल मैन डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम जी की पवित्र आत्मा स्वर्ग में बैठकर बहुत प्रसन्न हो रही होगी।

डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम जी का जन्म 15 अक्टूबर 1931 को तमिलनाडु के रामेश्वरम के धनुषकोडी गाँव में एक मध्यमवर्ग मुस्लिम परिवार में हुआ। डॉ. कलाम की प्रसिद्धि, महानता, युवा सोच और आजीवन शिक्षक की भूमिका में रहने की वजह से संयुक्त राष्ट्र संघ ने उनके सम्मान में सन् 2010 में उनके जन्मदिवस 15 अक्टूबर को विश्व विद्यार्थी दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया। डॉ. कलाम बच्चों से बहुत प्यार करते थे। स्कूली बच्चों को उनके जीवन से प्रेरणा मिले, इसी उद्देश्य से उनके जन्मदिन को विश्व विद्यार्थी दिवस के रूप में संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा मनाने का निर्णय लिया गया था। डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम जी के पिता का नाम जैनुलाब्दीन था। पिता जैनुलाब्दीन न तो ज्यादा पढ़े-लिखे थे, और उनकी आर्थिक हालत भी अच्छी नहीं थी। डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम जी की माता का नाम अशिअम्मा जैनुलाब्दीन था। जो कि एक गृहणी थीं। माता-पिता के संस्कार और उनकी कठिन परिश्रम की आदत ने ही उन्हें इतना महान बनाया। डॉ. कलाम के पिता मछुआरों को नाव किराये पर दिया करते थे और एक स्थानीय मस्जिद के इमाम भी थे। अब्दुल कलाम संयुक्त परिवार में रहते थे। डॉ. अब्दुल कलाम जी पांच भाई बहनों में सबसे छोटे थे। डॉ. अब्दुल कलाम के जीवन पर इनके पिता का बहुत प्रभाव रहा।



बेशक उनके पिता पढ़े-लिखे नहीं थे, लेकिन उनकी लग्न, परिश्रम और उनके दिए संस्कार अब्दुल कलाम के लिए जीवन में बहुत काम आए। डॉ. अब्दुल कलाम जी को अपनी फीस भरने के लिए बचपन में अखबार तक बेचना पड़ा था। डॉ. कलाम ने 1958 में मद्रास इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलजी से अंतरिक्ष विज्ञान में स्नातक की उपाधि प्राप्त की। इसके बाद डॉ. कलाम ने हावरक्राफ्ट परियोजना पर काम करने के लिये भारतीय रक्षा अनुसंधान एवं विकास संस्थान (डीआरडीओ) में प्रवेश लिया। इसके बाद डॉ. अब्दुल कलाम 1962 में भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में आये जहाँ उन्होंने अपनी कड़ी मेहनत, सूझबूझ और आसमान छू लेने वाली लग्न और स्वप्न ने सफलतापूर्वक कई उपग्रह प्रक्षेपण परियोजनाओं में अपनी महत्ती भूमिका निभाई। डॉ. कलाम के बतौर परियोजना निदेशक रहते देश का पहला स्वदेशी उपग्रह एसएलवी-3 जुलाई 1980 को लांच किया था। इस लांचर के माध्यम से रोहिणी उपग्रह को कक्षा में स्थापित किया गया। डॉ कलाम ने कई साल इसरो में परियोजना निदेशक के रूप में भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम को काफी आगे बढ़ाया। डॉ. कलाम अपनी सफलता का श्रेय अपनी माँ को दिया करते थे। वे कहते थे कि माँ ने उन्हें अच्छे-बुरे को समझने की शिक्षा प्रदान की। उनका कहना था कि अगर उनकी जिन्दगी में माँ नहीं होती तो वो इतना सफल कभी नहीं बन पाते। अग्नि मिसाइल और पृथ्वी मिसाइल का सफल परीक्षण का श्रेय काफी कुछ डॉ. कलाम को जाता है।

राजा राम की नगरी के रूप में प्रसिद्ध है ओरछा

ओरछा, मध्य प्रदेश का एक ऐतिहासिक शहर है जो बेतवा नदी के तट पर स्थित है। इस शहर को प्रसिद्ध रूप से महलों के शहर के रूप में जाना जाता है। ओरछा के भव्य महलों और जटिल नक्काशीदार मंदिरों के लिए विश्वभर में प्रसिद्ध है। यह शहर बुंदेल शासकों के स्मरण के लिए बनाए गए भित्ति चित्रों, फ्रेस्कोस और छत्रिस (सेनोटाफ्स) के लिए प्रसिद्ध है। यह शहर बुंदेला राजपूत प्रमुख द्वारा 1501 में स्थापित किया गया था। ओरछा का शाब्दिक अर्थ है छिपी हुई जगह। ओरछा के महलों और मंदिरों की मध्ययुगीन वास्तुकला, यहाँ आने वाले पर्यटकों को मंत्रमुग्ध करती है। आज के इस लेख में हम आपको ओरछा के प्रमुख पर्यटन स्थलों के बारे में बताएंगे -

राम राजा मंदिर

राम राजा मंदिर, ओरछा में स्थित एक विशेष धार्मिक महत्व का मंदिर है। ऐसा माना जाता है कि यह भारत का एकमात्र मंदिर है जहाँ भगवान राम को राजा राम के रूप में पूजा जाता है। राजा राम मंदिर को ओरछा मंदिर के रूप में भी जाना जाता है। 16 वीं शताब्दी में निर्मित यह मंदिर, हिंदू धर्म के अनुयायियों के बीच ओरछा किले परिसर में एक लोकप्रिय स्मारक है। यह माना जाता है कि संरचना मधुकर शाह के राज्य में एक गढ़ हुआ करती थी। जब भगवान राम ने शाह को सपने में दर्शन दिए और उन्हें अपनी मूर्ति स्थापित करने के लिए कहा तो उन्होंने इसे राम मंदिर में बदल दिया । रामनवमी के शुभ अवसर पर हजारों भक्त इस मंदिर में भगवान राम की पूजा करने के लिए जाते हैं। इस मंदिर की दिलचस्प बात यह है कि न सिर्फ उन्हें यहां एक राजा के रूप में पूजा जाता है, भक्ति और सम्मान के प्रतीक के रूप में बंदूक की सलामी भी दी जाती है।

ओरछा किला

ओरछा किला, ओरछा में सबसे प्रसिद्ध स्थानों में से एक है। यह ओरछा में बेतवा नदी के तट पर स्थित है। किला 16 वीं शताब्दी के वर्ष में बुंदेला रुद्र प्रताप सिंह द्वारा बनाया गया था, जिसे पूरा होने में कई साल लगे थे। इसमें कई संरचनाएं शामिल हैं जैसे कि किले, महल, ऐतिहासिक स्मारक आदि।

चतुर्भुज मंदिर

भगवान विष्णु को समर्पित, ओरछा में चतुर्भुज मंदिर 1558-1573 के दौरान राजा मधुकर द्वारा निर्मित एक प्राचीन वास्तुशिल्प कृति है। मंदिर बुनियादी वास्तुकला के साथ एक आयताकार मंच पर खड़ा है। यह तीन मुख्य भागों में विभाजित है, और मंदिर की केंद्रीय स्थिति चार मंजिला ऊँची है। यह माना जाता है कि मंदिर शुरू में भगवान राम को समर्पित था। हालाँकि, रानी निवास में भगवान राम की मूर्ति को मंदिर में ले जाने से मना कर दिया गया, जहाँ भगवान विष्णु की चार भुजाओं वाली मूर्ति ने खुद को स्थापित किया और मंदिर को अपनी पहचान दी। ओरछा की प्राचीन भूमि में आध्यात्मिकता का अनुभव करने के लिए चतुर्भुज मंदिर जरूर जाएँ।

राजा महल

राजा महल को राजा मंदिर के रूप में भी जाना जाता है। यह मंदिर महल रुद्र प्रताप सिंह द्वारा बनाया गया है। इस मंदिर का निर्माण 16 वीं शताब्दी के दौरान शुरू हुआ और 17 वीं शताब्दी में समाप्त हुआ। यह महल ऊँची बालकनी के साथ भव्य आवास से भरा है। महल के अंदरूनी हिस्से दर्पण और भित्ति चित्र हैं जो महल की छत और दीवारों पर लिखे गए हैं। ये अंदरूनी कला यहाँ आने वाले पर्टकों के लिए आकर्षण का केंद्र हैं।

आंखों की देखभाल करने के क्षेत्र में कॅरियर बनाना है, तो बनें ऑप्टोमेट्रिस्ट

ऑप्टोमेट्रिस्ट आजकल काफी ट्रेंड में है, और एक बेहतर कॅरियर के तौर पर उभर कर सामने आ रहा है। चूंकि दिन पर दिन आंखों की समस्याएं लोगों में बढ़ती ही जा रही है, और ऐसे में इससे जुड़ी कॅरियर की संभावनाएं भी बढ़ रही हैं। आज कई कॉलेज आंखों की देखभाल से जुड़े स्पेशलाइजेशन कोर्स करा रहे हैं, तो इस कोर्स को करने के उपरांत कई लोग, अच्छे खासे पैसे कमाने के साथ में लोगों की आंखें भी ठीक कर रहे हैं।

वास्तव में देखा जाए तो शरीर का प्रत्येक अंग बेहद जरूरी है, किन्तु आँख की तो अपनी विशेष महत्ता है। साइंस के अनुसार, हमारा मस्तिष्क, हमारे शरीर के जिस अंग से सर्वाधिक प्रभावित होकर कोई निर्णय लेता है, वह आँख ही है।

पहले आंख से संबंधित किसी समस्या के लिए कोई नार्मल फिजीशियन दवा दे देता था, किंतु अब स्पेशलिस्ट की डिमांड इस क्षेत्र में बढ़ती जा रही है। कल्पना कीजिए कि आज के समय आज मार्केट में आंखों की जांच करके, चश्मा देने वाला व्यक्ति आपको हर जगह मिल जाएगा। इसे ही ऑप्टोमेट्रिस्ट कहते हैं। जाहिर तौर पर इसकी डिमांड दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। अगर आप भी इस तरह के कोर्स में एडमिशन लेना चाहते हैं, तो आपको 12वीं पास करना होगा। फिर उसके बाद आप आप बैचलर डिग्री अथवा डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। बीएससी करने वालों को भी इसमें वरीयता मिलती है। पीसीएम, यानी फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ अथवा बायोलॉजी एवं इंग्लिश के साथ आप 50त्न मार्क्स के साथ पास होने चाहिए, और तत्पश्चात, आप ऑप्टोमेट्री में डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। सामान्यतः डिप्लोमा 2 साल का एवं बैचलर डिग्री कोर्स 4 साल का होता है। ज्योंही आप यह कोर्स पूरा करते हैं, तो आपको किसी क्लीनिक में या फिर हॉस्पिटल में किसी डॉक्टर के साथ

असिस्टेंट के तौर पर काम करना होता है, और यहीं पर आप सीखे गये मेथड का प्रैक्टिकल करते हैं।

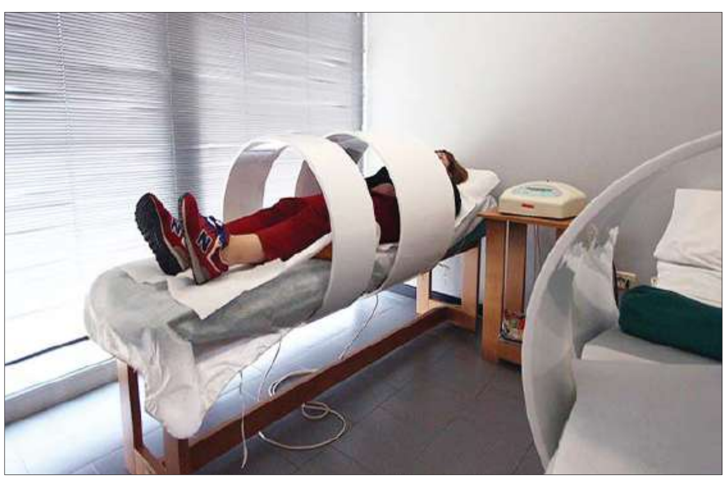
आंखों की देखभाल से संबंधित तमाम सब्जेक्ट यहां पर कवर होते हैं। इसके अलावा उसे कांटेक्ट लेंस के अलावा चश्मा पहनने की सलाह किस प्रकार से दी जाए, और लो विजन डिवाइसेज के साथ विजन थेरेपी, आई एक्सरसाइज इत्यादि की ट्रेनिंग देना भी इन कोर्सेज में शामिल किया जाता है।सच कहा जाए तो आंखों की देखभाल एवं उसकी जांच के लिए आपको ऑप्टोमेट्रिस्ट स्पेशलाइज होते हैं, और यह बेहद आधुनिक उपकरणों एवं मॉडर्न डिवाइस के साथ आंखों की देखभाल करते हैं, जो इन्हें काफी इंपोर्टेंट बनाता है। अगर किसी की आंख में कलर ब्लाइंडनेस से दूर- नजदीक की रोशनी में फर्क आता है, कोई जेनेटिक प्रॉब्लम है, मायोपिया है, तो ऑप्टोमेट्रिस्ट ही आपको इस का सही रास्ता दिखाते हैं। कोर्स पूरा करने के बाद आप ना केवल हॉस्पिटल में कार्य कर सकते हैं, बल्कि आप स्वयं का कारोबार भी कर सकते हैं। इसके लिए कोई भी मार्केट आपके लिए मुफीद हो सकती है। ध्यान दें, कोर्स कंप्लीट करने के बाद ऑप्टोमेट्रिस्ट किसी शोरूम में काम कर सकते हैं, अथवा उनके पास ऑप्टिकल लेंस मैन्युफैक्चरिंग यूनिट आदि खोलने का भी ऑप्शन होता है। इतना ही नहीं, कॉरपोरेट लाइन में आंखों से संबंधित प्रोडक्ट्स बनाने वाली कंपनी में प्रोफेशनल्स सर्विस एम्प्लोयी के पद पर काम कर सकते हैं। बता दें कि आंखों के डॉक्टरों को ट्रेंड असिस्टेंट की बहुत जरूरत पड़ती है, जो कुशल तरीके से चश्मा, लेंस और दूसरे नेत्र उपकरण बना सके, ऐसे में आप ही तो काम आयेंगे!चूंकि आंखों के उपचार में आने वाली चीजों का रखरखाव भी बेहद महत्व का होता है। सरकारी रूल्स के अनुसार, ऑप्टिकल दुकानों में भी ट्रेंड ऑप्टीशियन को ही रखने का प्रावधान है, इसलिए वहां भी ऑप्टोमेट्रिस्ट के लिए अवसर होता है।मतलब, आप अगर मन से इस कार्य को सीखते हैं, तो आपको अवसरों की कमी नहीं होने वाली। बहुत सारे फ्रेंचाइज ऑप्शन भी आपके सामने उपलब्ध हैं, और उनके साथ फ्रेंचाइजी लेकर भी आप अपने व्यवसाय को जोड़ सकते हैं, तथा 20 से 25000 महीने आराम से कमा सकते हैं।

वैकल्पिक चिकित्सा में कॅरियर बनाना चाहते हैं तो चुनें मैग्नेटिक थेरेपी

मैग्नेटिक थेरेपी, जिसे मैग्नेट थेरेपी या मैग्नो थेरेपी भी कहा जाता है, वास्तव में एक वैकल्पिक चिकित्सा उपचार है, जिसमें विभिन्न रोगों के उपचार के लिए चुंबक का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक बेहद सिंपल, इफेक्टिव, सुरक्षित व पूरी तरह से दर्दरहित प्राकृतिक उपचार है। चुंबकीय चिकित्सा को एक विज्ञान के साथ-साथ एक कला के रूप में माना जाता है, क्योंकि इसमें मानव के विभिन्न अंगो, रोगों को जानने के साथ-साथ व मैग्नेट के उचित उपयोग को जानना भी उतना ही जरूरी है। विज्ञान में, चुंबकीय चिकित्सा एक्यूपंक्चर के समान है। वहीं कला में, इसमें विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए शरीर के विभिन्न हिस्सों पर विभिन्न आकारों और शक्तियों के मैग्नेट का इस्तेमाल किया जाता है। यह एक बेहद डिफरेंट चिकित्सा थेरेपी है। तो चलिए जानते हैं कि इस क्षेत्र में कैसे बनाएं कॅरियर-

स्किल्स-एक मैग्नेटो चिकित्सक को मैग्नेटोमीटर के सही उपयोग के बारे में पता होना चाहिए, जो एक चुंबक के ध्रुवों को निर्धारित करता है। इसके अलावा आपको चुंबकीय चिकित्सा में इस्तेमाल होने वाले अन्य उपकरणों की भी सही जानकारी होनी चाहिए। इसके अलावा उन्हें मानव शरीर व उसके महत्वपूर्ण अंगों की रचना व उसके विज्ञान के बारे में भी पता होना चाहिए।

शैक्षणिक योग्यता-भारत में केवल कुछ ही संस्थान मैग्नेट थैरेपी पाठ्यक्रमों की पेशकश कर रहे हैं। मैग्नेट थेरेपी में सर्टिफिकेट, डिग्री और डिप्लोमा पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए न्यूनतम योग्यता 10 . 2 है और पीजी पाठ्यक्रमों के लिए स्नातक होना आवश्यक है। डिप्लोमा कोर्स की अवधि 1 वर्ष की है और स्नातक और स्नातकोत्तर डिप्लोमा कोर्स 2 वर्ष का है। कुछ संस्थान शार्ट टर्म डिप्लोमा और मास्टर डिप्लोमा कोर्स भी करवाते हैं, जिनकी अवधि एक से तीन महीने की होती है।



नौकरी की संभावनाएं-एक मैग्नेटिक थेरेपिस्ट प्राइवेट व पब्लिक हॉस्पिटल, नेचुरोपैथी हॉस्पिटल या वैकल्पिक उपचार चिकित्सा केन्द्रों में काम कर सकते हैं। इसके अलावा मैग्नेटिक थेरेपिस्ट इंडिपेंडेंट प्रैक्टिस भी कर सकते हैं। इतना ही नहीं, वह उपचार के लिए मैग्नेटिक ज्वैलरी, ब्रेसलेट व अन्य उत्पादों को भी बेच सकते हैं।

हाई बीपी की समस्या से छुटकारा पाने के लिए रोज़ाना करें योगासन

आजकल के समय में बुजुर्ग ही नहीं युवा भी हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे हैं। बदलती जीवनशैली और गलत खानपान हाई ब्लड प्रेशर के मुख्य कारण हैं। हालाँकि, अत्यधिक तनाव, सुस्त जीवनशैली, खाने में सोडियम की अधिक मात्रा, मोटापा, धूम्रपान आदि के कारण भी हाई बीपी की समस्या हो सकती है। हाई बीपी के कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी घातक बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। ज्यादातर लोग हाई बीपी के लिए दवाइयों का सेवन करते हैं लेकिन इनके कई साइड इफेक्ट्स भी होते हैं। अगर आप हाई बीपी की समस्या से छुटकारा पाना चाहते हैं तो नियमित योग से आपको लाभ होगा। आज के इस लेख में हम आपको हाई बीपी की समस्या से छुटकारा पाने के योगासन बताने जा रहे हैं-

उत्तानासन

इस आसान को करने के लिए सीधा खड़े हो जाएं और लंबी सांस लेते हुए अपने दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं। अब आगे की ओर झुककर दोनों हाथों से जमीन को स्पर्श करने का प्रयास करें। इस दौरान आपके घुटने सीधे होने चाहिए। कुछ सेकंड इसी मुद्रा में रहें। फिर हाथों को ऊपर ले जाएं और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में लौट आएं। इस प्रकार एक चक्र पूरा हो जाएगा। इस आसान के 4-5 चक्र किए जा सकते हैं।

बालासन

इस आसान को करने के लिए सबसे पहले ज़मीन पर

घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें कि आपके घुटने आपस में सटे हुए और पैर नितम्बों के ऊपर टिके हुए हों। अब शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए, धीरे-धीरे सिर ज़मीन से लगाएं। अब दोनों हाथों को सिर से लगाते हुए आगे की ओर सीधा रखें और हथेलियों को ज़मीन से लगाएं। इस अवस्था में कम से कम 30 सेकेंड तक रहें। इस आसान को 4-5 बार दोहराएँ।

विपरीत करणी

इस आसान को करने के लिए इस आसन को करने के लिए सबसे पहले एक योगा मैट को फर्श पर बिछा के उस पर पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने दोनों हाथ और पैरों को जमीन पर सीधा रखें। अब धीरे-धीरे दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और अपने ऊपर के शरीर को फर्श पर ही रहने दें। अपने दोनों पैरों को 90 डिग्री कोण तक ऊपर उठाएं। आप आराम पाने के लिए अपने कूल्हों के नीचे कोई तकिया या कंबल को मोड़ के रख लें। सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ और सिर फर्श पर आराम कर रहे हैं। अब अपनी आंखों को बंद करें और इस स्थिति में आप कम से कम तीन से पांच मिनट के लिए रुकें।

पश्चिमोत्तानासन

इस आसन को करने के लिए सबसे पहले ज़मीन पर सीधा बैठ जाएं और दोनों पैरों को फैलाकर एक-दूसरे से सटाकर रखें। अब दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं। इस दौरान आपकी कमर बिल्कुल सीधी रहनी चाहिए। अब झुककर दोनों हाथों से अपने पैरों के दोनों अंगूठे पकड़ें। ध्यान रखें कि इस दौरान आपके घुटने मुड़ने नहीं चाहिए और पैर भी जमीन से सटे हुए होने चाहिए।

सेतुबंधासन

इस आसान को करने के लिए ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाएं। हाथ को शरीर से सटा कर और हथेलियों को ज़मीन से लगा कर रखें। फिर धीरे-धीरे नितंबों, कमर और पीठ के सबसे ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएं।

थायराइड के मरीजों को कभी नहीं करनी चाहिए यह चीज़ें

थायराइड की समस्या आजकल अधिकांश महिलाओं को हो रही है। थायराइड तितली के शेप की एक ग्रंथि है, गर्दन के अंदर और कॉलरबोन के ऊपर होती है। यह एक तरह का एंडोक्राइन ग्लैंड है, जो हार्मोन्स को बनाता है। वैसे तो ज्यादातर यह समस्या महिलाओं को होती है, लेकिन कुछ पुरुष भी इससे पीड़ित रहते हैं। थायराइड होने पर आपको अपनी सेहत का बहुत ध्यान रखने की ज़रूरत है। खाने-पीने के अलावा आपको कुछ और ऐसी चीज़ें हैं जिनका ध्यान रखने की ज़रूरत है।

इंटरनेट के भरोसे न रहे

आजकल लोग अपनी हर आशंका का समाधान गूगल सर्च करके ढूंढ़ने लगते हैं। थायराइड से जुड़े ढेर सारे रिसर्च और अध्ययन आपको यहां मिल जाएं, लेकिन ज़रूरी नहीं कि वह पूरी तरह से सच ही हों। इसलिए इंटरनेट पर दी गई बातों और सलाह पर विश्वास करने की बजाय अपने डॉक्टर से बात करें और उनकी सलाह पर ही अमल करें।

हर समस्या को थायराइड से जोड़ना

कुछ लोग थायराइड डायग्नोस होने के बाद यदि शरीर में कुछ भी लक्षण दिखते हैं जैसे दर्द आदि तो उन्हें लगता

है कि इसकी वजह थायराइड ही है, जबकि ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। दर्द किसी अन्य कारण से भी हो सकता है, इसलिए बीमारी का कोई भी लक्षण दिखने पर डॉक्टर से परामर्श करें।

स्मोकिंग

स्मोकिंग वैसे तो हर किसी के लिए हानिकारक होती है और किसी को भी सिगरेट का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह के हानिकारक केमिकल होते हैं। इसमें मौजूद केमिकल खासतौर पर थायराइड मरीजों के लिए बहुत नुकसानदायक है। इससे थायराइड आंखों के रोग की संभावना बढ़ जाती है, और सिगरेट पीने की वजह से बीमारी का इलाज भी अधिक प्रभावी नहीं रह जाता।

डॉक्टर को बिना बताए सप्लीमेंट लेना

यदि आपको थायराइड की समस्या है तो डॉक्टर से बिना पूछे कोई भी सप्लीमेंट या दवा लेने की भूल न करें। यदि पहले से कोई सप्लीमेंट ले रहे हैं, तो उसके बारे में डॉक्टर को अवश्य बताएं। ध्यान रहे कि डॉक्टर से कोई बात छुपाना आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है।

सभी कुदरती प्रोडक्ट को सेफ समझना

कुदरती प्रोडक्ट आमतौर पर सुरक्षित माने जाते हैं, लेकिन थायराइड मरीजों के बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता। ज़रूरी नहीं कि हर प्राकृतिक उत्पाद उनके लिए सेफ हो, कुछ उनके लिए नुकसानदायक भी हो सकता है, इसलिए इनके सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

A Journey from being She to being He

India, land of unity in diversity, a place where even animals are worshipped. A country which is famous for its faith and heritage. But even there, lies an illusion of right and wrong. Society holds the power to judge you with its orthodox beliefs. Every now and then, we forget that we all are same underneath, that we all are made of flesh and bones. Then how can we decide who is superior and who is inferior. How do you say that certain people shouldn't be allowed the privileges others are getting? Why are there horrible whispers haunting souls who are already struggling for basics?

Osheen Jha

In the times of overpopulation, their emotions are solitary.

How long will she keep talking to his shadow?

Why do society want to put clothes of explanation on everything? Why don't they let few things remain naked, mysterious, original, raw?

Uncovering the story that lay invisible between the lines of society's exploitation.

Better still I'm writing about her doubts, her triumphs, her achievements, her heartbreaks, her joys and her struggles. Finding her place in a world which has already decided on her behalf. A unique person with still fighting with pronouns, for she is he. Osheen Jha

This is her life, her vision, her struggles in the world of double standards.

"Stop, are you insane? Do you even realize what you were just going to do?"

Tears filling her eyes she looked down, maybe her eyelids were as heavy as her soul.

"Look in my eyes, you stupid. You recently celebrated pride month with all joy, you got recognition, you were applauded and you were happy. What changed that?"

Words were scarce, all she felt was numb.

"Do you want to focus on people who get you or are you going to give those people, who bring you down, the power to lead you here?"

Finally, she spoke, "I got your point. I won't repeat this again, ever". Taking her sleeping pills to her room, she went to bed. This wasn't the first time when death seemed a better option to her. After all, this world isn't kind to everyone and living sometimes is harder than going on.

She lay on bed, sleep miles away. Closing her eyes, she can remember clearly the whispers behind her back in long corridors, the judging looks of her own friends and most importantly, all the betrayal of her loved ones. Why, because she wasn't normal? Who is to say what is normal and what isn't? And would it exist in nature if it wasn't supposed to be? Abandoned and shamed, she tried to be jolly. But the world never let her be. It constantly reminded her of her differences. In her despair, she felt so deeply that ending her life was the only option.

If anything stops you from crossing borders of life to afterlife, that's love.

At some point, she thought she finally found some. And that gave her strength to go on. Boys never fascinated her, was that wrong if she loved a girl?Even doubts creeped in her mind, the easy acceptance was bothering her. Seasons change, its their nature; love stays same but when it changes, it changes all that remains. When her love left, it wasn't because love ended. It was because her love wasn't strong enough to take a stand against the fake norms of sexuality. With reluctance, Osheen tore the papers filled with words of love.

"All my life people were glad to see me leave, yet I thought that wouldn't be the case this time. You proved what I always tried to discard."

Fears were turning into reality; monsters were walking out of her dreams. When love failed to ignite hope, peace died inside the mind. Now her heart yearned for recognition and respect.

Gender dysphoria, rapes, heartbreak were mere breeze; dealing with prejudice was a hurricane which turned her world upside down, every single day. When you don't like something, you can just turn your attention from it. Gaining subscribers on YouTube and teaching about Indian culture, Osheen faced more criticism as her popularity increased. Yet from temples she was pushed away.

People kept their distance as if they were afraid of being contaminated.
Though Osheen did everything with meticulous care. But what would it do to her?
Soon she stopped bleeding. She didn't choose that yet it happened. People who taunted her during those days and blamed her for mood swings now were furious. As what a girl will she be, if she doesn't bleed? She was different she knew and now she was changing.
Courage, perseverance and unending will shattered.
She smelled of incense to others but all she could smell was rising self- hatred. And she hated herself for that too.
She grew from being a innocent girl to a naïve teenager, being different making her question her own existence. Dejection set like an iron shawl around her shoulders.
Darkness has its own magnetism, living being more complex than black hole. Artists have no form. Similar is Osheen, who was driven by the tension between desire to communicate and the desire to hide but was incapable of either.
Osheen is known for his pragmatic intelligence and secretly is good numerologist. People like to call him for council. Osheen deciphers everyone. But he lacks true friends, love and most importantly respect. Osheen's weakness is his inability to say no to people with sad hearts. But he denies herself even single ray of hope.
Still being the warrior that he is, he turned his misery into laughter. He portrayed a comedy character, which got viral. It was not child's play. Crying while alone, he made people laugh. For days, weeks and months, his medicine were the only eatables he had. Self- pity and fear of rejection layered his mouth like sand and mud. Lonely nights made him crave for a love that will fill the void dug by the society. Yet every morning it seemed a silly notion.
Osheen spent a great deal of time arguing with society which would only rant and make him feel more miserable. Yet he kept patience for he wanted to be someone he hadn't been before.

Change is the only constant yet scares us the most. Sometimes the outcome disappoints us yet all we can do is to try. Life teaches us painful lessons. Osheen was gifted with beautiful vocals but world at times was so busy in judging her to even notice. He also is interested in old epic tales. Her words calm others yet she never feels the same. A listener needs someone who listens, too. Humans, ever so extraordinary!
Love comprises her brain. There is difference in gender and sexuality. Socially created vain ideas of what is male and what is female suffocatepeople like him. Some people have a gender identity that doesn't match the sex they were born in. Remember, this isn't a choice they made, its what they are. Acceptance is rare yet we can try to be kind. Communities and their support aren't enough, even if it is something. Around 38% people of LGBTQ community have been harassed at work and homes. Because of this violence and discrimination, the life expectancy of transmen and transwomen of colour is only 35 years old. Despite of rights of LGBTQ community in India, to change their legal gender, post sex reassignment surgery under legislation passed in 2019, their rights are not respected.
Society must understand that this shouldn't be an issue or taboo. Being human is more necessary than being born as one. It is the right of every human being to choose their gender, even Supreme Court (2014) pronounced. Yet society never fails to pass offensive comments about one's sexual orientation or gender identity. Though there are people who understand and respect choices others make. Still we are a long way in making an environment, where everyone is accepted and can be whatever they want to be.

In Osheen's words:

Kyumujherokte ho merakirdaarnibhane se,
kyu mujherokte ho mere hi jeso ko chahne se,
hai yeh samajkibediyaan
jo padihain mere pairomein,
kyu niihatadete in janjeero ko
jisnetujhejanamdia hai
usnemujhebhijanamdia hai,
fir kyu tumnemujhealag mana hai,
hu main terejaisa hi,
par mere jhukavalag hai,
fir ismekyagalat hai kimein
apnejese se hi ishq krta hu.
Ye koi apradh nahi, koi paap nahi,
ye sirfpyar hai.
Love is Love.

Palak Gupta (Writer) Akanksha (Editor)

मानसून में स्किन का ध्यान रखने के लिए इस्तेमाल करें यह फेस पैक

यूं तो आपकी स्किन हमेशा ही केयर मांगती है, लेकिन मानसून के दौरान तो स्किन को नजरअंदाज करना बेहद भारी पड़ जाता है। बारिश का पानी और ह्यूमिडिटी आपकी स्किन को परेशान कर सकती है और उसे अधिक चिपचिपा बना सकती है। ऐसे में सीटीएम रूटीन को फॉलो करने के साथ-साथ आप कुछ फेस पैक अप्लाई करके अपनी स्किन को पैम्पर करें। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको मानसून में स्किन की केयर करने के लिए कुछ बेहतरीन फेस पैक्स के बारे में बता रहे हैं-

करें चंदन का इस्तेमाल

चंदन आपकी स्किन को ठंडक प्रदान करने के साथ-साथ उसका ख्याल भी रखता है। मानसून में इसकी मदद से आप डार्क स्किन से छुटकारा पा सकती हैं और अपनी स्किन को बेदाग बना सकती हैं। इस फेस पैक को बनाने के लिए आप चंदन पाउडर में चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब गुलाबजल की मदद से पेस्ट तैयार करें। अब इसे फेस को क्लीन करके अप्लाई करें और 15-20 मिनट तक इसे ऐसे ही रहने दें। अंत में साफ पानी की मदद से स्किन को साफ करें।

केले का फेस पैक

स्किन और बालों के लिए केला किसी वरदान से कम नहीं है। यह आपकी स्किन को अधिक फर्म व ग्लोइंग बनाता है। आप इसे पुदीने के साथ इस्तेमाल कर सकती हैं। पुदीना आपकी स्किन को ठंडक प्रदान करने के साथ-साथ उसकी अशुद्धियों को भी दूर करता है। इसके लिए आप पुदीना में हल्का सा पानी डालकर उससे एक फाइन पेस्ट बना लें। अब इसमें आधा केला अच्छी तरह मैश करें। अब इन दोनों को मिक्स करके चेहरे पर अप्लाई करें और करीबन 10 मिनट के लिए ऐसे ही रहने दें। अंत में गुनगुने पानी से स्किन को साफ करके मॉइश्चराइजर लगाएं।

जोजोबा का तेल

अगर आपकी स्किन रूखी है तो आप जोजोबा के तेल की मदद से मानसून में अपनी रूखी स्किन का ख्याल रख सकती हैं। इस फेस पैक को बनाने के लिए आप एक बाउल में जोजोबा ऑयल लेकर उसमें थोड़ी दही व शहद मिलाएं। इसे अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसे अपनी स्किन पर लगाएं और कुछ देर ऐसे ही रहने दें। अंत में गुनगुने पानी की मदद से स्किन को साफ करें।

अंडा आएगा काम

अंडा में मौजूद पोषक तत्व आपकी स्किन को नरिश्ड करते हैं। खासतौर से, मानसून में ऑयली स्किन के लिए इससे एक अच्छा फेस पैक तैयार किया जा सकता है। इसके लिए आप एक अंडे का व्हाइट पार्ट लेकर उसमें थोड़ा शहद डालें और अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसे अपने चेहरे पर लगाकर इसके सूखने का इंतजार करें। अंत में सामान्य पानी की मदद से अपनी स्किन को साफ कर लें।

बढ़ती उम्र के साथ त्वचा की करें देखभाल, जल्दी नहीं दिखेंगी झुर्रियां

बढ़ती उम्र का असर सबसे पहले यदि कहीं नज़र आता है तो वह है आपका चेहरा। इसलिए ज़रूरी है कि समय रहते इसकी सही देखभाल की जाए। 30 की उम्र के बाद से ही आपको अपनी त्वचा का खास ख्याल रखने की ज़रूरत है ताकि बढ़ती उम्र का असर चेहरे पर न हो और झुर्रियां भी जल्दी नज़र न आएं। इसके लिए किसी महंगी क्रीम या ब्यूटी प्रोडक्ट्स की नहीं, बल्कि कुछ घरेलू तरीके आज़माने की ज़रूरत है।

क्यों होती हैं झुर्रियां

ब्यूटी एक्सपर्ट्स की मानें तो बढ़ती उम्र के साथ ही त्वचा में कोलोजन और इलास्टिक नामक प्रोटीन की मात्रा कम होने लगती है जिससे चेहरे का निखार कम हो जाता है और झुर्रियां पड़ने लगती हैं। समय से पहले आपके चेहरे का नूर कम न हो इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना होगा। चेहरे पर सिर्फ फेस पैक और मास्क लगाना ही काफी नहीं है इसे अंदर से हेल्दी बनाए रखने के लिए हेल्दी डायट भी ज़रूरी है। इसलिए ताजे फल और सब्ज़ियां खाएं जिनमें विटामिन ए, ई, बी और सी हो। खासतौर पर विटामिन ई और सी हेल्दी स्किन के लिए बहुत ज़रूरी है। स्मोकिंग और एल्कोहल का सेवन बिल्कुन न करें। इससे स्किन के टिशू को नुकसान पहुंचता है और त्वचा में कसाव नहीं रह जाता। इससे उम्र भी जल्दी बढ़ने लगती है यानी त्वचा जवां नज़र नहीं आती।

घरेलू उपाय

सौंदर्य विशेषज्ञों का मानना है कि आप घर में मौजूद कुछ चीज़ों का इस्तेमाल करके अपने चेहरे को बूढ़ा होने से बचा सकते हैं।

शहद से करें मसाज

आपके किचन में मौजूद शहद चेहरे के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह त्वचा को मॉइश्चराइज़ करके उसमें कसाव लाता है। शहद को चेहरे पर लगाएं और नीचे से ऊपर की ओर मसाज करें। इससे त्वचा के रोमछिद्र साफ हो जाते हैं। मसाज करने के बाद मुलायम कपड़े को गुनगुने पानी में भिगोकर चेहरा पोंछ लें।

केले का पेस्ट लगाएं

पके केले को मिक्सर में पीसकर क्रीम जैसा पेस्ट बना लें और उसे चेहरे पर लगाएं। इसे करीब आधे घंटे तक लगा रहने दें, फिर पानी से धो लें। नियमित इस्तेमाल से त्वचा पर कसाव आता है और झुर्रियां भी कम होने लगती हैं। आप इसमें ऑलिव ऑयल, बादाम का तेल या नारियल का तेल मिलाकर भी लगा सकती हैं, इससे जल्दी झुर्रियां नहीं पड़तीं।

खीरे का रस का फायदेमंद

ब्यूटी एक्सपर्ट्स न सिर्फ डार्क सर्कल कम करने के लिए खीरे का रस लगाने की सलाह देते हैं, बल्कि इससे चेहरे पर उम्र की लकीरों को भी कम किया जा सकता है। खीरे का रस निकालकर उसे बर्फ जमाने वाली ट्रे में जमा लें। आप चाहें तो इसमें टमाटर का रस भी मिला सकती हैं। फिर दिन में 2 बार इस आइसक्यूब को निकालकर चेहरे पर रगड़ें। कुछ हफ्तों तक लगातार इस्तेमाल करने पर आपको फर्क नज़र आने लगेगा। झुर्रियां कम करने के लिए मुल्तानी मिट्टी और गुलाबजल

मानसून के मौसम में खुद को बनाएं स्टाइललिश

मानसून का मौसम आते ही मन गुदगुदाने लगता है। बारिश की बूंदे आपके मन को भी सराबोर कर देती है और हम ढेर सारी मस्ती करना चाहते हैं। लेकिन इस मौसम में स्टाइल को लेकर अधिक सतर्क होना पड़ता है। अगर आप अपने कपड़ों के सलेक्शन व उसे स्टाइल करने को लेकर लापरवाही बरतती हैं तो इससे आपका लुक तो बिगड़ता है ही, साथ ही इससे आपको कई तरह की अन्य परेशानियों को भी उठाना पड़ता है। तो चलिए आज हम आपको मानसून के मौसम में खुद को स्टाइल करने के आईडियाज के बारे में बता रहे हैं-

पहनें ब्राइट कलर्स

फैशन एक्सपर्ट कहते हैं कि इन दिनों हमारा मूड काफी अच्छा होता है और ऐसे में पॉजिटिविटी कपड़ों से भी झलकनी चाहिए। इसलिए, बेहतर होगा कि आप अपने मानसून वार्डरोब में ब्राइट कलर्स को प्राथमिकता दें। ब्राइट कलर्स देखकर मन को काफी अच्छा लगता है और यह आपके लुक में चार-चांद लगाते हैं। इस मौसम में आप बेहद लाइट या डार्क कलर्स जैसे व्हाइट या ब्लैक की जगह येलो, पिंक, ग्रीन व ब्लू आदि को

सलेक्ट करें।

कैरी करें मानसून एसेसरीज

चूंकि मौसम बारिश का है तो ऐसे में आप खुद को स्टाइल करते समय मानसून एसेसरीज को कैरी करना कैसे भूल सकते हैं। मसलन, अगर आप बाहर जा रहे हैं तो आप अपने साथ प्रिंटेड कलरफुल छाता रख सकती हैं। इसी तरह, आप खुद को स्टाइल करते समय सैंडल्स या हील्स की जगह रबर फिलप फलॉप पहनें।

स्मार्टली पहनें कपड़े

फैशन एक्सपर्ट्स के अनुसार, इस मौसम में खुद को स्टाइल करते समय आपको थोड़ी स्मार्टनेस दिखानी होती है, ताकि आप स्टाइलिश व कंफर्टेबल रहें। उदाहरण के तौर पर, सबसे पहले तो आपको फैब्रिक को लेकर अधिक सतर्क होना होगा। आप इस मौसम में डेनिम या सिल्क आदि पहनने से बचें। इसके अलावा, आप जिस भी आउटफिट को पहनें, उसकी लेंथ पर भी फोकस करें। मसलन, अगर आप मैक्सी डेस पहन रही हैं तो फलोर लेंथ मैक्सी डेस पहनने के स्थान पर आप टी-लेंथ मैक्सी डेस पहनें या फिर आप मिडी भी पहन सकती हैं। इसी तरह आप जींस की जगह शॉर्ट्स को प्राथमिकता दें। आप नी-लेंथ स्कर्ट्स, हाफ जंपसूट्स, कैपरीज व शॉर्ट डेसेस आदि पहनकर अपने लुक को स्टाइलिश बना सकती हैं। इससे बारिश में कीचड़ हो जाने के बाद आपको परेशानी नहीं होगी।

कोरोना महामारी के बीच इस तरह करें घर पर ही ब्राइडल मेकअप

कोरोना महामारी ने चारों ओर अपना हाहाकार मचा रखा है। ऐसे में लोगों के जीने का तरीका भी काफी बदल गया है। बहुत से लोगों ने अपनी शादी को रद्द कर दिया है तो कुछ लोग इसे पोस्टपोन कर रहे हैं। वहीं कुछ कपल्स ऐसे भी हैं, जो कोरोना गाइडलाइंस को फॉलो करते हुए कम लोगों की उपस्थिति में केवल प्राइवेट सेरेमनी के जरिए वेडिंग फंक्शन को संपन्न कर रहे हैं। हालांकि, वेडिंग डे पर एक दुल्हन का सबसे खूबसूरत दिखना बेहद जरूरी है। हो सकता है कि कोरोना वायरस के संक्रमण को देखते हुए आप किसी मेकअप आर्टिस्ट को बुक ना करना चाहें। तो चलिए आज हम आपको बता रहे हैं कि आप घर पर रहते हुए किस तरह ब्राइडल मेकअप कर सकती हैं-

प्राइमर करें अप्लाई

मेकअप की शुरूआत में सबसे पहले फेस को क्लीन करना बेहद आवश्यक है। इसके लिए आप फेस वॉश का सहारा लें। इसके बाद स्किन को मॉइश्चराइज करके प्राइमर को अप्लाई करें। इसके लिए आप प्राइमर की एक थिन

लेयर लगाकर अपने ब्राइडल मेकअप रिजीम की शुरुआत करें। यह चेहरे, गर्दन और हाथ की स्किन के साथ पूरी तरह से मिश्रित हो जाता है। साथ ही ऐसा करने से मेकअप लंबे समय तक बना रहता है। साथ ही, अगर आपकी स्किन टोन कॉम्बिनेशन है तो प्राइमर बेहद जरूरी है।

करें अंडर आई केयर

स्किन को मेकअप के लिए तैयार करने के बाद, आपको अपनी आंखों पर ध्यान देने की जरूरत है। अगर आपकी आंखों के नीचे काले घेरे हैं तो ऐसे में कंसीलर को अप्लाई करना बेहद जरूरी है, ताकि इससे आपका मेकअप चमकदार और जीवंत नजर आए। साथ ही, यह आपको गर्मी और उमस के खिलाफ पूरे दिन का कवरेज देता है। हालांकि, यह याद रखना फायदेमंद है कि बहुत अधिक कंसीलर हैवी लग सकता है और आप ऐसा यकीनन नहीं चाहेंगी।

करें कंटूरिंग

अपने फेस को एक बेहतरीन लुक देने और शॉर्प फीचर्स को हाईलाइट करने के लिए कंटूरिंग करें। इसके लिए आप ब्रॉन्जर को चीक्स, अपर फोरहेड, नोज़ के साइड्स व चिन बोन पर अप्लाई करें। अब आप कंटूरिंग ब्रश की मदद से उसे मिक्स करें। अन्य एरिया को हाईलाइट करने के लिए आप माथे के सेंटर पर, नोज ब्रिज, चिन आदि को हाईलाइट करें।

अब करें आईमेकअप

फेस मेकअप बेस को सेटल करने के बाद आप कुछ क्षण इंतजार करें ताकि वह अच्छी तरह सेट हो जाए। इसके बाद बारी आती है आईमेकअप करने की। इसके लिए आप सबसे पहले आईप्राइमर लगाएं। अब आप आई मेकअप बेस लगाएं। इसके लिए आप अपने आउटफिट के कलर पर फोकस करें।

जब बॉलीवुड छोड़ने की तैयारी में थीं कैटरीना

बॉलीवुड एक्ट्रेस कैटरीना कैफ इस समय उरी फेम एक्टर विक्की कौशल को डेट कर रही हैं। एक्ट्रेस को आखिरी बार सलमान खान के साथ फिल्म भारत में देखा गया था। फिल्म सूर्यवंशी में वह अक्षय कुमार के साथ नजर आ रही हैं लेकिन फिल्म अभी तक रिलीज नहीं हुई है। सूर्यवंशी 2020 में रिलीज होने वाली थी लेकिन कोरोना वायरस के कारण रिलीज डेट का आगे बढ़ा दिया गया था। 16 जुलाई को कैटरीना कैफ का जन्मदिन होता है। आज इस आर्टिकल में कैटरीना कैफ के पास्ट से जुड़ा एक किस्सा आपको बताते हैं जिसका जिक्र उन्होंने खुद करण जौहर के शो कॉफी विद करण में किया था। कैटरीना कैफ ने 2003 में अक्षय कुमार के साथ फिल्म नमस्ते लंदन से बॉलीवुड में शानदार डेब्यू किया। कैट की एक्टिंग और उनकी खूबसूरती देख कर दर्शन हैरान रह गये थे। आधी पंजाबी-आधी अंग्रेज वाले अंदाज की कैट को लोगों ने खूब पसंद किया और अक्षय के साथ कैट की केमिस्ट्री अलग लेवल पर पसंद की गयी। दोनों की फिल्म नमस्ते लंदन ब्लॉकबस्टर साबित हुई। करण के शो में कैटरीना कैफ ने अपनी फिल्म से जुड़ा किस्सा साझा करते हुए बताया कि फिल्म नमस्ते लंदन जब मैंने देखी थी तो मुझे लगा था कि इस फिल्म के बाद मेरा करियर खत्म हो जाएगा। कैट ने कहा जब मैंने अपनी फिल्म एडिट होने के बाद देखी तो काफी डर गयी थी। मैं अपने लिए फिल्म के अलावा दूसरी चीजों में करियर बनाने को सोचने लगी थी लेकिन नमस्ते लंदन में मेरी जिंदगी को बदल दिया। उन्हों बताया कि फिल्म के निर्देशक अमृतलाल शाह ने रिलीज से पहले मुझे फिल्म दिखाई थी। उन्होंने बताया कि फिल्म को एक बार एक्ट्रेस को दिखाया जाता है और उनकी प्रतिक्रिया ली जाती हैं। मुझे भी फिल्म दिखाई गयी और फिल्म देखने के बाद मैं अपने घर चली गयी और सोचने लगी की मुझे अपना करियर किसी और फील्ड में बनाना चाहिए। कैटरीना ने बताया कि फिल्म पर प्रतिक्रिया के लिए असिस्टेंट का फोन आया और कहा कि निर्देशक इस बात से नाराज हैं कि उन्होंने उन्हें अपना फीडबैक नहीं दिया। उसने कहा, मैंने उसे फोन किया और मैंने कहा, हाय विपुल। उसने पूछा, तुम क्या सोचते हो फिल्म को लेकर? मैंने कहा, अच्छा, बहुत अच्छी फिल्म। ठीक है, अलविदा। और मैंने फोन रख दिया। काम के मोर्चे पर, कैटरीना वेलकम, अजब प्रेम की गजब कहानी, जिंदगी ना मिलेगी दोबारा, एक था टाइगर, धूम 3 और बैंग बैंग जैसी फिल्मों का हिस्सा रह चुकी हैं। जल्द ही वह अक्षय कुमार के साथ सूर्यवंशी फिल्म में नजर आएंगी। कैटरीना सिद्धांत चतुर्वेदी और ईशान खट्टर के साथ फोन भूत का भी हिस्सा होंगी।

कैटरीना और आलिया के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करेंगी प्रियंका

ग्लोबल आइकन प्रियंका चोपड़ा जल्द ही बॉलीवुड में वापसी करने वाली हैं। इस फिल्म में प्रियंका कैटरीना कैफ और आलिया भट्ट के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करती नजर आएंगी। यह एक महिला प्रधान फिल्म है, जिसमें तीनों दोस्त हैं और रोड ट्रीप पर जाती हैं।जी ले जरा की घोषणा दिल चाहता है और एक्सेल एंटरटेनमेंट के 20 साल पूरे होने के मौके पर की गई थी। यह फिल्म फरहान अख्तर के निर्देशन में बनी है, उन्होंने आखिरी बार 2011 में डॉन 2 को डायरेक्ट किया था। प्रियंका ने अपनी को स्टार्स के साथ फोटो पोस्ट की है। इंस्टाग्राम पोस्ट में उन्होंने लिखा है कि कोरोनोवायरस महामारी के प्रसार के कारण दुनिया के बंद होने से पहले जी ले जरा के विचार की कल्पना की गई थी। यह प्रोजेक्ट फरहान अख्तर, जोया अख्तर और रीमा कागती के हाथों में है। उसी क्लिक को शेयर करते हुए कैटरीना कैफ ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर लिखा, इससे मेरा दिल मुस्कुराता है। मुझे बस इन लड़कियों से प्यार है और एक-दूसरे के आस-पास रहना हमेशा बहुत मजेदार होता है। आलिया भट्ट ने अपनी ओर से पोस्ट किया कि 2 साल पहले 3 लड़कियां एक सपने के साथ आई थीं। प्यार और उत्साह से भरे दिलों के साथ, यहां हम हैं।

जन-जन तक पहुंची रामचरित्र मानस

अनुकरणीय पहल: डॉ. रविन्द्र सिंह ने रामायण भेंट कर बधाई देने की शुरू की अनूठी पहल

● गूंज न्यूज नेटवर्क

कुछ लोग अपने जज्बे से कई लोगो के लिए मिसाल बन जाते है.अपनी सार्थक पहल से कुछ ऐसा ही किया है, दीनदयाल नगर में रहने वाले डॉ रविंद्र सिंह कुशवाह और उनके छोटे भाई अछेन्द्र सिंह कुशवाह ने प्रदेश में किसी के जन्मदिन पर ये दोनों भाई बधाई के साथ साथ श्री रामचरित्र मानस की प्रति भी देते है. अब तक लगभग 3000 लोगों तक उनका ये प्रयास पहुंचा है, इस पुण्य कार्य की प्रेरणा उन्हें श्री जयभान सिंह पवैया जी से मिली थी. इससे लोगो तक न सिर्फ शुभकामनाएं पहुँचती हैं, साथ ही भगवान श्री राम की कृपा भी मिलती है.लोगों के द्वारा उनके इस प्रयास की तारीफ भी की जाती है। जब जन्मदिन के नाम आधुनिकता की दौड़ में युवा अपनी जड़ों से दूर हो रहा है तो ऐसे में आप दोनों का यह प्रयास अनुकरणीय है। उन्होंने सांसद विवेक नारायण शेजवलकर, पूर्व मंत्री जयभान सिंह पवैया सहित कई गणमान्य हस्तियों को जन्मदिन पर रामायण भेंट कर चुके हैं। अभी हाल ही में गूंज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर कृति सिंह के जन्मदिन के अवसर पर उन्हें भी राम चरित्र मानस की प्रति भेंट की गई। इस पुनीत कार्य में मण्डल अध्यक्ष रामप्रकाश परमार, डॉ. अनिल शर्मा, प्रमोद शर्मा, दिनेश यादव, गजेन्द्र सिंह, डॉ. बलराम बघेल आदि इस पुनीत कार्य में उनके सहभागी बनकर कार्य कर रहे हैं। रामचरित मानस राजावत परिवार के स्वामी विवेकानंद जी सरस्वती महाराज (स्वा. श्री कोक सिंह राजावत) की स्मृति में करते हैं।

जन-जन तक पहुंच रही आपकी अपनी आवाज़

GOONJ

National News Magazine

सदस्यता फॉर्म

देश के सभी प्रदेशों एवं मध्य प्रदेश के सभी जिलों में प्रसारित ग्वालियर चम्बल अंचल की लोकप्रिय पत्रिका गूंज की वार्षिक सदस्यता ग्रहण करें

(मात्र 1500 रुपए में वार्षिक सदस्य बनें)

गूंज पत्रिका पढ़ें पूरे एक साल

पत्रिका में अपने संस्थान/संस्था/फर्म/बर्थ-डे/मैरिज एनीवर्सरी/पुण्यतिथि, अथवा कोई भी विज्ञापन पत्रिका में प्रकाशित करवाएं (साइज एक चौथाई) एक बार बिल्कुल फ्री

मैं गूंज नेशनल न्यूज मैगजीन की सदस्यता प्राप्त करने का इच्छुक हूं कृपया मुझे पत्रिका की सदस्यता प्रदान करें।

नाम..जन्म तिथि.................................व्यवसाय...

राज्य...शहर..................................संपर्क/पता...

.

हस्ताक्षर

website : www.goonjgwl.com, Email : goonjgwl@gmail.com

Address : E-69, Harishankarpuram, Gwalior (M.P.) Cont-7880075908 7880040908

जन-जन तक पहुंच रही आपकी अपनी आवाज़

GOONJ

गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करतीं
पूर्व मंत्री माया सिंह जी

निगम आयुक्त शिवम वर्मा को गूंज पत्रिका भेंट
करते गूंज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर कृति सिंह

गूंज नेशनल मैगजीन का अवलोकन विमोचन
करतीं पूर्व महापौर श्रीमती समीक्षा गुप्ता

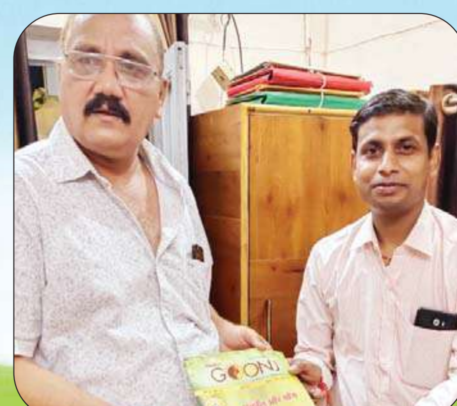
गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करते
जेल अधीक्षक मनोज कुमार साहू

गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करते
चीफ एडमिन ऑफीसर बिरला हॉस्पिटल अरूण घई

गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करते
बड़वानी कलेक्टर श्री शिवराज वर्मा जी

गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करते
डॉ. एच डी गुप्ता

गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करते
डॉ. प्रताप सिंह चौहान एम. डी. मेडिसिन



गूंज नेशनल मैगजीन का विमोचन करते राजपूत
छात्रावास के अधीक्षक भारत सिंह भदौरिया जी

देश एवं प्रदेशवासियों को स्वतंत्रता दिवस की

हार्दिक शुभकामनाएं

मेरा प्रयास मेरा कदम

जनसेवा प्रथम

हैवरन सिंह कंसाना

जिला अध्यक्ष यूथ कांग्रेस ग्वालियर

जय हिन्द ग्लास हाउस

की ओर से समस्त नगरवासियों को स्वतंत्रता दिवस की

हार्दिक शुभकामनाएं

उच्च क्वालिटी के ग्लास, कांच उपलब्ध हैं

एक बार सेवा का मौका अवश्य दें

प्रकाश चांदवानी

संचालक

पताः हरिशंकरपुरम कॉलोनी, लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश

GOONJ (M.P.)

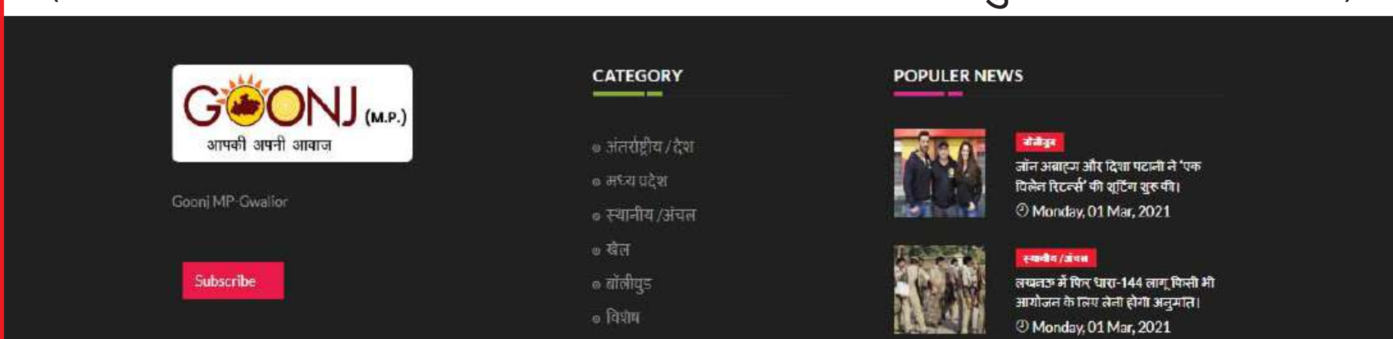
आपकी अपनी आवाज़

देश-दुनिया और अपने आसपास की हर खबर को पढ़ने के लिए जुड़ें हमारे साथ

गूंज एमपी न्यूज़ पोर्टल में देश-विदेश, राजनीति, खेल, बॉलीवुड, अपराध, व्यापार, मध्य प्रदेश, अंचल की खबरें पढ़ने के लिए लॉग इन करें.....

www.goonjmp.in

(अगर आपके पास कोई ख़बर हो तो हमें भेजें हम उसे प्रमुखता से फ्लैश करेंगे)



कार्यालय: ई-69/70, हरिशंकरपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश संपर्क: 7987167692