

सामुदायिक

GOONJ

RNI No. MPBIL02443/2020-TC

National News Magazine

वर्ष : 02 अंक : 11

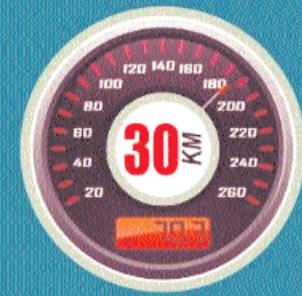
नवंबर 2022

मूल्य: ₹ 25 पृष्ठ : 52

SAFETY FIRST

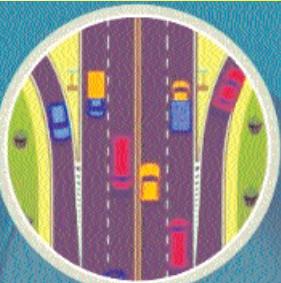
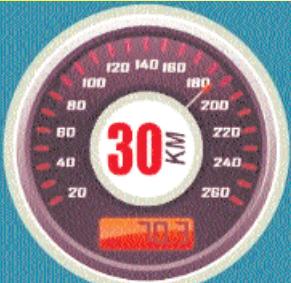
स्कूल में
सड़क सुरक्षा
का पढ़ाया जाएगा पाठ





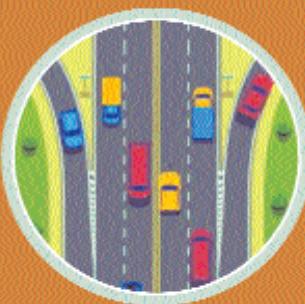
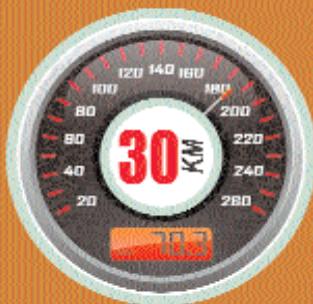
विज़न ज़ीरो

परिवहन विभाग ने सड़क दुर्घटनाएँ रोकने और दुर्घटना में घायल लोगों की जान बचाने के लिए सुरक्षित प्रणाली पर आधारित विजन ज़ीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की है। विजन ज़ीरो मध्यप्रदेश योजना पाँच स्तम्भों पर आधारित है। इसमें सुरक्षित गति, सुरक्षित रोड, सुरक्षित याहन, सुरक्षित चालक व्यवहार और दुर्घटना उपरांत सहायता शामिल है। परिवहन, पुलिस, राष्ट्रीय सड़क विकास प्राधिकरण, लोक निर्माण विभाग, शिक्षण संस्थाओं, विकिसक व स्वयंसेवी संस्थाओं सहित सम्पूर्ण सामाज की भागीदारी से विजन ज़ीरो मध्यप्रदेश को अमलीजामा पहनाया जाएगा। सभी लोग अपनी जवाबदेही निभाकर सड़क दुर्घटनाएँ रोकने में मददगार बनें। हम सबका नैतिक दायित्व है यदि दुर्घटना हो जाती है तो मानवता के नाते घायल को जल्द से जल्द अस्पताल पहुँचाएँ जिससे उसकी जान बचाई जा सके।



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 IS THE MAIN FACTOR

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

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



CRACKING DOWN ON TRAFFIC OFFENCES WILL MAKE A DIFFERENCE



GUIDE FOR
ROAD SAFETY OPPORTUNITIES AND CHALLENGES:
LOW-AND MIDDLE-INCOME COUNTRY PROFILES





अक्टूबर 2022 का अंक

ग्वालियर, नवंबर 2022

(वर्ष 02, अंक 11, , पृष्ठ 52, मूल्य 50 रुपए)

प्रेरणास्रोत

श्रीमती संध्या सिकरवार

चेयरमैन

डॉ. जे. एस. सिकरवार

सम्पादक

कृति सिंह

उप संपादक

अंतिमा सिंह - कौस्तुभ सिंह

कार्यकारी संपादक

डॉ. आर. एन. एस. तोमर

सहायक संपादक

अष्णेन्द्र सिंह कुशवाह

सब एडिटर/एडिटिंग

इमरान गोरी

कानूनी सलाहकार

एड. अरविंद दूदावत

न्यूज एंकर

प्रिया शिन्दे, कल्पना पाल

एडिटोरियल प्रभारी

स्तुति सिंह

संकलन

भरत सिंह, स्निग्ध तोमर

छायांकन/सिटी रिपोर्टर

अनिल सिंह सिकरवार

गूंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय

ई-69/70, हरिशंकरपुरम लक्ष्मण ग्वालियर मध्य प्रदेश

(संपर्क: 7880075908)

इस अंक में



कृषि मेला चंबल-ग्वालियर अंचल के लिए मील का पथर साबित होगा



गूंज विशेष: 44



साइबर फ्रॉड से बचनें....: 46



टीवी हारेगा, दो जीतेगा: 43



हिंसा को कहें नो: 05



परिवहन विभाग नं: 03

बॉलीवुड अपडेट: 48

स्वत्वाधिकारी, 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.Title Code-MPBIL02443/2020-TC

विज़न ज़ीरो का पालन जरूरी

M

मध्यप्रदेश में हेलमेट को लेकर पुलिस एवं परिवहन विभाग व यातायात विभाग द्वारा अभियान चलाया जा रहा है, इसके तहत बोकिंग पॉइंट लगाकर चलान काटे जा रहे हैं। साथ ही जागरूकता अभियान भी चलाए जा रहे हैं इसके बावजूद लोग लापरवाह बने हुए हैं। जिससे देश व प्रदेश में रोड एक्सीडेंट में हर रोज कई लोग अपनी जान गंवा देते हैं इसके बावजूद भी लोग सड़क सुरक्षा के नियमों को नहीं मान रहे हैं लापरवाही से गाड़ी चला रहे हैं जिससे सड़क दुर्घटनाओं में काफी बढ़ोत्तरी देखी जा रही है।

जाता है कि यदि सड़क हादसा हो भी तो उसमें किसी की मृत्यु ना हो और ना ही कोई गम्भीर चोट आए। विज़न ज़ीरो एक सिद्धांत पर काम करता है कि समाज के भीतर अन्य लाभों के लिए जीवन और स्वास्थ्य का आदान-प्रदान कभी नहीं किया जा सकता है। किसी के जीवन और स्वास्थ्य को दांब पर रख कर जोखिम नहीं लेना चाहिए, यहां जितना पैसा खर्च हो उतना कर देना चाहिए। बाकी की जरूरतें बाद में पूरी हो जाएंगी क्योंकि जान है तो जहान है।

विज़न ज़ीरो का पालन सबसे पहले स्वीडन में 1997

में किया गया था। स्वीडन की सड़कों का निर्माण करते समय रफ़तार और सुविधा को बाद में रख कर, सुरक्षा को प्राथमिकता दी जाती है। वाहन की गति की सीमा, सड़क पर पैदल चलने के लिए जगह (क्षेत्र), बाइक और कार के रास्ते को अलग करने वाले बैरियर, और कड़े यातायात नियम लोगों की सुरक्षा के लिए आवश्यक हैं। विज़न ज़ीरो किसी एक लक्ष्य को पूरा करने

के लिए कार्य नहीं करता है, पर सही रणनीति से काम करते हुए सफल होता है। ये नैतिकता के दृष्टिकोण से यातायात में होने वाली दुर्घटना का दोषी सिफ़र सरकार या सड़क बनाने वाले टेकेदारों को नहीं देता है, बल्कि सड़क पर चलने वाले नागरिकों की भी जिम्मेदारी बताता है। विज़न ज़ीरो का पालन यदि भारत में किया जाए तो संभव है कि सड़क दुर्घटनाओं का आंकड़ा कम हो जाए। हरियाणा में इसका सफल प्रयोग हो चुका है। अब मध्य-प्रदेश के परिवहन मंत्री गोविंदसिंह राजपूत ने इसको शुरू किया है जिससे प्रदेश में दुर्घटना से होने वाली मौतों को कम किया जा सके। परिवहन विभाग के साथ पुलिस, पीडब्लूडी, एनएचआई और चिकित्सा विभाग भी काम करेंगे। आए दिन अखबारों में सड़क दुर्घटनाओं की खबर मिलती है लेकिन इससे भी सभी लोग जागरूक नहीं होते हैं कि सावधानी बरतना कितना जरूरी है। विज़न ज़ीरो के प्रचार - प्रसार के लिए शिक्षण संस्थाओं और स्वयंसेवी संस्थाओं को साथ में लिया जाएगा। दुर्घटनाओं से बचने के तरीके जैसे सुरक्षित गति, सुरक्षित रोड, सुरक्षित वाहन और सुरक्षित चालक व्यवहार के साथ दुर्घटना के बाद तुरंत सहायता के विजन शामिल किए गए हैं।



कृति सिंह
संपादक

“

मप्र परिवहन विभाग ने सड़क दुर्घटनाएँ रोकने और दुर्घटना में घायल लोगों की जान बचाने के लिए सुरक्षित प्रणाली पर आधारित विजन ज़ीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की थी। विजन ज़ीरो मध्यप्रदेश योजना पाँच स्तम्भों पर आधारित है। इसमें सुरक्षित गति, सुरक्षित रोड, सुरक्षित वाहन, सुरक्षित चालक व्यवहार और दुर्घटना उपरांत सहायता शामिल है। परिवहन, पुलिस, राष्ट्रीय सड़क विकास प्राधिकरण, लोक निर्माण विभाग, शिक्षण संस्थाओं, चिकित्सक व स्वयंसेवी संस्थाओं सहित सम्पूर्ण सामाज की भागीदारी से विजन ज़ीरो मध्यप्रदेश को अमलीजामा पहनाया जा रहा है। सभी लोग अपनी जगवादेही निभाकर सड़क दुर्घटनायें रोकने में मददगार बनें।

मध्यप्रदेश में बिना हेलमेट के वाहन चलाना मौत का सफर साबित हो रहा है। पुलिस मुख्यालय की रोड एक्सीडेंट की रिपोर्ट में कह रही है कि 78प्रश्न लोगों की मौत इसलिए हुई क्योंकि वो हेलमेट नहीं पहने थे। यह इस साल जनवरी से जून तक रोड एक्सीडेंट की रिपोर्ट है। एक्सीडेंट पर लगाम लगाने के लिए कई राज्यों में जुर्माना बढ़ाया है पर एमपी में इस पर एक राय नहीं बन पा रही है। मध्यप्रदेश में रोड एक्सीडेंट कम करने के लिए चलाए जा रहे जागरूकता अभियान भी बेअसर साबित हो रहे हैं। वहीं अभी पिछले दिनों मध्य प्रदेश के स्कूलों में अब सड़क सुरक्षा का पाठ पढ़ाया जाएगा। स्कूली पाठ्यक्रम में सड़क सुरक्षा संबंधी पाठ्य सामग्री को शामिल किया जाएगा। इसके अलावा उच्च शिक्षा के अंतर्गत कालेजों में वाहन चलाने का प्रशिक्षण भी दिया जाएगा।

सड़क हादसों के मुख्य कारण हैं, सड़कों की बुरी हालत, ख़राब यातायात व्यवस्था, और लोगों के द्वारा की जाने वाली लापरवाही। इन सभी समस्याओं का समाधान हम विजन ज़ीरो को अस्तित्व में लाकर कर सकते हैं। विजन ज़ीरो मल्टी-नेशनल सड़क यातायात सुरक्षा प्रोजेक्ट है जिसमें हाईवे का निर्माण इस प्रकार से किया

स्कूल में सड़क सुरक्षा का पढ़ाया जाएगा पाठ

बड़ों को गाड़ी चलाने की भी
दी जाएगी ट्रेनिंग

स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल होगा सड़क सुरक्षा का विषय

● गूज न्यूज नेटवर्क

Sड़क दुर्घटना की बढ़ती घटनाओं को देखते हुए और बच्चों को इनके प्रति जागरूक करने के लिए मध्य प्रदेश के स्कूलों में अब सड़क सुरक्षा का पाठ पढ़ाया जाएगा। स्कूली पाठ्यक्रम में सड़क सुरक्षा संबंधी पाठ्य सामग्री को शामिल किया जाएगा। इसके अलावा, उच्च शिक्षा के अंतर्गत कालेजों में वाहन चलाने का प्रशिक्षण भी दिया जाएगा। इन दोनों ही नवाचारों को लेकर अधिकारियों के बीच भोपाल में राज्यस्तरीय समन्वय समिति की बैठक में मंथन हुआ।

मध्य प्रदेश के स्कूलों में अब सड़क सुरक्षा का पाठ पढ़ाया जाएगा। स्कूली पाठ्यक्रम में सड़क सुरक्षा संबंधी पाठ्य सामग्री को शामिल किया जाएगा। इसके अलावा उच्च शिक्षा के अंतर्गत कालेजों में वाहन चलाने का प्रशिक्षण भी दिया जाएगा। इन दोनों ही नवाचारों को लेकर अधिकारियों के बीच भोपाल में राज्यस्तरीय समन्वय समिति की बैठक में मंथन हुआ।

पुलिस प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान में आयोजित समिति की बैठक में अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक (पीटीआरआई) जी जनार्दन ने सड़क निर्माण एजेंसियों को अपने दायित्वों का निर्वहन करने की नसीहत दी। बैठक में कानून प्रवर्तन एजेंसियों को सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए दोषियों को चिन्हांकित कर सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए। बैठक की अध्यक्षता करते हुए परिवहन आयुक्त एसके झा ने निर्देशित किया कि मोटर व्हीकल एक्ट का उल्लंघन करने पर नियमानुसार सख्त कार्रवाई करने

में कोई कोताही न बरतें। एडीजी जनार्दन ने सड़क निर्माण एजेंसियों को मार्ग संकेतक लगाने, यदि खराब हैं तो उन्हें दुरुस्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सड़कों पर आवश्यकतानुसार रंबल स्ट्रीप बनाया जाना

का सेवन और शराब पीकर वाहन चलाने वालों के साथ बिल्कुल भी रियायत नहीं बरती जाए। बिना हेलमेट और बिना सीट बेल्ट के वाहन संचालन करने वालों को नियमानुसार दंड के साथ चेतावनी और

शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों की अब खैर नहीं



सुनिश्चित करें। जिन स्थानों पर मार्किंग खराब हो गई उसे तत्काल दुरुस्त किया जाए। जनार्दन ने कहा कि मार्ग संकेतकों की सड़क दुर्घटनाओं को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। परिवहन आयुक्त झा ने कहा कि मोटर व्हीकल एक्ट के प्रविधानों पालन करने परिवहन विभाग और पुलिस समन्वयपूर्वक कार्य कर जिम्मेदारी से अपने कर्तृत्वों का निर्वहन करें, जिससे आमजन की जानमाल की सुरक्षा हो सके। उन्होंने कहा कि ओवर लोडेड और तेज गति से वाहन संचालन पर कड़ी कार्रवाई करें। मादक पदार्थों का सेवन और शराब पीकर वाहन चलाने वालों के साथ बिल्कुल भी रियायत नहीं बरती जाए। बिना हेलमेट और बिना सीट बेल्ट के गाड़ी चलाने वालों को नियमानुसार दंड के साथ चेतावनी और समझाइश भी दी जाए।

समझाइश भी दी जाए। सभी विभागों के नोडल अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि राज्य स्तर से मातहत कार्यालयों के अधिकारी-कर्मचारियों को अनिवार्य रूप से हेलमेट पहनने संबंधी निर्देश जारी करें। सभी नोडल अधिकारियों को पाबंद किया गया कि बैठक में दिए गए निर्देशों का पालन कठोरता से सुनिश्चित कराएं। अनुपालन में आने वाली दिक्षितों से वरिष्ठ अधिकारियों को अवगत कराए ताकि उनका समाधान कर सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए पुख्ता प्रबंध किए जा सके।



कृषि मेला चंबल-ग्वालियर अंचल के लिए मील का पत्थर साबित होगा: केंद्रीय मंत्री तोमर

● गूँज न्यूज नेटवर्क



द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा मुरैना में आयोजित 3 दिनी बृहद कृषि मेला, प्रदर्शनी व प्रशिक्षण कार्यक्रम आज संपन्न हुआ। तीसरे व अंतिम दिन भी हजारों किसानों ने इसमें शिक्षकत की। समापन समारोह के मुख्य अतिथि भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष व सांसद वी. डी. शर्मा थे, अध्यक्षता केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री व क्षेत्रीय सांसद सिंह तोमर ने की। म.प्र. के कृषि मंत्री कमल पटेल, मुरैना के प्रभारी मंत्री भारत सिंह कुशवाह व भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष दर्शन सिंह चौधरी विशेष अतिथि थे। इस मौके पर श्री तोमर ने कहा कि यह कृषि मेला चंबल-ग्वालियर अंचल के लिए उत्तम कृषि की दृष्टि से मील का पत्थर साबित होगा, वहीं श्री शर्मा ने कृषि क्षेत्र के समग्र विकास के लिए कई ठेस उपाय करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व कृषि मंत्री श्री तोमर को धन्यवाद देते हुए कहा कि सरकार की योजनाओं से छोटे किसानों को फायदा हो रहा है, वे आगे बढ़ रहे हैं। केंद्रीय मंत्री श्री तोमर ने इस कृषि मेले में हजारों किसानों को प्रशिक्षण देकर उनका मार्गदर्शन करने के लिए भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीआर) सहित देशभर के कृषि संस्थानों से जुड़े वैज्ञानिकों का धन्यवाद दिया एवं आयोजन में सहयोग के लिए म.प्र. शासन व जिला प्रशासन के साथ ही केंद्रीय कृषि मंत्रालय के अधिकारियों तथा स्टाल लगाने के लिए विभिन्न कृषि संस्थानों तथा कंपनियों का भी आभार माना। श्री तोमर ने कहा कि हमारा देश और चंबल क्षेत्र भी कृषि प्रधान है। हम कृषि को जितना ताकतवर बनाएंगे, उतना ही ताकतवर देश व चंबल क्षेत्र भी

बनेगा। कृषि की अर्थव्यवस्था में इतनी ताकत है कि देश पर कभी भी कोई संकट आए तो कृषि क्षेत्र उससे देश को उबार सकता है। श्री तोमर ने कहा कि पहले कृषि संबंधित योजनाएं उत्पादन केंद्रित थीं लेकिन आज किसानों की आय बढ़ाने से संबंधित

फलस्वरूप किसानों की आय दोगुना से लेकर आठ गुना तक बढ़ी है। हमारे कृषि वैज्ञानिकों ने देशभर के 75 हजार किसानों का डॉक्यूमेंटेशन किया है, जो सार्वजनिक है। किसान खुद कह रहे हैं कि मोदी सरकार के बाद उनकी आमदनी दोगुना से अधिक बढ़ी है। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि

आज आवश्यकता इस बात की है कि खेती की लागत कम हो और किसानों की आमदनी बढ़ती रहे। उत्पादों की गुणवत्ता भी उच्च किस्म की होनी चाहिए। खेती में पानी का कम उपयोग होना चाहिए, सूक्ष्म सिंचाइ की ओर ज्यादा जाना चाहिए। खेती में यूरिया, डीएपी का कम उपयोग हों, वहीं बायोफर्टिलाइजर एवं नैनो यूनिया का इस्तेमाल



नीतियां अपनाई जा रही हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जबसे कहा कि किसानों की आमदनी दोगुना से अधिक होनी चाहिए, तबसे केंद्र व राज्य सरकारों और किसानों, सभी ने मिलकर इस दिशा में प्रयास किए हैं। श्रीनगर (कश्मीर) में केसर की खेती होती है, वहां के किसान पहले एक लाख रु. किलो केसर बेचते थे, वहां केंद्र सरकार ने केसर पार्क विकासितकीया व सुविधाएं बढ़ाई तो अब केसर दो लाख रु. किलो के भाव बिकती है। प्रधानमंत्री के विजय के

बढ़ाना चाहिए। जैविक व प्राकृतिक खेती की ओर जाना चाहिए। प्राकृतिक खेती से गायों की उपयोगिता भी बढ़ेगी। गोबर-गौमूत्र से फर्टिलाइजर बनाएंगे तो पैसा बचेगा व इससे जो उत्पादन होगा, वह स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होगा। श्री तोमर ने कहा कि देश में 86 फीसदी छोटे किसान हैं, जिनके उत्थान के लिए सरकार ने 10 हजार नए एफपीओ गठित करने की योजना बनाई है और 6,865 करोड़ रु. के खर्च से इस दिशा में तेजी से काम किया जा रहा है।



शहर के विकास में कोई कदम नहीं छोड़ी जायेगी

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर। जिस क्षेत्र में सड़क, बिजली, पानी, शिक्षा व स्वास्थ्य इत्यादि बुनियादी सुविधायें बेहतर होती हैं वहाँ की आर्थिक प्रगति भी तेजी से होती है। इसी सोच के साथ ग्वालियर शहर के विकास और बुनियादी सुविधाओं में कोई कमी नहीं छोड़ी जाएगी यह कहना है महापौर डॉ. शोभा सतीश सिकरवार का। महापौर वार्ड-66 में विकास कार्यों के लोकार्पण में पहुंची थी इस अवसर पर उद्यानिकी एवं खाद्य प्रसंस्करण राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) भारत सिंह कुशवाह ने ने कहा कि कुशवाह वार्ड-66 के अंतर्गत बड़ेरी की विभिन्न गलियों में लगभग 83 लाख रुपए की लागत से नालियों सहित मूर्तस्पूल लेने जा रहीं सीमेंट कंक्रीट सड़कों का भूमिपूजन करने पहुंचे थे। भूमिपूजन कार्यक्रम की अद्यक्षता महापौर डॉ. शोभा सतीश सिकरवार ने की। बड़ेरी में आयोजित हुए भूमिपूजन कार्यक्रम में नगर निगम के सभापति मनोज तोमर, क्षेत्रीय पार्षद श्रीमती ऊषा मावई तथा सर्वश्री गिराज मावई, केशव सिंह गुर्जर, रमेश शर्मा व जगदीश सेंथिया सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण मंचासीन थे।

राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार कुशवाह ने वार्ड-66 से जुड़ी विभिन्न बस्तियों की बहुप्रतीक्षित मांगों को जल्द से जल्द पूर्ण करने की घोषणा भी इस अवसर पर की। जिसमें सिकरौदी में सामुदायिक भवन व बड़ेरी में मुक्तधाम निर्माण एवं इस क्षेत्र में अधिक क्षमता वाले विद्युत ट्रांसफार्मर की स्थापना शामिल है। उन्होंने इस क्षेत्र में स्थित एक सिद्ध स्थल पर अपनी विधायक निधि से सोलर लाइट लगावाने की घोषणा भी इस अवसर पर की। साथ ही कहा कि वार्ड-66 के विकास के लिये केन्द्र व राज्य सरकार तथा नगर



महापौर डॉ. शोभा सतीश सिकरवार व सांसद विवेक नारायण शेजवलकर ने टोपी बाजार एवं दौलजगंज पारखणी का बाड़ा से दही मण्डी तक सड़क ढारीकरण कार्य का भूमिपूजन किया। इस मौके पर सभापति मनोज तोमर, क्षेत्रीय पार्षद रविन्द्र सिंह तोमर, निगमायुत किशोर कन्याल विशेष रूप से मौजूद थे।

निगम निधि से भरपूर आर्थिक राशि मुहैया कराई जायेगी। उन्होंने इस अवसर पर यह भी कहा कि मुख्यमंत्री जन सेवा अभियान के तहत चिन्हित किए गए पात्र परिवारों को जल्द ही विशेष शिविर लगाकर हितलाभ वितरित किए जायेंगे। महापौर डॉ. शोभा सिकरवार ने कहा कि शहर में शामिल हुए वार्ड-66 सहित सभी नए बाड़ी में नगर निगम निधि से विकास के लिए पर्याप्त धनराशि मुहैया कराई जायेगी। उन्होंने कहा कि वे शहर के नए बाड़ी के विकास के लिये दलगत भावना से ऊपर उठकर काम करने के लिये प्रतिबद्ध हैं। उन्होंने कहा केन्द्र व राज्य सरकार के साथ नगर निगम से भी इन बाड़ी के सुनियोजित विकास के लिये धनराशि उपलब्ध कराने में कोई कसर नहीं छोड़ी जायेगी। नगर निगम सभापति मनोज तोमर ने कहा कि प्रदेश सरकार निर्माण कार्यों के साथ-साथ जन कल्याणकारी कार्यक्रमों को भी पूरी प्राथमिकता के साथ क्रियान्वित कर रही है। इसी सिलसिले में हाल ही में मुख्यमंत्री जन सेवा अभियान के तहत विशेष शिविर लगाकर जरूरतमंद परिवारों को सरकार की विभिन्न हितग्राहीमूलक योजनाओं से लाभान्वित कराया गया है।



हिंसा को NO

● गूंज न्यूज नेटवर्क

गूंज और स्मार्ट की एक नई पहल 'हिंसा को नो' जहाँ बात होती है महिलाओं पर हो सही घरेलू हिंसा के ऊपर। गूंज की टीम ग्वालियर के सभी गांवों में काम कर रही है घरेलू हिंसा को लेकर ग्वालियर के गांवों में महिलाओं के समूह बनाकर हर हफ्ते मीटिंग द्वारा उनको घरेलू हिंसा के बारे में जानकारी देना और सरकार द्वारा संचालित बन स्टॉप सेंटर यानी सखिनिवास के बारे में जानकारी देकर जागरूक करने का छोटा सा प्रयास किया जा रहा है। गूंज 90.8एम.एम. पर आप हर बुधवार और शनिवार शाम 4.00 बजे शो हिंसा को नो को सुन सकते हैं जहाँ आर. जे. प्रिया और आर. जे. कल्पना करती हैं बातें घरेलू हिंसा के बारे में और बताती हैं घरेलू हिंसा से बचाव के तरीके।



अपने साथ हो रही हिंसा को न छिपाएँ कोई परेशानी है तो हमें बताएँ
महिला हेल्पलाइन-1090/1091, सखीवन स्टाप सेंटर हेल्पलाइन -181,
7049112018 महिला थाना 0751-2446216 माहिला बाल
विकास, रेडीओ गूंज -7990075008



महिलाओं के रिवलाफ़् हिंसा

GOONJ SPECIAL STORY

घरेलू हिंसा कारण और समाधान

घरेलू हिंसा के कानून कैसे हिंसा को रोकने में है प्रभावी

“

अगर हम घरेलू हिंसा की बात करते हैं तो इसमें पुरुष और महिला दोनों ही शामिल होते हैं, जो हिंसा के शिकार होते हैं।

हालांकि, हिंसा के अपराध और उत्पीड़न में लिंग के पैटर्न हैं। अंतरंग साथी से हिंसा के मामलों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं की बहुत अधिक संभावना होती है, जिसमें अस्पताल में भर्ती होने या मृत्यु जैसे गंभीर

प्रभाव शामिल हैं। घरेलू हिंसा का खासकर महिलाओं के स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। यह महिलाओं के संपूर्ण जीवन, उनके मानसिक और

शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर परिणाम देता है, जिसमें उनके प्रजनन और यौन स्वास्थ्य शामिल हैं। इनमें लोगों के बीच मारपीट, स्त्री रोग संबंधी समस्याएं, अस्थायी या स्थायी विकलांगता, अवसाद जैसे गंभीर

दृष्टिरिणाम भी शामिल हैं।

S

भ्य समाज में हिंसा का कोई स्थान नहीं है। लेकिन प्रत्येक वर्ष घरेलू हिंसा के जितने मामले सामने आते हैं, वे एक चिंतनीय स्थिति को रेखांकित करते हैं। हमारे देश में घरों के बंद दरवाज़ों के पीछे लोगों को प्रताड़ित किया जा रहा है। यह कार्य ग्रामीण क्षेत्रों, कस्बों, शहरों और महानगरों में भी हो रहा है। घरेलू हिंसा सभी सामाजिक वर्गों, लिंग, नस्ल और आयु समूहों को पार कर एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी के लिये एक विरासत बनती जा रही है। इस आलेख में घरेलू हिंसा के कारणों, समाज और बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव तथा समस्या समाधान के उपाय तलाशने का प्रयास किया जाएगा।

केवल एक थपड़, लेकिन नहीं मार सकता यह वाक्य किसी फिल्म का मात्र एक डायलॉग ही नहीं बल्कि विभिन्न समाजों की बदरंग हकीकत को भी उजागर करता है। घरेलू हिंसा दुनिया

बोलने का टाइम आ गया



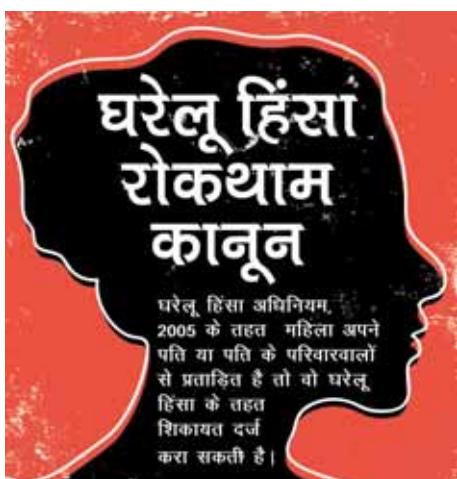
के लगभग हर समाज में मौजूद है। इस शब्द को विभिन्न आधारों पर वर्गीकृत किया जा सकता है जिनमें पति या पती, बच्चों या बुजुर्गों तथा ट्रांसजेंडरों के खिलाफ हिंसा के कुछ उदाहरण प्रत्यक्ष रूप से सामने हैं। पीड़ित के खिलाफ हमलावर द्वारा अपनाई जाने वाली विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में शारीरिक शोषण, भावनात्मक शोषण, मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार या वंचितता, आर्थिक शोषण, गाली-गलौज, ताना मारना आदि शामिल हैं। घरेलू हिंसा न





केवल विकासशील या अल्प विकसित देशों की समस्या है बल्कि यह विकसित देशों में भी बहुत प्रचलित है। घरेलू हिंसा हमारे छद्म सभ्य समाज का प्रतिबिंब है।

घरेलू हिंसा क्या है?



घरेलू हिंसा अर्थात् कोई भी ऐसा कार्य जो किसी महिला एवं बच्चे (18 वर्ष से कम आयु के बालक एवं बालिका) के स्वास्थ्य, सुरक्षा, जीवन पर संकट, आर्थिक क्षति और ऐसी क्षति जो असहनीय हो तथा जिससे महिला व बच्चे को दुःख एवं अपमान सहन करना पड़े, इन सभी को घरेलू हिंसा के दायरे में शामिल किया जाता है। घरेलू हिंसा अधिनियम के अंतर्गत प्रताड़ित महिला किसी भी वयस्क पुरुष को अभियोजित कर सकती है अर्थात् उसके विरुद्ध पकरण दर्ज करा सकती है।

भारत में घरेल हिंसा के विभिन्न रूप

भारत में घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005 के अनुसार, घरेलू हिंसा के पीड़ित के रूप में महिलाओं के किसी भी रूप तथा 18 वर्ष से कम आयु के बालक एवं बालिका को संरक्षित किया गया है। भारत में घरेलू हिंसा के विविध रूप निम्नलिखित हैं-

महिलाओं के विरुद्ध घोल हिंसा

किसी महिला को शारीरिक पीड़ा देना जैसे- मारपीट

करना, धकेलना, ठोकर मारना, किसी वस्तु से मारना या किसी अन्य तरीके से महिला को शारीरिक पीड़ा देना, महिला को अश्लील साहित्य या अश्लील तस्वीरों को देखने के लिये विवश करना, बलात्कार करना, दुर्व्यवहार करना, अपमानित करना, महिला की पारिवारिक और सामाजिक प्रतिष्ठा को आहत करना, किसी महिला या लड़की को अपमानित करना, उसके चरित्र पर दोषारोपण करना, उसकी शादी इच्छा के विरुद्ध करना, आत्महत्या की धमकी देना, मौखिक दुर्व्यवहार करना आदि। यूनाइटेड नेशन्स पॉलुलेशन फंड रिपोर्ट के अनुसार, लगभग दो-तिहाई विवाहित भारतीय महिलाएँ घरेलू हिंसा की शिकार हैं और भारत में 15-49 आयुवर्ग की 70व विवाहित महिलाएँ पिटाई, बलात्कार या ज़बरन यौन शोषण का शिकार हैं।

पुरुषों के विरुद्ध घरेलू हिंसा

इस तथ्य पर कोई प्रश्नचिन्ह नहीं है कि महिलाओं के खिलाफ घेरेलू हिंसा एक गंभीर और बड़ी समस्या है, लेकिन भारत में पुरुषों के खिलाफ घेरेलू हिंसा भी धीरे-धीरे बढ़ रही है। समाज में पुरुषों का वर्चस्व यह विश्वास दिलाता है कि वे घेरेलू हिंसा के प्रति संवेदनशील नहीं हैं। हाल ही में चंडीगढ़ और शिमला में सैकड़ों पुरुष इकट्ठा हुए, जिन्होंने अपनी परियों और परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा उनके खिलाफ की जाने वाली घेरेलू हिंसा से बचाव और सुरक्षा की गुहार लगाई थी।

बच्चों के विरुद्ध घरेल हिंसा

हमारे समाज में बच्चों और किशोरों को भी घेरेलू हिंसा का सामना करना पड़ता है। वास्तव में हिंसा का यह रूप महिलाओं के खिलाफ हिंसा के बाद रिपोर्ट किये गए मामलों की संख्या में दूसरा है। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों तथा भारत में उच्च वर्ग और निम्न वर्ग के परिवारों में इसके स्वरूप में बहुत भिन्नता है। शहरी क्षेत्रों में यह अधिक निजी है और घरों की चार दीवारों के भीतर छिपा हआ है।

बुजुर्गों के विरुद्ध घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा के इस स्वरूप से तात्पर्य उस हिंसा से है जो घर के बढ़े लोगों के साथ अपने बच्चों और

परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा की जाती है। घरेलू हिंसा की यह श्रेणी भारत में अत्यधिक सवेदनशील होती जा रही है। इसमें बुजुर्गों के साथ मार-पीट करना, उनसे अत्यधिक घरेलू काम कराना, भोजन आदि न देना तथा उन्हें शेष परिवारिक सदस्यों से अलग रखना शामिल है।

घरेल हिंसा के कारण

महिलाओं के प्रति घरेलू हिंसा का मुख्य कारण मूर्खतापूर्ण मानसिकता है कि महिलाएँ पुरुषों की तुलना में शारीरिक और भावनात्मक रूप से कमज़ोर होती हैं।

प्राप्त दहेज़ से असंतुष्टि, साथी के साथ बहस करना, उसके साथ यौन संबंध बनाने से इनकार करना, बच्चों की उपेक्षा करना, साथी को बताए बिना घर से बाहर जाना, स्वादिष्ट खाना न बनाना शामिल है।

विवाहेतर संबंधों में लिस होना, ससुराल वालों की देखभाल न करना, कुछ मामलों में महिलाओं में बाँझपन भी परिवार के सदस्यों द्वारा उन पर हमले का कारण बनता है।

पुरुषों के प्रति घरेलू हिंसा के कारणों में पत्नियों के निर्देशों का पालन न करना, 'पुरुषों की अपर्याप्ति कमाई, विवाहेतर संबंध, घरेलू गतिविधियों में पत्नी की मदद नहीं करना है' बच्चों की उचित देखभाल न करना, पति-पत्नी के परिवार को गाली देना, पुरुषों का बँड़ीपन आदि कारण हैं।

बच्चों के साथ घरेलू हिंसा के कारणों में माता-पिता की सलाह और आदेशों की अवहेलना, पढ़ाई में खगड़ पर्दशन या पड़ोस के अन्य बच्चों के साथ



DOMESTIC VIOLENCE- WHAT ARE THE REMEDIES AGAINST IT, HOW TO FILE COMPLAINT?

बराबरी पर नहीं होना, माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बहस करना आदि हो सकते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों के साथ घरेलू हिंसा के कारणों में बाल श्रम, शारीरिक शोषण या पारिवारिक परंपराओं का पालन न करने के लिये उत्पीड़न, उन्हें घर पर रहने के लिये मजबूर करना और उन्हें स्कूल जाने की अनुमति न देना आदि हो सकते हैं।

गरीब परिवारों में पैसे पाने के लिये माता-पिता द्वारा मंदबुद्धि बच्चों के शरीर के अंगों को बेचने की खबरें मिली हैं। यह घटना बच्चों के खिलाफ क्षररता और हिंसा की उच्चता को दर्शाता है। बुद्ध लोगों के खिलाफ घरेलू हिंसा के मुख्य कारणों में बूढ़े माता-पिता के खच्चों को झेलने में बच्चे ड्रिङ्करते हैं। वे अपने माता-पिता को भावनात्मक रूप से पीड़ित करते हैं और उनसे छुटकारा पाने के लिये उनकी पिटाई करते हैं। विभिन्न अवसरों पर परिवार के सदस्यों की इच्छा के विरुद्ध कार्य करने के लिये उन्हें पीटा जाता है। बहुत ही सामान्य कारणों में से एक संपत्ति हथियाने के लिये दी गई यातना भी शामिल है।

घरेलू हिंसा के प्रभाव

यदि किसी व्यक्ति ने अपने जीवन में घरेलू हिंसा का सामना किया है तो उसके लिये इस डर से बाहर आ पाना अत्यधिक कठिन होता है। अनवरत रूप से घरेलू हिंसा का शिकार होने के बाद व्यक्ति की सोच में नकारात्मकता हावी हो जाती है। उस व्यक्ति को स्थिर जीवनशैली की मुख्यधारा में लौटने में कई वर्ष लग जाते हैं। घरेलू हिंसा का सबसे बुरा पहलू यह है कि इससे पीड़ित व्यक्ति मानसिक आघात से वापस नहीं आ पाता है। ऐसे मामलों में अक्सर देखा गया है कि लोग या तो अपना मानसिक संतुलन खो बैठते हैं या फिर अवसाद का शिकार हो जाते हैं।

घरेलू हिंसा की यह सबसे खतरनाक और दुखद स्थिति है कि जिन लोगों पर हम इतना भरोसा करते हैं और जिनके साथ रहते हैं जब वही हमें इस तरह का दुख देते हैं तो व्यक्ति का रिश्तों पर से विश्वास उठ जाता है और वह स्वयं को अकेला कर लेता है। कई बार इस स्थिति में लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं। घरेलू हिंसा का सबसे व्यापक प्रभाव बच्चों पर पड़ता है। सीटी स्कैन से पता चलता है कि जिन बच्चों ने घरेलू हिंसा में अपना जीवन बिताया है उनके मस्तिष्क का कॉर्पस कॉलोसम और हिपोकैम्पस नामक भाग सिकुड़ जाता है, जिससे उनकी सीखने, संज्ञानात्मक

क्षमता और भावनात्मक विनियमन की शक्ति प्रभावित हो जाती है। बालक अपने पिता से गुस्सैल व आक्रामक व्यवहार सीखते हैं। इस का असर ऐसे बच्चों का अन्य कमज़ोर बच्चों व जानवरों के साथ हिंसा करते हुए देखा जा सकता है। बालिकाएँ नकारात्मक व्यवहार सीखती हैं और वे प्रायः बब्बू-चुप्चुप रहने वाली या परिस्थितियों से दूर भागने वाली बन जाती हैं। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की उणवता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है क्योंकि हिंसा की

रखने के स्थान पर पुरुषों को इस समाधान का भाग बनाया जाए। मर्दानगी की भावना को स्वस्थ मायनों में बढ़ावा देने और पुराने घिसे-पिटे ढर्से से छुटकारा पाना अनिवार्य होगा।

सरकार ने महिलाओं और बच्चों को घरेलू हिंसा से संरक्षण देने के लिये घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005 को संसद से पारित कराया है। इस कानून में निहित सभी प्रावधानों का पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिये यह समझना ज़रूरी है कि पीड़ित कौन है। यदि आप एक महिला हैं और रिश्तेदारों में कोई व्यक्ति आपके प्रति दुर्व्यवहार करता है तो आप इस अधिनियम के तहत पीड़ित हैं।

मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम, 2017 द्वारा भारत मानसिक स्वास्थ्य के प्रति गंभीर हो गया है, लेकिन इसे और अधिक प्रभावशाली बनाने की आवश्यकता है। नीति निर्माताओं को घरेलू हिंसा से उबरने वाले परिवारों को पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य

घरेलू हिंसा होते हुए देखने पर, आप यह कदम उठा सकते हैं:

- **एक दोस्त के रूप में पीड़िता से संपर्क स्थापित करें -** पीड़िता से पूछें कि क्या उन्हें मदद की ज़रूरत है या वे बात करना या रिपोर्ट करना चाहती हैं?
- **नज़र मिलाएँ -** उन्हें दिलायें कि आप उनकी मदद के लिए वहाँ मौजूद हैं, और बदसलूकी करने वाले को दिलायें कि वो जो कर रहा है आप उसके साथी हो हैं।
- **ध्यान भटकाने की कोशिश करें -** स्थिति को शांत करने के लिए घर की घंटी बजाएँ या उस व्यक्ति को आवाज़ लगाएँ।

शिकार हुई महिलाएँ समाजिक जीवन की विभिन्न गतिविधियों में कम भाग लेती हैं।

समाधान के उपाय

शोधकर्ताओं के अनुसार, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि घरेलू हिंसा के सभी पीड़ित आक्रामक नहीं होते हैं। हम उन्हें एक बेहतर वातावरण उपलब्ध करा कर घरेलू हिंसा के मानसिक विकार से बाहर निकल सकते हैं। भारत अभी तक हमलावरों की मानसिकता का अध्ययन करने, समझने और उसमें बदलाव लाने का प्रयास करने के मामले में पिछड़ रहा है। हम अभी तक विशेषज्ञों द्वारा प्रचारित इस दृष्टिकोण की मोटे तौर पर अनदेखी कर रहे हैं कि महिलाओं और बच्चों के साथ होने वाली हिंसा और भेदभाव को सही मायनों में समाप्त करने के लिये हमें पुरुषों को न केवल समस्या का एक कारण बल्कि उन्हें इस मसले के समाधान के अविभाज्य अंग के तौर पर देखना होगा।

सुधार लाने के लिये सबसे पहले कदम के तौर पर यह आवश्यक होगा कि पुरुषों को महिलाओं के खिलाफ

सेवाओं का लाभ उपलब्ध कराने के लिये तंत्र विकसित करने की ज़रूरत है। सरकार ने बन-स्टॉप सेंटर' जैसी योजनाएँ प्रारंभ की हैं, जिनका उद्देश्य हिंसा की शिकार महिलाओं की सहायता के लिये चिकित्सीय, कानूनी और मनोवैज्ञानिक सेवाओं की एकीकृत रेंज तक उनकी पहुँच को सुगम व सुनिश्चित करता है।

गूँज और स्मार्ट की एक नई पहल 'हिंसा को नो' जहाँ बात होती है महिलाओं पर हो रही घरेलू हिंसा के ऊपर। गूँज की टीम गवालियर के सभी गांवों में काम कर रही है घरेलू हिंसा को लेकर गवालियर के गांवों में महिलाओं के समूह बनाकर हर हफ्ते मीटिंग द्वारा उनको घरेलू हिंसा के बारे में जानकारी देना और सरकार द्वारा संचालित बन स्टॉप सेंटर यानी सखि निवास के बारे में जानकारी देकर जागरूक करने का छोटा सा प्रयास किया जा रहा है। गूँज 90.8 एम.एम. पर आप हर बुधवार और शनिवार शाम 4.00 बजे शो हिंसा को नो को सुन सकते हैं जहाँ

TUBERCULOSIS

टीबी लक्षण, कारण और इलाज



Tuberculosis

वै

शिक स्तर पर कैंसर और हृदय रोगों के साथ टी.बी यानि क्षय रोग के कारण हर साल लाखों लोगों की मौत हो जाती है। भारत के लिए भी यह बीमारी गंभीर चिंता का कारण बनी हुई है। आंकड़ों के मुताबिक हर साल देश में टीबी के कारण सवा दो लाख से ज्यादा लोगों की जान जाती है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा जारी रिपोर्ट के मुताबिक पिछले वर्ष की तुलना में 2021 में देश में टीबी रोगियों की संख्या में 19 फीसदी की वृद्धि दर्ज की गई है। साल 2020 में जहां देश में 16, 28, 161 लोग टीबी के शिकार थे वहां साल 2021 में टीबी रोगियों (नए और रिलैप्स) की कुल संख्या बढ़कर 19,33,381 हो गई है। टीबी एक गंभीर संक्रामक रोग है जो मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करती है। तरोंपिक का कारण बनने वाले जीवाणु खांसी और छींक के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक इस गंभीर रोग से बचाव को लेकर सभी लोगों को विशेष सतर्कता बरतनी चाहिए। इसके लक्षणों को लेकर सभी लोगों को अलर्ट रहने की आवश्यकता है। आइए जानते हैं कि किन लक्षणों के आधार पर इस गंभीर संक्रामक रोग के खतरे की पहचान की जा सकती है?

लंबे समय से खांसी की समस्या

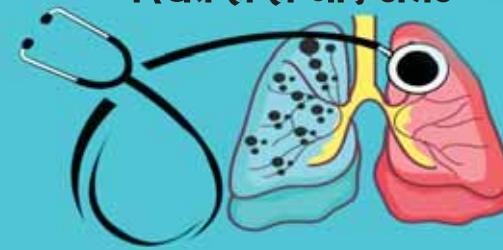
अगर आपको भी 3 सप्ताह से अधिक समय से लगातार खांसी की समस्या बनी हुई है तो इसे गंभीरता से लेने

की आवश्यकता है। लंबे समय तक बनी रहने वाली खांसी की समस्या को टीबी का प्रमुख लक्षण माना जाता है। यह रोग आपके फेफड़ों को प्रभावित करता है जिसके परिणामस्वरूप लगातार खांसी हो सकती है। कुछ अन्य लक्षणों में सीने में दर्द, सांस फूलने और

फेफड़ों में बैक्टीरिया के बढ़ने के कारण आपको बुखार से साथ या बिना बुखार के भी रात में अधिक पसीना आने की दिक्कत हो सकती है।

लगातार थकान महसूस होना

हर साल 2 लाख से अधिक लोगों की इस बीमारी से हो जाती है मौत, ऐसे लक्षण दिखते ही हो जाएं अलर्ट



खांसी के साथ खून आने की समस्या भी हो सकती है। रात को पसीना आना

असामान्य तौर पर रात में अधिक पसीना आने का लक्षण टीबी की ओर इशारा हो सकता है। फेफड़ों में होने वाली समस्याओं के चलते लोगों में इस तरह की दिक्कत हो सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक

थकान की समस्या को टीबी रोगियों में प्रमुख लक्षण के तौर पर देखा जाता रहा है। यह रोग शरीर को कमजोर करती जाती है जिसके कारण रोगियों में थकान की समस्या बनी रह सकती है। लगातार खांसी के साथ यदि आपको भी थकान महसूस होता आ रहा हो तो इसको लेकर शीघ्रता से किसी विशेषज्ञ से संपर्क करने की आवश्यकता है।

वजन कम होते जाना

अचानक से वजन घटने के साथ भूख न लगने की समस्या टीबी के प्रमुख लक्षणों में से एक है। फेफड़ों को प्रभावित करने के साथ बैक्टीरिया शरीर को कमजोर करते जाते हैं जिसके कारण वजन कम होना सामान्य है। भूख न लगने और भोजन न कर पाने के कारण भी वजन कम होने लगता है, जिसके कारण टीबी रोगियों का शारीरिक स्वास्थ्य लगातार कमजोर होता जाता है।



Tuberculosis के होते हैं ये लक्षण, ऐसे करें बचाव

टीबी एक संक्रामक बीमारी है, जो ट्यूबक्युलोसिस बैक्टीरिया के कारण होती है। इस बीमारी का सबसे अधिक प्रभाव फेफड़ों पर होता है। फेफड़ों के अलावा ब्रेन, यूटरस, मुँह, लिवर, किंडनी, गले आदि में भी टीबी हो सकती है। बताते चलें कि सबसे कॉम्पन फेफड़ों का टीबी है, जो कि हवा के जरिए एक से दूसरे

सूखी खांसी आती है लेकिन बाद में खांसी के साथ बलगम और खून भी आने लगता है। दो हफ्तों या उससे ज्यादा खांसी आए तो टीबी की जांच करा लेनी चाहिए।

बुखार रहना

जिन लोगों को टीबी होती है, उन्हें लगातार बुखार रहता है। शुरुआत में लो-ग्रेड में बुखार रहता है लेकिन बाद संक्रमण ज्यादा फैलने पर बुखार तेज होता चला जाता है।

थकावट होना

टीबी के मरीज की बीमारी से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। जिसके कारण उसकी ताकत कम होने लगती है। वहीं, मरीज के कम काम करने पर अधिक थकावट होने लगती है।

वजन घटना

टीबी हो जाने के बाद लगातार वजन घटने लगता है। खानपान पर ध्यान देने के बाद भी वजन कम होता रहता है। वहीं, टीबी के मरीज की खाने को लेकर रुचि कम होने लगती है।

सांस लेने में परेशानी

टीबी हो जाने पर खांसी आती है, जिसके कारण सांस लेने में परेशानी होती है। अधिक खांसी आने से सांस भी फूलने लगती है।

इंसान में फैलती है। टीबी के मरीज के खांसने और छीकने के दौरान मुँह-नाक से निकलने वाली बारीक बूँदें इन्हें फैलती हैं। फेफड़ों के अलावा दूसरी कोई टीबी एक से दूसरे में नहीं फैलती। टीबी खतरनाक इसलिए है क्योंकि यह शरीर के जिस हिस्से में होती है, सही इलाज न हो तो उसे बेकार कर देती है। इसलिए टीबी के आसार नजर आने पर जांच करनी चाहिए।

खांसी आना

टीबी सबसे ज्यादा फेफड़ों को प्रभावित करती है, इसलिए शुरुआती लक्षण खांसी आना है। पहले तो

टीबी से सुरक्षित कैसे रहें?

- ▶ यदि आपने टीबी रोग का निदान किया गया है, तो आमतौर पर दवाओं के साथ उपचार में कुछ महीनों का समय लग सकता है। इस दौरान दवाइयों में गैप न करें। इसके अलावा टीबी से बचाव के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।
- ▶ टीबी के रोगाणु बंद स्थानों में अधिक आसानी से फैलते हैं। कमरे में अच्छे वेंटिलेशन की व्यवस्था सुनिश्चित करना आवश्यक है।
- ▶ जब भी आप छीके या खांसे तो अपने मुँह को अच्छी तरह से कवर करें।
- ▶ गंदे टिथ्यू को कूड़ेदान में ही फेंकें।
- ▶ फेस मास्क पहनें। उपचार के दौरान और टीबी से बचाव के लिए, दोनों ही दिथ्तियों में फेस मास्क पहनने से संघरण के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।
- ▶ फेफड़ों को स्वस्थ रखने वाले व्यायाम करें।
- ▶ सांस या खांसी की समस्या को नजरअंदाज न करें, इस बाएं नें डॉक्टर से सलाह जरूर ले लें।

अचानक क्यों थम रही दिल की धड़कन?



24 साल में बंगाली एक्ट्रेस एंड्रिला शर्मा की मौत, 78 साल की मशहूर अभिनेत्री तबस्सुम का निधन, टीवी एक्टर सिद्धांत वीर और कॉमेडियन राजू श्रीवास्तव ने जिम करते वक्त गंवाई जान। ऐसे कई सेलिब्रिटी और आम लोग हैं, जो हर दिन एक ऐसी बीमारी की चपेट में आकर जिंदगी से हाथ धो रहे हैं, जो आने से पहले कोई दस्तक भी नहीं दे सकती है। हाँ, आपने सही समझा। हम बात कर रहे हैं कार्डियक अरेस्ट की, जिसे आमतौर पर हार्ट अटैक के नाम से जाना जाता है। आंकड़ों के मुताबिक, कोरोना महामारी के

बाद अचानक हार्ट अटैक से मरने वालों की संख्या बढ़ गई है। आखिर ऐसा क्या वजह है कि हार्ट अटैक की बीमारी में एकाएक इजाफा हो गया है? ताज्जुब की बात यह है कि अब तक इस साइलेंट किलर को खुलकर चर्चा भी नहीं हो रही है। आमतौर पर हार्ट अटैक से होने वाली मौतों के पीछे कई कारण हुआ करते हैं, मगर पिछले डेढ़ सालों में हार्ट अटैक से ऐसे लोगों की मौत हुई है, जो शारीरिक तौर पर पूरी तरह फिट थे। आइये जानते हैं इसके पीछे की वजहों के बारे में...

जि

न लोगों को कोरोना हो चुका है उन लोगों को डॉक्टर विशेष सावधानी बरतने की सलाह देते हैं। ऐसे में हार्ट अटैक के पीछे की असली वजह कोरोना को ही समझा जा रहा है। हालांकि अब तक इसकी कोई पुष्टि नहीं हुई है। एक नई स्टडी से पता चला है कि कोविड से संक्रमित हो चुके लोगों में कई जानलेवा बीमारियों का खतरा तुलनात्मक रूप से अधिक है। इस अध्ययन के आधार पर कोरोना लोग खतरे के दायरे में आते हैं। दसन की खबर के अनुसार, हार्ट में छपी रिसर्च में कहा गया है कि कोरोना के चलते अस्पताल में भर्ती हुए लोगों में, अंसक्रमित लोगों की तुलना में, बीनस थ्रोम्बोलिज्म विकसित होने की संभावना 27



गुना अधिक है। जिन लोगों को इलाज के लिए अस्पताल नहीं जाना पड़ा उनमें ड्रूझ विकसित होने की संभावना अंसक्रमितों की तुलना में तीन गुना ज्यादा है। वीटीई एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें नसों में खून का थका बन जाता है। अगर यह थका बड़ा हो जाए या इसका इलाज न किया जाए तो यह मौत का कारण भी बन सकता है। लंदन की क्लीन मैरी यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने कहा कि जिन लोगों को कोविड संक्रमण के चलते अस्पताल में भर्ती कराया जाता है, उनमें दिल की धड़कनें रुकने की संभावना 21 गुना और स्ट्रोक आने की संभावना 17 गुना ज्यादा होती है। उनमें एट्रियल फाइब्रिलेशन (अनियमित हृदय) और

कोटीना के बाद क्यों बढ़ गया है हार्ट अटैक का खतरा

पेरीकार्डिटिस (हृदय की सुजन) और हार्ट अटैक की भी संभावना अधिक होती है। निष्कर्ष बताते हैं कि हृदय रोग और मौत का सबसे बड़ा जोखिम संक्रमण के पहले 30 दिनों के भीतर होता है लेकिन बाद में भी कुछ समय के लिए इसका खतरा रहता है।

हाल फिलहाल में हो रही हार्ट अटैक से मौतों के पीछे कोरोना वैक्सीन को मुख्य कारण बताया जाता है। हालांकि इसके पीछे कोई साइटिफिक रीजन नहीं है। यह सिर्फ एक बेबुनियाद चर्चा का विषय है। जी बिजनेस हिंदी वेबसाइट को दिए इंटरव्यू में अमृता अस्पताल में कार्डियोलॉजी, प्रोफेसर और एचओडी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने बताया है कि भारत में मौजूद कोरोना वैक्सीन और हार्ट अटैक का कोई संबंध नहीं है। हालांकि सोशल मीडिया पर इस बारे में कई तरह के सवाल उठ रहे हैं कि क्या कोरोना वैक्सीन के प्रभाव से हार्ट अटैक के चांसेज बढ़ रहे हैं? इस पर डॉ विवेक का कहना है कि भारत में मौजूद किसी भी वैक्सीन का हार्ट अटैक या दिल से जुड़ी बीमारियों का कोई लिंक नहीं पाया गया है। वहीं राजीव गांधी अस्पताल में कार्डियो सर्जन और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. अजीत जैन का मानना है कि ये बात सही है कि इससे जुड़े कोई रिपोर्ट नहीं हैं जो यह साबित करते हों कि इसका हार्ट अटैक से कोई संबंध है, लेकिन भारत में जितनी भी कोरोना की वैक्सीन दी जा रही हैं, उनमें से किसी की भी लॉन्च स्टडी नहीं हुई है, इनकी स्टडी की जानी चाहिए।

किस उम्र के लोगों को ज्यादा खतरा आंकड़ों से समझिए

आंकड़ों के अनुसार, भारत में हार्ट अटैक से मरने वालों में 10 में से 4 की उम्र 50 साल से कम है। वहीं 10 साल में भारत में हार्ट अटैक से होने वाली मौतें करीब 75 तक बढ़ गई हैं। अमेरिका के एक सिर्च जनरल में छोटी एक रिपोर्ट के मुताबिक, 2015 तक भारत में 6.2 करोड़ लोगों को दिल से जुड़ी बीमारी हुई। इसमें से 2.3 करोड़ लोग ऐसे थे

जिनकी उम्र 40 साल से कम है। यानी, 40 फीसदी दिल के मरीजों की उम्र 40 साल से कम है, ऐसी ही एक स्टडी 2018 में भी आई थी, तब साइंस जनरल लैंसेट ने दिल की बीमारियों से जुड़े 1990 से 2016 तक के आंकड़े जुटाए थे। इस स्टडी में दावा किया गया था कि 1990 में भारत में होने वाली कुल मौतों में से 15.2% का कारण दिल से जुड़ी बीमारियां थीं। 2016 में ये आंकड़ा बढ़कर 28.1% पर आ गया। यानी, 2016 में भारत में होने वाली हर 100 में 28 मौत का कारण दिल से जुड़ी बीमारियां थीं।



दिल की बीमारी से कैसे बचे

- स्वस्थ आहार खाएं
- एक्टिव लाइफ स्टाइल फॉलो करें
- अपने वजन को संतुलित करें
- धूम्रपान छोड़े
- अपने कोलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करें
- तनाव न लें
- योग करें





GOONJ FIFA WORLD CUP

वर्ल्डकप के मजबूत दावेदार कौन ?

फु

टर्बॉल विश्व कप के कठर में शुरू होने के साथ ही दुनिया फुटबॉल के बुखार में जकड़ गई है। पहली बार किसी अरब देश में हो रहे इस विश्वकप मुकाबले में दुनिया की दिग्गज 32 टीमें खिताब के लिए जूँझेंगी। इनमें 2018 की चैंपियन टीम फ्रांस खिताब पर कब्जा बनाए रखने का प्रयास करेगी तो बाकी टीमें उसकी जगह पहुंचने की कोशिश करेगी। पिछले 92 सालों से आयोजित हो रहे इस विश्व कप के इतिहास में सिर्फ नौ ही टीमें खिताब पर कब्जा जमा सकी हैं। इनमें भी ब्राजील पांच बार, जर्मनी और इटली चार-चार बार खिताब जीतकर सबसे आगे हैं। इसमें मेजबान कठर के अलावा कोई भी ऐसी टीम नहीं है, जो पहली बार विश्व कप में खेल रही हो।

दुनिया में विश्व कप की जबर्दस्त लोकप्रियता तो है ही, इसमें पैदों की भी भरमार है। हमारे यहां आपसौर पर माना जाता है कि क्रिकेट में धन वर्षा होती है। लेकिन फुटबॉल में मिलने वाली इनामी राशि के सामने क्रिकेट कहीं नहीं ठहरता। फुटबॉल विश्व कप में कुल इनामी राशि 35 अरब 76 करोड़ रुपये से ज्यादा है। वहीं टी-20 विश्व कप में कुल इनामी राशि 45.4 करोड़ रुपये थी। इसका मतलब हुआ कि फुटबॉल विश्व कप में विजेता टीम को मिलने वाली रकम टी-20 विश्व कप की कुल इनामी राशि का करीब सात गुना है। कठर में चैंपियन बनने वाली टीम को

344 करोड़ रुपये मिलने हैं। यही नहीं फुटबॉल विश्व कप में आखिरी यानी 32वें स्थान पर रखने वाली टीम को भी टी-20 विश्व कप की कुल इनामी राशि का करीब ढेर गुना यानी 74 करोड़ रुपये मिलेंगे। टी-20 विश्व कप की चैंपियन टीम इंग्लैंड को महज 13 करोड़ रुपये मिले। फुटबॉल विश्व कप का जब भी आयोजन होता है तो ब्राजील, इंग्लैंड, जर्मनी, फ्रांस और अर्जेंटीना को खिताब का प्रमुख दावेदार माना जाता है। यह विश्व कप भी इससे हटकर नहीं है। ब्राजील को खिताब जीतने का दावेदार माने जाने का मुख्य कारण उसकी विश्व में पहली रैकिंग के अलावा क्रॉफिलाफायर में शानदार प्रदर्शन करना रहा है।

उसने इसमें खेले 17 मैचों में से 14 जीते और तीन ड्रॉ करवाए। इस दौरान उसने 40 गोल दागे और विरोधी टीमें उसके खिलाफ पांच ही गोल कर सकीं। जहां तक फ्रांस के खिताब की रक्षा करने की बात है तो यह काम थोड़ा मुश्किल लगता है। यह सही है कि उसके पास एमलापे, करीम बेंजेमा और डेंभेले ओस्मैन के रूप में बेहतरीन फॉरवर्ड हैं। लेकिन मिडफील्ड की जान माने





GOONJ FIFA WORLD CUP

जाने वाले काटे और पोगबा के चोटिल होने की वजह से बाहर होने के कारण टीम में थोड़ी कमज़ोरी आई है। कोच डेस्चैप ने इसकी भरपाई का प्रयास जरूर किया है पर देखना होगा कि वह मिडफील्ड में कितने सफल हो पाते हैं। ब्राजील की जब भी बात होती है तो नेमार का नाम सबसे पहले जेहन में आता है, क्योंकि उन्हें इस टीम की जान माना जाता रहा है। पर इस बार ब्राजील ने उनको

मिडफील्डरों की तिकड़ी-रोड़िगो डि पॉल, अलजांद्रो गोमेज और लियेंद्रो- की प्रमुख भूमिका रही है। असल में यह तिकड़ी अपने शनदार प्रदर्शन से मेसी के लिए पर्याप्त स्पेस बनाकर देती रही है। इस टीम की दिक्कत यह है कि मेसी के साथ डि मारिया की टेलीपैथी मानी जाती है। पर वह चोट से पूरी तरह उबर नहीं सकते हैं। अगर फिट हुए बिना खेले तो टीम को झटका लग सकता है। पिछले विश्व कप



केंद्रित करके योजना नहीं बनाई है। असल में पिछले विश्व कपों में उनको केंद्रित करके बनाई योजनाएं टीम को चौपियन बनाने में असफल रही थीं। बेहतरीन प्लेयर होने के बावजूद नेमार अब तक अपनी टीम को विश्वकप नहीं दिला सके हैं। इस कारण टीम को 2002 में आखिरी बार कपासन के तौर पर खिताब दिलाने वाले काफ़ू ने कोच रहते ऐसी योजना बनाई है, जिसमें नेमार के ऊपर टीम की निर्भरता कम कर दी गई है। इस बार टीम के हमलों की कमान विनासियस जूनियर, रिचर्लोसन और राफिन्हा के हाथों में रहेगी। नेमार की तरह ही दुनिया के सबसे लोकप्रिय खिलाड़ियों में शुमार होते हैं, अर्जेंटीना के लियोनल मेसी। अर्जेंटीना ने भी इस बार लियोनल मेसी को केंद्र में रखकर रणनीति नहीं बनाई है।

इस टीम की पिछले कुछ समय की सफलताओं पर नजर दौड़ाएं तो साफ होता है कि इसके पीछे प्रतिभाशाली

में सेमीफाइनल तक चुनौती पेश करने वाली इंग्लैंड की टीम का पिछले कुछ दिनों में जिस तरह का प्रदर्शन रहा है, उससे वह खिताब की दावेदारों में शुमार मानी जा रही है। इंग्लैंड टीम की जान उसके मजबूत डिफेंस को माना जा रहा है। हालांकि उसके पास केन हेनरी, साका और स्टर्टिंग के रूप में अच्छे फॉर्वर्ड हैं। पर इंग्लैंड की दिक्कत यह है कि उसका क्वार्टर फाइनल में फ्रांस या अर्जेंटीना से मुकाबला हो सकता है। इसलिए क्वार्टर फाइनल में एक ना एक टीम धरशायी होनी है। जहां तक बात जर्मनी की है तो वह हमेशा ही टफ खेलने में विश्वास रखती है और उसकी चुनौती को कभी कम नहीं आंका जा सकता। पिछले दिनों मेसी से जब उनकी टीम अर्जेंटीना के अलावा अन्य दावेदारों के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि हमारी टीम के अलावा ब्राजील, फ्रांस और इंग्लैंड अन्य टीमों के मुकाबले कहीं मजबूत हैं। वैसे पुरुषाल, स्पेन और

फीफा का रोमांच

बहुप्रतीक्षित फीफा वर्ल्ड कप 2022 रंगारंग कार्यक्रमों और कतर तथा इक्वाडोर के बीच खेले मैच के साथ शुरू हो गया। खेल का जुनून करोड़ों लोगों के बीच इस कदर सिर चढ़कर बोल रहा है कि क्रिकेट का करिश्मा फीफा नजर आ रहा है। ऐसे में सऊदी अरब ने दिग्जिटों को चौंकाते हुए अर्जेंटीना को हरा दिया। सऊदी की इस जीत से फीफा विश्वकप का रोमांच और बढ़ गया। पिछले 36 मैचों से अंग्रेय चल रही अर्जेंटीना टीम का टूर्नामेंट के अपने पहले ही मुकाबले में करारी शिकस्त झाली पड़ी। कम रैंकिंग की टीम सऊदी अरब ने 2-1 से हराया। अर्जेंटीना टीम ने आखिरी मिनट तक कोशिशें जारी रखी, लेकिन रक्कोर बराबर नहीं कर पाई। ऐसे में इस आयोजन की मेजबानी एशिया को मिलना इस बात का प्रतीक है कि आने वाले दिनों में अमेरिका व यूरोप जैसा फुटबाल का जुनून इस महाद्वीप में भी नजर आये। इस आयोजन को लेकर कतर लगातार पश्चिमी देशों के निशाने पर रहा है। इस छोटे से देश की आयोजन क्षमता को लेकर लगातार सवाल उठाये जाते रहे हैं। सवाल उसके मानवधिकारों के रिकॉर्ड को लेकर भी उठते रहे हैं। लेकिन कतर के जज्बे ने दिखाया है कि एशियाई देश भी ऐसे भव्य आयोजन करने में सक्षम हैं। पूरा एशिया भी अब फुटबाल के खुमार में ढूबता नजर आ रहा है। इस आयोजन में तमाम टीमों में खेलने वाले योटी के खिलाड़ियों के साथ केंद्र में अर्जेंटीना के कपासन लियोनेल मेसी और पुर्तगाल के कप्तान क्रिस्टियानो रोनाल्डो ही रहेंगे। हालांकि सऊदी अरब के खिलाफ मेसी का जादू नहीं चला और उनके गोल के बावजूद अर्जेंटीना की टीम मैच हार गई। इस आयोजन की खास बात यह भी है कि 1978 के विश्वकप के बाद यह 29 दिन वाला सबसे कम अवधि का आयोजन होगा। बहरहाल, फीफा वर्ल्ड कप का यह आयोजन अपनी तमाम विशिष्टताओं के लिये याद किया जायेगा।

नेपाल, भारत

भूकंप तबाही

“ नेपाल, चीन और भारत में आए भूकंप के झटके अस्थाभाविक नहीं थे। इसका केंद्र नेपाल का मणिपुर था और भूगोल के हिसाब से इंडियन टेक्टोनिट प्लेट पूर्व से पश्चिम तक फैला है, जिसमें हमारा पूर्वोत्तर का इलाका, हिंदुकुश, अफगानिस्तान, पाकिस्तान के कुछ भाग आदि आते हैं। यहां इंडियन प्लेट अपने से कहीं भारी यूरोपियन प्लेट के भीतर समा रही है या टकरा रही है, जिससे न सिर्फ हिमालय ऊपर की ओर उठ रहा है, बल्कि यह पूरा इलाका ही भूकंप के लिहाज से काफी संरेनदील बन जाता है। फिलहाल 6.3 परिमाण का भूकंप आया है, पर पूर्व में इससे नी अधिक ‘मैग्निट्यूड’ के कंपन यहां आ चुके हैं। नेपाल का 1934 का भूकंप इसका दर्दनाक उदाहरण है।

भू

कम्प के ताजा झटकों ने उत्तराखण्ड से लेकर दिल्ली तक को दहला दिया है। लोगों को बड़े भूचालों का डर सताने लगा है। अगर हम प्रकृति के साथ जीना सीखें तो क्या भूचाल या क्या बाढ़? हमें कई भी आपदा नहीं मार सकती। दरअसल भूकम्प, बाढ़, हिमस्खलन, भूस्खलन या आकाशीय बिजली गिरने जैसी घटनाएँ प्राकृतिक होती हैं और प्रकृति के नियमों के अनुसार ये होती ही रहती हैं। इन प्राकृतिक घटनाओं को हम अपनी लापरवाही और अज्ञान के कारण आपदा बनाते हैं।

30 सितंबर, 1993 को महाराष्ट्र के लातूर क्षेत्र में 6.2 परिमाण का भूकंप आता है तो उसमें लगभग 10 हजार लोग मारे जाते हैं और 30 हजार से अधिक लोगों के घायल होने के साथ ही 1.4 लाख लोग बेघर हो जाते हैं। जबकि 28 मार्च, 1999 को चमोली में लातूर से भी बड़ा 6.8 मैग्नीट्यूड का भूकंप आता है तो उसमें केवल 103 लोगों की जानें जाती हैं और 50 हजार मकान क्षतिग्रस्त होते हैं। 20 अक्टूबर, 1991 को उत्तरकाशी के 6.6 परिमाण के भूकंप में 786 लोग मारे जाते हैं और 42 हजार मकान क्षतिग्रस्त होते हैं। इसी तरह जब 26 जनवरी, 2001 को गुजरात के भुज में रिक्टर पैमाने पर 7.7 परिमाण का भूकंप आता है तो उसमें कम से कम 20 हजार लोग मारे जाते हैं और 1.67 लाख लोग घायल होने के साथ ही 4 लाख लोग बेघर हो जाते हैं। जबकि 11 मार्च, 2011 को जापान के टोहकू क्षेत्र में रिक्टर पैमाने पर 9.00 अंक परिमाण का प्रलयकारी भूचाल आने के साथ ही विनाशकारी सुनामी भी आबादी

क्षेत्र को तबाह कर जाती है, फिर भी वहां केवल 15,891 लोग मारे जाते हैं। इस दुहरी विनाशलीला के साथ तीसरा संकट परमाणु संयंत्रों के क्षतिग्रस्त होने से

काठमांडू में हुई है। देश की राजधानी होने के नाते वहां आबादी ज्यादा घनी और इमारतें भी औसतन ज्यादा और विशालकाय हैं।



विकिरण का भी था। अगर ऐसा तिहारा संकट भारत जैसे देश में आता तो लाखों लोग जान गंवा बैठते। 25 अप्रैल, 2015 को नेपाल में 7.8 परिमाण का भूकम्प आता है, जिसमें लगभग 9 हजार लोग मारे जाते हैं और 21 हजार से अधिक घायल हो जाते हैं। वहां सबसे अधिक तबाही

हिमालय के आस-पास भूकंप का आना बेशक चौंकाने वाली बात न हो, लेकिन ऐसी प्राकृतिक परिघटना को गंभीरता से लेना चाहिए। चूंकि हिमालय का फैलाव काफी दूर तक है, इसलिए यहां हल्की सी भी ऊथल-पुथल हमें बड़ी चोट दे सकती है। इसकी प्रकृति को



देखते हुए ही यहां आठ या इससे भी अधिक तीव्रता के भूकंप की आशंका जाहिर की जा चुकी है। अगर ऐसा होता है, तो नेपाल या सीमावर्ती इलाकों के अलावा दिल्ली या उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों में भी तबाही मच सकती है।

अगस्त 1988 में बिहार में आए भूकंप को हम अब तक कहां भूल सके हैं? मुश्किल यह है कि भूकंप का पूर्वानुमान संभव नहीं। चंद हल्की थरथराहटों से बड़े भूकंप की आशंका भी नहीं जाहिर की जा सकती। हां, कुछ तकनीकी और व्यावहारिक उपाय जरूर किए जा सकते हैं। मसलन, एक बेहतर चेतावनी सिस्टम तैयार करना। दरअसल, भूकंप में दो तरह की लहरें पैदा होती हैं—एक 'पी' और दूसरी 'एस'। दोनों में समांतर होता है 'पी वेब' अपनी प्रकृति के कारण नुकसान नहीं पहुंचाती, लेकिन 'एस' तुलनात्मक रूप से ज्यादा हानि करती है। जैसे ही दो टेक्टोनिक प्लेट्स आपस में टकराती हैं, तो पहले 'पी' लहर पैदा होती है। मान लीजिए, यदि भूकंप का केंद्र नेपाल है, तो 'पी वेब' को दिल्ली तक पहुंचने में कुछ सेकंड का वक्त लगेगा। इसके बाद ही 'एस वेब' पैदा होगी, जो समान दौरी से दिल्ली पहुंचेगी। अगर हमने 'पी वेब' को केंद्र पर ही नाप लिया और इसकी जानकारी तुरंत दिल्ली से साझा कर दी, तो 'एस वेब' की मारकता से बचने के लिए हमारे पास 30 से 50 सेकंड तक का वक्त होगा। इसमें मेट्रो, परमाणु केंद्र, आपात चिकित्सा जैसी अनिवार्य कंदों व सेवाओं के लिए बचाव-उपाय किए जा सकते हैं। मैक्सिको जैसे देश ऐसे निगरानी तंत्र से ही अपना बचाव करते हैं। वहां भूकंप से बचने के लिए एजेंसियों को एक से डेढ़ मिनट का वक्त मिल जाता है। जाहिर है, एशिया में इस तरह का तंत्र बनाने के लिए हिमालय के आस-पास बसे सभी देशों को एक मंच पर आना होगा। इसके साथ-साथ स्थानीय स्तर पर भी कई उपाय किए जा सकते हैं, जो कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। जैसे, घर को भूकंपरेशी बनाना। सच भी यही है कि भूकंप इंसान की जान नहीं लेता, इमारतें लेती हैं। अगर हम इमारतों को तैयार करने में आधुनिक व उत्तर तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, तो बड़ी तीव्रता के भूकंप भी हमारा कुछ नहीं बिगड़ सकेंगे। मगर दिक्कत यह है कि अपने देश में 'बिल्डिंग कोड' होने के बावजूद शायद ही घर-निर्माण में इस पर ध्यान दिया जाता है। जाहिर है, कानून लागू करने वाली एजेंसियों की जिम्मेदारी तय करनी होगी और यह सुनिश्चित करना होगा कि नई इमारतें पूरी तरह से बिल्डिंग कोड का पालन करें।

भूकंप के लिहाज से भारत में चार जोन- 2, 3, 4 और 5 तय किए गए हैं। इसमें जोन-5 काफी संवेदनशील है, तो जोन-2 अपेक्षाकृत कम। मकानों को तैयार करते वक्त इन पर भी गैर किया जाना चाहिए।

शहरों के अनियोजित विस्तार ने भी हमारी चिंताएं बढ़ाई हैं। दिल्ली में ही न जाने कितनी अवैध कॉलोनियां बस चुकी हैं। इनमें रहने वाली सघन आबादी निश्चय ही बारूद के द्वे पर है। चूंकि दिल्ली में 6.3 से भी अधिक तीव्रता का भूकंप आ चुका है और यह जोन-4 का हिस्सा है, इसलिए यह आशंका जारी रही है कि बड़ा भूकंप यहां जान-माल का भारी नुकसान पहुंचा सकता है। सौभाय से, ऐसी नौबत अब तक नहीं आई

छोटे-छोटे परिमाप वाले भूकंप भी माप लिए जाते हैं, जिस कारण वे कहीं अच्छी तैयारी कर लेते हैं। हम ऐसा तंत्र नहीं बना सकते, लेकिन बचाव के उपायों के प्रति गंभीरता दिखाकर अपना नुकसान काफी कम कर सकते हैं। यह समझना होगा कि भूकंप ऐसी प्राकृतिक आपदा है, जिसे कर्तव्य रोका नहीं जा सकता, इसलिए बचाव के उपाय ही विकल्प हैं। यहां यह भी जानना चाहिए कि एक बड़े भूकंप के बाद कुछ हल्के कंपन आते ही हैं। इसे 'ऑफस्ट-शॉक' कहते हैं। दरअसल, जमीन के अंदर जब कोई टुकड़ा टूटता है या अपना स्थान बदलता है, तो उसके 'सेटल' होने, यानी किसी नए स्थान पर जमने तक धरती कई बार हल्की-हल्की कंपती है। मगर आम



है, लेकिन इस आशंका से पार पाने के उपायों पर हमारे नीति-नियंत्रणों को जरूर सोचना चाहिए। हम चाहें, तो 'रेट्रोफिटिंग' की तरफ ध्यान दे सकते हैं। अच्छी बात है कि साल 2005 में जो आपदा प्रबंधन अधिनियम बना, उसमें आपदा आने से पहले के बचाव-उपायों पर जोर दिया गया। इसमें जन-जागरूकता बढ़ाने की बात भी कहीं गई, जबकि इससे पहले की नीतियों में आपदा के बाद के गहत-कार्यों पर जोर दिया जाता रहा था। भूकंप से होने वाले नुकसान को टालने के लिए 'प्री-डिजास्टर मैनेजमेंट' काफी जरूरी है। आइसलैंड जैसे देशों में तो

धारणा यही है कि एक बड़ा भूकंप आने के कुछ समय बाद फिर से उसी तीव्रता का कंपन आ सकता है। वैज्ञानिक इस मान्यता को खारिज करते हैं। हां, अगर बड़े भूकंप से आपकी इमारत को थोड़ा-बहुत नुकसान भी पहुंचा हो, तो मुमुक्षिन हैं कि आने वाले हल्के कंपन भी आपको बड़ी चोट पहुंचा जाएं। यही बजह है कि मंगलवार की देर रात के बाद अब फिर से तुरंत बड़े भूकंप आने की आशंका नहीं जाहिर की जा रही है। हमें इस दर से ऊपर उठना होगा कि भारत में अभी बड़ी तीव्रता के भूकंप आ सकते हैं।

प्रदूषित हवा से हाहकार...



दिल्ली व राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र समेत कई राज्यों में प्रदूषण से फिर लोगों का दम घुटने लगा है।

दिल्ली की आबोहवा में वायु की गुणवत्ता गंभीर स्थिति में जा पहुंची। सांस व अन्य गंभीर रोगों से जूझ रहे लोगों के लिये तो यह स्थिति जहरीली है ही, आम लोगों के स्वास्थ्य पर भी इसका बातक असर पड़ रहा है। धुंध व धुएं की छायी परत से दृश्यता कम होने से सड़क दुर्घटनाओं की भी आशंका बनी रहती है। इस प्रदूषण की मूल वजह पराली जलाना बताया जा रहा है। यूं तो पराली जलाने की घटनाएं अन्य राज्यों में भी हैं लेकिन पंजाब की स्थिति चिंता बढ़ाने वाली है। विडंबना यह है कि पराली प्रबंधन के विकल्पों पर तमाम बहसों व उपायों के बावजूद कोई कार्रगर समाधान नहीं निकला है। छोटे-छोटे मुद्दों पर आंदोलन छेड़ने वाले किसान इस बात पर संवेदनशील नहीं हैं कि वे कैसे दूसरों के जीवन से खिलवाड़ कर रहे हैं। ऐसा भी नहीं है कि जो किसान पराली जला रहे हैं, वे अपने व परिवार के लोगों का भला कर रहे हैं। उन्हें सोचना चाहिए कि वे लोगों के जीवन से किस हृद तक खिलवाड़ कर रहे हैं। मगर किसान जिद व तल्खी के साथ पराली जला रहे हैं। विडंबना देखिये कि अमेरिका में बैठे नासा के वैज्ञानिक बता रहे हैं कि किस बड़े पैमाने पर खेतों में आग जल रही है। मगर पास के राजनेताओं को यह नजर नहीं आता। वे अपने क्षुद्र राजनीतिक हितों के लिये पराली जलाने वालों को संरक्षण

दे रहे हैं। विडंबना ये है कि किसान जानते हैं कि उनका कुछ नहीं बिगड़ेगा। वे बड़ा वोट बैंक हैं। राजनेता उन्हें छुड़ाने आ जायेंगे। वहीं पराली की आग रोकने में लगे

2700 किसानों पर पराली जलाने पर जुर्माना हुआ है। साथ ही जमीन की रेड एंट्री भी सिर्फ 537 की हुई है। इसके बावजूद पंजाब सरकार का इस वर्ष कम संख्या में

पराली जलाने की घटनाओं का दावा है।

वहीं दूसरी ओर हरियाणा में इस वर्ष पराली जलाने की घटनाओं में खासी कमी आई है। सरकार का दावा है कि अक्टूबर माह के अंत तक पराली जलाने के 1925 मामले सामने आए। हरियाणा सरकार ने किसानों को पराली जलाने से

रोकने के लिये प्रति कुंतल धान पर सौ रुपये की प्रोत्साहन राशि दी है। यह राशि प्रति एकड़ तक एक हजार रुपये निर्धारित की गई है। वहीं पराली की गाठें बनाने पर प्रति कुंतल पचास रुपये की राशि देय है। निस्सदेह, यदि सरकारें इस दिशा में गंभीर प्रयास करें और किसानों को सरल विकल्प व प्रोत्साहन राशि दें तो लाखों लोगों की जीवन डोर बचायी जा सकती है।

DELHI
दम घुटता है दिल्ली में

कृषि अधिकारियों की जान सांसत में फंसी है। उन्हें पराली जलाने वालों द्वारा बंधक बनाने की खबरें आ रही हैं। वहीं दूसरी ओर पंजाब में पराली जलाना न रोक पाने का ठीकरा उनके सिर फोड़ा जा रहा है, कई अधिकारी निलंबित किये गये हैं। पंजाब में इस साल पराली जलाने के रिकॉर्ड टूट रहे हैं। बीते माह तक राज्य में पराली जलाने के 18 हजार मामले सामने आये हैं जबकि सिर्फ



मे

डिक्ल साइंस के लिए नवंबर 'लंग कैंसर अवेयरनेस मंथ' है। चिकित्सा विज्ञान से जुड़े

लोग इस महीने दुनियावी आबादी को फेफड़ों (लंग्स) के कैंसर के बारे में जागरूक करने के अवसर के तौर पर लेते हैं क्योंकि लंग कैंसर वैश्विक महामारी के तौर पर फैल रहा है। दूसरे देशों की बात न भी करें, तो भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) की हालिया रिसर्च के मुताबिक, साल 2025 तक अकेले भारत में इसके मरीजों की संख्या में सात फीसदी वृद्धि होने की आशंका है। लंग्स कैंसर के अधिकतर मामलों का संबंध यूं तो सिगरेट पीने (पैसिव या एक्टिव) से जुड़ा है, लेकिन हाल के सालों में नॉन-स्मोकर्स में इस कैंसर के मामले काफी बढ़े हैं।

भारत के पुरुषों में होने वाला यह दूसरा सबसे प्रमुख कैंसर है। इसकी संख्या पुरुषों में आमतौर पर होने वाले प्रोस्टेट कैंसर और महिलाओं को होने वाले ब्रेस्ट कैंसर से कम से कम तीन गुना है। ऐसे में पेशेंट स्पोर्ट ग्लूप्स की भूमिका काफी महत्वपूर्ण बन जाती है। मुंबई के टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल में मेडिकल ऑन्कॉलॉजी विभाग के एचओडी और प्रफेसर डॉ कुमार प्रभाष की पहल पर बना और संजीव शर्मा द्वारा संचालित 'लंग कनेक्ट' ऐसा ही एक प्लैटफॉर्म है, जहां फेफड़ों के कैंसर से जुड़े मरीज न केवल आपस में बातें करते हैं, बल्कि उन्हें उसी जगह डॉक्टर और दूसरे संबंधित लोगों की सलाह मुफ्त में मिल जाती है। लंग कैंसर के कारण पत्नी की असमय मौत के पहले से ही मरीजों के अधिकार की लडाई लड़ने वाले दिल्ली स्थित 'राइज टु सरवाइव' के फाउंडर विवेक तोमर जैसे लोग इस क्षेत्र में शानदार काम कर रहे हैं। यह संख्या बढ़ाए जाने की जरूरत है। सरकार को भी अपनी योजनाएं बनाते वक्त मरीजों का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करना चाहिए। तभी हम कैंसर जैसी महामारी से बास्तविक

NOVEMBER IS LUNG CANCER AWARNESS MONTH

लडाई लड़ पाएंगे। सर्वेक्षणों से पता चला है कि कभी सिगरेट नहीं पीने वाले लोगों में भी लंग कैंसर होने के मामलों में 40 फीसदी तक बढ़ोतरी हुई है। हाल ही में होगी। आयुष्मान भारत जैसी शानदार योजना में कैंसर की सभी दवाइयों को बगैर शर्त शामिल करना होगा। देश के सुदूर इलाकों में कैंसर के अस्पताल खोलने होंगे।

Lung Cancer Awareness Month NOVEMBER



विना में हुए एक इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में दिए गए प्रेजेंटेशंस में लंग्स कैंसर के लिए प्रदूषण को बड़ी बजह माना गया और इसके पक्ष में आंकड़े दिए गए। जाहिर है, हमें कैंसर को लेकर समाज में व्याप टैबू को तोड़ने की जरूरत है। भारत में अधिकतर मरीज इन एडवांस दवाइयों का फायदा नहीं उठा पाते। सरकार को इस पर गंभीरता से सोचना चाहिए, क्योंकि पेरासिटामोल और मॉर्फिन की कीमत कम करके आप लोगों को आर्थिक राहत नहीं दे सकते। वे तो पहले से ही कम कीमतों पर उपलब्ध हैं। इसके लिए टारगेटेड थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी आदि में इस्तेमाल होने वाली महंगी दवाइयों की कीमत कम करनी

इसकी स्टीनिंग को अभियान बनाना होगा, ताकि कैंसर का पता जल्दी लगाया जा सके। यह प्रमाणित तथ्य है कि अलीं स्टेज में डायग्नोस्ट हुआ कैंसर पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। ऐसे लोग कैंसर मुक्त होकर सामान्य जिंदगी जीते हैं। लंग कैंसर भारत में महामारी की तरह फैल रहा है। यहां हर साल करीब 12-13 लाख नए कैंसर के मामले पता चलते हैं, जिनमें से छह प्रतिशत लंग कैंसर के होते हैं। इनमें से अधिकतर को इसका पता अंतिम स्टेज में चलता है। तब बीमारी फैल चुकी होती है। इस कारण लंग कैंसर के अधिकतर मरीजों की जान चली जाती है।

भारत की खतरनाक बैलिस्टिक इंटरसेप्टर मिसाइल खास क्यों हैं?

दो

नवम्बर को ओडिशा के अब्दुल कलाम द्वारा से द्वितीय चरण की बैलिस्टिक मिसाइल डिफेंस (बीएमडी) इंटरसेप्टर एडी-1 की पहली उड़ान का सफल परीक्षण करके भारत ने रक्षा क्षेत्र में एक और विशेष उपलब्धि हासिल कर ली है। इंटरसेप्टर एडी-1 मिसाइल अलग-अलग प्रकार के लक्ष्य भेदने में सक्षम है। यह मिसाइल एक लम्बी दूरी की इंटरसेप्टर मिसाइल है। इसके परीक्षण के दौरान बैलिस्टिक मिसाइल डिफेंस हथियार प्रणाली की परीक्षा भी शामिल थी। इस मिसाइल को लम्बी दूरी तक मार करने वाली बैलिस्टिक मिसाइलों के साथ विमानों को रोकने के लिए डिजाइन किया गया है। इससे बैलिस्टिक मिसाइल रक्षा तंत्र को और अधिक मजबूती मिलेगी। निस्देह बीएमडी सिस्टम को दुरुस्त करने की दिशा में भारत ने विशेष कामयाबी हासिल की है। अब भारत शत्रु की बैलिस्टिक मिसाइलों और लड़ाकू विमानों को आसमान में ही उड़ा देने की क्षमता को ऊंचत स्तर तक ले गया है। देखा जाए तो पाकिस्तान और चीन द्वारा बैलिस्टिक हथियार विकसित किए जाने के प्रयासों को ध्यान में रखते हुए यह भारत की अहम उपलब्धि है। इंटरसेप्टर एडी-1 को रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन ने विकसित किया है। ढीआरडीओ के साथ इसमें 40 निजी और सार्वजनिक क्षेत्र की कम्पनियां शामिल हुईं। इस मिसाइल को शत्रु की बैलिस्टिक मिसाइलों के अलावा शत्रु के विमानों के लो एक्सो-एटमॉफ्सेरिक और एंडो-एटमॉफ्सेरिक इंटरसेप्शन- दोनों के लिए डिजाइन किया गया है। इस तरह यह शत्रु की मिसाइलों व विमानों को पृथ्वी के वायुमंडल और उसके बाहर दोनों जगहों पर डिटेक्ट करके उनको नष्ट करने में सक्षम है। निस्देह, सफल परीक्षण से भारत को आसमान में एक बेहतर रक्षा कवच मिल गया है। भारत इस तरह की क्षमता हासिल करने वाला संसार का चौथे नंबर का देश बन गया है।

अभी तक यह क्षमता अमेरिका, रूस और इस्राइल के पास थी। इस प्रणाली में शत्रु की बैलिस्टिक मिसाइलों को हवा में ही पहचान कर फिर उन्हें एंटी बैलिस्टिक मिसाइल द्वारा दाग कर नष्ट कर दिया जाता है। भारत द्वारा पाकिस्तान से

के खतरे से निपटने के लिए अभेद्य कवच विकसित करने के प्रयास सन् 1999 में प्रारम्भ कर दिए गए थे। इस कवायद का परिणाम सन् 2006 में तब सामने आया जब 27 नवम्बर को इसका प्रथम सफल परीक्षण किया गया।

इंटरसेप्टर एडी-1 का सफल परीक्षण

परमाणु हमले के खतरे को दखते हुए मल्टी लेयर्ड बैलिस्टिक मिसाइल सिस्टम को बनाने का कार्य शुरू हुआ। भारत द्वारा विकसित एंटी बैलिस्टिक मिसाइल पाकिस्तान की बैलिस्टिक मिसाइल गौरी को हवा में ही मार गिराने की ताकत रखती है। यह मिसाइल सात मीटर लम्बी है। ये मिसाइलें 2000 किलोमीटर से अधिक दूर से आती हुई शत्रु की बैलिस्टिक मिसाइलों को मार गिराने के लिए विकसित की गई हैं। दरअसल, हमलावर मिसाइल को जमीन पर गिरने से पहले उड़ान के दौरान आसमान में ही नष्ट कर देने वाली मिसाइल को इंटरसेप्टर मिसाइल कहा जाता है। दुश्मन की आक्रमक मिसाइलों

इसके बाद 6 दिसम्बर, 2007 एवं 6 मार्च, 2009 को इसके दूसरे व तीसरे सफल परीक्षण हुए। भारत ने सबसे पहले 22 नवम्बर, 2015 को स्वदेश में विकसित सुपरसोनिक इंटरसेप्टर मिसाइल का सफलतापूर्वक परीक्षण किया था। इसके बाद भारत द्वारा 11 फरवरी, 2017 को स्वदेश में बनी इंटरसेप्टर मिसाइल का परीक्षण किया गया। वास्तव में बहुस्तरीय बैलिस्टिक मिसाइल रक्षातंत्र को विकसित किए जाने की दिशा में इस मिसाइल का निर्माण किया गया है। एंडो एक्समोफ्सेरिक (तकरीबन 30 किलोमीटर की ऊंचाई) के लिए बनाई गई यह मिसाइल रॉकेट से चलती है।

भारतीय करेगा अंग्रेजों पर राज



ऋषि सुनक ने ब्रिटिश प्रधानमंत्री बन इतिहास रच दिया है। वह पहले एशियाई मूल के नेता हैं, जो ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बने हैं। सोमवार को दिवाली के दिन उन्हें ब्रिटेन में सत्तारूढ़ कंजर्वेटिव पार्टी का नेता चुना गया था। उन्होंने 45 दिनों तक सत्ता में रहने वाली लिज ट्रस की जगह ली है। ऋषि सुनक पिछले एक साल में ब्रिटेन के तीसरे प्रधानमंत्री हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री पद की शपथ लेने के बाद ब्रिटेन को आर्थिक संकट से निकालने की शपथ ली। वह पहले एशियाई मूल के नेता हैं, जो ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बने हैं। सोमवार को दिवाली के दिन उन्हें ब्रिटेन में सत्तारूढ़ कंजर्वेटिव पार्टी का नेता चुना गया था। उन्होंने 45 दिनों तक सत्ता में रहने वाली लिज ट्रस की जगह ली है। ऋषि सुनक पिछले एक साल में ब्रिटेन के तीसरे प्रधानमंत्री हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री पद की शपथ लेने के बाद ब्रिटेन को आर्थिक संकट से निकालने की शपथ ली। उन्होंने पूर्व प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन का भी धन्यवाद किया। सुनक ने कहा कि वो दिन-रात काम कर देश को मुश्किल हालात से निकाल लेंगे। पहले भाषण में सुनक ने स्वीकार किया कि पिछली सरकार में कुछ गलतियां हुई हैं, लेकिन ये अच्छी मंशा से किया गया था। ऋषि सुनक सिर्फ 7 साल के राजनीतिक करियर में प्रधानमंत्री की कुसी तक पहुंचे हैं। ऋषि सुनक के ब्रिटेन का प्रधानमंत्री बनने से संपूर्ण विश्व के भारतवर्षियों में आनंद की

अनुभूति स्वाभाविक है। लेकिन ध्यान रखने की बात यह है कि प्रधानमंत्री के रूप में उन्हें अपने देश ब्रिटेन के हित के लिए ही काम करना है। दूसरी बात

रहता है। उनके घर में वे सारे पर्व-त्योहार आज भी मनाए जाते हैं, जो आम भारतीय मनाते हैं। वह पूजा-पाठ करने और मन्दिरों में देवी-देवताओं के

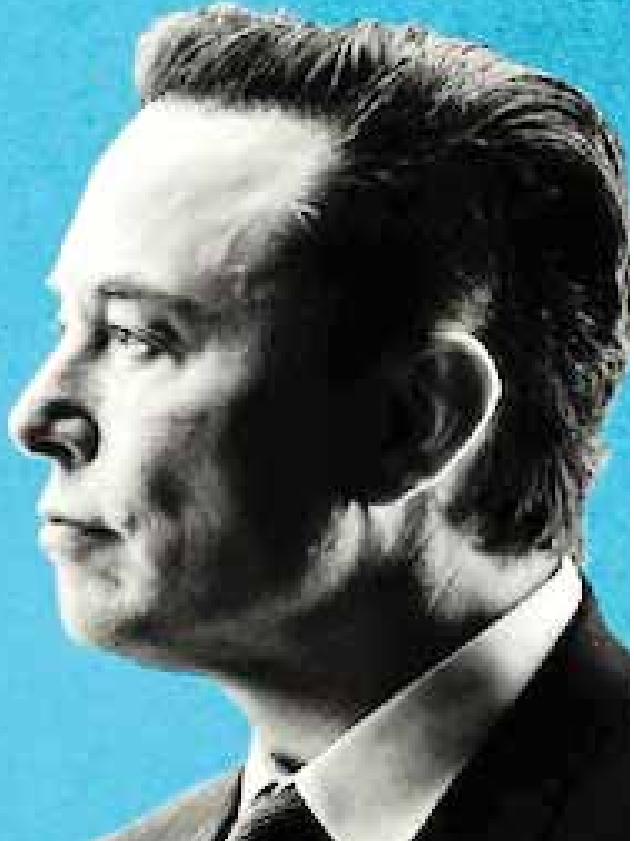
सुनक का सफर

- 2015 में सुनक पहली बार यॉर्कशर के रिचमंड से सांसद बने
- जॉनसन सरकार में वित्त मंत्री थे 'ब्रेग्जिट' समर्थक ऋषि सुनक
- सुनक के इस्तीफे के बाद ही बोरिस जॉनसन पर पद छोड़ने का बढ़ा दबाव

यह कि उन्हें समर्थन ब्रिटेन के आर्थिक संकट में फँसने के कारण और उनकी योग्यता को देखते हुए मिला है। अगर उन्होंने देश को आर्थिक संकट से मुक्त नहीं किया तो उनकी भी स्थिति लिज ट्रस और बोरिस जॉनसन जैसी हो सकती है। इसलिए भारतीयों को बहुत उत्साहित होने की आवश्यकता नहीं है। ऋषि सुनक का भारत से रिश्ता बना हुआ है। वह इंफोसिस के सह-संस्थापक नारायण मूर्ति के दामाद हैं, इसलिए उनका भारत आना-जाना लगा

सामने सर झुकाने में सकाच नहीं करते। पिछली बार उन्हें ब्रिटेन के एक मंदिर में देखा गया, जहां उन्होंने अपनी पत्नी अक्षता के साथ जन्माष्टमी के दिन भगवान श्रीकृष्ण की पूजा की। भारत और भारतीयता को गहराई से समझने वाले हमारे मनीषियों ने भारतीय संस्कृति, धर्म, अध्यात्म के आधार पर ही एक राष्ट्र के रूप में इसके शीर्ष पर पहुंचने और विश्व के लिए रास्ता दिखाने योग्य बनने की कामना की थी।





मस्क के शिकंजे में टिवटर की चिड़िया

४

ह महीने से ज्यादा की खींचतान, आरोप-प्रत्यारोप, अदालती लड़ाई के बाद आखिरकार दुनिया के सबसे अग्री अरबपति इलॉन मस्क ने टिवटर को 44 अरब डॉलर में खरीद लिया या कहें कि उन्हें खरीदना पड़ा। वह अपने विवादास्पद बयानों, हैरान करने वाले फैसलों, असामान्य हरकतों और उलटे-सीधे ट्वीट के लिए भी सुखियों में रहते हैं। उन्हें सुखियां पसंद हैं- चाहें वे अच्छी हों या बुरी। इस मामले में वह टिवटर के सुपरस्टार हैं, जहां उनके 11 करोड़ से अधिक फॉलोअर्स हैं। आइए, एक नजर इस पर डालते हैं कि यह सौदा कैसा है- टिवटर यूजर्स की संख्या और लोकप्रियता के मामले में फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिक-टॉक जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स से बहुत पीछे है। टिवटर के दुनिया भर में सिर्फ 24 करोड़ ऐसे एक्टिव यूजर्स हैं, जिनका ध्यान खींचकर वह विज्ञापनदाताओं को बेच सकता है। इस सोशल मीडिया कंपनी का 90 फीसदी से ज्यादा रेवन्यू विज्ञापनों से आता है। आश्वय नहीं कि हमेशा चर्चाओं में रहने, उस पर खबरें ब्रेक होने और राष्ट्रपतियों-प्रधानमंत्रियों से लेकर सिलेक्टिव्स और बड़े पत्रकारों की सक्रिय मौजूदगी के बावजूद वह बीते दस सालों में सिर्फ दो साल ही मुनाफा कमाने में कामयाब हो पाया है। इस कारण कई वित्तीय विलेक्षक टिवटर की अधिकतम कीमत 30 अरब डॉलर से ज्यादा नहीं मानते। उन्हें लगता है कि मस्क ने महंगी डील की है, जो उन्हें बहुत भारी पड़ सकती है।

इस डील के लिए मस्क ने न सिर्फ टेस्ला में अपने शेयर बेचे हैं, बल्कि बैंकों से भी करीब 13 अरब डॉलर का कर्ज लिया है। उन्होंने निवेशकों से वादा किया है कि वह अगले तीन साल में टिवटर को मुनाफे में ले आएंगे। मस्क को मालूम है कि टिवटर को मुनाफे वाली कंपनी बनाने में

नाकामी उनकी साख को कमजोर करने के साथ टेस्ला और स्पेसएक्स जैसी उनकी दूसरी सफल कंपनियों को भी नुकसान पहुंचा सकती है। टिवटर को मुनाफे में लाने के

सभी बड़ी टेक्नॉलॉजी कंपनियों- अल्फाबेट (गूगल), मेटा (फेसबुक), माइक्रोसॉफ्ट आदि की कमाई पर पड़ा है। इसी वजह से पिछले एक सप्ताह में इन कंपनियों के शेयरों



लिए उन्होंने भारी छंटनी (लगभग 75 प्रतिशत तक) करने, प्रीमियम हैंडल के लिए कुछ फीस वसूलने, विज्ञापन आकर्षित करने के लिए नई और आक्रामक रणनीति अपनाने और इसे ऐसे 'सुपर ऐप' (एकरीथिंग ऐप) में बदलने की घोषणा की है, जिसमें सोशल मीडिया, इंस्टेट मेसेजिंग सर्विस, यूजर्स के बीच आपसी पेंट सर्विस, टैक्सी और ई-कॉमर्स जैसी कई और सेवाएं होंगी। लेकिन मौजूदा वैश्विक आर्थिक-वित्तीय संकट का असर

की वैल्यू में 370 अरब डॉलर की गिरावट आई है। यही नहीं, बड़ी टेक्नॉलॉजी खासकर सोशल मीडिया कंपनियों के बीच बढ़ती तीखी प्रतियोगिता के बीच यूप, ब्रिटेन से लेकर एशिया तक सरकारें उनके सख्त रेग्युलेशन की ओर बढ़ रही हैं। 'फ्री फॉर ऑल' का जमाना गया। सोशल मीडिया कंपनियों पर अब अपने प्लैटफॉर्म पर पब्लिशड कटेंट की जिम्मेदारी लेने और राष्ट्रीय कानूनों के मुताबिक कटेंट को मॉडरेट करने का दबाव बढ़ता जा रहा है।

Well done सनसनीखेज लूट की बारदात का ग्वालियर पुलिस 6 घंटे में पर्दफाश

ग्वालियर पुलिस ने 1 करोड़ 20 लाख रुपये की लूट का चंद घंटों में किया खुलासा

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर। थाना इन्द्रगंज क्षेत्र में राजीव प्लाजा के पास पैकेजिंग मर्टेरियल सप्लाई करने वाली होरेन्ड्र ट्रेडिंग कंपनी के मुनीम के साथ दिन दहाड़े हुई 1 करोड़ 20 लाख रुपये की सनसनीखेज लूट की बारदात को गंभीरता से लेते हुए एडीजीपी ग्वालियर जोन डी. श्रीनिवास वर्मा, द्वारा पुलिस अधीक्षक अमित सांघी के साथ तत्काल घटनास्थल पर पहुंचकर घटना के संबंध में जानकारी प्राप्त की और उक्त घटना का पर्दफाश कर शत-प्रतिशत बरामदगी कर लुटेरों की गिरफ्तारी हेतु पुलिस की टीमें बनाकर कार्रवाही करने हेतु निर्देशित किया गया।

पुलिस की तीन टीमें बनाई गईं। जिसमें एक टीम का नेतृत्व एसपी मोती उर रहमान दूसरी टीम का नेतृत्व एसपी राजेश डॉण्डेतिया तथा तीसरी टीम का नेतृत्व डीएसपी अपराध ऋषिकेष मीणा द्वारा किया गया।

पुलिस टीमों के सहायतार्थ सीएसपी लब्जर सियाज केएम सीएसपी इन्द्रगंज विजय भदौरिया, सीएसपी महाराजपुरा रवि भदौरिया व सीएसपी विश्वविद्यालय रक्षेत तोमर, डीएसपी यातायात नरेश बाबू अंत्रोटिया को भी लगाया गया। पुलिस टीमों द्वारा घटनास्थल के आसपास के सभी सीसीटीवी फुटेज चेक किये गये तथा टेक्नीकल टीम को सक्रिय किया गया। एडीजीपी ग्वालियर जोन एवं पुलिस अधीक्षक द्वारा पूरे घटनाक्रम पर सत्त संपर्क रखते हुए जांच में लगी हुई टीमों को लगातार दिशा निर्देश दिये गये। घटना के संबंध में पूछताछ पर ट्रेडिंग कंपनी के वाहन चालक द्वारा संदेहास्पद जवाब दिये जाने से उससे कठाई से पूछताछ की गई तो उसने अपने दो साथियों के साथ सोचे समझे प्लान के तहत उक्त लूट की घटना कारित करना स्वीकार किया। इस पर से पुलिस टीमों द्वारा उक्त आरोपियों की तलाप प्रारम्भ की गई। उक्त लूट की घटना का पर्दफाश करने के लिये बनाई गई तीनों पुलिस टीमों द्वारा त्वरित प्रयास करते हुए उक्त लूट की घटना कारित करने वाले एक आरोपी को थाना महाराजपुरा क्षेत्रान्तर्गत महाराजपुरा गांव से पकड़ लिया गया। पकड़े गये आरोपी से लूटे गये रुपयों का कार्टन एवं एक कट्टा 315 बोर का कट्टा मय एक राउण्ड के बरामद किया गया।



ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न ने पुलिस टीम का किया सम्मान

सिर्फ 6 घंटे में लूट का पर्दफाश होने पर ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने पुलिस टीम का सम्मान किया। ऊर्जा मंत्री शाम को एसपी ऑफिस पहुंचे और एसएसपी अमित सांघी की सराहना करते हुए इस मामले का पर्दफाश करने वाली टीम को फूल माला पहनाकर सम्मानित किया।



आयोजन में लौटे राम

- गुरु न्यूज ब्रेकर्क द्योजना हिते

गुरु महिला एवं मैरीजनों के गुरु पर 'अख मैं तोटे राम' कार्यक्रम का अद्याजन किया गया। विसंगत मृग आत्मिक के स्थान में सत कृपाल सिंह जी महाराज उपस्थित हों। कार्यक्रम में गुरु के प्रणालीकार शिष्टी सेवा सिक्खायार, विशेष अतिथि के स्थान में डॉ. गोपाल सिक्खायार, डायरेस्टर शिष्टी सिंह एवं सासरंग गुरु संकाय गणनाय अतिथिक उपस्थित हो। लोक कार्यक्रम का रांचलन गिरिज सिंह कुमाराह ने किया। इस अवसर पर दक्षता कृपा माधव राम, यात्रा सेवा ललक्षण हमुनन लक्ष्मी की झाँकी रामाई गई और कठोरे ने नृत्य प्रस्तुति भी दी। सभी ने दिलक्षण चढ़ाया। इस अवसर पर दक्षता कृपा माधव राम, यात्रा सेवा ललक्षण हमुनन लक्ष्मी की झाँकी रामाई गई और कठोरे ने नृत्य प्रस्तुति भी दी। सभी ने दिलक्षण चढ़ाया।



आपकी अपनी आवाज़



सरल सौम्य शैली के मालिक मदन मोहन दानिश अपनी काव्य प्रतिभा से देश-दुनिया में बनाई अलग पहचान

● गूंज न्यूज नेटवर्क

गूंज ज साहित्य विशेष में इस बार हमने अपने पाठकों को जाने-माने कवि मदन मोहन दानिश से रुबरु करा रहे हैं। 90.8 एफ.एम. आपकी अपनी आवाज को दिए इंटरव्यू में मदन मोहन दानिश ने हमसे बातचीत की पेश हैं उनकी जिंदगी के बारे में और इंटरव्यू के मुख्य अंश। मदन मोहन दानिश का जन्म 08 सितंबर 1961 को उत्तर प्रदेश के बलिया जिले में हुआ था। आर्थिक शिक्षा अपने गांव में ही प्राप्त की। मदन मोहन दानिश का जीवन काफी उतार चढ़ाव भरा रहा। उनके जीवन के कई वर्ष भोपाल में गुज़रे फिर रोड़गार की तलाश उन्हें ग्वालियर तक ले आई। उनकी उच्च शिक्षा भी इन्हीं दो शहरों में हुई। ग्वालियर में वह आकाशवाणी में कई पदों पर आसीन रहे। आज वह पूरे मुल्क में अपनी शायरी की वजह से मशहूर हैं।

सरल व आसान शैली के मालिक मदन मोहन दानिश अपनी काव्य प्रतिभा के आधार पर देश में व देश के बाहर एक अहम पहचान रखते हैं। जिंदगी और उसकी तल्ख सच्चाइयों से आंख मिलाती हुई उनकी शायरी समकालीन परिदृश्य में दूर से ही पहचानी जाती है। वह जिंदगी के साथ साथ दुनिया और व्यक्ति की सामूहिक और व्यक्तिगत संवेदनाओं को आईना दिखाते हुए नजर आते हैं और इस तरह कि शेर का हुस अपनी जगह स्थापित रहता है। मदन मोहन दानिश अपनी ताज़ा कारी और नयेपन के सबब पाठक को चौकाते भी हैं, जैसे मद्दिम सुरों की एक लहर है जो पाठक को अपनी धारा में बहाए लिए जाती है। मौत, इश्क, जिंदगी, रात वैरह उनकी प्रिय शब्दावलियां हैं जिन्हें मिसों की लड़ी में पिरोते हैं और शेर बनाते हैं। उनकी काव्य शैली बहुत

दर्द सीने में छुपाए रखा
हमने माहौल बनाए रखा

मौत आई थी कई दिन पहले
उसको बातों में लगाए रखा

थे भटकने के बोहोत अंदेशे
इश्क ने हमको बचाए रखा

- मदन मोहन दानिश

अद्भूती है, यही कारण है कि वह अपने पाठक से शेरों की भाषा में बात करते हैं। छोटी बहरों में भी मदन मोहन दानिश अपना कमाल दिखाते हैं और इस तरह कि वह अशआर हमारी स्मृति में अंकित हो जाते हैं। आज उनकी लोकप्रियता की स्थिति यह है कि उनका काव्य संग्रह हाथों-हाथ लिया जाता है और वह मुशायरों की कामयाबी की जमानत समझे जाते हैं। उनकी शायरी सरहदों को तोड़ते हुए दुर्बिं, कतर, शारजाह, पाकिस्तान और अमेरिका, कनाडा वैरह तक पहुंच चुकी है। अब तक उनकी दो किताबें प्रकाशित हो चुकी हैं। नवीनतम पुस्तक (आसमां फुर्सत में है) के कई संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं और पाठकों ने इस किताब को हाथों-हाथ लिया है। इसके अलावा उन्हें कई अहम साहित्यिक पुरस्कारों से भी नवाज़ा जा चुका है जिनमें मध्य प्रदेश उर्दू अकादमी



का पुरस्कार भी शामिल है। इस समय वह ग्वालियर में रहते हैं और आल इंडिया रेडियो ग्वालियर से सेवा निवृत्त हुए हैं।

आधी आग और आधा पानी हम दोनों
जलती-बुझती एक कहानी हम दोनों
मंदिर मञ्जद गिरिजा-घर और गुरुद्वारा
लफ़्ज़ कई हैं एक मआ नी हम दोनों
रूप बदल कर नाम बदल कर आते हैं
फानी हो कर भी ला-फानी हम दोनों
ज्ञानी ध्यानी चतुर सियानी दुनिया में
जीते हैं अपनी नादानी हम दोनों
आधा आधा बाँट के जीते रहते हैं
रोनक हो या हो वीरानी हम दोनों

- मदन मोहन दानिश

लिखने की शुरुआत कैसे हुई?

लिखने की शुरुआत का कोई एक सेट जवाब नहीं हो सकता के कैसे शुरुआत हुई लेकिन उसके पीछे एक बैकग्राउंड स्टोरी जरूर होती है जो चलती है और ऐप्रोसेस है। जिसके चलते आप उस धारा में बहते चले हैं जब मैं गांव में थे अपने बलिया जिले का रहने वाला हूं। जब मेरे दादाजी मुझे सुबह उठाते थे क्योंकि गांव में रात जल्दी होती है। रात के 7.30-8.00 बजे तक तो सब सो जाते हैं तो 4.00 बजे आराम से हम लोग उठ जाते थे। दादाजी मुझे संस्कृत के 2 श्लोक सुनाते थे फिर उसका अर्थ याद करवाते थे फिर शाम के वक्त कल जो दो श्लोक याद करवाए थे वह सुनते थे। और मानस का पाठ करवाते थे। तो आप इमेजिन कर सकते हैं के गांव का घर है दालान है चौकी है रखी हुई सामने लालटेन रखी हुई है या पुआल का विस्तार है। वहां आज 10 साल का लड़का बैठकर रामायण पढ़ रहा है और आते जाते लोग सुनने के लिए बैठ जाते हैं और मेरे दादाजी उसका अर्थ भी बता रहे हैं। और यह क्रम लंबे समय तक चलता रहा बात-बात में कवीर रहीम- तुलसी यह सब हमारे कानों में पड़ रहे थे तो इस समय कविता का ही कमेंट होता है। जो मेलोडी होती है वह उतर रही थी आशा में होते-होते जैसे ही मैं आगे बढ़ा तो मुझे लगा कि छंद की ओर मेरा रुझान है। यूपी में इंटर कॉलेज होते हैं। और हाई स्कूल में एक प्रतियोगिताएं होती थी कवि दरबार उसमें मुझे हमेशा तुलसीदास का रोल मिलता था। मुझे तुलसीदास की वेशभूषा में उनकी कविताओं का पाठ करना होता था इन सारी चीजों का प्रभाव धीरे-धीरे मेरे मन पर पड़ा गया।

गीता रामायण पर पढ़ते-पढ़ते आपको गजलों का शौक कैसे हुआ

दोहे पढ़ पढ़ कर मुझे दो लाइन में बात कहने की आदत पड़ गई 2 पक्कियों में बात कहना बहुत आसान लगता था और प्रभावित भी लगता था तो शुरू शुरू में मैंने कुछ गीत कहे उसके बाद मुझे लगा कि मैं 2 पक्कियों में ज्यादा कफ्टेंबल हूं। क्योंकि जो काजल का फॉर्मैट है वह 2 पक्कियों में एक शेर में बात पूरी हो जाती है इस ग्रंजल में आप 5 रखे दो शेर रखे 9 रखें आपकी मर्जी लेकिन एक बात 2 पक्कियों में पूरी होती थी लेकिन जिस कम्पोजिट कल्वर में मैं रहा था। उसका भी प्रभाव था फिर मैं भोपाल आया नौकरी के लिए मेरा सिलेक्शन हुआ पीएनटी में इसके बाद मैं रेडियो में आया उस दौरान कुछ कुछ लिखता था रहा जो छंद बंद कविताएं हैं। टूलाइनर्स लिखने की मुझे आदत पढ़ चुकी थी कहीं गोष्ठी में जाना है किसी मंच पर जाने के सुनाना मेरे पास इतनी क्षमता नहीं थी तो धीरे-धीरे काम चल रहा था इसको होते-होते जब 5 साल साल हो गए। आजकल चीजें बहुत बहुत तेजी से होती हैं उस समय हर चीज में वक्त लगता था बड़े होने में वक्त लगता था पढ़ने लिखने में वक्त लगता था चीज अपने हिसाब से होती थी आज हमारा चार-पांच साल का बच्चा ही बड़ी हो जाता है कीड़ियों में काम करने के साथ ही मैं गोष्ठी में जाने वाला था और तब मेरे सीनियर्स मेरे बड़े मेरी तारीफ करने के हर समय जो मात्र पब्लिसिटी होती थी। उसकी बड़ी गहरी छाप होती थी आज के समय में सोशल मीडिया पर एक सैरेट डालो और कई सारे लाइक्स इस पर आ जाते हैं लेकिन किसी के दिल पर छाप नहीं छोड़ते

बलिया उत्तर प्रदेश से आपके ग्वालियर का सफर कैसे तय हुआ?

हाई स्कूल में मेरी बहुत अच्छी पोजीशन आई थी तो मैंने मामा ने कहा चलो भोपाल मेरे साथ वहां पढ़ना यह भी एक परंपरा थी जोकि बहुत अच्छी थी हो सकता है गांव में अब कम हो गए गई है। बच्चे मामा के घर रहकर पढ़ते थे मेरे ख्याल से ही यह सोशल रिस्पासिबिलिटी को शेयर करने का एक तरीका है एक भाई अपनी बहन की जिम्मेदारी को बांट लेता था कि जाओ भाई आपके बेटे को हम पढ़ाई और मैं समझता हूं कि बहुत अच्छी परंपरा है हमारे समाज के उसी रूप में आज हो या नहीं है। या कम है जैसा भी है अभी भी यह हमारे समाज में है और भारतीय समाज की यही खूबसूरती है कैसी चीज मिट नहीं पाती बनी रहती है



तो मैं उनके साथ भोपाल आ गया मिलिट्री का बेस था मैं वहां से पड़ता है और वहां से पढ़ाई करते करते हैं पीएनबी चला गया पीएनटी में नौकरी की वहां से रेडियो में सिलेक्शन हुआ और ग्वालियर आ गया।

पहले की रेडियो रखी रेडियो में क्या चेंज देखते हैं?

वीडियो में उदो बहुत खूबसूरत चीज है अभी तो माथ्यम बढ़ गए हैं जब हम आए थे तब इक्का-टुक्का घरों में टेलीविजन थे बाकी कोई प्राइवेट चैनल्स थे। नहीं सिर्फ आकाशवाणी और दूरदर्शन और दोनों की अलग गरिमा थी और आज भी उनकी गरिमा बरकरार हैं। समय के साथ जब विकल्प बढ़े प्राइवेट रेडियो आ गए टेलीविजन के प्राइवेट चैनल आ गए तो पहले रेडियो और दूरदर्शन देखने का अलग ही मजा होता था और वीडियो सुनने का एक बहुत ही खूबसूरत बात की आप जगदीश जी की रिकॉर्डिंग सुनी है आपको ऐसा लगता कि अभी भी चीजें हो रहे हैं उनकी आवाज जैसे-जैसे बता दी जाएं। और आपको लगता जाएंगा कि ऐसी वैसी चीज है हमारे आसपास घटित हो रही है उनको सुनने एक अद्भुत अनुभव होता था खेल का हर स्टेप आपको अनुशासित रहना सिखाता है और रेडियो भी आपको वही सिखाता है आपके मेंटल कंडीशन क्या है

आपकी फिजिकल कंडीशन क्या है इससे आपके लेसनर उसको कोई फर्क नहीं रेडियो की स्थिति वही है विकल्प बढ़ गए हैं।

शायरी में जो नए युवक आ रहे हैं उन्हें आप क्या कहना चाहते होंगे

शायरी में लोग तैयारी से आ रहे हैं काफी नौजवान युवक पढ़ लिखकर पूरी तैयारी के साथ शायरी में उतर रहे हैं और आगे बढ़ रहे हैं काफी अच्छे प्रदर्शन भी कर रहे हैं इंतजार नहीं होती है। लेकिन चीजों को मैच्योर होने में वक्त लगता है लेकिन आजकल सब के पास वक्त कम है सब कुछ चाहिए पर अभी चाहिए यह वाला सूत्र है जो थोड़ा सा परेशान करता है सब कुछ मिलेगा तो पर अभी नहीं मिल सकता वक्त लगेगा इसमें कहीं कहीं इम्च्योरिटी आ जाती है और मुझे लगता है

चीज को वक्त रिपेयर करता है और चीजें धीरे-धीरे वक्त के साथ होंगी शेर के साथ खूबसूरत बात यह है कि आपकी बात कहने के प्रभाव को बढ़ा देता है। और आपने देखा भी होगा आजकल व्हाट्सप्प पर जो मैसेज सजाते हैं वह लोग अपनी बात को किसी से कहने के लिए शेर लिखते हैं के कई बार बात लिखते ही नहीं है शेर भेज देते हैं और हमारे मन का भाव उन तक पहुंच जाता है आज उसने से पॉपुलर राइट किया है इसमें उनका योगदान है दूसरा योगदान सोशल मीडिया का है सोशल मीडिया में बहुत तेजी से आप एक शेर डालिए और लाखों लोगों तक पहुंच जाता है तो यह काफी बड़ा योगदान है लेकिन अगर जल्दबाजी की जाए तो एम्च्योर हो जाती हैं तो बस उस पर थोड़ा ध्यान देने की।

आप ग्वालियर वासियों को क्या संदेश देना

संदेश नहीं दूंगा बात करूंगा बात करने के लिए मुझे शहर बहुत पसंद है तू कलात्मकता तो इस शहर में है ही चाहे वह संगीत हो साहित्य हो रंगमंच हो तीनों ही क्षेत्र में हमारा शहर अग्रणी है पर जो मैं समझता हूं वह यह के स्वच्छता में हम सभी को योगदान देना चाहिए हमारे शहर को स्वच्छ रखना चाहिए और शुरूआत हमें खुद से करनी चाहिए।



जी-20 में रहा भारत का दबदबा

इंडोनेशिया के बाली द्वीप पर दो दिनों तक दुनिया के दिग्गज नेताओं का जमावड़ा रहा। जी20 देशों के नेताओं की यह बैठक ऐसे समय में हुई, जब पूरी दुनिया यूक्रेन संकट से पैदा हुई चुनौतियों का सामना कर रही है। वहीं, कोविड-19 महामारी से दुनिया अभी उबर रही है और जलवायु परिवर्तन की चुनौती मुंह बाए खड़ी है। दूसरी तरफ, वैश्विक नजरिया देखे तो पूरी दुनिया यूक्रेन संकट पर दो धरों में बंटी दिख रही है। अमेरिका के खिले गले देढ़ा हर मंच पर रुस की खिंचाई करते हैं। लेकिन भारत ने जी20 को एजनीतिक घमासान का मंच बनने नहीं दिया। आखिर में इंडोनेशिया के राष्ट्रपति जोको विडोडो ने भारत को जी20 की अध्यक्षता सौंप दी। इसका वीडियो नीं सामने आया है जिसमें पीएम नरेंद्र मोदी नेजगानी स्वीकार करते दिखते हैं। अब सगल उठता है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 45 घण्टे में की गई 20 मुलाकातों और ताबड़ोड़ बैठकों से क्या निला? या कहें कि पीएम के इस दौरे से भारत को क्या हासिल हुआ। आइए जानते हैं इस रिपोर्ट में।

जी-20 के मंच से दुनिया को संदेश

जी

20 वैश्विक आर्थिक सहयोग का एक प्रभावशाली समूह है। यह वैश्विक सकल घरेलू उत्पाद का लगभग 85 प्रतिशत, वैश्विक व्यापार का 75 प्रतिशत से अधिक और विश्व की लगभग दो-तिहाई आबादी का प्रतिनिधित्व करता है। ऐसे में इस मंच से जो कुछ कहा जाता है उसका अपना महत्व होता है। यूक्रेन में रूस के हमले के बाद दुनिया के देश भारत से उम्मीद लगाए बैठे थे। मोदी कभी पुतिन से बात करते तो कभी यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की से। भारत ने हर वैश्विक मंच पर बहुत ही सधी प्रतिक्रिया दी। ऐसे में जब जी20 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बोलना शुरू किया तो उन्होंने यूक्रेन संकट का भी जित्र किया। रूस हमारा भरोसेमंद और पुराना सहयोगी है। भारत उसे नाराज नहीं करना चाहता है। इन सबके बीच पीएम मोदी ने यूक्रेन संघर्ष के समाधान के लिए 'संघर्ष विराम और कूटनीति' के रास्ते पर लौटने का आह्वान किया। रूस से तेल और गैस की कीमतों में छूट के साथ खरीद



के खिलाफ पश्चिमी देश अभियान चला रहे हैं लेकिन पीएम ने खुलेतौर पर ऊर्जा आपूर्ति पर किसी तरह की पाबंदी का विरोध किया।

ताबड़ोड़ मुलाकातें और भारतीयों में भरा जोश

जी-20 शिखर सम्मेलन जैसे अवसर दुनिया के देशों से संबंध बनाने का मौका भी होता है। शुरुआत में ही उनकी अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन के साथ गर्मजोशी देखी गई थी। बाद में दोनों नेताओं ने उभरती प्रौद्योगिकियों, एडवांस्ड कंप्यूटिंग, कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसे क्षेत्रों में मजबूत होते सहयोग सहित भारत-अमेरिका रणनीतिक साझेदारी की समीक्षा की। इसके अलावा पीएम मोदी ने दुनिया के कई नेताओं के साथ द्विपक्षीय बैठकें कीं। बाली में पीएम ने भी जर्मन चांसलर ओलाफ शोल्ज के साथ आर्थिक और रक्षा क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने पर चर्चा की। आज दोपहर के भोजन पर फांस के राष्ट्रपति इमैनुअल मैक्रों से बात चीत हुई और इस दौरान रक्षा, परमाणु ऊर्जा, व्यापार, खाद्य सुरक्षा के क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने पर बात हुई। भारतवर्षी ब्रिटिश पीएम त्रिष्ठु सुनक से भी गर्मजोशी भरी चर्चा हुई। प्रधानमंत्री मोदी ने बाली में प्रवासी भारतीय समुदाय को संबोधित कर उन्हें जोश से भर दिया। उन्होंने भारत की



GOONJ

G-20

विकास गाथा, इसकी उपलब्धियों और भारत द्वारा विभिन्न क्षेत्रों जैसे - डिजिटल तकनीकी, स्वास्थ्य, दूरसंचार और अंतरिक्ष में हासिल की जा रही जबरदस्त प्रगति का भी जिक्र किया। पीएम ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत की दृष्टि में वैश्विक भलाई की भावना है। प्रधानमंत्री मोदी ने इस बात पर जोर दिया कि भारत अब बड़ा सोचता है और उच्च लक्ष्य रखता है।

मोदी ने कहा, 'भारत की प्रतिभा, तकनीक, इनोवेशन और उद्योग ने दुनिया में अपनी पहचान बनाई है। दुनिया की कई बड़ी कंपनियों में आज भारतीय मूल के सीईओ हैं।' उन्होंने इंडोनेशिया और भारत के संबंधों का भी जिक्र किया। मोदी ने याद दिलाया कि ओडिशा के कटक में लोग अभी बाली जात्रा नामक त्योहार मना रहे हैं। उन्होंने अयोध्या में राम मंदिर निर्माण का भी जिक्र किया। उन्होंने इंडोनेशिया और बाली द्वाप से अपने लगाव के बारे में बात करते हुए कहा, 'बाली में शायद ही कोई होगा जो अपने जीवनकाल में अयोध्या या द्वारका की यात्रा नहीं करना चाहता हो।' उन्होंने संक्रान्ति त्योहार और भगवान गणेश की मूर्तियों का भी उल्लेख किया, जिन्हें अक्सर इंडोनेशिया में सार्वजनिक स्थानों पर देखा जाता है। उन्होंने भारतीय मूल के लोगों को अगले साल जनवरी में होने वाले अगले प्रवासी भारतीय दिवस पर भारत आने के लिए आमंत्रित किया। पीएम ने कहा कि अकेले नहीं आइए, एक इंडोनेशियाई परिवार को साथ लाइएगा।

ताबड़ोड़ मुलाकातें कर भारतीयों में भरा जोश

जी-20 शिखर सम्मेलन जैसे अक्सर दुनिया के देशों से संबंध बनाने का मौका भी होता है। शुरुआत में ही उनकी अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन के साथ गर्मजोशी देखी गई थी। बाद में दोनों नेताओं ने उभरती प्रौद्योगिकियों, एडवार्स्ड कंप्यूटिंग, कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसे क्षेत्रों में मजबूत होते सहयोग सहित भारत-अमेरिका रणनीतिक साझेदारी की समीक्षा की। इसके अलावा पीएम ने दुनिया के कई नेताओं के साथ द्विपक्षीय बैठकें कीं। बाली में पीएम ने भी जर्मन चांसलर ओलाफ शोल्जन के साथ आर्थिक और रक्षा क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने पर चर्चा की। आज दोपहर के भोजन पर फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुअल मैक्रों से बातचीत हो रही है। उन्होंने अयोध्या में राम मंदिर

हुई और इस दौरान रक्षा, परमाणु ऊर्जा, व्यापार, खाद्य सुरक्षा के क्षेत्रों में सहयोग बढ़ाने पर बात हुई। भारतवंशी ब्रिटिश पीएम ऋषि सुनक से भी गर्मजोशी भरी चर्चा हुई। प्रधानमंत्री मोदी ने बाली में प्रवासी भारतीय समुदाय को संबोधित कर उन्हें जोश से भर

निर्माण का भी जिक्र किया। उन्होंने इंडोनेशिया और बाली द्वाप से अपने लगाव के बारे में बात करते हुए कहा, 'बाली में शायद ही कोई होगा जो अपने जीवनकाल में अयोध्या या द्वारका की यात्रा नहीं करना चाहता हो।' उन्होंने संक्रान्ति त्योहार और भगवान गणेश



दिया। उन्होंने भारत की विकास गाथा, इसकी उपलब्धियों और भारत द्वारा विभिन्न क्षेत्रों जैसे - डिजिटल तकनीकी, स्वास्थ्य, दूरसंचार और अंतरिक्ष में हासिल की जा रही जबरदस्त प्रगति का भी जिक्र किया। पीएम ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत की दृष्टि में वैश्विक भलाई की भावना है। प्रधानमंत्री मोदी ने इस बात पर जोर दिया कि भारत अब बड़ा सोचता है और उच्च लक्ष्य रखता है।

मोदी ने कहा, 'भारत की प्रतिभा, तकनीक, इनोवेशन और उद्योग ने दुनिया में अपनी पहचान बनाई है। दुनिया की कई बड़ी कंपनियों में आज भारतीय मूल के सीईओ हैं।' उन्होंने इंडोनेशिया और भारत के संबंधों का भी जिक्र किया। मोदी ने याद दिलाया कि ओडिशा के कटक में लोग अभी बाली जात्रा नामक त्योहार मना रहे हैं। उन्होंने अयोध्या में राम मंदिर

की मूर्तियों का भी उल्लेख किया, जिन्हें अक्सर इंडोनेशिया में सार्वजनिक स्थानों पर देखा जाता है। उन्होंने भारतीय मूल के लोगों को अगले साल जनवरी में होने वाले अगले प्रवासी भारतीय दिवस पर भारत आने के लिए आमंत्रित किया। पीएम ने कहा कि अकेले नहीं आइए, एक इंडोनेशियाई परिवार को साथ लाइएगा। भारत के हाथ में अब जी20 की कमान आ गई है। मोदी ने कहा कि भारत ऐसे समय में जी20 की अध्यक्षता संभाल रहा है, जब दुनिया भू-राजनीतिक तनाव, आर्थिक मंदी, बढ़ती खाद्य और ऊर्जा की कीमतों से उत्पन्न चुनौतियों से घिरी है। पीएम ने कहा, 'सभी देशों के प्रयासों से हम जी20 शिखर सम्मेलन को वैश्विक कल्याण का प्रमुख स्रोत बना सकते हैं।' साफ है कि जी20 में भारत की अध्यक्षता से वैश्विक मंच पर दबदबा बढ़ेगा।



NEW RULES WILL BE EFFECTIVE IN THE EMPOWERMENT OF TRIBAL AREAS (PESA ACT)

Bhopal. President Smt. Draupadi Murmu has said that the development of tribal society is linked to the development of the entire country. Madhya Pradesh has an important contribution in the development and empowerment of tribal society and deprived sections. In Madhya Pradesh, commendable efforts have been made to preserve the memory of tribal legends and to pass them on to future generations. For this, all concerned including Chief Minister Shivraj Singh Chouhan and Governor Mangubhai Patel deserve congratulations.

President Smt. Murmu said that all the projects which have been started in Madhya Pradesh for the welfare of tribals are of national importance. The new rules made for the scheduled areas will be effective in empowering the tribal areas and giving the tribals their rights. Complete health programme, honoring meritorious students, Birsa Munda self-employment scheme, Tantya Mama economic welfare scheme, honoring women entrepreneurs will all prove extremely useful in tribal empowerment.



President Smt. Draupadi Murmu was addressing the State Level Tribal Pride Day Conference at Lalpur, Shahdol today. The President released the complete health program plan booklet of Madhya Pradesh. Governor Shri Mangubhai Patel handed over the first copy of the PESA Act Manual to the President Smt. Murmu. President Smt. Murmu first offered floral

tributes to the portrait of Bhagwan Birsa Munda. Governor Mr. Patel welcomed President Smt. Murmu with garland and a tribal scarf. Chief Minister Shri Chouhan welcomed President Smt. Murmu with a tribal turban and presented Bhil Pithora painting artwork to her.

President Smt. Murmu said that in view of the challenges of climate change and global warming today, we need to take lessons from the tribal way of life. Tribal life is based on nature and they protect nature. For them human society, flora and fauna are of equal importance. The tribal class gives more importance to the group than to the individual, to co-operation rather than to competition and to equality rather than to uniqueness. Men and women are equal in them and the sex ratio is better. These characteristics of tribal society are exemplary.

President Smt. Murmu said that former Prime Minister Late. Mr. Atal Bihari Vajpayee was the son of Madhya Pradesh, who made a historic contribution for the welfare of the tribal class by forming the Ministry of Tribal Affairs.



Under the leadership of Prime Minister Shri Narendra Modi, taking forward the thinking of Shri Atal Bihari Vajpayee, today this Ministry is working for the overall welfare of the tribal class. He also appreciated the works of Union Minister Shri Arjun Munda.

President Smt. Murmu said that Madhya Pradesh has rich tribal heritage. Out of the total 10 crore tribal population of the country, maximum 1.5 crore tribal population resides here. Tribal heroes of Madhya Pradesh Kishore Singh, Khajya Nayak, Rani Phoolkunwar, Sitaram Kunwar, Mahua Kaul, Shankar Shah, Raghunath Shah etc. sacrificed everything for justice. In the sixteenth century, Rani Durgavati sacrificed herself for self-pride and after 300 years, her own descendants Shankar Shah and Raghunath Shah laid down their lives for the country.

President Smt. Murmu said that the tribes of Madhya Pradesh have their own specialties. The Baiga tribe is famous for its traditional knowledge and use of herbal remedies. The tribal community has an important contribution in enriching the cultural heritage of Chambal, Malwa, Bundelkhand, Baghelkhand, Mahakaushal regions of Madhya Pradesh. The President said that in the month of September last, I had the opportunity to give award to Madhya Pradesh's film "Mandal Ke Bol" based on Baiga tradition. Special steps are being taken in Madhya Pradesh for tribal development

and keeping their traditions intact. Chief Minister Shri Chouhan and Governor Shri Patel deserve congratulations for celebrating the birthday of Lord Birsa Munda as Tribal Pride Day and for the wide participation of the tribal community in this programme. He said that I was

the PESA Act, the management of water, land and forests, settlement of minor disputes, inspection of health centers, schools, anganwadi centers, monitoring of various schemes, etc. will be in the hands of the Gram Sabha.

Governor Mr. Patel said that President



not only happy but also got inspiration after visiting the exhibition on tribal development saga organized here today. Governor Shri Mangubhai Patel said that the new rules of the PESA Act implemented in Madhya Pradesh from today will prove important in the social and economic empowerment of the tribal class. With the implementation of these rules, the gram sabhas will become very powerful. According to the new rules of

Mrs. Draupadi Murmu has created a new history by reaching the highest position in the country from a simple tribal family. Governor Shri Patel said that a continuous campaign is being run in the state to eradicate sickle cell anemia in the tribal section. Rs 226 crore will be spent in the second phase of the campaign. He asked the youth to go door-to-door to get people tested and get medicines to save them from this serious disease.

कौन बनेगा गुजरात की सत्ता का सरताज



गु

जरात चुनावों में मुख्य टक्के तो इस बार भी भाजपा एवं कांग्रेस के बीच है, तीसरे मजबूत दल के अभाव को दूर करते हुए आम आदमी पार्टी ने अपनी उपस्थिति से भाजपा एवं कांग्रेस दोनों को ही कड़ी टक्कर देती दिख रही है। दोनों ही दलों की इस बार राह कुछ ज्यादा कठिन जान पड़ती है, क्योंकि आप की सफल दस्तक से यहां का चुनावी समीकरण बदलता दिख रहा है, यह चुनाव त्रिकोणात्मक होता दिख रहा है। आप नेता अरविंद केजरीवाल कई महीनों से प्रखर होकर प्रचार कर रहे हैं, जिसका असर भी दिखने लगा है। ज्ञान लोगों का भरोसा जीत पाएगी या नहीं, यह कह पाना मुश्किल है। इस बार का चुनाव मजेदार होने के साथ संघर्षपूर्ण होगा, इसमें कोई सन्देह नहीं है। चुनावों का नतीजा अभी लोगों के दिमागों में है। मतपेटियां क्या राज खोलेंगी, यह समय के गर्भ में है। पर एक संदेश इस चुनाव से मिलेगा कि अधिकार प्राप्त एक ही व्यक्ति आगे ठन ले तो अनुशासनहीनता एवं भ्रष्टाचार पर नकेल डाली जा सकती है। लोगों का विश्वास जीता जा सकता है। सुशासन स्थापित किया जा सकता है।

182 विधानसभा सीटों की यह विधानसभा क्या एक बार फिर भाजपा को सत्ता पर बिठायेगी? यह प्रश्न राजनीतिक गलियारों में सर्वाधिक चर्चा में है। भले ही त्रिकोणात्मक परिदृश्यों में भाजपा की राह भी संघर्षपूर्ण बन गयी है। क्योंकि इस बार के चुनाव नये परिवेश एवं नवीन स्थितियों के बीच त्रिकोणीय होंगे। यहां के पिछले उप-चुनाव भी त्रिकोणीय संघर्ष के संकेत दे रहे हैं। मगर इस संघर्ष में एक तरफ भाजपा है, तो दूसरी तरफ आप और कांग्रेस। मौजूदा स्थिति यहीं उजागर कर रही है कि यहां भाजपा व दूसरी पार्टियों के बीच सीधा मुकाबला है। यहां के मतदाता भाजपा, विशेषकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से प्रभावित हैं। इसीलिए नजर इस बात पर होगी कि गुजरात चुनावों में दूसरे और तीसरे पायदान पर कौन

सी पार्टी कब्जा करती है? भले ही स्थानीय निकाय के चुनावों में, खासकर सूरत के इलाकों में आप ने शानदार प्रदर्शन किया है, जिससे उसे नई ऊर्जा मिली है, मगर यह जोश जीत में कितना बदल पाएगा, इस बारे में अभी कुछ भी कहना मुश्किल है।

पिछले विधानसभा चुनावों में भाजपा ने ढाई फीसदी वोट प्रतिशत का इजाफा करते हुए 41.4 प्रतिशत वोट के

करके इस नाराजी को दूर किया जा सकता है। आदिवासी समुदाय ऐसा उम्मीदवार चाहता है जो उनके हितों की रक्षा करें एवं आदिवासी जीवन के उन्नत बनाये। इनदिनों आदिवासी संत गण राजेन्द्र विजयजी का नाम भी उम्मीदवारों की सूची में होने की चर्चा है। ऐसे ही उम्मीदवारों से आदिवासी समुदाय के वोटों को प्रभावित किया जा सकता है। गुजरात चुनाव



साथ स्पष्ट बहुमत से 7 सीटें अधिक लेकर 99 सीटें हासिल की एवं सरकार बनायी। उस समय भी मोदी के ही जाटू ने असर दिखाया, जाटू तो इस बार भी मोदी ही दिखायेंगे। लेकिन एक प्रभावी नेतृत्व एवं आपसी फूट के कारण भाजपा की स्थिति जटिल होती जा रही है। गुजरात में आदिवासी मतदाता की भूमिका महत्वपूर्ण होती है, आदिवासी समुदाय के मुद्दों की उपेक्षा एवं आदिवासी नेताओं की उदासीनता के कारण इस बार भी यह समुदाय नाराज दिख रहा है। सीटों के बटवारे के समय उचित एवं प्रभावी उम्मीदवारों का चयन

में मुद्दे तो बहुत से हैं। मुख्य मुद्दा तो मोरबी में हुआ पुल हादसा बन सकता है। जाहिर है, विपक्ष इसे चुनावी मुद्दा बनाकर भाजपा पर तीखें बार करेंगी। यहां आम मतदाताओं में सत्तारूढ़ दल के प्रति कुछ असंतोष दिखाई देता है। खासकर पेंशन योजना को लेकर, क्योंकि यहां सरकारी कर्मचारियों की संख्या काफी ज्यादा है, जो चुनाव में तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा असरकारक होते हैं। यहीं वजह है कि हर चुनाव में यहां सरकारी कर्मचारियों के मूड को भांपने का प्रयास किया जाता है।



मोहब्बत दू MURDER

आफताब श्रद्धा की अनसुनी कहानी



इ

स हंसते हुए चेहरे के पीछे की हैवानित जानकर आप दंग रह जाएंगे। इस मामूल से चेहरे के पीछे छिपी ही ऐसी हैवानियत जिसपर सहमा यकीन करना मुश्किल होगा। ये ऐसा करूर शख्स है जिसने दिल्ली पुलिस को भी चौंका दिया। उसे अपनी गर्लफ्रेंड से मोहब्बत थी। घरवालों के खिलाफ जाकर वह अपनी गर्लफ्रेंड के साथ दिलवालों के शहर दिल्ली आ गया था। पर इस जल्लाद के जिगर में तो कुछ और ही था। मुंबई के कॉल सेंटर में श्रद्धा वाकर से मिलने वाला आफताब के बीच वहीं दोस्ती हुई। दोस्ती धीरे-धीरे प्यार में बदल गया। पर आफताब के अंदर एक हैवान था। जो बस दिखावे के लिए प्यार कर रहा था। यही बात श्रद्धा समझ नहीं सकी और उसे जान गंवानी पड़ी आरोप है कि शातिर आफताब ने बड़ी ही प्लानिंग के साथ श्रद्धा की हत्या को अंजाम दिया। न दोस्ती की फिक्र न प्यार का बंधन। उसने बड़ी ही क्षर्ता के साथ श्रद्धा को मौत की नींद सुला दी। जिस श्रद्धा ने आफताब के प्यार में अपने माता-पिता को तुक्रा दिया था। उसको उसके प्यार ने ही धोखा दे दिया। श्रद्धा बस आफताब से शादी करना चाहती थी। लेकिन आफताब इससे इनकार करता रहा। श्रद्धा के बार-बार के दबाव के बाद आफताब ने मन ही मन एक खौफनाक प्लानिंग बना ली और श्रद्धा को खत्म कर दिया।

तो ये प्यार दिखावा था?

बकौल श्रद्धा के माता-पिता मृतक ने बताया था कि आफताब उसके साथ मारपीट करता था। पुलिस सूत्रों के मुताबिक आफताब श्रद्धा से शादी नहीं करना चाहता था। तो क्या मुंबई से ही लिव-इन में रह रहे आफताब के मन में शुरू से ही खोट था? तो श्रद्धा जिसे प्यार मान रही थी वो केवल दिखावा था? हकीकत को यही इशारा कर रहे हैं। भौले-भाले मासूम चेहरे में दिखने वाला आफताब एक शातिर दिमाग का भी मालिक था। पुलिस

सूत्रों के अनुसार, आफताब ने डेक्स्टर वेब सीरीज (हॉलीवुड की वेबसीरीज) हत्या की प्लानिंग की। जब श्रद्धा के माता-पिता का काफी दिनों तक बेटी से संपर्क नहीं हो पाया तो उन्होंने महरौली पुलिस को इसकी

फिज, अगरबत्ती और सीरियल किलर वाला शो

28 साल के आफताब ने श्रद्धा को मारकर बचने की पूरी प्लानिंग कर ली थी। पुलिस सूत्रों के अनुसार, शव को ठिकाने लगाने से पहले आफताब ने एक नया फिज खरीदा था। 300 लीटर वाले इस फिज में श्रद्धा के शव के टुकड़े कर उसमें रखा दिया था। फिर धीरे-धीरे शव को ठिकाने लगाने लगा। यही नहीं, घर में बदबू नहीं आए इसके लिए वह ढेर सारे अगरबत्ती जलाता था। पुलिस ने बताया कि वह अमेरिकी वेब



जानकारी दी थी।

लड़ाई-झगड़ा और कल्प

दिल्ली पुलिस सूत्रों ने बताया कि दोनों के बीच अक्सर लड़ाई होते रहती थी। माता-पिता का घर छोड़कर भागी श्रद्धा आफताब संग अपने रिश्तों को नाम देना चाहती थी। उसने इसके लिए आफताब से जिद की। पर आफताब के जेहन में कुछ और ही चल रहा था। दोनों 15 मई को दिल्ली में शिफ्ट हुए थे और ठीक इसके तीन दिन बाद यानी 18 मई को आफताब ने श्रद्धा की हत्या कर दी। हैवानियत ऐसी कि जिसे सुन आप कांप जाएंगे। घर में रखे आड़ी से उसने श्रद्धा के शव के 35 टुकड़े कर डाले।

सीरीज डेक्स्टर देखकर हत्या की प्लानिंग की थी।

रुह कंपा देने वाली हरकत

आफताब ने श्रद्धा की हत्या करने के बाद उसके शब को 18 दिन तक घर में रखा। वह हर रोज शब के एक टुकड़े को घर के बाहर ठिकाने लगाता था। घर में शब की बदबू न आए इसके लिए वह अगरबत्ती जलाता था। पिंड बैग में रोजना वह श्रद्धा के शव के टुकड़े को बाहर लेकर जाता था और उसे फेंक आता था। सूत्रों के मुताबिक, हत्या के बाद भी वह ऑफिस जाता था। शुरुआती पुलिस जांच में आफताब ने हत्या की बात कबूल की है। उसकी इस हरकत जो भी सुन रहा है, वह कांप जा रहा है।



मप्र में राहुल गांधी की हुंकार

द

शिखन भारत में 2 हजार किलोमीटर का सफर पूरा करने के बाद राहुल गांधी की भारत जोड़े यात्रा ने 23 नवंबर को देश की हिंदी पट्टी मध्य प्रदेश में प्रवेश किया। बुरहानपुर से यात्रा की शुरुआत हुई। ये यात्रा प्रदेश के मालवा-निमाड़ के 6 जिलों के 14 विधानसभा क्षेत्रों से होकर गुजर रही है। मालवा-निमाड़ में 66 विधानसभा सीट हैं। यिछले 4 चुनाव का ट्रेंड बताता है कि मालवा-निमाड़ में जो पार्टी ज्यादा सीट जीतती है, उसकी सरकार बनती है। 2018 में यहां बीजेपी को 29 सीट मिली थी, जबकि कांग्रेस 34 सीट जीतकर 15 साल बाद सत्ता पर काबिज हुई थी। इससे पहले हुए तीन चुनावों में बीजेपी, कांग्रेस से ज्यादा सीट हासिल कर सत्ता में बनी रही। अगले चुनाव में कांग्रेस की कोशिश 35 सीट जीतने की है। राहुल गांधी की भारत जोड़े यात्रा एमपी में कांग्रेस के लिए सत्ता का रास्ता बना सकती है। बुरहानपुर में प्रदेश के सभी दिग्ज नेताओं ने पहुंचकर यात्रा की अगवानी की। इतना ही नहीं, राहुल को मालवा और निमाड़ की संस्कृति से अवगत कराने के लिए अलग-अलग रंग-रूप से स्वागत किया गया। इस यात्रा के जरिए कांग्रेस अपने नेताओं और कार्यकर्ताओं को सक्रिय करना चाहती है, ताकि एक साल बाद होने वाले विधानसभा चुनाव से पहले उनकी जनता में पकड़ का आकलन भी हो सके। इस लिहाज से ही नेताओं को जिम्मेदारी सौंपी।

राजनीतिक विश्लेषक मानते हैं कि दक्षिण में राहुल गांधी की यात्रा को उम्मीद से ज्यादा समर्थन मिला है, क्योंकि 1984 के बाद कांग्रेस दक्षिण में खड़ी हो पाई। फिर भी

देश की निगाहें हिंदी भाषी पट्टी से गुजरने वाली यात्रा पर है। इसकी वजह यह है कि कांग्रेस की शुरुआत हिंदी भाषी राज्यों से हुई थी, लेकिन दुर्भाग्य है कि कांग्रेस

पर ध्यान देने की। इसके लिए नेता राज्य की परेशानियों के बारे में भी बताएं, ताकि जो लोग उनकी सभाओं में आ रहे हैं, वह सुनें और अपने आप को इस यात्रा से



ओंकारेश्वर में राहुल गांधी और प्रियंका ने नर्मदा आरती कर चढ़ाई चुनरी

अपने आप को आंतरिक कलह से दूर नहीं कर पाई। मध्यप्रदेश में गुटबाजी हावी है। कमलनाथ दूर करने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय स्तर की राजनीति के बारे में तो राहुल गांधी बात कर रहे हैं, लेकिन जरूरत है राज्य और खासकर स्थानीय मामलों

कनेक्ट कर पाएं।

वहीं इससे पहले मध्यप्रदेश में भारत जोड़े यात्रा के तहत राहुल गांधी ओंकारेश्वर पहुंचे। उनके साथ प्रियंका भी थीं। राहुल और प्रियंका यहां मां नर्मदा की संध्या आरती में शामिल हुए। उन्होंने मां नर्मदा आरती की ओर मां



नर्मदा को चुनरी भी चढ़ाई। इसके बाद उन्होंने ज्योतिर्लिंग भगवान ओंकारेश्वर के दर्शन किये और करीब पांच मिनट तक ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग मंदिर में रहे। ओंकारेश्वर में राहुल गांधी धार्मिक रंग में रंग नजर आए। उन्होंने सिर पर मैहरून कलर की पगड़ी पहनी थी। गले में माला नजर आई। साथ ही, ऊंलिखा पीले रंग का शॉल ओढ़ रखा था, जबकि प्रियंका गांधी ने सिर पर चुनरी ओढ़ रखी थी। इस दौरान पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ और दिग्विजय सिंह समेत कांग्रेस के कई नेता और कार्यकर्ता मौजूद थे। भारत जोड़ा यात्रा सुबह खरगोन जिले के खेरदा गांव से शुरू हुई। राहुल गांधी ने इस दौरान प्रदेश में सरकारी परियोजनाओं के कारण विष्टपित ग्रामीणों से झेंट कर उनकी समस्याएं सुनी। उन्होंने कहा कि इनका पुनर्वास सरकार की जिम्मेदारी है, जिसे वह भूल गई है यात्रा में राहुल गांधी के साथ उनकी बहन प्रियंका गांधी और पूर्व सीएम दिग्विजय सिंह समेत कई कांग्रेस नेता और कार्यकर्ता साथ रहे। बॉक्सर विजेन्द्र सिंह भी यात्रा में पहुंचे। इस दौरान उन्होंने राहुल गांधी के साथ मुक्ता दिखाते हुए सेल्फी ली। प्रियंका गांधी वाड़ा ने कहा कि मैं पहली बार यहां आई हूं। यहां पूजन और नर्मदा आरती का अनुभव अद्भुत रहा। पहली बार हमने परिवार सहित नर्मदा आरती की है। मेरे



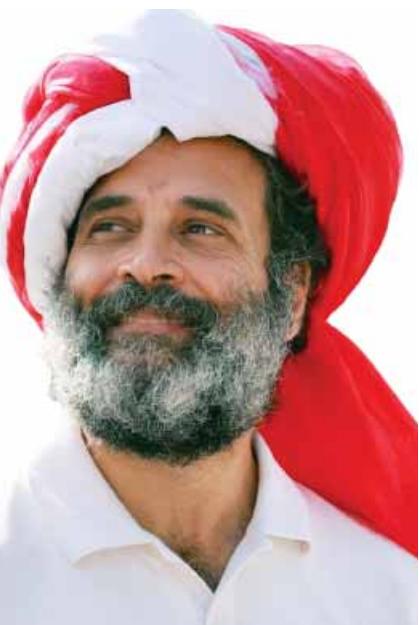
साथ मेरे पति और भाई राहुल भी आरती में थे। यह खुशी की बात रही।

भारत जोड़ा यात्रा के तहत मध्य प्रदेश के इंदौर पहुंचे कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने राजवाड़ा चौराहे पर आयोजित सभा में कहा कि मीडिया बेरोजगारों, किसानों और मजदूरों की समस्याओं के बजाय सत्ता के शीर्ष पर बैठे राजनेताओं, फिल्मी कलाकारों और क्रिकेटरों को विशेष तरजीह दे रही है। उन्होंने कहा कि हम प्रेस से कहते हैं कि बेरोजगारी, कृषि कर्ज माफी, किसानों और मजदूरों की बात करो, लेकिन ये बताते हैं कि ऐश्वर्या राय ने कैसे कपड़े पहने हैं या शाहरुख खान ने क्या बोल दिया या विराट कोहली ने कैसे चौका मारा? उन्होंने दावा किया कि मीडिया आम लोगों की आवाज बनने की असली लोकतात्त्विक जिम्मेदारी निभाने के बजाय बुनियादी मुद्दों से जनता का ध्यान हटा रहा है।

राहुल गांधी ने कहा कि टीवी देखते वक्त जब आप

समाचार चैनल बदलते हैं, तो पहले पांच चैनलों पर नरेंद्र मोदी और छठे चैनल पर अमित शाह दिखाई पड़ते हैं। लेकिन चैनलों पर आपको किसान का चेहरा और मजदूर के आंसू नहीं दिखने वाले। उन्होंने नोटबंदी और जीएसटी को लेकर केंद्र सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि दोनों कदमों ने देश का सबसे बड़ा नुकसान कर दिया है। उन्होंने कहा कि जो काम चीन की सेना नहीं कर सकती, वह काम नोटबंदी और जीएसटी ने कर दिया है।

राहुल गांधी ने बताया कि मध्यप्रदेश में भारत जोड़ा यात्रा के पांचवें दिन वह सूबे के सबसे बड़े शहर इंदौर में रविवार को आठ घंटे पैदल चले। उन्होंने यह भी कहा कि आगले विधानसभा चुनावों में कांग्रेस की सरकार बनने पर वह अपनी पार्टी के लोगों से कहेंगे कि इंदौर को भारत के सबसे बड़े लॉजिस्टिक्स केंद्र के रूप में उसी तरह विकसित किया जाए, जिस तरह अमेरिका में शिकागो को विकसित किया गया।



राष्ट्रीय समाज के लिए प्रेरणा हैं बिरसा मुंडा

भा

रतीय संस्कृति को आत्मसात करने वाले कई महानायकों का पूरा जीवन एक ऐसी प्रेरणा देता है, जो देश और समाज को राष्ट्रीयता का बोध कराता है। कहा जाता है कि जो अपने स्वत्व की चिंता न करते हुए समाज के हित के लिए कार्य करता है, वह नायक निश्चित ही पूजनीय हो जाते हैं। महान क्रान्तिकारी बिरसा मुंडा ऐसे ही नायक रहे हैं, जिन्होंने देश और समाज की खातिर अपने प्राणों का उत्सर्पा कर दिया।

सामाजिक, विशेषकर जनजातीय समाज के हितों के लिए संघर्ष करने वाले बिरसा मुंडा ने भारत पर राज करने वाली ब्रिटिश सत्ता के विरोध में ऐसा जन आंदोलन खड़ा किया, जिसने जनजातीय समाज को एकत्रित कर जागरूक कर दिया और अंग्रेजों को भारत की भूमि छोड़कर जाना पड़ा। हालांकि इतिहास में ऐसे अनेक देश भक्त साहसी वीर हुए हैं, जिनका वर्णन आज के इतिहास में दिखाई नहीं देता। वीर देश भक्तों के साथ ऐसा क्यों किया गया, इसका कारण यही था कि स्वतंत्रता के बाद भारत के शासकों ने प्रेरणा देने वाले नायकों के साथ पक्षपात करके उनका नाम सामने नहीं आने दिया। इसके पीछे यह भी बड़ा कारण हो सकता है कि अगर ऐसे नायकों को सामने लाते तो स्वाभाविक रूप से समाज उनके बारे में जानने के लिए उत्सुक रहता और इसी उत्सुकता के चलते देश के करोड़ों मनों में राष्ट्रीयता का प्रवाह पैदा होता। लेकिन राजनीतिक द्वेष के चलते लम्बे समय तक राष्ट्रीयता को नीचा दिखाने का प्रयास किया जाता रहा। जिसका परिणाम यह रहा कि भारत का समाज पश्चिम की धारणाओं से प्रभावित हुआ। इसी कारण भारतीय भाव का विलोपन भी होता गया। लेकिन अब इतिहास के पत्रे कुरेदे जा रहे हैं। भारत का असली इतिहास खंगालने के प्रयास भी होने लगे हैं। देश के प्रेरणा देने वाले नायक भी सामने आने लगे हैं।

वर्तमान समय में इस बात पर गंभीर चिंतन और मनन करने की आवश्यकता है कि हमारे आदर्श कैसे होना चाहिए। आज की स्थिति देखने से पता चलता है कि हमने अपने जीवन के उत्थान के लिए आदर्श बनाने ही बंद कर दिए हैं। इसलिए व्यक्ति स्वयं को पूर्ण सही मानता है। जबकि जीवन में सीखने की निरन्तरता बनी रहनी चाहिए। इसके लिए आदर्श भी बहुत जरूरी है। बिरसा मुंडा का सम्पूर्ण जीवन ऐसा ही आदर्श है, जिससे राष्ट्रीय भाव का प्रस्फुटन होता है। जहां से समाज का नायक बनने का आदर्श दिशाबोध है। बिरसा मुंडा भारतीय समाज के ऐसे आदर्श रहे हैं, जिसे हम सर ऊंचा करके गौरव के साथ याद करते हैं। देश के लिए उनके द्वारा किए गए अप्रतिम योगदान के कारण ही उनका चित्र भारतीय संसद के संग्रहालय में लगी है।

ऐसा सम्मान बिरले नायकों को ही मिलता है। जनजातीय समाज की बात करें तो इस समाज से यह सम्मान अभी

भी वे अपने आदिवासी तौर तरीकों की ओर लौट आए, लेकिन इन सबके बीच के उनके जीवन में एक अहम

मोड़ आया जब 1894 में

आदिवासियों की जमीन और वन संबंधी अधिकारों की मांग को लेकर वे सरदार आंदोलन में शामिल हुए। स्वतंत्रता संग्राम के दौरान भारतभूमि पर ऐसे कई नायक पैदा हुए जिन्होंने इतिहास में अपना नाम स्वर्णाक्षरों से लिखवाया।

एक छोटी सी आवाज को नारा बनने में देर नहीं लगती, बस दम उस आवाज को उठाने वाले में होना चाहिए और इसकी जीती जागती मिसाल थे बिरसा मुंडा। बिरसा मुंडा ने बिहार और झारखण्ड के विकास और भारत के स्वतंत्रता आंदोलन में अहम रोल निभाया। उन्होंने ब्रिटिश सत्ता के अस्तित्व को अस्वीकारते हुए अपने अनुयायियों को सरकार को लगान न देने का आदेश दिया था।

बचपन का अधिकतर समय उन्होंने अखाड़े में बिताया। बिरसा मुंडा के जीवन पर गहरा असर डाला। 1895 तक बिरसा मुंडा एक सफल नेता के रूप में उभरने लगे जो



तक केवल बिरसा मुंडा को ही मिल सका है।

बिरसा मुंडा का जन्म झारखण्ड के खूंटी जिले में हुआ था। उनके मन में बचपन से ही राष्ट्र भाव की उमंग दिखाई देती थी। उनके मन में अंग्रेजी सत्ता के प्रति नफरत हो गई थी। इसके पीछे का कारण भारतीय समाज, विशेषकर जनजातीय समाज के प्रति अपनेपन की पराकाश ही थी। अंग्रेज प्रारंभ से ही भारतीय समाज और उसकी संस्कृति की आलोचना करते थे, यह बात देश से प्रेम करने वाले बिरसा मुंडा को अंदर तक चुभती थी। यही वजह थी कि मिशनरी स्कूल में पढ़ने के बाद

लोगों में जागरूकता फैलाना चाहते थे। 1894 में आए अकाल के दौरान बिरसा मुंडा ने अपने मुंडा समुदाय और अन्य लोगों के लिए अंग्रेजों से लगान माफी की मांग के लिए आंदोलन किया। 1895 में उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया और हजारीबाग के न्दीय कारागार में दो साल के कारावास की सजा दी गयी, यही कारण रहा कि अपने जीवन काल में ही उन्हें एक महापुरुष का दर्जा मिला। बिरसा ने अपनी अंतिम सांस 9 जून 1900 को रांची कारागार में ली। देश के आदिवासी इलाकों में बिरसा भगवान की तरह पूजे जाते हैं।

स्वाधीनता संग्राम में अहम भूमिका थी झलकारी ने

झ

लकारी बाई का जन्म बुदेलखण्ड के एक गांव में हुआ था। उनके पिता का नाम सदोवा (उर्फ मूलचंद कोली) और माता जमुनाबाई (उर्फ धनिया) था। झलकारी बचपन से ही साहसी और दृढ़प्रतिष्ठा बालिका थी। बचपन से ही झलकारी घर के काम के अलावा पशुओं की देखरेख और जंगल से लकड़ी इकट्ठा करने का काम भी करती थी। एक बार जंगल में झलकारी मुठभेड़ एक बाघ से हो गई थी और उन्होंने अपनी कुल्हाड़ी से उस जानवर को मार डाला था। वह एक वीर साहसी महिला थी। झलकारी का विवाह जांसी की सेना में सिपाही रहे पूरन कोली नामक युवक के साथ हुआ। पूरे गांव वालों ने झलकारी बाई के विवाह जांसी की सेना में भरपूर सहयोग दिया। विवाह पश्चात वह पूरन के साथ जांसी आ गई। जांसी की रानी लक्ष्मीबाई की नियमित सेना में, वह महिला शास्त्रा दुर्गा दल की सेनापति थीं। वह लक्ष्मीबाई की हमशक्ल भी थीं, इस कारण शत्रु को धोखा देने के लिए वे रानी के वेश में भी युद्ध करती थीं।

सन् 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम में अंग्रेजों द्वारा जाने पर झलकारी बाई ने बड़ी सूझबूझ, स्वामीभक्ति और राष्ट्रीयता का परिचय दिया था। रानी के वेश में युद्ध करते हुए वे अपने अंतिम समय अंग्रेजों के हाथों पकड़ी गईं और रानी को किले से भाग निकलने का अवसर मिल गया।

विवाह के बाद शामिल हुई लक्ष्मीबाई की सेना में =

उसका विवाह रानी लक्ष्मीबाई की सेना के एक सैनिक पूरन कोली से हुआ। पूरन भी बहुत बहादुर था और पूरी सेना उसकी बहादुरी का लोहा मानती थी। एक बार गौरी पूजा के अवसर पर झलकारी गाँव की अन्य महिलाओं के साथ महारानी को सम्मान देने जांसी के किले में गयीं, वहाँ रानी लक्ष्मीबाई उन्हें देख कर अवाक रह गई, क्योंकि झलकारी बिल्कुल रानी लक्ष्मीबाई की तरह दिखती थीं। रानी लक्ष्मीबाई झलकारी की बहादुरी के बारे में जानकर प्रभावित हुईं और दुर्गा सेना में शामिल कर लिया। झलकारी ने यहाँ अन्य महिलाओं के साथ बंदूक चलाना, तोप चलाना और अन्य हथियारों का प्रशिक्षण लिया। और आगे चलकर झलकारी दुर्गा सेना की सेनापति बनीं।

जंगल में तेंदुए से लड़ी थीं =

जंगल में तेंदुए से लड़ी थीं झलकारी घर के काम के अलावा पशुओं की देखरेख और जंगल से लकड़ी इकट्ठा करने का काम भी करती थीं। एक बार जंगल में उसकी मुठभेड़ एक तेंदुए से हो गई। झलकारी के पास उस वक्त हथियार के नाम पर सिर्फ़ एक कुल्हाड़ी थी। झलकारी ने उसी कुल्हाड़ी से तेंदुए को मार गिराया।

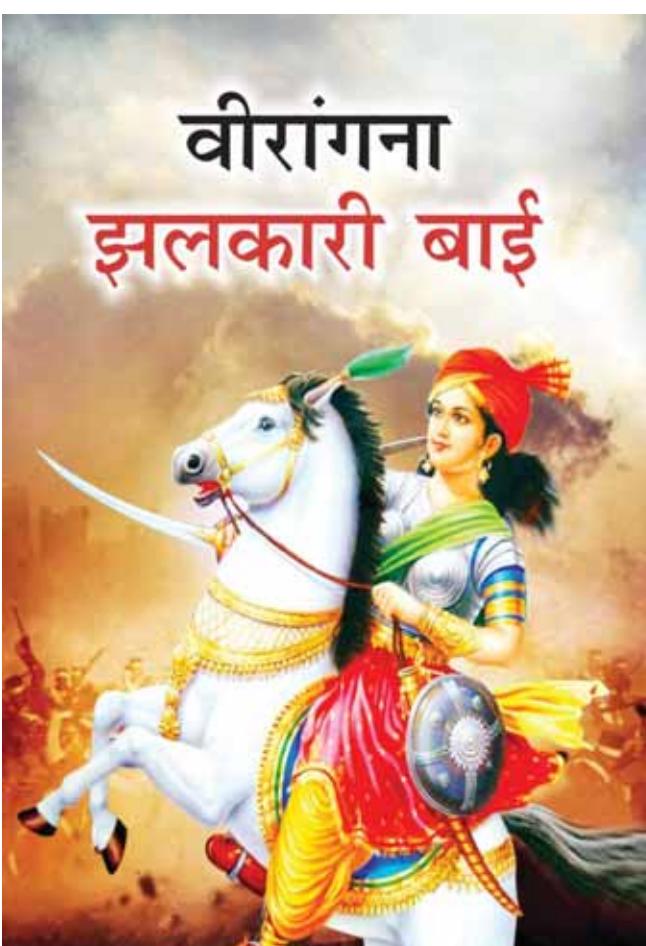
झलकारीबाई की प्रसिद्धि

1951 में बी.एल. वर्मा द्वारा रचित उपन्यास जांसी की रानी में उनका उल्लेख किया गया है, वर्मा ने अपने उपन्यास में झलकारीबाई को विशेष स्थान दिया है। उन्होंने अपने उपन्यास में झलकारीबाई को कोरियन और रानी लक्ष्मीबाई

झलकारीबाई की महानता

कुछ ही वर्षों में भारत में झलकारीबाई की छवि में काफी प्रख्याति आई है। झलकारीबाई की कहानी को सामाजिक और राजनीतिक महत्ता दी गयी। और लोगों में भी उनकी कहानी सुनाई गयी। बहोत से संस्थाओं द्वारा झलकारीबाई

के मृत्यु दिन को शहीद दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। झलकारीबाई की महानता को देखते हुए ही उन्हें सम्मानित करने के उद्देश से पृथक बुदेलखण्ड राज्य बनाने की मांग की गयी थी। भारत सरकार ने झलकारीबाई के नाम का पोस्ट और टेलीग्राम स्टेम्प भी जारी किया है। भारतीय पुरातात्त्विक सर्वे ने अपने पंच महल के म्यूजियम में, जांसी के किले में झलकारीबाई का भी उल्लेख किया है। लार्ड डलहौजी की राज्य हड्डपने की नीति के चलते, ब्रिटिशों ने निःसंतान लक्ष्मीबाई को उनका उत्तराधिकारी गोद लेने की अनुमति नहीं दी, क्योंकि वे ऐसा करके राज्य को अपने नियंत्रण में लाना चाहते थे। हालांकि, ब्रिटिश की इस कार्रवाई के विरोध में रानी के सारी सेना, उसके सेनानायक और जांसी के लोग रानी के साथ लामबंद हो गये और उन्होंने आत्मसमर्पण करने के



के सैन्य दल की साधारण महिला सैनिक बताया है। एक और उपन्यास में हमें झलकारीबाई का उल्लेख दिखाई देता है, जो इसी वर्ष राम चन्द्र हेरेन द्वारा लिखा गया था, उस उपन्यास का नाम माटी था। हेरेन ने झलकारीबाई को उदात्त और वीर शहीद कहा है। झलकारीबाई का पहला आत्मचरित्र 1964 में भवानी शंकर विशारद द्वारा लिखा गया था, भवानी शंकर ने उनका आत्मचरित्र का लेखन वर्मा के उपन्यास और झलकारी बाई के जीवन पर आधारित शोध को देखते हुए किया था। बाद में कुछ समय बाद महान जानकारों ने झलकारीबाई की तुलना रानी लक्ष्मीबाई के जीवन चरित्र से भी की।

बजाय ब्रिटिशों के खिलाफ हथियार उठाने का संकल्प लिया। अप्रैल 1858 के दौरान, लक्ष्मीबाई ने जांसी के किले के भीतर से, अपनी सेना का नेतृत्व किया और ब्रिटिश और उनके स्थानीय सहयोगियों द्वारा किये कई हमलों को नाकाम कर दिया। रानी के सेनानायकों में से एक दूल्हेराव ने उसे धोखा दिया और किले का एक संरक्षित द्वारा ब्रिटिश सेना के लिए खोल दिया। जब किले का पतन निश्चित हो गया तो रानी के सेनापतियों और झलकारी बाई ने उन्हें कुछ सैनिकों के साथ किला छोड़कर भागने की सलाह दी। रानी अपने धोड़े पर बैठ अपने कुछ विश्वस्त सैनिकों के साथ जांसी से दूर निकल गईं।



भारतीय स्मारकों की बेमिसाल है खूबसूरती

प्रा

चीन समय से ही भारत को इसकी सांस्कृतिक, सामाजिक और ऐतिहासिक सम्पत्ति के लिए जाना जाता है। भारत में मुगल काल से लेकर प्राचीन काल के साथ्य मौजूद है जिसमें रामायण काल और महाभारत काल के साथ्य भी शामिल है जो इसकी ऐतिहासिक धरोहर है। मुगल काल में निर्मित ऐतिहासिक धरोहरों को हम कैसे भूल सकते हैं। आइये आपको ले चलते हैं कुछ ऐसी ही भारतीय धरोहरों की सैर पर जिन्हे देख कर देश विदेश से आये पर्यटक दंग रह जाते हैं और उनको भारत के गौरवपूर्ण इतिहास का पता चलता है।

हवा महल

राजस्थान का नाम सुनते ही लोगों के मन में हवा महल की तस्वीर बन जाती है। हवा महल राजस्थान की पहचान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह गुलाबी शहर का सबसे लोकप्रिय पर्यटक स्थल है इसका अर्थ है हवाओं का महल। इसका निर्माण 1799 में महाराजा सवाई प्रताप सिंह ने बनवाया था। इसमें 950 से भी ज्यादा छिड़ियाँ हैं। यह महल लाल और गुलाबी बलुआ पथर से बना हुआ है और यह महल मधुमखियों के छते की तरह से बनाया गया है।

मैसूर महल

इस महल में पर्यटकों की बहुत भीड़ होती है। शाम के समय इस महल में लाइट जलाई जाती है जिससे इसकी खूबसूरती और बढ़ जाती है। इस महल को अंबा पैलेस के नाम से भी जाना जाता है। महल के साथ-साथ यहां 44.2 मीटर ऊंचा एक पांचमंजिल का टावर भी है, जिसके गुंबद को सोने से बनाया गया है। इसका निर्माण 14वीं सदी में वाडियार राजाओं ने

करवाया था। यह वाडियार महाराजाओं का निवास स्थान हुआ करता था। मैसूर पैलेस दर्वाज़, पूर्वी और रोमन कला का अद्भुत संगम है।

के कारण कहा जाता है। यह किला बलुआ पथर से निर्मित है। विश्व धरोहर की लिस्ट में शामिल दुनिया के इस सर्वश्रेष्ठ किले के निर्माण मुगल सम्राट शाहजहां

द्वारा 1638 ईसवी में कराया गया इसका असली नाम किला-ए-मुबारक है। मुगल शासन में शाही परिवार के लोग इसे मुबारक किला भी कहते थे। आजादी के बाद भारत के प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने 15 अगस्त 1947 को यही पर तिरंगा फहराया था। तब से यह परंपरा चली आ रही है और हर स्वतंत्रता दिवस पर यहां लाल किले की प्राचीर पर झंडा फहराया जाता है। यहां से देश के प्रधानमंत्री देश के लोगों को संबोधित करते हैं। लाल किला आप मंगलवार से

रविवार तक सुबह 7 बजे से शाम 5-30 बजे के बीच कभी भी घूम सकते हैं। सोमवार को किला बंद रहता है।

साँची स्तूप

साँची का स्तूप मध्य प्रदेश के रायसेन ज़िले में साँची नगर के पास एक पहाड़ी पर स्थित एक छोटा सा गांव है। यहां भगवान् बुद्ध की पूजा की जाती है। साँची में सम्राट अशोक के बनवाये हुए स्तूप हैं जो बौद्ध धर्म के इतिहास को समेटे हुए हैं। इन स्तूपों में महात्मा बुद्ध के अवशेष रखे गए थे। साँची के स्तूप शाति, पवित्रता, धर्म और साहस का प्रतीक माने जाते हैं। साँची का पुराना नाम कंकेनवा, ककान्या आदि जाना जाता है।

भारतीय ऐतिहासिक स्मारक



ताज महल

ताज महल की गिनती विश्व के सात अजूबों में की जाती है। शायद ही कोई ऐसा विदेशी पर्यटक होगा जो इंडिया आये और ताज महल के दीदार करने ना पहुंचें। इसका निर्माण मुगल बादशाह शाहजहां ने अपनी पत्नी मुमताज महल की याद में करवाया था। इसका निर्माण कार्य 1632 में शुरू हुआ और 1653 में ताजमहल बनकर तैयार हुआ। सफेद संगमरमर से बना यह मकबरा बहुत ही खूबसूरत है। ताजमहल भारतीय, पर्सियन और इस्लामिक वास्तुशिल्पीय शैली के मिश्रण का एक खूबसूरत नमूना है।

लाल किला

इस किले को लाल किला इसकी दीवारों के लाल रंग

दाँत दर्द से हैं परेशान तो आजमाएँ ये घरेलू उपाय

दाँत

त का दर्द किसी को भी परेशान कर सकता है। कई बार ठीक तरह से थूब्रशा ना करने से, दाँतों में कैविटी, कैल्शियम की कमी, बैकटीरियल इफेक्शन या फिर दाँतों की जड़ों के कमज़ोर होने से दाँतों में दर्द होता है। कई बार दाँत का दर्द इतना ज्यादा परेशान कर देता है कि कुछ खाने-पीने में भी परेशानी होती है। बहुत से लोग दांत के दर्द से राहत पाने के लिए दवाओं का सेवन करते हैं, लेकिन आप कुछ घरेलू उपायों से भी इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। आज के इस लेख में हम आपको दांत के दर्द से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय बताने जा रहे हैं -

अगर आपके दाँत और मसूड़ों में दर्द हो रहा है तो नमक का पानी आपके लिए फायदेमंद साबित होगा। दांत के दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिन में तीन से चार बार गुनगुने नमक के पानी से कुल्हा करें। इससे सभी बैकटीरिया खत्म होंगे और आपको दर्द से राहत मिलेगी।

लौंग भी दांत दर्द से निजात पाने का एक कारार उपाय है। लौंग में एंटी-इफ्लेमेटरी, एंटी-बैकटीरियल, एंटी-ऑक्सिडेंट और एन्स्थेटिक गुण होते हैं जो दाँतों के दर्द को कम करने और संक्रमण से निपटने में मदद करते हैं। आप लौंग को दाँतों के बीच दबाकर रखें या फिर लौंग के पाउडर या तेल का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

जिन लोगों को अक्सर दांत में दर्द की समस्या होती है, उन्हें

अत्यधिक गर्म और ठंडे खाद्य पदार्थों को खाने से बचें। इस तरह के आहार आपकी परेशानी को बढ़ा सकते हैं। अगर आपको दाँतों में तेज दर्द का अहसास हो रहा है तो आप



काली मिर्च पाउडर की मदद ले सकते हैं। इसके लिए आप एक चुटकी काली मिर्च लेकर उसमें थोड़ा सा नमक मिलाएं। अब इसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे प्रभावित हिस्से पर लगाएं। ऐसा करने से आपका दर्द कम हो जाएगा। दाँतों के लिए याज काफी अच्छी मानी जाती है। यह आपको दांत दर्द से भी आराम दिलाता है।

इसके लिए आप प्याज को छीलकर काट लें। अब इसे दांत में रखकर हल्का-हल्का चबाएं। अगर दर्द बहुत अधिक है और आप इसे चबा नहीं सकते तो इसका रस निकालकर

भी दाँतों पर लगा सकते हैं। बर्फ का इस्तेमाल भी दांत के दर्द से आराम पाने का एक आसान उपाय है। इसके लिए बर्फ का टुकड़ा लेकर दांत दर्द वाले हिस्से पर रखें। इससे आपको दांत के दर्द से जल्द आराम मिलेगा। दांत का दर्द दूर करने के लिए सरसों के तेल का इस्तेमाल करना अच्छा माना गया है। इसके लिए आप सरसों का तेल लेकर उसमें एक चुटकी नमक डालें। अब इसकी मदद से दाँतों व मसूड़ों की हल्के हाथों से मालिश करें। ऐसा करने से

आपको दांत के दर्द से जल्द राहत मिलेगी। नीम दांतों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। नीम में एंटी बैकटीरियल गुण होते हैं जो युँह के बैकटीरिया को खत्म करके दाँत के दर्द से निजात दिलाते हैं। अगर आपको भी दाँतों में दर्द हो रहा है तो आप नीम की पत्तियां चबाएं या फिर नीम के तेल को दर्द वाले स्थान पर लगाएं।

कान का दर्द मिनटों में हो जाएगा छूनांतर, बस आजमाएं यह आसान उपाय

कान

न में दर्द बहुत तकलीफदेह होता है। कान में दर्द कई कारणों से हो सकता है। किसी इफेक्शन, बदलते मौसम या कान में मैल जमने की वजह से कान में दर्द हो सकता है। कभी-कभी कान में पानी चले जाने के कारण भी कान में दर्द होने लगता है। कान में दर्द होने पर अक्सर लोग दवाइयों और इयर ड्रॉप्स का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, कान दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। लेकिन इन घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल तभी करें अगर आपके कान दर्द का स्तर सामान्य है। अगर आपके कान में बहुत ज्यादा दर्द है तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें। आज हम आपको कान दर्द से निजात पाने के कुछ घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैं-

टी ट्री ऑयल

यदि संक्रमण या किसी अन्य कारण से कान में दर्द है तो आप टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए चार से पांच बूंद तिल के तेल में दो से चार बूंद टी ट्री ऑयल की मिलाकर गर्म कर लें। जब तेल ठंडा हो जाए तो दो-तीन बूंद कान में डालें।

ऑलिव ऑयल

यदि किसी वजह से कान में दर्द हो रहा है तो आप ऑलिव

ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए ऑलिव ऑयल को हल्का गर्म कर लें। जब तेल ठंडा हो जाए तो इसकी दो से तीन बूंदें कान में डालें।



अदरक

कान के दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप अदरक का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। अदरक में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण पाए जाते हैं जो कान के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसके लिए सरसों के तेल में थोड़ा सा अदरक कहूँकस करके डालें और गर्म कर लें। इसके बाद तेल को छान लें। जब तेल थोड़ा ठंडा हो जाए तो इसकी दो से तीन बूंदें कान में डालें।

कान की सिंकार्ड

कान के दर्द से छुटकारा पाने के लिए आप कान की सिंकार्ड भी कर सकते हैं। इसके लिए आइस पैक या हीट पैड से कान की सिंकार्ड करें। अगर हीट पैड ना हो तो एक तैलिए को गर्म पानी में डालकर निचोड़ लें। अभी से अपने कान के आसपास की सिंकार्ड करें।

सरसों का तेल

कान दर्द की समस्या में सरसों का तेल बहुत फायदेमंद माना जाता है। अगर आप भी कान के दर्द से परेशान हैं तो सरसों के तेल का यह नुस्खा जरूर ट्राई करें। इसके लिए सरसों के तेल को हल्का गर्म कर लें और एक दो बूंद कान में डालकर लेट जाएं। ऐसा करने से आपको कान के दर्द से जल्द आराम मिलेगा।

प्याज

कई बार संक्रमण के कारण भी कान में दर्द हो सकता है। यदि कान में अधिक दर्द हो रहा है तो आप प्याज का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। इसके लिए प्याज का रस निकालकर एक या दो बूंद कान में डाल लें।

अपने स्वास्थ्य को लेकर रहिए सावधान, तनाव से बचने की करें कौशिश

म

भूमेह ग्रसित होने पर बैलेंस डाइट एवं एक साथ ज्यादा खाना खाने की बजाय 2-3 घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाना खाना चाहिए। साथ ही दिन भर की एक उचित समय सारणी बनाएं तथा उसका पालन करें। यह मधुमेह को नियंत्रित रखने के लिए एक अच्छा उपाय है।

आम लोगों में मधुमेह (डायबिटीज) बीमारी को लेकर जागरूकता पैदा करने के लिए प्रति वर्ष 14 नवंबर को विश्व मधुमेह दिवस मनाया जाता है। आईडीएफ यानी इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन हर साल वर्ल्ड डायबिटीज डे के लिए एक थीम चुनता है। इस वर्ष के लिए उनका मैन फोकस है-डायबिटीज केराय तक पहुंच-यदि अभी नहीं, तो कब? देखा जाए तो गाँव से शहर की तरफ भागने के इस दौर में हम शहरी सुख-सुविधाओं और उन्नत तकनीकी का लाभ तो उठा पा रहे हैं, लेकिन शहरी भाग दौड़ के जीवन में विकसित हो रही अव्यवस्थित जीवनशैली और तनाव की वजह से मधुमेह बीमारी के शिकार हो जाते हैं। यही वजह है कि गाँवों की तुलना में शहरी आबादी में डायबिटीज के रोगी ज्यादा मिलते हैं।

इसलिए इस बीमारी को रोकने के लिए न केवल जनजागरूकता बल्कि लाइफस्टाइल में बदलाव भी बेदर जरूरी है। सच कहा जाए तो मधुमेह बीमारी में जागरूकता एवं बचाव की सबसे अहम भूमिका है, क्योंकि मधुमेह का नियंत्रण तो किया जा सकता है, पर इसे जड़ से ख़त्म नहीं किया जा सकता।

ऐसे में डायबिटीज को यदि नियंत्रित ना किया जाये, तो इसका असर किडो (गुर्दा), आँख, हृदय तथा ब्लड प्रेशर आदि पर पड़ता है। दरअसल, डायबिटीज की बीमारी में शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ जाती है। ऐसा तब होता है, जब शरीर में हार्मोन इन्सुलिन की कमी हो जाती है या इन्सुलिन का शरीर की क्रियाओं के साथ संतुलन बिगड़ जाता है।

चिकित्सा विशेषज्ञ बताते हैं कि हमलोग सामान्यतः मधुमेह रोग से बचने के लिए चीनी खाना कम कर देते हैं, किंतु यह सही नहीं है। चीनी से ज्यादा हमें कैलोरी का ध्यान रखना चाहिए। जैसे कि पराठे में चीनी नहीं होती, लेकिन उसमें कैलोरी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। ऐसे में वह पराठा यदि किसी को डायबिटीज होने का खतरा बना हुआ है तो उसके लिए घातक सिद्ध हो सकता है।

मधुमेह ग्रसित होने पर बैलेंस डाइट एवं एक साथ ज्यादा खाना खाने की बजाय 2-3 घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाना खाना चाहिए। साथ ही दिन भर की एक उचित समय सारणी बनाएं तथा उसका पालन करें। यह मधुमेह को

नियंत्रित रखने के लिए एक अच्छा उपाय है।

लोगों को उचित समय अंतराल में ब्लड शुगर की जांच कराना चाहिए एवं साल में एक बार 3 महीने की मधुमेह रोग की जानकारी देने वाले टेस्ट एचबीए1सी को भी कराते रहना चाहिए। क्योंकि डायबिटीज शुरू होने के कई लक्षण आरम्भ में दिखने लगते हैं जिन्हें हमें इनोर नहीं करना चाहिए। इन लक्षणों को व्यक्ति आसानी से शुरूआत में ही

बार बार लगाना से भी पाया गया है। बार बार फोड़े-फुसी होना या फिर शरीर पर चोट लगने कटने इत्यादि पर घाव का देर तक बना रहना डायबिटीज के लक्षण हैं। शरीर में झुनझुनहाट-व्यक्ति को शरीर के अंगों हाथों, कन्धे, जोड़ों, गर्दन में झुनझुनहाट महसूस होनी शुरू हो जाती है। इस तरह के शरीरिक लक्षण डायबिटीज के संकेत हैं। ऐसे में तुरन्त चिकित्सक से सलाह लें।

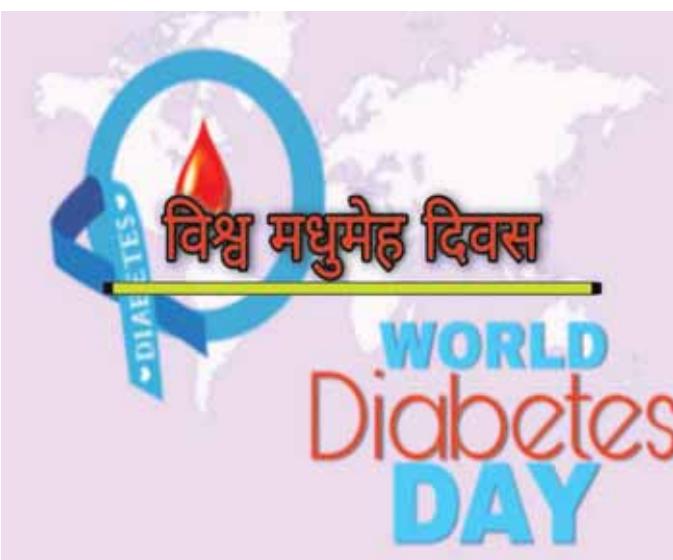
आंखें कमज़ोर होना- आंखों का कमज़ोर होना, सामने धुंधलापन होना, दूर की नजर साफ नजर नहीं आना, अचानक आंखों में अस्थेर आना, इस तरह की समस्याएं डायबिटीज के संकेत माने जाते हैं।

चोट घाव ठीक न होना-डायबिटीज के शुरूआती लक्षण में व्यक्ति के शरीर में लगे चोट, ठोकर घाव, चटने पर शीश ठीक नहीं होते। व्यक्ति चोट घाव से लम्बे समय तक ग्रस्त रहता है। ठीक होने में ज्यादा वक्त लगता है।

पता लगा सकता है और डायबिटीज होने से बच सकता है। यदि व्यक्ति में लगभग 6-7 लक्षण मौजूद हैं तो शुगर पहचानने में देरी न करें। तुरन्त डॉक्टर की सलाह लें और शुगर होने से छुटकारा पायें और स्वस्थ जीवन यापन करें। किसी भी तरह का तनाव-तनाव को डायबिटीज का एक प्रमुख कारण बताया और कहा कि पारिवारिक या कार्य से जुड़ा हुआ या अन्य किसी भी प्रकार का तनाव डायबिटीज करने के लिए एक प्रमुख कारण हो सकता है। इसे कम करने का प्रयास करें एवं पर्याप्त 6-7 घंटे की नींद लें। मौनिंग बॉक एवं योग को दिनचर्या में शामिल करें।

अचानक वजन घटना-डायबिटीज के महत्वपूर्ण लक्षणों में व्यक्ति का वजन अचानक घटने लगता है या फिर वजन तेजी से बढ़ने लगता है। बार बार पेशाब आना-बार बार पेशाब आना डायबिटीज होने का मुख्य लक्षण है। तेज भूख लगना-व्यक्ति को तेज भूख लगना, खाना खाने के तुरन्त बाद फिर तेज खेने की इच्छा आदि भूख से सम्बंधित समस्याएं डायबिटीज के शुरूआती लक्षण हैं। तेज प्यास लगना-डायबिटीज के शुरूआती लक्षण प्यास

स्पष्ट है कि यदि उपरोक्त 6-7 लक्षण व्यक्ति विशेष में दिखने शुरू हो जायें तो ये डायबिटीज होने के संकेत हैं, इसलिए अविलम्ब डॉक्टर से सलाह लें, अन्यथा आपकी परेशानियां बढ़ेंगी, जो बाद में काबू नहीं हो पाएंगी।



स्कैल्प की खुजली से ना हों परेशान, बस अपनाएं ये उपाय

व

या आप स्कैल्प पर होने वाली खुजली से परेशान हैं? क्या यह आपको सबसे सामने शर्मिन्दा करता है? अगर इसका जवाब हां है, तो जरूरत है कि आप अपनी स्कैल्प की खुजली को दूर करने के लिए कुछ उपाय अपनाएं। रुसी व जूं के अलावा भी ऐसे कई कारण हैं, जिसकी वजह से व्यक्ति को स्कैल्प में खुजली का अहसास होता है। लेकिन बार-बार सिर खुजलाना आपको परेशान कर सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे उपायों के बारे में बता रहे हैं, जो स्कैल्प में खुजली की समस्या को दूर करने में सहायक साबित हो सकते हैं-

आर्गेनिक कोकोनट ऑयल का करें इस्तेमाल

आर्गेनिक कोकोनट ऑयल में लॉरिक एसिड होता है, जिसमें एंटी-माइक्रोबायल प्राप्टीज होती हैं। लॉरिक एसिड आपकी खुजली वाली स्कैल्प के उपचार में सहायक है। नारियल का तेल एकिजमा के कारण स्कैल्प में होने वाली खुजली को दूर करने में मदद करता है। यह सिर की जूं से निपटने में भी मददगार है।

शिकाकाई है बालों के लिए लाभकारी

शिकाकाई को बालों के लिए काफी अच्छा माना गया है। यह डैंड्रफ को मैनेज करने के साथ-साथ बालों के रोम को मजबूती प्रदान करता है। यह स्कैल्प की खुजली को दूर करने के लिए एक बेहतरीन उपाय है। आप शिकाकाई

पाउडर में थोड़ा पानी डालकर एक पेस्ट बना लें। अब आप इसे अपनी स्कैल्प पर लगाएं। यह एक बेहतरीन कंडीशनर के रूप में भी काम करता है और खुजली और



रुसी को कम कर सकता है।

पेपरमिंट ऑयल है कारगर

पेपरमिंट ऑयल डैंड्रफ को कम करने और स्कैल्प को शांत करने, खुजली को शांत करने में प्रभावी है। आप इसे किसी अन्य कैरियर ऑयल जैसे कि जैतून का तेल या कोकोनट ऑयल के साथ मिक्स करके स्कैल्प पर लगाएं। आप हल्के हाथों से स्कैल्प की मसाज करें और कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब आप बालों को शैम्पू करें।

अखरोट से दूर करें खुजली

अगर आपको स्कैल्प इचिंग की समस्या है तो ऐसे में आप अखरोट के पत्तों का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप अखरोट के पत्तों को धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक उबालें। अब पत्तियों को छान लें और इस पानी को अपनी स्कैल्प पर अप्लाई करें या नहाने के पानी में मिला लें। अखरोट के पत्तों के पानी से बालों व स्कैल्प को रिंस करने से स्कैल्प की खुजली की समस्या दूर होगी।

आंवला से स्कैल्प को मिलेगा आराम

आंवला में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। साथ ही, इसमें एंटी-माइक्रोबायल और कूलिंग इफेक्ट होते हैं। इसलिए, आप स्कैल्प की खुजली को शांत करने के लिए आंवला का तेल या आंवला के रस का इस्तेमाल करें। आप आंवला के पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके मिर की खुजली में तुरंत राहत प्रदान कर सकता है। आप सूखे आंवला को पीसकर आंवला पाउडर बना सकते हैं।

गर्म पेय का करें सेवन

जब किसी व्यक्ति का दर्द गैस या सूजन के कारण होता है तो गर्म पेय गैस को कम करने में सहायक हो सकता है। गर्म ताल पदार्थ पाचन को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं। हिबिस्कस चाय पाचन और हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करती है, यह रक्तचाप को भी कम करती है और कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।

लहसुन आएगा काम

लहसुन को सीने के दर्द के लिए एक अच्छा इलाज माना जाता है। लोग एक गिलास दूध में कीमा बनाया हुआ लहसुन मिला सकते हैं। लहसुन धमनियों से प्लाक को रोकने और हृदय रोग को सुरक्षित रखने में सहायक हो सकता है।

लेटें

जब छाती या दिल में दर्द होता है, तो व्यक्ति को शरीर के ऊपर ऊंचा सिर के साथ तुरंत लेटने से कुछ राहत मिल सकती है। जब दर्द रिफ्लेक्स के कारण होता है तो इस तरह लेटने से व्यक्ति को काफी आराम मिल सकता है।



लगाएं कोल्ड पैक

मांसपेशियों में खिंचाव छाती या दिल के दर्द के सामान्य कारणों में से एक हो सकता है। ऐसे मामलों में, किसी व्यक्ति को चोट, व्यायाम और अन्य गतिविधियों के कारण छाती में दर्द हो सकता है। इस प्रकार की समस्याओं को मैनेज करने के लिए, कोल्ड पैक को प्रभावित स्थान पर रखने से राहत मिलती है और सूजन कम हो जाती है।

जब भोजन करने के बाद सीने में दर्द होता है, तो एसिड रिफ्लेक्स या गैस्ट्रोओसोफागल रिफ्लेक्स दोष के कारण हो सकता है। दोनों स्थितियों में सीने में दर्द हो सकता है। ऐसे



स्ट्रॉबेरी की मदद से करें स्किन की केयर, त्वचा रहेगी जंतवा

R

ट्रॉबेरी का स्वाद अधिकतर लोगों को अच्छा लगता है। अक्सर लोग स्ट्रॉबेरी से मिलने वाले हेलथ बेनिफिट्स के बारे में बाते करते हैं, लेकिन उसके स्किन बेनिफिट्स भी कम नहीं हैं। स्ट्रॉबेरी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। साथ ही, इसमें विटामिन सी भी होते हैं। यह आपकी स्किन को अधिक यंगर बनाता है और एकने को दूर करता है। इसके अलावा, यह आपकी स्किन को टोन करने, स्किन टेक्सचर में बेहतर बनाने और पिमेंटेशन आदि में मददगार है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको स्ट्रॉबेरी को स्किन पर अप्लाई करने के तरीकों के बारे में बता रहे हैं।

शहद और स्ट्रॉबेरी से बनाएं फेस मास्क

अगर आप अपनी स्किन को अधिक नरिशंग बनाना चाहते हैं तो इस पैक को बनाएं। इसके लिए आप कुछ स्ट्रॉबेरी लें और उसे काटे से तब तक मैश करें जब तक कि इसका स्मूद पेस्ट न बदल जाए। अब इसमें एक बड़ा चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब आप अपने फेस को क्लीन करके इस मास्क को लगाएं। कीरीबन 15 मिनट के बाद पानी की मदद से फेस क्लीन करें।

स्ट्रॉबेरी और चॉकलेट से बनाएं फेस मास्क

अगर आप अपनी स्किन को अधिक स्मूद बनाना चाहती हैं तो ऐसे में आप इस फेस पैक को बनाएं। इसके लिए आप पहले स्ट्रॉबेरी को

अच्छी तरह मैश कर लें। अब एक चम्मच कोको पाउडर और शहद डालकर उसे अच्छी तरह मैश करें। अपने चेहरे को क्लीन करके कीरीबन 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, पानी की मदद से चेहरा बॉश कर लें।

स्ट्रॉबेरी और मलाई से बनाएं फेस पैक

यह एक बेहद ही नरिशंग फेस पैक है, जो आपकी स्किन को अधिक नमी प्रदान करता है। खासतौर से, विंटर में यह पैक काफी लाभदायक है। इसके लिए आप स्ट्रॉबेरी को मैश करके उसकी प्यूरी बना लें। अब इसमें थोड़ा शहद व मलाई डालकर मिक्स करें। अब आप अपने फेस को क्लीन करके इस मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं। कीरीबन 10-12 मिनट बाद आप ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

स्ट्रॉबेरी और चावल के आटे से बनाएं स्क्रब

अगर आप अपनी डेड स्किन सेल्स को रिमूव करके इवन टोन स्किन व अधिक ब्यूटीफुल बनाना चाहती हैं तो ऐसे में आप इस फेस स्क्रब को बनाएं। इसके लिए, आप स्ट्रॉबेरी को ब्लेंड करके उसकी प्यूरी बना लें। अब आप इसमें दही, विटामिन ई कैप्सूल व चावल का आटा मिक्स करें। अब अपनी स्किन पर लगाएं और हल्के हाथों से स्किन को स्क्रब करें। इसे कीरीबन 5 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से स्किन को साफ करें।

विंटर में आपकी स्किन की केयर करेगी कीवी

ठंड के मौसम में स्किन को अतिरिक्त केयर की ज़रूरत होती है। अमूमन इस मौसम में लोग तरह-तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इसके अलावा आपको कुछ नेचुरल तरीकों को अपनाकर अपनी स्किन को पैम्पर करें। मसलन, इस मौसम में आप कीवी की मदद से फेस मास्क बना सकते हैं। कीवी फ्रूट फेस मास्क में विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके



अलावा, यह आपके स्किन कोलेजन को बूस्ट अप करता है, जिससे आपकी स्किन अधिक यंगर नजर आती है। विंटर में अगर आप अपनी स्किन को अधिक हाइड्रेटिंग बनाए रखना चाहते हैं तो ऐसे में कीवी और बादाम के तेल की मदद से फेस मास्क बना सकते हैं विंटर में अगर आप अपनी स्किन को अधिक हाइड्रेटिंग बनाए रखना चाहते हैं तो ऐसे में कीवी और बादाम के तेल की मदद से फेस मास्क बना सकते हैं।

जिलेटिन फेस मास्क से पायें निखरी त्वचा

यद्यपि आप भी अपने खोये हुए ग्लो को वापस पाना चाहते हैं या फिर ओपन पोर्स की समस्या ने आपके चेहरे की खूबसूरती को बिगाढ़ रखा है। आज हम आपको एक ऐसा उपाय बता रहे हैं जिससे आप अपने चेहरे की खोई चमक को वापस पा सकते हैं। हम बात कर रहे हैं जिलेटिन की। खाने में जिलेटिन का ज्यादा उपयोग ठीक नहीं होता

है लेकिन यह स्किन केयर के लिए बहुत अच्छा होता है। आप जिलेटिन फेस मास्क का यूज़ करके स्किन के खोये हुए ग्लो को वापस पा सकती है। जिलेटिन फेस मास्क सभी प्रकार की त्वचा



के लिए उपयोगी साबित हो सकता है। डेड सेल्स को हटाने के लिए इसका उपयोग फेस मास्क के रूप में किया जा सकता है। यह ब्लैकहेड्स की प्रॉब्लम दूर करने में भी असरदार है और ओपन पोर्स की समस्या भी कम करता है। यह कोलेजन का अच्छा सोर्स है और स्किन का लचीलापन बनाए रखने में मददगार है। रिंकल्स, पिमेंटेशन, काले धब्बे, से छुटकारा पाने में मदद कर सकता है। जिलेटिन फेस मास्क आपकी त्वचा को तरोताजा बना देता है। सर्दियों में आप फ्रूट जूस की जगह दही का भी इस्तेमाल कर सकती है इसके लिए आप एक चम्मच जिलेटिन को दो-तीन चम्मच दही में मिक्स करें इसमें आधा चम्मच मैदा मिक्स करें।



गूँज 90.8 एफ.
एम. एवं स्मार्ट टी.
बी मुक्त भारत
अभियान द्वारा
नवीन प्रोजेक्ट कि
शुरुआत

टीबी हारेगा, देश जीतेगा

● टीम गूँज न्यूज नेटवर्क

गूँज 90.8 एफ एम रेडियो और स्मार्ट द्वारा टी बी मुक्त भारत अभियान 'आवाज उठाओ टी बी को भगायो' के अंतर्गत कार्यक्रम का ग्वालियर में शुभारंभ करते हुए



जिले के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ मनीष शर्मा ने एक स्लोगन की लॉन्चिंग भी की जिसमें टी बी हारेगा ग्वालियर जीतेगा। कार्यक्रम में मुख्य अधिति के रूप में डॉ मनीष शर्मा मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी ग्वालियर उपस्थित थे। उन्होंने परियोजना की शुभारंभ करते हुए कहा की युवा ही देश का भविष्य है एवं सबको मिलकर एक रणनीति तैयार करनी है। उन्होंने द्यूत्वारकलोसिस जैसी घातक बीमारी पर विस्तार पूर्वक जानकारी दी। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में जिला ग्वालियर की क्षय रोग अधिकारी डॉ दीपाली माथुर जी उपस्थित थीं इन्होंने सभी को टीबी पर कार्य करने के लिए



अक्षय मित्र वाली प्रक्रिया को भी विस्तार से बताया। साथ ही उन्होंने बताया की किस प्रकार इस बीमारी से ग्वालियर को बचाया जा सकता है एवं नवीन कार्य प्रणाली पर भी चर्चा भी की। कार्यक्रम की अध्यक्षता गूँज मीडिया ग्रुप 90.8 एफ एम आपकी अपनी आवाज की डायरेक्टर कृति सिंह जी ने की उन्होंने कहा कि टी बी हारेगा देश जीतेगा एवं इसके क्या क्या कार्य होंगे इस पर भी विस्तार पूर्वक समझाया। कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में एफ पी ए आई ग्वालियर की ब्रांच मैनेजर श्रीमती नीलम दीक्षित जी उपस्थिति थी उन्होंने संस्था की गतिविधियों पर चर्चा करते हुए एच आई वीं एंडस जैसी घातक बीमारी पर जानकारी दी। कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में जिले के मीडिया ऑफिसर इंद्रपाल निवारिया उपस्थित उन्होंने सभी शासन की नवीन योजनाओं को विस्तार पूर्वक जानकारी दी। कार्यक्रम का संचालन करते हुए संस्था के कार्यक्रम अधिकारी अच्छें सिंह कुशवाह ने सभी युवाओं को गतिविधियों एवं युवा अधिकारों पर चर्चा भी की। कार्यक्रम के माध्यम से कुल 110 युवाओं

ने हिस्सा एवं लाभ लिया। कार्यक्रम को सफल बनने में गूँज टीम से सुन्ति सिंह प्रिया शिंदे कल्पना पाल अभ्य बघेल श्रीमान पंकज अग्रवाल प्रतीक पटेरिया गीता सूर्यवंशी आदि का मुख्य योगदान रहा। कार्यक्रम के अंत में गूँज कि ओर से मैनेजर सुन्ति सिंह द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया।





गूंज विशेष में वरिष्ठ पत्रकार देव श्रीमाली ने अपनी जिंदगी से जुड़े कई पहलुओं पर की बात

पत्रकारिता में हर दिन नई चुनौति: देव श्रीमाली

● टीम गूंज न्यूज नेटवर्क

दे

व श्रीमाली हिंदी पत्रकारिता के जाने-माने नाम हैं वे अनेक प्रमुख समाचार पत्रों, पत्रिकाओं में विभिन्न पदों पर कार्य करने के साथ टीवी पत्रकारिता हो या डिजिटल पत्रकारिता सबमें सक्रिय हैं और विश्वसनीयता और निष्पक्षता उनकी पहचान है। मध्यप्रदेश के भिण्ड जिले में एक मध्यमवर्गीय परिवार में 12 सितंबर 1962 को जन्मे देव श्रीमाली के पिता का नाम श्री रामबाबू श्रीमाली और माँ का नाम श्रीमती राधादेवी श्रीमाली थी। देव श्रीमाली ने उच्च शिक्षा गृहण की है। उन्होंने जीवाजी विश्वविद्यालय ग्वालियर के अधीन एम कॉम और एलएलबी के अलावा हिंदी विषय में स्नातकोत्तर के अलावा पत्रकारिता में भी स्नातकोत्तर (बीजेएमसी और एमजेएमसी) की डिग्री हासिल की है। इसके अलावा प्रसिद्ध जर्मन पत्रकार पीटर मेर्गार्डशैन में दस दिवसीय डिप्लोमा कोर्स भी किया। देव श्रीमाली ने दैनिक भास्कर, जनसत्ता, आचरण, हिन्दू समवृद्धि उद्यगर और ऋतुराज बसंत आदि समाचार पत्रों में लगभग 30 वर्ष तक काम किया है। इनके अलावा आकाशवाणी के लिए सम



सामयिक विषयों पर अनेक वार्ताएं और रूपक का लेखन किया। देव श्रीमाली बीते बाइस सालों से इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में निरंतर सक्रिय हैं। देव श्रीमाली को अपनी पत्रकारिता की यात्रा में अनेकों सम्मान मिले। विंगत 2021 में उन्हें देश का प्रतिष्ठित उद्भव नेशनल एक्सीलेंस जनरलिस्ट अवार्ड दिया गया जो केंद्रीय नागर विमानन मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने दिया था। 2021 में मप्र विधानसभा परिसर स्थित मान सरोवर सभागार में आयोजित एक गरिमापूर्ण समारोह में मुख्यमंत्री शिवराज

सिंह चौहान, पूर्व मुख्यमंत्री और नेता प्रतिपक्ष श्री कमलनाथ और विधानसभा अध्यक्ष श्री गिरीश गौतम ने उनकी मार्मिक पुस्तक 'बिछड़े कई बारी-बारी' के लिए देव श्रीमाली को भोपाल सम्मानित किया था। ग्वालियर चंबल अंचल की पत्रकारिता में जानी-मानी शर्खियत वरिष्ठ पत्रकार/संपादक देव श्रीमाली जी ने गूंज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज़ को दिए इंटरव्यू ह अपनी जिंदगी एवं पत्रकारिता से जुड़े कई पहलुओं पर हमसे बातचीत की पेश हैं इंटरव्यू के कुछ प्रमुख अंश।

सबसे पहले हम चाहेंगे की आप अपने बारे में हमारे लिसनर को कुछ बातइये?

मैं पेशे से पत्रकार हूँ और पिछले 34 सालों से मैं दैनिक भास्कर से लेकर देश की बड़े-बड़े समाचार पत्रों में मैंने कम किया है। सन् 2000 में मैं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से जुड़ा और एनडीटीवी की जरिए मैंने इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की शुरुआत की और अभी भी 'एबीपी न्यूज़' और 'एनडीटीवी' दोनों को ग्वालियर चंबल संभाग से कवर करता हूँ। मैं उन गिने चुने पत्रकारों में से हूँ जो पत्रकारिता की हर विधा में काम करते हैं। मैंने प्रिंट मीडिया में काम किया अभी भी करता हूँ। 'झंडिया शाम तक' समाचार पत्र है उसका मैं एडिटर हूँ। इलेक्ट्रॉनिक

मीडिया का जैसा कि मैंने आपको बताया की इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में काम करता हूँ। इसके अलावा सोशल मीडिया जो डिजिटल प्लेटफॉर्म है -द सूत्र' के साथ में जुड़ा हूँ। 'बीबीसी' के साथ भी मैं जुड़ा हुआ हूँ। तो इस तरह से मैं लगातार सीखने की कोशिश करता हूँ जो भी नए तरीके से शुरू होती है जो आज का दिन निकल जाएगा। वह कल इतिहास बन जाएगा और पत्रकारिता में भी आज जो हो चुका है उसका कोई मायने नहीं है कल एक नया दिन आएगा।

सर जैसे की हमने बात की आप सीनियर रिपोर्टर हैं तो यहाँ तक सा सफर आपका कैसे शुरू हुआ?

देखिये अब तो मैं सीनियर रिपोर्टर नहीं हूँ। पत्रकार हूँ सीनियर रिपोर्टर तो मैं आज से 20 साल पहले था। तो अब तो एडिटर हो गया हूँ। मैं तो पत्रकारिता कि लिए ही बना था जब मैं नौ वीं क्लास में पढ़ता था तब से मेरा पत्रकारों से जुड़ाव हुआ और लगातार आपको ये जानने के बाद आश्चर्य भी होगा के जितनी नौकरियां मैंने छोड़ी हैं उन्हीं नौकरियां शायद किसी ने नहीं छोड़ी होंगी। मैंने सन् 1987-88 में मैंने एमपीपीएससी क्वालीफाई किया। मैंने बैंकिंग में टीचर से लेकर पटवारी तक की नौकरियों का सफर तय किया पर मैं पत्रकारिता के लिए ही बना था। तो मेरी पहली और आखिरी चॉइस वही थी तो मैं उसी से जुड़ा रहा और आज भी जुड़ा हुआ हूँ।

हर किसी के जीवन का एक यादगार किस्सा होता है तो आपके छात्र जीवन का कोई यादगार किस्सा जो आप हमारे लिस्टनर बताना चाहें ?

देखिये में भिण्ड जिले का रहने वाला हूँ और मेरी जितनी भी एजुकेशन हुई वहाँ के एमजीएस कॉलेज से मैंने सबसे पहले बी.कॉम किया। वहाँ से हमने लॉ की डिग्री ली और उसके बाद हम ग्वालियर आ गए। ग्वालियर से एमजीएमसी, बीजेएमसी पास किया जो की जरूरत नहीं थी। लेकिन शुरू से मैंने कहा न की मैं तो स्टूडेंट रहना चाहा हूँ। तो अभी से 6 साल पहले सबसे बड़ी बात यह है की मैं उसमें पढ़ने भी जाता था। मैं एमजीएमसी, बीजेएमसी पढ़ाता थी था। लोगों को लगता था की मैं राजनीति में चला जाओंगा लेकिन जैसा कि आपको कहा की मैं सिर्फ़ पत्रकारिता के लिए बना था राजनीति के मेरे सामने बहुत सारे ऑफर भी आये और अवसर भी आये लेकिन मैंने उसके लिए हूँ। ना ही और मुझे ये कहने में कोई दिक्षत थी कि मैं पत्रकारिता में ही रहना चाहता था।

सर जैसे हमें पता हैं कि हर फॉल्ड में चुनौतियाँ होती हैं तो पत्रकारिता में किन चुनौतियाँ का सामना करना पड़ता है ?

देखिये यह बात सही है की देश में या दुनिया में संसार में ऐसी कोई फॉल्ड नहीं है मैं ये तो नहीं कहूँगा की इसमें कोई ज्यादा चुनौतियाँ रहती हैं क्योंकि चुनौती सबसे बड़ी विश्वास

की रहती है। भरोसे के लिए हमको मैं और हमारी होती है वह होता है संपर्क होंगे जितने ज्यादा लोगों से उसके भरोसे के संपर्क होंगे उन्हीं अच्छी इंफोर्मेशन आ पायगी। जैसे लोग अपना मोबाइल नंबर छुपा के रखते हैं। मैं ऐसा नहीं करता मैं अपना नंबर खुद लोगों को पहले से देता हूँ कि कोई खबर या कोई घटना घटित होतो आप मुझे बताएं।

सर आप अपना पर्सनल और प्रोफेरेशनल लाइफ कैसे मैनेज करते हैं?

परिवार और काम दोनों मैं संतुलन जरूरी है क्योंकि अगर आप दोनों के बीच में समन्वय रखेंगे तो नहीं हो पायेगा या



सब उसके लिए आपके परिवार को यह जैसे आर्मी के लोग होते हैं उनकी 10 महीने सीमा पर गुजारते हैं। अपनी पत्नी की शक्ति भी नहीं देख पाते फोन पर बात भी नहीं कर पाते वह लोग भी तो बातचीत करते हैं लेकिन उन्हें पता होता है की मेरा पति क्या कर रहा है। तो जब जो एक बच्चे परिवार में अच्छी अंडरस्टेंडिंग होती है उसी के साथ चलता है। पत्रकार का घर रात को 1 बजे की बाद खुलता है मेरी कम से कम 20 साल तक ऐसी स्थिति रही जब मैं अखबार में कम करता था की जिस तरीख में घर से निकलता था कभी घर में वापस नहीं जाता। सुबह 9 बजे घर से निकले और रात को 2 घर पहुँचे तो उसके बाद फिर खाना और या सब कुछ होगा तो वह उसी तरीके सी जिंदगी अब मैंने अपने परिवार को इस बात के लिए बहुत धन्यवाद भी देना चाहता हूँ। अपने मित्रों को भी और पत्नी को बच्चों को

उन्होंने हमारी जो प्रोफेरेशन था जरूर था प्यार था हमारा पहला उसके साथ रह।

सर आपने एक बुक भी लिखी है उस बारे में हमें कुछ बताएं ?

करोना कल मैं सारे लोग घर में थे जो लोग जिन लोगों से उम्मीद थी केवल वही सड़क पर थी डॉक्टर थे डॉक्टर को भगवान कहा जाता है और उन्होंने पैंडेंग में प्रूफ भी किया।

क्या जान जोखिम में डालकर अपने परिवार को छोड़कर यह जानते हुए भी की दूसरों से कह रहे हैं आप घर से नहीं निकलते पर वह मरीजों के लिए घर से निकले हुए थे।

प्रशासनिक अधिकारी भी पूरे दमखम के साथ सड़कों पर उतरे हुए थे। मेरी किताब मैं भैंने दुनिया से उनका डॉक्युमेंशन किया उनकी संघर्ष की कहानी लिखी। कैसे वह पत्रकारिता में आए। और कोरोना के दौरान किस तरह से कोरोना के शिकार हुए। उनक परिवार कैसे भटकता रहा के एक समाज के लिए अपना सब कुछ लूटाने वाला आदमी किसी को ऑक्सीजन नहीं मिली, तो किसी को डेड नहीं मिला, तो किसी को डेड बॉडी को उठाने के लिए एंबुलेंस नहीं मिली।

उनके परिवारों से बात करके हमने दस्तावेज तैयार किए ताकि इतिहास जब लिख जाएगा तो पत्रकारों की भूमिका भी उसमें लिखी जाए हमारे पास छोटा सा इसका मकसद था अच्छी बात या है की पूरी दुनिया में इसकी चर्चा हुई।

सर जाने से पहले आप हमारे लिस्टनर को संदेश दें ?

एक तो जियो और जीने दो की बात मैं कहना चाहता हूँ की कोशिश करो मैं रोज सिखाता हूँ और अगर गलत करते हैं वह तो गलत है। लेकिन रोकने का तरीका हमको उनके अनुकूल ही तय करना पड़ेगा। टेक्नोलॉजी का बहुत तेजी के साथ विस्तार हो रहा है। वह जीवन का हिस्सा बन गई है उसको अवोइड नहीं किया जा सकता लेकिन उससे होने वाले नुकसानों के तरीके भी हमको समझना पड़ेगा। नयी पीढ़ी को जागरूक करने का भी कम करें और उसको प्रोत्साहित करने का भी कम करें।

साइबर फ्रॉड से बचने हेतु सतर्कता बेहद जरूरी: राजेश दंडोतिया



● टीम गूंज न्यूज नेटवर्क

पू इन दिनों साइबर क्राइम के सामने में बढ़ोत्तरी देखी जा रही हैं साइबर टग किस तरह से लोगों को टग रहे हैं और अपना निशाना बना रहे हैं। लोगों को साइबर टगी से बचाने एवं इस विषय पर गूंज 90.8 एफ.एम. आपकी अपनी आवाज़ को दिए इंटरव्यू में अति. पुलिस अधीक्षक शहर राजेश दंडोतिया ने साइबर क्राइम एवं अन्य कई विषयों पर हमसे बातचीत की पेश हैं इंटरव्यू के मुख्य अंश।

साइबर क्राइम क्या होता है और यह कितने प्रकार का होता है?

यह जो साइबर क्राइम है क्राइम इंवालिंग एनी मोबाइल और नेटवर्क डिवाइस डैट इस साइबर क्राइम बैंसिक इसके टाइप्स तो बहुत होते हैं लेकिन ब्रॉडली डिवाइड

करें तो 2 टाइप्स के होते हैं एक होता है फाइनेंशियल फ्रॉड जिसमें आपके जॉब रिलेटेड फ्रॉड है जितनी भी फाइनेंशियल से रिलेटेड है वो फाइनेंशियल फ्रॉड में आ जाते हैं। इसके अलावा मैट्रिपोनियल साइट्स हैं पैसा गिन करने वाली बोफाइनेशियल फ्रॉड में आ जाती है आपने देखा कि जिसमें पैसा भी गेन नहीं होता और फोटो एडिट करके डाली जाती है। अश्लील किसी को हैराश किया जाता है वह कहलाता है सेकंड पार्ट ऑफ डिफॉर्मेशन सपोर्ट करो कि जो गलंफेड बॉयफ्रेंड होते उनका जब ब्रेकअप हो जाता है उसको डैमेज करने के लिए उसकी इमेज को डैमेज करने के लिए उसकी अलग नाम से आईडी खोलकर उसकी फोटो को एडिट करके गलत करना और गलत शब्द भी लिखना और डाकेम करना जैसे कि कोई पार्टनर होते हैं कभी झगड़ा हो जाता है तो अननोन आईडी बनाकर उनको भी फिर डिफेम करने की कोशिश करते हैं तो इससे दो तरीके से इसको डिवाइड कर सकते हैं।

आज के समय में सोशल साइट्स का दुरुपयोग कर रहे हैं चाहे वह किसी भी वर्ग का हो ऐसे में सोशल नेटवर्किंग साइट्स का उपयोग करते समय क्या क्या सावधानी हमें रखनी चाहिए?

सबसे पहले इनकी जो है एडवाइस समय-समय पर हमारे क्राइम ब्रांच में जारी की जाती है और कई ऐसी बातें होती हैं जो कि अपनी पर्सनल इफॉर्मेशन कम से कम शेयर करें और अननोन फेंड रिक्रोस्ट को एक्सेप्ट ना करें और अगर एक्सेप्ट करते भी हैं तो उसे वेरीफाइड करें जो भी हो वेरिफिकेशन से और अपनी पर्सनल इफॉर्मेशन कभी ना दें और जो अन्य लिंक होती है उसे कभी भी क्लिक ना करें ऐसी कोई चीज है जिससे आप अपने आप को सेफ कर सकते हैं पासवर्ड अपना इजी ना बनाएं जोकि इजी ब्रेक हो सके पासवर्ड को भी आप समय-समय पर चेंज करते रहें इसके अलावा जब भी आप सोशल नेटवर्किंग साइट का उपयोग करें तो उसके बाद आप लॉग आउट करें कहीं ना कहीं जब हम सिस्टम को खुला

छोड़ देते हैं तो वह हमारे लिए डेंजर होता है और उसको लॉगआउट जरूर करें। ऐसी कई चीजें हैं सोशल मीडिया पर जैसे कि अपन एजांपल ले ले रोड पर कल एक्सीडेंट होते हैं उसके बाद भी हम चलते हैं इसका अर्थ यह है कि जब हम ट्रैवलिंग करेंगे तो हम सावधानी से चलेंगे तो हम अपनी सही डिस्ट्रिनेशन अब जो सोशल मीडिया है और जो नेट है। अब आपकी लाइफ का एंट्रीगल पाठ हो चुका है तू बेहतर यह है कि जब हम इसका यूज करें तो सावधानी रखें। जो भी एडवाइस क्राइम ब्रांच के द्वारा घोषित होती है तो जो भी अन्य चैनलों पर आती है सोशल मीडिया के माध्यम से न्यूज के माध्यम से न्यूजपेपर के माध्यम से इलेक्ट्रॉनिक प्रिंट मीडिया के माध्यम से जो भी डायरेक्शन आते हैं एडवाइज आती हैं उनको हम फॉलो करें जो फॉड होने का परसेटेज है वह मिनिमम हो जाएगा।

आजकल देखा गया है कि ऑनलाइन फॉड बहुत बढ़ गया है रिसेंटली में एक लिंक आई है जिसे हम क्लिक करते हैं तो हमारे खाते से पैसे चले जाते हैं तो सर ऐसे फॉड से हमेकैसे बचा जाए?

ऑनलाइन शॉपिंग के लिए भी हमारे द्वारा एडवाइस जारी की गई थी इसमें यह कहा जाता है कि हम किसी भी साइट पर जाते हैं तो पहले वेरीफाइड कर लें कि वो लेजिटीमेट वेबसाइट है लीगल वेबसाइट है पहली बात और दूसरी बात कि जब आप उसको एंटर करते हैं तो जो फोन नंबर होते हैं उनको वेरीफाइड कर ले चाहे वे टू कॉलर में डाल कर देख लें और जो अननोन लिंक आती है तो आप उसको तुरंत क्लिक करते हैं तो आप उसको तुरंत शेरर करते हैं और जानकारी बनना भी शुरू कर देते हैं वह जानकारी उनके पास पहुंच जाती है। वह आपसे किसी ऐप को डाउनलोड करा लेते हैं जो एनी टेक्स्ट आता है वह बोले कस्टमर आपको यह क्लिक करिए इस टेक्स्ट को भरिए फिर आपके पास इंफॉर्मेशन आएगी और आप इंफॉर्मेशन भरने के बाद आपके पास ओटीपी आएगा और जैसे ही आप ओटीपी भरेंगे आप देखेंगे कि आपकी डिवाइस हैक हो जाएगा जाएगा कभी भी किसी अननोन लिंक को डाउनलोड ना करें और आपको लगता है यदि ऑनलाइन शॉपिंग के लिए ऐप सही नहीं है तो उस पर मैसेज ना करें और पूरी जांच करने के बाद ही आप शॉपिंग करें लेकिन थोड़ा सा धीरज रखिए जल्दबाजी ना करें।

बिना नंबर और नाम का कॉल आता है तो हम ऐसे कॉलस को कैसे परखें और कैसे पता करें कि एफॉड है और हम कैसे शिकायत करें?

जितने भी प्लस टू के जितने भी नंबर आते हैं प्लस के बोर्न्युअल नंबर होते हैं क्योंकि कोई भी एप्लीकेशन डाउनलोड करने के बाद वो कोई भी रेंडम नंबर से कॉल कर सकते हैं प्लस करके आ रहा है वह फॉड ही होगा ऐसे नंबर जो भी आते जाए उनको आप ब्लॉक कर दे और इनको आप रिसीव ना करें और रिसीव कर भी लेते हैं तो वो लोग कोई भी इंफॉर्मेशन मांगते हैं तो कोई भी इंफॉर्मेशन ना दे।

महिलाओं के साथ जो साइबरक्राइम है फोटोस को लेकर हो या फिर किसी भी तरह को लेकर हो तो कोई महिला सोशल साइट का उपयोग करती है तो उसे कुछ अश्लील सामग्री भेजा जाता है तो वह इसकी कंप्लेंट कहां करें और इससे कैसे बचें।

सबसे पहले कोशिश करें कि हम आगर रहे इन सब चीजों के लिए फिर भी महिला कुछ यूज करती है परसनल जो साइट है फेसबुक हो टेलीग्राम हो किसी भी साइट हो

वैसे तो ग्वालियर पुलिस बहुत सजगता से काम कर रही है लेकिन कहीं ना कहीं हम 0.5क्र माने तो यदि कोई पुलिस बाला कप्लेंट फाइल ना करें मना करें तो ऐसे में व्यक्ति क्या कर सकता है और उसे क्या करना चाहिए?

दृढ़ा= यदि कोई मना करता है तो आप क्राइम ब्रांच में जाएं क्राइम ब्रांच में एक सिस्टम बना हुआ है जितनी भी एप्लीकेशन होती है उनको रिसीव करते हैं नहीं है इंफॉर्मेशन



किसी भी साइट में ऑप्शन मटेरियल भेजा जाता है तो वह क्राइम ब्रांच में एसपी ऑफिस जो की सिटी सेंटर पे है क्राइम ब्रांच है और इसमें साइबर ब्रांच भी है हमारी तो उसमें आप शिकायत करिए कौन सी मीमस है एप्लीकेशन को लेकर कार्वाई करते हैं इंफॉर्मेशन आने के बाद जो भी मीमस हो उसके खिलाफ हम सख्त से सख्त कार्यवाही करते हैं।

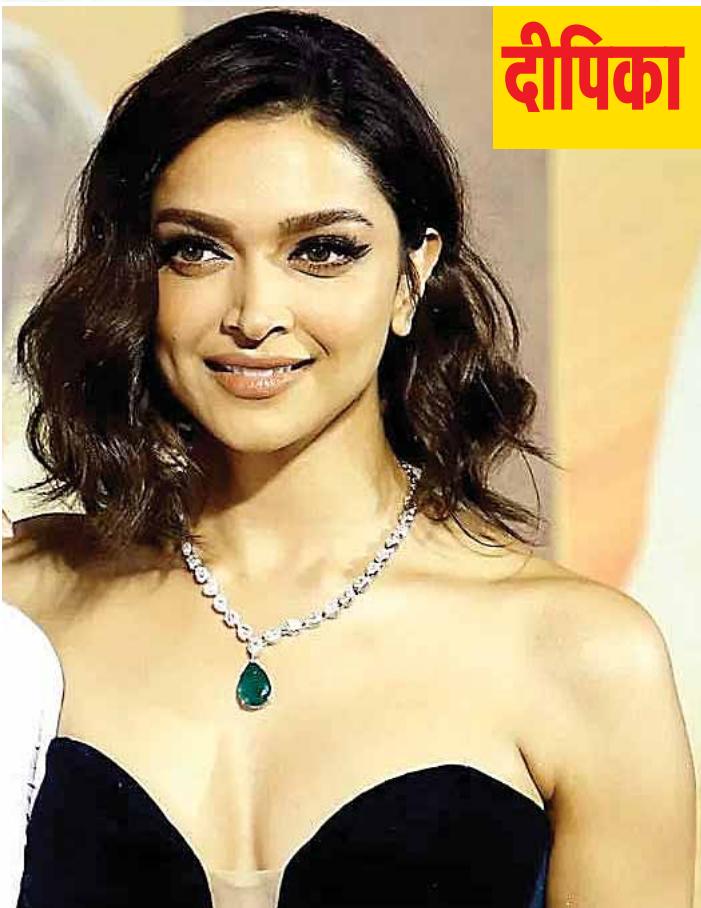
तो सर अभी हमने बात की की कंप्लेंट कहां की जाए अब हम बात करते हैं कि किसकी अमोंस्ट कोई कंप्लेंट फाइल करता है तो उसका निराकरण कितने समय में हो जाता है?

इनका टाइम लिमिट कभी भी नहीं कर सकते हैं क्योंकि सारी इनफॉर्मेशन बाहर से आती है फेसबुक देखेंगे इंस्टाग्राम देखेंगे व्हाट्सएप पर जो होता है इनकी जो कंपनियां हैं वहां से इंफॉर्मेशन आने पर डिपेंड रहता है कि यह टाइम टेकिंग प्रोसेस है कि हम साइबर क्राइम के लिए अव्यय रहेंगे अवेयरनेस से बेहतर विकल्प कोई नहीं है क्योंकि बाकी सब प्रोसेस चलता है वह टाइम टेकन होता है।

तो थाना प्रभारी क्राइम ब्रांच है और उसके बाद सीएसी है मैं खुद क्राइम ब्रांच इचार्च हूं ग्वालियर में मुझसे संपर्क कर सकते हैं अगर कोई भी कठिनाई आती है।

सर जाते-जाते ग्वालियर वासियों को आप क्या संदेश देना चाहते हैं?

मैं ड्रग के लिए कहना चाहूंगा आज के युथ को कि ड्रग को अवॉइंड करें ग्वालियर पुलिस के द्वारा अभियान चलाया जा रहा है इसमें कोई भी गांजा हो या फिर एमडीएप्प ड्रग में पकड़ा था ग्वालियर में जो अभी नई एंट्री थी कि वह मेट्रो का ड्रग है लेकिन हम कार्वाई कर रहे हैं पर आज के युथ को कहना चाहूंगा कि वो ड्रग को अवॉइंड करें ड्रग ना केवल आपको आपको सोशल मेंटली और फिजिकली भी बा आपको इकोनॉमिकली भी बर्बाद कर देता है आप उसके फायदे देखे नुकसान देखें दोनों को तोले 2 घंटे या 3 घंटे नशे में रहते हैं फिर जब आप रियल लाइफ में आते हैं तो आपको लगता है कि डिफरेंस देखें तो नुकसान ही जानता है फायदा तो सिर्फ दो-तीन घंटे का है दो-तीन घंटे का सिर्फ रोमांच आपकी पूरी लाइफ डिस्टर्ब हो जाता है इसलिए मेरा निवेदन है आज के युथ से कि जितना अवॉइंड कर सकते हैं उतना अवॉइंड किया जाए।



दीपिका के बॉलीवुड में पूरे हुए 15 साल

बॉ

लीवुड की सुपर टैलेंटेड और खूबसूरत एक्ट्रेसेस में शुमार दीपिका पादुकोण को हिंदी सिनेमा में 15 साल पूरे हो गए हैं। 9 नवंबर 2007 को दीपिका पादुकोण ने किंग ऑफ रोमांस कहलाने वाले शाहरुख खान के साथ डेव्यू किया था। दीपिका की पहली फ़िल्म ओम शांति ओम हिट साबित हुई थी। ऐसे में अपनी एक्ट्रेस के लिए शाहरुख खान ने बेहद क्यूट अंदाज में सिनेमा में 15 साल पूरे होने की बधाई दी है। शाहरुख खान ने इंस्टाग्राम पर दीपिका पादुकोण के साथ चार तस्वीरों का एक कोलाज शेयर किया है। ये तस्वीरें फ़िल्म ओम शांति ओम, चेन्नई एक्सप्रेस, हैप्पी न्यू ईयर और पठान से हैं। इस पोस्ट के साथ कैप्शन में शाहरुख ने लिखा, तुम्हरे साथ एक्सीलेंट, दृढ़ता और शानदार परफॉर्मेंस के बेहतरीन 15 साल..., तुम्हें देख रहा हूँ, देख रहा हूँ, देख रहा हूँ और अब भी देख रहा हूँ।। गौरतलब है कि दीपिका पादुकोण ने शाहरुख खान के साथ फ़िल्म ओम शांति ओम से डेव्यू किया था। फ़िल्म में दीपिका और शाहरुख की जोड़ी को दर्शकों ने काफ़ी पसंद किया था और फ़िल्म हिट साबित हुई थी। फ़िल्म के गानों को दर्शक आज भी सुनना पसंद करते हैं। ओम शांति ओम के बाद दीपिका-शाहरुख की जोड़ी चेन्नई एक्सप्रेस और हैप्पी न्यू ईयर में नजर आई। वहाँ अब जल्दी ही दोनों फ़िल्म पठान में नजर आएंगे। गौरतलब है कि आखिरी बार दीपिका पादुकोण, फ़िल्म गहराइयां में नजर आई थीं। फ़िल्म को दर्शकों से मिक्स रिस्पॉन्स मिला था, किसी ने फ़िल्म को खूब पसंद किया था, तो किसी ने फ़िल्म को सिरे से नकार दिया था। बात दीपिका पादुकोण के अकमिंग फ़िल्मों की करें तो उनके खाते में प्रभास संग प्रोजेक्ट के, ऋषि रोशन संग फाइटर, अमिताभ बच्चन संग द इंटर्न, शाहरुख खान और जॉन अब्राहम संग पठान है। वहाँ रिपोर्ट्स के मुताबिक दीपिका के पास महाभारत और एक हॉलीवुड फ़िल्म भी है।

नोरा फतेही का देसी अवतार

डाँ

सिंग क्लीन नोरा फतेही इस हपते द कपिल शर्मा शो में नजर आने वाली है। दरअसल, नोरा आयुष्मान खुराना के साथ उनकी अपक्रियग फ़िल्म एन एक्शन हीरो के प्रमोशन के लिए पहुँचेगी, जिसका एक वीडियो सामने आया है। इस वीडियो में नोरा ट्रेडिशनल लुक में दिखाई दी। नोरा ने गोल्डन लहंगा साड़ी पहनी हुई है और इस लुक को ओपन स्ट्रेट हैरर, मैचिंग ईयरिंग्स के साथ कम्पलीट किया है। इस दौरान उन्होंने पैपराजी को पोज भी दिए। बता दें, नोरा एन एक्शन हीरो के जेडा नशा सॉन्स में नजर आएंगी।



बाहुबली बनीं रशिमका मंदान

साउथ एक्ट्रेस रशिमका मंदाना ने हाल ही में फ़िल्म गुड बाय से बॉलीवुड डेव्यू किया है। इसी बीच फ़िल्म गुडबाय की शूटिंग के दौरान रशिमका ने सेट पर काफ़ी मस्ती की जिसका एक वीडियो सामने आया है। इस वीडियो में रशिमका अपनी ऑनस्क्रीन भाभी एली अवराम को गोद में उठाकर खुशी से झूमती हुई दिखाई दे रही है। इस वीडियो को देखकर फैंस रशिमका की फिटनेस की तारीफ करते हुए कह रहे, आपमें बहुत ताकत है जो एली को उठा लिया। एक यूजर ने लिखा, रशिमका आप बाहुबली से कम नहीं है। वहाँ दूसरे ने लिखा, ताकत के मामले में आप बाकी एक्ट्रेसेस से आगे हैं। रशिमका मंदाना और एली अवराम ने फ़िल्म गुडबाय में साथ काम किया था। और इस फ़िल्म में इनके अलावा मेगास्टार अमिताभ बच्चन, नीना गुप्ता, पावेल गुलाटी, एली अवराम, सुनील ग्रोवर नजर आए थे। फ़िल्म 7 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। हालांकि फ़िल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई। बता दें, रशिमका अब जल्द ही अलू अर्जुन के साथ फ़िल्म पुष्पा 2 में नजर आएंगी।



अपने साथ हो रही हिंसा को न छिपाएँ कोई परेशानी है तो हमें बताएँ



गूँज और स्मार्ट की एक नई पहल

‘हिंसा को नो’

गूँज 90.8 एम.एम. पर आप हर बुधवार और शनिवार शाम 4.00 बजे शो ‘हिंसा को नो’ को सुन सकते हैं जहां आर. जे. प्रिया और आर. जे. कल्पना करती हैं बातें घरेलू हिंसा के बारे में और बताती हैं घरेलू हिंसा से बचाव के तरीके।

**STOP VIOLENCE
AGAINST WOMEN**

महिला हेल्पलाइन-1090/1091, सखीवन रस्टाप रेंटर हेल्पलाइन -181

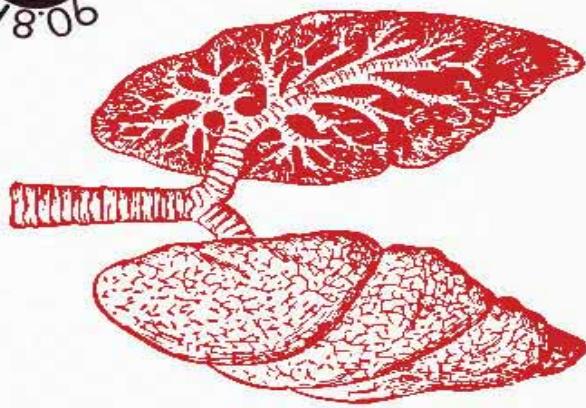
7049112018 महिला थाना, 0751-2446216 माहिला बाल विकास, रेडीओ गूँज -7990075008



आपकी अपनी आवाज़

THE TB CHALLENGE

TB Harega, Desh Jeetega



01 नवम्बर 2022 से
24 मार्च 2023 तक

GOONJ 90.8 FM RADIO और SMART द्वारा
टी.बी. मुक्त मारत अभियान "आवाज उठाओ, टी.बी. को भगाओ! "

और GOONJ 90.8 FM रेडियो के सौजन्य से
31 ओं वनाये टी.बी. मुक्त मारत

smart

SEEKING MODERN APPLICATIONS
FOR REAL TRANSFORMATION