

सामुदायिक

# GOONJ

RNI No. MPBIL/2022/84878

National News Magazine

वर्ष : 01 अंक : 08

जून 2023

मूल्य: ₹ 50 पृष्ठ : 52



विश्व को भारत की देन है योग, रहें निरोग  
**“गूँज का योग”**





मई 2023 का अंक

**ग्वालियर, जून 2023**

(वर्ष 01, अंक 08, पृष्ठ 52, मूल्य 50 रुपए)

**प्रेरणास्रोत  
श्रीमती संद्या सिकरवार**

**चेयरमैन**

डॉ. जे. एस. सिकरवार

**सम्पादक**

कृति सिंह

**उप संपादक**

अतिमा सिंह -कौसरुभ सिंह

**सहयोग संपादक**

अठेन्द्र सिंह कुशवाह

**बिजनेस एडिटर**

हरीश पाल

**सलाहकार संपादक**

राजीव तोमर, भूपेन्द्र तोमर

**कार्यकारी संपादक**

डॉ. आर. एन. एस. तोमर

**सब एडिटर/एडिटिंग**

इमरान गौरी

**कानूनी सलाहकार**

ए. अरविंद दूदावत

**एडिटोरियल प्रभारी**

स्तुति सिंह

**छायांकन/सिटी रिपोर्टर**

अनिल सिंह सिकरवार

**च्यूज एंकर**

प्रिया शिंदे, कल्पना पाल

**संकलन**

अभय बघेल, रिक्ष्य तोमर

गुंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय

ई-69/70, हरिशंकरपुराण लक्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश

(लांपक: 7880075908)



03

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह ने केन्द्रीय मंत्री तोमर व सिंहिया के साथ किया 777 करोड़ से अधिक के विकास कार्यों का भूमि-पूजन और लोकार्पण

## Inside Story



23



45



26



43



13



47



14



48

स्वत्ताधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक कृति सिंह के लिए गूंज ई 69-70 हरिशंकर पुरम ग्वालियर मध्य प्रदेश से मुद्रित एवं ई 69-70 हरिशंकर पुरम ग्वालियर मध्य प्रदेश से प्रकाशित। संपादक-कृति सिंह RNI.No-MPBIL/2022/84878

सामुदायिक गूंज (नेशनल चूज मैगजीन) | जून 2023

01

# योग एवं पर्यावरण का महत्व

**यो**

ग भारत का अभिन्न हिस्सा रहा है और लगभग 5 हजार साल पहले से ही भारत में योगासन की परंपरा रही है। आप कह सकते हैं कि योग भारत की एक अमूल्य धरोहर है। 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत से हुई है और इसका अर्थ है 'जुड़ना, एकजुट होना'। योग व्यायाम है जो सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर प्रभाव डाल कर शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। योग का मुख्य लक्ष्य शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक विकास करना है।

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है। योग शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में बांधता है। योग जीवन जीने

सार्थक पहल ही पर्यावरण को सन्तुलित बनाए रखने की दिशा में किये जाने वाले प्रयासों में गति ला सकती है।

वर्तमान में पर्यावरण सुरक्षा की चिंता पूरे विश्व में की जा रही है, लेकिन यह चिंता धरातलीय रूप लेने में सक्षम नहीं हो रही है। इस कारण जल के अभाव में वसुंधरा सूख रही है। पेड़ आत्महत्या कर रहे हैं। नदियां समाप्ति की ओर हैं। कुएं, बाबड़ी रीत गए हैं। यह एक ऐसा भयानक संकट है, जिसको हम जानते हुए भी अनदेखा कर रहे हैं। अगर इसी प्रकार से चलता रहा तो आने वाला समय कितना त्रासद होगा, इसकी अभी मात्र कल्पना ही की जा सकती है, लेकिन जब यह समय सामने होगा तब हमारे हाथ में कुछ भी नहीं होगा। यह सभी जानते हैं कि प्रकृति ही जीवन है, प्रकृति के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। जब हम प्रकृति कहते हैं तो स्वाभाविक रूप मानव यही सोचता है कि पेड़ पौधों की बात हो रही है, लेकिन इसका आशय इतना मात्र नहीं, बहुत व्यापक है। प्रकृति में जितने तत्त्व हैं, वे सभी तत्त्व हमारे जीवन का आवश्यक अंग हैं। चाहे वह शांस हो, जल हो, या फिर खाद्य पदार्थ ही हों। सब प्रकृति की ही देन हैं। विचार कीजिए जब यह सब नहीं मिलेगा, तब हमारा जीवन कैसा होगा?

हम सब पर्यावरण प्रदूषण का शिकार हो रहे हैं। यह सब प्रकृति के साथ किए जा रहे खिलवाड़ का ही परिणाम है। हम सभी केवल इस चिंता में व्यस्त हैं कि पेड़ पौधों के नष्ट करने से प्रदूषण बढ़ रहा है, लेकिन क्या हमने कभी इस बात का चिंतन किया है कि हम प्रकृति संरक्षण के लिए क्या कर रहे हैं। क्या हम प्रकृति से जीवन रूपी सांस को ग्रहण नहीं करते? क्या हम शुद्ध वातावरण नहीं चाहते? तो फिर क्यों दूसरों की कमियां देखने में ही व्यस्त हैं। हम स्वयं पहल क्यों नहीं करते? आज प्रकृति कठोर चेतावनी दे रही है। बिंगड़ते पर्यावरण के कारण हमारे समक्ष महामारियों की अधिकता होती जा रही है। अगर हम इस चेतावनी को समय रहते नहीं समझे तो आने वाला समय कितना विनाश कारी होगा, कल्पना कर सकते हैं। वर्तमान समय में प्रदूषण की बढ़ती चिंता ने पर्यावरण संरक्षण के लिए सोचने को मजबूर कर दिया है। हाल के दिनों में जब महामारी के कारण अफरातफरी की रिति आई तो एकबार फिर प्रकृति और पर्यावरण की ओर सभी का ध्यान गया। खासकर ऑक्सीजन की कमी ने सभी को एक अलग अहसास करा दिया कि पर्यावरण के प्रति हमारा पहला कर्तव्य होना चाहिए।



**कृति सिंह**  
संपादक

“

वर्तमान में हम सब पर्यावरण प्रदूषण का शिकार हो रहे हैं। यह सब प्रकृति के साथ किए जा रहे खिलवाड़ का ही परिणाम है। हम सभी केवल इस चिंता में व्यस्त हैं कि पेड़ पौधों के नष्ट करने से प्रदूषण बढ़ रहा है, लेकिन क्या हमने कभी इस बात का चिंतन किया है कि हम प्रकृति संरक्षण के लिए क्या कर रहे हैं। क्या हम प्रकृति से जीवन रूपी सांस को ग्रहण नहीं करते? क्या हम शुद्ध वातावरण नहीं चाहते? तो फिर क्यों दूसरों की कमियां देखने में ही व्यस्त हैं। हम स्वयं पहल क्यों नहीं करते? आज प्रकृति कठोर चेतावनी दे रही है। बिंगड़ते पर्यावरण के कारण हमारे समक्ष महामारियों की अधिकता होती जा रही है। अगर हम इस चेतावनी को समय रहते नहीं समझे तो आने वाला समय कितना विनाश कारी होगा, कल्पना कर सकते हैं। वर्तमान समय में प्रदूषण की बढ़ती चिंता ने पर्यावरण संरक्षण के लिए सोचने को मजबूर कर दिया है। हाल के दिनों में जब महामारी के कारण अफरातफरी की रिति आई तो एकबार फिर प्रकृति और पर्यावरण की ओर सभी का ध्यान गया। खासकर ऑक्सीजन की कमी ने सभी को एक अलग अहसास करा दिया कि पर्यावरण के प्रति हमारा पहला कर्तव्य होना चाहिए।



की कला है। योग दर्शन है। योग स्व के साथ अनुभूति है। योग से स्वाभिमान और स्वतंत्रता का बोध होता है। योग, मनुष्य व प्रकृति के बीच सेतु का कार्य करता है। योग मानव जीवन में परिपूर्ण सामंजस्य का द्योतक है। योग ब्रह्माण्ड की चेतना का बोध करता है। योग बौद्धिक व मानसिक विकास में सहायक है।

कोरोना काल में जिस तरह से ऑक्सीजन की समस्या थी उससे तो हम सभी भलीभांति परिचित हैं और कोरोना को हराने में पर्यावरण और योग किस तरह से सहायक सिद्ध हुए हैं यह भी हम जानते हैं तो फिर प्रकृति से खिलवाड़ क्यों अब समय आ गया है कि हम प्रकृति को सहेजें पेड़ लगाएं वृक्षों को ना काटें अधिक से अधिक संख्या में पौधे लगाएं जिससे जीवन यापन में सहायक सिद्ध हो सकें। प्रकृति, पर्यावरण और योग कोरोना को हराने में सहायक सिद्ध हुआ है प्रकृति के प्रति प्रेम व आदर की भावना, सादगीपूर्ण जीवन पद्धति और वानिकी के प्रति नई चेतना जागृत करनी होगी। आज हमें यह स्वीकारना होगा कि हरा-भरा पर्यावरण, मानव जीवन की प्रतीकात्मक शक्ति है और इसमें समय के साथ-साथ हो रही कमी से हमारी वास्तविक ऊर्जा में भी कमी आई है। वैज्ञानिकों का मत है कि पूरे विश्व में पर्यावरण रक्षा की



मुख्यमंत्री ने केन्द्रीय मंत्री तोमर व सिंधिया के साथ किया 777 करोड़ से अधिक के विकास कार्यों का भूमि-पूजन और लोकार्पण

## महिलाओं की आमदनी 10 हजार प्रतिमाह करना हमारा संकल्प

### ● गूंज न्यूज नेटवर्क

**M**

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि महिलाओं की जिंदगी बदलने का संदेश लेकर मैं अपनी बहनों के बीच आया हूँ। हम केवल लाडली बहना योजना तक ही सीमित नहीं रहेंगे, आजीविका मिशन के माध्यम से महिलाओं की आमदनी 10 हजार रूपए प्रतिमाह करना हमारा संकल्प है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ग्वालियर के मेला मैदान में भव्य मुख्यमंत्री लाडली बहना सम्मेलन-सह-मुख्यमंत्री आवासीय भू-अधिकार पत्र वितरण एवं विकास कार्यों के भूमि-पूजन/लोकार्पण कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने सम्मेलन में बड़ी संख्या में महिलाओं की उपस्थिति को बहनों की ताकत का जागरण बताया।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने केन्द्रीय कृषि एवं किसान-कल्याण मंत्री श्री नरेन्द्र सिंह तोमर और केन्द्रीय नागरिक उड्डयन एवं इस्पात मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के साथ लगभग 777 करोड़ 35 लाख रूपए लागत के विकास कार्यों का भूमि-पूजन एवं लोकार्पण किया। साथ ही प्रतीक स्वरूप महिलाओं को शासकीय योजनाओं के हिलालाभ एवं मुख्यमंत्री आवासीय भू-अधिकार पत्र वितरित किए। लाडली बहना सेना को कार्यालय की चाबी सौंपी और विभिन्न क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित किया। जिले की महिलाओं ने स्वयं के द्वारा बनाए गए उपहार भी मुख्यमंत्री श्री चौहान सहित अन्य अतिथियों को भेंट किये। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने एक हजार बिस्तर के अस्पताल में सेटलाइज्ड एसी सिस्टम लगावाने की घोषणा की।

मुख्यमंत्री लाडली बहना सम्मेलन में जिले के प्रभारी एवं जल संसाधन मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट, ऊर्जा मंत्री श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर, उद्यानिकी एवं खाद्य प्र-संस्करण राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री भारत सिंह कुशवाह, लोक निर्माण राज्य मंत्री श्री सुरेश धाकड़, लघु उद्योग विकास निगम की अध्यक्ष श्रीमती इमरती देवी, बीज एवं फॉर्म

मुख्यमंत्री ने ग्वालियर में खींचा भगवान श्री जगन्नाथ जी का रथ केन्द्रीय मंत्री तोमर और सिंधिया भी रथ यात्रा में हुए शामिल



### लोकमाता अहिल्याबाई होतकर का ग्वालियर में भव्य स्मारक बनाया जायेगा



विकास निगम के अध्यक्ष श्री मुन्नालाल गोयल, मत्स्य सभापति श्री मनोज तोमर सहित अन्य जन-प्रतिनिधि विकास निगम के अध्यक्ष श्री सीताराम बाथम, नगर निगम मंचासीन थे।



## गूँज द्वारा बैजाताल पर योग कार्यक्रम आयोजित



9

वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर ग्वालियर में नगर निगम ग्वालियर, गूँज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज द्वारा बैजाताल पर योग कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें नगर निगम ग्वालियर उपायुक्त शिशिर श्रीवास्तव, सावित्री श्रीवास्तव एवं गूँज की डायरेक्टर कृति सिंह, वरिष्ठ पत्रकार डॉ. केशव पाण्डेय, अनुराग सिंह, राहुल चौरसिया के साथ ही ग्वालियर वासियों ने योग कार्यक्रम में बढ़ -चढ़कर हिस्सा लिया और योग किया। योग कार्यक्रम में स्कूली छात्र-छात्राओं ने भी योग किया। इस अवसर पर गूँज की डायरेक्टर कृति सिंह ने योग के बारे में



विस्तार से जानकारी दी और योग करने से हम किस तरह से बीमारियों से दूर रह सकते हैं यह भी बताया। कार्यक्रम में पथरे अतिथियों एवं योग टीचर्स का सम्मान भी किया गया। कार्यक्रम में हरीश पाल एवं गूँज की पूरी टीम ने सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया।





## योग कार्यक्रम की चित्रमय झलकियां



# रक्तदान जीवन दान

16



डॉ. केशव पाण्डेय  
वरिष्ठ पत्रकार

इस साल की थीम और इसका जीवन में प्रभाव। आज पूरी दुनिया में विश्व रक्तदाता दिवस मनाया जा रहा है। गॉव, शहर और महानगर में अनेक आयोजन होंगे। रक्तदाता दूसरों को जीवन देने के लिए अपना रक्तदान करेंगे। सर्व प्रथम बात करते हैं, आखिरकार रक्तदाता दिवस क्यों मनाया जाता है? आप को बता दें कि विश्व स्वास्थ्य संगठन, अंतरराष्ट्रीय रेडकॉर्स संघ और रेड क्रीसेंट समाज ने संयुक्त रूप से वर्ष 2004 में पहली बार रक्तदान दिवस मनाकर इसकी शुरूआत की थी। 14 जून 1868 को अस्ट्रियन अमेरिकी वैज्ञानिक कार्ल लैंडस्टीनर का जन्म हुआ था। उनके जन्मदिवस को विश्व रक्तदाता दिवस घोषित किया गया। क्योंकि लैंडस्टीनर को एबी ओ ब्लड ग्रुप की खोज के लिए चिकित्सा विज्ञान में नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। मौजूदा परिवेश में रक्त की ज़रूरत दुनियाभर में है और

कई निम्न और मध्यम आय वाले देश आजकल रक्त की कमी का सामना कर रहे हैं। विश्व रक्त दाता दिवस विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक पहल है, जिसके माध्यम से राष्ट्रीय रक्त आधान सेवाओं और रक्त दाता संगठनों को राष्ट्रीय और स्थानीय अभियानों को मज़बूत करके स्वैच्छिक रक्त दाता कार्यक्रमों को मज़बूत और

योगदान का भी सम्मान करता है, जो राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणालियों में खुद से और बिना पैसे लिए रक्तदान करते हैं।

बावजूद इसके देखने में आता है कि अक्सर बहुत से लोग स्वस्थ होते हुए भी रक्तदान करने से डरते हैं, क्योंकि उनके मन में इससे जुड़ीं कई भ्रातियां होती हैं।

जबकि रक्तदान महान कार्य है। पुरुष तीन महीने और महिलाएं चार महीने के अंतराल में नियमित रक्तदान कर सकती हैं। एक बार के रक्तदान से आप 3 लोगों की जिंदगी बचा सकते हैं। रक्तदाता दयालुता का एक छोटा सा कार्य करते हैं, जो



विस्तारित करने में सहायता मिलती है।

रक्तदान को बढ़ावा देने के लिए प्रति वर्ष विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से एक थीम घोषित की जाती है। सालभर उसी थीम के अनुरूप कार्य किए जाते हैं। इस साल 2023 में विश्व रक्तदाता दिवस की थीम 'खून दो, प्लाज्मा दो, जीवन साझा करो, अक्सर साझा करो-' रखी गई है। इस थीम को रक्त और प्लाज्मा दान करने के महत्व को बताने के साथ-साथ लोगों को बार-बार रक्तदान करने के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से चुना गया है। ताकि रक्त आधान के लिए सुरक्षित रक्त और रक्त उत्पादों की आवश्यकता के बारे में जागरूकता फैलाई जा सके। यह दिन उन लोगों के

महान और बड़े चमत्कार करता है। रक्तदान की कोई कीमत नहीं है लेकिन यह जरूरतमंदों के लिए पूरी दुनिया हो सकता है। इसलिए जरूरी हो जाता है कि आप और हम मिलकर रक्तदान करें ताकि अन्य लोग भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित हों। पैसा दान करना महान है लेकिन रक्तदान करना सबसे बड़ा महादान है। क्योंकि धन-दौलत के दान करने वाले दानवीर से बड़ा होता है रक्तदाता। यदि वास्तव में आप समाज में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाना चाहते हैं तो रक्तदान अवश्य करें। क्योंकि धन कुबेरों से बड़े दानवीर होते हैं रक्तदाता।

(लेखक सांध्य समाचार के प्रधान संपादक हैं)



# नए सिरे से लिखी जाएगी भारत-अमेरिका संबंधों की इतिहास पीएम मोदी ने दुनिया को पढ़ाया लोकतंत्र और शांति का पाठ

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन के बीच हुई द्विपक्षीय वार्ता ने भारत और अमेरिका के रिश्तों में नए युग की शुरुआत कर दी है। जिस

गर्मजोशी के साथ पीएम मोदी को अमेरिका में सम्मान मिला है, उसने साधित कर दिया है कि आने वाले वर्ष में भारत अमेरिका द्वितीय एक नयी ऊँचाई को हासिल करने जा रही है। अमेरिका के दौरे पर पीएम मोदी से दो दिनों में तीन घरणों में राष्ट्रपति बाइडन ने मुलाकात की और

रक्षा, अंतरिक्ष, कारोबार और अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में दोनों देशों ने कई समझौते किये। ये दो समझौते हैं, जिसका एक तरह से नामुमकिन माना जाता था। कहा ये भी गया कि अमेरिका अपने हित से समझौता करके भारत से ऐसे डील नहीं करेगा। लेकिन ये पीएम मोदी के विदेश और कूटनीति का नतीजा है कि अमेरिका को इन समझौते पर सहमति जतानी पड़ी।

ये एक भारत अमेरिका नये युग की

शुरुआत को बताता है।

**पी** एम नरेंद्र मोदी का अमेरिका दौरा दोनों ही देशों के बीच स्थापित संबंधों के लिहाज से तो महत्वपूर्ण रहा है, भारत को आर्थिक और तकनीकी रूप से भी इसके कई अहम मायने हैं। पीएम मोदी का ये दौरा भारतीय सेना की ताकत को और अधिक तकनीकी ताकत देगा तो वहीं अंतरिक्ष की उड़ान में भी नासा का सहयोग दिखेगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मौजूदगी में दोनों की देशों के बीच जो समझौते हुए हैं उनमें बिजनेस डील के तहत अमेरिकी कंपनियां भारत का रुख करने लगेंगी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का अमेरिका दौरा बेहद सफल रहा। इस दौरान दोनों देशों के बीच कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर करार हुए और आतंकवाद तथा कट्टरता से मिलकर लड़ने का जो संकल्प लिया गया उससे पूरी दुनिया को लाभ होगा। राजकीय यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी का अमेरिका में जिस तरह भव्य स्वागत किया गया, विश्व के लिए अहम मुद्दों पर भारत की राय व भारत की भूमिका को महत्व दिया गया और अमेरिका के विकास में भारतीय अमेरिकियों के योगदान को सराहा गया

भारत को विश्व गुरु के स्थान पर पहुंचाने का काम किया है। अमेरिका यात्रा के दौरान मोदी-मोदी की गूँज दरअसल भारत के यशोगान की गूँज थी। पूरी दुनिया को यह समझ आ गया है कि भारत ही अब नेतृत्व करेगा और संकटकाल हो या

तथा बेहतर स्वास्थ्य के लिए भारत की प्राचीन योग पद्धति के महत्व को पूरी दुनिया की ओर से स्वीकारा गया उसने

सामान्य दिन, भारत पूरे विश्व को एक परिवार के रूप में मानता है और सबको साथ लेकर चलने की चाहत और क्षमता

## मोदी-मोदी से गूँजी अमेरिकी संसद



भारत को विश्व गुरु के स्थान पर पहुंचाने का काम किया है। अमेरिका यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने कई कीर्तिमान स्थापित किये। इसमें सबसे महत्वपूर्ण यह रहा कि वह अमेरिकी संसद के संयुक्त सत्र को दूसरी बार संबोधित करने वाले पहले भारतीय प्रधानमंत्री बन गये।



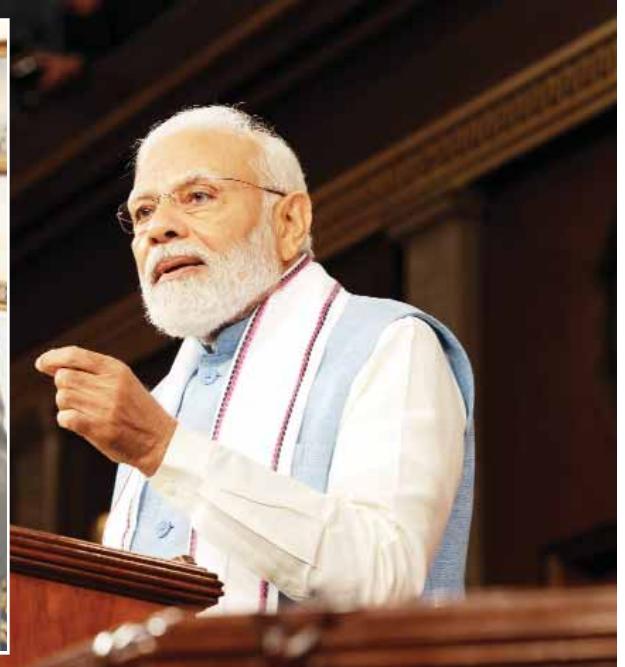
## GOONJ SPECIAL STORY

अमेरिकी संसद के संयुक्त सत्र को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने रूस और यूक्रेन के बीच जारी युद्ध की पृष्ठभूमि में कहा है कि यह युद्ध का नहीं बल्कि संवाद और कूटनीति का युग है और रक्तपात और मानवीय पीड़ा को रोकने के लिए जो कुछ भी हो सकता है सभी को करना चाहिए। अमेरिकी कांग्रेस के संयुक्त सत्र को संबोधित करते हुए मोदी ने आतंकवाद का भी उल्लेख किया और कहा कि यह आज भी पूरी दुनिया के लिए खतरा बना हुआ है। 'मोदी-मोदी' के नारों और तालियों की गड़ाड़ाहट के बीच मोदी ने कहा कि पिछले कुछ सालों में एआई यानी आर्टिंफिशियल इंटिलिजेंस (कृत्रिम मेथा) में काफी तरकी हुई है लेकिन साथ साथ ही एक अन्य एआई यानि भारत-अमेरिका के रिश्तों में भी महत्वपूर्ण प्रगति हुई है। उन्होंने कहा, "हमारे सहयोग का दायरा अंतहीन है, हमारे तालमेल की क्षमता असीमित है और हमारे संबंधों में केमिस्ट्री सरल है।" करीब एक घंटे के अपने संबोधन में मोदी ने कहा कि अमेरिका का लोकतंत्र सबसे पुराना है और भारत सबसे बड़ा लोकतंत्र है, लिहाजा दोनों देशों की साझेदारी लोकतंत्र के भविष्य के लिए अच्छी है। उन्होंने कहा, "दुनिया के लिए बेहतर भविष्य और भविष्य के लिए बेहतर दुनिया के लिए यह अच्छी है।"

रूस-यूक्रेन युद्ध का जिक्र करते हुए मोदी ने कहा, "यह युद्ध का युग नहीं है, बल्कि यह संवाद और कूटनीति का युग है और हम सभी को रक्तपात और मानवीय पीड़ा को रोकने के लिए जो कुछ भी कर सकते हैं, वह करना चाहिए। वैश्विक व्यवस्था संयुक्त राष्ट्र कार्टर के सम्मान, विवादों के शातिर्पूर्ण समाधान, संप्रभुता और क्षेत्रीय अखंडता के सम्मान पर आधारित है।" उन्होंने कहा कि हिंद-प्रशांत क्षेत्र की स्थिरता दोनों देशों की साझेदारी की केंद्रीय चिंताओं में से एक बन गई है और दोनों एक स्वतंत्र और खुले हिंद-प्रशांत के दृष्टिकोण को साझा करते हैं। आतंकवाद के मुद्दे पर प्रधानमंत्री ने कहा कि अमेरिका के 9/11 हमले के दो दशक से अधिक समय बाद और मुंबई में 26/11 के एक दशक से अधिक समय बाद भी आतंकवाद और कट्टरांश पूरी दुनिया के लिए खतरा बना हुआ है। उन्होंने कहा, "आतंकवाद मानवता का दुश्मन है और इससे निपटने में कोई अगर-मगर नहीं हो सकता। हमें आतंक को प्रायोजित और नियंत्रित करने

वाली ऐसी सभी ताकतों पर काबू पाना होगा।" प्रधानमंत्री ने इस अवसर पर बहुपक्षवाद को पुनर्जीवित करने और बेहतर संसाधनों और प्रतिनिधित्व के साथ बहुपक्षीय संस्थानों में सुधार का आँहान करते हुए कहा

का भी उत्सव है। उन्होंने कहा, "यह न केवल हमारे प्रतिस्पर्धी और सहकारी संघवाद की बल्कि हमारी एकता और अखंडता के साथ ही सामाजिक सशक्तिकरण की भी भावना है। इसलिए आज दुनिया में हर कोई भारत के



कि यह शासन के सभी वैश्विक संस्थानों, विशेष रूप से संयुक्त राष्ट्र पर लागू होता है। उन्होंने कहा, "जब दुनिया बदल गई है, तो हमारे संस्थानों को भी बदलना चाहिए।" मोदी ने कहा कि अमेरिका ने दुनिया भर के लोगों को गले लगाया है और उन्हें अमेरिकी सपने में समान भागीदार बनाया है। उन्होंने कहा कि यहां लाखों लोग हैं जिनकी जड़ें भारत में हैं और उनमें से कुछ यहां इस कक्ष में गर्व से बैठते हैं। उन्होंने इस ऋतु में उपराष्ट्रित कमला हैरिस का भी उल्लेख किया। भारतीय लोकतंत्र और उसकी विविधता का उल्लेख करते हुए मोदी ने कहा कि गुलामी के लंबे कालखंड के बाद भारत अपनी स्वतंत्रता के 75 वर्षों की उल्लेखनीय यात्रा का जश्न मना रहा है और यह न केवल लोकतंत्र का उत्सव है बल्कि इसकी विविधता

विकास, लोकतंत्र और विविधता को समझना चाहता है।" उन्होंने कहा कि अमेरिकी कांग्रेस को संबोधित करना हमेशा सम्मान की बात होती है लेकिन उनके लिए यह असाधारण सौभाग्य की बात है कि उन्हें यह अवसर दो बार मिला।

संयुक्त सत्र को संबोधित करने से पहले प्रधानमंत्री मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने क्वाइट हाउस में द्विपक्षीय वार्ता की और दोनों देशों के समग्र रिश्तों की समीक्षा की तथा इसे और धनिष्ठ करने के रास्तों पर चर्चा की। वार्ता के बाद प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भारत और अमेरिका के संबंधों एवं समग्र वैश्विक सामरिक गठजोड़ में एक नया अध्याय जुड़ा है। वहीं, अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन ने कहा कि भारत के साथ यह साझेदारी दुनिया



## पीएम मोदी की मौजूदगी में यूएन में बना वर्ल्ड रिकॉर्ड

न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में योग दिवस कार्यक्रम में बनाए गए योग सत्र में अधिकांश राष्ट्रीयताओं के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड। इस योग सेशन में सबसे ज्यादा 135 राष्ट्र (अलग-अलग देश) के लोग शामिल थे। संयुक्त राष्ट्र में पीएम मोदी ने भद्रासन, ऊष्मासन, उत्तान शिशुनासन, भुजंग आसन, पवन मुक्त आसन, शव आसन समेत कई योगासन किए। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राज्य अमेरिका के न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में 9वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह से पहले सभा को संबोधित किया। उन्होंने अंतर-सरकारी संगठन के विशाल उत्तरी लॉन में आयोजित योग दिवस समारोह में भाग लेने के लिए बड़ी संख्या में लोगों को धन्यवाद दिया और आयोजन को विशाल बनाने के लिए सभी व्यवस्थाओं को सुनिश्चित करने के लिए शहर प्रबंधन की भी प्रशंसा की। पीएम मोदी ने कहा कि हम यहां संयुक्त राष्ट्र के रूप में एकत्रित हुए हैं, संपूर्ण मानवता का मिलन स्थल... मैं आप सभी को देखकर प्रसन्न हूं... मुझे बताया गया है कि आज यहां प्रत्येक राष्ट्रीयता का प्रतिनिधित्व किया गया है... हमें एक साथ लाने का क्या अद्भुत कारण है।

की सबसे महत्वपूर्ण साज़ेदारी में से एक है जो इतिहास में किसी भी समय अधिक मजबूत, करीबी और अधिक गतिशील है। हम आपको यह भी बता दें कि वार्ता से पहले प्रधानमंत्री मोदी का व्हाइट हाउस में भव्य स्वागत किया गया, जहां अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडेन और उनकी पत्नी जिल बाइडेन ने उनकी अगवानी की।

इसके अलावा, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि लोकतंत्र हमारी रगों में है और जाति, पथ एवं धर्म के आधार पर किसी के साथ भेदभाव का कोई सवाल ही नहीं है। मोदी ने कहा कि हमारी सरकार सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास के सिद्धांत पर चलती है और भारत के लोकतांत्रिक मूल्यों में कोई भेदभाव नहीं है। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन के साथ बैठक के बाद संयुक्त प्रेस वार्ता में एक सवाल के जवाब में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, “लोग कहते हैं नहीं, बल्कि भारत एक लोकतंत्र है और जैसा कि राष्ट्रपति बाइडेन ने कहा है, भारत और अमेरिका दोनों के डीएनए में लोकतंत्र है।”

मोदी ने कहा, “लोकतंत्र हमारे रगों में है। लोकतंत्र को हम जीते हैं। हमारे पूर्वजों ने संविधान के रूप में शब्दों में ढाला है। जब हम लोकतंत्र को जीते हैं तब भेदभाव की बात ही नहीं आती। हमारी सरकार सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास के सिद्धांत पर चलती है। भारत के लोकतांत्रिक मूल्यों में कोई भेदभाव नहीं है।” उन्होंने कहा कि सरकार की योजनाएं सभी के लिए हैं और इसमें जाति, पथ, धर्म आदि को लेकर किसी के साथ कोई भेदभाव नहीं होता है। प्रधानमंत्री ने कहा कि जब आप लोकतंत्र की बात करते हैं, लोकतंत्र में रहते हैं तब इसमें भेदभाव का कोई स्थान ही नहीं है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने यूएस कैपिटल (अमेरिकी संसद भवन) के विशाल ‘प्रतिनिधि सभा चैंबर’ में अमेरिकी कांग्रेस के दोनों



सदनों के संयुक्त सत्र को संबोधित किया। लगभग एक घंटे लंबे संबोधन के दौरान अमेरिकी सांसदों ने कई बार अपनी सीट से उठकर तालियां बजाईं। वहीं, भारतीय मूल के अमेरिकी सांसदों ने ‘मोदी, मोदी’ के नारे लगाए। मोदी के संबोधन के अंत में भी सांसदों और भारतीय-अमेरिकी समुदाय के सदस्यों ने अपनी सीट पर खड़े होकर तालियां बजाईं।

संयुक्त सत्र को दो बार संबोधित करने वाले पहले भारतीय नेता बन गए। उन्होंने पहली बार 2016 में अमेरिकी कांग्रेस के संयुक्त सत्र को संबोधित किया था। प्रतिनिधि सभा के चैंबर में प्रधानमंत्री का भव्य स्वागत हुआ और जब वह अपना संबोधन देने के लिए मंच की तरफ बढ़े, तब सांसदों ने खड़े होकर तालियों की गड़ग़ड़ाहट के साथ उनका अभिनन्दन किया। इस दौरान, चैंबर की अतिथि दीर्घा में बैठे भारतीय-अमेरिकी समुदाय के सदस्यों ने ‘मोदी, मोदी’ के नारे लगाए। अपना संबोधन शुरू करने से पहले मोदी ने दीर्घा में मौजूद प्रवासी भारतीयों की ओर हाथ हिलाकर उनका अभिवादन किया। मोदी के संबोधन पर अमेरिकी सांसदों ने लगभग 15 बार खड़े होकर तालियां बजाईं। संबोधन के दौरान प्रवासी भारतीयों ने कई मौकों पर ‘मोदी, मोदी’ और ‘भारत माता की जय’ के नारे लगाए। भारतीय-अमेरिकी समुदाय के कुछ सदस्य पारंपरिक भारतीय पोशाक पहने हुए थे। अपने संबोधन के दौरान मोदी ने कहा, “अमेरिका में लाखों लोग हैं, जिनकी जड़ें भारत से जुड़ी हुई हैं। उनमें से कुछ लोग गर्व के साथ इस कक्ष में बैठते हैं। और एक तो यहां मेरे पीछे है, जिन्होंने इतिहास रचा है।” मोदी उपराष्ट्रपति पद के लिए चुनी जाने वाली पहली अश्वेत, दक्षिण एशियाई महिला कमला हैरिस का जिक्र कर रहे थे। कमला की मां श्यामला गोपालन चेन्नई से ताल्लुक रखती थीं। वह स्तन कैंसर पर अनुसंधान के लिए जानी जाती थीं। जैसे ही मोदी ने यह टिप्पणी की, प्रतिनिधि सभा की पूर्व अध्यक्ष नैसी पेलोसी मुस्कराई और अपने सामने दीर्घा में बैठे भारतीय मूल के सांसद गो खन्ना व राजा कृष्णमूर्ति की तरफ देखते हुए तालियां बजाईं और उनका आभार व्यक्त किया। मोदी के संबोधन के अंत में भी सांसदों और भारतीय-अमेरिकी समुदाय के सदस्यों ने अपनी सीट पर खड़े होकर तालियां बजाईं।

# पर्यावरण संरक्षण

## से ही होगी पृथ्वी की सुरक्षा



**व**र्तमान में पर्यावरण सुरक्षा की चिंता पूरे विश्व में की जा रही है, लेकिन यह चिंता धरातलीय रूप लेने में सक्षम नहीं हो रही है। इस कारण जल के अभाव में वसुधरा सूख रही है। पेड़ आत्महत्या कर रहे हैं। नदियां समाप्ति की ओर हैं। कुएं, बाबड़ी रीत गए हैं। यह एक ऐसा भयानक संकट है, जिसको हम जानते हुए भी अनदेखा कर रहे हैं। अगर इसी प्रकार से चलता रहा तो आने वाला समय कितना त्रासद होगा, इसकी अपी मात्र कल्पना ही की जा सकती है, लेकिन जब यह समय सामने होगा तब हमारे हाथ में कुछ भी नहीं होगा। यह सभी जानते हैं कि प्रकृति ही जीवन है, प्रकृति के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। जब हम प्रकृति कहते हैं तो स्वाभाविक रूप मानव यही सोचता है कि पेड़ पौधों की बात हो रही है, लेकिन इसका आशय इतना मात्र नहीं, बहुत व्यापक है। प्रकृति में जितने तत्व हैं, वे सभी तत्व हमारे जीवन का आवश्यक अंग हैं। चाहे वह धूम हो, जल हो, या फिर खाद्य पदार्थ ही हों। सब प्रकृति की ही देन हैं। विचार कीजिए जब यह सब नहीं मिलेगा, तब हमारा जीवन कैसा होगा?

हमारी धरती, जनजीवन को सुरक्षित रखने के लिए पर्यावरण का सुरक्षित रहना बहुत जरूरी है। पूरी दुनिया आधुनिकता की ओर बढ़ रही है। दुनियाभर में हर दिन ऐसी चीजों का इस्तेमाल बढ़ रहा है जिससे पर्यावरण खतरे में है। इंसान और पर्यावरण के बीच गहरा संबंध है। प्रकृति के बिना जीवन संभव नहीं। ऐसे में प्रकृति के साथ इंसानों को तालमेल बिठाना होता है। लेकिन लगातार वातावरण दूषित हो रहा है। जिससे कई तरह की

समस्याएं बढ़ रही हैं। जो हमारे जनजीवन को तो प्रभावित कर ही रही हैं। साथ ही कई तरह की प्राकृतिक आपदाओं की भी वजह बन रही हैं। सुखी स्वस्थ जीवन के लिए पर्यावरण का संरक्षण जरूरी है।

खिलवाड़ न करने जैसी चीजों के लिए जागरूक किया जाता है। इस बार हम सब को मिलकर पृथ्वी को प्रदूषण मुक्त बनाने का संकल्प लेकर उस दिशा में काम करना प्रारम्भ करना चाहिये।



इसी उद्देश्य से हर साल 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है। इस दिन लोगों को विभिन्न कार्यक्रमों के जरिये प्रकृति को संरक्षित रखने और इससे खिलवाड़ न करने के लिए जागरूक किया जाता है। इन कार्यक्रमों के जरिये लोगों को पेड़-पौधे लगाने, पेड़ों को संरक्षित करने, हरे पेड़ न काटने, नदियों को साफ रखने और प्रकृति से

हर साल पूरे विश्व में पांच जून को पर्यावरण दिवस के रूप में मनाया जा रहा है। पर्यावरण दिवस पर्यावरण के संरक्षण के लिए शापथ लेने का दिन है। सभी लोगों को आज के दिन इस प्रकृति और पर्यावरण को सहेजने की जिम्मेदारी लेनी चाहिये। संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित यह दिवस पर्यावरण के प्रति अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर राजनीतिक और सामाजिक जागृति लाने के लिए मनाया जाता है। जब से इस दिवस को सिर्फ मनाया जा रहा है तबसे इसके मनाए जाने को दिखाया या जाताया जा रहा है तभी से लगातार पूरे विश्व में पर्यावरण की खुद की सेहत बिंदूती जा रही है। इससे बड़ी विडंबना और कथा हो सकती है कि आज जब ये विश्व पर्यावरण दिवस को मनाए जाने की खानापूर्ति की जा रही है। तो प्रकृति भी पिछले कुछ वर्षों से धरती के अलग अलग भूभाग पर, कहीं ज्वालामुखी फटने के रूप में, तो कहीं ताउते, कहीं सुनामी, कहीं भूकंप, कहीं यश क़रवात और कहीं ऐसे ही किसी प्रलय के रूप में इस बात का झ़ीरा भी कर रही है कि अब विश्व समाज को इन पर्यावरण दिवस को मनाए जाने जैसे दिखावों से आगे बढ़ कर कुछ सार्थक करना होगा।



मनाने का निर्णय लिया गया था। इस सम्मेलन में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम का गठन भी हुआ था।

हर वर्ष विश्व पर्यावरण दिवस के लिए एक थीम निर्धारित की जाती है। इस बार की थीम प्लास्टिक प्रदूषण के समाधान पर आधारित है। इस दिन आयोजित होने वाले कार्यक्रम इसी थीम पर आधारित होंगे। हमें अपने मन में संकल्प लेना होगा कि हमें प्रकृति से सद्भाव के साथ जुड़ कर रहना है। इस पर्यावरण दिवस पर हम सब इस बारे में सोचें कि हम अपनी धरती को स्वच्छ और हरित बनाने के लिए और क्या कर सकते हैं। किस तरह इस दिशा में आगे बढ़ सकते हैं। पर्यावरण दिवस पर अब सिर्फ पौधारोपण करने से कुछ नहीं होगा। जब तक हम यह सुनिश्चित नहीं कर लेते कि हम उस पौधे के पेड़ बनने तक उसकी देखभाल करेंगे।

विश्व पर्यावरण दिवस को मनाने का मुख्य उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के दूसरे तरीकों सहित सभी देशों के लोगों को एक साथ लाकर जलवायु परिवर्तन का मुकाबला करने और जंगलों के प्रबन्ध को सुधारना है। वास्तविक रूप में पृथ्वी को बचाने के लिये आयोजित इस उत्सव में सभी आयु वर्ग के लोगों को सक्रियता से शामिल करना होगा। तेजी से बढ़ते शहरीकरण व लगातार कटे जा रहे पड़ो के कारण बिगड़ते पर्यावरण संतुलन पर रोक लगानी होगी।

देश में तेजी से हो रहे शहरीकरण के कारण बड़ी मात्रा में कृषि भूमि आबादी की भेंट चढ़ती गई। जिस कारण वहाँ के पेड़ पौधे काट दिये गये व नदी नालों को बंद कर बड़े-बड़े भवन बना दिए गए। जिससे वहाँ रहने वाले पशु, पक्षी अन्यत्र चले गए। लेकिन लाकडाउन ने लोगों को उनके पुराने दिनों की याद दिला दी है। पुराने समय में पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिये पड़ो को देवताओं के समान दर्जा दिया जाता था। ताकि उन्हे कटने से बचाया जा सके। बड़े-पीपल जैसे धने छायादार पेड़ों को काटने से रोकने के लिये उनकी देवताओं के रूप में पूजा की जाती रही है। इसी कारण गावों में आज भी लोग बड़े पीपल का पेड़ नहीं काटते हैं। मनुष्य प्रकृति द्वारा

बनाया गया सबसे बुद्धिमान प्राणी माना जाता है। उसने एक और जहाँ विज्ञान से प्रौद्योगिक का विकास किया वहीं दूसरी ओर अंधाधुंध शहरीकरण तथा औद्योगिकीकरण भी किया। इसी का नतीजा है कि उद्योगों से निकलने वाला धुआँ, दूषित पदार्थ आदि प्रदूषण को जन्म दें रहे हैं। इस कारण जलप्रदूषण, वायुप्रदूषण हुआ है। आवास एवं शहरीकरण हेतु बनों की अत्यधिक कटाई के कारण मिट्टी प्रदूषण एवं भूमि कटाव जैसी समस्याएं उत्पन्न हुई हैं। वर्तमान समय में प्रदूषण किसी एक गांव, कस्बे या शहर की समस्या नहीं है अपितु यह संपूर्ण विश्व

प्रदूषण की वजह से मरते हैं।

पर्यावरण का अर्थ होता है परि हमारे चारों ओर जो आवरण हैं। जो हमें चारों ओर से धेरे हुए है। पर्यावरण का शाब्दिक अर्थ होता है चारों ओर से धेरे हुए। पर्यावरण उन सभी भौतिक, रासायनिक एवं जैविक कारकों की समष्टिगत एक इकाई है। जो किसी जीवधारी अथवा पारितंत्रीय आबादी को प्रभावित करते हैं। हमारे चारों तरफ का वह प्राकृतिक आवरण जो हमें सरलता पूर्वक जीवन यापन करने में सहायक होता है वह पर्यावरण कहलाता है।



की बहुत विकराल समस्या बन गई है। यदि समय रहते प्रदूषण जैसी समस्या का समाधान नहीं निकाला गया तो इसका खामियाजा संपूर्ण मानव जाति को भुगतान होगा। और इसके भयंकर परिणाम होंगे जो हमारे साथ भविष्य में आने वाली पीढ़ी भी भुगतेगी। नेशनल हेल्थ पोर्टल आफ इंडिया के मुताबिक देश में हर साल करीब 80 लाख लोगों की मौत वायु प्रदूषण की वजह से हो जाती है। वायु प्रदूषण के चलते लोगों को शुद्ध हवा नहीं मिल पाती है। जिसका हमारे शरीर में फेफड़े, दिल और दिमाग पर बुरा असर पड़ रहा है। देश में 34 प्रतिशत लोग

पर्यावरण से हमें वह हर संसाधन उपलब्ध हो जाते हैं जो किसी सजीव प्राणी को जीने के लिए आवश्यक है। पर्यावरण ने हमें वायु, जल, खाद्य पदार्थ, अनुकूल वातावरण आदि उपहार स्वरूप भेंट दिया है। पर्यावरण स्वस्थ जीवन और ग्रह पृथ्वी पर जीवन के अस्तित्व में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पृथ्वी विभिन्न जीवित प्रजातियों के लिए एक घर है और हम सभी भोजन, हवा, पानी और अन्य जरूरतों के लिए पर्यावरण पर निर्भर हैं। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति के लिए अपने पर्यावरण को बचाना और उसकी रक्षा करना महत्वपूर्ण है।

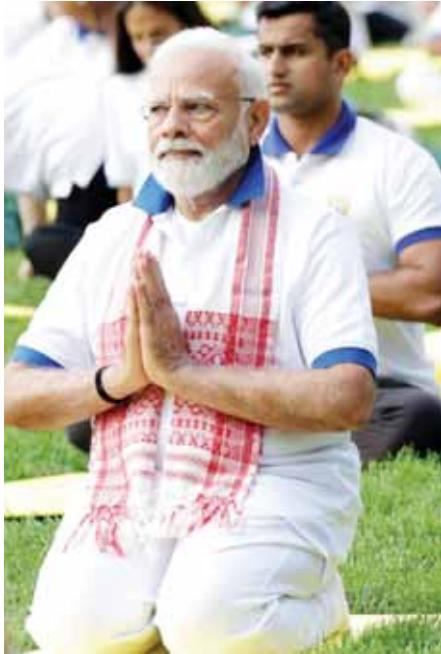


# विश्व को भारत की देन है योग, करें योग रहें निरोग

**भा**

रतीय संस्कृति में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग शब्द संस्कृत के युज से बना है। युज का अर्थ है शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों को एकत्रित करना। योग साधक को उसकी आत्मा से जोड़ता है। योग के द्वारा साधक अपनी मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों को एकत्रित कर लेता है। योग का संबंध शरीर एवं मन दोनों से है। यह अध्यात्म से भी जुड़ा है। योग के आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। योग एक कला, साधना एवं विद्या है। योग की चार विधियाँ हैं, जिनमें कर्म योग, भक्ति योग, राज योग एवं ज्ञान योग समिलित हैं।

अयोग्य वह है जो असंतुलित है। असंतुलन आलस्य की निशानी है। आलसी व्यक्ति असंतुलित होता है। अयोग्य व्यक्ति किसी भी कार्य के लिए अनुपयुक्त होता है। योग आलस्य और प्रमाद को दूर कर व्यक्ति को संतुलित करता है। संतुलन कर्मठता की निशानी है। कर्मठ व्यक्ति संतुलित होता है। योग्य व्यक्ति किसी भी कार्य के लिए उपयुक्त होता है। योग व्यक्ति को योग्य बनाता है। अहंकार अयोग्यता का प्रतीक है। विनम्रता योग्यता की निशानी है। भगवान् राम विनम्र थे। इसलिए वह पुरुषोत्तम राम कहलाए। रागव अहंकारी था। अतएव वह असुर कहलाया। योग हमें कर्म, ज्ञान और भक्ति तीनों से जोड़ता है। ज्ञानयोग, कर्मयोग और भक्तियोग ये तीन मुख्य योग हैं। असुर शक्तियों से जुड़ना अयोग्यता है। दैवीय शक्तियों से जुड़ना योग्यता है। योग के माध्यम से व्यक्ति दैवीय शक्तियों से जुड़ता है। योग का मतलब है आत्मा से परमात्मा का मिलन। योग्यता चरैवेति-चरैवेति के सिद्धांत पर आधारित है। ऋब्बेद के ऐतरेय ब्राह्मण ग्रन्थ में चरैवेति शब्द का उल्लेख मिलता है। चरैवेति अर्थात् चलते रहना, रुकना नहीं। हर स्थिति और परिस्थिति में आगे ही आगे बढ़ते चलने का नाम जीवन



है। जिस प्रकार बहते हुए जल में पवित्रता बनी रहती है उसी प्रकार निरंतर चलने वाले व्यक्ति में कर्मठता बनी रहती है। अयोग्यता ठहराओ के सिद्धांत पर आधारित है। अयोग्य व्यक्ति ठहरे हुए जल के समान है जबकि योग्य

व्यक्ति बहते हुए जल के समान है। योग आंतरिक शांति या मन की शांति बनाए रखता है, जो मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य है। योग से शांति, सामंजस्यता और शालीनता का विकास होता है। योग आत्मनिर्भरता के मार्ग को प्रसास्त करता है। आत्मनिर्भरता, रामराज्य की परिकल्पना पर आधारित है।

योग के प्रचार में प्रधानमंत्री मोदी की भूमिका

योग प्राचीन काल की वह विद्या है, जो आज भी अत्यधिक लोकप्रिय है तथा दिन प्रतिदिन इसकी लोकप्रियता में बढ़ि हो रही है। इसकी लोकप्रियता का प्रमाण है कि प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। उल्लेखनीय है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने एवं योग को वैश्विक पहचान देने में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की महत्ती भूमिका है। उन्होंने प्रधानमंत्री पद की शपथ ग्रहण करने के पश्चात अनेक ऐसे सरहनीय कार्य किए हैं, जिससे वैश्विक स्तर पर भारत की एक नई पहचान स्थापित हुई है। इनमें योग भी समिलित है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विचार प्रथम बार 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने संबोधन के दौरान प्रस्तुत किया था। योग को विश्व स्तर पर पहचान दिलाने के उद्देश से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखते हुए





प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा था कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकत्रात्मकता, विचार और कार्य, संयम और सम्पूर्णता, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतीक है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, अपितु अपने आपको, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करने के लिए है। हमारी जीवन शैली को बदलकर और चेतना जागृत कर कल्याण में सहायता कर सकता है। आइए हम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाने की दिशा में कार्य करें।

इस प्रारंभिक प्रस्ताव के पश्चात संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 14 अक्टूबर 2014 को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पांडुलिपि' प्रस्ताव पर अनौपचारिक प्रारम्भ किया। इस प्रारम्भ का आयोजन भारत के प्रतिनिधिमंडल द्वारा किया गया था। इसके पश्चात 11 दिसंबर 2014 को भारत के स्थायी प्रतिनिधि ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में पांडुलिपि प्रस्ताव प्रस्तुत किया। इसे विश्व के 177 सदस्य देशों से समर्थन प्राप्त हुआ। यह सुखद एवं सराहनीय था कि इस पहल को वैश्विक नेताओं का भारी समर्थन प्राप्त हुआ। विश्व के कुल 177 देशों ने प्रस्ताव को सह-प्रयोजित किया, जो इस प्रकार के किसी भी संयुक्त राष्ट्र महासभा प्रस्ताव के लिए सह-प्रयोजकों की सर्वाधिक संख्या है। यह देश के लिए गौरव का विषय रहा। इसके पश्चात भारत के नेतृत्व में 21 जून 2015 को प्रथम 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था। इस अवसर पर दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में 84 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया था। इस दिवस पर हजारों लोगों ने दिल्ली के गणपथ पर योगासन किया था। इस कार्यक्रम को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में संग्रहित किया गया था। तब से प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। वास्तव में योग भारत की अमूल्य धरोहर है, जो उसने विश्व को प्रदान की है। योग मनुष्य के तन एवं मन दोनों को स्वस्थ रखता है। योग करने से जहां मन-मस्तिष्क को शान्ति प्राप्त होती है, वहीं इससे शरीर भी स्वस्थ रहता है। देश के महापुरुषों ने योग को अति आवश्यक बताते

हुए इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डाला है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार- अभ्यास चीजों को आसान बना देता है। योग के माध्यम से ज्ञान, ज्ञान के माध्यम से प्रेम आता है, और प्रेम से परमानन्द। वह कहते हैं कि प्रत्येक आत्मा संभावित रूप से दिव्य है। बाहरी और

इन्द्रियों, इच्छा और मन को नियंत्रित करके सापेक्ष ज्ञान से परे जाना है। वह कहते हैं कि काश ईश्वर की कृपा से ऐसा होता कि सभी मनुष्य इतने गठित होते कि उनके मन में दर्शन, रहस्यवाद, भावना और कार्य के सभी तत्व समान रूप से पूर्ण रूप से मौजूद रहते। यही आदर्श है, मेरे पूर्ण

#### ज्वालियर किला स्थित 80 खंभा बावड़ी में कलेक्टर, निगमायुक्त के अलावा शहर के लोगों ने किया योग



आंतरिक प्रकृति को नियंत्रित करके इस देवत्व को प्रकट करना लक्ष्य है। वह कहते हैं कि योग सिखाता है कि आत्मा है और इस आत्मा के अंदर सारी शक्ति है। यह पहले से ही मौजूद है और अगर हम इस शरीर पर अधिकार हासिल कर सकते हैं, तो सारी शक्ति सामने आ जाएगी। सारा ज्ञान आत्मा में है। लोग संघर्ष क्यों कर रहे हैं? दुख को कम करने के लिए। सारे दुख हमारे शरीर पर अधिकार न होने के कारण होते हैं। इस प्रकार आप अपने शरीर पर अधिकार करें तो दुनिया के सभी दुख दूर हो जाएंगे। संसार के सारे दुख इन्द्रियों में हैं। दुख और सुख केवल इन्द्रियपरायण व्यक्ति के ही हो सकते हैं। योग

मनुष्य का आदर्श। इन चारों दिशाओं में सामंजस्य बिठाना मेरा धर्म का आदर्श है। और यह धर्म उसी से प्राप्त होता है, जिसे हम भारत में योग- 'ईश्वर से मिलन' कहते हैं। वास्तव में योग हमारे मन- मस्तिष्क को स्थिरत प्रदान करता है, शान्ति प्रदान करता है, धैर्य प्रदान करता है। योग मनुष्य के आत्मबल में वृद्धि करता है, उसका आत्मविश्वास बढ़ाता है। आज के तानाव के युग में योग और भी महत्वपूर्ण एवं उपयोगी हो जाता है। हमें अपनी व्यस्त दिनचर्या में से कुछ समय योग के लिए भी अवश्य निकालना चाहिए। 24 घंटे में एक घंटा स्वयं के लिए अर्थात शरीर के लिए देना चाहिए। करे योग रहे निरोग।



हरीष पाल  
विजनेस एडिटर

**दुनिया में  
अपनी धाक  
जमा रहा है  
तेजी से बढ़ता  
चिकित्सा  
पर्यटन**

**विश्व के टॉप  
10 देशों में  
शुमार हुआ  
भारत, दुनिया  
में हम बेहतर**

**अमेरिका,  
लंदन और  
फ्रांस से सस्ता  
मिल रहा है  
भारत में  
इलाज**

## देश को तरक्की की राह पर ले जाता **मेडिकल ट्रूरिज्म**

दुनिया में भारत का डंका बज रहा है। देश का मेडिकल ट्रूरिज्म इन दिनों विश्वभर में अपनी खास पहचान बना रहा है और दुनियाभर के तमाम देशों के बीच मेडिकल ट्रूरिज्म के रूप में अपनी विश्वसनीयता कायम कर रहा है। हर साल लाखों विदेशी नागरिक मेडिकल ट्रूरिज्म वीजा पर देश में इलाज कराने आ रहे हैं। जाहिर है कि इससे देश की साथ बढ़ रही है और आर्थिक रूप से भी लाभ हो रहा है। मेडिकल ट्रूरिज्म के मानले में भी भारत दुनिया के टॉप 10 देशों में शुमार हो गया है। जब दुनिया के अनेक समृद्ध देशों की अर्थव्यवस्था डगमगा रही है तब भी भारत को तरक्की की नई राह दिखा रहा है। यह देश के लिए सुखद और सकारात्मक पहलू है। आइए जानते हैं आखिर क्या है मेडिकल ट्रूरिज्म? और कैसे देश की अर्थव्यवस्था को हो रहा है लाभ?

**क**शल राजनीतिक नेतृत्व के कारण विदेशों में भारत की प्रतिष्ठा है उससे कहीं अधिक अब मेडिकल ट्रूरिज्म के तौर पर भी हमारा देश अपनी अलग पहचान बना रहा है। एशियाई देशों में भारत सिरमोर बना हुआ है वहीं दूसरी ओर विश्व के अनेक देशों के बीच भी अपनी गहरी छाप छोड़ रहा है। दुनिया के तमाम देशों के लिए मेडिकल ट्रूरिज्म के तौर पर भारत पसंदीदा देश बन रहा है।

आइए-सबसे पहले जान लेते हैं कि आखिर क्या होता है मेडिकल ट्रूरिज्म? तो आपको बता दूँ कि जब विकसित देश में बेहतर इलाज उपलब्ध होता है तो ऐसे में लोग मेडिकल ट्रूरिज्म के लिए मजबूर होते हैं। वे अपने बेहतर स्वास्थ्य की खातिर चिकित्सा या उपचार के लिये अपने देश से बाहर किसी अन्य देश की यात्रा करते हैं तो वह चिकित्सा पर्यटन या मेडिकल ट्रूरिज्म कहलाता है। विश्व स्तर पर पर्यटन की एक नवीन और सबसे अधिक विकसित होती शाखा के रूप में उभर का सामने आया है मेडिकल ट्रूरिज्म।

कुछ दशकों पहले अविकसित और निम्न विकसित देशों के लोग उच्च विकसित देशों के उच्च विकसित देशों के नागरिक भी सस्ते लेकिन



प्रमुख चिकित्सा केंद्रों पर अपने इलाज के लिए जाते थे। ऐसा इसलिए था क्योंकि उनके स्वयं के देश में बेहतर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध नहीं होती थीं। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से एक नया

गुणवत्तापूर्ण इलाज के लिए तीसरी दुनिया के देशों की यात्रा करने लगे हैं। तीसरी दुनिया के देशों से आशय यह है कि विकासशील देशों में बेहतर चिकित्सा सुविधाएं बढ़ी हैं। ये सुविधाएं अर्थिक



रूप से बहुत अधिक संपत्र देश नहीं होने के कारण वहां बहुत ही सामान्य खर्च पर उपलब्ध हैं। मतलब कि किसी एक देश से दूसरे देश जाना और वहां रहकर इलाज कराने का खर्च भी इतना नहीं आता, जितना विकसित देशों में अपने ही देश में रहते हुए आ जाता है। इसलिए इन देशों के लोग इलाज के लिए उन देशों में जाते हैं, जहां इलाज सस्ता है और जाना आसान होता है। कई बार ऐसा भी होता है कि अनेक देशों में किसी खास बीमारी का बेहतर इलाज उपलब्ध ही नहीं होता है, जबकि विकसित देश में वह इलाज मुहैया होता है तो लोग ऐसे में भी मेडिकल टूरिज्म के लिए मजबूर होते हैं।

## एशियाई देशों में नंबर वन

मेडिकल टूरिज्म में एशियाई देशों की बात करें तो फिलहाल भारत नंबर वन की स्थिति में है। साथ ही एशिया में सबसे ज्यादा पसंदीदा देश माना जाता है। हालांकि चीन, जापान, सिंगापुर और थाईलैंड जैसे कई देश पर्यटकों को लुभाने की हरसंभव कोशिश कर रहे हैं, बावजूद इसके भारत इन पर भारी बना हुआ है। क्योंकि भारत में इलाज सस्ता और आधुनिकतम है। सुलभ चिकित्सा तकनीकों और अत्यधुनिक उपकरणों की उपलब्धता के साथ ही विदेशियों को भाषा की समस्या नहीं होती है। देश में अधिकांश लोग अंग्रेजी को समझते हैं बोलते हैं। इसके साथ ही अन्य भाषाओं के भी जानकार होते हैं।

यही वजह है कि हर साल, लाखों विदेशी नागरिक इलाज के लिए मेडिकल टूरिज्म बीजा पर भारत आते हैं। यही नहीं, सबसे सस्ते और क्लाइटी ट्रीटमेंट के लिए कई विकसित देशों के मरीज भी भारत का ही रुख कर रहे हैं। पश्चिमी देशों की तुलना में भारत में इलाज का खर्च लगभग 30 प्रतिशत कम है और दक्षिण पूर्व एशिया में सबसे सस्ता माना जाता है। जहां आप स्वास्थ्य लाभ के अलावा देश के कई खूबसूरत पर्यटन स्थलों का भ्रमण कर सकते हैं।

आंकड़ों के लिहाज से भी देखें तो भारत को मजबूत शिक्षित में पाते हैं। भारत सरकार के मुताबिक मेडिकल ट्रीटमेंट के लिए रोगियों की संख्या के मामले में थाईलैंड, मैक्सिको, अमेरिका, सिंगापुर, भारत, ब्राजील, तुर्की और ताइवान पहली पसंद हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार भारत में हार्ट सर्जरी का खर्च लगभग 4 लाख रुपये है।

जबकि थाईलैंड में यह लगभग 15 लाख रुपये है। अमेरिका में यह करीब 80 लाख रुपये में होता है। आंकड़ों को देखें तो पाते हैं कि पिछले चार साल में बांग्लादेश से सबसे अधिक मरीज इलाज के लिए भारत

आए। ताजा सरकारी आंकड़ों के अनुसार इराक, अफगानिस्तान और मालदीव दूसरे स्थान पर हैं। ओमान, केन्या, स्थांमार और श्रीलंका से आने वाले मरीजों की तादाद भी काफी ज्यादा है।

## कनाडा का करिश्मा

जबकि 2020-2021 में पूरी दुनिया में 46 देशों के बीच कनाडा पहले पायदान पर रहा। ग्लोबल टूरिज्म रैंकिंग में जिसका इंडेक्स स्कोर 76.47 था। ये इंडेक्स मेडिकल

प्रत्यारोपण, बाइपास सर्जरी, घुटने की सर्जरी तथा लीवर प्रत्यारोपण जैसी सर्जरी पर पश्चिमी देशों के मुकाबले बेहद कम खर्च आता है। बांझपन के उपचार की लागत विकसित राष्ट्रों की तुलना में लगभग एक चौथाई है। आधुनिक प्रजनन तकनीकों जैसे कि इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) और असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (एआरटी) सेवाओं ने भारत को बाँझपन के उपचार के लिए पहली पसंद बना दिया है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भारत सरकार भी मेडिकल टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए हर संभव प्रयास



टूरिज्म इंडस्ट्री डेस्टीनेशन इनवायरनमेंट और क्लिंटी ऑफ फेसिलिटीज एंड सर्विसेज के द्वारा दी गई रेटिंग का परिणाम है। जिसके तहत करीब 14 मिलियन तो केवल अमरीकी नागरिक ही होते हैं। चिकित्सा और हेल्थकेयर फेसिलिटीज के मामले में अपने आधुनिक तकनीक और गुणवत्ता के चलते कनाडा ने करिश्मा कर यह ख्याति हासिल की है। क्योंकि अमरीका जैसा विशाल देश कनाडा से सटा हुआ है, इसके चलते मेडिकल टूरिज्म को भी बढ़ावा मिलता है। कनाडा के अलावा सिंगापुर, जापान, स्पेन, यूके, दुबई, कोस्टा रिका, इजराइल, आबू धाबी और भारत दुनिया के टॉप टेन देश हैं। जो मेडिकल टूरिज्म में अपनी धाक जमा रहे हैं।

## देश के प्रमुख शहर

भारत के चैन्सी, मुंबई, नई दिल्ली, गोवा, बैंगलुरु, अहमदाबाद, कोयंबटूर, वेल्लोर, अल्लेप्पी और हैदराबाद मेडिकल टूरिज्म के प्रमुख शहर हैं। इन शहरों में बोनमैरे

कर रही है। भारत दुनियाभर में मेडिकल और वेलनेस सेक्टर में एक बिंग ब्रांड बनकर उभरे, इसके लिए मेडिकल वैल्यू ट्रेवल एंड वेलनेस (हेल्थ) टूरिज्म को मान्यता देते हुए भारत को एक मेडिकल और वेलनेस टूरिस्ट डेस्टीनेशन के रूप में बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए हैं। इसी वजह से 'मेडिकल बीजा' शुरू किया गया है। जिससे देश में मेडिकल टूरिज्म को बढ़ावा मिल रहा है। मेडिकल टूरिज्म के तहत अब तक 156 देशों के नागरिकों को ई-मेडिकल बीजा सुविधा दी गई है। मेडिकल टूरिज्म के कारण देश आर्थिक रूप से मजबूत हो रहा है। इसे देखते हुए पर्यटन मंत्रालय ने एक राष्ट्रीय चिकित्सा और कल्याण पर्यटन बोर्ड का गठन किया है, ताकि 'अतुल्य भारत' ध्येय वाक्य के तहत मेडिकल टूरिज्म को अधिक बढ़ावा दिया जा सके। इसके सार्थक परिणाम आ रहे हैं। कह सकते हैं कि दुनिया में धाक जमा रहा है भारत का मेडिकल टूरिज्म और तरक्की की नई राह दिखा रहा है।



# ओडिशा भीषण रेल हादसा जिम्मेदार कौन?

## ओ

डिशा के बालासोर में दो यात्री गाड़ियों व एक मालगाड़ी की भिड़ंत से हुए भीषण ट्रेन हादसे ने देश के अंतर्मन को गहरे तक आहत किया है। 21वीं सदी के विज्ञान के युग में सिग्नल की चूक से तकरीबन तीन सौ निर्दोष लोग मौत के मुंह में चले जाएं, इससे दुर्भाग्यपूर्ण कुछ नहीं हो सकता। एक हजार से अधिक लोग घायल हुए हैं और कुछ लोग दुर्घटना की त्रासदी से जीवनपर्यंत नहीं उत्थर पायेंगे। उच्चस्तरीय जांच की बात कही जा रही है, लेकिन इतना तो तय है कि यदि कहीं चूक हुई तो उसके मूल में लापरवाही है। यदि तोड़फोड़ की आशंका है तो हम क्यों रेलों का सुरक्षित संचालन सुनिश्चित नहीं कर पा रहे हैं। अब सीबीआई जांच समेत कई तरह की घोषणाएं की जा रही हैं लेकिन इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि देश की बड़ी दुर्घटनाओं में शामिल इस हादसे के मूल में बड़ी मानवीय चूक है। सरकार की तरफ से कहा जा रहा है कि दोषियों को सख्त सजा दी जाएगी लेकिन रेल मंत्रालय का शीर्ष नेतृत्व क्या अपनी जवाबदेही से मुक्त हो सकता है? क्या राजनीतिक नेतृत्व में लाल बहादुर शास्त्री जैसी नैतिकता के अनुसरण का साहस

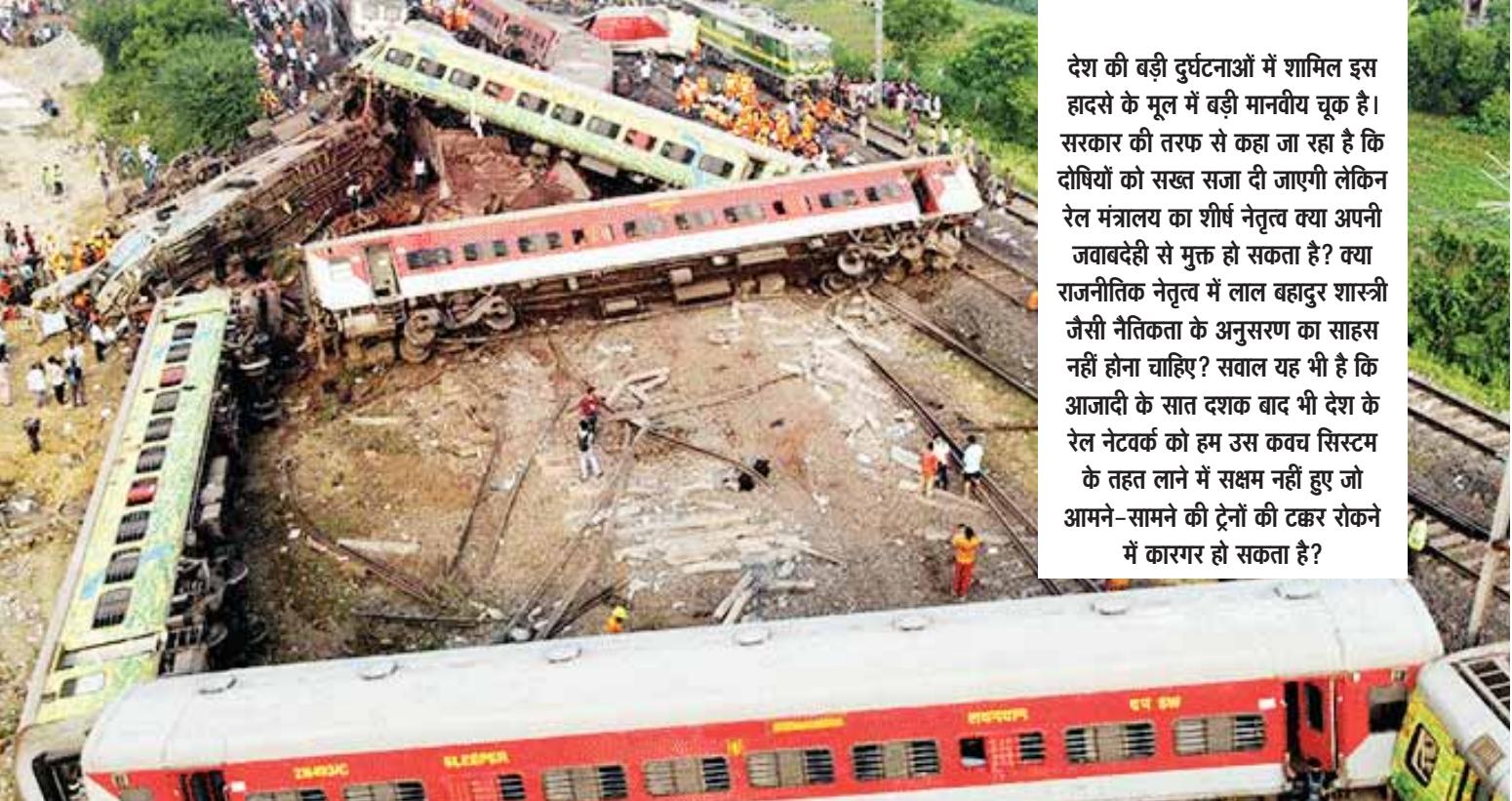
नहीं होना चाहिए? सवाल यह भी है कि आजादी के सात दशक बाद भी देश के रेल नेटवर्क को हम उस कवच सिस्टम के तहत लाने में सक्षम नहीं हुए जो आमने-सामने की ट्रेनों की टक्कर रोकने में कारगर हो सकता है?

ऐसे में देश में रेलों को हाईस्पीड बनाने का लक्ष्य कितना सुरक्षित रह पायेगा? यह विंडबना है कि पटरी से उत्तरती ट्रेनों का यह सिलसिला दशकों से जारी है। हम पिछले हादसों से कोई सबक नहीं लेते हैं। बीते दशकों में राजनीतिक दलों में रेल मंत्रालय लेने की होड़ रहा करती थी ताकि उसके जरिये राजनीतिक लक्ष्यों की पूर्ति की

ओडिशा  
ट्रेन हादसे के  
बाद उठ रहे सवाल,  
कैसे सेफ हो रेल  
यात्रा?



देश की बड़ी दुर्घटनाओं में शामिल इस हादसे के मूल में बड़ी मानवीय चूक है। सरकार की तरफ से कहा जा रहा है कि दोषियों को सख्त सजा दी जाएगी लेकिन रेल मंत्रालय का शीर्ष नेतृत्व क्या अपनी जवाबदेही से मुक्त हो सकता है? क्या राजनीतिक नेतृत्व में लाल बहादुर शास्त्री जैसी नेतृत्व के अनुसरण का साहस नहीं होना चाहिए? सवाल यह भी है कि आजादी के सात दशक बाद भी देश के रेल नेटवर्क को हम उस क्वचित् सिस्टम के तहत लाने में सक्षम नहीं हुए जो आमने-सामने की ट्रेनों की टक्कर रोकने में कारगर हो सकता है?



जा सके। पिछ्ले दो बार से केंद्र में पूर्ण बहुमत से सरकार बनाने वाली भाजपा से उम्मीद थी कि वह रेल के सफर को सुरक्षित बनाने के लिये कारगर उपाय करेगी। गाहे-बगहे तेज गति की ट्रेन चलाने और निजीकरण को बढ़ावा देने की बात होती रही है। निश्चित रूप से नये प्रयोगों से केंद्रीय संचालन की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है। दरअसल, पूरे देश का रेल तंत्र सुनियोजित और सुरक्षित संचालन की मांग करता है। किसी तरह का विकेंद्रीयकरण इस मार्ग में विसंगतियां पैदा कर सकता है। सबसे पहली प्राथमिकता सुरक्षित रेल संचालन की होनी चाहिए। तभी ऐसी भीषण दुर्घटनाओं को टाला जा सकता है। दुर्घटना के बाद राहत-बचाव के बीच मुआवजा देने की घोषणाएं की जा रही हैं। लेकिन हमारी प्राथमिकता ऐसे रेल संचालन की होनी चाहिए कि उसमें दुर्घटना की कोई गुंजाइश न हो। दोषियों को ऐसी सख्त सजा दी जानी चाहिए कि वो नजीर बन सके। ताकि फिर कोई चूक सैकड़ों लोगों की जान न ले सके। सस्ती रेल सेवा के बजाय ऐसी फुलपूरफु सुरक्षा होनी चाहिए कि तमाम यात्रियों के जीवन की रक्षा हो सके। निश्चित रूप से अब देश के रेलतंत्र को लापरवाही व गैरजिम्मेदारी की संरक्षित से मुक्त करने की जरूरत है।

भारतीय रेलवे रोज औसतन सवा करोड़ से ज्यादा लोगों को मंजिल तक पहुंचाती है। ऐसे में इस तरह की दुर्घटना उनके मन में रेलवे सुरक्षा को लेकर गंभीर सवाल पैदा कर सकती है। फिलहाल सरकार का पूरा ध्यान राहत कार्य और दुर्घटना में घायल हुए लोगों के इलाज पर है, जो ठीक भी है। इस संदर्भ में मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस की प्रतिक्रिया खास तौर पर ध्यान देने लायक है, जिसने इस दुर्घटना से जुड़े असुविधाजनक सवालों को यह कहकर स्थगित रखा है कि फिलहाल सर्वोच्च प्राथमिकता राहत और बचाव कार्यों को दिया जाना चाहिए। मगर यह बात भी सही है कि नीतिगत और

व्यवस्थागत खामियों की ओर ध्यान दिलाने का भी यही वक्त होता है, जब आम लोग उन सवालों के जवाब जानना चाहते हैं, जिन्हें सामान्य दिनों में एक्सप्रेस के सोचने-समझने वाले तकनीकी विषय मानकर छोड़ दिया

रुपये की अतिरिक्त रकम के साथ एक्टस्टेंड कर दिया गया। उसका यह भी कहना है कि रेल यात्रा की सुरक्षा के पहलू पर लगातार काम करते रहने के ही कारण इस मोर्चे पर स्थिति में सुधार देखा जा रहा है। 2013-14 में प्रति



जाता है। इस लिहाज से देखा जाए तो हाल के दिनों में पब्लिक परसेप्शन यह बना है कि सरकार स्पीड बढ़ाने और नई-नई ट्रेनें शुरू करने पर जितना ध्यान दे रही है, उतना कमजोर और पुराने पड़ते इन्फ्रास्ट्रक्चर को दुरुस्त करने और यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने पर नहीं दिया जा रहा। हालांकि रेलवे डिपार्टमेंट आंकड़ों के जरिए इस धारणा का खंडन करता है। उसके मुताबिक 2017-18 में एक लाख करोड़ रुपये का पंचवर्षीय सुरक्षा कोष बनाया गया था, जिसे 2022-23 में 45000 करोड़

दस लाख किलोपीटर पर 0.10 दुर्घटना की औसत संख्या 2022-23 तक और कम होकर 0.03 पर आ गई थी। दुर्घटना का सबक यह है कि ऐसे एकाध हादसे भी रेल यात्रा की सुरक्षा को लेकर आम लोगों के मन में वैसी आशंका पैदा कर सकते हैं, जो ऐसे दर्जनों आंकड़ों से दूर नहीं की जा सकती। इसलिए इस दुर्घटना के कारणों की तह तक जाकर उन्हें दूर करने के कारण उपाय भी लोगों की नजर में लाए जाने चाहिए।



# मिशन 2024 विपक्षी दलों ने मिलकर लड़ने का लिया संकल्प

## वि

पक्षी दलों की पटना में हुई बहुप्रतीक्षित बैठक तत्काल कोई नतीजा देती हुई नहीं दिखी। बैठक के बाद मीडिया को बताने के लिए कोई भी बड़ा निष्कर्ष इन नेताओं के पास नहीं था। ले-देकर यही कह सके कि उनके बीच बातचीत और विचार-विमर्श का सिलसिला आगे भी जारी रहेगा। इस क्रम में अगली बैठक शिमला में करने की बात जरूर कही गई। यह बात भी ध्यान खींचने वाली कही जाएगी कि जो दल पटना की बैठक में शामिल हुए उनमें भी पूरी तरह एका नहीं बना रह सका। आम आदमी पार्टी के नेता बैठक में आने से पहले से कह रहे थे कि उनके लिए सबसे बड़ा मुद्दा है केंद्र सरकार के अध्यादेश का विरोध सुनिश्चित करना। इन दलों में कांग्रेस अकेली ऐसी पार्टी थी जिसने अध्यादेश पर अपना रुख साफ नहीं किया था।

आम आदमी पार्टी के जोर देने के बावजूद वह इस पर कमिटमेंट देने को तैयार नहीं हुई। नतीजा यह कि बैठक के बाद मीडिया से बताचीत में भी आप के नेता शामिल नहीं हुए और उन्होंने यह भी कह दिया कि आगे वे ऐसी किसी बैठक में शामिल नहीं होंगे जिसमें कांग्रेस की मौजूदगी हो। देखा जाए तो यह विपक्षी दलों की एकजुटा की प्रक्रिया को एक तगड़ा झटका है। लेकिन इन सबके बावजूद इस प्रक्रिया की अहमियत को कम करने आंकना सही नहीं होगा। इसे सही ढंग से समझने के लिए जरूरी है कि छह महीने या साल भर पहले की इन दलों की स्थिति को ध्यान में रखते हुए इस पर विचार

किया जाए। उस वक्त जो विपक्षी एकजुटता के प्रयास किए जा रहे थे, उसके केंद्र में तीसरा मोर्चा बनाने की

राज्य हिमाचल प्रदेश में करने पर आम सहमति बन जाना कम बड़ी बात नहीं है। यह भी महत्वपूर्ण है कि आप को



## विपक्षी एकजुटता की महाबैठक

बात थी। उन दलों में कई कांग्रेस को साथ लेने के प्रबल विरोधी थे। ऐसे में कांग्रेस की अगुआई में विपक्षी एकता के प्रयास शुरू होने की बात सोची भी नहीं जा सकती थी। संभवतः इसीलिए नीतीश कुमार को इसका जिम्मा सौंपा गया और उसके अच्छे नतीजे भी दिखने लगे। हालांकि ऐसे विवादित बिंदुओं की कमी नहीं है, और वे उठेंगे ही इस प्रक्रिया में। असल सवाल यही है कि जब वे उठेंगे तब उन्हें हल करने में कितनी समझदारी और कितनी कुशलता दिखाई जाती है। इसी पर निर्भर करेगा 2024 के चुनावी समर के लिए तैयार किए जा रहे इस साझा मोर्चे का भविष्य।



## विपक्षी एकता की राह में आड़े आएंगी क्षेत्रीय दलों की महत्वाकांक्षाएं

**P**टना में विपक्षी एकता की बैठक संपन्न हो चुकी है। पहली नजर में यह एक सफल बैठक नजर

आती है लेकिन इसके कुछ विरोधाभास भी हैं। संभव है कि शिमला में जब विपक्षी एकता की अगली बैठक हो, तो यह विरोधाभास कुछ अधिक नजर आए। क्योंकि पाटलिपुत्र और शिमला के तापमान में सब दिन अंतर रहा है और आज भी यह अंतर बना हुआ है। बैठक के बाद हुई प्रेस कान्फ्रेस में पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने विपक्षी एकता के लिए अपने निजी महत्वाकांक्षाओं को त्याग करने का आह्वान किया। लेकिन उन्होंने विपक्षी एकता की महत्वपूर्ण धुरी कांग्रेस की भूमिका पर सवाल भी उठाए। उनके हिसाब से पश्चिम बंगाल में कांग्रेस की भूमिका सही नहीं है। ऐसे में निजी महत्वाकांक्षाओं को त्याग करने का उनका आह्वान कितना सार्थक हो पाएगा यह भी शिमला में होने वाली बैठक में साफ हो जाएगा।

विपक्षी एकता की बैठक में पीडीपी ने कश्मीर से धारा 370 खत्म करने के मामले में 'आप' और अरविंद केजरीवाल से अपना स्टैंड क्लीयर करने को कहा। जबकि ममता ने पश्चिम बंगाल में कांग्रेस की भूमिका पर सवाल उठाए। वहीं अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली अध्यादेश के मुद्दे पर कांग्रेस से अपना रुख साफ करने को कहा है। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने क्षेत्रीय नेताओं को राज्यों में नेतृत्व देने की मांग की। ऐसे में यह सवाल उठना लाजिमी है कि अगर इन मुद्दों पर बात नहीं बनी तो सभी दल एकजुट होकर 2024 में चुनाव लड़ेंगे कैसे? विपक्षी एकता की बैठक से पहले 'हम' के जीतन राम मांझी एनडीए का दामन थाम चुके हैं। हालांकि जीतन राम मांझी के एनडीए में शामिल होने से न तो एनडीए मजबूत हो रहा है और न ही विपक्षियों के बोट बैंक पर इसका कोई असर पड़ता हुआ मुझे नजर आ रहा है। हाँ, लेकिन बिहार के दलित-महादलित समुदाय में एनडीए के प्रति माहौल बनाने में मांझी जरूर कारगर साबित हो सकते हैं। दलितों और महादलितों को लुभाने के लिए भाजपा के मयान में कई तलवारें हैं। जिनमें मांझी और लोजपा के दोनों गुट

प्रमुख हैं। भाजपा अगर बिहार में भितरघात की चपेट में नहीं आती है तो दलितों-महादलितों के बोट को अपनी ओर मोड़ने में जरूर कामयाब होगी। क्योंकि सम्राट चौधरी के भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद बाहरी और भीतरी के मुद्दे पर पार्टी कई गुटों में बंटी हुई नजर आ रही है और एक गुट दूसरे गुट को

कभी राहुल की दादी इंदिरा गांधी ने ही उन्हें 24 महीनों के लिए जेल भिजवाया था। बैठक में लालू एम्पेसी, स्टालिन, अखिलेश यादव और हेमंत सोरेन जैसे दिग्ज नेताओं ने क्षेत्रीय दलों के हिसाब से सीटों तय करने को कहा है। सभी पार्टियों के लिए कॉमन मिनिमम प्रोग्राम बनाने पर भी चर्चा हुई। यह काम भी



पटखनी देने की हर संभव कोशिशें कर रहा है। बिहार में पिछली बार की तरह शानदार जीत के लिए भाजपा को इस विरोधाभास को दूर करना होगा। प्रेस कान्फ्रेस को संबोधित करते हुए राहुल गांधी ने कहा कि हम पुरानी घटनाओं को याद किए बिना आए हैं। मतलब उनके मन में अब कोई शिकायत नहीं है। असल में बिहार में कांग्रेस की ऐसी स्थिति है भी नहीं कि वह किसी के प्रति मन में कोई शिकायत रखे। क्योंकि बिहार में कांग्रेस को अगर कोई सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाया है तो वह भाजपा नहीं, बल्कि राजद है। और आज कांग्रेस की मजबूरी है कि वह इसी राजद के सहारे बिहार में अपनी नैया पार उतारना चाहती है। ठीक वैसे ही केंद्र में ये दल कांग्रेस के बिना अस्तित्व विहीन हैं। हालांकि बैठक से पहले ही भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने लालू को यह याद दिलाने की कोशिश की कि

इतना आसान नहीं है। इसके लिए भी कांग्रेस व अन्य विपक्षी पार्टियों को नाको चने चबाने होंगे। पश्चिम बंगाल सहित अन्य प्रांतों में क्षेत्रीय दलों के साथ जो कांग्रेस का अंतरविरोध है, उसे दूर करना होगा। जदयू सहित अन्य छोटे-छोटे दल जो आज नीतीश कुमार को महागठबंधन का संयोजक बनाने पर सहमत हैं, उनके मन में आज भी इस बात के लड्डू फूट रहे हैं कि नीतीश पीएम मेट्रेसिल हैं। दूसरी ओर कांग्रेस है जो राहुल गांधी के अलावा शायद ही किसी अन्य को पीएम बनाने पर सहमत हो। असल में ममता दीदी जिस महत्वाकांक्षा की बात कर रही है, उस महत्वाकांक्षा के शिकार महागठबंधन में शामिल तमाम नेता हैं। चुनाव आने तक लाखा प्रयासों के बावजूद इन महत्वाकांक्षाओं की आपसी टकराहट भी नजर आएगी।



**प्रियंका ने जबलपुर में किए ये वादे: 1500 रुपये नारी सम्मान निधि, 100 यूनिट बिजली फी**

## प्रियंका ने किया चुनावी अभियान का शंखनाद

मध्यप्रदेश में साल के अंत में विधानसभा चुनाव होने हैं। इसको लेकर अभी से सूबे की सियासत गर्म होने लगी है। हाल ही में मुख्यमंत्री शिवराज सिंह घोड़ाने ने अपनी महत्वाकांक्षी लाडली बहना योजना की शुरुआत की। वहीं, कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी ने जबलपुर से चुनावी अभियान का शंखनाद कर दिया। बताया जा रहा है कि कांग्रेस ने मध्य प्रदेश, छोटीसगढ़ और राजस्थान के लिए एक नई रणनीति तैयार की है। इसी के आधार पर पार्टी ने चुनावी मैदान में उत्तरना शुरू कर दिया है।

प्रियंका गांधी वाड़ा ने इस मौके पर कहा कि मध्य प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनने पर महिलाओं को हर माह 1500 रुपये नारी सम्मान निधि दी जाएगी। 100 यूनिट तक बिजली मुफ्त देंगे व 200 यूनिट तक आधा बिल लिया जाएगा। कर्मचारियों के लिए पुरानी पेंशन स्कीम लागू करेंगे तथा घरेलू गैस सिलिंडर 500 रुपये में दिया जाएगा। हमने कर्नाटक और हिमाचल में भी जो गारंटी दी थी उन्हें पूरा किया है।

**काँ** ग्रेस की महासचिव प्रियंका गांधी ने सोमवार को मध्यप्रदेश के जबलपुर शहर से विधानसभा चुनावों का शंखनाद किया। प्रियंका गांधी ने नर्मदा के खारीघाट तट पर मां नर्मदा का पूजन और महाआरती कर चुनावी अभियान को शुरू किया। मां नर्मदा का आशीर्वाद लेने के बाद वह शहीद स्मारक पहुंची जहां उन्होंने एक बड़ी जनसभा को संबोधित किया। प्रियंका गांधी ने कमलनाथ की खूब तारीफ की और अपने भाषण में प्रियंका गांधी ने केंद्र और प्रदेश की भाजपा सरकार पर जमकर हमला बोला।

**किसानों की कर्जमाफी का काम पूरा करेंगे**

कमल नाथ सरकार में शुरू हुई किसानों की कर्जमाफी को पूर्ण किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जबलपुर में आर्डेनेंस फैक्ट्रियां बंद होने की कगार पर हैं। जबलपुर सहित देशभर के कर्मचारी पेंशन के लिए परेशान हैं। जो सत्ता में आस्था रखते हैं वो आपकी सुनवाई नहीं करेंगे। हमारे नेता जो वादा करते हैं उसे पूरा करते हैं। कांग्रेस शासित राज्यों में हमने जो कहा वो किया।

**इस देश को बनाने के लिए मेरे परिवार ने खून दिया**

प्रियंका वाड़ा ने कहा कि मैं आपसे वोट मांगने नहीं आपको जागरूक करने आई हूं। इस देश को बनाने के लिए मेरे परिवार ने अपना खून दिया है। देश के प्रति आस्था और भक्ति के आधार पर आप वोट कीजिए। हम नर्मदा मैया के तट से आए हैं, झूठ नहीं बोलेंगे। हम आपके लिए पूरी तरहता से कार्य करेंगे। उन्होंने कहा कि हम किसी के जज्बात और आस्था से खिलवाड़ करके राजनीति नहीं करते हैं।

**भ्रष्टाचार के लगाए आरोप**

प्रियंका गांधी ने मध्य प्रदेश की भाजपा सरकार पर भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप लगाए। प्रियंका गांधी ने कहा कि व्यापम घोटाला, राशन घोटाला, शिक्षक घोटाला, पुलिसमर्ती घोटाला, खनन घोटाला, कोरोना घोटाला, बिजली विभाग घोटाला, ईंटेंडर का



घोटाला, टीवी सेट का घोटाला... किन्तु सारे घोटाले हैं, जो मोदी जी ने गालियों वाली जो लिस्ट गिराइ थी उससे लंबी इनके घोटालों की लिस्ट है। इन्होंने महाकाल कॉरिडोर को भी नहीं छोड़ा, नर्मदा मैया को नहीं छोड़ा। महाकाल मंदिर की मूर्तियों में



भी पैसे खाए हैं। कहां जाकर स्केंडो ये लोग। मैं आपसे पूछना चाहती हूं कि इहें संस्कारों की याद कब दिलाएंगे आप? 220 महीनों के कार्यकाल में 225 घोटाले किए हैं। लगभग हर महीने इस सरकार में घोटाला हो रहा है।

#### रोजगार को लेकर युवाओं को साधने की कोशिश

रोजगार की बात का जिक्र करके प्रियंका ने शिवराज सरकार को धेरते हुए कहा कि पिछले चुनाव में हमारी सरकार बनी थी, लेकिन जोड़-तोड़ करके, पैसे लगा कर भाजपा के नेताओं ने हमारी सरकार तोड़ी और अपनी सरकार बना ली। सरकार बनाने के बाद कुछ अच्छा कर के दिखाते तो कुछ आपका फायदा होता। तीन साल में इन्होंने मात्र 21 सरकारी नौकरियां दी हैं। मैंने तीन बार ये आंकड़ा चेक कराया और तीन बार जवाब आया कि ये सही आंकड़ा है। अगर आप जागरूक नहीं होंगे और समझेंगे नहीं, तो ये जो रिक्षत राज चलाया है, जिसकी वजह से आपको छोटे से छोटे काम के लिए रिक्षत देनी होती है। इसे आप आज बंद नहीं करेंगे तो आपके भविष्य का क्या होगा।

#### महंगाई के मुद्दे पर धेरा

प्रियंका गांधी ने महंगाई के मुद्दे को लेकर भी सरकार पर तंज कसा। कहा कि गैस सिलेंडर इतना महंगा है कि भरा नहीं पाते। आधी चीजें लोग खरीद नहीं पा रहे हैं। पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ गए हैं।

#### इन वर्गों पर भी रहा फोकस

प्रियंका ने कई वर्गों को एकसाथ साधने की कोशिश की। एमएसपी के जरिए किसानों, आपाराधिक घटनाओं के जरिए एससी-एसटी, दलित और आदिवासी, महिलाओं और बुजुर्गों का भी अपने भाषण में जिक्र किया।

#### शिवराज को बताया घोषणावीर

प्रियंका गांधी अपने पूरे भाषण के दौरान सीएम शिवराज सिंह चौहान पर सबसे ज्यादा आक्रामक नजर आई। उन्होंने शिवराज को घोषणावीर कहते हुए धेरा और कहा

कि आपके मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान घोषणावीर हैं, उन्होंने अब तक 22 हजार घोषणाएं की हैं, इसकी जगह वह इतनी नौकरियां युवाओं को देते तो लोगों का कुछ भला होता।

लंबी तो प्रदेश के घोटालों की लिस्ट है।

#### महाकाल लोक में घोटाला

प्रियंका गांधी ने प्रदेश सरकार को महालोक के मुद्दे पर

भी धेरा। मूर्तियों के टूटने पर प्रियंका ने कहा इन्होंने महाकाल को नहीं छोड़ा, नर्मदा मैया को नहीं छोड़ा। महाकाल मंदिर की मूर्तियों में भी पैसे खाए हैं। कहां जाकर स्केंडो ये लोग। मेरे पास एक पंडित जी ने बीड़ियों भेजा था, उनका कहना था कि तेज हवा चलती है को मूर्तियां हिलने लगती हैं।

#### धर्म की राजनीति

प्रियंका गांधी ने बीजेपी पर धर्म की राजनीति का आरोप लगाते हुए कहा कि केंद्र में 9 साल हो गए, मध्यप्रदेश में 18 साल हो गए, ये राजनीति बहुत आगे बढ़ चुकी है। आपकी जरूरतों को नकार रही है। आपके जज्बातों को उकसाया जाता है। हमारे लिए हमारा धर्म सर्वोपरि है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि पब्लिक को बहकाया जाए। पब्लिक के जज्बात उभारकर वोट मांगा जाए। कोई नेता, राजनीतिक दल ऐसा कर रहा है, तो आप उनकी आदत बिगड़ रहे हो। वे तो बिगड़े हैं।



पीएम मोदी पर साधा निशाना

प्रियंका गांधी ने एमपी के घोटालों का जिक्र करते हुए पीएम मोदी की गालियों वाली लिस्ट की तुलना की और कहा कि प्रदेश में व्यापम घोटाला, राशन घोटाला, शिक्षक घोटाला, पुलिसभर्ती घोटाला, खंडन घोटाला, कोरोना घोटाला, बिजली विभाग घोटाला, ई टेंडर का घोटाला, टीवी सेट का घोटाला कितने सारे घोटाले हैं, मोदी जी ने गालियों वाली जो लिस्ट निकाली है, उससे

#### तीन साल में सिर्फ 21 नौकरियां

प्रियंका गांधी ने बेरोजगारी के मुद्दे पर सरकार पर तंज कसा। उन्होंने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि प्रदेश में भयंकर बेरोजगारी है। शर्म की बात है कि एक सरकार तीन साल में मात्र 21 नौकरियां दे रही है। भर्ती के इन्सिहान के लिए युवा पढ़ रहे हैं, लेकिन कोई न कोई घोटाला हो जाता है। पढ़ाई बर्बाद हो जाती है। परीक्षा देते हैं लेकिन उसका रिजल्ट नहीं आता है।

# बिपरजॉय का कहर



**तू** फान से गुजरात और राजस्थान में भारी बारिश जरूर हुई। वायु और रेल सेवा में जो बाधा पड़ी तूफान के चलते, उसने भी बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित किया। गुजरात के टटीय क्षेत्रों में 10 से 14 मीटर तक ऊंची लहरें उठीं, उसके अपने नुकसान उन क्षेत्रों में हुए होंगे। उन सबका ब्योरा जुटाया जा रहा है और कुछ दिनों में ऐसे तमाम नुकसानों का ठीक-ठीक अंदाजा लगाया जा सकता है। लेकिन जिस तरह का यह तूफान था, उसे देखते हुए इन नुकसानों को साइड इफेक्ट की ही श्रेणी में रखा जा सकता है। अरब सागर में बनते और तट की ओर बढ़ते इस तूफान पर शुरू से ही नजर रखी जा रही थी। इसकी लाइफ कुल 10 दिन 12 घंटे की बताई गई। इस कारण इसे हाल के दिनों में आया सबसे लंबा तूफान भी कहा गया।

इससे पहले 2019 में आए तूफान क्यार की लाइफ 9 दिन 15 घंटे की थी। बहराहल, बिपरजॉय की शक्ति और गति के सटीक आकलन के चलते सरकारों को पूर्व तैयारी का मौका मिल गया और युद्धस्तर पर प्रयास करके टटीय क्षेत्रों और निचले इलाकों से करीब 94,000 लोगों को समय रहते सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया गया। इसके अलावा डिजैस्टर मैनेजमेंट टीमें भी जगह-जगह मुस्तेदी से तैनात रहीं। हालांकि तूफानों के मामले में पूर्व सूचना की बदौलत जान-माल के नुकसान को कम करने के प्रयास पहले भी होते रहे हैं और उनमें कामयाबी भी मिली है। इसके बावजूद बिपरजॉय से बचाव के जो उपाय किए गए, वे तारीफ के काबिल हैं। इतना ही नहीं,

इससे मिले सबक आगे भी ऐसी आपदाओं से निपटने में काम आएंगे। सरकार के प्रयासों को इस लिहाज से सफल भी कहा जा सकता है कि जो दो मौतें हुईं वे भी

आखिर चक्रवाती तूफान बिपरजॉय आकर गुजर गया। साइंस और टेक्नॉलॉजी के क्षेत्र में प्रगति और मानवीय संकल्प दोनों का कमाल कहिए कि इससे जान-माल के नुकसान को करीब-करीब टाल दिया गया। हालांकि इसके बावजूद दो लोगों की मौत होने और करीब 22 लोगों के घायल होने की सूचना है। इसके अलावा जगह-जगह पेड़ गिरने, बिजली के खंभे गिरने और उसकी वजह से आए व्यवधान की खबरें धीरे-धीरे आ रही हैं।

जलवायु परिवर्तन के बुरे असर को कम करने के लिए भारत सहित दुनिया के ज्यादातर देशों ने संकल्प लिया है, लेकिन इस दिशा में काम ऐसी रफ्तार से नहीं बढ़ा है,



तूफान के लैंडफॉल से पहले की हैं। तूफान के गुजरात तट से टकराने के बाद से इसकी वजह से कोई मौत नहीं हुई। यह भी याद रखना चाहिए कि हाल के वर्षों में जलवायु परिवर्तन के कारण मौसमी आपदाएं बढ़ी हैं।

जिससे खुश हुआ जा सके। जरूरत है, विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन कायम करने की। इसके लिए पर्यावरण को लेकर कहीं अधिक सचेत होना होगा और उस दिशा में कोशिशें भी करनी होंगी।





## अभिमन्यु अभियान: महिला अपराधों के प्रति किया जागरूक

### ● गूँज न्यूज नेटवर्क

**3**

पुलिस महानिरीक्षक ग्वालियर रेंज श्रीमती कृष्णावेणी देशावतु द्वारा एसपी राजेश सिंह चंदेल की उपस्थित में महाराज बाड़े पर अभिमन्यु अभियान के तहत उपस्थित आमजन को महिला संबंधी अपराधों के प्रति जागरूक कर अभिमन्यु शुभंकर के साथ सेल्फी लेने हेतु प्रोत्साहित किया गया एवं कार्यक्रम के दौरान उपस्थित आमजन को अभियान से संबंधित शपथ दिलाइ गई। इस अवसर पर कार्यक्रम में एसपी गजेन्द्र सिंह वर्धमान, विदिता डागर, डीएसपी यातायात नरेश बाबू अन्नोटिया, सुश्री हिना खान, अनीता मिश्रा, दामोदर गुप्ता, रूमा नाज सहित पुलिस के अन्य अधिकारी व कर्मचारीण एवं आमजन उपस्थित रहे। महाराज बाड़े पर अभिमन्यु अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित उप पुलिस महानिरीक्षक ग्वालियर रेंज श्रीमती कृष्णावेणी देशावतु द्वारा कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया गया। डीएसपी (महिला अपराध शाखा) सुश्री हिना खान द्वारा उपस्थित लोगों को पुलिस द्वारा चलाये जा रहे अभिमन्यु अभियान के संबंध में जानकारी दी गई। तदुपरान्त डीआईजी ग्वालियर द्वारा उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि मप्र पुलिस अभिमन्यु अभियान के माध्यम से पुरुषों को महिलाओं का सम्मान करने का पाठ पढ़ा रही है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पुरुष को महिलाओं का सम्मान करना चाहिए और समाज में व्याप बुराईयों, जैसे लिंग भेद, अशिक्षा, भूरण हत्या, असंवेदनशीलता, अश्लीलता, दहेज प्रथा, नशा के चक्रव्युह को तोड़कर अपराध मुक्त समाज का निर्माण करना चाहिए। उन्होंने कहा कि महिलाओं व सहकर्मियों को कार्यस्थलों, समाज व अन्य व्यवसायिक स्थलों पर सम्मान देना चाहिए। उन्होंने



### महाराज बाड़े पर डीआईजी ने लोगों को दिलवाई शपथ



कहा कि अब समय आ गया है कि हम समानता में भी आगे बढ़े इसके लिए समाज के सभी पक्षों को एक साथ मिलकर काम करना पड़ेगा और समाज के प्रत्येक वर्ग को अभिमन्यु की तरह आगे आना पड़ेगा, तभी हम समाज में व्याप बुराईयों को दूर कर सकते हैं। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक ग्वालियर ने कहा आज के समय में महिलाएं प्रत्येक क्षेत्र में कार्य कर रही हैं और उनका सम्मान करना हमारा दायित्व है। उन्होंने कहा कि सुरक्षित समाज निर्माण के लिए सुरक्षित माहौल बनाना पड़ेगा जिसमें सभी की सहभागिता आवश्यक है। इस अवसर पर डीआईजी ग्वालियर एवं एसपी तथा अन्य पुलिस अधिकारियों व आमजन ने अभिमन्यु शुभंकर के साथ सेल्फी भी ली और डीआईजी ग्वालियर ने अभिमन्यु शुभंकर का पोस्टर जारी किया। इस अवसर पर हेल्पलाइन नंबरों का प्रचार-प्रसार भी किया गया।



## केंद्रीय मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर की बेटी सिंह तोमर की बेटी की शाही शादी

### नीरज-निवेदिता को आशीर्वाद देने पहुंची कई बड़ी हस्तियाँ

दीय मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर की बेटी निवेदिता की शाही शारण्डियां में धूमधाम से पांच दूसरे सिंह भाईयों शादी में शामिल हुए। सीढ़ों से आप देख के कई कंदीय मंत्री, मीमा रामचरण और विवाही शामिल हुए। गेला ग्राउंग में सेक्स जिले के घटनाकोट एवं नीरज सिंह भाईयों के शाय निवेदिता ने सात फेरे लेकर अपने वैवाहिक जीवन की शुभावात वाले नीलज वीजेपी की राजनीति में कठोर हैं। सीढ़ों के घटनाकोट पांचाल से नीरज सरपंथ भी हैं। गीज के पिता अरूप सिंह भाई ठाकोर के नेता हैं। केंद्रीय मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर की बेटी की शामिल हुए।





फैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया ग्वालियर शाखा की वार्षिक सभा संपन्न एवं नवीन कार्यकारिणी घोषित

# डॉ के के दीक्षित चुने अध्यक्ष एवं फाइनेंस एडवाइजर की जिम्मेदारी कृति सिंह को

● गूंज न्यूज नेटवर्क



मिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया की ग्वालियर शाखा की वार्षिक सभा आज होटल एं बियंस स्टेशन पर संपन्न की गई। सभा में सर्वप्रथम सभी सदस्यों का स्वागत संस्था की शाखा प्रबंधक श्रीमती नीलम दीक्षित जी एवं कार्यक्रम अधिकारी श्री अच्छेद्र सिंह कुशवाह द्वारा। किया गया। सभा में संस्था की ओर से डॉ के.के. दीक्षित द्वारा सभी को संस्था संस्था के कार्यक्षेत्र पर जानकारी दी। कार्यक्रम में संस्था के कोषाध्यक्ष श्री भूपेंद्र सिंह तोमर द्वारा सभी संस्था की वार्षिक आम बजट एवं परिविस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। कार्यक्रम में संस्था के पदाधिकारियों द्वारा सभी सहयोगी संस्था एवं स्टाफ को सम्मानित किया गया। सभा में चुनाव अधिकारी सीमा सिंघल एवं एल. पी. चतुर्वेदी द्वारा नवीन पदाधिकारियों की घोषणा कर उनका स्वागत किया गया। सभा में नवीन कार्यकारिणी के



**कार्यक्रम अधिकारी अच्छेद्र सिंह कुशवाह एवं अन्य स्टाफ को किया सम्मानित**

अध्यक्ष डॉ के. के. दीक्षित, उपाध्यक्ष श्रीमती शशि सिंह बिसेन, फाइनेंस एडवाइजर कृति सिंह, स्क्रीनिंग कमिटी के सदस्य श्री भूपेंद्र सिंह तोमर, डॉ वीणा प्रधान, श्रीमती मनीषा यादव, युवा टीम

से आकृति परमार, शिवा परमार, करण पाल, अतिरिक्त सदस्य के रूप में डॉ डी. एस. चंदेल, मिस्टर अंकित प्रजापति का स्वागत किया गया। ग्रासिम उद्योग की एक इकाई विक्रम वूलन



**Family Planning Association of India  
Gwalior Branch  
ANNUAL GENERAL BODY  
MEETING & ELECTION**  
11<sup>th</sup> June 2023



मालनपुर , एचपीसीएल की ओर से श्री योगी जी गूँज मीडिया के डायरेक्टर सुश्री कृति सिंह ,जय मारुती गैस सिलेंडर की टेक्निकल मैनेजर श्रीमती मोनिका निगम, श्री भूपेंद्र सिंह तोमर , प्रबंधक बरेगा टोल प्लाजा, श्री अनिरुद्ध सिंह चौहान (मुत्रा चौहान), डॉ हेमशंकर शर्मा,डॉ. विनोद खाटौर, डॉ मुदगाल्स स्पर्श हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. विश्वास मुदगल और डॉ सुकीर्ति मुद्दल डॉ. रजनी अग्रवाल,डॉ. प्रताप सिंह चौहान,डॉ. गरिमा यादव, डॉ.स्मारिका दुबे, डॉ. एफ पी ए आई स्टॉफ में राजचंद्रलेखा राणा, डॉ. अमृता आर्य,डॉ. पीयूष गौर,डॉ. भारती शाक्य,श्रीमती सुधा पाण्डेय,श्रीमती नीलम्मा जॉर्ज, श्रीमती अर्चना तोमर,श्रीमती रश्मि ओझा,सुश्री रानी नरवरिया,श्री देव प्रकाश समोलिया, श्रीमती पूजा शर्मा, सुश्री स्वाति तोमर, श्री संजय सुर्वे श्री मुकेश माथुर,श्री श्री सोबरन सिंह रघुवंशी, श्री शैलेंद्र शर्मा,श्री मोनू राय,श्री जितेंद्र शाक्य, श्री रविशंकर कुमार, श्री कल्याण सिंह रघुवंशी,श्री अभिषेक सिंह राठौड़,श्री जी.आर.रमेश, श्री आशीष सोनी कार्यक्रम अधिकारी

श्री अच्छेद सिंह कुशवाह, श्रीमती नीलम दीक्षित,



श्रीमती सीमा सिंघल, श्री एल.पी. चतुर्वेदी, श्रीमती सीमा शर्मा आदि को प्रशस्ती पत्र देकर सम्मानित किया..कार्यक्रम में नवीन कार्यकारिणी के गठन के

बाद सभी का स्वागत किया गया कार्यक्रम के अंत में संस्था की ओर से सभी का आभार व्यक्त डॉ के के दीक्षित जी द्वारा किया गया।



# मतभेद का अर्थ मनभेद नहीं होता



**पं. अंकित शर्मा**

**कथावाचक**

सो परनारि लिलार गोसाईं।

तजउ चउथि के चंद कि नाईं॥

**भावार्थः** हे स्वामी! परस्त्री के ललाट को चौथ के चंद्रमा की तरह त्याग दे (अर्थात्? जैसे लोग चौथ के चंद्रमा को नहीं देखते, उसी प्रकार परस्त्री का मुख ही न देखे)।

हनुमान जी द्वारा रावण की लंका जलाने के बाद लंका में सभी लोग डेरे-डेरे से रहने लगे पर कोई भी अपना डर रावण के समक्ष रखना नहीं चाहता था पर एक दिन अवसर पाकर मंदोदरी ने रावण को समझने का प्रयास किया कि अभी भी कुछ नहीं बिगड़ा है इसलिए आप चाहें तो अपने परिवार समेत पूरी लंका को बर्बाद होने से बचा सकते हैं। मंदोदरी की बातें सुनकर रावण ठहाका मारकर हँसा और उसे गले से लगाकर बोला कि मंदोदरी तुम स्त्री हो न इसलिए इतनी डरपेक हो। तुम बिल्कुल मत डरो क्योंकि विजय रावण की ही होगी और ऐसा कह कर वह अपनी सभा में चला गया। सभा में पहुँचकर उसने अपने मंत्रीगणों और सलाहकारों से अपने-अपने मत देने को कहा और सभी ने अपना-अपना मत दिया पर तभी विभीषण जी उस सभा में पहुँचे और उन्होंने भी अपना मत रखने का निवेदन किया। जौ कृपाल पूँछिछु मोहि बाता।

**मति अनुरूप कहउँ हित ताता॥**

रावण की आज्ञा मिलते ही विभीषण ने अपना मत सभा के सामने प्रस्तुत किया-

हे स्वामी! परस्त्री के ललाट को चौथ के चंद्रमा की तरह त्याग दे (अर्थात् जैसे लोग चौथ के चंद्रमा को नहीं देखते, उसी प्रकार परस्त्री का मुख ही न देखे)।

जैसे ही रावण ने विभीषण के मत में अन्य सभी के मतों से भिन्नता देखी तो वह आगबूला हो गया और विभीषण पर बरस पड़ा। रावण ने विभीषण को बहुत भला-बुरा कहा और उसे देशद्रोही तक साबित कर दिया जबकि विभीषण ने सभा के सामने मात्र अपना मत ही रखा था।

लेना बहुत बुरी बात है।

हम उस संस्कृति से हैं जहाँ आस्तिक और नास्तिक दोनों को सनातन परम्परा अपना हिस्सा मानती है। ये संस्कृति विभिन्न विविधताओं के बाद भी एक संगठित रहने का संदेश देती है।

मनोविज्ञान के अनुसार जो लोग अहंकारी और भीतर

से अशांत, खाली और अवसाद की स्थिति में होते हैं वो अपने से भिन्न विचार वाले व्यक्तियों से नफरत करने लगते हैं और उन्हें अपना दुश्मन समझने लगते हैं और वहाँ दूसरी तरफ जो लोग भीतर से प्रसन्न होते हैं वह दूसरों के भिन्न विचारों को सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं।

रावण यदि स्वस्थ मानसिकता का व्यक्ति होता तो वह विभीषण के मत को भी धैर्य पूर्वक सुनता और फिर उसके मत पर विचार करने की बात कहकर मुद्दा वहाँ समाप्त कर देता पर उसने विभीषण के मतभेद को अपना अपमान समझा और विभीषण को अपमानित कर लंका से निष्कासित कर अपने ही पैरों पर कुलहड़ी मार ली क्योंकि यदि वह विभीषण को अपमानित कर लंका से

नहीं निकालता तो हो सकता है शायद स्थितियाँ कुछ और ही होतीं।

सुन्दरकाण्ड का यह प्रसंग हमें संकेत करता है कि यदि जीवन में अनावश्यक संघर्ष से बचना है, अपने संबंधों को मधुर रखना है, जीवन में शांति बनाए रखना है तो अपने घर, परिवार, नगर, समाज, दफ्तर, मोहल्ले इत्यादि में यदि कुछ लोग हमसे भिन्न मत वाले हैं तो हमें उन्हें अपना शत्रु नहीं समझना चाहिए। हम सभी को अपने से भिन्न-भिन्न विचार रखने वालों का भी सम्मान करते हुए मतभेद को मतभेद में बदलने से बचना चाहिए।



# Diabetes

## कैसे कंट्रोल करें ब्लड शुगर लेवल?



## दुनिया के लिए गंभीर चुनौती बनी डायबिटीज

**जै** से-जैसे हम विकास करते जा रहे हैं, तमाम तकनीकें

हमारी जिंदगी को सहूलियतों से भर रही हैं। उतना ही हम बीमारियों से भी घिरते जा रहे हैं। इनमें कुछ बीमारियों ऐसी हैं जिनके होने की वजह ही हमारा गैजेट्स पर इतना निर्भर होना हो गया है। अब हर कोई घर से बाहर निकल कर सामान लाने के बजाए ऑनलाइन खरीदारी पर भरोसा करने लग गया है। तमाम सहूलियतों से घिरे इंसान की बिंगड़ती लाइफस्टाइल ने उसकी जिंदगी में मीठा जहर घोलना शुरू कर दिया है। आज दुनिया भर में डायबिटीज यानी मधुमेह एक महामारी की तरह पैर पसार रही है।

देश में डायबिटीज के मरीजों की संख्या को लेकर आए ताजा आंकड़े निश्चित रूप से चौंकाने वाले हैं, लेकिन इन्हें चेतावनी के रूप में भी देखा जाना चाहिए। जाने-माने हेल्थ जर्नल 'लासेट' में प्रकाशित इंडियन कार्डिसिल ॲफ मेडिकल रिसर्च की ताजा स्टडी के मुताबिक देश में डायबिटीज के मरीजों की संख्या 10 करोड़ से ऊपर हो गई है। हैरानी की बात यह है कि पिछले चार साल के अंदर इसमें 44 फीसदी की बढ़ातरी हुई है। जो बात इन आंकड़ों को ज्यादा गंभीर बनाती है वह यह भी है कि प्री-डायबिटीज मामलों की संख्या भी कम नहीं है। ताजा सर्वे के मुताबिक अगर देश की 11.4 फीसदी आबादी डायबिटीज से पीड़ित है तो 15.3 फीसदी लोग प्री-डायबिटीज श्रेणी में हैं।

प्री-डायबिटीज कैटिगरी में उन लोगों को रखा जाता है जिनका ब्लड शुगर लेवल सामान्य से ज्यादा होता है, लेकिन इतना ऊपर नहीं होता कि टाइप-2 डायबिटीज की कैटिगरी में शामिल किया जा सके। ये ऐसे लोग होते हैं जिनके डायबिटिक होने का अंदेशा रहता है। प्री-डायबिटीज का कोई मामला डायबिटीज में शामिल होगा या नहीं और होगा तो कितने समय में, इसे लेकर निश्चित

तौर पर कुछ नहीं कहा जा सकता, लेकिन एक्सपर्ट्स आम तौर पर मानते हैं कि ऐसे एक तिहाई मामले डायबिटीज में तब्दील हो जाते हैं। दूसरे एक तिहाई मामले प्री-डायबिटीज कैटिगरी में ही बने रहते हैं जबकि आखिरी एक तिहाई जीवनशैली में बदलाव और ऐसे अन्य उपायों से बेहतर होकर नॉर्मल स्थिति में लौट जाते

मरीजों को डायबिटीज की जरूरत पड़ती है। न केवल ऐसी मशीनें कम हैं और ज्यादातर शहरी केंद्रों तक सीमित हैं बल्कि उनका बेहद खर्चोंला होना भी उन्हें ज्यादातर किडनी मरीजों की पहुंच से दूर कर देता है।

एनजीओ और अन्य सेवाभावी संस्थाओं की ओर से जहां-तहां ऐसी सेवाएं मुफ्त या कम कीमत पर



हैं। अगर प्री-डायबिटीज के एक तिहाई मामले भी डायबिटीज में कन्वर्ट हुए तो स्वास्थ्य के मोर्चे पर अगले कुछ वर्षों में गंभीर चुनौती पैदा हो सकती है। खासकर उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश जैसे राज्यों में, जहां हर एक डायबिटिक व्यक्ति पर प्री-डायबिटीज के ऋण-चार और तीन मामले बताए जा रहे हैं। इन हालात में खास तौर पर किडनी पेशेंट्स की संख्या में इजाफा होने जैसी स्थितियों के लिए तैयार रहने की जरूरत है। ऐसे कई

उपलब्ध कराई जा रही हैं, लेकिन यह अव्यवस्थित, अनियमित और अपर्याप्त है। हाल में केरल सरकार की ओर से जरूर राज्य में किडनी पेशेंट्स को फ्री डायबिटीज सेवा उपलब्ध कराने की एक योजना लॉन्च की गई है, जिसके तहत हर जिले के कम से कम एक प्रमुख स्वास्थ्य केंद्र में इसे शुरू करने की बात है। यह पहल सराहनीय तो है ही, अन्य राज्यों के लिए अनुकरणीय भी है।

# पैरामेडिकल फील्ड में कैरियर की हैं अपार संभावनाएं

**आ** जकल के छात्र अपने कैरियर को लेकर काफी परेशान रहते हैं। किस क्षेत्र में उन्हें अपना कैरियर बनाना है, या कौन सा कोर्स उनके लिए सही है। ऐसी कई समस्याएं छात्रों के सामने रहती हैं। हालांकि 10वीं कक्षा के बाद छात्रों के पास कई बेहतरीन कैरियर ऑप्शन होते हैं। जरूरत होती है तो इन कोर्सेज के बारे में अच्छे से व सही जानकारी हासिल करने की। आज हम आपको इस आर्टिकल के माध्यम से 10वीं के बाद एक ऐसे कोर्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनमें कैरियर की बेहतरीन संभावनाएं होती हैं। यहां पर हम किसी अन्य कोर्स नहीं बल्कि पैरामेडिकल कोर्स की बात कर रहे हैं। हालांकि ऐसा कहा जाता है कि 12वीं कक्षा के बाद इस कोर्स में प्रवेश लिया जा सकता है। लेकिन शायद आपको यह जानकारी नहीं होती कि 10वीं के बाद भी आप इस कोर्स को कर सकते हैं। बता दें कि पैरामेडिकल को हेल्थ सेक्टर की रीढ़ की हड्डी माना जाता है। इस कोर्स को कर आप भी हेल्थ केयर में अपना कैरियर बना सकते हैं। ऐसे में आगे आप भी 10वीं की परीक्षा पास कर चुके हैं तो इस



कोर्स को कर अपने कैरियर को उड़ान दे सकते हैं। पैरामेडिकल भी स्किल डेवलपमेंट कोर्सेज में से एक है। इस कोर्स की अवधि 1 या 2 साल की हो सकती है। वहां इसमें कुछ कोर्स ऐसे भी हैं, जिनकी

अवधि 3 साल की होती है। इसके अलावा आप चाहे तो सर्टिफिकेट कोर्स भी कर सकते हैं। बता दें कि इस कोर्स को करने के साथ ही आप अपनी आगे की शिक्षा को भी जारी रख सकते हैं।

## Homeopathy Doctor बन दें करियर को नई उड़ान

**आ** ग्रेजी दवाओं के अलावा कई लोग होम्योपैथिक दवाओं पर भी भरोसा जाते हैं। किसी भी बीमारी व समस्या को ठीक करने के लिए होम्योपैथिक डॉक्टर प्राकृतिक जड़ी बूटियों का इस्तेमाल करते हैं। बता दें कि भारत समेत दुनिया भर में होम्योपैथिक डॉक्टरों की भी मांग बढ़ती जा रही है। वहां छात्रों में भी होम्योपैथिक डॉक्टर बनने का इंट्रेस्ट बढ़ रहा है। खासतौर पर कोरोना महामारी के दौरान पूरी दुनिया ने डॉक्टरों की सेवाभाव को देखा है। ऐसे में जो छात्र होम्योपैथिक डॉक्टर बनने का सपना देख रहे हैं। यह आर्टिकल उन्हीं के लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको होम्योपैथिक डॉक्टर बनने की सारी पात्रताओं के बारे में जानकारी देने के अलावा यह भी बताने जा रहे हैं कि इस कोर्स को करने के बाद आप इस क्षेत्र में किस तरह अपना करियर बना सकते हैं। होम्योपैथी कोर्स में प्रवेश पाने की चाहत रखने वाले छात्रों को साइंस साइड से 12वीं पास होना अनिवार्य है। 12वीं कक्षा में छात्रों के कम से कम अंक 50 फीसदी होने चाहिए। वहां आरक्षित श्रेणियों के कैडिडेट के 45वां अंक होना जरूरी है। छात्र की कम

से कम उम्र 17 साल होनी चाहिए। छात्र का नीट क्लालिफाई होना जरूरी है। बता दें कि होम्योपैथी पाठ्यक्रमों में एडमिशन के लिए तमाम संस्थान



परीक्षाओं का आयोजन करते हैं। वहां कई संस्थान NEET को भी स्वीकार करते हैं।

### सर्टिफिकेट कोर्स

बता दें कि होम्योपैथिक कोर्स करने के लिए तमाम तरह के सर्टिफिकेट कोर्स करवाए जाते हैं। इस सर्टिफिकेट कोर्सेज की अवधि 3 से 6 महीने की

होम्योपैथी में कई प्रकार के अडर ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा कोर्स भी कराए जाते हैं। इन कोर्स में आप डिप्लोमा इन इलेक्ट्रो होम्योपैथी मेडिसिन और डिप्लोमा इन होम्योपैथी एंड मेडिसिन आदि कोर्स कर सकते हैं। इन कोर्सेज की अवधि 1-2 वर्ष की होती है।

### BHMS कोर्स सिलेबस

BHMS यानी की बैचलर ऑफ होम्योपैथिक मेडिसिन एंड सर्जरी कोर्स में बायोलॉजी, शरीर विज्ञान और चिकित्सा की तमाम शाखाओं पर बुनियादी और उन्नत ज्ञान और व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करने वाले कई विषय पढ़ाए जाते हैं। वहां डिप्री प्राप्त करने से पहले छात्र को 1 साल की इंटर्नशिप पूरी करनी होती है।

# आदिपुरुष विवादों में

**महाकाव्य रामायण को तोड़-मरोड़कर पेश  
करके मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम व  
हमारी सनातन संस्कृति का मजाक उड़ाया  
गया है, जो ठीक नहीं है।**



**दि** गज निर्देशक ओम रात की बहुप्रतीक्षित फिल्म आदिपुरुष अपने टीजर के साथ शुरुआत से ही विवादों में रही है। इस फिल्म के प्रमोशन के दौरान जगह-जगह निर्माता, निर्देशक, लेखक व अन्य पूरी टीम ने यह दावा किया था कि आदिपुरुष फिल्म सनातन धर्म के आराध्य मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के महाकाव्य रामायण की महगाथा से प्रेरित है। लेकिन यह दावे इस फिल्म को देखने पर एकदम झूठे व खोखले साबित होते नज़र आते हैं। हालांकि देश में अभी तक छोटे व बड़े पर्दे पर महाकाव्य रामायण से प्रेरित सीरियल व फिल्म बार-बार दिखायी जाती रही हैं, लेकिन यह भी एकदम कटु सत्य है कि देश में पहला मौका है जब महाकाव्य रामायण को अत्यधिक सिनेमा तकनीक के माध्यम से रूपहले बड़े पर्दे इतने बड़े स्तर पर जीवंत किया गया है। यही वजह है कि आदिपुरुष फिल्म के रिलीज होने का दर्शकों को बेहद बेसब्री से इंतजार था, लेकिन विवादों के चलते आदिपुरुष फिल्म देश व दुनिया में सुर्खियों में तो आ गयी है, लेकिन इंतजार करने वाले दर्शकों को फिल्म देखकर निराश ही हाथ लगी है। हालांकि अधिकांश फिल्मों के निर्माताओं का उद्देश्य तो केवल दर्शकों का मनोरंजन करके उनकी जेब से पैसा निकाल कर उस दौलत से अपनी तिजोरी भरना होता है, उसी के चलते ही सिनेमा घरों तक दर्शकों को लाने के लिए फिल्मों की रिलीज से पहले ही जानबूझकर विवाद खड़ा करने का एक फैशन आजकल बन गया है, जो एक सामान्य हंसी मजाक व अन्य फिल्मों तक तो ठीक लगता है, लेकिन अगर फिल्म की कमाई के लिए देशहित व धर्म ग्रंथों को तोड़-मरोड़कर पेश करते हुए उन पर विवाद खड़ा करने का कुत्सित प्रयास किया जाये तो वह सरासर अनुचित है और अक्षम्य अपराध है। वही हाल फिल्म आदिपुरुष का है, जिसमें देश व दुनिया के करोड़ों सनातन धर्म के अनुयाइयों के आराध्य मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के महाकाव्य रामायण के संवादों को अपने मनमाफिक तोड़-मरोड़ कर पेश किया गया और लोगों की भावनाओं को ठेस पहुंचाने का अपराध किया गया है।

हालांकि इसके डायलॉग लिखने वाले तो यहां तक दावा करते हैं कि वह जब फिल्म के डायलॉग लिखते थे तो अपने जूते-चप्पल तक दफतर के बाहर उतार कर जाया करते थे। लेकिन सोचने वाली बात यह है कि सम्मान

दर्शने का ढोंग कर रहे लेखक ने तब जाकर आदिपुरुष फिल्म के लिए इतने बेहूदे डायलॉग लिखे हैं। अगर इस फिल्म के कुछ डायलॉग पर नज़र डालें तो फिल्म में हमारे आराध्य पवन पुत्र हनुमान जी के लिए भी ऐसे

से कहता है- *ये तेरी बुआ का बरीचा थोड़ी है-* यह भाषा भी सरासर अनुचित है। इसके अलावा जब हनुमान जी लंका जलाते हैं उस बक्त भी व अन्य कई किरदारों के द्वारा बोले गये कई डायलॉग अभ्रद हैं जिनका इस्तेमाल किया गया है, जो कि सरासर गलत है।

डायलॉग के बाद लोगों की सबसे ज्यादा आपत्ति फिल्म में किरदारों के लुक पर है, जो कि दूर-दूर तक भी महाकाव्य रामायण के पात्रों से मिलती नहीं है। लोगों को फिल्म के किरदारों का कास्ट्यूम पसंद नहीं आ रहे हैं। लोग कह रहे हैं कि इस फिल्म के राम, न तो मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम लग रहे हैं, ना ही सीता, लक्ष्मण, हनुमान व रावण तक का लुक महाकाव्य की गरिमा के अनुरूप है। आदिपुरुष के किरदारों का यह लुक आम जनमानस को जरा भी रास नहीं आ रहा है। जिसके चलते फिल्म रिलीज के बाद अब तो आदिपुरुष फिल्म पर विवाद थमने की जगह और तेजी से बढ़ता नज़र आ रहा है। अब तो इस फिल्म पर भारत के साथ नेपाल में प्रतिबंध लगाने की मांग हो रही है। इसके अलावा, दिल्ली हाई कोर्ट में अर्जी दाखिल करके फिल्म पर रोक लगाए जाने की मांग के साथ इस फिल्म को सेंसर बोर्ड की ओर से दिये जाने वाले सर्टिफिकेट को भी रद्द करने की मांग की गई है।



शब्दों का इस्तेमाल करते हुए दिखाया गया है जो काफी भद्र हैं। फिल्म में एक सीन है जिसमें इंद्रजीत, हनुमान जी को पकड़कर लंका के राजा रावण के पास ले जाता है। इस पर रावण इंद्रजीत से कहता है- *कोई और काम धंधा नहीं है जो बंदर पकड़ रहा है-* यह भाषा हमारे आराध्य बजरंग बली के लिए काफी खराब है। इसके अलावा एक सीन में रावण का एक राक्षस हनुमान जी





# बीमार फेफड़े और जिन्दा लाश का कारण है तंबाकू

**न** शे की संस्कृति युवा पीढ़ी को गुमराह कर रही है।

अगर यही प्रवृत्ति रही तो सरकार, सेना और समाज के ऊंचे पदों के लिए शरीर और दिमाग से स्वस्थ व्यक्ति नहीं मिलेंगे। नशे की बढ़ती प्रवृत्ति के कारण हम एक स्वस्थ नहीं, बल्कि बीमार राष्ट्र एवं समाज का ही निर्माण कर रहे हैं। नशे की जमीन किने-किने आसमान खा गई। जीवन का माप सफलता नहीं, सार्थकता होती है। सफलता तो गलत तरीकों से भी प्राप्त की जा सकती है। जिनको शरीर की ताकत ख़ेरात में मिली हो वे जीवन की लड़ाई कैसे लड़ सकते हैं? ये बहुत ज़रीरी है कि वैश्विक स्तर पर तंबाकू सेवन के प्रयोग पर बैन या इसे रोका जाये विश्व की गम्भीर एवं घातक समस्याओं में प्रमुख है तंबाकू और उससे जुड़े नशीले पदार्थों का उत्पादन, तस्करी और सेवन में निरन्तर वृद्धि होता है। नई पीढ़ी इस जाल में बुरी तरह कैद हो चुकी है। आज हर तीसरा व्यक्ति किसी-न-किसी रूप में तंबाकू का आदी हो चुका है। आंकड़ों के अनुसार हर साल विश्व में 70 लाख लोग तंबाकू के शिकार होकर मौत का ग्रास बन जाते हैं। विश्व में करीब 2.5 करोड़ कैंसर के मरीज हैं और 2025 तक 3.0 करोड़ होने की सम्भावना है। भारत तंबाकू का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक और उपभोक्ता है तथा 17 लाख लोगों की तंबाकू सेवन से मृत्यु होती है। इसी बात की गंभीरता एवं विकरालता को देखते हुए साल 1987 में विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के सदस्य देशों ने एक प्रस्ताव पारित किया और हर 31 मई को तंबाकू निषेध दिवस मनाने का फैसला किया गया।

बीड़ी-सिगरेट के अलावा तंबाकू के छोटे-छोटे पाउचों से लेकर तेज मादक पदार्थों, औषधियों तक की सहज उपलब्धता इस आदत को बढ़ाने का प्रमुख कारण है। इस

दीवानगी को ओढ़ने के लिए प्रचार माध्यमों ने भी भटकाया है। सरकार की नीतियां भी दोगली हैं। यह विडम्बनापूर्ण है कि सरकारों के लिये यह दिवस को



मौत। किन्तु दुर्भायवश इस गलत आदत को स्टेट्स सिंबल मानकर अवसर नवयुवक अपनाते हैं और दूसरों के सामने दिखते हैं। धूम्रपान दरअसल एक लत है जिससे जब तक व्यक्ति दूर रहता है तब तक तो वह ठीक रहता है लेकिन एक बार यदि इसे प्रारम्भ कर दिया जाए तो इंसान को इस नशे में मजा आने लगता है। कुछ कहने-सुनने से पहले यह जान लें की धूम्रपान हर दृष्टि से हानिकारक है, जानलेवा है। धूम्रपान से रक्तचाप में वृद्धि होती है, रक्तवाहिनियों में रक्त का थक्का बन जाता है। ऐसे लोगों में मृत्यु दर 2 से 3 गुना अधिक पाई जाती है। धूम्रपान से टीबी होता है। कई ऐसे हॉलिवुड सिंगर्स हैं जिन्होंने इस बात को स्वीकार किया कि अधिक धूम्रपान करने से उनकी आवाज ख़राब हुई। इससे प्रजनन शक्ति कम हो जाती है। यदि कोई गर्भवती महिला धूम्रपान करती है तो या तो शिशु की मृत्यु हो जाती है या फिर कोई विकृति उत्पन्न हो जाती है। लंदन के मेडिकल जर्नल द्वारा किये गये नए अध्ययन में पाया गया कि धूम्रपान करने वाले लोगों के आसपास रहने से भी गर्भ में पल रहे बच्चे में विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

तंबाखू कई सारी बीमारियों का कारण बनता है जैसे दीर्घकालिक अवरोधक फेफड़ों संबंधी बीमारी (सीओपीडी), फेफड़े का कैंसर, हृदयघात, स्ट्रोक, स्थायी दिल की बीमारी, वातस्क्रीति, विभिन्न प्रकार के कैंसर आदि। तंबाकू का सेवन कई रूपों में किया जा सकता है जैसे सिगरेट, सिगार, बीड़ी, मलाईदार तंबाकू के रंग की वस्तु (टूथ पेस्ट), क्रिटेक्स, पाईप्स, गुटका, तंबाकू

World No Tobacco Day



आयोजनात्मक है, प्रयोजनात्मक नहीं। क्योंकि सरकार विवेक से काम नहीं ले रही है। शारबतन्दी का नारा देती है, नशे की बुराइयों से लोगों को आगाह भी करती है और शराब, तंबाकू का उत्पादन भी बढ़ा रही है। राजस्व प्राप्ति के लिए जनता की जिन्दगी से खेलना क्या किसी लोककल्याणकारी सरकार का काम होना चाहिए? एक नशेड़ी पीढ़ी का देश कैसे आदर्श हो सकता है? कैसे स्वस्थ हो सकता है? कैसे प्रगतिशील हो सकता है? यह समस्या केवल भारत की ही नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण दुनिया इससे पीड़ित, परेशान एवं विनाश के कागर पर खड़ी है। सिगरेट या बीड़ी का धुआं किसी मजहब और प्रात को नहीं पहचानता, किसी आरक्षण या राजनीतिक झुकावों को नहीं जानता। वह किसी अमीर और गरीब में भी भेद नहीं करता, उसका सबके लिए एक ही मेसेज है, और वह है

चबाना, सुर्ती-खैनी (हाथ से मल के खाने वाला तंबाकू), तंबाकू के रंग की वस्तु, जल पाईप्स, स्सस आदि। कितने ही परिवारों की सुख-शांति ये तंबाकू उत्पाद नष्ट कर रहे हैं। बड़े मां-बाप की दवा नहीं, बच्चों के लिए कपड़े-किताब नहीं, पत्नी के गले में मंगलसूत्र नहीं, चूल्हे पर दाल-रोटी नहीं, पर नशा चाहिए। अस्पतालों के वार्ड ऐसे रोगियों से भरे रहते हैं, जो अपनी जवानी नशे को भेट कर चुके होते हैं। ये तो वे उदाहरणों के कुछ बिन्दु हैं, वरना करोड़ों लोग अपनी अमूल्य देह में बीमार फेफड़े और जिगर लिए एक जिन्दा लाश बने जी रहे हैं पौरुषहीन भीड़ का अंग बन कर। डब्ल्यूएचओ ने पनामा में एक सम्मेलन में अपनी रिपोर्ट में बताया है कि अगर ऐसा ही चलता रहा तो वर्ष 2030 में प्रति वर्ष धूम्रपान की वजह से मरे जाने लोगों की संख्या बढ़कर 80 लाख हो जाएगी।

## World Food Safety Day

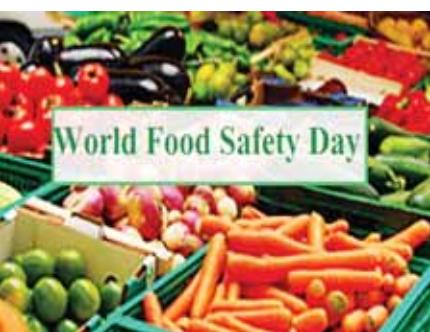
# वर्ल्ड फूड सेफ्टी डे, जानिए इसका उद्देश्य और महत्व

**ह**र वर्ष दुनियाभर में 7 जून को वर्ल्ड फूड सेफ्टी डे मनाया जाता है। बता दें कि इस दिन को मनाने के पीछे का उद्देश्य लोगों को खाद्य सुरक्षा के प्रति

जागरूक करना है। खराब और दूषित खाना खाने से हर साल लाखों की संख्या में लोग बीमार पड़ते हैं। वहीं दूषित खाना खाने से गंभीर बीमारियों से प्रसित हो जाते हैं। इसके साथ ही फूड सेफ्टी का मकसद यह सुनिश्चित करना है कि हर व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में सुरक्षित और पौष्टिक आहार मिल सके।

WHO यानी की विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से हर साल इस लक्ष्य

के साथ मनाया जाता है कि लोगों में खराब और दूषित खाना खाने से होने वाली बीमारियों के प्रति सचेत किया जा सके। गंभीर बीमारियों की पहचान करने के साथ ही खाद्य जनित रोगों के जोखिम का ठीक से प्रबंधन कर लोगों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का काम किया जा सके। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार, वैश्विक स्तर पर हर साल 10 में एक व्यक्ति खराब खानपान के कारण खाद्य जनित रोगों का शिकार होता है। जहां अच्छा खानपान अच्छे स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। वहीं खराब और दूषित खाना कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण बनता है। दूषित जल और भोजन की वजह से टॉयफाइड की बीमारी होती है। इस बीमारी से हर साल सैकड़ों लोग प्रभावित होते हैं। न सिर्फ बड़े बल्कि बच्चे भी खराब भोजन से होने वाली परेशानियों की चपेट में आते हैं। कई बार मरीज की जान जाने का खतरा भी होता है। जुलाई, साल 2017 में खाद्य एवं कृषि संगठन सम्मेलन के 40वें सत्र में विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस के प्रस्ताव अपनाया गया था।



## Father's Day Special

### स्ट्रेस से भरी होती है एक पिता की जिंदगी

है पी फादर्स डे... पिता एक ऐसा स्थिता है, जिसके बिना एक बच्चे के जीवन में पालती है और उसे दुनिया में लेकर आती है। इसके बाद उस बच्चे को जिंदगीभर पालने की जिम्मेदारी पिता उठाते हैं। हाथ थामकर चलना सिखाने से लेकर छोटी से बड़ी हर जिद पूरी करने तक एक पिता अपने बच्चे के लिए हर त्याग करने के लिए तैयार रहते हैं। पिता बनना आसानी नहीं है। पिता पर बच्चों को पालने और घर संभालने की जिम्मेदारियों का इतना बोझ होता है कि वह हर समय स्ट्रेस में रहते हैं, जो आगे चलकर उहें डिप्रेशन का शिकार बना सकता है। ऐसे में एक पिता कैसे स्ट्रेस और डिप्रेशन या अन्य मानसिक समस्याओं से बच सकते हैं। हम कुछ ऐसी टिप्प सेवन कर आए हैं, जो पिता को अपना मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करेंगी। पिता बनने के बाद पुरुषों की जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं, लेकिन इसका मतलब ये बिलकुल भी नहीं है कि वह खुद के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को भूल जाएं। बच्चे को सिर्फ पालना नहीं बल्कि स्वास्थ्य तरीके से पालना जरूरी होता है और इसके लिए एक पिता का स्ट्रेस फी होना बेहद जरूरी है। स्ट्रेस दूर करने के लिए हप्ते या महीने में एक या दो बार खुद के लिए समय निकालें। दोस्तों के घूमने जाएँ या फिर कोई खेल प्रसंद है तो उसे दोस्तों या बच्चों के साथ एंजॉय करें। एक पिता हमेशा अपने बच्चे की परवरिश को लेकर परेशान रहता है। कई बार परेशानियां नियंत्रण के बाहर हो जाती हैं। अगर कभी आपके सामने भी ऐसी कोई परिस्थिति आ रही है तो मदद मांगने से हिचकिचाए नहीं। एक कहावत है कि एक बच्चे को पालने के लिए पूरे गांव की जरूरत होती है। ऐसे में आपको परेशानी में जहाँ से भी सहायता मिल रहे हैं उस पर एक बार सोच-विचार जरूर करें। मदद लेने में कोई बुराई नहीं है। हर पिता अपने बच्चे को अपने हिसाब से पालता है। इसलिए अगर आपके पास दूसरों की तुलना में अपने बच्चे को देने के लिए कम चीजें हैं तो इसपर खुद को दोषी ठहराने की कोशिश न करें।



## World Brain Tumor Day- इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

**ह**र साल 8 जून को दुनियाभर में वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर दिवस मनाया जाता है। ब्रेन ट्यूमर जैसी गंभीर और जानलेवा बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक किए जाने के उद्देश्य से इस दिन को मनाया जाता है। बता दें कि ब्रेन ट्यूमर दिमाग में बहुत तेजी से फैलता है। इस दिन वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर डे पर इस बीमारी के लक्षण, बचाव और उपाय आदि के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए कैप आदि का आयोजन किया जाता है। जिससे कि यह खतरनाक बीमारी जानलेवा न बन सके और समय पर इसकी पहचान कर इलाज करवाया जा सके। ब्रेन ट्यूमर एक खतरनाक बीमारी है, इस बीमारी में दिमाग में मसल्स की गांठ बन जाती है। साल 2000 में पहली बार विश्व ब्रेन ट्यूमर दिवस को जर्मनी में मनाया गया था। तब इसे जर्मन ब्रेन ट्यूमर एसोसिएशन द्वारा आयोजित किया गया था। फिर WHO यानी की विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा



मान्यता मिलने के बाद से दुनिया भर में 8 जून को वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर डे मनाया जाने लगा। इस दिन कई तरह के कार्यक्रमों द्वारा लोगों को इस गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक किया जाता है। जिससे कि कम से कम लोग इस गंभीर बीमारी का शिकार हों।

ब्रेन ट्यूमर के लक्षण-हमारे शरीर में हर समय नई कोशिकाओं का निर्माण होता है। वहीं पुरानी कोशिकाएं मरती रहती हैं। लेकिन जब किसी कारणवश नई कोशिकाओं के बनने के बाद भी पुरानी कोशिकाएं जीवित रहती हैं, तो दिमाग में कोशिकाओं की गांठ बन जाती है। बता दें कि इस बीमारी की जल्दी पहचान नहीं हो पाती है। जिस कारण कई बार यह बीमारी जानलेवा भी बन जाती है। ब्रेन ट्यूमर होने पर शरीर में एक साइड झनझनाहट होना, सिर दर्द, नजर कमजोर होना, मूड स्विंग, फोकस और संतुलन की कमी होना, मेमोरी का कमजोर होना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। वहीं कई बार मरीज को मितली, उल्टी आदि भी होती है। थकान और डिप्रेशन के लक्षण दिखाई देते हैं। पीड़ित व्यक्ति का भ्रमित होना और बात करने में समस्या आना, मांसपेशियों में खिचाव, ऐंठन आदि की समस्या पाई जाती है।



## ऑनलाइन गेमों का फैलता जाल बच्चों और महिलाओं को ले रहा घपेट में

**आँ** नलाइन गेमिंग से अवैध गतिविधियों को भी बढ़ावा मिला है। चिंता का विषय यह है कि अब तक ऑनलाइन गेमिंग के जाल में बच्चे और युवाओं को ही पिसते हुए देखा जा रहा था पर जिस तरह से महिलाएं भी इस जंजाल में आती जा रही हैं वह और भी अधिक

गेम जीतने वालों को विजेता स्वरूप जो राशि मिलने का सपना दिखाया जाता है वह मिलता ही नहीं और जीतने के बाद भी लोग अपने को ठगा महसूस करते हैं। कुछ गेमों में टास्क दर टास्क इस कदर हावी हो जाता है कि गेम खेलने वाले सब कुछ भूल कर उसी में खो जाते हैं। यहां



चिंतनीय हो जाता है। यदि हमारे देश की ही बात करें तो देश में करीब 50 करोड़ लोग इसकी जड़ में आ गए हैं। इनमें जहां 55 फीसदी पुरुष हैं तो महिलाओं की हिस्सेदारी बढ़ते बढ़ते 43 फीसदी हो गई है और केवल 2 प्रतिशत लोग ही अन्य हैं। हो सकता है यह अतिश्योक्ति पूर्ण आंकड़ा हो कि गत साल में महिलाओं की हिस्सेदारी दो गुनी रफ्तार से बढ़ी है पर इसमें कोई दो राय नहीं कि यह रफ्तार रही तेज ही है। दिक्कत यह है कि भले ही कुछ गेम मानसिक तनाव को कम करने या बुद्धि कौशल बढ़ाने में सहायक हों पर बहुत से गेम ऐसे भी हैं जो संवेदनशील बच्चों-युवाओं को मौत के मुंह में धकेल रहे हैं। कुछ गेम पूरी तरह से गैंबलिंग पर आधारित हैं और जानकारों की मानें तो इस तरह के गेमों में ठगी और छलावा भी तेजी से हो रहा है। एक तरह से इस तरह के गेम जुआ या लॉटरी जैसे ही हैं और ऐसे अनेक उदाहरण मिल जाएंगे जिसमें

तक कि ऐसे मामलों में मौत को गले लगाने के समाचार भी आम हैं। 60 के दशक में जब रुडोल्फ हेनरिक बेयर ने ऑनलाइन गेमिंग की दिशा में कदम बढ़ाते हुए पहला गेम बनाया होगा तब सायद ही यह बात उनके जेहन में आई होगी कि कुछ ही समय में यह गेमिंग का सिलसिला इतना लोकप्रिय हो जाएगा कि पूरी तरह से बिजनेस का आकार ले लेगा। देखा जाए तो ऑनलाइन गेमिंग की सहज उपलब्धता ने भी इसे लोकप्रिय बना दिया। गेम कंसोल की बात करें तो प्लेस्टेशन, एक्सबॉक्स, निटेंडो, पीसी, लेपटॉप, मोबाइल आदि में सहजता से खेलने की सुविधा होने से गेमों के प्रति लोगों की लोकप्रियता भी बढ़ी है। जानकारों का मानना है कि ऑनलाइन गेमिंग की दुनिया में आज कुछ सौ या हजार नहीं अपितु 8 लाख 31 हजार गेम प्रचलन में बताए जा रहे हैं। एक मोटे अनुमान के अनुसार

ऑनलाइन गेमिंग के प्रति बढ़ता शौक बेहद गंभीर होने के साथ ही अत्यंत चिंतनीय भी है। वैसे तो ऑनलाइन गेमिंग की ग्रोथ रेट यानी कि इसके प्रति लोगों का रुझान 12 प्रतिशत सालाना की दर से बढ़ रहा है। ऑनलाइन गेमिंग का कारोबार दिन दूनी रात चौगुनी गति से बढ़ रहा है। नित नए गेम मार्केट में आ रहे हैं तो दिन प्रतिदिन नए लोगों में इन गेमों की लत पड़ती जा रही है। बच्चे तो बच्चे अब तो महिलाएं भी पीछे नहीं हैं और लुमिकार्ड की हालिया रिपोर्ट के अनुसार ऑनलाइन गेमिंग में महिलाओं की हिस्सेदारी बढ़ते-बढ़ते 43

फीसदी का आंकड़ा छू गई है। दरअसल ऑनलाइन गेमिंग से जहां बुद्धि कौशल विकास के फायदे बताए जा रहे हैं वहीं नुकसानों की गिनती की जाए तो वह कहीं ज्यादा है। यहां तक कि गेमिंग के चक्कर में कई बच्चे और युवा निंदगी तक दांव पर लगा रहे हैं। यह वास्तव में चिंतनीय और गंभीर हो जाता है।

ऑनलाइन गेम्स का करोड़ों डॉलर का सालाना कारोबार 2025 तक 5 बिलियन डॉलर तक पहुंचने का अनुमान लगाया जा रहा है तो 28 से 30 प्रतिशत सालाना ग्रोथ रेट के साथ इस कारोबार में बढ़ोतारी की संभावना व्यक्त की जा रही है। ऑनलाइन गेमिंग में महिलाओं की बढ़ती हिस्सेदारी को लैंगिक असमानत के रूप में नहीं देखते हुए इससे होने वाले नुकसान या दुष्प्रभाव के आइने में देखना होगा। यह भी नहीं भूलना चाहिए कि बहुत सारे इस तरह के गेम भी बाजार में आ रहे हैं जो मन पर विपरीत प्रभाव डालते हुए मनोदशा को प्रभावित करते हैं। यहां तक कि आक्रोश, हिंसा, कुंठा, सवेदनहीनता और क्रुरता जैसी भावानाएं बढ़ते हैं। देखा जाए तो यह एक तरह का नशा है और इस तरह का नशा कहीं ना कहीं मनोदशा को बुरी तरह से प्रभावित करता है। इसमें कोई दो राय नहीं कि कुछ गेम रिलेक्स करने या बुद्धि कौशल बढ़ाने में सहायक हैं पर हिंसा, जुआ, तनाव बढ़ाने वाले टास्क आदि से जुड़े गेमों पर विचार किया जाना आवश्यक हो जाता है। देखा जाए तो जिस तरह से फिल्में आदि जूरी की जांच से गुजरती हैं ठीक उसी तरह से गेम को बाजार में आने से पहले उसके प्रभाव को देखा जाना चाहिए।



# जब काशी की मनु ने पस्त किए थे अंग्रेजों के हौसले प्रथम स्वाधीनता संग्राम की अमर वीरांगना लक्ष्मीबाई

**प्र**थम स्वाधीनता संग्राम की अमर वीरांगना, स्वाभिमान की ओजस्वी ललकार महारानी लक्ष्मीबाई आज के दिन यानी की 18 जून को वीरगति को प्राप्त हुई थीं। 18 जून को रानी लक्ष्मीबाई के बलिदान दिवस के तौर पर मनाया जाता है। अपने जीवन की अंतिम लड़ाई में लक्ष्मीबाई ने ऐसी वीरता का दिखाई कि दुश्मन भी उनके कायल हो गए थे। हालांकि रानी लक्ष्मीबाई की मृत्यु डेट को लेकर मतभेद है। कई लोगों का मानना है कि रानी लक्ष्मीबाई 17 जून को वीरगति को प्राप्त हुई थीं। तो एक मत 18 जून की तारीख बताता है। लेकिन अंग्रेजों के दात खट्टे किए और अंतिम सांस तक लड़ने को लेकर किसी तरह का कोई विवाद नहीं है। आइए जानते हैं रानी लक्ष्मीबाई के जीवन से जुड़े कुछ रोचक तथ्यों के बारे में... उत्तर प्रदेश के वाराणसी में 19 नवंबर 1828 को लक्ष्मीबाई का जन्म हुआ था। लक्ष्मीबाई के बचपन का नाम मणिकर्णिका था। लेकिन सब लोग उन्हें प्यार से मनु बुलाते थे। लक्ष्मीबाई के पिता मोरोपंत तांबे पत्नी यानी की लक्ष्मीबाई की माँ की मौत के बाद उन्हें पेशवा बाजीराव द्वितीय के दरबार में ले जाने लगे। जहां पर वह शास्त्रों की शिक्षा के साथ शस्त्र की शिक्षा भी लेने लगीं। साल 1842 में लक्ष्मीबाई का विवाह झांसी के मराठा शासित राजा गंगाधर राव नेवालकर के साथ हुआ। इस तरह वह झांसी की रानी बन गई। विवाह के बाद मनु का नाम लक्ष्मीबाई रखा गया। साल 1851 में उन्होंने एक पुत्र को जन्म दिया। लेकिन महज 4 महीने बाद ही पुत्र की मौत हो गई। वहीं साल 1853 में राजा गंगाधर राव का स्वास्थ्य बहुत अधिक बिगड़ गया। जिस पर उन्हें दत्तक पुत्र लिए जाने की सलाह दी गई। दत्तक पुत्र गोद लिए जाने के बाद साल 1853 में राजा गंगाधर का निधन हो गया। वहीं दत्तक पुत्र का नाम दामोदर राव रखा गया। झांसी छोड़ने को मजबूर हुई लक्ष्मीबाई

साल 1858 में अंग्रेजों ने रानी लक्ष्मीबाई की झांसी पर हमला कर दिया। लेकिन इस दौरान करीब 1 महीने तक लक्ष्मीबाई तात्या टोपे की मदद से युद्ध में जीती रहीं। वह अंग्रेजों को 13 दिनों तक झांसी में छुसने से रोकती रहीं। लेकिन युद्ध के 14वें दिन यानी की 4 अप्रैल को अंग्रेजों की सेना झांसी में छुसने में कामयाब रही। जिसके बाद रानी लक्ष्मीबाई ने अपने पुत्र दामोदर राव के साथ झांसी छोड़ दिया।

## 17 जून का दिन था अहम

रानी लक्ष्मीबाई का अंतिम युद्ध 17 जून को शुरू हुआ। हालांकि उनकी मृत्यु को लेकर अलग-अलग मत हैं। लॉर्ड केनिंग की रिपोर्ट के अनुसार रानी लक्ष्मीबाई को युद्ध के



जाती है। ह्यूरोज की घेराबंदी और संसाधनों की कमी के कारण लक्ष्मीबाई अंग्रेजी सेना से घिर गई। इस दौरान ह्यूरोज ने रानी लक्ष्मीबाई को पत्र लिख समर्पण करने के



लिए कहा। लेकिन वह अपना किला छोड़कर मैदान में पहुंच गई। लक्ष्मीबाई का इरादा स्मिथ की टुकड़ी और तात्या टोपे द्वारा दूसरी अंग्रेजी सेना की टुकड़ी को घेरने का था। लेकिन कहते हैं कि तात्या समय पर नहीं पहुंच सके। जिसके कारण लक्ष्मीबाई मैदान में अकेली पड़ गईं।

## युद्ध में मिले कई जख्म

कैनिंग की रिपोर्ट के अनुसार रानी लक्ष्मीबाई को युद्ध के

समय गोली लग गई थी। जिसके बाद वह अपने सबसे भरोसेमंद सैनिकों के साथ ग्वालियर शहर के मौजूदा रामबाग तिरहे से नौगजा रोड पर आगे बढ़ रही थीं। लक्ष्मीबाई स्वर्ण रेखा नदी की ओर बढ़ रही थीं। तभी नदी के किनारे उनका घोड़ा अड़ गया। लेकिन दूसरी बार प्रयास करने के बाद भी उनका घोड़ा नदी के किनारे अड़ा रहा। गोली लगने की वजह से लक्ष्मीबाई का काफी खून बह चुका था। जिसके बाद वह मूर्छित होने लगीं। ऐसे हुई शहादत

इस दौरान अंग्रेज की तलवार के बार से लक्ष्मीबाई के सिर को एक आंख समेत अलग कर दिया। इस तरह से रानी लक्ष्मीबाई शहादत को प्राप्त हुई। लेकिन मृत्यु से पहले लक्ष्मीबाई ने अपने सैनिकों से कहा था कि उनका शरीर अंग्रेजों के हाथ नहीं लगना चाहिए। जिसके बाद लक्ष्मीबाई की सेना उनके पाठिंव शरीर को झांसी की शाला में ले आए। जहां पर उनका फौरन अंतिम संस्कार कर दिया गया था। कई मत लक्ष्मीबाई की शहादत की तारीख 17 जून बताते हैं तो कुछ मत उनकी शहादत की तारीख 18 जून बताते हैं।

# The Lost Essence of Yoga

**Maitreyee Sharma**

Msc. Yoga, Yoga Therapist,  
Owner of Yoga Mitali

**Y**oga is one of the 'shad darshanas'(6 schools) of Indian Philosophy. Its written origin can be traced back to the Vedas and Upanishads, the ancient Hindu texts. The Indus Valley Civilisation or better known as Saraswati Valley civilisation had traces of Yogic practices too. These were found in the seals and clay models as evidence later. Now, the question lies in the fact that if this is an ancient philosophic school learnt and later taught by Rishis, then how can this be embezzled or misled?

Throughout ages, holding the hands of different branches of the yogic tree the world has known and learnt Yoga. Our country India has produced a lot of sages, philosophers, yogis who have spread the message of Yoga not only within the country but even outside the country to the western world. In the modern age Swami Vivekananda was a pioneer in spreading the Four paths of Yoga (Jnana, Bhakti, Raja, Karma Yoga) to the entire world. Later, Dr. B.K.S Iyengar, T. Krishnamacharya, Dr. Swami Gitananda Guru Maharaj and many other stalwarts had spread the message of Yoga to the world.

Yoga is now an academic subject accepted and granted by UGC. Yoga as a therapeutic tool is now practiced as an alternative treatment for various acute and chronic ailments. Our government has formed the AYUSH Ministry to take charge of the alternative treatment plan through Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, and Homeopathy. Various Institutes all over the world now teach Yoga. Despite all these developments what we have lost is the essence and values that Yoga teaches us. Glamour Industry has

entered the Yogic world and commercialised Yoga to such an extent that what the classical yoga texts like Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Patanjali Yoga sutras tell us is lost somewhere. People are more attracted to the Instagram yoga pictures, Facebook profiles or Twitter handles.

Yoga has become such a business where one will surely find a Yoga mat

plications, stress, anxiety, life style disorders are common but asanas, pranayama techniques are a part of Yoga not the whole. We need to begin by following certain principles in life like, non-violence (ahimsa) which also includes verbal ahimsa, truth(satya), non-stealing(asteaya), internal and external cleansing of the body and mind(shaucha) and so on.



with holy mandalas drawn, or an OM drawn or to some extent even a picture of Hindu deity drawn and people are standing on them, lying on them etc.

The concern here is why are we trying to misappropriate Yoga, embezzle Yoga just for a few bucks. It is disheartening to find YouTube channels telling, "do these 5 yoga postures to get rid of diabetes". These are misleading people who fall prey to these channels because there are no such formulae for all diabetic patients. Every body is different, every constitution is different, then how can a single framework be for all? What looks good on social media platforms are nothing but edited pictures.

That allures our senses and we run after our sensory perceptions. This leads to further complications and we finally conclude Yogic treatment is of no good. Owing to the com-

I am a Yoga Practitioner who is working with people having various chronic diseases like brain stroke, Alzheimer's, Parkinson's etc. What I have experienced is that people who are suffering, needs a soft touch, good words, and a sincere attitude towards managing the disease. You need not have an Insta background, nor a very appealing dress or figure as a therapist but true knowledge and a service attitude is what is needed. The motive of The International Yoga Day is not to click pictures with a serene background for a day but serenity from within always despite staying in a chaotic world. By truly dedicating our actions to the divine, by remaining unattached to these external materialistic ideas, we can live peacefully and untouched by sin just like a lotus leaf remaining in mud yet untouched by it.

# श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र है जगन्नाथ पुरी

भारत के अनेक पर्यटन स्थलों में ओडिशा राज्य के जगन्नाथ पुरी और आस-पास के पर्यटन स्थलों की यात्रा कर हम कह सकते हैं कि यह केवल एक धार्मिक यात्रा ही नहीं वरन् मनोरंजन से भी भरपूर है। हम यात्रा का ग्राम्य जगन्नाथ पुरी के सुदर्शन और विशाल समुद्री तट से करते हैं। गोल्डन बीच के नाम से विख्यात है पुरी का समुद्र तट। यह बीच केवल सेलानियों की दृष्टि से ही नहीं वरण धार्मिक रूप से श्रद्धालुओं की आस्था का भी केंद्र है। सैलानी जहाँ मनोरंजन करने आते हैं वहाँ श्रद्धालु भगवान जगन्नाथजी के नाम से पवित्र स्थान कर पुण्य करते हैं। यह तट पुरी के जगन्नाथ जी के मंदिर के समीप लोगों की आस्था का प्रबल केंद्र है। यह एक सुरक्षित बीच है जहाँ लोग जी भरकर समुद्र में स्थान करने का आनंद ले सकते हैं। यहाँ दिन भर लोगों का जमघट लगा रहता है और वे अपने-अपने तरीके से बीच और समुद्र का मजा लेते हैं। यहाँ आध्यात्म और प्रकृति का अनुग्रह संगम देखने को मिलता है।



## पुरी

**भू** बनेश्वर से 60 किलोमीटर दूर बंगाल की खाड़ी के तट पर स्थित पुरी भारत का ही नहीं विश्व में एक धार्मिक नगरी होने का गौरव प्राप्त करता है। पुरी शहर के समीप स्थित समुद्र इसके चरण पथारता है। इसे हजारों वर्षों से कई नामों यथा नीलगिरी, नीलादि, नीलांचल, पुरुषोत्तम, शंखश्रेष्ठ, श्रीश्रेष्ठ, जगन्नाथ धाम, जगन्नाथपुरी के नाम से जाना जाता है। पुरी भारत के प्रमुख चार धारों में से एक है।

## जगन्नाथ मन्दिर

पुरी नामक स्थान पर जगन्नाथ जी का भव्य एवं प्राचीन कलात्मक मन्दिर है। इस मन्दिर के कारण ही पुरी को जगन्नाथपुरी कहा जाता है। मन्दिर का निर्माण कलिंग राजा अनन्तवर्मन ने कराया था तथा 1174 में अनंग भीमदेव ने इस जीर्णोद्धार किया था। मन्दिर कलिंग वास्तुकला का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। मन्दिर के गर्भगृह में भगवान जगन्नाथ जी (श्रीकृष्ण का स्वरूप), बलभद्र जी एवं सुभद्रा जी के साथ विराजमान हैं। मूर्तियाँ एक रत्न मंडित पाषाण चबूतरे पर स्थापित की गई हैं। भगवान जगन्नाथ जिस स्वरूप में विराजते हैं, ऐसा दुनिया भर के किसी मन्दिर में नहीं देखा जाता है। मन्दिर वैष्णव संप्रदाय का प्रमुख मन्दिर है। मन्दिर वैष्णव परंपराओं और संत रामानन्द से जुड़ा है। यह मन्दिर 4 लाख वर्गफुट क्षेत्रफल में चारों ओर से घिरा हुआ है। मन्दिर भारत के भव्यतम स्मारकों में से एक है। मुख्य मन्दिर वक्ररेखीय आकार का है, जिसके शिखर पर विष्णु का सुदर्शन चक्र मंडित है जो अष्टाहु का बना है जिसे नीलचक्र भी कहा जाता है। खास बात यह है कि मन्दिर के आस-पास कहीं से भी देखने पर सुदर्शन चक्र हमेशा आपको को अपने सामने ही दिखाई देगा। मन्दिर ऊंचे पाषाण के चबूतरे पर निर्मित है, जिसकी ऊंचाई 214 फुट है। मन्दिर की पिरामिड आकार की छत और लगे हुए मंडप, अद्वालिका रूपी मन्दिर के निकट होते हुए भी ऊंचे होते गए हैं। एक भव्य सोलह किनारों वाला एकाशम स्तंभ मुख्यद्वार के ठीक सामने स्थित है, जिसे दो सिंहों द्वारा रक्षित किया गया है। जगन्नाथ

मन्दिर के ऊपर का झंडा हमेशा हवा के विपरीत दिशा में फहराता है। एक खास बात यह है कि मन्दिर के शिखर पर मौजूद झंडा रोज बदला जाता है। ऐसी मान्यता है कि झंडा नहीं बदलने से मन्दिर 18 सालों के लिए बंद हो जाएगा।

## रथ यात्रा

मध्यकाल से मन्दिर का प्रमुख उत्सव रथयात्रा का

## लोकनाथ- साक्षी गोपाल

पुरी में मुख्य मन्दिर से एक किलोमीटर दूर लोकनाथ मन्दिर भगवान शिव को समर्पित है। मन्दिर के गर्भगृह में स्थापित शिवलिंग के बारे में मान्यता है कि भगवान राम ने इसे स्वयं यहाँ स्थापित किया था। इस मन्दिर के साथ ही साक्षी गोपाल का एक और प्रसिद्ध मन्दिर है। मन्दिर का स्थापत्य



आयोजन प्रतिवर्ष किया जा रहा है, जो जगन्नाथ मन्दिर का मुख्य उत्सव है और आषाढ़ शुल्क पक्ष की द्वितीया को रथ उत्सव के रूप में मनाया जाता है। उत्सव के दौरान पूरा शहर ही धार्मिक भावनाओं में उमड़ उठता है। जगन्नाथ, बलभद्र एवं सुभद्रा की प्रतिमाएं सजा कर विशेष पूजा अर्चना कर रथों में आरूढ़ की जाती हैं और शहर में उनकी आकर्षक शोभा यात्रा निकाली जाती है। साल में एक बार आयोजित यह उत्सव नौ दिन तक चलता है। इस उत्सव में देशी ही नहीं विदेशी सैलानी भी बड़ी संख्या में शामिल होते हैं। शोभा यात्रा जगन्नाथ मन्दिर से प्रारम्भ होकर गुडिचा मन्दिर पर समाप्त होती है।

और कला इसे 13 वीं सदी के आस-पास बना होने का प्रमाण देता है।

## कोणार्क सूर्य मन्दिर

भुवनेश्वर से 65 किलोमीटर दूर स्थित कोणार्क का सूर्य मन्दिर अपनी मूर्तिकला एवं वास्तुशिल्प के कारण दुनिया में अपनी विशेष पहचान बनाता है। सम्पूर्ण मन्दिर स्थल को बाहर जोड़ी चक्रों वाले रथ को सात घोड़ों से खींचते हुए सूर्यदेव के रथ के रूप में बनाया गया है। इनमें से अब केवल एक घोड़ा और कुछ चक्र रथ शेष रह गये हैं। रथ के चक्र कोणार्क की पहचान बन गये हैं और मन्दिर को आकर्षक बनाते हैं।

सामुदायिक गृङ्ग (नेशनल न्यूज मैगजीन) | जून 2023

# देसी लुक में भी लगना है स्टाइलिश तो बालों में लगाएं परांदा

**पं** जाबी लोग अपने त्योहारों में पारंपरिक परिधान पहनते हैं। जहां एक ओर लड़के कुर्ता और पटियाला में नजर आते हैं तो वहीं दूसरी ओर लड़कियां भी पंजाबी स्टाइल में तैयार होती हैं। लेकिन पंजाबी लड़कियों के तुक में सबसे ज्यादा अहम परांदा होता है। जिसे हर पंजाबी महिला अपने बालों में लगाती है। ऐसे में अगर आप भी कुछ अलग स्टाइल में तैयार होना चाहती हैं तो आज का आर्टिकल आपके लिए है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको पंजाबी परांदा लगाने के कुछ अलग तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं।

## गोल्डन गोटा

अगर आप भी अपने बालों में सादा परांदा नहीं लगाना चाहती हैं तो परांदे के तौर पर गोल्डन रंग के गोटे का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले बालों की पोनीटेल बना लें। फिर उसमें थोड़ी-थोड़ी दूरी पर गोटा बांध लें। यह लुक आपको ट्रेडिशनल दिखने में सहायता करेगा।

## आउटफिट के अपोजिट कलर का परांदा

किसी फंक्शन या फेस्टिवल में आप भी अगर पंजाबी



आउटफिट पहन रही हैं तो उसके अपोजिट रंग का परांदा अपने बालों में लगाएं। ऐसा करने से आपका परांदा ज्यादा हाइलाइट होगा और आपको सबसे अलग लुक मिलेगा।

## फेंच चोटी के साथ मिलेगा परफेक्ट लुक

अगर आप भी अपने बालों में परांदा लगाना चाहती हैं तो सबसे पहले बालों की फेंच चोटी बना लें। बता दें कि फेंच चोटी पर परांदा बहुत अच्छा लगता है। इसके बाद अपने

आउटफिट से मैच करता हुआ परांदा अपने बालों में लगाएं।

## ऐसे लगाएं गोटा

अगर आप परांदा से कुछ हटकर अपने बालों में लगाना चाहती हैं तो बालों की चोटी बना लें। फिर उसमें अलग सा रबड़ लगाएं। अब अपनी चोटी में आप सिल्वर या गोल्डन गोटे लगा सकती हैं।

# मेकअप करते समय न करें ये छोटी-छोटी गलतियां

**ह**र महिला की जिंदगी में मेकअप काफी अहमियत रखता है। महिलाओं का आत्मविश्वास मेकअप करने से कई गुना बढ़ जाता है। बता दें कि एक समय महिलाएं व लड़कियां मेकअप से दूर रहती थीं। लेकिन समय बदलने के साथ ही महिलाएं न सिर्फ शादी-बारात बल्कि आने-जाने में भी मेकअप का इस्तेमाल करती हैं। क्योंकि मेकअप से महिलाएं काफी ज्यादा खूबसूरत लगती हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि एक उम्र के बाद मेकअप करने के दौरान एक छोटी सी गलती आपको अजीब लुक दे सकता है। इसलिए मेकअप करने के दौरान उम्र का ख्याल रखना बहुत ज्यादा जरूरी हो जाता है। वहीं मेकअप करने से पहले आपको अपने स्किन टेक्सचर के बारे में पता होना जरूरी होता है। इससे मेकअप करने में आसानी होती है। अगर आप बिना अपना स्किन टेक्सचर जाने बिना ही मेकअप अप्लाई करती हैं तो इसका सीधा असर आपकी त्वचा पर पड़ता है। इस आर्टिकल में हम आपको बढ़ती उम्र के साथ मेकअप करने के दौरान ध्यान रखने वाली कुछ बातों को बताने जा रहे हैं।

## बेस अच्छे से करें ब्लैंड

बढ़ती उम्र के साथ ही चेहरे पर झुरियां आने लगती हैं। इसलिए बेस लगाते समय इसे अच्छे से ब्लैंड करना



बहुत जरूरी होता है। अगर आप ऐसा नहीं करती हैं तो फेस पर झुरियों के कारण मेकअप की लाइनें बन जाएंगी। वहीं बेस को अच्छे से ब्लैंड नहीं किए जाने पर मेकअप फेस पर एक ही जगह जमा हो जाता है।

## ज्यादा प्रोडक्ट न करें इस्तेमाल

बढ़ती उम्र के साथ अपने फेस पर ज्यादा प्रोडक्ट का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अगर आप चेहरे पर ज्यादा प्रोडक्ट या त्रिमि आदि का इस्तेमाल करती हैं तो फेस पर इसकी लेयर्स और स्किन नकली लगने लगती है। यह

देखने में काफी अजीब लगता है।  
रंगों का जरूर सख्त ध्यान

स्किन पर बेस और आई मेकअप करते समय डार्क या डीप शेड के कलर्स भूलकर भी नहीं चुनने चाहिए। क्योंकि एक उम्र के बाद त्वचा ढीली होने लगती है।

जिससे आपका मेकअप काफी अजीब दिखने लगता है।  
ग्लिटर को रखें दूर

बढ़ती उम्र के साथ ही ग्लिटर का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। क्योंकि बढ़ती उम्र के साथ ही न सिर्फ चेहरे बल्कि आंखों के ऊपर भी झुरियां आने लगती हैं। ऐसे में अगर आप आई मेकअप में ग्लिटर का इस्तेमाल करती हैं तो यह आपके लुक को बेकार कर सकता है।

# 30 के बाद ऐसे करें अपनी त्वचा की देखभाल

उम्र बढ़ने के साथ ही हमारी त्वचा में भी काफी बदलाव आने लगते हैं। यही कारण है कि हमारी उम्र का अंदाजा चेहरे से लगने लगता है। वहीं इसको छिपाने के लिए कई लोग एंटी एजिंग ऋम और ट्रीटमेंट आदि का भी इस्तेमाल करते हैं। वहीं यह बदलाव आजकल के समय में काफी ज्यादा हो रहा है। क्योंकि अब लोगों की लाइफस्टाइल पहले से काफी ज्यादा बिजी हो गई है। ऐसे में किसी के पास सेल्फ केरय का समय नहीं बचा है। जिसके कारण स्किन संबंधी समस्याओं का होना लाजमी है। अगर आप बिना पैसे खर्च किए अपनी उम्र से जवां और ग्लोहिंग स्किन पाना चाहती हैं। साथ ही पिमेंटेशन, अंडर आई डार्क सर्कल और फाइन लाइन जैसी समस्याओं से दूर रहना चाहती हैं। तो आपको कुछ चीजों से दूरी बनाकर चलना पड़ेगा।

ब्लीच से रहें दूर

वैसे भी स्किन के जुड़ी कई परेशानियां ब्लीच से सामने आने लगती हैं। ऐसे में अगर आप 30 की उम्र के बाद भी ब्लीच आदि करती हैं तो आपके स्किन की इलास्टिस्टिटी कमज़ोर हो जाएगी। जिसके कारण फेस पर झुर्रियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए 30 की उम्र के बाद ब्लीच से दूरी बना लेनी चाहिए।

ना करें ज्यादा वाइप्स

अधिकतर लोग अपने फेस से मेकअप को रिमूव करने के लिए वाइप्स का उपयोग करते हैं। लेकिन वाइप्स के अधिक इस्तेमाल से हमारे फेस की स्किन ढीली होने लगती है। आप अपने चेहरे से मेकअप हटाने के लिए नारियल तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं।

रूटीन में लाएं CTM

CTM का पूरा नाम क्लीजिंग, टोटिंग और मॉइश्यूराइजिंग है। उम्र बढ़ने के साथ ही अगर आप जवां दिखना चाहती हैं तो इसका ध्यान करना बेहद जरूरी है। वहीं अगर आप इसको स्किप करने की गलती करती हैं तो आपकी स्किन डल हो सकती है। इसलिए CTM को अपनी रूटीन में लाने की कोशिश करें। सनस्क्रीन का एसपीएफ

गर्मियों के मौसम में लोग सनस्क्रीन का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप भी इसका इस्तेमाल करती हैं तो उसके एसपीएफ का खास ध्यान रखना जरूरी है। बता दें कि बढ़ती उम्र के साथ ही एसपीएफ का नंबर भी बदलता रहता है। ऐसे में अगर सनस्क्रीन आपकी उम्र के हिसाब से नहीं मिलता है तो इससे दूरी बनाकर रखनी चाहिए।



## स्किन रहे जवां 30 के बाद भी बालों के लिए अमृत की तरह काम करता है आलू का छिलका

**आ** आलू एक ऐसी सब्जी है, जो लगभग हर किचन में पाई जाती है। क्योंकि यह रोज बनाइ जाने वाली सब्जी है और खाने में पसंद भी आती है। बता दें कि आलू में विटामिन सी, विटामिन बी -6, प्रोटीन,

आपके बालों के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। बता दें कि आलू के छिलके बालों के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। अगर आप भी अपने बालों में हजारों रुपए के प्रोडक्ट लगाती हैं और भी कोई लाभ देखने को नहीं मिलता है।

तो एक बार आपको भी अपने बालों में आलू के छिलकों का इस्तेमाल करके देखना चाहिए। इसके लिए आपको ज्यादा महत भी नहीं करनी पड़ेगी। आज इस आर्टिकल के जारी हम आपको आलू के छिलकों का हेयर मास्क बनाने के बारे में बताने जा रहे हैं। जो आपके बालों के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। सबसे पहले आलू के छिलकों को



### बालों के लिए आलू के फायदे

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, नियासिन औ? आलू एक ऐसी सब्जी है, जो लगभग हर किचन में पाई जाती है। क्योंकि यह रोज बनाइ जाने वाली सब्जी है और खाने में पसंद भी आती है। बता दें कि आलू में विटामिन सी, विटामिन बी -6, प्रोटीन, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट, पोटेशियम, नियासिन और थियामिन समेत कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। लेकिन आप भी आलू के छिलकों को फेंक देती होंगी। अगर आप भी ऐसा करती हैं तो इस आर्टिकल को पूरा पढ़ने के बाद ऐसा करने से बचेंगी। क्या आप जानती हैं कि आलू के छिलकों में भी कुछ ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो

अच्छे से धो लें और इसके बाद इन्हें 10 मिनट तक उबाल लें। फिर छिलकों का पानी से अलग कर दें और इनको अच्छे से मैश कर लें। मैश करने के बाद छिलकों में शहद और एलोवेरा जेल मिक्स कर लें। अब इस मास्क को अपने बालों पर अप्लाई करें। सासाह में दो बार इस हेयर मास्क को अपनाने से जल्द ही आपको पॉजिटिव रिजल्ट देखने को मिलेगा। सबसे पहले एक बातल में हिना पाउडर और आलू के छिलके डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब इसमें सेब का सिरका डाल लें और अच्छे से मिक्स कर लें। इस दौरान इसमें पानी न मिलाएं।

# दिल के लिए फायदेमंद अनार: हार्ट अटैक के खतरे को करता है कम

**सा** इलेंट किलर के नाम से मशहूर हार्ट अटैक हर बढ़ते दिन के साथ भारतीयों के लिए एक बड़ा खतरा बनकर उभर रहा है। हमेशा की तरह हम लोग इसे अन्य समस्याओं की तरह नजरअंदाज कर रहे हैं। पिछले एक दशक में, हार्ट अटैक के मामलों में काफी ज्यादा वृद्धि हुई है। अन्य देशों के लोगों की तुलना में भारतीयों को ज्यादा दिल के दौरे पड़ते हैं। आंकड़ों की बात करें तो भारतीयों को अमेरिकियों की तुलना में चार गुना और जापानियों की तुलना में 20 गुना अधिक दिल का दौरा पड़ता है। ये यकीनन काफी चौकाने वाले आंकड़े हैं। हार्ट अटैक के बढ़ते मामलों का सबसे बड़ा कारण लोगों की बिगड़ी लाइफस्टाइल और खानपान की गलत आदतें हैं, जो लगभग हर बड़ी समस्या की जड़ है। लाइफस्टाइल और खानपान की आदतों में सुधारकर लोग हार्ट अटैक का खतरा कम कर सकते हैं। लेकिन इन दोनों ही चीजों को रातभर में नहीं सुधारा जा सकता है। लाइफस्टाइल और खानपान की आदतों में सुधार करने में काफी समय लग सकता है। इस बीच हार्ट अटैक से बचने के लिए लोग अपनी डाइट में अनार शामिल कर सकते हैं।

आमतौर पर शरीर में खून बढ़ाने के लिए लोगों को

किया जाए तो ये उच्च रक्तचाप और खराब अनार खाने की सलाह दी जाती है। लेकिन आपको ये

कोलेस्ट्रॉल को कम करने का काम करता है। इसके अलावा अनार ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने और एचडीएल (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) में सुधार करने में मदद करता है। अनार खाने के फायदे



जानकर हैरानी होगी कि अनार को दिल के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। चलिए जानते हैं अनार कैसे हार्ट अटैक के खतरे को कम करता है और इसका सेवन करने से शरीर को और क्या-क्या फायद मिलते हैं। अनार बहुत सारे पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। इसका रोजाना सेवन

जाते हैं, जो इसे सबसे अच्छा एंटी-इन्स्लैमेटरी बनाता है। अनार का सेवन करने से पीसीओएस, इनफर्टिलिटी, बालों का झड़ना, मुहांसे और मेनोपॉज जैसी समस्याओं से महिलाओं को राहत मिलती है। अनार को डाइट में शामिल कर पुरुष शुक्राणुओं की संख्या और वीर्य की गुणवत्ता को बढ़ा सकते हैं।

## मीठा खाने की लत से हो सकती है डायबिटीज, इन चीजों के सेवन से नियंत्रित करें शुगर क्रेविंग

**डा** यबिटीज को लेकर हाल ही में एक रिपोर्ट जारी की गयी थी, जिसमें काफी चौकाने और चिंताजनक आंकड़े सामने आए थे। रिपोर्ट के आंकड़ों के अनुसार, भारत में डायबिटीज से पीड़ित मरीजों की संख्या 101 मिलियन के पार पहुंच गयी है। इसके अलावा सामने आया है कि देश की कुल आबादी में से 15.3 प्रतिशत लोग प्री-डायबिटीज की स्थिति में हैं। इसमें बच्चे, युवा और बूढ़े लोग शामिल हैं। एक तरह देश में डायबिटीज की समस्या चिंताजनक स्थिति में पहुंचती जा रही है। वहीं दूसरी तरह लोगों की चीनी खाने की लालसा खत्म नहीं हो रही है। चीनी खाने की लत डायबिटीज को खतरनाक स्तर पर लेकर जा सकती है। इसलिए लोगों समय रहते अपनी चीनी खाने की लालसा, जिसे शुगर क्रेविंग भी कहा जाता है, को सुधार लेना चाहिए। चीनी की लालसा या शुगर क्रेविंग को नियंत्रित करना एक दिन का काम नहीं है। इसमें हफ्ते और महीने लग सकते हैं। शुगर क्रेविंग नियंत्रित करने का सफर भी मुश्किल भरा होता है।

जामुन

गर्भियों के मौसम में मिलने वाले जामुन को डायबिटीज के मरीजों को खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि ये ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद करता है।

इसलिए जब भी आपको चीनी खाने की क्रेविंग हो रही है तो आप जामुन का सेवन कर सकते हैं। ये फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरे होते हैं, जो आपकी चीनी



खाने की लालसा को मिनटों में खत्म कर दें।

### शकरकंद

चीनी की लालसा को कम करने के लिए लोगों को शकरकंद का सेवन करने की सलाह दी जाती है। फाइबर और विटामिन से भरपूर शकरकंद में प्राकृतिक मिठास पाई जाती है। इसलिए इसका सेवन करने से डायबिटीज होने का भी खतरा नहीं होता है। इसके अलावा ये खून

में शुगर लेवल को नियंत्रित करने का करती है।

### डार्क चॉकलेट

चॉकलेट में मिठास भरी होती है, जो चीनी की लालसा को बढ़ा देती है। इसलिए एक्सपर्ट्स लोगों को चॉकलेट की बजाय डार्क चॉकलेट का सेवन करने की सलाह देते हैं। डार्क चॉकलेट मीठी नहीं बल्कि कड़वी होती है, जो लोगों की शुगर क्रेविंग को नियंत्रित करती है। जब भी शुगर खाने की लालसा हो तब डार्क चॉकलेट के एक छोटे से टुकड़े का सेवन कर लें, क्रेविंग नियंत्रित हो जाएगी।

### दालचीनी

डायबिटीज की मरीजों या फिर वजन कम करने की चाहत रखने वाले लोगों को सुबह पानी में दालचीनी पाउडर मिलाकर सेवन करने की सलाह दी जाती है। दरअसल, दालचीनी में शुगर क्रेविंग को नियंत्रित करने के गुण पाए जाते हैं। इसलिए जब इसका सुबह उठकर सेवन किया जाए तो पूरे दिन चीनी खाने की तलब को नियंत्रित किया जा सकता है। चीनी का सेवन नहीं होगा तो न वजन बढ़ेगा और न ही डायबिटीज का खतरा।

Raj Kapoor

# द ग्रेटर शोमेन

**हिं** दी सिनेमा के शो मैन कहे जाने वाले राज कपूर ने इंडस्ट्री में अपनी एक अमिट छाप छोड़ी थी। उन्होंने अपने अभिनय से कई पीढ़ियों को प्रभावित किया। बता दें कि आज ही के दिन यानी की 2 जून को राज कपूर का निधन हो गया था। राज कपूर का भारतीय सिनेमा में योगदान सिर्फ अभिनय तक सीमित नहीं है, उन्होंने इस क्राफ्ट को एक आकार प्रदान करने का काम किया था। अभिनय उन्हें अपने पिता पृथ्वीराज कपूर से विरासत में मिली थी। लेकिन अभिनय के प्रति राज कपूर के जब्बे ने उन्हें हिंदी सिनेमा का राज बना दिया था और वह लाखों दिलों पर राज करते थे। आइए जानते हैं उनकी डेथ एनिवर्सरी पर राज कपूर के जीवन से जुड़े कुछ रोचक किस्सों के बारे में...

## जन्म और परिवार

पाकिस्तान के पेशावर में 14 दिसंबर 1924 को राज कपूर का जन्म हुआ था। उनके पिता पृथ्वीराज कपूर हिंदी सिनेमा के बेहतरीन अभिनेता थे। इस तरह से राज कपूर को अभिनय अपने पिता से विरासत में मिला था। राज कपूर 6 भाई-बहनों में सबसे बड़े थे। हालांकि राज कपूर के भाई शम्मी कपूर और शशि कपूर ने भी अपने बेहतरीन अभिनय से दर्शकों को दशकों तक प्रभावित किया। लेकिन राज कपूर जैसा मुकाम अन्य भाइयों को नहीं हासिल हो सका। शशि कपूर का योगदान थिएटर में काफी बड़ा माना जाता है।

## फिल्मी कैरियर

महज 11 साल की उम्र में ही राज कपूर ने इंडस्ट्री में काम करना शुरू कर दिया था। पहली बार वह सला 1935 में आई फिल्म इंकलाब में नजर आए थे। हालांकि उनको पहला ब्रेक साल 1947 में आई फिल्म नील कमल% से मिला। इस फिल्म में राज कपूर ने बतौर लीड एक्टर काम किया था। इस फिल्म में राज

कपूर ने उस दौर की सबसे खूबसूरत एक्ट्रेस रहीं मधुबाला के साथ स्क्रीन शेयर किया था। राज कपूर ने फिल्म इंडस्ट्री में आने के एक साल बाद यानी की 1948 में महज 24 साल की उम्र में अपना एक



स्टूडियो खोल दिया था। इस स्टूडियो का नाम आर के फिल्म्स है।

## हिंदी सिनेमा को सौगात

राज कपूर की तरफ से खोला गया आर के स्टूडियो हिंदी सिनेमा को सौगात था। जिसमें हिंदी सिनेमा को एक के बाद एक कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दीं। आपको बता दें कि राज कपूर की फिल्म बरसात में एक्ट्रेस नरगिस के साथ एक सीन दर्शाया गया था। जिसमें राज कपूर एक्ट्रेस नरगिस कपूर को अपनी बाहों में लिए पोज दे रहे थे। इसी को राज कपूर ने बाद में आरके स्टूडियो का लोगो बना दिया था। हालांकि आर के स्टूडियो में आग लगने के कारण साल 2019 में इसे गोदरेज प्रॉपर्टीज को बेच दिया गया था।

## दायरेक्षण में भी आजमाया हाथ

राज कपूर अपने समय के सबसे यंग डायरेक्टर थे। राज कपूर के डायरेक्षण में बनी पहली फिल्म आग में

अभिनेता ते लीड रोल किया था। वहीं उनकी को-स्टार नरगिस रही थीं। कम उम्र में हिंदी सिनेमा में तहलका मचाने वाले राज कपूर की पहली ब्लॉकबस्टर फिल्म अंदाज थी। जिसमें उन्होंने अभिनेता दिलीप कुमार के साथ स्क्रीन शेयर की थी। राज कपूर ने कई फिल्मों को प्रोड्यूस और डायरेक्ट किया था। कपूर साहब के निर्देशन में बनी फिल्म बरसात हिट थी। इसके बाद उन्होंने बैक-टू-बैक कई सुपरहिट फिल्मों में काम किया। जिसमें आवार, श्री

420, चोरी चोरी, छलिया, अनाड़ी, तीसरी कसम, मेरा नाम जोकर और फिल्म बॉबी आदि शामिल थीं।

## अवॉर्ड

राज कपूर ने अपनी कड़ी मेहनत के दम पर 9 फिल्मफेयर अवॉर्ड्स को अपने नाम किया था। साल 1951 में आई फिल्म आवारा और साल 1954 में आई फिल्म बूट पॉलिश जैसी फिल्में कांस फिल्म फेस्टिवल में पालमे डीओर के लिए नॉमिनेटेड भी हो चुकी हैं। वहीं फिल्म आवारा में राज कपूर की एकिंग को इतना ज्यादा पसंद किया गया था कि अभिनेता को द टॉप टेन परफॉर्मेंसेज ऑफ ऑल टाइम्स में नंबर बन की पोजिशन दी गई थी। साल 1971 में अभिनेता को पद्म भूषण और साल 1988 में दादा सोहब फाल्के पुरस्कार से नवाजा गया था।

# सोनम कपूर इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाई

**बॉ** लीवुड अभिनेत्री सोनम कपूर ने विगत दिनों अपना 38वां जन्मदिन सेलिब्रेट कर किया। उन्होंने अपनी बेहतरीन एकिटिंग से इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाई है। अभिनेत्री ने अलग-अलग फिल्मों में कई चैलेंजिंग रोल किए हैं। संजय लीला भंसाली की फिल्म सांवरियासे सोनम कपूर ने बॉलीवुड में डेब्यू किया था। बता दें कि सोनम ने फिल्मों में एंट्री से पहले अपना 35 किलो वजन घटाया था। फिल्मों में एंट्री से पहले एक्ट्रेस ने गजब का बॉडी ट्रांसफर्मेशन किया था। लोग सोनम कपूर को न सिर्फ एक अभिनेत्री के तौर

पर बल्कि फिटनेस और फैशन स्टेट्शन के लिए भी जानते हैं। बिंदी सिनेमा के नामी परिवार में 9 जून 1985 को सोनम कपूर का जन्म हुआ था। उनके पिता अनिल कपूर फिल्म इंडस्ट्री के सुपरस्टार रह चुके हैं। लेकिन सोनम ने अपनी मेहनत के दम पर ग्लैमर वर्ल्ड में अपने पांव जमाए हैं। सोनम ने फिल्म से लेकर फैशन इंडस्ट्री तक बहुत नाम व शोहरत कमाई है। इस बात में कोई शक नहीं कि सोनम आज करोड़ों की मालकिन है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी के पैसों के चक्र में उन्होंने एक्ट्रेस की जॉब की थी।

## क्या वॉर-2 में दिखेंगी वाणी

**ऋ** तिक रोशन और टाइगर श्रॉफ की फिल्म 'वॉर' साल 2019 की ब्लॉकबस्टर फिल्म रही है। 'वॉर 2' को अयान मुखर्जी डायरेक्टर करने वाले हैं। फिल्म में ऋत्यकित रोशन और टाइगर श्रॉफ के बाणी कपूर लीड रोल में देखी गई थीं। हालांकि नई रिपोर्ट की मानें तो अब टाइगर की जगह टाइगर श्रॉफ और बाणी की जगह कियारा ने ले रही है। पिंकविला की नई रिपोर्ट की मानें तो 'वॉर 2' बाणी की जगह कियारा आडवाणी और टाइगर की जगह सातथ के सुपरस्टार जूनियर एनटीआर को देखने को मिलेगा। रिपोर्ट्स के अनुसार, कियारा-एनटीआर फिल्म में अहम भूमिका निभाते हुए देखे जाएंगे। हालांकि फिल्म में इनका क्या रोल प्ले करेंगे इस बारे में अभी तक कोई नई जानकारी सामने नहीं आई है।



# लक्ष्य प्राप्ति के लिए हमेशा रहें अग्रसर: सुधीर वाजपेयी



गूँज़: सर नमस्कार ! लायंस वलब क्या है ? और इसकी शुरुआत कहाँ से हुई ?

**S**

धीर वाजपेयी जी: लाइंस वलब एक अंतर्राष्ट्रीय संस्था है, जिसकी स्थापना आज से 105 वर्ष पूर्व लायंस मेलिंग जॉन्स ने की थी। जिसका उद्देश्य मानव जाति की सेवा और समर्पण था। भ्रातृत्व भाव एवं सेवा के आदर्श वायर के साथ यह संस्था दुनिया के 109 देशों में 15 लाख से अधिक सक्रिय सदस्यों के साथ तन-मन-धन से कार्य कर रही है।

गूँज़: लाइंस वलब का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

सुधीर वाजपेयी जी: लाइंस वलब की आत्मा लॉयनिस्म है जो हमे सेवा, समर्पण, त्याग, विश्वास, नेतृत्व और प्रेम सिखाती है। लाइंस वलब के उद्देश्यों की बात कर्ने तो यह विश्व के लोगों में एक दूसरे के प्रति विश्वास की भावना उत्पन्न करता है, अच्छी नागरिकता, नैतिकता और अच्छे सासन को बढ़ावा देता है। सामाजिक सुधारों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेने की होड़ उत्पन्न करता है। और यह एक मंच प्रदान करता है जहाँ जनहित के कार्य अधिक संतोष एवं रुचिर्पूर्ण ढांग से हो सके।

गूँज़: संस्था कौन-कौन से जनहित के कार्य कर रही है ?

सुधीर वाजपेयी जी: यूँ तो लाइंस वलब अंतर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय एवं लोकल स्तर पर ढोरों कार्य कर रही है, हर विषया आपदा पर लाइंस वलब के सदस्य सेवा भाव से डट कर भाग लेते हैं और अपने कार्य की पूर्णता सुनिश्चित करते हैं। हमारे वैशिक स्तर पर पांच प्रमुख कार्य हैं - मधुमेह या डायबिटीज के प्रति लोगों को अवेयर करना, पर्यावरण के प्रति लोगों को जागरूक करना, कुपोषित और असमर्थ लोगों को फूड़ फॉर हंगर मिशन के तहत भोजन उपलब्ध कराना, द्रष्टी संबंधित समस्याओं को निदान कराना और बच्चों के कैंसर का उपचार कराना।

गूँज़: कैंसर को लेकर लाइंस वलब क्या काम कर रहा है ?

सुधीर वाजपेयी जी: कैंसर एक बीमारी नहीं बल्कि ये एक वैशिक महामारी है, दुनिया का कोई भी कोना इस बीमारी से बचा नहीं है। रोज मर्मा की टेंशन, गलत खान पान, स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही और दिनोदिन प्रदूषित होता पर्यावरण इसके प्रमुख कारण हैं। लाइंस वलब अपनी जिम्मेदारी समझता है और हम समय-समय पर विभिन्न डॉक्टर्स के साथ कैंप आयोजित करते रहते हैं। पिछले 12 वर्षों से लाइंस वलब आरोग्य धाम अस्पताल में माह के तीसरे विवराव को निशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित करता आ रहा है जिसमें दिली से कैंसर के विसेसज्ज आते हैं और अपनी सेवाएं देते हैं। मैं उन सभी डॉक्टर्स को सलूट करता हूँ और मानवता के इस सेवा कार्य में भागीदारी के लिए उनका हृदय से धन्यवाद देता हूँ। एक बात और भी बता दूँ, लाइंस वलब के इन कैम्प्स में केवल ग्वालियर के लोग ही नहीं बल्कि झाँसी, गुना, कानपुर, मेरठ, मुरैना, थीलपुर, भिंड, इटावा तक से लोग आते हैं। हमारे लाइंस वलब के सदस्य इनका रजिस्ट्रेशन करते हैं और उन्हें उनके उपचार हेतु पूरा सहयोग करते हैं।

गूँज़: अभी मैंने अखबार में पढ़ा था की लाइंस वलब कैंसर हॉस्पिटल के साथ किसी प्रोजेक्ट पर कार्य कर रहा है, क्या हमें उसके बारे में कुछ बताएँ ?

सुधीर वाजपेयी जी: जी बिल्कुल, लाइंस वलब अपने फाउंडेशन की तरफ से दुनिया भर में मानव सेवा के ढेर सारे प्रोजेक्ट्स सेलेक्ट करता है और उन्हें रिव्यू करके उसके लिए आवश्यक फंड्स और संसाधन की व्यवस्था करता है। यहाँ कैंसर हॉस्पिटल मैं हम पेंटेंट्स के साथ आये हुए अटेंडर्स या उनके परिजनों को ठहरने हेतु एक बिल्डिंग का निर्माण कर रहे हैं। एक ही छत के नीचे उन्हें भी सारी सुविधाएँ मिले जिससे वे

जीत कोई भी हो वो अपने साथ रिस्पासिविली ले कर आती है लोग आपसे कुछ अच्छा करने कि उम्मीद करते हैं मैं भी अपनी तरफ से पूरी कोशिश करूँगा कि हम जन हित के कार्यक्रमों में लोगों की भागीदारी बढ़ाएं, जरूरतमंदों की सहायता करें और लायंस वलब के विभिन्न कार्यक्रमों को और अधिक गति प्रदान करें। आने वाले वर्ष के लिए हमारे पास बहुत सारे आइडियाज हैं अभी उन सभी पर मंथन चल रहा है फाइनल होते ही आप के माध्यम से हम सभी को सूचित करेंगे।

गूँज़: यदि कोई व्यक्ति लाइंस वलब से जुड़ा चाहे तो क्या कोई नियम या शर्तें हैं ? या वो कैसे इससे जुड़ सकता है ?



अपने मीरीज का पूरा ध्यान रख सके। आपको बता दूँ इसी वर्ष हमने कैंसर हॉस्पिटल एक पूर्ण सुसज्जित एम्बुलेंस भी डोनेट की है जिससे हम जरूरतमंद लोगों को समय पर अस्पताल पहुँचा सकें।

गूँज़ जैसा कि हमे विदित हुआ है कि आपने अभी जयपुर में सम्पन्न डिस्ट्रिक्ट 3233 ई-1 के वाईस डिस्ट्रिक्ट गवर्नर-द्वारा का चुनाव ऐतिहासिक मतों से जीता है। इस जीत के बाद आपकी आने वाले सालों के लिए वहा प्लानिंग है ?

सुधीर वाजपेयी जी: देखिये सेवा के कार्यों के लिए कोई भी जीत या हार मायने नहीं रखती, हम सभी लाइंस वलब के उद्देश्यों के प्रति पूर्णतः समर्पित हैं। जीतने वाले और हारने वाले सभी सेवा भावना के साथ लायंस के उद्देश्यों की पूर्ती हेतु तन मन धन से कार्य करेंगे। हाँ चूँकि लायंस वलब अपने आप मैं एक बहुत बड़ी संस्था है जिसे चलाने के लिए कुछ लीडर्स नियुक्त किये जाते हैं और कुछ पदों के लिए चुनाव भी करवाए जाते हैं। इन चुनावों मैं सभी सक्रिय वलब अपने सदस्यों के साथ वैटिंग करते हैं और आने वाले वर्ष के लिए अपना लीडर चुनते हैं जो उन्हें गाइड करे और सेवा कार्यों में साथ ले कर चले। मैं सौभाग्यशाली हूँ कि इस बार सबने मिल कर मुझे वोट दिया।

सुधीर वाजपेयी जी: देखिये सेवा कार्य के लिए किसी भी व्यक्ति को हमारे किसी भी वलब से जुड़ने के लिए कोई भी बंधन या शर्तें नहीं हैं हाँ किन्तु उसमें सेवा का भाव अवश्य होना चाहिए। ऐसे सभी व्यक्ति जो समाज और मानवता के लिए कुछ भी करना चाहते हैं उनका हमारे वलब में स्वागत है वे अपने शहर में उपरिथित किसी भी निकटम लायंस वलब के पदाधिकारियों से संपर्क कर सकते हैं, या इंटरनेट के माध्यम से हमारी वेबसाइट विजिट कर उस पर आपनी जानकारी दे सकते हैं। यही नहीं हमारे युवा साथी लियो वलब के माध्यम से हमसे जुड़ सकते हैं और सेवा कार्यों में भाग ले सकते हैं।

गूँज़: सर चलते चलते हमारे श्रोता और पाठकों के लिए आपकी तरफ से कोई सन्देश ?

सुधीर वाजपेयी जी: उठो, जागो और आगे बढ़ो तब तक न रुको जब तक लक्ष्य को प्राप्त न कर लो ये सामाजिक विकासनाड ने कहा था मैं भी इस फॉलो करता हूँ और चाहता हूँ कि आप सब भी इसे फॉलो करें। लक्ष्य कोई भी हो चाहे समाज सेवा हो, परिवार सेवा हो या धर्म सेवा, आप सभी अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कमर कस लें, महनत करें और जीत हासिल करें। धन्यवाद।

# गांधीवादी-समाजवादी मूल्यों के पथ पर निरंतर अग्रसर रघु ठाकुर

रघु ठाकुर देश के उन विरले नायकों में से हैं, जो तमाम प्रतिकूल परिस्थितियों का हंसते हुए सामना कर न केवल गांधीवादी- समाजवादी मूल्यों को जी रहे हैं बल्कि डॉ. रामननोहर लोहिया के समाजवाद के सच होने का सपना निरंतर देखते हैं। रघु ठाकुर देश के उन गिने- चुने राजनेताओं में से हैं जो निरंतर यात्रा, संवाद और लेखन में सक्रिय हैं। जनता के लिए संघर्ष करते हुए उन्होंने अपने जीवन के अनेक वर्ष जेल में बिताए, सन् 1975 में जब तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी ने आपातकाल लगाया तब श्री रघु ठाकुर 21 महीने इंदौर की जेल में बंद रहे। 1975 से 1990 वह समय है जब भारत की राजनीति में रघुजी का प्रभावी हस्तक्षेप रहा परंतु मूल्यों से सञ्ज्ञोता करना उन्होंने कभी स्वीकार नहीं किया। गूँज को दिए साक्षात्कार में श्री ठाकुर की जिंदगी से जुड़े खास पहलूओं को जानने का सौभाग्य प्राप्त हुआ पेश हैं उनसे बाचीत के मुख्य अंश।

आप लोकतांत्रिक समाजवादी राष्ट्रीय संरक्षक हैं तो इस नाते आपकी क्या दायित्व है?

**U** एक संरक्षक का दायित्व होता है कि वह अपने संगठन के लोगों को समझे और सहयोग करें। यह संरक्षक का पद बाद में लोगों ने बना लिया, ये था नहीं। इस पार्टी को हमने बनाया था 1997 -98 में, और मैं इसका अध्यक्ष चुना गया था। तो हमने अपने पार्टी विधान में व्यवस्था रखी है, कि कोई भी व्यक्ति दो बार से ज्यादा अध्यक्ष नहीं होना चाहिए। तो मुझे अध्यक्ष पद छोड़ने में बहुत संकट का सामना करना पड़ा। क्योंकि मैं छोड़ना चाहता था और लोग मानते नहीं थे। कौन चलाएगा, कैसा चलाएगा परंतु जब तक आप नए नेतृत्व को अवसर नहीं देंगे, तब तक उसके पास क्षमता पैदा नहीं हो सकती। योगिता अफसर से आती है। मैंने छोड़ा लेकिन उन लोगों ने कृपा पूर्वक मुझे फिर से सिलेक्शन बांध लिया। आज के युवाओं में गांधीजी की ऐसी कौन सी क्लालिटी है जो आप देखना चाहते हैं?

पहला तो है निर्भयता, दूसरा है सत्य, तीसरा है प्रेम चौथा है अहिंसा और पांचवा है हमारी देश की जो भारतीय सभ्यता थी, या फिर जिसे कहते हैं प्राकृतिक जीवन, ये पांच ऐसे ऐसी क्लालिटी है जिसमें गांधीजी के दर्शकों को रखा जा सकता है। तो हम चाहते हैं कि जो यह पांच क्लालिटेज है आज की युवा में होनी चाहिए और इन क्लालिटी इस पर वह सोच विचार करके अपनी लाइफ शुरू करें।



श्री रघु ठाकुर का स्वागत करतीं गूँज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर कृति सिंह।



युवाओं की राजनीति में भागीदारी कितनी जरूरी है?

मेरा मानना यह है कि युवाओं को भी राजनीति में भागीदारी करना चाहिए और युवाओं को ही क्या सभी को करना चाहिए। समाज के हर क्षेत्र को हर बात को राजनीति कर रहा है, तो राजनीति से दूर रहना संभव भी नहीं है और रहना भी नहीं चाहिए। समाज 50 साल या 100 साल बाद कैसी होगी यह, सारी राजनीति ही तय करती है। अगर हम राजनीति को अन्याय से लड़ने का माध्यम मानते हैं तो फिर राजनीति, राजनीति है। अगर राजनीति को हम सिर्फ सत्ता मारने का माध्यम मानते हैं, तो फिर राजनीति बाजार है, व्यापार है। दुर्भाग्य की यह बात



है कि आज कुछ युवाओं लोग राजनीति में आना चाहते हैं लेकिन सिर्फ पैसे के लिए, 1 पद के लिए, और मजे के लिए। आजकल तो वह नेता जन्म ले ही नहीं पाता है जिसके पास विज्ञापन देने की वह क्षमता हो। युवा वही हो सकता है जो अन्याय का अत्याचार का खाता करें। 74 साल की उम्र में जयप्रकाश युवा थे। 78 साल में गांधी

युवा थे। जो नेतृत्व कर रहे, थे लड़ रहे थे। जो युवा समाज को लेकर और समाज के लिए लड़ने के लिए तत्पर है वही युवा है। तो हमारे देश में युवकों तो बहुत हैं पर युवा बहुत कम है। युवक उम्र से होता है और युवा मन से त्याग और कुर्बानी से होता है।

उत्तर की खोज, कोरोना काल की रचना शीलता, मैं हूँ अभिमन्यु, रोजगार बनाओ, गांधीवादी, एक लेखक के नाते आपने बहुत सारी पुस्तकें लिखी हुई हैं, बतौर लेखक, एक अच्छे लेखक में क्या गुण होने चाहिए और कौन सा गुण सबसे ज्यादा जरूरी है?

हमारा लिखना वह होता है जो आंख से देखते हैं, कान से सुनते हैं और दिमाग से विचार करते हैं। मेरा यह मानना है कि एक अच्छा लेखक अपने आसपास की चीजें को अच्छी तरीके से देखें और फिर उसके ऊपर लिखे। क्योंकि जब तक हम आसपास की चीजों को अच्छी तरीके से महसूस नहीं कर पाएंगे तब तक हम कुछ नहीं लिख पाएंगे। मैं सभी युवाओं से यही कहना चाहूँगा कि लड़ना सीखो अपने आसपास अगर तुम बुरा देख रहे हो तो

उस पर बोलना सीखो। अन्याय का मुकाबला करना सीखो।

आपकी नई पुस्तक आई है और जाति व्यवस्था को लेकर आई है इसको लिखने के पीछे आपका क्या मकसद है और इस बेस्ट पर यह बुक है?

का रूपांतरित बहुत तेजी से हो रहा है। मैं आपको बता दूँ कि अभी कुछ दिन पहले एक नौजवान की शादी होती है, अब घोड़े पर बैठ गया, फिर वहां पर बहुत मारपीट हुई कि तुम घोड़े पर नहीं बैठ सकते, वह तो अच्छा था कि वह गुलाब पुलिस वाला था इसलिए पुलिस वाले आकर उस की बारात निकाल

दिए। तो जिस देश में बारात निकालने के लिए पुलिस की आश्वयकता पड़ती हो, क्या वहां जाति प्रथा खत्म हो गई। तो जाति प्रथा एक सच है। आज लोग सामान्य नहीं बना चाहते हैं बड़ा बना चाहते हैं। तू जातियों की कंपनी तो मिट जाएगी लेकिन

जाती कभी नहीं मिटेगी। तो हम चाहते हैं कि यह जो हमारी नई पुस्तक आई है यह लोग जरूर पढ़ें। इसलिए भी पढ़ेंगी वह जाति को समझे और इसलिए भी पढ़ें कि वह कैसे बदलाव ला सकते हैं।

आप ग्वालियर वासियों को क्या संदेश देना चाहते हैं?

ग्वालियर वासियों से हम कहना चाहेंगे, आप राजतंत्र को खत्म करो, और लोकतंत्र को जिंदा करो। यह परिवारवाद, राजतंत्र करण के पीछे मत जाओ इससे भला नहीं होने वाला है।



कोरोना पर हमने एक पुस्तक लिखी है कोरोना काल, इसमें हमने अनुभव करने का प्रयास किया है कि महामारी और राजनीतिक बातें की चर्चा की है। परंतु उसके जो परिणाम हुए वह क्या हुए। हमारी एक और पुस्तक है गांधी आंबेडकर कितने दूर कितने पास, हमने इस पुस्तक को किसने लिखा, इन के बीच में बहुत मौलिक एकता है। क्या हम यह मौलिक एकता को साथ में लेकर आगे बढ़ सकते हैं। तीसरी जो हमारी पुस्तक है जाति प्रथा, सब यही कहते हैं अब कहां अब तो होटल में सब साथ में खाने लगे हैं, ट्रेन में सभी यात्री साथ में यात्रा कर रहे हैं। परंतु मैं यह देख रहा हूँ कि जाति



**गूँज डॉक्टर विशेष: डॉ. आर.के. एस. धाकड़ (अधीक्षक जेएएच ग्वालियर)**

# एक हजार बिस्तर के अस्पताल में मरीजों के लिए पर्याप्त इंतजाम: डॉ. आर के एस धाकड़

गूँज डॉक्टर विशेष में इस बार हम अपने पाठकों को जेएएच हॉस्पिटल के अधीक्षक डॉ. आर. के. एस. धाकड़ से रुबरु करा रहे हैं जिन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं और एक हजार बिस्तर के नए अस्पताल के बारे में गूँज से विस्तृत चर्चा की। पेश हैं बातचीत के मुख्य अंश



जेएएच अभी शिफ्ट हुआ है एक हजार पलंग के साथ, इसके लिए आपको क्या-क्या चैलेंजेस फेस करने पड़े।

**दे**

खिए एक तरह से यह एक ऐतिहासिक परिवर्तन है, 130 वर्ष पहले जयारोग्य चिकित्सालय के लिए जो भवन बना था वो भवन ने

सेवा इस क्षेत्र के लोगों के लिया दी। और यह मध्य प्रदेश सरकार के पूरा यह बहुत बड़ा उपक्रम है जिसमें एक बहुत बड़ा शानदार नया भवन 1100 का बनकर तैयार हुआ और क्योंकि उसकी आयु करीब-करीब पूरी हो चुकी थी कई सारी पुरानी चीजें थीं कुछ खामियां उत्पन्न हो रही थीं तो उसको बदलना था जो कि 130 वर्ष जिस भवन में रहे हो वहां से दूसरी जगह जाना एक- एक चीज को ले जाना। एक चीजें का कार्य परिवर्तन होना। वह थोड़ा सा था और कम समय में उसे पूरा शिफ्ट कर लेना पर मेरा मानना है कि चैलेंज जो आता है सामने उसे चैलेंज को फेस करना और उसके ऊपर ओवर कम करना यही जीवन है।

3 साल आपने इस पद को जेएएच अधीक्षक को दिए हैं, कोरोना काल भी शामिल है आपने तब से अब तक क्या चेंजेस देखा है और अब आप क्या बदलाव करेंगे।

कोरोना में 26 मई 2020 को मैंने जॉइन किया उस समय भयंकर महामारी थी उससे लड़ना संसाधन उस बीमारी की जानकारी किसी को नहीं थी परंतु मध्य प्रदेश सरकार माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का जो एक पॉजिटिव वाइब थे उसके चलते हम लोगों ने

पूरे देश में जिस तरीके से फाइट की। मैं पूरी ईमानदारी से कह सकता हूं कि जो संसाधन नहीं थे वह जुटाए। और जिस तरीके से क्षेत्र से दूर दूर से आने वाले मरीजों की समस्या को ईमानदारी से फुलफिल्स किया और कोविड से पूरी लड़ाई लड़ी इस आपदा में हम कह सकते हैं जो कि एक अफसर हमे मिला जो संसाधन हमारे पास नहीं थे जो आज की तारीख में वो हजार विस्तार, सेन्ट्रल पाइप लाइन ऑक्सीजन से सचित हैं वह कोई सिलेंडर लगाने की जरूरत नहीं है चार लिक्रिड ऑक्सीजन के टैंक हमारे पास हैं 2000 बैटीलैटर हैं 530 के ऊपर मॉनिटर है आज मेरे पास नहीं 96 बेड का आईसीयू है और सबसे बड़ी उपलब्धि 1100 विस्तारों का नया अस्पताल है जिसमें नए 12 नए ऑपरेशन थियेटर अत्याधुनिक मशीनें हैं।

क्या-क्या फैसिलिटी अवैलेबल हैं?

मैं आपको बताऊं हम टसरी रेफरी सेंटर हैं और आपने देखा भी होगा ग्वालियर चंबल संभाग ही नहीं उत्तरप्रदेश और राजस्थान, बुंदेलखण्ड वहां से एम्पी का जो एरिया है और वहां से रिफ्रांट पेशेंट आते हैं

सभी टसल केयर सेंटर की चाहे वो सिजिकल फैसिलिटी हो, वो आज हमारे पास उपलब्ध है जो हमारे पास आता है उसको अच्छा इलाज देना हमारा कर्तव्य है।

अगर किसी मरीज को असुविधा का सामना करना पड़ता है तो वो कहां जाकर अपनी कार्डिट करें।

उसके लिए हमने अभी हर जगह मैनेजर इंस्टी मैनेजर की अवॉइंट कर रखे हैं तुम के नंबर हर बात में हर जगह लगा रखे हैं मेरा नंबर तो पूरे दिन अवैध रहता है परंतु इसके लिए या हमने व्यवस्था पूरी तरह से कर रखी है कि किसी भी तरह की असुविधा होती है वार्ड में भर्ती मरीज को तो उनको उस नंबर से प्रॉपर इफॉर्मेशन मिल जाती है और अब ऐसी होगी कि आज के टाइम पर पर फोन है तू वहां घर आने से पहले अपॉइंटमेंट कर सकते हैं और अगे फ्यूचर में मेरा सोच सोचना है पैशेंट का स्मार्ट कार्ड तैयार करेंगे कहां भी जाए तो उसकी उस कार्डस उसकी बिमारी की पूरी कुंडली निकाल सकते हैं जिससे वह कही अपना इलाज करवा सकता है।

बात करें तंबाकू निषेध स्थान बहुत सारे ऐसे सार्वजनिक स्थान हैं जहां पर तंबाकू थूकना व खाना मना है लेकिन सर देखा जाता है कि लोग नियमों का पालन नहीं कर रहे हैं वही लोग खुले में गुटखा तू है उसकी वजह से काफी सरकारी इमारतों को नुकसान होता है ऐसे में सर क्या कदम अस्पताल प्रशासन के द्वारा उठाए गए हैं जिससे कि ना ही सामाजिक इमारती खराब हो और अस्पताल में स्वच्छता भी बनी रहे?

सभी लोगों से अपील करना चाहता हूं कि अस्पताल एक मंदिर है भगवान के मंदिर में लोग जाते हैं तो खुशी से माला चढ़ाते हैं मिरई चढ़ाते हैं बड़े खुश रहते हैं लेकिन अस्पताल वो जगह है जहां लोग दुख की घड़ी में जाते हैं जो बीमार है तो भगवान से भी प्रार्थना करते हैं कि ठीक हो जाए तो ऐसी जगह में गंदगी फैलाए तंबाकू चलाएं तो यह तो बहुत ही बुरा कृत्य है इसके लिए हमने बहुत लोगों से प्रार्थना की अपील की भारत सरकार से लेकर स्टेट गवर्नरमेंट तक सभी प्रार्थना करते हैं इसके बावजूद भी लोग नहीं मानते सभी प्रार्थना करते हैं उसे मालूम नहीं मानती हमने एक नया चीज शुरूआत की 1 महीने पहले से मैंने जो जो गेट है वहां पर खड़े हैं उन को निर्देश दिया कि जो तंबाकू चबाने वाले लोग हैं उन की चेकिंग करें 50 किलो जो पाउडर है तंबाकू वाला उसको आज हमने डिस्पोजल किया है और उनको समझाइश दी और कई लोग मिले उनको समझा

इसलिए क्योंकि आपने कि उनको तत्कालिक बुरा लग सकता है लेकिन हम उनके भविष्य के लिए की बात करते हैं एक तो मजदूर है वह 300 कमाता है और 50 की पुड़िया खा जाता है तो 50 उनके बच्चों का कम हो गया। दूसरी लंबा 5 से 6 साल में उसको कैंसर होने वाला है और वह मान लीजिए उसकी मृत्यु हो गई तो इन सब चीजों को ध्यान में रखकर हम उनसे प्रार्थना कर रहे हैं अपील कर रहे हैं कि तंबाकू का सेवन ना करें और अस्पताल परिसर को गंदा ना करें और एक नया आदेश हमने जारी किया है जो

और सुविधा पैदा करने के लिए हमने अपने अस्पताल में ही आयुष्मान कार्ड सेंटर खोल रखा है तो वहां पर उन लोगों के बन जाते हैं जिनके पास आसमान कार्ड नहीं होता है 2011 की जनगणना के अनुसार जिनका नाम नहीं है तो उनको यह है कि ग्वालियर का जो प्रशासन है उनकी मदद करते हैं और उस तरीके से जानकारी लेकर उनका भी कार्ड बन जाता है लेकिन जिन लोगों के पास समग्र आईडी है उनका तत्काल रूप से अस्पताल में ही आयुष्मान कार्ड बना दिया जाता है।



हमारे जितने भी कर्मचारी हैं हमारे आउटसोर्स के और रेगुलर यदि उनमें से कोई भी पुड़िया तंबाकू खाता हुआ पाया गया तो उस आउट सोर्स एजेंसी की सेवाएं समाप्त कर दी जाएगी और हमारे रेगुलर कर्मचारी यदि ऐसा कुछ करते हैं तो उनको एक दो तीन नोटिस देकर उनके ऊपर भी कार्यवाही की जाएगी।

सर बात करें हम आयुष्मान कार्ड की जो कि बदलते दौर में इलाज के लिए बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है ऐसे में स्मार्ट कार्ड के लिए क्या-क्या क्राइटरिया जिनके पास नहीं हैं वह कहां बनवा सकते हैं?

भारत सरकार की अति महत्वकांकी योजना प्रधानमंत्री जी ने जिस तरीके से इस योजना के लिए मैं खुद गवाह जिन लोगों के पास कपड़े पहनने को नहीं होते उनका लाखों का इलाज इस योजना से फ्री में हो रहा है यह मैं गर्व के साथ कह सकता हूं की मेरे अस्पताल में 70 प्रश आयुष्मान कार्ड धारियों का इलाज हो रहा है और उसको और गति देने के लिए

आप ग्वालियर वासियों को क्या संदेश देना चाहेंगे?

मैं ग्वालियर वासियों को यही कहना चाहूंगा ग्वालियर खूबसूरत और से भरा हुआ है उसको याद करके खूबसूरत और क्या हुआ सर उसको याद करके जिस को स्वच्छ सुंदर सुसंस्कृत बनाए और पॉजिटिविटी के साथ में क्रिएटिविटी के साथ क्या कर सकते हैं उस पर ध्यान रखते हुए अगे बढ़े और आपको मैं बताना चाहता हूं कि मध्य प्रदेश का सबसे पुराना ऐतिहासिक शहर होने के बाद हम डेवलपमेंट में पीछे रह गए आप देखिए इंदौर बहुत आगे निकल गया भोपाल बहुत आगे निकल गया जबलपुर मित्रों हम सब एक दूसरे का सहयोग करें और उसके साथ ग्वालियर के लिए सोचते हैं और स्वच्छ सुंदर सुसंस्कृत और स्त्री के साथ आगे बढ़ा सकते हैं यही मेरी आपसे अनुरोध है और प्रार्थना है बहुत-बहुत धन्यवाद।

# #ग्वालियर के फेफड़े

**GOONJ**  
ENVIRONMENT DAY



## उत्कृष्टी थमतीं साँसों को लय देने का अभियान है ग्वालियर के फेफड़े जन अभियान

**ज**ब वैश्विक महामारी संपूर्ण विश्व में हाहाकार मचा रही थी और हमारा ग्वालियर भी इस आपदा से अछूता नहीं था तब एक जागृत युवा ने इस संकट के बचाव और भविष्य में साँसों पर यह बधन ना रहे जीवन रोपने का दृढ़ संकल्प लिया और समाज को आव्वन किया कि आइए पौधे रोपें और साँसों पर छाए ग्रहण को समाप्त करने का प्रयास करें। इस अपील का समाज पर व्यापक प्रभाव पड़ा और सुधीजन अभियान से जुड़ने लगे दो हाथ कब हजार हाथों में बदले यह ग्वालियर ने अपनी आँखों से देखा। ग्वालियर के फेफड़े जन अभियान ने तिघरा केचमेंट में पौधारोपण का संकल्प लिया और प्रतीक के रूप में श्री राम के अनन्य भक्त श्री हनुमत सरकार के सिद्धेश्वर मंदिर प्रांगण में एक दिन में हजार फल दार आयादार पौधों का रोपण हरियाली अमावस्या से प्रारंभ किया जो आज संप्रति में 5000 से अधिक पौधों का रोपण कर पाया है अभियान ने केवल पौधे रोपे ही नहीं वरन् उनका लालन पालन नवजात शिशुओं की भाँति किया जिसके फलस्वरूप जन अभियान द्वारा रोपित सभी पौधों अब आकार ले वसुधरा को हरित कर रहे हैं और प्राणवायु देकर मानव की साँसें बन रहे हैं ग्वालियर के फेफड़े जन अभियान ने ग्वालियर और उसके आसपास पचास किलोमीटर तक सुरक्षित परिसरों में पौधे रोपे हैं और उनका संवर्धन निरंतर जारी है। जन अभियान ने समाज से अनुरोध किया कि



पर्यावरण दिवस पर गूँज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर कृति सिंह ने पौधारोपण किया।

जन्मदिन विवाह वर्षगांठ अपने स्वजनों के पुण्य स्मरण पर पौधे रोपिए समाज ने इस अनुरोध को अपना अभूतपूर्व सहयोग दे रहे हैं। इस अभियान को शुरू करने वाले बृजराज सिंह वाकई तरीफ के काबिल हैं उनके द्वारा शुरू किया गया यह अभियान आज लोगों को प्रेरित कर रहा है। बृजराज जी पौधे लगाते हैं, इसके बाद साल भर खुद के खर्चे पर उनका पूरा मेटेनेंस करते हैं। शहर के पार्क हो या पहाड़ी या फिर जंगल, ट्रीगार्ड से लेकर तार फेरिंग यहाँ तक की माली का खर्चा भी खुद देते हैं। ऐसे लोग शहर के लिए विरासत हैं, उहें सँझाले और इनके हाथ और मजबूत करे। शहर के लिए कम से कम कोई भले लोग तो है जो सोच रहे हैं, जो आने वाली पीढ़ी

के लिए भी बड़ा वरदान है। पर्यावरण दिवस पर परमार्थ आश्रम में वृहद् स्तर पर पौधा रोपण किया गया।





*Heartiest*  
**Congratulations**

*to the beautiful couple.*

*Wishing you a wonderful journey as  
you build your new life together.*

*All the Best*



Follow us on:

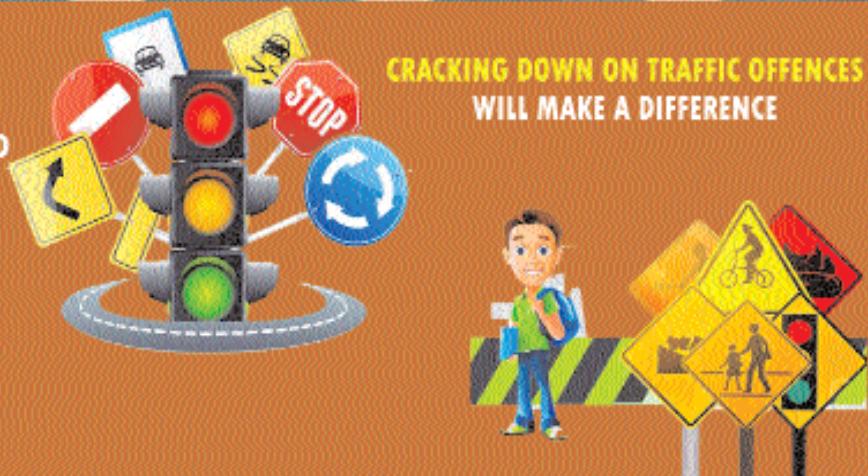




# विज्ञान ज़ीरो

EDUCATION AND TRAINING  
ARE CRUCIAL IN INSTILLING  
APPROPRIATE BEHAVIORS AND  
ATTITUDES IN ROAD USERS

CRACKING DOWN ON TRAFFIC OFFENCES  
WILL MAKE A DIFFERENCE



90% of ALL ACCIDENTS ARE LINKED TO HUMAN ERROR.  
THE BEHAVIORS OF ROAD USERS IS THE ARE WITH  
BY FAR THE BIGGEST POTENTIAL FOR IMPROVING ROAD SAFETY



IN 30% OF FATAL  
ACCIDENTS SPEEDING

DISTRACTION CAUSES  
10-30% OF ROAD DEATHS

25% OF ALL ROAD  
FATALITIES IN EUROPE  
ARE ALCOHOL- RELATED

ABOUT 65% OF FATAL  
ACCIDENTS ARE CAUSED BY  
VIOLATIONS OF TRAFFIC RULES