

सामुदायिक

RNI No. MPBIL02443/2020-TC



National News Magazine

वर्ष : 01 अंक : 09

सितम्बर 2021

मूल्य: ₹ 25 पृष्ठ : 52

SMART CITY

की ओर बढ़ते कदम



विज्ञन जीरो

मध्यप्रदेश परिवहन विभाग का गॉडल शरू



IN THIS ISSUE...



एडिशनल कमिशनर परिवहन अरविंद कुमार
सरकारी जी से गूंज की खास बातें

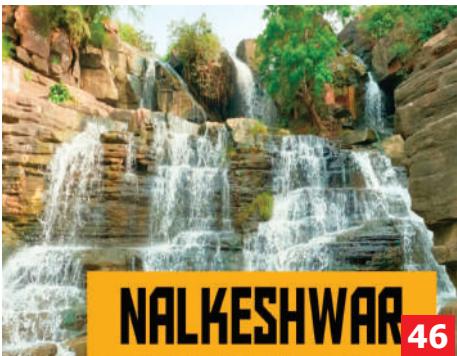
विज्ञान ज़ीरो

मध्यप्रदेश ट्रांसपोर्ट विभाग का मॉडल शुरू

03



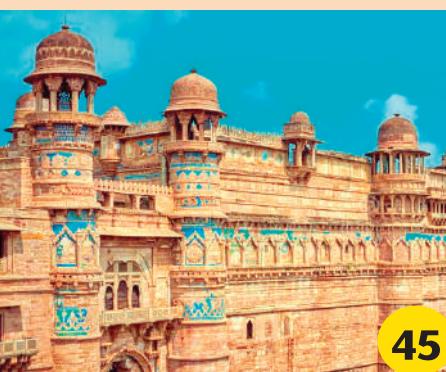
06



46



गणेश चतुर्थी पर विशेष 44



45



47

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

ग्वालियर, सितंबर 2021

(वर्ष 01, अंक 09, पृष्ठ 52, मूल्य 25 रुपए)

प्रेरणास्रोत

श्रीमती संधा सिकरवार

प्रधान संपादक

डॉ. जे. एस. सिकरवार

संपादक

कृति सिंह

कार्यकारी संपादक

डॉ. आर. एन. एस. तोमर

सहायक संपादक

अठेन्द्र सिंह कुशवाह

सह संपादक

कुशाग्र तोमर

सब एडिटर/एडिटिंग

इमरान गौरी

एडिटोरियल प्रभारी

पुनीत शर्मा

संकलन

भरत सिंह, सचिन सिंह

कानूनी सलाहकार

अरविंद दूदायत

कार्यालय प्रभारी

स्तुति सिंह, आकांक्षा तिवारी

छायांकन/सिटीरिपोर्टर

अनिल सिंह सिकरवार

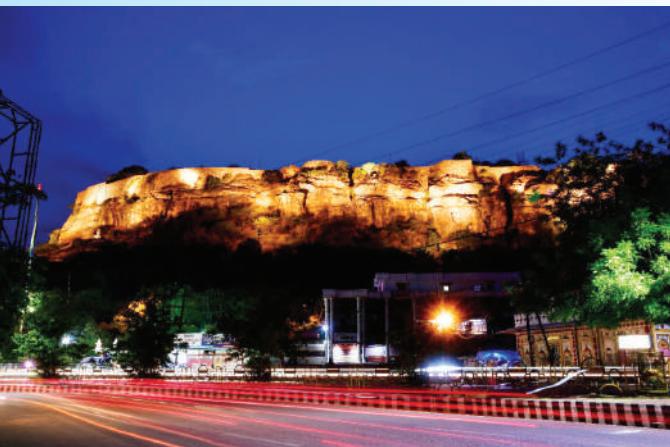
गूंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय

ई-69/70, हरिश्करपुरम लश्कर ग्वालियर मध्य प्रदेश
(संपर्क: 7987167692)

विकास को लग रहे पंख....

गवा

लियर शहर विकास की ओर अग्रसर हो रहा है हवाई सेवा का क्षेत्र हो या स्मार्ट सिटी के अन्तर्गत किए जा रहे विकास कार्य से ग्वालियर के विकास को पंख लग रहे हैं और नित नए कीर्तिमान स्थापित हो रहे हैं अभी हाल ही में ग्वालियर के लिये बड़ी खुशखबरी आई है ग्वालियर में जल्द ही राजमाता विजयाराजे सिंधिया एयरपोर्ट का विस्तार



और भव्य एयर टर्मिनल का निर्माण होगा। एयरपोर्ट के विस्तार के लिए जमीन उपलब्ध हो गई है। केन्द्रीय कृषि एवं किसान-कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर के निर्देश पर केन्द्रीय कृषि मंत्रालय से संबद्ध भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) ने ग्वालियर एयरपोर्ट के विस्तार के लिए आलू अनुसंधान केन्द्र ग्वालियर की 110 एकड़ जमीन एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया, नागरिक उद्ययन मंत्रालय भारत सरकार को आवंटित करने के लिये एनओसी जारी कर दी है।

इसके अलावा केन्द्र व प्रदेश सरकार की विभिन्न योजनाओं के तहत हो रहे कामों से ग्वालियर तेजी से विकास की ओर बढ़ रहा है। स्मार्ट सिटी द्वारा ग्वालियर शहर में विकसित किए गए करीब करोड़ों की लागत के निर्माण बनकर तैयार हैं ग्वालियर शहर स्मार्ट सिटी की ओर अग्रसर होता जा रहा है शहर में नित नए विकास कार्य स्मार्ट सिटी योजना के अन्तर्गत किए जा रहे हैं। वहीं दूसरी ओर परिवहन विभाग ने सड़क दुर्घटनाएँ रोकने और दुर्घटना में घायल लोगों की जान बचाने के लिए सुरक्षित प्रणाली पर आधारित विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की है। विजन जीरो 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 जीरो मध्यप्रदेश को अमलीजामा पहनाया जाएगा। विजन जीरो को सफल बनाने में सभी लोग अपनी जवाबदेही निभाकर सड़क दुर्घटनायें 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। हम जिस तरह का सड़क सुरक्षा तंत्र तैयार करेंगे, उसी में हमें परिवार व मित्रों के साथ गुजरना होगा।

वहीं हवाई सेवा के क्षेत्र में ग्वालियर शहर को हवाई क्षेत्र में नई सौगत मिली है। ज्योतिरादित्य सिंधिया के केन्द्रीय उद्ययन मंत्री बनने का मध्य प्रदेश को फायदा होने लगा है। इस बीच आज ग्वालियर से चार नई पलाइट शुरू हो गयी हैं। इसके साथ अब ग्वालियर की देश के 10 शहरों से एयर कनेक्टिविटी हो जाएगी। इसके अलावा एक बार फिर इंदौर-दुर्बई पलाइट का आगाज हो गया है। ग्वालियर से इंडिगो की चार नई पलाइट शुरू हुई हैं। इंडिगो ने ग्वालियर-इंदौर, ग्वालियर-दिल्ली, इंदौर-ग्वालियर, दिल्ली-ग्वालियर सेवा शुरू की है। जबकि ग्वालियर के दिल्ली और इंदौर से सीधे जुड़ने से ग्वालियर चंबल अंचल के उद्योग और व्यापार को भी गति मिलेगी। नागरिक उद्ययन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के नेतृत्व में देश में हवाई सेवाओं के विस्तार की योजना पर इस मकसद से काम किया जा रहा है कि आने वाले दशक में अधिक से अधिक आम लोग विमान से यात्रा कर सकें। पिछले चार सालों के दौरान घरेलू नागर विमानन क्षेत्र के विस्तार के तहत कई छोटे शहरों में नए हवाई अड्डे शुरू किए गए हैं। इसके साथ ही, इन स्थानों को बड़े शहरों से जोड़ने वाले नये मार्गों पर हवाई सेवाएं शुरू की गई हैं। ■



कृति सिंह
संपादक

“

ग्वालियर शहर विकास की ओर अग्रसर हो रहा है हवाई सेवा का क्षेत्र हो या स्मार्ट सिटी के अन्तर्गत किए जा रहे विकास कार्य से ग्वालियर के विकास को पंख लग रहे हैं और नित नए कीर्तिमान स्थापित हो रहे हैं अभी हाल ही में ग्वालियर के लिये बड़ी खुशखबरी आई है ग्वालियर में जल्द ही राजमाता विजयाराजे सिंधिया एयरपोर्ट का विस्तार और भव्य एयर टर्मिनल का निर्माण होगा। इसके अलावा केन्द्र व प्रदेश सरकार की विभिन्न योजनाओं के तहत हो रहे कामों से ग्वालियर तेजी से विकास की ओर बढ़ रहा है। स्मार्ट सिटी द्वारा ग्वालियर शहर में विकसित किए गए करोड़ों की लागत के निर्माण बनकर तैयार हैं ग्वालियर शहर स्मार्ट सिटी की ओर अग्रसर होता जा रहा है शहर में नित नए विकास कार्य स्मार्ट सिटी योजना के अन्तर्गत किए जा रहे हैं।

“



सड़क दुर्घटनाएं रोकने में सहायक सिद्ध होगा

विज्ञ जीरो

मध्यप्रदेश ट्रांसपोर्ट विभाग का मॉडल शुरू



परिवहन विभाग ने सड़क दुर्घटनाएं रोकने और दुर्घटना में घायल लोगों की जान बचाने के लिए सुरक्षित प्रणाली पर आधारित विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की है। विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना पाँच स्तरमें 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 जीरो मध्यप्रदेश को अमलीजामा पहनाया जाएगा। सभी लोग अपनी जवाबदेही निभाकर सड़क दुर्घटनायें रोकने में मददगार बनें। हम

● गूग्ल न्यूज़ नेटवर्क

दु निया का सिर्फ 1 प्रतिशत वाहन इस्तेमाल करने वाला देश भारत दुनिया में होने वाली सड़क दुर्घटनाओं का 11 प्रतिशत भाग रखते हुए, सड़क हादसों में प्रथम स्थान पर है। ये बात जितनी

मलेरिया से होने वाली मौतों से भी अधिक है। सड़क हादसों के मुख्य कारण हैं, सड़कों की बुरी हालत, खराब यातायात व्यवस्था, और लोगों के द्वारा की जाने वाली लापरवाही। इन सभी समस्याओं का समाधान हम विजन जीरो को आस्तित्व में लाकर कर सकते हैं। विजन जीरो मल्टी-नेशनल सड़क यातायात सुरक्षा प्रोजेक्ट है जिसमें हाइके का निर्माण इस प्रकार से किया जाता है कि यदि सड़क हादसा हो भी तो उसमें किसी

की मृत्यु ना हो और ना ही कोई गम्भीर चोट आए। विजन जीरो 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 दांव पर रख कर जोखिम नहीं लेना चाहिए, यहां जितना पैसा खर्च हो उतना कर देना चाहिए। बाकी की ज़रूरतें बाद में पूरी हो जाएंगी क्योंकि जान है तो जहान है।

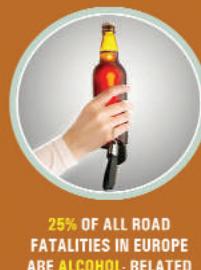
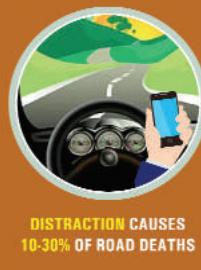
ROAD SAFETY IS A COMPLEX PHENOMENON
DEPENDING ON LOTS OF DIFFERENT FACTORS & INTERACTIONS



आश्वर्यचकित करने वाली है उतनी ही चिंताजनक है। भारत में सड़क हादसों में रोज़ाना 415 मौतें होती हैं, जिसमें से 30 प्रश्न मौतें 25 वर्ष से कम आयु के लोगों की होती हैं, सड़क हादसों के शिकार 15 से 29 वर्ष की आयु के लोग ज्यादा बनते हैं, ये आंकड़ा ऐड्स और



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



विजन जीरो का पालन सबसे पहले स्वीडन में 1997 में किया गया था। स्वीडन की सड़कों का निर्माण करते समय रफ्तार 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

पर चलने वाले नामिकों की भी जिम्मेदारी बताता है। विजन जीरो 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 ज़रूरी है। विजन जीरो 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।

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



के लिए आवश्यक हैं। विजन जीरो 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 सिर्फ सरकार या सड़क बनाने वाले ठेकेदारों को नहीं देता है, बल्कि सड़क

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



CRACKING DOWN ON TRAFFIC OFFENCES WILL MAKE A DIFFERENCE



**नीचे दिए गए आंकड़ों से
ये बात साफ़ होती है कि
विजन जीरो प्रोजेक्ट
कितना आवश्यक है**

* प्रति वर्ष 13 लाख लोग सड़क हादसों में आपनी जान गवा देते हैं यानि प्रति दिन 3,287 मौतें होती हैं।

* मृत्यु के आंकड़ों में 15 से 44 वर्ष की आयु के लोगों की संख्या आधे से अधिक होती है।

* 2 से 5 करोड़ लोग स्थाई या अस्थाई रूप से विकलांग हो जाते हैं।

* सड़क दुर्घटना में रोज़ 1000 लोग मारे जाते हैं जिनकी आयु 25 वर्ष से कम होती है।

* 15 से 29 वर्ष की आयु में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण, 2 से 14 वर्ष की आयु में मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण, तथा संभावना ये है कि 2030 तक हर आयु वर्ग में मृत्यु का पांचवा सबसे बड़ा कारण सड़क दुर्घटना होगी।

* पूरी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं पर 528 लिंगन डॉलर का खर्च होता है।

* भारत में सड़क दुर्घटनाओं के मामले में पहला स्थान दिल्ली तथा दूसरा स्थान मध्य प्रदेश का है।

* पूरे देश के कुल सड़क दुर्घटनाओं के प्रतिशत में मध्य प्रदेश के सड़क हादसों का प्रतिशत 10 से 11 के बीच है।



सड़क दुर्घटनायें एवं लोगों की जान बचाने के लिये बना 'विजन जीरो मध्यप्रदेश'

● गूंज न्यूज नेटवर्क

परिवहन विभाग ने सड़क दुर्घटनाएं रोकने और दुर्घटना में धायल लोगों की जान बचाने के लिए सुरक्षित प्रणाली पर आधारित विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की है। प्रदेश के परिवहन एवं राजस्व विभाग के मंत्री श्री गोविंद सिंह राजपूत ने बुधवार को इस योजना का वर्चुअल शुभारंभ किया। शुभारंभ कार्यक्रम में उच्चतम न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश एवं उच्चतम न्यायालय स्तर पर गठित सड़क सुरक्षा समिति के अध्यक्ष श्री अभय मनोहर संप्री भी बतौर विशिष्ट अतिथि वर्चुअल रूप से शामिल हुए। यहाँ भारतीय पर्यटन एवं यात्रा प्रबंधन संस्थान के सभागार में विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना का शुभारंभ कार्यक्रम आयोजित हुआ। इस अवसर पर परिवहन मंत्री श्री राजपूत ने कहा कि सभी के सहयोग से विजन जीरो मध्यप्रदेश लागू कर मध्यप्रदेश में सड़क दुर्घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लायगा जायेगा।

परिवहन मंत्री श्री गोविंद सिंह राजपूत ने शुभारंभ कार्यक्रम को वर्चुअल रूप से संबोधित करते हुए कहा कि आजादी को मिले 75 साल हो चले हैं। इस दौरान देश ने काफी तरक्की की है। मगर सड़क दुर्घटनायें अभी भी चिंता का विषय हैं। उन्होंने कहा खेद की बात है कि सड़क दुर्घटनाओं में मध्यप्रदेश देश में दूसरे नम्बर पर है। इस बात को प्रदेश सरकार ने गंभीरता से लिया है और परिवहन विभाग के जरिए विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार कराई है। उन्होंने कहा कि यह योजना पाँच स्तरभूमि पर आधारित है। इसमें सुरक्षित गति, सुरक्षित रोड, सुरक्षित वाहन, सुरक्षित चालक व्यवहार और दुर्घटना उपरांत सहायता शामिल है।

कार्यक्रम में आयुक्त परिवहन श्री मुकेश जैन, पुलिस उप महानिरीक्षक श्री राजेश हिंगणकर, कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह, अपर परिवहन आयुक्त श्री अरविंद सक्सेना, पुलिस अधीक्षक श्री अमित सांघी व संयुक्त परिवहन आयुक्त श्री अनूप कुमार सिंह मंचासीन थे।

परिवहन आयुक्त श्री मुकेश जैन ने विजन जीरो मध्यप्रदेश

की रूपरेखा पर विस्तार से प्रकाश डाला। साथ ही कहा यातायात नियमों का पालन न करने और असावधानी की वजह से हर साल हम न जाने कितने अपनों को खो देते हैं। श्री जैन ने कहा कि हम जिस तरह का सड़क सुरक्षा तंत्र तैयार करेंगे, उसी में हमें परिवहन व मित्रों के साथ गुजरना होगा। इसलिए हम सबकी सामूहिक जवाबदेही है कि हमारा सड़क सुरक्षा तंत्र ऐसा हो, जिससे दुर्घटनायें रुकें और

सड़क दुर्घटना नहीं होंगी। कार्यक्रम में अपर परिवहन आयुक्त श्री अरविंद सक्सेना, पुलिस उप महानिरीक्षक श्री राजेश हिंगणकर और आईडीसी के परामर्शदाता श्री सुभाष निगम ने भी विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा विजन जीरो एक क्रांतिकारी पहल है। इसके निश्चित ही सुखद परिणाम सामने आयेंगे। परिवहन आयुक्त श्री मुकेश जैन ने कहा कि दुर्घटना के बाद धायल के लिये पहला घंटा स्वर्णिम



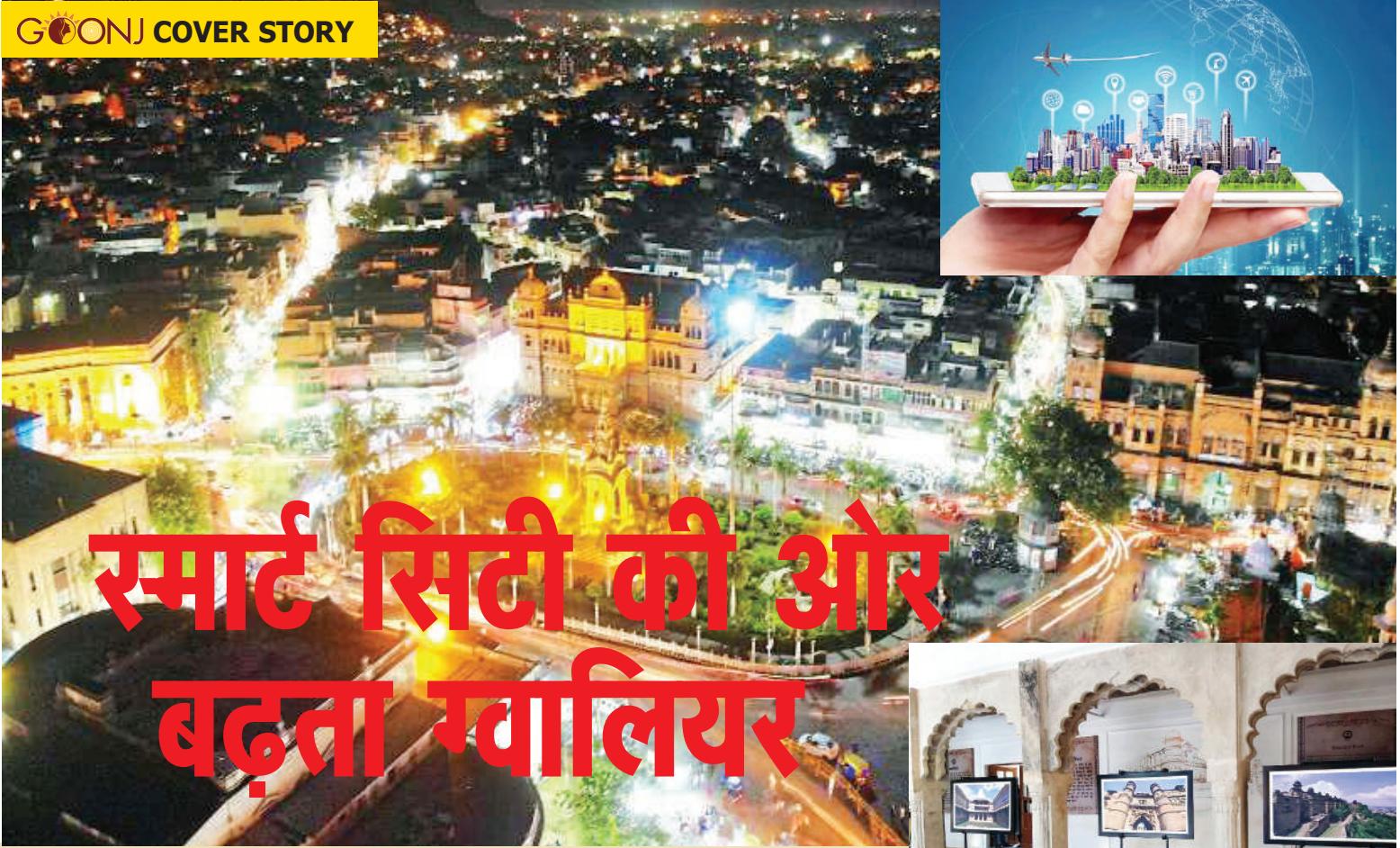
भूलवश यदि दुर्घटना हो भी जाए तो धायल व्यक्ति को तत्काल अस्पताल पहुँचाया जा सके। इन्हीं सब बातों को समाहित कर विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की गई है। यह योजना सड़क दुर्घटनाओं को न्यूनतम स्तर पर लाने और दुर्घटनाग्रस्त लोगों की जान बचाने पर केन्द्रित है।

कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने कहा कि थोड़ा सा समय बचाने के लिये हम तेज वाहन चलाकर अपनी जान जोखिम में डाल देते हैं। उन्होंने कहा दुपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट और चार पहिया वाहन चलाते समय सभी को सीट बेल्ट अवश्य लगाना चाहिए।

पुलिस अधीक्षक श्री अमित सांघी ने कहा कि अनुशासित रहकर सड़क दुर्घटनाएं रोकी जा सकती हैं। उन्होंने कहा हमारे मस्तिष्क का गार्ड यदि हमेशा सजग रहेगा तो कभी

होता है यदि एक घटे के भीतर धायल को अस्पताल पहुँचा दिया जाए तो उसकी जान बचाई जा सकती है। धायल व्यक्ति को अस्पताल पहुँचाने में मदद करने वालों से अब कोई पूछताछ नहीं होती अपितु उनका सम्मान किया जाता है।

शास्थ भी दिलाई इस अवसर पर सभी प्रतिभागियों को सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करने की शपथ दिलाई गई। संयुक्त आयुक्त परिवहन श्री अनुप कुमार सिंह ने सभी को शपथ दिलाई। आरंभ में अतिथियों ने दीप प्रज्वलन एवं कन्या पूजन कर शुभारंभ कार्यक्रम सह कार्यशाला का शुभारंभ किया। इस आयोजन में शिक्षकगण, एनसीसी कैडेट्स, स्वरंसेवी एवं व्यापारिक संगठनों के प्रतिनिधिगण तथा विभिन्न विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने हिस्सा लिया।



स्मार्ट सिटी की ओर बढ़ता ग्वालियर

● गूंज न्यूज नेटवर्क

स्मार्ट सिटी मिशन स्थानीय विकास को सक्षम करने और प्रौद्योगिकी की मदद से नागरिकों के लिए बेहतर परिणामों

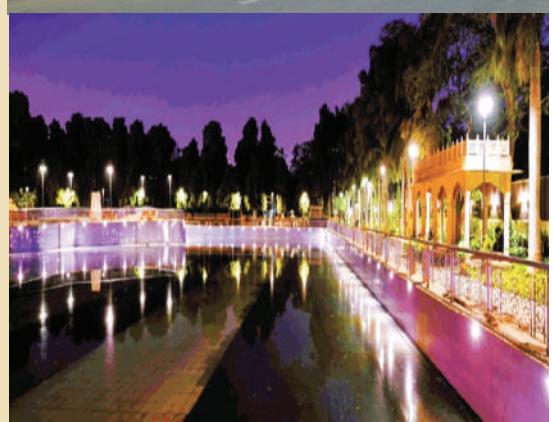


के माध्यम से जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने तथा आर्थिक विकास को गति देने हेतु भारत सरकार द्वारा एक अभिनव और नई पहल है। स्मार्ट सिटी उनकी सबसे अहम जरूरतों एवं जीवन में सुधार करने के लिए सबसे

बड़े अवसरों पर ध्यान केंद्रित करता है। बदलाव के लिए दृष्टिकोण की श्रृंखला अपनाई जाती है - डिजिटल और सूचना प्रौद्योगिकी, शहरी योजनाओं की सर्वोत्तम प्रथाओं, सार्वजनिक-निजी साझेदारी, और नीति में बदलाव। हमेशा लोगों को प्राथमिकता दी जाती है।

ग्वालियर स्मार्ट सिटी परियोजना की सीईओ जयति सिंह के नेतृत्व में स्मार्ट सिटी की महत्वपूर्ण परियोजना निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है। नए बस स्टैंड, दीवारों को सुन्दर पेंटिंग से सजाने का माम जोर से चल रहा है स्मार्ट सिटी द्वारा कराए जा रहे निरंतर विकास पथ के कार्यों से ग्वालियर शहर निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है और एक नया ग्वालियर हमारे सामने उभर रहा है जिसमें आकर्षक लाईटिंग, पार्कों का सौंदर्योकरण, आकर्षक साइन बोर्ड जैसे अनेकों कार्य स्मार्ट सिटी के द्वारा किए जा रहे हैं।

केन्द्र व प्रदेश सरकार की विभिन्न योजनाओं के तहत हो रहे कामों से ग्वालियर तेजी से विकास की ओर बढ़ रहा है। ग्वालियर सिटी को स्मार्ट सिटी बनाने से पहले लोगों को भी स्मार्ट बनाना होगा। स्मार्ट सिटी द्वारा ग्वालियर शहर में विकसित किए गए करीब करोड़ों की लागत के निर्माण बनकर तैयार हैं ग्वालियर शहर स्मार्ट सिटी की ओर अग्रसर होता जा रहा है शहर में नित नए विकास कार्य स्मार्ट सिटी योजना के अन्तर्गत किए जा रहे हैं। कोरोना के दंश भरे लंबे कार्यकाल के दुख-दर्द को भुलाकर शहरवासी जीवन में नई खुशियां व उम्मीद तलाश रहे हैं। इस तलाश में स्मार्ट सिटी के कई प्रोजेक्ट मददगार साबित हो सकते हैं।





इनमें डिजिटल लाइब्रेरी, कटोराताल, टाउन हाल, चौपाटी आदि शामिल हैं। कटोराताल पर सुबह धूमकर और शाम को पानी के बीच संगीत के धुन पर चलते फ्ल्यूरो को देख शहरवासी सुकून का एहसास कर सकेंगे। वहीं डिजिटल लाइब्रेरी में आध्यात्मिक एवं ज्ञानवर्धक पुस्तकों को पढ़कर लोग मानसिक तनाव पर काबू पा सकेंगे। प्लेटोरियम में खगोलीय शास्त्र को देखकर बच्चे अपना ज्ञान बढ़ा सकते हैं। फूलबाग चौपाटी पर देश के विभिन्न व्यंजनों का लुत्फ उठा सकते हैं।

कटोराताल बनकर तैयार है। 15 अगस्त को इसमें पानी भी भरा गया था। इसके बाद अभी तक इसमें लगे म्यूजिकल फाउंडेशन की टेस्टिंग स्मार्ट सिटी नहीं करा सका है। वहीं सिविल कार्य में कमी रह जाने के कारण इसमें लीकेज है। इससे पानी का रिसाव हो रहा है।

डिजिटल लाइब्रेरी

11.14 करोड़ लागत, 1431 वर्गमीटर है क्षेत्रफल, 927 से 1990 तक की 50 हजार किताबों का किया गया है डिजिटलाइजेशन।

म्यूजियम एवं प्लेटोरियम

7 करोड़ लागत, छत एवं दीवार पर तैयार किया गया है तारामंडल का माडल

क्या है खास

विशेष कुर्सी पर बैठकर धूम सकेंगे तारामंडल, एक साथ 30 लोगों के बैठने की व्यवस्था होगी। प्रोजेक्टर के माध्यम से दिखाया जाएगा तारामंडल। आकाशगंगा में ग्रह-नक्षत्र की गतिविधियों को समझाया जाएगा, इनके बारे में बताया जाएगा।

स्मार्ट सिटी कार्पोरेशन द्वारा लगाई गई स्मार्ट एलईडी स्ट्रीट लाइट परियोजना के तहत पहला सीसीएमएस

(सेंट्रलाइज्ड कंट्रोल एंड मॉनिटरिंग सिस्टम) पैनल नए पड़ाव ओवरब्रिज के समीप लगाया गया है। इसमें ऑटोमेटेड टाइमर सिस्टम लगाया गया है, जिससे अब

टेबलेट व बड़ी स्क्रीन लगाई गई है, बच्चे खास तैयार पाठ्यक्रम को पढ़ सकें। छोटे बच्चे आनलाइन कटेंट के माध्यम से वीडियो व एनिमेशन के द्वारा ज्ञान प्राप्त कर



निर्धारित समय पर स्ट्रीट लाइट अपने आप चालू और बंद हो जाएंगी। स्ट्रीट लाइट परियोजना के तहत स्मार्ट सिटी ने शहर में 52 हजार एलईडी लगाई हैं। इन लाइटों के सीसीएमएस पैनल जुड़ने के बाद कमांड एंड कंट्रोल केंद्र से लाइट्स का संचालन किया जाएगा। आवश्यकता पड़ने पर पैनल को ऑटोमैटिक मोड के अलावा मैन्यूअल मोड पर भी चलाया जा सकता है।

डिजिटल लाइब्रेरी

स्मार्ट सिटी द्वारा महाराज बाड़ा स्थित केन्द्रीय पुस्तकालय में 11 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए किड्स जोन बनाया गया है। डिजिटल लाइब्रेरी में इस सुविधा के माध्यम से छोटे बच्चे भी अत्याधुनिक डिजिटल गैजेट द्वारा लाइब्रेरी का लाभ उठा सकेंगे। लाइब्रेरी में अत्याधुनिक संसाधनों के साथ साथ बच्चों के हिसाब से फर्नीचर व अन्य सुविधाएं भी उपलब्ध करवाई गई हैं। लाइब्रेरी में बच्चों के लिए खास लैपटॉप,

सकेंगे।

चौपाटी की नई पहचान

इंदौर की तर्ज पर ग्वालियर में भी क्लीन स्ट्रीट फूड हब बनकर तैयार हो चला है। स्मार्ट सिटी द्वारा फूलबाग पर सर्व सुविधायुक्त 52 दुकानें बनाकर दी जा रही हैं। यहां विभिन्न प्रांतों के जायकों का लुत्फ शहरवासी उठा सकेंगे। यह दुकानें पूर्व से इस स्थान पर ठेला लगाने वालों को दी जाएंगी। सीईओ जयति सिंह ने बताया यहां सैलनियों के लिए खास तरह की बैठक व्यवस्था की जा रही है। परिसर के सौंदर्यकरण के लिए दीवारों पर थीम आधारित पैटिंग भी कराई जा रही हैं। यह स्थान पूरी तरह से ग्रीन लैंड स्केपिंग के माध्यम से खुला व हरा भरा रहेगा। यहां पर स्वच्छता के साथ-साथ आधुनिक और बेहतर सुविधाओं का विशेष ध्यान रखा गया है। यहां बच्चों के खेलने के लिए किड्स प्लै एरिया बनाया गया है। चित्र फूलबाग पर तैयार हो रहे क्लीन स्ट्रीट फूड हब का है।



पैरालिंपिक में भारतीय खिलाड़ियों ने किया ऐतिहासिक प्रदर्शन नए धुग का आगाज

भा

रत्नीय खेलों के लिए यह एक तरह से नए युग का आगाज है। ओलंपिक में बेहतर प्रदर्शन के बाद अब पैरालिंपिक में भी भारत ने ऐतिहासिक प्रदर्शन कर दुनिया को चौंका दिया है। खुद भारत में लोगों को इतने पदकों की उम्मीद न थी। गलती-गलती में उचित ही चर्चा हो रही है कि आज तक हुए पैरालिंपिक खेलों में देश को कुल 12 पदक नसीब हुए थे, लेकिन इस बार टोक्यो में आयोजित पैरालिंपिक में देश 19 पदक लाने में कामयाब रहा है। इसके पहले के पैरालिंपिक के प्रति हर तरह से उदासीनता रहती थी, लेकिन इस बार इन खेलों के प्रति सरकार के जिन अधिकारियों ने उत्साह दिखाया है, वे वाकई बधाई के पात्र हैं। भारत से अपेक्षाकृत एक बड़े दल को पैरालिंपिक में भेजकर भरोसा जाताया गया। नौ प्रकार के खेलों में भाग लेने के लिए हमारे 54 खिलाड़ी गए और 19 पदकों के साथ लौटे हैं, तो बेशक यह आनुपातिक रूप से भी बड़ी सफलता है। करीब दस खिलाड़ी तो पदक के करीब जाकर रह गए हैं, अगर उनका मानसिक स्तर मजबूत होता, तो भारत के आधे खिलाड़ी पदक जीतकर लौटने में कामयाब होते। पैरालिंपिक की जीत इसलिए भी ज्यादा मायने रखती है कि हमारे देश में अनेक लोग आज भी दिव्यांगों को महत्व नहीं देते हैं। आज ऐसे लोग अपनी पिछड़ी सोच पर पुनर्विचार कर रहे होंगे। खिलाड़ियों ने यह साजित कर दिया है कि अगर उन पर भरोसा किया जाए, तो भविष्य में और भी पदक हासिल होंगे और भारत अपने आज के प्रदर्शन से कई गुना बेहतर प्रदर्शन कर सकता है।

भारत के पास पांच स्वर्ण, आठ रजत और छह कांस्य पदक हैं और वह दुनिया में 24वें स्थान पर है। पिछली बार भारत को केवल चार पदक मिले थे। इन खास खिलाड़ियों ने कुछ ऐसी कामयाबियां अपने नाम की हैं कि उन्हें हमेशा याद किया जाएगा। गौतमबुद्ध नगर के डीएम सुहास यतिराज की कामयाबी तो भारतीय प्रशासनिक सेवा के अधिकारियों के लिए भी खास है। यतिराज पहले आईएएस हैं, जिन्होंने पैरालिंपिक में न केवल बैडमिंटन में भाग लिया, बल्कि रजत पदक भी जीता है। आज वह किसी नायक से कम नहीं हैं। उनकी यह कामयाबी युवाओं के लिए बहुत प्रेरणाप्रद सिद्ध होगी।

हासिल किया। अंतिम दिन, कृष्णा नागर ने बैडमिंटन में स्वर्ण जीता। निषाद कुमार, देवेंद्र जाझरिया, सुंदर सिंह गुर्जर भी कामयाब रहे। खास यह कि देवेंद्र ने अपने

पैरालिंपिक में भारतीय खिलाड़ियों ने फिर रखा इतिहास



पैरालिंपिक करियर के दो स्वर्णों में एक रजत पदक जोड़ लिया है। योगेश कथुनिया, सिंहराज अधाना, मरियपन थंगावेलु, शरद कुमार इत्यादि अनेक नाम हैं, जो भारत को पैरालिंपिक में आगे की राह दिखाएँगे। वास्तव में, अब लगने लगा है कि खेलों के प्रति हमारा व्यवहार बदल गया है। सरकारों को इन विशेष खिलाड़ियों के जीवन को हर प्रकार से सुरक्षित, संरक्षित करना चाहिए। कोई आश्वर्य नहीं, हरियाणा सरकार ने शुरुआत कर दी है।



पीएम नरेंद्र मोदी ने पैरालिंपिक पदक विजेताओं का बढ़ाया हौसला, मेडलिस्ट खिलाड़ियों ने प्रधानमंत्री संग बांटे अपने अनुभव

टो

क्यों पैरालिंपिक खेलों में भारतीय खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए रिकॉर्ड 19 मेडल जीते हैं। पैरालिंपिक खेलों में यह भारत का अब तक का बेस्ट प्रदर्शन है। समापन के बाद सभी खिलाड़ी स्वदेश लौट आए हैं और उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात भी की। प्रधानमंत्री के आवास पर हुई इस मुलाकात के दौरान खिलाड़ियों ने जहां, पीएम के साथ अपने अनुभव साझा किए तो वहीं, प्रधानमंत्री ने भी मेडल जीतने वाले इन खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत के पैरालिंपिक दल को अपने आवास पर गुरुवार को सुबह के नाश्ते पर बुलाकर सम्पादित किया और खिलाड़ियों ने उन्हें अपने



हस्ताक्षर वाला एक स्टोल भेंट किया। भारत पदक तालिका में 24वें स्थान पर रहा। सभी पदक विजेताओं ने अपने हस्ताक्षर वाला सफेद स्टोल प्रधानमंत्री को भेंट किया जो उन्होंने गले में पहन रखा था। पैरा एथलीटों को पदक जीतने के बाद सबसे पहले फोन पर बधाई देने वाले मोदी बैडमिंटन खिलाड़ियों रजत पदक विजेता नोएडा के जिला मजिस्ट्रेट सुहास यथिराज, स्वर्ण पदक विजेता कृष्णा नागर और युवा पलक कोहली से बात करते दिखे। इस समापन समारोह में भारत के 11 खिलाड़ियों ने शिरकत की।

1968 से 2016 तक भारतीय पैरालिंपिक टीम ने मात्र 12 पदक जीते थे मगर 2020 का ये टोक्यो पैरालिंपिक्स भारत के ये यादगार साक्षित हुआ। पीएम खुद एथलीटों से मिलने एक टेबल से दूसरे टेबल पर गए और खिलाड़ियों के साथ समय बिताया।

रजत पदक जीता। टेबल टेनिस खिलाड़ी भविना पटेल और तीरंदाज हरविंदर सिंह भी तस्वीरों में नजर आए। पटेल ने रजत और सिंह ने कांस्य पदक जीता है। भारत ने इस बार टोक्यो पैरालिंपिक खेलों में अपना सबसे बड़ा 54 एथलीट का दल उतारा था, जिसने



मोदी ने नोएडा के जिला मजिस्ट्रेट और पैरा बैडमिंटन खिलाड़ी सुहास यथिराजको से मुलाकात की और उन्हें शाब्दिकी दिया। सुहास ने टोक्यो पैरालिंपिक खेलों में सिल्वर मेडल जीता था। पीएम ने इसके बाद कृष्णा नागर के साथ मेडल पे चर्चा की। नागर ने टोक्यो पैरालिंपिक खेलों में बैडमिंटन के पुरुष सिंगल्स एसएच6 फाइनल में हॉनकॉन्ग के चू मान को मात देकर गोल्ड मेडल जीता है। प्रधानमंत्री मोदी ने अनुभवी भालाफेंक खिलाड़ी देवेंद्र ज्ञानिडिया और ऊंची कूद के खिलाड़ी मरियप्पन थंगावेलु से भी बात की। दोनों ने

शानदार प्रदर्शन करते हुए रिकॉर्ड 19 मेडल जीते। इन 19 पदकों में 5 गोल्ड, 8 सिल्वर और 6 ब्रॉन्ज मेडल शामिल हैं। टोक्यो पैरालिंपिक में जिन खिलाड़ियों ने भारत के लिए मेड जीते उनमें अवनि लोखरा, सिंहराज अडाना, सुमित अंतिल, मनीष नरवाल, प्रमोद भगत, कृष्णा नागर, भाविना पटेल, निषाद कुमार देवेंद्र ज्ञानिडिया, योगेश कथुनिया, मरियप्पन थंगावेलु, प्रवीण कुमार, सुहास यथिराज, सुंदर सिंह गुर्जर, शरद कुमार, हरविंदर सिंह और मनोज सरकार शामिल हैं।

हिन्दी दिवस



आत्मनिर्भर भारत का सशक्त आधार है

हिन्दी

ह

ल ही में एथनोलॉग द्वारा जारी रिपोर्ट के अनुसार हिन्दी विश्व में तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा बन गयी है। वर्तमान में 637 मिलियन लोग हिन्दी भाषा का उपयोग करते हैं। दुनिया के करीब 200 विश्वविद्यालयों में हिन्दी पढ़ाई जा रही है। हिन्दी भारत की राजभाषा है। सांस्कृतिक और पारंपरिक महत्व को समर्ट हिन्दी अब विश्व में लगातार अपना फैलाव कर रही है, हिन्दी राष्ट्रीयता की प्रतीक भाषा है, उसको राजभाषा बनाने एवं राष्ट्रीयता के प्रतीक के रूप में प्रतिष्ठित करने के नाम पर भारत में उदासीनता एवं उपेक्षा की स्थितियां परेशान करने वाली हैं, विडम्बनापूर्ण है। विश्वस्तर पर प्रतिष्ठा पा रही हिन्दी को देश में दबाने की नहीं, ऊपर उठाने की आवश्यकता है। हमने जिस त्वरता से हिन्दी को राष्ट्रभाषा बनाने की दिशा में पहल की, उसी त्वरा से राजनैतिक कारणों से हिन्दी की उपेक्षा भी है, यही कारण है कि आज भी देश में हिन्दी भाषा को वह स्थान प्राप्त नहीं है, जो होना चाहिए। देश-विदेश में इसे जानने-समझने वालों की संख्या में तेजी से इजाफा हो रहा है। इंटरनेट के इस युग ने हिन्दी को वैश्विक धाक जमाने में नया आस्यामान मुहूर्या कराया है। दुनियाभर में सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषाओं में पहला स्थान अंग्रेजी

का है और पूरी दुनिया में 113.2 करोड़ लोग इस भाषा का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा दूसरे स्थान पर



चीन में बोली जाने वाली मंदारिन भाषा है जिसे 111.7 करोड़ लोग बोलते हैं। तीसरे स्थान पर हिन्दी है। चौथे नंबर पर 53.4 करोड़ लोगों के साथ स्पेनिस और पांचवें नंबर पर 28 करोड़ लोगों के साथ फेंच भाषा है।

“

राष्ट्र आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है, इस महोत्सव को मनाते हुए हमें राष्ट्रीय प्रतीकों एवं प्रसंगों को मजबूती देने की जरूरत है। जिनमें राष्ट्रभाषा, राष्ट्रीयता, राष्ट्रधर्म आदि स्वामिमान के प्रतीकों को प्रतिष्ठा दिये जाने की अपेक्षा है। राष्ट्रीय अस्मिता एवं अस्तित्व की प्रतीक एवं सांस्कृतिक-राष्ट्रीय स्वामिमान को एक सूत्रता में पिराने वाली हिन्दी की उपेक्षा पर विचार करने की जरूरत है। क्योंकि हिन्दी न सिर्फ स्वावलम्बन एवं स्वामिमान का मस्तक है बल्कि यह आत्मनिर्भरता का सशक्त आधार भी है। हिन्दी दिवस मनाते हुए हमें हिन्दी की ताकत को समझना होगा और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सशक्त भारत-आत्मनिर्भर भारत के आङ्गन में हिन्दी की प्रासंगिकता एवं महती भूमिका के सच को स्वीकारना होगा। हिन्दी का देश की एकता और अखंडता को बनाये रखने एवं आजादी दिलाने में बड़ा योगदान रहा है, क्यों आजाद भारत में उस हिन्दी पर राजनीति करते हुए उसे उपेक्षित किया जा रहा है, इस प्रश्न पर गंभीर मन्थन की अपेक्षा है। एक प्रश्न और सामने है कि जब हिन्दी की विश्व में प्रतिष्ठा हो रही है, तो भारत में उपेक्षा क्यों है?

दुनिया में हिन्दी की बढ़ती लोकप्रियता एवं विश्व की बहुसंख्या आबादी द्वारा इसे अपनाये जाने की स्थितियां

हर भारतीय के लिये गर्व की बात है। देश की आजादी के पश्चात 14 सितंबर, 1949 को भारतीय संविधान सभा ने देवनागरी लिपि में लिखी हिन्दी को अंग्रेजी के साथ राष्ट्र की आधिकारिक भाषा के तौर पर स्वीकार किया

था। तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री जवाहरलाल नेहरू ने 1953 से सम्पूर्ण भारत में 14 सितंबर को प्रतिवर्ष हिन्दी-दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की। राष्ट्र भाषा हिन्दी सम्पूर्ण देश में सांस्कृतिक और भावात्मक एकता

स्थापित करने का प्रमुख साधन है। भारत का परिपक्व लोकतंत्र, प्राचीन सभ्यता, समृद्ध संस्कृति तथा अनूठा संविधान विश्व भर में एक उच्च स्थान रखता है, उसी तरह भारत की गरिमा एवं गौरव की प्रतीक राष्ट्र भाषा हिन्दी को हर कीमत पर विकसित करना हमारी प्राथमिकता होनी ही चाहिए। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के शासन में हिन्दी को राजभाषा एवं राष्ट्रभाषा के रूप में स्कूलों, कॉलेजों, अदालतों, सरकारी कार्यालयों और सचिवालयों में कामकाज एवं लोकव्यवहार की भाषा के रूप में प्रतिष्ठा मिलना चाहिए, इस दिशा में वर्तमान सरकार के प्रयास उल्लेखनीय एवं सराहनीय है, लेकिन उनमें तीव्र गति दिये जाने की अपेक्षा है। क्योंकि इस दृष्टि से महात्मा गांधी की अन्वरेंदना को समझना होगा, जिसमें उन्होंने कहा था कि भाषा संबंधी आवश्यक परिवर्तन अर्थात् हिन्दी को लागू करने में एक दिन का विलम्ब भी सांस्कृतिक हानि है। मेरा तर्क है कि जिस प्रकार हमने अंग्रेज लुटेरों के राजनैतिक शासन को सफलतापूर्वक समाप्त कर दिया, उसी प्रकार सांस्कृतिक लुटेरे रूपी अंग्रेजी को भी तत्काल निर्वासित करें।' आजाद भारत के पचवतर वर्षों में भी हमने हिन्दी को उसका गरिमापूर्ण स्थान न दिला सके, यह विडम्बनापूर्ण एवं हमारी राष्ट्रीयता पर एक गंभीर प्रश्नचिन्ह है।

उपराष्ट्रपति वैकल्या नायडू ने हिन्दी के बारे में ऐसी ही बात

पिछले दिनों कही थी, जिसे कहने की हिम्मत महिंद दयानंद, महात्मा गांधी और डॉ. राममोहर लोहिया में ही थी। उन्होंने कहा कि 'अंग्रेजी एक भयंकर बीमारी है, जिसे अंग्रेज छोड़ गए हैं।' वैकल्या नायडू का हिन्दी को लेकर जो दर्द एवं संवेदना है, वही स्थिति सरकार से जुड़े हर व्यक्ति के साथ-साथ जन-जन की होनी चाहिए। हिन्दी के लिये दर्द, संवेदना एवं अपनापन जागना जरूरी है। हम अपनी स्वभाषा को सम्मान देने के छोटे-छोटे प्रयासों द्वारा समाज में बढ़े परिवर्तन ला सकते हैं, जो आने वाले समय में हिन्दी के विकास में अपना महत्वपूर्ण स्थान दे सकता है। राष्ट्रभाषा को प्रतिष्ठित करने एवं सांस्कृतिक सुरक्षा के लिये अनेक विशिष्ट व्यक्तियों ने व्यापक प्रयत्न किये जिनमें सुमित्रानन्दन पत, महादेवी वर्मा और वर्तमान में वेदप्रताप वैदिक प्रमुख हैं। आगरा के सांसद सेरठ गोविन्ददासजी ने तो अंग्रेजी के विरोध में अपनी पद्धतिभूषण की उपाधि केन्द्र सरकार को वापिस लौटा दी। राष्ट्र के लिये जब तक हिन्दी की उपेक्षा जैसे निजी-स्वार्थ को विसर्जित करने की भावना पृष्ठ नहीं होगी, तब तक राष्ट्रीय एकता, सांस्कृतिक उत्त्वन एवं सशक्त भारत का नारा सार्थक नहीं होगा। हिन्दी को सम्मान एवं सुदृढ़ता दिलाने के लिये केन्द्र सरकार के

साथ-साथ प्रांतों की सरकारों को संकलित होना ही होगा। नरेन्द्र मोदी ने विदेशों में हिन्दी की प्रतिष्ठा के अनेक प्रयास किये हैं, ऐसे ही प्रयासों का परिणाम है हिन्दी का दुनिया में सर्वाधिक बोले जाने वाली भाषाओं में तीसरे स्थान पर आना। लेकिन उनके शासन में विदेशों में ही नहीं देश में भी हिन्दी की स्थिति सुदृढ़ बननी चाहिए।

का प्यार नहीं!! हिन्दी भाषा का मामला भावुकता का नहीं, ठोस यथार्थ का है, राष्ट्रीयता का है। हिन्दी विश्व की एक प्राचीन, समृद्ध तथा महान भाषा होने के साथ ही हमारी राजभाषा भी है, यह हमारे अस्तित्व एवं अस्मिता की भी प्रतीक है, यह हमारी राष्ट्रीयता एवं संस्कृति की भी प्रतीक है। महात्मा गांधी

डिजिटल युग में हिन्दी का भविष्य?

कि

सी भी देश की भाषा और संस्कृति उस देश में लोगों को लोगों से जोड़े रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद से हिन्दी और देवनागरी के मानकीकरण की दिशा में अनेक क्षेत्रों में प्रयास हुये हैं। हिन्दी भारत की सम्पर्क भाषा भी हैं।



अतः हम कह सकते हैं कि हिन्दी एक समृद्ध भाषा है। भारत की राष्ट्रीय एकता को बनाये रखने में हिन्दी भाषा का बहुत बड़ा योगदान है। हिन्दी के ज्यादातर शब्द संस्कृत, अरबी और फारसी भाषा से लिए गए हैं। यह मुख्य रूप से आर्यों और पारस्परियों की देन है। इस कारण हिन्दी अपने आप में एक समर्थ भाषा है। जहाँ अंग्रेजी में मात्र 10 हजार मूल शब्द हैं। वही हिन्दी के मूल शब्दों की संख्या 2 लाख 50 हजार से भी अधिक है। हिन्दी विश्व की एक प्राचीन, समृद्ध तथा महान भाषा होने के साथ हमारी राजभाषा भी है। भारत की मातृ भाषा हिन्दी को सम्मान देने के लिये प्रति वर्ष हिन्दी दिवस मनाया जाता है। भारत की स्वतंत्रता के बाद 14

ने सही कहा था कि राष्ट्र भाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है।' यह कैसी विडम्बना है कि जिस भाषा को कश्मीर से कन्याकुमारी तक सारे भारत में समझा जाता हो, उसकी ओर उपेक्षा हो रही है, इन त्रासद एवं विडम्बनापूर्ण स्थिति को नरेन्द्र मोदी सरकार आजादी का अमृत महोत्सव मनाते हुए कुछ ठोस संकल्पों एवं अनूठे प्रयोगों से दूर करने के लिये प्रतिबद्ध हो, हिन्दी को मूल्यवान अधिमान दिया जाये। ऐसा होना हमारी सांस्कृतिक परतंत्रता से मुक्ति का एक नया इतिहास होगा।



ऑनलाइन शिक्षा के साइड इफेक्ट्स

को

विड-19 ने मानव समाज को कितना पीछे धकेला है, इसके सटीक आकलन में अभी वर्षों लागेंगे, क्योंकि महामारी पर निर्णायक नियंत्रण का कोई सिरा फिलहाल ठीक-ठीक दिख नहीं रहा और दुनिया का एक बड़ा व बेबस हिस्सा अब भी इसकी वैक्सीन के इंतजार में है। पर इसके जो तात्कालिक असर दिख रहे हैं, वही काफी दिल दुखाने और चिंतित करने वाले हैं। भारत के संदर्भ में मशहूर अर्थशास्त्री ज्यां द्रेज, रीतिका खेड़ा और शोधार्थी विपुल पैकरा का एक ताजा सर्वेक्षण बताता है कि लंबे अरसे तक स्कूलों के बंद रहने की सबसे बड़ी कीमत ग्रामीण इलाकों के गरीब बच्चों ने चुकाई है।

कक्षा एक से आठवीं तक के बच्चों के बीच किए गए इस सर्वे के मुताबिक, गांवों में रहने वाले 37 प्रतिशत बच्चों ने इस अवधि में बिल्कुल पढ़ाई नहीं की, जबकि सिर्फ आठ फीसदी बच्चे नियमित रूप से ऑनलाइन पढ़ाई कर सके। शाहरी क्षेत्र के आंकड़े भी कोई बहुत राहत नहीं देते। यहां भी सिर्फ 24 प्रतिशत बच्चे नियमित रूप से ऑनलाइन शिक्षा ग्रहण कर सके। ये आंकड़े चौकाने वाले नहीं हैं, अलबत्ता तकलीफदेह जरूर हैं। करीब डेढ़ साल तक देश भर में स्कूल बंद रहे। इस दौरान ऑनलाइन पढ़ाई की वैकल्पिक व्यवस्था की गई, मगर इसकी जटिलताओं व सीमाओं को देखते हुए और भी बहुत कुछ करने की जरूरत थी।

सरकार और शिक्षा तंत्र, दोनों इस बात से बखूबी वाकिफ थे कि जो बच्चे दोपहर के भोजन के आर्कषण में स्कूल आते हैं या जिनके मां-बाप बमुश्किल उनकी फीस जोड़ पाते हैं, उनके पास स्पार्टफोन, इंटरनेट, बिजली जैसी सुविधाएं कहां होंगी! ऐसे में, उनके लिए इनोवेटिव रास्ते निकालने के

वास्ते स्थानीय शिक्षा-तंत्र को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए था। खासकर पूर्ण लॉकडाउन के फौरन बाद। लेकिन सवाल सरोकार का है, और दुयोग से शिक्षा इसमें बहुत ऊपर कभी नहीं रही। इस मद में बजटीय

अब जब तमाम सावधानियों के साथ स्कूल खुल रहे हैं, तब हमरे पूरे शिक्षा तंत्र की काबिलियत इसी से आंकी जाएगी कि वह इन बच्चों के नुकसान को किस तरह से न्यूनतम कर पाता है। सरकारों को शिक्षकों से



अब पढ़ाई-लिखाई से इतर कोई भी कार्य लेने से पहले बरतना चाहिए। उहें यह दायित्व सौंपना चाहिए कि इस अवधि में जिन बच्चों ने स्कूल से अपना नाता तोड़ लिया है, उन्हें वापस जोड़ा जाए। आज देश में बेरोजगारी का जो आलम है,

आवंटन और स्कूलों-शिक्षकों की कमी ही बहुत कुछ कह देती है। इसमें कोई संदेह नहीं कि सरकार की पहली प्राथमिकता संक्रमण रोकने की थी, और यह होनी भी चाहिए थी। पर जिस तरह उसने लोगों को भूख से मरने नहीं दिया, चुनावों में शिक्षकों की सेवाएं लीं, वह इस स्थिति से भी बचने की राह तलाश सकती थी। बहरहाल, चुनौती बड़ी है, क्योंकि बच्चों की एक विशाल संख्या सीखने में काफी पिछड़ गई है। सर्वे के निष्कर्षों में कहा गया है, कक्षा पांच के काफी बच्चों को दूसरे दरजे का पाठ पढ़ने में कठिनाई महसूस होने लगी है।

उसे देखते हुए अल्प-शिक्षित पीढ़ियां भविष्य में बड़ा बोझ साबित होंगी। प्रधानमंत्री ने कल ही 'शिक्षक पव' का उद्घाटन करते हुए कहा कि शिक्षा न सिर्फ समावेशी होनी चाहिए, बल्कि समान होनी चाहिए। पर ताजा सर्वे इस लक्ष्य के विपरीत हालात दिखा रहा है, जहां गरीब-अमीर, गांव-शहर की शिक्षा में काफी असमानताएं हैं। इस असमानता को इस तरह समझना आसान होगा कि ऑनलाइन शिक्षा साधन संपत्र वर्ग तक ही पहुंच रही है, जबकि गरीब और ग्रामीण बच्चे पढ़ाई से पूरी तरह ऑपलाइन हो चुके हैं। इस साइड इफेक्ट को दूर किए बिना शिक्षा में समानता नहीं लाई जा सकती।

अम्र धटा रहा है बढ़ता प्रदूषण गंभीर कदम नहीं उठाये गये तो स्थिति विकट हो जायेगी



“

दुनियाभर में युद्ध और आरक्षावाद, एचआई-एडस जैसी गंभीर बीमारियों, धूग्राहन या शाराब के सेवन से जीवन को जितना खतरा है, उससे कई गुना खतरा गायु प्रदूषण से है। भारत में इथिति तो बहुत बदतर है। शिकागो यूनिवर्सिटी की ताजा एयर क्लॉलीटी लाइफ इंडेक्स रपोर्ट में दावा किया गया है कि अगर भारत में गायु प्रदूषण का स्तर 2019 जैसा ही बना रहा तो लोगों की जीवन प्रत्याशा 5.9 साल कम हो जाएगी। दिल्ली, कोलकाता समेत गंगा के मैदानी इलाकों में प्रदूषण की वजह से देश की 40 प्रतिशत आबादी की उम्र तो 9 साल तक घट जाएगी। अगर भारत हवा की गुणवत्ता को विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के अनुरूप करने में सफल होता है तो लोगों की औसत उम्र 5.9 साल बढ़ जाएगी।

रा

जधानी दिल्ली ही नहीं बल्कि अन्य महानगरों में बढ़ते प्रदूषण के कारण जान और जहान दोनों ही खतरे में हैं। महानगरों की हवा में घुलते प्रदूषण के ‘जहर’ का लगातार खतरनाक स्थिति में बना होना चिन्ता का बड़ा कारण है। हवा, पानी और मिट्टी, हर जगह बढ़ते प्रदूषण को लेकर समय-समय पर चिंता जताई जाती रही है, बड़ी-बड़ी योजनाएं बनती हैं, देश एवं दुनिया के विभिन्न शोध संस्थान इसे लेकर अनुसंधान करते हैं। ऐसा ही एक अनुसंधान शिकागे विश्वविद्यालय ने किया है। वायु गुणवत्ता जीवन सूचकांक के तहत किए गए इस शोध में बताया गया है कि प्रदूषण के मामले में भारत पहले स्थान पर है और यहां बढ़ते वायु प्रदूषण की वजह से लोगों का जीवन संकट में है, अम्र का अनुपात कम हो रहा है। इस अध्ययन में कहा गया है कि अगर वायु प्रदूषण पर काबू पा लिया जाए तो लोगों की उम्र पांच से छह साल तक बढ़ सकती है।

प्रदूषण से जुड़ी हर साल ऐसी अनेक चेतावनियां सामने आती हैं, शोध निष्कर्ष प्रस्तुत होते हैं। जिनका उद्देश्य होता है कि सरकारें जागें, इस दिशा में कुछ व्यावहारिक कदम उठाएं जायें, मगर हकीकत यह है कि इन अध्ययनों के आंकड़े बाकी सूचनाओं की तरह महज कुछ देर के लिए सरकारों के जेहन में तैरते हैं और फिर तिरोहित हो जाते हैं। जब सर्दी आने को होती है और दिल्ली तथा कुछ अन्य महानगरों में कुहरे में मिलकर प्रदूषण धरती की सतह के आसपास घना हो जाता है, लोगों की सांस की तकलीफ बढ़ जाती है, अनेक बीमारियां उग हो जाती हैं, तब सरकार कुछ हरकत में आती है, हाथ-पांव हिलाने लगती है। विडब्बना तो यह है कि प्रदूषण की अनेक बीदिशों एवं हिदायतों के बावजूद प्रदूषण नियंत्रण की बात हर बार की तरह खोखली साबित हो जाती है। यह कैसी शासन-व्यवस्था है? यह कैसा जन-रक्षा का खोखला प्रदर्शन है? यह सभ्यता की निचली सीढ़ी है, जहां तनाव-उहराव की स्थितियों के बीच हर व्यक्ति, शासन-प्रशासन प्रदूषण

नियंत्रण के अपने दायित्वों से दूर होता जा रहा है। यह कैसा समाज है जहां व्यक्ति के लिए पर्यावरण, अपना स्वास्थ्य या दूसरों की सुविधा-असुविधा का कोई अर्थ नहीं है।

वायु प्रदूषण से आम-आदमी की उम्र का अनुपात कम हो

बड़े पैमाने पर प्रदूषण फैलाने वाले कल-कारखानों पर उनकी कृपादृष्टि ही बनी रहती है। भारत दुनिया के चुनिंदा देशों में है, जहां शायद सबसे अधिक कानून होंगे, लेकिन हम कितना कानून-पालन करने वाले समाज हैं, यह किसी से छिपा नहीं है। दिल्ली एवं अन्य प्रांतों की सरकारें

एवं केन्द्र सरकार हर प्रदूषण खतरों से मुकाबला करने के लिए तैयार है, का नारा देकर अपनी नेकनीयत का बखान करते रहते हैं। पर उनकी नेकनीयती की वास्तविकता किसी से भी छिपी नहीं है, देश की राजधानी और उसके आसपास प्रदूषण नियंत्रण की छीछालेदर होती रहती है। इस जटिल एवं



वायु प्रदूषण

रहा है। ध्वनि प्रदूषण भी स्वास्थ्य संबंधी अनेक परेशानियां पैदा कर रहा है। मिट्टी के भीतर घुलता जहर अनाज, फल और सब्जियों के जरिए शरीर में पहुंचकर कई जानलेवा बीमारियों को जन्म दे रहा है। पानी तो अब देश में कहीं भी साफ किए बौंगे पाने लायक नहीं रह गया। नदियों में बढ़ते प्रदूषण को रोकने के लिए वर्षों से महत्वाकांक्षी योजनाएं चल रही हैं, पर उनका कोई उल्लेखनीय असर नजर नहीं आता। इन सारे तरह के प्रदूषणों पर लगाम न लग पाने की बड़ी वजह सरकारों की उदासीनता और संबंधित महकमों का भ्रष्ट होना है। वायु प्रदूषण कम करने को लेकर सरकारों की सतर्कता अधिकतर पराली जलाने और वाहनों का प्रदूषण स्तर जांच कर उन पर जुर्माना लगाने तक ही नजर आती है।

जानलेवा समस्या का कोई ठोस उपाय सामने नहीं आता। मसलन, कुछ समय पहले दिल्ली में सरकार की ओर से प्रदूषण की समस्या पर काबू करने के मकसद से चौराहों पर लगी लालबत्ती पर वाहनों को बंद करने का अभियान चलाया गया था। वाहनों के लिये सम-विषम योजना लागू की गयी थी, सवाल है कि ऐसे प्रतीकात्मक उपायों से प्रदूषण की समस्या का कोई दीर्घकालिक और ठोस हल निकाला जा सकेगा?

जीवन-शैली ऐसी बन गयी है कि आदमी जीने के लिये सब कुछ करने लगा पर खुद जीने का अर्थ ही भूल गया, यही कारण है कि दिल्ली और अन्य महानगरों की जिन्दगी विषमताओं और विसंगतियों से घिरी होकर कहीं से रोशनी की उमीद दिखाई नहीं देती।



अंतर्राष्ट्रीय बाघ दिवस पर विशेष

देश की मशहूर टाइगर सेंचुरी

H

र साल दुनिया भर में अंतर्राष्ट्रीय बाघ दिवस मनाया जाता है। इसे मनाने का मकसद यही है कि लोगों में बाघों के संरक्षण और उनके प्राकृतिक आवास को बचाने के लिए जागरूकता पैदा की जाए। बाघों को वैसे भी राष्ट्रीय अभियानों की लुप्त होती प्रजाति की सूची में रखा गया है और इनके संरक्षण के लिए 'सेव द टाइगर' जैसे राष्ट्रीय अभियानों को चलाया गया है। बाघ संरक्षण को प्रोत्साहित करने और बाघों की घटती संख्या के प्रति जागरूक के लिए 2010 में रूस के सेंट पीटर्सबर्ग में एक सम्मेलन आयोजित किया गया था, जिसमें अंतर्राष्ट्रीय बाघ दिवस मनाने की घोषणा की गई थी। इसमें 2022 तक बाघों की संख्या को दोगुना करने का लक्ष्य रखा गया था। भारत में विभिन्न राज्यों में बड़ी संख्या में बाघ अभयारण्य हैं। अगर आपको बाघों को देखने का जुनून है, तो इस टाइगर डे के मौके पर आप इन सबसे अच्छे बाघ अभयारण्यों की सैर की योजना बना सकते हैं। जानिए देश के 5 मशहूर बाघ अभयारण्यों के बारे में-

जिम कॉर्बेट टाइगर रिजर्व, उत्तराखण्ड

हिमालय की तलहटी में बसा जिम कॉर्बेट टाइगर रिजर्व भारत का एक अहम टाइगर रिजर्व है। 500 वर्ग किमी के विशाल क्षेत्र में फैले इस राष्ट्रीय उद्यान की स्थापना 1936 में हुई थी। उत्तराखण्ड में मौजूद इस जिम कॉर्बेट जैसे हरे-भरे कुछ ही बाघ अभयारण्य हैं। तो इस बार आप एक आकर्षक जंगल सफारी या जंगल के बीच एक रोमांचकारी सफर का आनंद ले सकते हैं।

राणथंभौर टाइगर रिजर्व, राजस्थान

कभी जयपुर के महाराजाओं का शिकार स्थल रहा राणथंभौर आज भारत के सबसे बड़े बाघ अभयारण्यों में से एक है। बाघों की एक बड़ी संख्या यहां है और

यह 1.134 वर्ग किमी के क्षेत्र में फैला हुआ है। यह विशेष रूप से बंगाल टाइगर्स के निवास के रूप में जाना जाता है। आप यहां बाघों के अलावा अन्य प्रजातियों को भी देख सकते हैं, जिनमें भालू, लकड़ी, बड़ा बाघ, लोमड़ी और सियार शामिल हैं।

बांधवगढ़ टाइगर
रिजर्व, मध्यप्रदेश

बांधवगढ़ बाघ अभयारण्य भारत में सर्वश्रेष्ठ बाघ अभयारण्यों की सूची में उच्च स्थान पर है। हर दिन

हजारों पर्यटक यहां आते हैं। यहां रॉयल बंगाल टाइगर्स का सबसे अधिक है। 820 वर्ग किमी की दूरी में फैले इस राष्ट्रीय उद्यान में प्राचीन बांधवगढ़ किला भी है। अपनी समृद्ध जैव विविधता, प्राकृतिक सुंदरता और गौरवशाली इतिहास के साथ बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व की यात्रा लोगों को यहां आने के लिए आकर्षित करती है।

पेरियार टाइगर रिजर्व, केरल

अगर आप केरल में मनमोहक सुंदरता और अद्भुत बन्य जीवन का आनंद लेना चाहते हैं तो पेरियार टाइगर रिजर्व आपके लिए बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। यह भारत के प्रसिद्ध बाघ अभयारण्यों में से एक है और

इसमें बंगाल के बाघ, सफेद बाघ, एशियाई हाथी, जंगली सूअर और सांभर की बड़ी आबादी है। लगभग 777 वर्ग किमी के कुल क्षेत्रफल के साथ इसमें एक



कृत्रिम झील भी है, जो इसकी सुंदरता और आकर्षण को बढ़ाती है।

सुंदरबन टाइगर रिजर्व, पश्चिम बंगाल

सुंदरबन टाइगर रिजर्व एक विश्व धरोहर स्थल और रॉयल बंगाल टाइगर का अहम स्थान है। इस टाइगर रिजर्व की खासियत यह है कि इसमें जलीय स्तनधारियों, पक्षियों और सरीसृपों सहित लुम्प्राय प्रजातियों की एक महत्वपूर्ण संख्या भी है। हालांकि देश के अधिकांश राष्ट्रीय उद्यानों के विपरीत सुंदरबन में जीप सफारी की सुविधा नहीं है। इसके बजाय आपको क्षेत्र के आस-पास के परिवहन और दर्शनीय स्थलों की यात्रा के लिए नाव का सहारा लेना होगा।



वन्य जीवों की प्रचुरता और जैविकी विविधताओं के लिए मशहूर

'कान्हा नेशनल पार्क'

प्रदेश में स्थापित नेशनल पार्कों के प्रति देशी पर्यटकों के साथ विदेशी पर्यटक बहुत तेजी से आकर्षित हो रहे हैं। इनमें से एक है कान्हा नेशनल पार्क। यह पार्क वन सम्पदा, वन्य जीवों की प्राप्ति और जैविकी विविधताओं से लबेज है। कान्हा नेशनल पार्क विलक्षण और अद्वितीय प्राकृतिक आवास के लिए जाना जाता है। कान्हा का संपूर्ण वन क्षेत्र वैभवशाली अतीत को आज भी संजोए हुए है, जिसकी वजह से यह पार्क देशी-विदेशी पर्यटकों को बरबस अपनी ओर खींचता है।

म

ण्डला और बालाघाट ज़िले की सीमा से लगा यह पार्क प्राकृतिक और पर्यावरणीय गौरव के लिए जाना जाता है। क्षेत्रफल के लिहाज से इसका देश के सबसे बड़े राष्ट्रीय पार्कों में शुपार है। कोर वन मण्डल (राष्ट्रीय उद्यान) एवं बफर जोन वन मण्डल कान्हा टाईगर रिजर्व के अन्तर्गत आते हैं। इन दोनों वन मण्डल का क्षेत्रफल क्रमशः 940 और 1134 वर्ग कि.मी. है। राष्ट्रीय उद्यान में 91 हजार 743 वर्ग कि.मी. का क्षेत्रफल क्रिटिकल टाईगर हेबीटेट के रूप में अधिसूचित है। इसके अलावा टाईगर रिजर्व के अधीन एक वन्य-प्राणी अभ्यारण्य सेटेलाइट मिनी कोर-फेन अभ्यारण्य है, जो 110.74 वर्ग कि.मी. क्षेत्र में फैला है।

टाईगर रिजर्व में वन्य- प्राणी गणना आकलन 2020 के अनुसार 118 बाघ और 146 तेंदुए मौजूद हैं। बाघों में 83 वयस्क और 35 शावक बाघ हैं। इसके अलावा जंगली कुत्ता, लकड़ बछा, सियार, भेड़िया, भालू (रीछ), लोमड़ी, जंगली बिल्ली, जंगली सुअर, गौर, चीतल, बारासिंघा, सांभर, मेड़क-मेड़की, चौसिंघा, नीलगाय, नेवला, पानी कुत्ता (उद बिलाव), सेही, लंगूर, बंदर, मोर प्रजाति के वन्य-जीव उपलब्ध हैं। साथ ही स्तनधारियों की तकरीबन 43 प्रजाति, पश्चियों की 325, सरी सृप की 39, कीट की 500, मकड़ी की 114 और पतंगों और तितलियों की भी अनेक प्रजाति पर्यटकों को अपनी ओर खींचती हैं।

पार्क के यह स्थल है वेहद खास



फेन अभ्यारण्यटाईगर रिजर्व की विशेष इकाई फेन अभ्यारण्य है। वर्ष 1983 में 110 वर्ग कि.मी. का क्षेत्र फेन अभ्यारण्य घोषित हुआ। यह क्षेत्र वन्य-जीव के आवासीय स्थल के रूप में पिछले वर्षों से, काफी विकसित हुआ है। इस क्षेत्र में पूर्व में 38 मवेशी गाय, भैंस रहकर वन क्षेत्र को नष्ट किया करती थी। वर्ष 1997-98 के मध्य यहाँ से सभी शिवरों को विशेष मुहिम से हटा दिया, तब से यहाँ के वन काफी अच्छे हो गए हैं जिससे अब यहाँ बाघ, तेंदुआ, बायसन, चीतल, सांभर, जंगली कुत्ता आदि विचरण करते

दिखाई देते हैं।

श्रवणताल: कान्हा से 4 कि.मी. की दूरी पर श्रवणताल है। पौराणिक मान्यता अनुसार राजा दशरथ के तीर से मातृ-पितृ भक्त श्रवण कुमार की मृत्यु इसी स्थान पर होना माना जाता है। यहाँ कई साल पहले तक मकर संक्रान्ति का मेला लगता था। श्रवणताल में वर्ष भर पानी रहता है, जिसके कारण नीचे स्थित मेन्हरनाला और देशीनाला क्षेत्र में पानी रिसने से हमेशा नमी बनी रहती है, जो बाघ के लिए उपयुक्त आवास है। बारासिंघा पानी में घुसकर यहाँ जलीय पौधों को अपना भोजन बनाते हैं।

किसली मैदान (चुप्पे मैदान) - पार्क का यह मुख्य प्रवेश द्वार है। वर्ष 1986-87 में यहाँ बसे लोगों को पार्क के बाहर कपोट बहार में विस्थापित किया गया था। ढाई दशक पहले यहाँ आरा मिल का ऑफिस लगा करता था।

डिगडोला - किसली परिक्षेत्र के उत्तर पूर्व पहाड़ी में एक बैलेसिंग रॉक संतुलित चट्टान पर अपना संतुलन बनाये रखती है। इस क्षेत्र को डिगडोला कहते हैं। आदिवासियों के लिए यह पूजा स्थल के रूप में विख्यात है।

कान्हा मैदान - कान्हा के चारों ओर घास के मैदान स्थित हैं। यहाँ पहले खेती हुआ करती थी। विस्थापन में 26 परिवारों को वर्ष 1998-99 में मानेगाँव में बसाया गया। इसके बाद खेत घास के मैदान में परिवर्तित हो गये, जिसके कारण शाकाहारी वन्य-प्राणियों की संख्या में बढ़ातरी हुई।

कान्हा एनीकट - देशीनाला में बना एनीकट जल संवर्धन के साथ वन्य जीवों के लिये बहु-उपयोगी माना जाता है। इस एनीकट का निर्माण 72 साल पहले हुआ था।



नहीं है कोई प्रतिकूल प्रभाव

प्रदेश में अभी तक 4 करोड़ से अधिक लोगों को टीका लग चुका है। इनमें किसी को भी गंभीर प्रतिकूल प्रभाव (साइड इफेक्ट) की रिपोर्ट टीकाकरण सेंटर में नहीं मिली है।

कुछ लोगों में कोविड-19 के प्रति विभिन्न प्रकार की भ्रातियाँ हैं। खासतौर से गाँवों और ग्रामीण क्षेत्रों में, जिनका वास्तविकता से कोई लेना-देना नहीं है। जैसे टीका लगवाने के कुछ दिन बाद मेरे पड़ोसी की मृत्यु हो गयी, टीका लगवाने के बाद बीमार हो गये, इससे नसबंदी हो जाती है, फेफड़े खराब हो जाते हैं, टीका लगवाते ही कोरोना हो जाता है आदि। यह सब भ्रातियाँ सत्य से कोसो दूर हैं। टीका पूरी तरह से असरकारी और हानिरहित है। आज तक कोई ऐसी दवा नहीं बनी है, जिससे किसी को बीमार किया जा सके। अफवाहों पर हमें ध्यान नहीं देना है।

आप दें साथ तो बने बात

टीका हमारा दोस्त है, दुश्मन नहीं। हमें डरना नहीं है बल्कि इस बात को समझना है कि टीके से ही हमने बड़ी माता (स्माल पॉक्स), पॉलियो और नवजात शिशुओं में टिट्टनेस जैसी बीमारियों का अन्त किया है। टीका लगवाने के बाद कुछ लोगों को एक-दो दिन बुखार या बदन दर्द जैसे कुछ लक्षण आना सामान्य बात है। यह एकदम मामूली प्रभाव है, जो कुछ ही घंटों में समाप्त हो जाते हैं। शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र विकसित होने की प्रक्रिया में यह लक्षण आना सामान्य बात है। टीके का नसबंदी से दूर-दूर तक कोई संबंध नहीं है। यह कोरी अफवाह है। टीका लगवाने से फेफड़े खराब होने की बात भी पूरी तरह से तथ्यहीन है। फेफड़े कोरोना संक्रमण से खराब होते हैं। यह टीका तो कोरोना संक्रमण से प्रभावी सुरक्षा देता है।

विशेषज्ञों के अनुसार यह टीका किशोरी बालिकाओं और महिलाओं द्वारा माहवारी के दौरान भी लगवाया जा

टीकाकरण में लगातार आगे बढ़ता मध्यप्रदेश

कोरोना जैसी घातक बीमारी से बचाव के दो ही महत्वपूर्ण शस्त्र हैं। एक वैक्सीन और दूसरा मास्क। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह याहून लगातार इन दोनों शस्त्रों का उपयोग कर कोरोना को हराने की अपील प्रदेशवासियों से कर रहे हैं। अब समय आ गया है कि हम सब इस अपील को जीवन में उतारें। घर के बाहर निकलते ही मास्क जरूर लगायें। इसके साथ ही 25 अगस्त से शुरू हो रहे हो दिवसीय वैक्सीनेशन महा-अभियान-2 में सक्रिय भागीदारी निभायें। निर्धारित टीकाकरण केन्द्रों में स्वयं और आपने परिजनों को वैक्सीन लगवाने के साथ ही पड़ोसियों को भी इसके लिए प्रेरित करें। कोरोना की तीसरी लहर की आशंका को देखते हुए जरूरी है कि सभी डबल सुरक्षा के लिये वैक्सीन का दूसरा डोज भी लगवायें। कोविड-19 वैक्सीनेशन महा-अभियान-2 प्रदेश के सभी जिलों में एक साथ आयोजित होगा, जिसमें 20 लाख व्यक्तियों को वैक्सीन लगाने का लक्ष्य है।



सकता है। यह धारणा सही नहीं है कि टीकाकरण तो गर्भवती महिलाओं और शिशुओं का किया जाता है, बड़ों का नहीं। इसका माकूल उत्तर यह है कि जैसे शिशु को टीकाकरण से जानलेवा रोगों से सुरक्षा मिलती है, वैसे ही बड़ों को कोरोना संक्रमण से सुरक्षा के लिए यह टीका है। समझदारी इसी में है कि हम बीमारी न होने

लगवाना चाहिए। टीका लगवाने के बाद आपके दोबारा संक्रमित होने का खतरा कम हो जाता है। इसके बाद भी यदि संक्रमण हो जाता है, तो वह जानलेवा नहीं हो पाता। दोनों वैक्सीन गहन अध्ययन के बाद निर्मित हुई है, दोनों की ही गुणवत्ता और सुरक्षा एक समान है। ऐसे में कोरोना की पहली, दूसरी लहर



के उपायों का पालन करें न कि इसमें कि बीमार होकर फिर उपचार करायें। गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए भी सरकार ने विशेष अभियान चलाकर बड़ी संख्या में टीकाकरण किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय प्रक्रियाओं और मानकों के अनुरूप वैक्सीन का परीक्षण किया गया है। पूरी तरह प्रभावी और सुरक्षित पाये जाने के बाद ही इसे लगाने की अनुमति दी गयी है। वैक्सीन को स्टार्टिंग प्वाइंट से एण्ड प्वाइंट तक कोल्ड चेन में रखा जाता है, जिससे वैक्सीन खराब नहीं होती। कोरोना संक्रमित हो चुके व्यक्ति को रिपोर्ट निर्गेटिव आने के 3 माह बाद टीका

बीत जाने बाद अब जब तीसरी लहर की आशंका है, तो नागरिकों को अपने विवेक से निर्णय लेकर टीका लगवाकर स्वयं को और अपने प्रियजनों को सुरक्षित करने में योगदान देना होगा। जिस तरह जागरूक नागरिक बोट डालता है, वैसे ही जागरूक नागरिक टीका भी लगवा रहे हैं और लगवाना भी चाहिये। इस तरह जब हम करेंगे तो न केवल हमारा परिवार, हमारे

पड़ोसी, हमारी गली, हमारा मोहल्ला-बस्ती, गाँव, कस्बा, शहर और जिला, फिर प्रदेश और देश कोरोना संक्रमण से सुरक्षित हो सकेगा। इसलिये मेरा सुझाव और आग्रह दोनों है कि आपके मुहल्ले, गाँव या कस्बे में अभी तक संक्रमण नहीं हुआ है, तब भी आप टीका जरूर लगवायें, क्योंकि यह कभी भी कहीं भी पहुँच सकता है। पहले से ही सर्वक रहना जरूरी है। ध्यान रखिये कोरोना संक्रमण पड़ोसी के घर लगी आग की तरह है, इससे बचाव का पहले से ही इंतजाम करना समझदारी है। इस बार आपकी यह समझदारी है आपका टीकाकरण।



राजा महेंद्र प्रताप सिंह विवि का शिलान्यास, पीएम मोदी बोले, देश पुरानी गलतियां सुधार रहा है

प्र

धानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अलीगढ़ में महान स्वतंत्रता सेनानी, शिक्षाविद् और समाज सुधारक राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी के नाम पर एक नए विश्वविद्यालय के शिलान्यास किया। अलीगढ़ पहुंचकर प्रधानमंत्री मोदी ने अलीगढ़ में राजा महेंद्र प्रताप सिंह राज्य विश्वविद्यालय का शिलान्यास किया। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज अलीगढ़ के लिए, पश्चिमी उत्तर प्रदेश के लिए बहुत बड़ा दिन है। आज राधाष्ट्रीय है, जो आज के दिन को और भी पुनीत बनाता है। बृज भूमि के कण-कण में राधा ही राधा हैं। मैं पूरे देश को राधाष्ट्रीय की हार्दिक बधाई देता हूं। मैं आज स्वर्गीय कल्याण सिंह जी की अनुपस्थिति बहुत ज्यादा महसूस कर रहा हूं। आज कल्याण सिंह जी हमारे साथ होते तो राजा महेन्द्र प्रताप सिंह राज्य विश्वविद्यालय और डिफेंस सेक्टर में बन रही अलीगढ़ की नई पहचान को देखकर बहुत खुश हुए होते।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज जब देश अपनी आजादी के 75 वर्ष का पर्व मना रहा है, आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है, तो इन कोशिशों को और गति दी गई है। भारत की आजादी में राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी के योगदान को नमन करने का ये प्रयास ऐसा ही एक पावन अवसर है। आज देश के हर उस युवा हो जो बड़े साथ देख रहा है, जो बड़े लक्ष्य पाना चाहता है, उसे राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी के बार में अवश्य जानना चाहिए, अवश्य पढ़ना चाहिए।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी के जीवन से हमें अदम्य इच्छाशक्ति अपने सपनों को पूरा करने के लिए कुछ भी कर गुजरने वाली जीवटा आज भी हमें सीखने को मिलती है। हमारी आजादी के आंदोलन में ऐसे कितने ही महान व्यक्तियों ने अपना सब कुछ खपा दिया। लेकिन ये देश का दुर्भाग्य रहा कि

आजादी के बाद ऐसे राष्ट्र नायक और राष्ट्र नायिकाओं की तपस्या से देश की अगली पीढ़ियों को परिचित ही नहीं कराया गया। उनकी गाथाओं को जानने से देश की कई पीढ़ियां वचित रह गईं।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि 20वीं सदी की उन गलतियों

में मिले अनुभवों का उपयोग भारत की शिक्षा व्यवस्था को आधुनिक बनाने के लिए किया था। पीएम मोदी ने कहा कि वृद्धवन में आधुनिक टेक्निकल कॉलेज, उन्होंने अपने संसाधनों, अपनी पैतृक संपत्ति दान करके बनवाया था। अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी के लिए भी



को आज 21वीं सदी का भारत सुधार रहा है। आज देश के प्रधानमंत्री के नाते मुझे फिर से एक बार ये सौभाग्य मिला है कि मैं राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जैसे विजनरी और महान स्वतंत्रता सेनानी के नाम पर बन रहे विश्वविद्यालय का शिलान्यास कर रहा हूं। राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी सिर्फ भारत की आजादी के लिए ही नहीं लड़े थे, बल्कि उन्होंने भारत के भविष्य के निर्माण की नींव में भी सक्रिय योगदान दिया था। उन्होंने अपनी देश-विदेश की यात्राओं

बड़ी जर्मीन राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी ने ही दी थी गौरतलब है कि इससे पहले प्रधानमंत्री मोदी ने खुद टिकट कर यह जानकारी दी है कि देश के शिक्षा जगत के लिए मंगलवार का दिन बेहद महत्वपूर्ण है। दोपहर 12 बजे उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ में महान स्वतंत्रता सेनानी, शिक्षाविद् और समाज सुधारक राजा महेन्द्र प्रताप सिंह जी के नाम पर एक नए विश्वविद्यालय के शिलान्यास का सुअवसर प्राप्त होगा।

एक लाख करोड़ रु. का कृषि अवसंरचना फंड राज्यों के लिए बड़ा अवसर: कृषि मंत्री तोमर

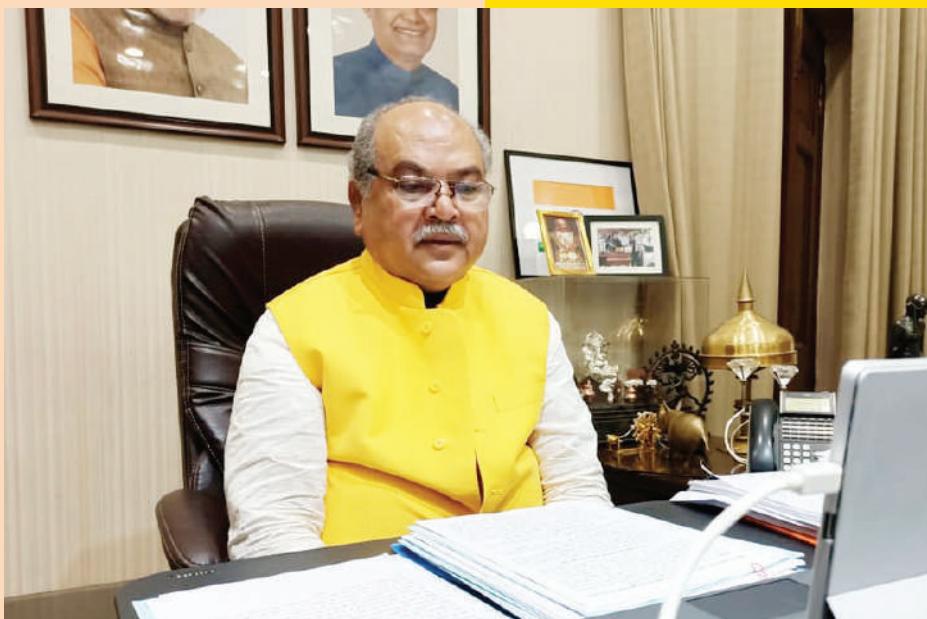
कें

द्वीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर ने कहा कि डिजिटल एग्रीकल्चर मिशन के कारण देश के किसान फसलोपरांत नुकसान से बचेंगे, साथ ही केंद्र व राज्य सरकारों तथा कृषि क्षेत्र से जुड़े उपकरणों को समुचित एडवांस

राष्ट्रीय पाम ऑइल मिशन की पूर्वोत्तर राज्यों ने की सराहना

केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर ने कहा है कि डिजिटल एग्रीकल्चर मिशन से किसान

मत्रियों, मुख्यमत्रियों की बैठक के दूसरे दिन अपना उद्बोधन दे रहे थे। बैठक में पूर्वोत्तर राज्यों ने केंद्र सरकार द्वारा शुरू किए राष्ट्रीय खाद्य तेल पाम ऑइल मिशन की सराहना की और अपने स्तर पर इसके क्रियान्वयन का भरोसा दिया। श्री तोमर ने बैठक में डिजिटल एग्रीकल्चर, कृषि अवसंरचना फंड, दलहन-तिलहन पाम ऑइल मिशन, पीएम किसान सम्मान निधि, किसान क्रेडिट कार्ड सहित केन्द्र सरकार की विभिन्न योजनाओं के माध्यम से हुई प्रगति और भविष्य में किए जाने वाले प्रयासों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि अधिकांश खाद्य तेलों के मामले में भारत दुनिया में पहले या दूसरे नंबर पर है। वैश्विक कृषि नियर्ता में भारत टॉप-10 देशों की सूची में 9 वें नंबर पर है। श्री तोमर ने कहा कि केन्द्रीय मत्रिमण्डल ने पाम ऑइल के लिए 11 हजार 40 करोड़ के नए राष्ट्रीय खाद्य तेल पाम ऑइल मिशन को मंजूरी दी है। जिसके जरिए खाद्य तेलों के आयात में कमी लाकर देश में खाद्य तेलों का उत्पादन बढ़ाया जाएगा। इस मिशन से पाम ऑइल किसानों को लाभ होगा, पूंजी निवेश बढ़ेगा, रोजगार सृजन होगा, आयात पर निर्भरता कम होगी और किसानों की आय में इजाफा होगा। बैठक में केन्द्रीय वाणिज्य एवं उद्योग और खाद्य तथा उपभोक्ता मामलों के मंत्री पीयूष गोयल ने कहा कि एक जिला, एक उत्पाद और जिलों की नियर्ता हब के रूप में बढ़ावा देने के लिए राज्य व केंद्र सरकार की एजेंसियां एक-दूसरे के साथ जुड़ रही हैं। ओडीओपी का लक्ष्य देश के 739 जिलों में 739 उत्पादों का पूल बनाना है। पहले चरण में 103 जिलों में 106 उत्पादों की पहचान की गई है। बैठक में पूर्वोत्तर सहित 12 राज्यों के मुख्यमत्री, कृषि मंत्री, मुख्य सचिव, प्रमुख सचिव सहित अन्य संबंधित अधिकारी शामिल हुए। कृषि भवन में केन्द्रीय कृषि राज्य मंत्री सुश्री शोभा करंदलाजे, कैलाश चौधरी मौजूद थे।



प्लानिंग करना आसान हो जाएगा। खेती को टेक्नालोजी से जोड़ने पर उत्पादन व उत्पादकता बढ़ेगी, लागत कम होगी, पारदर्शिता आएगी तथा केंद्र व राज्य सरकारों की योजनाओंकी ईमानदार पहुंच आम छोटे किसानों तक पूरी तरह हो सकती। तोमर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आत्मनिर्भर भारत अधियान के अंतर्गत घोषित एक लाख करोड़ रु. का कृषि अवसंरचना फंड राज्यों के लिए बहुत बड़ा अवसर है, इतना फंड पहले कभी भी नहीं दिया गया। राज्य अधिकाधिक प्रोजेक्ट्स के जरिये इसका लाभ उठाएं। बैठक में पूर्वोत्तर के राज्यों ने केंद्र सरकार द्वारा प्रारंभ किए राष्ट्रीय खाद्य तेल-पाम ऑइल मिशन की सराहना की व केंद्र को इसमें सहयोग व अपने स्तर पर इसके क्रियान्वयन का पूरा भरोसा दिया। मंत्री तोमर ने देशभर के किसानों व कृषि क्षेत्र के दीर्घकालीन समग्र विकास के लिए आयोजित मुख्यमत्रियों और कृषि मंत्रियों की महत्वपूर्ण बैठक के दूसरे दिनप्रारंभिक उद्बोधन में डिजिटल एग्रीकल्चर, कृषि अवसंरचना फंड (एआईएफ), दलहन-तिलहन-पाम आयल मिशन, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) स्कीम, किसान क्रेडिट कार्ड (केसीसी) व इसके

फसलोपरांत नुकसान से बचेंगे। खेती को तकनीकी से जोड़ने पर उत्पादन और उत्पादकता बढ़ेगी, लागत में कमी आएगी। पारदर्शिता बढ़ने से केन्द्र-राज्य सरकार की योजनाएं छोटे किसानों तक पहुंच सकेंगी। उन्होंने कहा कि पीएम नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आत्मनिर्भर भारत अधियान के तहत 1 लाख करोड़ का कृषि अवसंरचना फंड राज्यों के लिए बड़ा अवसर है। केन्द्रीय कृषि मंत्री श्री तोमर, किसान और कृषि क्षेत्र के समग्र विकास के लिए कृषि

माध्यम से किसानों को ऋण सुविधा तथा कृषि नियर्ता को लेकर केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं के माध्यम से प्रगति और आगे किए जाने वाले प्रयासों की जानकारी दी। तोमर ने कहा कि अधिकांश खाद्य उत्पादों के मामले में भारत दुनिया में पहले या दूसरे नंबर पर है। वैश्विक कृषि नियर्ता में भारत टाप टेन में शामिल होकर नौवें स्थान पर आ गया है, इस स्थिति को राज्यों के साथ मिलकर बेहतर करना है। प्रधानमंत्री जी द्वारा शुरू किए गए आजादी के अमृत महोत्सव पर हम अतीत से प्रेरणा लें, वर्तमान में संकल्प करें और इसके आधार पर भविष्य को गढ़ें, सुंदर व प्रगतिशील बनाएं। कृषि क्षेत्र हमारी आवश्यकता व अर्थव्यवस्था की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है। प्रतिकूल परिस्थितियों में भी कृषि व

गांवों की अर्थव्यवस्था देश के साथ मेरुदंड बनकर खड़ी रही है। तोमर ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में पिछले दिनों केंद्रीय मत्रिमण्डल नेपाम ऑयल के लिए 11,040 करोड़ रु.के एक नए राष्ट्रीय खाद्य तेलङ्गापाम ऑयल मिशन (एनएमईओ-ओपी) की मंजूरी दी है, जिसका फोकस पूर्वोत्तर के क्षेत्रों तथा अंडमान और निकोबार द्वीप समूह पर है। इसके माध्यम से खाद्य तेलों के उत्पादन में तेजी लाइ जाएगी, जिसके लिए पाम ऑयल का रकबा व पैदावार बढ़ाना बहुत अहम है। इस मिशन से पाम ऑयल किसानों को अत्यधिक लाभ होगा, पूंजी निवेश बढ़ेगा, रोजगार सृजन होगा, आयात पर निर्भरता कम होगी और किसानों की आय में भी काफी वृद्धि होगी।

जनेऽधारी ब्राह्मण, दत्तात्रेय गोत्र अब कश्मीरी पंडित...क्या यूपी में ब्राह्मणों को साधने के काम आएगी

नए अवतार में राहुल गांधी

“

वैष्णो माता मंदिर में दर्शन के अगले दिन शुक्रवार को राहुल गांधी ने जब जम्मू में कांग्रेस कार्यकर्ताओं को संबोधित किया तो जय माता दी के नारे लगवाए। इस दौरान उन्होंने जम्मू-कश्मीर से अपना रिट्रॉटे हुए कवा कि वह और उनका परिवार भी कश्मीरी पंडित है। इससे पहले भी कभी कांग्रेस ने तो कभी खुद राहुल गांधी ने जो ऐटे कर अपनी पहचान जनेऽधारी ब्राह्मण, दत्तात्रेय गोत्र वाले ब्राह्मण या कश्मीरी पंडित के तौर पर बताई है। आइए, समझते हैं कि राहुल गांधी आखिर तयों इस पहचान को पुक्का करना चाहते हैं, उनके बयानों के सियासी मायने क्या हैं।

ज

मूँ में राहुल गांधी ने कहा कि उहें यहां आकर घर जैसा महसूस होता है। उन्होंने कहा, मैं और मेरा परिवार भी कश्मीरी पंडित हैं और हम झूठ नहीं बोलते हैं। मैं अपने कश्मीरी भाई और बहनों की समस्या सुलझाऊंगा। जब भी मैं जम्मू-कश्मीर आता हूं, ऐसा लगता है जैसे घर आया हूं। मेरे परिवार का जम्मू-कश्मीर से लंबा रिश्ता है। यूपी में ब्राह्मणों को साधने की कवायद

कभी गोत्र तो कभी जनेऽत तो कभी कश्मीरी पंडित के बहाने राहुल गांधी या कांग्रेस की कोशिश ब्राह्मणों को साधने की है, जो कभी उनका मजबूत वोट बैंक होते थे। अगले साल की शुरुआत में यूपी, उत्तराखण्ड समेत 5 राज्यों में विधानसभा चुनाव हैं। सियासी लिहाज से देश के सबसे बड़े और सबसे अहम सूबे यूपी में तो सभी पार्टियां ब्राह्मणों को लुभाने की कोशिश में हैं। कोई पुलिस% एनकाउंटर में मारे गए गैंगस्टर विकास दुबे के परिजनों के जरिए ब्राह्मणों को साधने की कोशिश में है तो कोई प्रबुद्ध वर्ग सम्मेलनों के जरिए। बीजेपी अपने इस वोट बैंक को बचाकर रखने की जद्दोजहद में है तो मायावती की बीएसपी को 2007 की तरह चमत्कार की उम्मीद है। समाजवादी पार्टी भी ब्राह्मणों पर डोरे डालने से पीछे नहीं है तो यूपी में पहली बार दमखम दिखाने की आस लगाई आम आदमी पार्टी भी योगी राज में %ब्राह्मणों के शेषण% का नैरेटिव सेट करने की कवायद में है। यूपी में तीन दशकों से ज्यादा वक्त से सियासी वनवास काट रही कांग्रेस को देश के इस सबसे बड़े सियासी सूबे में संजीवनी की तत्त्वाश है। उसकी नजर भी ब्राह्मण वोटों पर है। दिलचस्प बात यह है कि सूबे के आखिरी ब्राह्मण मुख्यमंत्री भी कांग्रेस के ही थे- नारायण दत्त तिवारी। खुद को कश्मीरी पंडित बता राहुल गांधी कांग्रेस से छिटक चुके ब्राह्मण वोट बैंक को एक तरह से साधने की कोशिश की है।

उत्तर प्रदेश में ब्राह्मण वोटों की तादाद करीब 10 प्रतिशत है। कई सीटों पर जीत-हार तय करने में इनकी निर्णायक भूमिका है। शुरुआत में ब्राह्मणों का ज्यादातर वोट कांग्रेस की ही झोली में जाता था। लेकिन

80 के दशक के उत्तरार्ध और 90 के दशक की शुरुआत में मंडल और कमंडल के द्वारा में कांग्रेस से उसका यह ठेस वोट बैंक पूरी तरह छिटक गया। कांग्रेस से छिटकने के बाद यूपी में ब्राह्मण बीजेपी के

कार्यकर्ताओं के बीच जय माता दी का भी उद्घोष किया।

एंटनी समिति की सिफारिशों के बाद से ही कांग्रेस ने बीजेपी के हिंदुत्व की काट के लिए %सॉफ्ट हिंदुत्व%

का रास्ता अपनाया है। 2014 लोकसभा चुनाव में कांग्रेस की करारी शिक्षण की समीक्षा के लिए बनी एक एंटनी समिति ने मुस्लिम तुषीकरण को पार्टी की हार के प्रमुख कारणों में बताया था। समिति ने बताया कि बीजेपी लोगों में यह धारणा मजबूत करने में कामयाब रही कि कांग्रेस मुस्लिम तुषीकरण करती है और हिंदुओं को उपेक्षित रखती है। सॉफ्ट हिंदुत्व के साथ-साथ राहुल गांधी लोगों के बीच खुद की ब्राह्मण पहचान को स्थापित करने की कोशिश में हैं।

2017 के गुजरात विधानसभा चुनाव के प्रचार के दौरान कांग्रेस ने राहुल गांधी को जनेऽधारी ब्राह्मण और शिव भक्त बताया था। उसी दौरान कांग्रेस नेता का टेंपल रन भी शुरू हुआ था। हुआ यूं कि गुजरात चुनाव के दौरान राहुल गांधी सोमनाथ मंदिर पहुंचे। वहां एंट्री रिंजस्टर पर उनके नाम के आगे नॉन-हिंदू लिखा था। बीजेपी ने इसे मुद्दा बना लिया और राहुल गांधी के मजहब

को लेकर सवाल किया। जबाब में कांग्रेस ने कहा कि वह सिर्फ हिंदू नहीं बल्कि जनेऽधारी ब्राह्मण और शिवभक्त हैं। अगले साल यानी 2018 में मध्य प्रदेश विधानसभा चुनाव के दौरान जब राहुल गांधी का उज्जैन जाने का कार्यक्रम था तब बीजेपी प्रवक्ता संबित पात्रा ने सवाल किया था कि राहुल गांधी आगर जनेऽधारी हैं तो उनका गोत्र क्या है। उसी दौरान राजस्थान में भी विधानसभा चुनाव थे। प्रसिद्ध पुष्कर मंदिर में राहुल गांधी ने अपना गोत्र दत्तात्रेय बताया। पूजा कराने वाले पुजारी ने राहुल गांधी के हवाले से बताया कि उनका गोत्र दत्तात्रेय है। दत्तात्रेय कौल हैं और कौल कश्मीरी ब्राह्मण होते हैं। दरअसल, जवाहर लाल नेहरू भी कौल ब्राह्मण थे।



करीब पहुंच गए। 2000 के दशक के साथ यूपी में बीजेपी कमज़ोर होती गई। इसका फायदा उठाया बीएसपी ने। 2007 में बीएसपी चीफ मायावती ब्राह्मणों को साधने में कामयाब हो गई।

बीजेपी की काट के लिए राहुल का सॉफ्ट हिंदुत्व और ब्राह्मण कार्ड

वैसे तो आस्था नितांत निजी विषय है लेकिन सावर्जनिक जीवन में उसके प्रदर्शन और प्रदर्शन की टाइमिंग के अपने सियासी मायने हैं। वैष्णो माता दरबार में राहुल गांधी की हाजिरी चुनावों से पहले टेंपल रन की बानगी भर है जो 2017 के गुजरात विधानसभा चुनाव के दौरान शुरू हुआ था। जम्मू में राहुल गांधी ने



उड्यन मंत्री सिंधिया के 60 दिन के कार्यकाल में शुरू की 400 फ्लाइट

एमपी को मिलीं 58 नई उड़ानें

कें दीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया को मोदी सरकार में मंत्री बनाया गया है। कैबिनेट विस्तार में ज्योतिरादित्य सिंधिया को नागरिक उड्यन मंत्रालय की जिम्मेदारी दी गई। इस महकमे का काम ही देश की हवाई सेवाओं में होने वाले कामों के निर्धारण का होता है। पहले तो हवाई जहाजों तक ही थे सीमित था लेकिन अब ड्रोन के भी इसके दायरे में आने के बाद नागरिक उड्यन मंत्रालय और ज्योतिरादित्य सिंधिया दोनों का काम बढ़ गया है।

केंद्रीय नागरिक उड्यन मंत्री बनने के बाद से ज्योतिरादित्य सिंधिया अपने कार्यकाल में विमान सेवाओं को दुरुस्त करने की कोशिशों में जुटे हैं। इंदौर पहुंचे सिंधिया ने दावा किया कि बीते 60 दिनों के अपने कार्यकाल में उन्होंने मध्य प्रदेश के अलावा गुजरात और पूर्वोत्तर के राज्यों में करीब 400 नई फ्लाइट शुरू की हैं। उनकी कोशिश है कि जल्द ही अंतरराष्ट्रीय विमान सेवाओं को भी जल्द ही कोरोना से पहले जैसी स्थिति में लाया जाए। एमपी में एयरक्राफ्ट मूवमेंट बढ़ाज्योतिरादित्य सिंधिया सोमवार को महाकाल की आखिरी सवारी में हिस्सा लेने के लिए उज्जैन आए थे। इससे पहले उन्होंने इंदौर में प्रेस से बातचीत के दैरान कहा कि विमान सेवाओं को लेकर मध्यप्रदेश में अपार संभावनाएं हैं। इसी वजह से बीते 53 दिनों में मध्यप्रदेश को 58 नई विमान सेवाएं मिली हैं। उन्होंने बताया कि इंदौर में पहले 5 शहरों के लिए फ्लाइट होती थी, लेकिन अब यहां से 13 शहरों के लिए साथी फ्लाइट्स हैं। सिंधिया ने दावा किया कि प्रदेश में एयरक्राफ्ट मूवमेंट की प्रतिशतता 424 से बढ़कर 738 हो चुकी है। इंदौर में 5 और ग्वालियर से 4 नए शहरों के लिए विमान सेवाएं शुरू की गई हैं। इंदौर से सिंगापुर, सूरत और पुणे फ्लाइट की मांग इंदौर पहुंचे



भारत को 2030 तक ड्रोन प्रौद्योगिकी का वैश्विक केंद्र बनाने का लक्ष्य

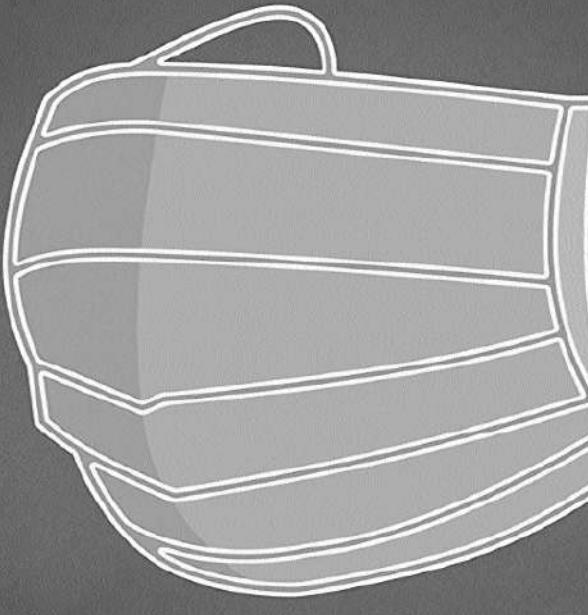
नागर विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि सरकार का लक्ष्य देश को 2030 तक ड्रोन प्रौद्योगिकी का वैश्विक केंद्र बनाना है। उन्होंने कहा, “भारत इस क्रांति में अग्रणी बनने जा रहा है। हमारा लक्ष्य भारत को 2030 तक ड्रोन प्रौद्योगिकी का वैश्विक केंद्र बनाना है।” उन्होंने यहां संवाददाता सम्मेलन में कहा, “ऐसा तीन कारणों से काफी संभव है। एक, हमारी इंजीनीयरिंग प्रतिभा। दूसरा, सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में हमारी मजबूती तीसरा, हमारी युवा आबादी। भारत की 70 प्रतिशत आबादी 35 साल से कम आयु की है।” इससे पहले, उन्होंने यहां विकारबाद के पास ‘मेडिसीस फॉम द स्काई’ परियोजना की शुरूआत की, जिसके तहत ड्रोन के जरिए दवाइयां और टीके पहुंचाए जाएंगे।

सिंधिया की सांसद शंकर लालवानी ने अगवानी की इस दैरान उन्होंने सिविल एविएशन मिनिस्टर को इंदौर के लोगों की मांग भी बताई। उन्होंने सिंधिया से सिंगापुर सूरत और पुणे के लिए भी इंदौर से फ्लाइट शुरू करने की मांग की। लालवानी ने केंद्रीय मंत्री श्री सिंधिया से इंदौर से दुबई फ्लाइट को हफ्ते में 3 दिन चलाने का निवेदन किया है। सिंधिया को सौंपे अपने पत्र में उन्होंने लिखा है कि इंदौर और सूरत दोनों बड़े व्यापारिक केंद्र हैं और फ्लाइट शुरू होने से व्यापारियों को आसानी होगी। साथ ही, पुणे एजुकेशन और आईटी का बड़ा केंद्र है। ऐसे में इन दोनों फ्लाइट के शुरू होने से हजारों यात्रियों को फायदा होगा।

मारक लगाए



दिल से देशी



मारक और दूरी, दोनों जरूरी

इं

डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) ने एक बार फिर सबको आगाह किया है कि कोरोना का खतरा टला नहीं है और उसे लेकर सावधानी में किसी तरह की कमी नहीं आने देनी चाहिए। उसने कहा कि अबल तो किसी भी तरह का सामूहिक जुटान होने ही नहीं देना चाहिए, लेकिन अगर यह अनिवार्य हो तो उसमें सिर्फ उन्हीं लोगों को शामिल होना चाहिए, जो वैक्सीन की दोनों डोज ले चुके हैं। इस ताजा दिशानिर्देश की जरूरत इसलिए महसूस हुई क्योंकि त्योहारों का सीजन आने वाला है। ऐसा बार-बार देखने में आया है कि सरकार की ओर से सख्ती में जरा सी छूट गिलते ही सड़कों पर कोरोना प्रोटोकॉल की धज्जियां उड़ने लगती हैं। चाहे पार्कों या बाजारों में पहुंचने वालों की भीड़ हो या पहाड़ों पर उमड़ने वाला सैलानियों का सैलाब। वैसे बात सामान्य लोगों की ही नहीं है। जिम्मेदार पदों पर बैठे लोग भी अपने आचरण से कोई मिसाल नहीं पेश कर पा रहे। महाराष्ट्र कोरोना की दूसरी लहर से सबसे ज्यादा प्रभावित राज्यों में था। अपी भी मुख्यमंत्री उद्घव ठाकरे लोगों से संयम बरतने और कोरोना प्रोटोकॉल का पूरी निष्ठा से पालन करने की अपील करते रहते हैं। लेकिन पिछले दिनों एक केंद्रीय मंत्री के अप्रिय बयान के बाद उनकी पार्टी के लोग ही सड़कों पर निकल आए। मुख्यमंत्री और शिवसेना नेतृत्व ने उन्हें रोकने की कोई कोशिश नहीं की। यही स्थिति दूसरी तरफ भी है। पिछले दिनों बीजेपी के लोग

महाराष्ट्र में गंदिर खुलवाने की मांग को लेकर सड़कों पर उतरे नजर आए। उधर, राज ठाकरे की

बहरहाल, हम सबको यह समझना ही होगा कि खतरा किसी एक को नहीं सबको है। इस बीच

टीकाकरण के अभियान में तेजी जरूर आई है, जो एक अच्छी बात है। अगस्त में पूरे महीने का दैनिक टीका औसत 59.29 लाख रहा, जो जुलाई के दैनिक औसत (43.41 लाख) से 36.5 फीसदी ज्यादा है। यही नहीं, अगस्त के अखिरी सप्ताह में तो दैनिक औसत 80 लाख डोज से भी ऊपर रहा। आने वाले दिनों में इसमें और तेजी आने की उमीद की जा रही है। बाबजूद इसके, आबादी का बहुत बड़ा हिस्सा टीकाकरण के सुरक्षा घेरे



पार्टी एमएनएस सार्वजनिक रूप से दही हांडी मनाने पर अड़ी हुई थी। जब अपने धर्म, अपनी संस्कृति और अपनी राजनीति को लेकर जिम्मेदार राजनीतिक दल इस तरह का आचरण करेंगे तो सामान्य लोगों से कैसे यह उमीद की जाए कि वे संयम बनाए रखें और कहीं भीड़ न लगाएं?

से बाहर है। नए म्यूटेंट्स का खतरा अलग है। इकॉनमी दूसरी लहर का झटका झेलने के बाद बड़ी मुश्किल से संभलती दिख रही है। ऐसे में तीसरी लहर के बेकाबू होने का जोखिम कर्तव्य मोल नहीं लिया जा सकता। जरूरी है कि हम सब इस बात को समझें और सतर्कता में कोई कमी न आने दें।



तालिबान के शिकंजे में अफगानिस्तान

अ

फगानिस्तान के खराब हालात को देखकर प्रत्येक देश अपने नागरिकों को वहां से निकालने में लगा है। सबको अपनी आपाधापी पड़ी है। अपने देशवासियों को बचाने, अफगानिस्तान से निकाल कर ले जाने की चिंता है। चिंता है कि उनके देश वाले किसी तरह बाहर आ जाएं। अफगानिस्तान रहने वालों को किसी का ख्याल नहीं, उनके बारे में कोई नहीं सोच रहा। वहां की महिलाओं और युवतियों का किसी को ख्याल नहीं। अफगानिस्तान की जनता जाए भाड़ में। किसी को उससे कुछ लेना-देना नहीं। तालिबानी युग में वहां के लोगों का जीवन कैसा होगा? वह कैसे जीवन जिएंगे, इससे किसी को कोई लेना देना नहीं। काबुल एयरपोर्ट के हालत से अंदाजा लगाया जा सकता है कि अफगानिस्तान की हालत क्या होगी? तालिबान शासन में उन पर क्या बीतेगी?

काबुल के बुरे हालात

काबुल एयरपोर्ट के हालात, वहां के चित्र, बीड़ियों तो वह हैं, जो हम तक पहुँच रहे हैं। जहां बीड़िया की पहुँच नहीं, उसकी सिर्फ कल्पना की जा सकती है। तालिबानी युग में जनता पर क्या-क्या जुल्म होंगे ये उसकी चिंता जाहिर करने को बहुत हैं। एयरपोर्ट के बाहर लगी कंटीले तारों की बाड़ से अपने आप अंदर आने में असमर्थ महिलाएं अपने बच्चों को बचाने के लिए तारों के ऊपर से जिस तरह उन्हें फेंक रही हैं, उसे देखकर वहां के हालात की गंभीरता समझी जा सकती है।

दरअसल अफगानिस्तान में तालिबान कहे कुछ भी पर आज वह वहां विजेता है। विजेता पराजित होने

वालों के साथ जो करता रहा है, वह जगजाहिर है। पराजित देश की जनता उसकी गुलाम होती है। महिलाएं और युवती भोग्या। ये सदियों से चला आ रहा सिलसिला है। न कभी रुकेगा, न खात्म होगा।

के लिए साधन जुटाने में लगे देश दूसरे देश के कितने नागरिकों को शरण दें। मानवता की भी एक हद होती है। ऐसे में अफगान सीमा से लगे देशों को खुदार्जी छोड़ अफगानिस्तान वालों को उनके ही



विजयी होने के बाद सेना की चलती है। लूटपाट उसका अधिकार होता है। यही काबुल एयरपोर्ट पर एकत्र भीड़ का डर है। युद्ध में अन्य स्थान पर नियंत्रित सेना होती है, उसके अपने कमांडर होते हैं। जीतने के बाद वही आपा खो बैठती है। यहां तो लुटेरों के गिरोह हैं। वे किसी के नियंत्रण में नहीं हैं। अपनी मर्जी के मालिक हैं।

दूसरे अमेरिका कह रहा है कि सेना की मदद करने वालों को वह निकालेगा। लेकिन सबको निकाल कर ले जाना तो संभव नहीं है। कितनों को वह शरण देगा। अफगानिस्तान में तालिबान के कब्जे के बाद वहां की जनता भाग रही है। आसपास के देशों के बॉर्डर पर भी उनकी भीड़ है। अपने देश की जनता

देश में ही मदद करना ज्यादा बेहतर होगा। इन्हें यह भी ध्यान रखना होगा कि यहां सक्रिय तालिबानी अफगानिस्तान सरकार के ही दुश्मन नहीं हैं, यहां वह भी हैं जो चीन के उड़गर मुसलमानों के कट्टर समर्थक हैं। अमेरिका का भी करोड़ों डॉलर का ईनामी एक आतंकवादी यहां सरेआम घूमता नजर आ रहा है। अमेरिका के सेना वापसी के कदम ने एक काम बढ़िया किया है कि अब तक तालिबान की मदद कर रहे चीन, पाकिस्तान और रूस अब अपनी बचाने में लग गए हैं। उन सबको अपने पर खतरा नजर आ रहा है। लग रहा है कि अफगानिस्तान पर कब्जा पाने के बाद ये तालिबानी उनके सामने परेशानी खड़ी कर सकते हैं।

Please ask For Help And Give Help

“जिंदगी में बहने के लिए तो बहुत सारे बहने हैं पर जीतने के लिए एक ज़िद ही काफी है”

हर साल 10 सितंबर को वर्ल्ड सुसाइड प्रिवेंशन डे (विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस) मनाया जाता है। इसे लोगों में मानसिक स्वास्थ के प्रति जागरूकता फैलाने और आत्महत्या के बढ़ते मामलों को रोकने के लिए मनाया जाता है। इसी सिलसले में गूंज ने की मनोरोग विशेषज्ञ डॉ सन्ध्या गर्ग से खास बातचीत।

1. वो क्या करण होते हैं जो लोगों को आत्महत्या के लिए मजबूर करते हैं?

इसके पीछे कोई एक कारण कभी भी नहीं होता है, कभी भी कोई एसी चीज़ हो जाए और हम मरने का सोचे ये नहीं होता है, चीजें धीरे धीरे इकट्ठा होती जाती हैं क्योंकि हेतु नहीं मिलती। क्योंकि आज के ज़माने में अकेलापन बहुत ज्यादा है, आज सोशल मीडिया पर हमारे बहुत दोस्त हैं पर जब हमें चाहिए कि कोई हमारे पास आए, हमसे बात करे तो वो बहुत कम होता है। हम जब परेशान हो तो कोई हमें सुने और समझे ये बहुत कम होता जा रहा है। इसके अलावा Parental Issues भी एक बड़ा रोल निभाते हैं। निराश (Hopelessness) यदि घर कर जाए तो लोग ऐसा स्ट्रेच उठ लेते हैं, अगर हम ऐसे लोगों को तीक्ष्ण समय पर मदद कर पाए तो हम suicide को रोक सकते हैं।

2. 15 – 29 साल के लोगों में आत्महत्या का खतरा सबसे ज्यादा होता है क्यों?

टीनेजर Identity Crisis से ज़बू रहे होते हैं, जो की उनकी खुद से ही लड़ाई होती है। आज बहुत सारी knowledge बड़ी आसानी से मिल जाती है पर उसे regulate करने के लिए कुछ नहीं है। 29 की उम्र भी उनकी ही चुनौतियाँ हैं, शायदी, लाइफ पर्टनर के साथ मेल जोल बैठना, करियर में अच्छा करना और साथ में बच्चों की परवारिस करना कानूनी चुनौती पूर्ण है इन्हीं सारी ज़िमेदारियाँ अगर किसी पर एक दम से आजाये तो वो kaise उन्हें कैसे संभालेगा? तो हर उम्र का अपना challenging फैटकर होता है जो उन्हें suicide की ओर ढक्के सकता है। इसके अलावा आपकी personality भी इसमें एक बड़ा रोल निभाती है। 15 साल से पहले आप बच्चे होते हो तो आपकी बहुत सारी गलतियों को बड़ी आसानी से माफ कर दिया जाता है। वहीं 29 की उम्र में हमें खुद को सवित करना होता है। इसी लिए इस उम्र के लोग Suicide को अपनी परेशानियों से निकलने का गरसा मान लेते हैं।

3. सुसाइड के बोकैन से लक्षण हैं, जिसे हम आसानी से समझ कर, आत्म हत्या को रोक सकते हैं?

Suicide कई प्रकार की होती है - * Impulsive Suicide : इस तरह की suicides में लोग एक दम से किसी भी बात को लेकर खुद की जान ले लेते हैं।

* Passive suicide: इसमें इसना directly नहीं सोचता की मास्ता है, उसकी बातों में signs होते हैं जिन्हे आप चेक कर सकते हों जैसे की कितना अच्छा होता की मैं पैदा ही नहीं होता, ये Passive Suicidal thought हैं, ये लोग अपनी लाइफ में खुश नहीं होते हैं और खुद को बोझ समझने लगते हैं जैसे की अगर मैं नहीं होता तो आपको परेशान नहीं होना पड़ता ऐसा इंसान Suicide

को Plan नहीं करता लेकिन उसे आगर मौका मिले तो वो Suicide कर सकता है। * Severe depression cases में आपको बहुत ज़रूरत है की आप हमेशा नज़र रखें। * अगर Suicide नीचमिली हिस्ट्री है तो आपको और सज्जक होने की ज़रूरत है, ऐसे लोगों के लिए Suicide एक बेहद आमान रस्ता है। * ऐसे लोग जो अपने भविष्य को लेकर खास उत्साहित नहीं हैं या जो कल को लेकर निराशाजनक बातें करते हैं, ये सब भी early signs हैं। * इसके



Dr. Sandhya Garg

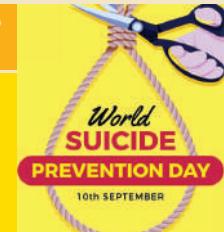
Assistant Professor, Amity University Madhya Pradesh Clinical Hypnotherapist Consultant psychologist Art Therapist, Parenting Expert, Career Counselor, Educator,

आलवा खुद का ख्याल ना रख पाना, नींद का ज्यादा आना या नींद का बिल्कुल ही ना आना ये भी Suicide के लक्षण हैं जिसे नज़दीकी लोग आसानी से समझ सकते हैं। * रोज़ -रोज़ खुल्कुल के विचार मन में आना या फिर, * सोशल मीडिया पोस्ट भी बताती है मन का हाल, * गुड बाय calls को serious लेने की ज़रूरत है, आपका थोड़ा सा ध्यान किसी का जीवन बचा सकता है।

4. Depression is the new cool today ... तो हम कैसे पता लगाएं की किसे हमारी मदद की ज़रूरत है और किसे नहीं?

ये लोगों के nature पर depend करता है, अगर आप उनसे बहुत नज़दीक हैं तो ही आप इसे समझ पाएंगे। Attention Seekers हर चिज को बहुत बड़ा चढ़ा कर (dramatic) घेश करते हैं, इसके आलावा ये लोग समस्या को विस्तार से नहीं समझा पाते हैं। फिर भी मेरा ये मानना है की अगर हमारा attention पाने के लिए भी अगर कोई ये सब कर रहा है तो एक बार उनसे बात करने में कोई बुराई नहीं है, शायद हमारे बात करने से हम एक ज़िंदगी बचा पाएं।

5. माता पिता कैसे आपने बच्चों को groom करे की बच्चों को suicide jaisa step लेने की ज़रूरत ना पड़े?



आज के समय में परिवारों में लोगों की संख्या कम होती जा रही हैं बच्चे दादा दादी के नैतिक कहानियों से मेहरब होते जा रहे हैं, घरों से सुकून गायब होता जा रहा है। बच्चों के पास कोई ऐसा इंसान ही नहीं है अब जिस से वे बात कर समस्या का हल ढूँढ़ पाए। बच्चे बहुत ज़िन्ना होते हैं, वे ज़िंदगी के सवालों के जबाब गूलप बर ढूँढ़ा चाहते हैं, गूलप पर जो मिला उसका खुद ही निष्कर्ष निकाल उसे सही मान लेते हैं। अगर हमें एक पीढ़ी खड़ी करनी है जो Suicide से दूर रहे तो हमें बच्चों की Self Esteem(आत्मसम्मान) बढ़ाने की ज़रूरत है, इसमें सबसे बड़ा हाथ माता पिता का होता है। हमें ज़रूरत है की हम अपने बच्चों का मनोबल बढ़ायें, ऐसे बच्चों जीवन में आसानी से कभी हार नहीं मानते हैं। इसके आलावा बहुत ज़रूरी है की माता पिता ऐसा समय निकाले जिसमें की वह अपने बच्चे को समझें, उनसे बात करें, उन्हें अपना समय दें। आपको अपने बच्चे से इतना मजबूत रिश्ता बना लेना है की कोई भी चीज़ हो वो आपसे आके पूछें, ना की वह गूलप, दोस्त या किसी अन्य से जाके इस बारे में बात करें। जितना हम बच्चों की खड़ाई पर समय देते हैं उतना ही समय हमें बच्चों को जानने में बिताना चाहिए, बहुत ज़रूरी है की हम बच्चों को हासना सिखाएं, बहुत ज़रूरी है की हम बच्चों को हार के बाद खुद को संभालना सिखायें। बच्चों को सोशल मीडिया वाली दोस्ती नहीं बल्कि असल ज़िंदगी की दोस्ती सिखायें, रिश्ते सवारना और समय देना सिखायें। ये अगर आपने सिखा दिया तो Suicide जैसी गंभीर समस्या से आप अपने बच्चे को बचा सकेंगे।

6. हमारे पाठकों के लिए कोई संदेश?

मैं हमेशा कहती हूँ की Please ask For Help And Give Help अगर आपको कोई भी परेशानी है तो आवाज दें कोई ना कोई ज़रूरी सुनेगा और अगर आपको लगता है की कोई परेशानी में है तो उसकी मदद ज़रूर करें, उससे बात ज़रूर करें, क्या पता आप की ये छोटी से मदद किसी की ज़िंदगी बचा ले। 90% Suicides को बात चीत से रोका जा सकता है। Mental Awareness पर काम करने की ज़रूरत है, आपको बता हूँ की यदि आप mentally fit नहीं होंगे तो आप physically भी फिट नहीं हो पाएंगे। आपका इन्हूंन सिस्टम बीमारियों से लड़े में ना कामयाब होगा। लोगों के दिमाग में अभी भी mental problems के लिए पागल शब्द अंकित है, हमें ये बदल ने की ज़रूरत है बहुत सारी मानसिक बीमारी बड़ी आसानी से ठीक की जा सकती है, बुखार में जब डॉक्टर के पास जाते हैं तो मानसिक परेशानी के लिए मनोचिकित्सक के पास क्यों नहीं?

यदि आपको कोई भी मानसिक परेशानी है तो ज़रूर मदद लें कितनी खूबसूरत ज़िंदगी है तो इस सबमें क्यों गंभीर।

OF THE MONTH

औद्योगिक क्षेत्र में विशेष योगदान दे रहे सोबरन सिंह तोमर



● आर. एन. सिंह (गूंज न्यूज नेटवर्क)

का मयाबी उन्हीं के कदम चूमती है जो कर्मठ और परिश्रमी होते हैं। ऐसे ही परिश्रमी और जुझारू कृषक परिवार में जमें विराट व्यक्तित्व के धनी सोबरन सिंह तोमर जिन्होंने अपनी जिंदगी में कई उत्तर-चढ़ाव देखे और कड़ी मेहनत व सच्ची लगन के साथ उन्होंने सफलता

बखूबी निभा रहे हैं। कहते हैं हर सफल पुरुष के पीछे एक नारी का सदैव साथ होता है जिसको इनकी पत्नी आभा तोमर बखूबी निभा रही है। श्री तोमर के एक पुत्र और एक पुत्री हैं जिन्हें उन्होंने विरासत में मिले संस्कार दिए हैं और वह भी अपने पिता की तरह एक सफल नागरिक बनना चाहते हैं। सोबरन सिंह तोमर लघु उद्योग मध्य भारत प्रांत के सचिव, राष्ट्रीय क्षत्रिय महासभा पंजीकृत के राष्ट्रीय

सचिव, राष्ट्रीय हिन्दू महासभा के संयोजक एवं औद्योगिक क्षेत्र बारायाटा एवं चिरवाई के अध्यक्ष हैं। साथ ही श्री तोमर पूर्व पैकेजिंग इंडस्ट्रीयल एरिया बारायाटा के संचालक हैं। वे विभिन्न शासकीय विभागों में संचालित समितियों में सदस्य के रूप में कार्यरत हैं। श्री तोमर ने लघु उद्योग के क्षेत्र में बेहतर कार्य कर एक नई क्रांति लाकर औद्योगिक क्षेत्र में मिसाल पेश की है।



परिवार के साथ सोबरन सिंह तोमर

हासिल कर कामयाबी के शिखर को छुआ है। श्री तोमर एक किसान परिवार से हैं और उन्होंने खेती-किसानी को ही अपने जीवन का मूल उद्देश्य बनाया। श्री तोमर का जन्म 1 जून 1968 को खेरिया (बुधारा) पोरसा में हुआ उन्होंने बी.एस.सी. एम.ए. की शिक्षा ग्रहण की है। उनके पिता श्री उदय सिंह तोमर हैं और उनकी माता एक गृणी हैं। पांच बहनों में अकेले भाई होते हुए भी जीवनभर सारी जिम्मेदारी

ऐसे ही मेहनती और परिश्रमी व्यक्तित्व के लोगों को गूंज पत्रिका अपनी कलम के माध्यम से सलाम करती है और गूंज स्टार ऑफ द मंथ शीर्षक में उनके जीवन के बारे में अपने पाठकों अवगत कराती है इस बार हम सोबरन सिंह तोमर के जीवन से जुड़े कुछ पहलुओं एवं तथ्यों पर प्रकाश डालेंगे। गूंज को दिए एक साक्षात्कार में पढ़िए उनकी जिंदगी के कुछ महत्वपूर्ण अंश।



आपने इस उद्योग की शुरुआत कब की थी?

मैंने इस उद्योग की शुरुआत 1994 में की थी। जब मेरी कॉलेज की पढ़ाई पूरी हुई उस समय मुझे काफ़ी सरकारी नौकरियों के अवसर थे परन्तु मेडिकल के कुछ कारणों वश नहीं की। फिर मैंने व्यवसाय करने का सोची, और अपना उद्योग शुरू कर दिया।





शुरुआती दौर में आपको किन-किन चुनौतियां का सामना करना पड़ा?

पहली चुनौती होती है वित्तीय पूँजी इकठा करना, क्योंकि नए व्यापारियों को बैंक भी ऋण नहीं देता था। निवेश करने



शुरू करने के दिशा निर्देश देते हैं। यदि उन्हें कोई उद्योग देखना हो तो हम उनको उद्योगों का भ्रमण कराते हैं। यदि उनको बैंक से लोन लेने में समस्या हो रही है तो वो हमको कॉल कर सकते हैं, हम बैंक या संस्था को सम्पर्क करके कारण जानते हैं कि सरकार की किस योजना के तहत वो

हर प्रकार से उद्योगों का समर्थन करते हैं।

वर्तमान में सरकारी नीतियों का लघु उद्योगों को कितना फायदा मिल रहा है?

ये प्रश्न बहुत ही जटिल है। केंद्रीय सरकार और प्रदेश सरकर द्वारा बहुत ही लाभदायक नीतियां एवं योजनाएं चलाई जा रही हैं। लेकिन सरकार से जनता तक जो लोग ये नीतियां पहुंचाते हैं वो भ्रष्टाचार करते हैं, जिसकी वजह से लोगों को पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। सरकार का सहयोग रहता है, जगह - जगह उद्योगिक क्षेत्र हों ज़मीन भी बहुत कम पैसों पर मिल जाती है, लोन कम व्याज दर पर मिल जाता है, कैपिटल और सब्सिडी अनुदान, बिजली, सब्सिडी इंटरेस्ट, मिलते हैं। सरकार ने इस दिशा में बहुत कदम आगे बढ़ाये हैं और पूरा सहयोग किया है। सरकार से जब वो अफसरों और कर्मचारियों तक पहुंचती हैं तब व्यवस्थाएं बहुत खराब हो जाती हैं जो आपस में ही लोग भ्रष्टाचार कर के बिगड़ देते हैं। पूरा लाभ ना मिलने पर बच्चों का मनोबल भी गिरता है।

इन्हीं व्यवस्थाएँ होने के बाद जब आपको थोड़ा खाली समय मिलता है तब आपको क्या करना पसंद है?

लोन लेना चाहते हैं, उनको क्यूं लोन नहीं दिया जा रहा है, ये सारी समास्यों का समाधान करते हैं। इस प्रकार लघु उद्योगों को बढ़ावा मिलता है।

पैकेजिंग के क्षेत्र में युवाओं का क्या भविष्य है?

बहुत ही अच्छा भविष्य है। पहले पैकेजिंग मेटल (धातु) या बुडन (लकड़ी) में होती थी, और दोनों ही बहुत महंगे होते हैं। लकड़ी का उपयोग करने से प्रकृति का भी दोहन हो रहा था। इसलिए कार्टन बॉक्स को लाया गया, जिसकी वजह से पैकेजिंग का व्यापार बढ़ रहा है, क्योंकि अब फल और सब्जी का उत्पादन बढ़ रहा है जो कि सभी कार्टन बॉक्स में पैक की जा रही हैं।

आप युवाओं की मदद किस प्रकार से करते हैं?

हम हर प्रकार से युवाओं एवं छात्रों का मार्गदर्शन करते हैं। ऐम आई टी एस और आई टी एम जैसे इंजीनियरिंग कॉलेजों में जा कर हम युवाओं को उत्साहित करते हैं कि आप लोग गांव से हो, पढ़ कर गांव में उद्योग डालो, वहां सारी सुविधाएं मौजूद हैं। सड़कें हैं, इंटरनेट है, बैंक है, लाइट है, हर प्रकार की सुविधा अब गांव पहुंच रही है। हम समय-समय पर उद्योगों का दौरा करते हैं, मशीनों की जानकारी देते हैं और



मैं लघु उद्योग में दो औद्योगिक क्षेत्र का अध्यक्ष हूँ। प्रदेश में लघु उद्योग भारती का अध्यक्ष हूँ। हम लोग कोरोना काल में 30-35 गांव गए और बच्चों को इकठा किया और जानकारी दी कि कैसे प्रोजेक्ट बनाए जाते हैं, क्या समस्याएं आती हैं, बैंक से किस प्रकार लोन लिया जा सकता है, क्या माध्यम होते हैं, मार्केटिंग कैसे की जाती है? वौरह-वौरह। हम मुख्य तौर पर लोगों को लघु उद्योग

आप लघु उद्योग इकाई के अध्यक्ष हैं। इकाई के ज़रिए लघु उद्योगों को क्या - क्या फायदे दिलाए जा सकते हैं?

मैं लघु उद्योग में दो औद्योगिक क्षेत्र का अध्यक्ष हूँ। प्रदेश में लघु उद्योग भारती का अध्यक्ष हूँ। हम लोग कोरोना काल में 30-35 गांव गए और बच्चों को इकठा किया और जानकारी दी कि कैसे प्रोजेक्ट बनाए जाते हैं, क्या समस्याएं आती हैं, बैंक से किस प्रकार लोन लिया जा सकता है, क्या माध्यम होते हैं, मार्केटिंग कैसे की जाती है? वौरह-वौरह। हम मुख्य तौर पर लोगों को लघु उद्योग

विराट क्यवितत्व थे कल्याण सिंह

भारतीय राजनीति के युगपूरुष, श्रेष्ठ राजनीतिज्ञ, कोमलहृदय संवेदनशील मनुष्य, वज्रबाहु राष्ट्रपत्री, भारतमाता के सच्चे सपूत्र और भारतीय राजनीति में भगवान् श्रीरामचन्द्र जी के हनुमान हिन्दू हृदय सप्राट कल्याण सिंह ऐसे नेताओं में गिने जाते हैं जिन्होंने भारतीय राजनीति में अनेकों मिसालें पेश की हैं। हिन्दू हृदय सप्राट कल्याण सिंह का राजनीतिक व व्यक्तिगत जीवन हमेशा से बेदाम रहा है। कल्याण सिंह के कुशल प्रशासन की मिसालें तब तक दी जायेंगी जब तक ये संसार रहेगा। कल्याण सिंह ने जमीन से जुड़े रहकर राजनीति की ओर “जनता के नेता” के रूप में लोगों के दिलों में अपनी खास जगह बनायी थी। एक ऐसे इंसान जो बच्चे, युवाओं, महिलाओं, बुजुर्गों सभी के बीच में लोकप्रिय थे। देश का हर हिन्दू युवा, बच्चा उन्हें अपना आदर्श मानता था।

हिन्दू हृदय सप्राट कल्याण सिंह का व्यक्तित्व हिमालय के समान विराट था। कल्याण सिंह को भारतीय राजनीति में बाबूजी के रूप में जाना जाता था।

3

उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री कल्याण सिंह का जन्म 5 जनवरी सन् 1932 को उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ जनपद की अतरौली तहसील के मढ़ाली ग्राम के एक सामान्य किसान परिवार में हुआ। कल्याण सिंह के पिता का नाम तेजपाल सिंह लोधी और माता का नाम सीता देवी था। कल्याण सिंह में बचपन से ही नेतृत्व करने की क्षमता थी। कल्याण सिंह बचपन में ही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से जुड़ गए थे और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की शाखाओं में भाग लेने लगे थे। कल्याण सिंह ने विपरीत परिस्थितियों में कड़ी मेहनत कर अपनी उच्च शिक्षा प्राप्त की। इसके बाद कल्याण सिंह ने अध्यापक की नौकरी की। और साथ-साथ राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से जुड़ कर राजनीति के गुण भी सीखते रहे। कल्याण सिंह राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ में रहकर गांव-गांव जाकर लोगों में जागरूकता पैदा करते रहे। कल्याण सिंह का विवाह रामवती देवी से हुआ। कल्याण सिंह के दो सन्तान हैं। एक पुत्र और एक पुत्री, पुत्र का नाम राजवीर सिंह उर्फ राजू भैया है और पुत्री का नाम प्रभा वर्मा है। कल्याण सिंह के पुत्र राजवीर सिंह उर्फ राजू भैया वर्तमान में उत्तर प्रदेश की एटा लोकसभा सीट से संसद सदस्य हैं। कल्याण सिंह ने अपना पहला विधानसभा चुनाव अतरौली से जीतकर 1967 में उत्तर प्रदेश विधानसभा में उत्तर प्रदेश विधानसभा के सदस्य रहे। इस बीच देश में आपातकाल के समय कल्याण सिंह 1975-76 में 21 महीने जेल में रहे। इस बीच कल्याण सिंह को अलीगढ़ और बनारस की जेलों में रखा गया। आपातकाल समाप्त होने के बाद 1977 में रामनरेश यादव को उत्तर प्रदेश का मुख्यमंत्री बनाया गया। जिसमें कल्याण सिंह को स्वास्थ्य मंत्री बनाया गया। सन् 1980 के उत्तर प्रदेश के चुनावों में कल्याण सिंह विधानसभा का चुनाव हार गये।

भाजपा के गठन के बाद कल्याण सिंह को उत्तर प्रदेश का संगठन महामंत्री बनाया गया। इस बीच कल्याण सिंह ने गाँव-गाँव, घर-घर जाकर भाजपा को उत्तर प्रदेश में पहचान दिलाने में अहम् भूमिका निभाई। कल्याण सिंह 1985 से लेकर 2004 तक लगातार उत्तर प्रदेश विधानसभा के सदस्य रहे। इस बीच कल्याण सिंह दो बार भाजपा के उत्तर प्रदेश से प्रदेश अध्यक्ष रहे। इस बीच कल्याण सिंह की पार्टी की

निर्भाई। राम मंदिर अंदोलन की वजह से उत्तर प्रदेश सहित पूरे देश में भाजपा का उभार हुआ। और जून 1991 में भाजपा ने उत्तर प्रदेश में पूर्ण बहुमत से सरकार बनायी। जिसमें कल्याण सिंह की अहम भूमिका रही। और कल्याण सिंह को मुख्यमंत्री बनाया गया। कल्याण

कानून व्यवस्था एक दम मजबूत थी। इसलिए आज तक उत्तर प्रदेश में लोग कल्याण सिंह के मुख्यमंत्री काल की मिसाल देते हैं। देश के भावी प्रधानमंत्री कहे जाने वाले कल्याण सिंह को राष्ट्रपति ने केंद्र सरकार की सिफारिश पर सितंबर 2014 में राजस्थान का राज्यपाल बनाया।

इसके बाद कल्याण सिंह को जनवरी 2015 से अगस्त 2015 तक हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा गया। लेकिन राजस्थान का राज्यपाल रहते हुए भी कल्याण सिंह का दखल उत्तर प्रदेश की राजनीति में रहा। कल्याण सिंह ने राजस्थान के राज्यपाल के रूप में अपना 05 साल का कार्यकाल पूरा किया और 08 सितम्बर 2019 तक कल्याण सिंह राजस्थान के राज्यपाल रहे। इसके बाद कल्याण सिंह ने 09 सितम्बर 2019 को लखनऊ में भाजपा की पुनः सदस्यता ली और फिर से भाजपा छोड़ दिया। उत्तर प्रदेश में 2017 के विधानसभा और 2019 के लोकसभा चुनावों में भी



सिंह के मुख्यमंत्री रहते कारसेवकों द्वारा अयोध्या में विवादित बाबरी मस्जिद विवाहसं के बाद वहाँ श्री राम का एक अस्थायी मन्दिर निर्मित कर दिया गया। कल्याण सिंह ने बाबरी मस्जिद विवाहसं की नैतिक जिम्मेदारी लेते हुये 6 दिसंबर 1992 को मुख्यमंत्री पद से त्यागपत्र दे दिया। यहीं से भाजपा को कल्याण सिंह के रूप में हिन्दुत्ववादी चेहरा मिल गया। इसके बाद उत्तर प्रदेश में भाजपा ने कल्याण सिंह के नेतृत्व में अनेक आयाम लिये। 1993 के उत्तर प्रदेश विधान सभा चुनाव में कल्याण सिंह अलीगढ़ के अतरौली और एटा के कासगंज से विधायक निर्वाचित हुये। इन चुनावों में भाजपा कल्याण सिंह के नेतृत्व में सबसे बड़ी पार्टी के रूप में उभरी। लेकिन सपा-बसपा ने मुलायम सिंह यादव के नेतृत्व में गठबन्धन सरकार बनायी। और उत्तर प्रदेश विधान सभा में कल्याण सिंह विपक्ष के नेता बने। इसके बाद कल्याण

कल्याण सिंह का अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावी दखल रहा। 2017 के विधानसभा और 2019 के लोकसभा चुनावों में पार्टी के अधिकतर प्रत्याशी कल्याण सिंह का जयपुर राजभवन में आशीर्वाद लेने जाते रहे। इसी से पता चलता है कि कल्याण सिंह जनमानस में कितने लोकप्रिय रहे हैं। लोग कल्याण सिंह सरकार की आज भी मिसाल देते हैं। क्योंकि कल्याण सिंह जब उत्तर प्रदेश के सीएम थे तब राज्य में काफी सुधार और विकास की चीजें हुई थीं। जिससे उनकी लोकप्रियता पिछले सहित सर्वांगों में भी है। खुद प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी अपने भाषणों में कल्याण सरकार के कुशल प्रशासन की मिसाल देते हैं। कल्याण सिंह अपने समय पर उत्तर प्रदेश के हिन्दुत्ववादी सर्वांग नेता थे। उत्तर प्रदेश में अपनी राजनीति, कुशल प्रशासन और हिन्दुत्ववादी छवि के लिए जाने वाले श्रीराम के भक्त

"By choosing healthy over skinny, you are choosing self-love over self-judgement."

BALANCED DIET - A NUTRITIOUS WAY OF LIVING

BALANCING YOUR DIET



-Steve Maraboli

The athlete who burns up lots of calories and the pensioner enjoying a leisurely retirement are poles apart in their energy requirements, but both need a balanced intake of nutrients to remain healthy.

Three main rules should govern what we eat: food should nourish; it should help to safeguard health when necessary-play a role in fighting ailments or disease. It should also look and taste good.

There are no 'good' or 'bad' foods only good or bad diets. If, for example, you have eaten only fruit and salad all day, a burger with all its trimmings or a large helping of fish and chips may be exactly what your body needs. All foods contain different levels of nutrients, but no single food can provide all the vitamins and minerals our bodies need, in the right amounts.

To maintain health and function efficiently, our bodies need 13 vitamins and 16 minerals as well as fats, carbohydrates and protein. And, although it is not a nutrient, our bodies also need plenty of WATER. By eating a variety of foods in sensible proportions we can obtain optimum levels of every nutrient needed to

maintain good health

HOW TO ACHIEVE THE BALANCE

The health authorities offer a range of recommendations for achieving a well-balanced, healthy diet. For most of us, this means a change towards more vegetables, fruit, bread, breakfast cereals, potatoes, rice and baked goods.

- ? Eat regularly and enjoy your meals and snacks.
- ? Eat a wide variety of foods.
- ? Eat enough food to maintain a healthy weight.
- ? Eat plenty of foods rich in starch and fibre.
- ? Don't eat too much fat use the pyramid to plan your meals.
- ? Do not eat sugary foods too frequently.
- ? Ensure you get plenty of vitamins and minerals in your food.
- ? If you drink alcohol, keep within sensible limits.
- ? Use only moderate amounts of salt in cooking.
- ? Avoid adding salt to food at the table or during preparation.
- ? Remember that both snacks

and meals count towards the balance.

THE NUTRIENTS PEOPLE NEED

1. Protein : Protein provides the building blocks of the body, and not just for muscle.
2. Carbohydrates : Carbs fuel your body, especially your central nervous system and brain, and protect against disease.
3. Fats : Fats often get a bad rap, but recent research has shown that healthy fats are an important part of a healthy diet.

Yes, fat is high in calories, but those calories are an important energy source for your body.

4. Vitamins : Vitamins are vital for warding off disease and staying healthy. The body needs these micronutrients to support its functions.

5. Minerals : Much like vitamins, minerals help support the body. They're essential for many body functions, including building strong bones and teeth, regulating your metabolism, and staying properly hydrated.

6. Water : Water improves your brain function and mood. It acts a shock absorber and a lubricant in the body. It also helps flush out toxins and carry nutrients to cells.

HOW MUCH LIQUID WE NEED

Nutritionists suggest each of us should drink 2.5-3 litres of fluid daily to maintain healthy kidneys and prevent urinary infections. The body needs extra liquids when energy expenditure is high, and also in hot weather.





राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 लागू करने वाला पहला प्रदेश बना मध्य प्रदेश

म

ध्य प्रदेश में नेशनल एजुकेशन पॉलिसी लागू हो गई है। मध्य प्रदेश नई एजुकेशन पॉलिसी सुविधा लागू करने वाला देश का पहला राज्य बन गया है। राज्यपाल मंगू भाई पटेल और मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने गुरुवार को राष्ट्रीय शिक्षा नीति का मिट्ठो हॉल में शुभारंभ किया। सीएम शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि अगर पढ़ने के बाद रोजी-रोटी नहीं कम सके तो शिक्षा का क्या महत्व। अधिकारी ऐसी शिक्षा का अर्थ क्या है। मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि अगर शिक्षा आजीविका प्रदान करने का सामर्थ्य न दे सके तो वह शिक्षा अधूरी है। ज्ञान का मतलब संपूर्ण ज्ञान है। हम बच्चों को बाध नहीं सकते। उन्होंने कहा कि राज्य में शोध ज्ञान फाउंडेशन की स्थापना होगी। प्रदेश की सारी यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट के साथ मिलकर काम करें, ताकि बड़ी संख्या में युवाओं को रोजगार मिल सके। उन्होंने प्रदेश के कुलपतियों को नसीहत दी कि आप सभी सिर्फ यूनिवर्सिटी में कैद न रहें, कॉलेजों को मायता देने का काम न करें, बल्कि नई शिक्षा नीति को लेकर यूनिवर्सिटी और कॉलेजों में क्या काम किया जाए, इसकी मॉनिटरिंग करें। यूनिवर्सिटी और संबद्धता वाले कॉलेजों का लगातार निरीक्षण करते रहें।

एमपी में शिक्षा का स्वर्णिम काल

राष्ट्रीय शिक्षा नीति लेकर उच्च शिक्षा मंत्री मोहन यादव ने कहा कि मध्य प्रदेश में उच्च शिक्षा का यह स्वर्णिम

काल है। शिक्षा से रोजगार और संस्कार भी जुड़े। बीच में पढ़ाई छोड़ने पर स्टूडेंट्स को आगे की पढ़ाई की सुविधा मिलेगी। रिसर्च की सुविधा भी पढ़ाई के दौरान



ही मिलेगी। चॉइस बेस्ट क्रेडिट सिस्टम, बहु संकाय की सुविधा नई शिक्षा नीति में दी जाएगी। क्रांतिकारियों को नई शिक्षा नीति में स्थान दिया है। उन्होंने कहा कि गैरवशाली अतीत को नई शिक्षा नीति के तहत युवाओं तक पहुंचाने की पहल शिक्षा नीति के तहत की गई है। शिक्षा नीति के तहत युवाओं तक पहुंचाने की पहल शिक्षा नीति के तहत की गई है। कॉलेजों में शिक्षा के लिए रजिस्ट्रेशन साल 2035 तक 50 फीसदी बढ़ाने का लक्ष्य है।

क्या है नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति में

नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू होने के बाद अब प्रदेश में 1+2 का सिस्टम खत्म हो जाएगा। प्रदेश में 5+3+4 का पैटर्न फॉलो किया जाएगा। यानी किसी भी स्ट्रीम का स्टूडेंट कोई और सब्जेक्ट भी पढ़ पाएगा। अब स्टूडेंट की क्रेडिट ट्रांसफर हो सकेगी। एक कॉलेज से दूसरे कॉलेज में ट्रांसफर होने पर भी क्रेडिट ट्रांसफर हो सकेगी। स्टूडेंट्स के पास ऑनलाइन पर्दाई का विकल्प रहेगा। ऑनलाइन सिलेक्स से प्राप्त अंकों और ग्रेड को अंकसूची में प्रदर्शित किया जाएगा। राष्ट्रीय शिक्षा नीति की खासियत यह है कि बैचलर विदरिसर्च का 4 साल का कोर्स राष्ट्रीय शिक्षा नीति में मिलेगा। फर्स्ट ईयर से ही इंटर्नशिप की सुविधा स्टूडेंट्स को दी जा रही है। स्टूडेंट्स अगर किसी वजह से बीच में पढ़ाई छोड़ देता है तो उसे बाद में भी जारी रख सकता है। 3 साल और 4 साल बैचलर विदरिसर्च के दो अलग-अलग डिग्री कोर्स शुरू किए गए हैं। ग्रेजुएशन 3 साल में ही कंप्लीट हो जाएगी। रिसर्च वाले स्टूडेंट्स को 4 साल का बैचलर कोर्स यह सुविधा दी गई है।



विद्यार्थी स्वयं के साथ दूसरों को भी आत्मनिर्भर बनाएँ

राज्यपाल श्री पटेल की अध्यक्षता और केन्द्रीय मंत्री श्री तोमर के वर्चुअल मुख्य आतिथ्य में जीवाजी विश्वविद्यालय का दीक्षांत समारोह आयोजित

राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल ने कहा है कि शिक्षा के क्षेत्र में हमारा देश विश्व गुरु का स्थान रखता था। अगर हमें उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अपने देश

की प्रतिष्ठा को फिर से वापस लाना है तो अपने युवाओं के कौशल, प्रतिभा व ऊर्जा के समन्वित उपयोग के साथ-साथ देश के मौलिक ज्ञान, परंपराओं और क्षमताओं का भरपूर इस्तेमाल करना होगा। राज्यपाल श्री पटेल ने जीवाजी विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में दिए गए अपने अध्यक्षीय उद्दोधन में इस आशय के विचार व्यक्त किए। उन्होंने इस अवसर पर विद्यार्थियों का आहवान किया कि स्वयं आत्म

निर्भर बनें और दूसरों को भी आत्म निर्भर बनाने में मदद करें। साथ ही यह संकल्प लें कि भारत माता के लिये हम स्वदेशी अपनाकर अपने देश को आत्मनिर्भर बनायेंगे। केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री नरेन्द्र सिंह तोमर के वर्चुअल मुख्य आतिथ्य में शुक्रवार को जीवाजी विश्वविद्यालय परिसर में स्थित अटल विहारी बाजपेयी इंटरनेशनल कन्वेशन सेंटर में यह दीक्षांत समारोह आयोजित हुआ। दीक्षांत समारोह में कुल 555 विद्यार्थियों को गोल्ड मैडल व उपाधियां प्रदान की गईं।

राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल ने गोल्ड मैडल और अन्य उपाधियां प्राप्त करने वाले सभी विद्यार्थियों को बधाई एवं शुभकामनाएँ देकर सभी के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। साथ ही कहा कि आप सब

महापुरुषों और विद्वानों के आदर्शों व सिद्धांतों को आत्मसात कर जीवन पथ पर आगे बढ़ें। दीक्षांत

कुल सचिव डॉ. आनंद मिश्रा ने किया। शिक्षण सत्र वर्ष 2018-19 और 2019-20 के विद्यार्थियों को



उपाधियां और स्वर्ण पदक प्रदान किए गए। समारोह में मंच से वर्ष 2018-19 के 49 विद्यार्थियों को स्वर्ण पदक प्रदान किए गए। जिनमें 35 स्नातकोत्तर व 14 स्नातक स्तर के स्वर्ण पदक शामिल हैं। इसी शिक्षा सत्र के लिये 16 प्रायोजित स्वर्ण पदक भी समारोह में प्रदान किए गए। इसी तरह शिक्षा सत्र 2019-20 के कुल 51 छात्रों को स्वर्ण पदक सौंपे गए। जिनमें स्नातकोत्तर के 35 और स्नातक स्तर के 16 स्वर्ण पदक शामिल हैं। साथ ही इस शिक्षा सत्र के लिये 18 प्रायोजित स्वर्ण पदक भी दिए गए हैं। दीक्षांत समारोह के मंच से 180 शोध विद्यार्थियों को पीएचडी एवं 13 विद्यार्थियों को एमफिल की उपाधि प्रदान की गई। इनके अलावा स्नातकोत्तर के 228 विद्यार्थियों को उपाधि देने की घोषणा की गई।



प्रभारी मंत्री श्री सिलावट टीकाकरण के लिये लोगों को जागरूक करने पहुँचे कहा जीवन की रक्षा के लिये चलाए जा रहे महाअभियान में सभी सक्रिय भागीदारी निभाएँ

ग्वालियर। वैश्विक महामारी कोरोना से बचाव के लिये ग्वालियर जिले में ही बुधवार से दो दिवसीय टीकाकरण महाअभियान शुरू हुआ। जिले के प्रभारी एवं जल संसाधन मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट शहर और गाँवों के विभिन्न टीकाकरण केन्द्रों पर लोगों को प्रोत्साहित करने पहुँचे। उन्होंने टीकाकरण कराने आए लोगों का रोली - चंदन और पुष्पाहारों से स्वागत किया। श्री सिलावट ने इस अवसर पर कहा कि सभी के जीवन की रक्षा के लिये यह पुनीत अभियान चलाया जा रहा है। हम सबकी जबाबदेही है कि कोई भी व्यक्ति टीकाकरण से शेष न रहे। प्रभारी मंत्री श्री सिलावट बुधवार को ग्वालियर शहर में जिला चिकित्सालय मुगार, जयारोग्य अस्पताल समूह और लक्ष्मीगंज प्रसूति गृह परिसर में बनाए गए कोरोना टीकाकरण केन्द्र पर लोगों को प्रोत्साहित करने पहुँचे। इसके बाद डबरा जनपद पंचायत के ग्राम मकोड़ा, टेकनपुर व डबरा शहर और जनपद पंचायत भितरवार के अंतर्गत छीमक, चीनौर व अमरौल ग्राम के टीकाकरण केन्द्रों का जायजा लिया। श्री सिलावट ने विभिन्न केन्द्रों पर टीकाकरण के लिये आ रहे लोगों के लिये चाय - नाश्ता का इंतजाम भी कराया। जिले के सभी टीकाकरण केन्द्रों पर लोगों के लिये छाया, पेयजल व बैठने की विशेष व्यवस्था की गई थी। कई टीकाकरण केन्द्रों को आदर्श केन्द्र के रूप में तैयार कर टीकाकरण कराने आए लोगों का विशेष स्वागत किया गया। टीकाकरण केन्द्रों का जायजा लेने के दौरान प्रभारी मंत्री श्री सिलावट सभी लोगों से आत्मीयता के साथ रूबरू हुए। उन्होंने टीकाकरण का महत्व समझते हुए कहा कि टीका लगावाकर हम अपने परिवार, समाज, प्रदेश व देश को सुरक्षित कर रहे हैं। अगर हमारा जीवन सुरक्षित रहेगा, तभी हम देश को भी मजबूत कर पायेंगे। इसलिए सभी

लोग सरकार द्वारा चलाए जा रहे कोरोना टीकाकरण अभियान में सक्रिय भागीदारी निभायें। श्री सिलावट ने कहा कि सरकार द्वारा सभी को निशुल्क कोरोना वैक्सीन लगाई जा रही है। हमारा दायित्व है कि कोई भी व्यक्ति वैक्सीन से वचित न रह जाए। टीकाकरण का जायजा लेने शहर एवं गाँवों के विभिन्न टीकाकरण केन्द्रों पर पहुँचे प्रभारी मंत्री श्री तुलसीराम ?सिलावट ने स्वयं

खासतौर पर इस बात के लिये जागरूक किया कि कोरोना से सुरक्षित रहने के लिये मास्क अत्यंत जरूरी है। जो लोग मास्क पहनकर टीकाकरण केन्द्र पर नहीं आए थे उन सभी को प्रभारी मंत्री ने मास्क वितरित किए। ग्वालियर शहर के टीकाकरण केन्द्रों का जायजा लेने के दौरान पूर्व विधायक सर्वश्री मुवालाल गोयल, रमेश अग्रवाल, रामबरन सिंह गुर्जर व श्री मदन कुशवाह एवं



का स्वागत नहीं कराया। उन्होंने कहा कि आज हम टीकाकरण कर रहे कोरोना योद्धा अर्थात पैरामेडीकल स्टाफ और टीकाकरण कराकर राष्ट्र निर्पाण में योगदान दे रहे लोगों का स्वागत करने आए हैं। श्री सिलावट ने और उनके साथ भ्रमण पर गए जनप्रतिनिधियों ने रोली - चंदन और फूलों के हारों से टीकाकरण कर रहे शासकीय सेवकों और टीका लगवाने आए लोगों का आत्मीय स्वागत किया।

मास्क भी वितरित किए और कहा कोरोना से बचाव के लिये मास्क जरूरी प्रभारी मंत्री श्री तुलसीराम सिलावट ने टीकाकरण केन्द्रों के निरीक्षण के दौरान लोगों को

भाजपा जिला अध्यक्ष श्री कमल माखीजानी सहित अन्य जनप्रतिनिधियाँ? प्रभारी मंत्री के साथ मौजूद थे। इसी तरह ग्रामीण क्षेत्रों के टीकाकरण केन्द्रों के भ्रमण के दौरान पूर्व मंत्री श्रीमती इमरती देवी, भाजपा जिला अध्यक्ष ग्रामीण श्री कौशल शर्मा व श्री मोहन सिंह राठौर सहित अन्य जनप्रतिनिधियाँ उनके साथ थे।

पुलिस महानीरीक्षक श्री अविनाश शर्मा, कलेक्टर श्री कौशलनेन्द्र विक्रम सिंह, पुलिस अधीक्षक श्री अमित सांघी व जिला पंचायत के मुख्य कार्यालय अधिकारी श्री किशोर कान्याल सहित अन्य संबंधित अधिकारी भी प्रभारी मंत्री के साथ मौजूद रहे।

समाज का दर्पण है मुंशी प्रेमचंद का साहित्य

3

पन्थास सम्प्राट प्रेमचंद का जन्म 31 जुलाई

1880 को उत्तरप्रदेश के वाराणसी शहर से चार मील दूर लमही नामक गांव में हुआ था। इनके पिता का नाम अजयब राय और माता का नाम आनंदी देवी था। प्रेमचंद ने साहित्य की अनेक विधाओं पर अपनी लेखनी चलायी।

महान साहित्यकार मुंशी प्रेमचंद का साहित्य कालजयी है। समाज की जटिलताओं को कहानी और उपन्यासों के माध्यम से जिस प्रकार से प्रस्तुत किया है, उसके बारे में निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि वे आज भी समसामयिक लगती हैं। कहा जाता है कि साहित्य वही है जो हमेशा प्रासांगिक बना रहे। प्रेमचंद जी ने समाज आधारित साहित्य की रचना की। जो आज भी नवोदित साहित्यकारों के लिए एक सार्थक दिशा का बोध करता है। वास्तव में प्रेमचंद की रचनाएं समाज का दर्पण हैं। प्रेमचंद जी साहित्यकारों के उद्देश्य को स्पष्ट करते हुए लिखते हैं कि साहित्यकार का काम केवल पाठकों का मन बहलाना नहीं है। यह तो भाटों और मदारियों, विदूषकों और मसखरों का ही काम है। साहित्यकार का पद इससे कहीं ऊँचा है, वह हमारा पथ प्रदर्शक होता है। वह हमारे मनुष्यत्व को जगाता है। हमारे सद्वाकों का संचार करता है। हमारी दृष्टि को फैलाता है।

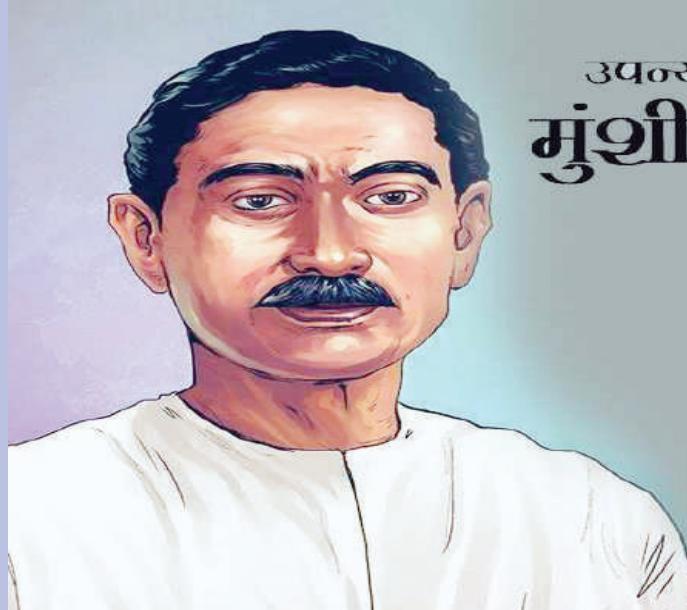
प्रेमचंद ने केवल मनोरंजन के लिए साहित्य रचना नहीं की, बल्कि अपनी रचनाओं के द्वारा समाज को नयी रूपेखा, नये आदर्शों में डालने का प्रयास किया। उनके सृजन कर्म का उद्देश्य साहित्य के द्वारा समाज में प्रेम और भाईचारे का संदेश देने और एक ऐसे शोषण विहीन समाज की रचना करना था, जिसका आधार स्वतंत्रता हो। प्रेमचंद अपने साहित्य रचना के माध्यम से इस उद्देश्य में सफल रहे हैं।

उपन्यास सम्प्राट प्रेमचंद का जन्म 31 जुलाई 1880 को उत्तरप्रदेश के वाराणसी शहर से चार मील दूर लमही नामक गांव में हुआ था। इनके पिता का नाम अजयब राय और माता का नाम आनंदी देवी था। प्रेमचंद ने साहित्य की अनेक विधाओं पर अपनी लेखनी चलायी। उपन्यास के क्षेत्र में उनके योगदान को देखकर प्रसिद्ध बांग्ला उपन्यासकार शरतचंद चंद्रोपाध्याय ने इन्हें उपन्यास का सम्प्राट कहकर संबोधित किया। प्रेमचंद ने नाटक, उपन्यास, कहानी, समीक्षा, लेख, संस्मरण संपादकीय आदि विधाओं में साहित्य का सृजन किया, पर उन्हें ख्याति कथाकार के रूप में प्राप्त हुई। अपने जीवनकाल में ही वे उपन्यास सम्प्राट की उपाधि से भी सम्मानित हुए। प्रेमचंद ने सन् 1936 में प्रगतिशील लेखक संघ के पहले सभापति के रूप में संबोधन किया। उनका यही भाषण प्रगतिशील आदोलन के घोषणापत्र का आधार

बना।

प्रेमचंद की भाषा हिंदी उर्दू मिश्रित थी। अलंकारों और मुहावरों ने उन्हें सजीवता प्रदान की। इनकी भाषा के कारण इनकी रचना के सभी पात्र व चरित्र हमारे समक्ष सजीव हो उठते हैं। यही इनकी भाषा की सबसे बड़ी ताकत है। इनकी भाषा सहज सरल एवं बोधगम्य है। साहित्य एक विराट उद्देश्य को लेकर चलने वाली विधा है और उसमें मनुष्य के सामाजिक जीवन को अधिक सूक्ष्मता एवं विस्तार से जांचा परखा जाता है।

अनेक प्रवृत्तियां, सादगी और उनके जीवन दर्शन को अपने उपन्यास में अभिव्यक्त किया है। प्रेमचंद ने अपने उपन्यास गोदान में देश के किसानों के जीवन और उनके संघर्ष को मार्मिक संवेदनाओं के साथ चित्रित किया है। गोदान उपन्यास में किसान की नैया भूख और गरीबी के बीच झूलती रहती है। मगर फिर भी वह जरा भी विचलित नहीं होता, वह अपने आपको परिस्थितियों से विरा नहीं मानता। गोदान में होरी का चरित्र भारतीय किसान को बड़ी ही सहजता



उपन्यास सम्प्राट मुंशी प्रेमचंद



से निरूपित करता है। गोदान में होरी की मृत्यु एक प्रतीक के रूप में ही है। जो किसान संस्कृति की अमरता और शाश्वतता के लिए चिर संघर्ष की चेतना का उद्घोष करता है। इसलिए गोदान उपन्यास का विश्व साहित्य में एक महत्वपूर्ण स्थान है। गोदान में प्रेमचंद ने एक किसान को उपन्यास का नायक बनाकर प्रस्तुत किया है। गोदान भारतीय जीवन साहित्य की अनुपम कृति है। प्रेमचंद चाहते थे कि देश की सभी माताएं अपने बेटों को वीरोचित संस्कार दें। प्रेमचंद ने अपने नारी पात्रों में देशभक्ति का एक उच्चतम शिखर दिखाया है। रंग भूमि में जान्हवी को यह मंजर नहीं था कि उनका बेटा वीरों जैसी जिंदगी की बजाय प्रेम संबंधों में अपना ध्यान लगाए। विनय द्वारा सोफिया के नाम पत्र लिखा देखकर वह सोफिया को धिकारी हुई उससे कहती है मैं विनय को ऐसा मनुष्य बनाना चाहती है जिस पर समाज को गर्व हो। मैं अपने बेटों को सच्चा राजपूत बनाना चाहती हूं। आज वह किसी की रक्षा के निमित्त अपने प्राण दे तो मुझसे अधिक भाग्यवती संसार में न होगी।

लोक संस्कृति के ऐतिहासिक संदर्भों एवं परम्पराओं को ध्यान में रखते हुए प्रेमचंद ने ग्रामीण जीवन की

दुनियाभर में मौतों का बड़ा कारण है हार्ट अटैक, क्या हैं इसके लक्षण और बचाव हार्टअटैक: जिंदगी की ज़ंग हार गए सिद्धार्थ



टी

वी जगत के मशहूर अभिनेता सिद्धार्थ

शुक्ला की हार्ट अटैक के चलते मौत हो गई.

वो बालिका वधु में भी लंबे समय तक नजर आए थे। इसके बाद उन्होंने लोकप्रिय टीवी शो बिंग बॉस के 13वें संस्करण का खिताब भी अपने नाम किया था। हाल ही में क्रिकेटर यशपाल शर्मा, मलयाली एक्ट्रेस चित्रा, शेफ और फिल्म निर्माता नौशाद समेत कई हस्तियां दिल का दौरा पड़ने से जान गंवा चुकी हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, कार्डिवैस्क्युलर डिसीज यानि दिल से जुड़ी बीमारियां दुनियाभर में मौतों के बड़े कारणों में से एक हैं। आंकड़े बताते हैं कि छहूँच के चलते 5 में से 4 मौतें हार्ट अटैक और स्ट्रोक्स की वजह से होती हैं। अब सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेशन के हवाले से इस स्वास्थ्य परेशानी के बारे में विस्तार से जानते हैं।

क्या होता है हार्ट अटैक?

हार्ट अटैक को मायोकार्डियल इंफार्क्शन भी कहा जाता है। जब दिल की मांसपेशियों के हिस्से में पर्याप्त रक्त नहीं पहुंचता, तो व्यक्ति हार्ट अटैक का शिकार होता है। रक्त के प्रवाह या ब्लड फ्लो को बेहतर करने में इलाज में होने वाली देरी दिल की मांसपेशियों को बड़ा नुकसान पहुंचाती है। कोरोनारी आर्टरी डिसीज (छष्ट) को हार्ट अटैक का मुख्य कारण माना जाता है। इसके अन्य कारण गंभीर ऐंथन या अचानक हुआ संकुचन है, जो मांसपेशियों तक खून को पहुंचने से रोक सकता है।

हार्ट अटैक के लक्षण क्या होते हैं?

सीने में दर्द या बेचैनी- ज्यादातर हार्टअटैक में सीने के

स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां, रहन सहन, उम्र और परिवार का इतिहास आपके हृदय रोग और हार्ट अटैक के जोखिम को बढ़ा देता है। इन्हें रिस्क फैक्टर्स कहा जाता है। उम्र और पारिवारिक इतिहास जैसे कुछ फैक्टर्स होते हैं, जिन पर आपका नियंत्रण नहीं होता, लेकिन आप अपने नियंत्रण वाले चीजों का ध्यान रखकर जोखिम को कम कर सकते हैं।

हार्ट अटैक के बाद रिकवर होने के लिए क्या करें?

अगर आपको हार्ट अटैक आया था, तो आपका दिल क्षतिग्रस्त हो सकता है। इससे दिल की लय और पूरे शरीर में रक्त पहुंचाने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। साथ ही आपको और हार्ट अटैक या स्ट्रोक, किडनी संबंधी परेशानी और पेरिफेरल आर्टियल डिसीज (छष्ट) का भी जोखिम हो सकता है। कुछ उपाय हैं, जिनकी मदद से आप हार्ट अटैक के बाद भविष्य की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से बच सकते हैं।

शारीरिक गतिविधियां

अपने डॉक्टर से काम और रोज के कामों को लेकर बात करें। हार्ट अटैक के बाद कुछ समय तक डॉक्टर आपको यात्रा से बचने, सीमित काम करने की सलाह दे सकते हैं। जीवन शैली में बदलावन् स्वरूप भोजन, शारीरिक गतिविधियों में इजापा, धूमपान छोड़ने और तनाव को संभालने जैसी आदतें दिल के स्वास्थ्य को बेहतर कर सकती हैं। इसके अलावा दवाओं का भी खास ध्यान रखें।





H

र मंदिर की कोई न कोई मान्यता होती है। इसी कड़ी में मध्य प्रदेश का खजराना गणपति मंदिर, भक्तों की आस्था का एक बड़ा केंद्र है। आप को इसी मंदिर के बारे में बता रहे हैं। मुरादें पूरी करनी होंगी तो अवश्य करें खजराना गणपति मंदिर में दर्शन इंदौर शहर और आसपास के अन्य शहरों के नामिकों को खजराना मंदिर में बहुत विश्वास है। यह मंदिर बहादुर मराठा रानी अहिल्याबाई होल्कर द्वारा बनाया गया था। यह हिंदुओं का एक महत्वपूर्ण स्थान है।

ज्यादातर बुधवार एवं रविवार को विशाल संख्या में लोग दर्शन करने के लिए इस मंदिर में आते हैं। एक स्थानीय मान्यता के अनुसार, इस मंदिर में पूजा करने पर भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। इस मंदिर का मुख्य त्योहार विनायक चतुर्थी है और इसे अगस्त और सितंबर के महीने में भव्य तरीके से आयोजित किया जाता है।

औरंगजेब मिटाना चाहता था खजराना?

मंदिर का प्रबंधन भट्ट परिवार द्वारा किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि औरंगजेब से मूर्ति की रक्षा करने के लिए, मूर्ति को एक कुएं में छिपा दिया गया था और 1735 में, इसे कुएं से निकाल लिया गया था और 1735 में एक मंदिर की स्थापना अहिल्याबाई होल्कर द्वारा की गई थी, जो मराठा के वंश से संबंधित थी।

समृद्ध हैं खजराना

पिछले कुछ वर्षों में मंदिर का काफी विकास हुआ है। यह एक छोटी झोपड़ी से एक विशाल मंदिर और शहर में सबसे प्रतिष्ठित मंदिर के रूप में विकसित हुआ है। मंदिर में सोने, हीरे और अन्य बहुमूल्य रत्नों का

नियमित दान किया जाता है। गर्भगृह की बाहरी दीवार और दीवार चांदी से बनी है और इस पर विभिन्न मनोदेशाओं और उत्सवों का चित्रण किया गया है। देवता की आंखें हीरे से बनी होती हैं जो इंदौर के एक व्यवसायी ने दान में दी थीं। गर्भगृह की ऊपरी दीवार

होकर जनता का उद्धार करने की बात कही थी। इसके बाद एक कलश श्री गणेश प्रकट हुए और उनका मंदिर पूर्ण विधिविधान से स्थापित किया गया। तब से यहाँ देश ही नहीं विदेश से भी श्रद्धालुजन अपना शीर्ष नवाने आते रहे हैं।



चांदी से बनी है इस मंदिर से जुड़ी मान्यता यह है की जो भी सच्चे मन से कमाना लेकर आते हैं उनकी सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। इसके अलावा मनोकामना पूरी होने पर भक्त खजराना मंदिर में स्थित गणेश की प्रतिमा के पीठ में स्वास्थिक का चिन्ह बनाते हैं। और गणेश जी को लड्डुओं का भोग चढ़ाते हैं।

कलश से हुए प्रकट

इस मंदिर के बारे में एक कथा काफी प्रचलित है कि सन 1735 के करीब पर्वित मंगल भट्ट के स्वप्न में गणेश जी आए थे, और उन्होंने इस स्थान से प्रकट

गणेश जी के अतिरिक्त यहाँ पर शनि देव और साई नाथ का भी भव्य मंदिर विराजमान है। यही कारण है इस स्थान पर आने वाले इतने सारे देवताओं के बीच अपने को देवलोक में भ्रमण करता हुआ अनुभव करते हैं। मंदिर की सारी व्यवस्था बहुत ही उत्तम कोटि की है। इस मंदिर में 10,000 से अधिक लोग प्रति दिन दर्शन करते हैं। मंदिर परिसर में मुख्य मंदिर के अतिरिक्त अन्य 33 अन्य छोटे-बड़े हैं।

वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र में कैरियर बनाना है तो चुनें एक्यूपंचर पद्धति को

U

क्यूपंचर चिकित्सा विज्ञान का इस्तेमाल आज पूरे विश्व में किया जाता है। एक्यूपंचर को नीडलिंग थेरेपी भी कहा जाता है। इस चिकित्सा थेरेपी के दौरान विशिष्ट बिंदुओं पर बहुत बारीक सुइयों का इस्तेमाल करके दर्द या बीमारी का इलाज किया जाता है। एक्यूपंचर इस सिद्धांत पर आधारित है कि ऊर्जा, जिसे ची भी कहा जाता है, शरीर में और आसपास के मार्ग से बहती है। लेकिन व्यक्ति को बीमारी तब होती है, जब यह ऊर्जा या ची ब्लॉक हो जाती है। एक्यूपंचर प्रक्रिया ची को अनब्लॉक या प्रभावित करने और वापस संतुलन में लाने में मदद करने का एक तरीका है। इन दिनों पूरे विश्व में जब लोग वैकल्पिक चिकित्सा का रुख कर रहे हैं तो ऐसे में एक्यूपंचर को बेहद प्रभावी माना जा रहा है। अगर आप चाहें तो इस क्षेत्र में अपना सुखद भविष्य देख सकते हैं-

स्किल्स

एक्यूपंचर में अपना भविष्य देख रहे छात्रों में वैकल्पिक चिकित्सा और हॉलिस्टिक हीलिंग प्रॉफेटीज में गहरी रुचि होनी चाहिए। इसके अलावा, आपमें बेहतरीन इंटरपर्सनल, कम्युनिकेशनल व लिस्निंग स्किल्स होने चाहिए। साथ ही आपमें संवेदनशीलता और पेशेट की समस्या को समझने की गहरी समझ होनी चाहिए। धैर्य, सेल्फ अवेयरनेस और इमोशनल स्टेबिलिटी भी एक



एक्यूपंचर स्पेशलिस्ट के लिए जरूरी है।

योग्यता

एक्यूपंचर में डिग्री हासिल करने के बाद आप इस क्षेत्र में कदम बढ़ा सकते हैं। इस क्षेत्र में उचित प्रशिक्षण व अनुभव की आवश्यकता होती है। इस क्षेत्र में कैरियर बनाने के लिए आप बारहवीं के बाद एक वर्ष के डिल्लोमा कोर्स से लेकर तीन वर्षीय डिग्री प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा ग्रेजुएशन के बाद आप दो वर्ष का मास्टर कोर्स भी कर सकते हैं। एक्यूपंचर पाठ्यक्रम में छात्रों को एक्यूपंचर के विभिन्न पहलुओं जैसे शरीर के एक्यूपंचर बिंदुओं, एक्यूपंचर के फंडमेंटल, एक्यूपंचर मेरिडियन्स, फाइब एलिमेंट थ्योरी, एसिलियरी

एक्यूपंचर, क्लासिकल एक्यूपंचर, एलाइड एक्यूपंचर, इतिहास और पारंपरिक चीनी दवा (टीसीएल) के बारे में सिखाते हैं।

संभावनाएं

एक एक्यूपंचर स्पेशलिस्ट क्लीनिक, जिम, हेल्थ सेंटर्स, रिहैबिलेशन सेंटर्स, रिकवरी केयर यूनिट्स और मनोरोग वार्ड में काम कर सकते हैं। इसके अलावा, आप इस क्षेत्र में रिसर्च कर सकते हैं और एक्यूपंचर कोर्स संचालित करने वाली यूनिवर्सिटी व इंस्टीट्यूट में बतौर शिक्षक काम कर सकते हैं। इतना ही नहीं, आप स्वतंत्र निजी चिकित्सक के रूप में भी काम कर सकते हैं। इस क्षेत्र में स्वरोजगार बेहद आम है।

आमदनी

इस क्षेत्र में आमदनी आपकी सफलता पर निर्भर करती है। हालांकि शुरूआती दौर में आपकी आमदनी बहुत अधिक नहीं होती। लेकिन धीरे-धीरे अनुभव के बाद आपकी आमदनी भी बढ़ती जाती है। इतना ही नहीं, प्रसिद्ध प्राप्त करने के बाद आप हर सेशन के लिए चार्ज कर सकते हैं और अच्छी आमदनी प्राप्त कर सकते हैं।

अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में वैज्ञानिक या इंजीनियर के रूप में 40,000/- रुपये के मासिक वेतन के साथ काम कर सकते हैं। रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन भी वैज्ञानिक बी पद की भूमिका में पॉलिमर इंजीनियरिंग स्रातकों की भर्ती करता है। इनके अलावा सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ प्लास्टिक इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, ब्रह्मपुत्र क्रैकर एंड पॉलिमर लिमिटेड (बीसीपीएल) जैसे संगठन भी पॉलिमर इंजीनियरिंग में बीटेक स्रातकों को नियुक्त करते हैं। इनके अलावा स्रातक डिग्री धारक पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय, ऑयल इंडिया लेबोरेटरीज, पेट्रोकेमिकल्स इंजीनियरिंग प्लांट्स और ऑयल एंड नेचुरल गैस कमीशन (ओएनजीसी) आदि विभागों में भी रोजगार पा सकते हैं। उम्मीदवार विभिन्न इंजीनियरिंग संस्थानों में लेक्चर पद का विकल्प भी चुन सकते हैं। जर्मन आधारित कंपनी विंडमोलर एंड होल्शर, अक्सर अपने मैकेनिकल इंजीनियरिंग अनुभाग में संचालन करने के लिए पॉलिमर इंजीनियरों की भर्ती करती है। 7 से 8 साल के कार्य अनुभव वाले लोग एलाइड सॉल्यूशंस इंडिया प्राइवेट लिमिटेड में सेल्स/बिजनेस डेवलपमेंट सेक्शन में जा सकते हैं।



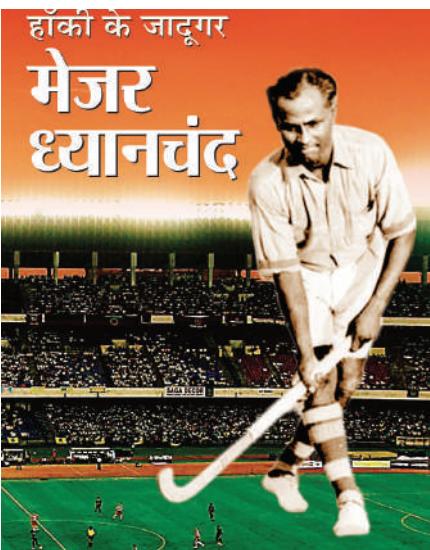
फेलो काम कर सकते हैं। इन फेलोशिप कार्यक्रमों के लिए आवेदन करने के लिए उम्मीदवारों को हँडा द्वारा आयोजित तष्ठ-हश्च और तष्ठ-ष्टुक्र राशीय पात्रता परीक्षा उत्तीर्ण करने की आवश्यकता है। कुल मिलाकर कम से कम 55 अंकों के साथ एमाटेक डिग्री प्राप्त करने के बाद कोई भी नेट के लिए बैठ सकता है। जिन उम्मीदवारों ने अपनी बीटेक डिग्री में 60व अंक प्राप्त किए हैं, वे भारतीय

गौ

जूदा तकनीकी दौर में पॉलीमर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है। इनमें प्लास्टिक, मोल्डेड सामग्री, सिथेटिक फाइबर, रबर आदि शामिल हैं। ईको-फ्लॉटली और रीसाइक्लेबल प्लास्टिक के साथ इन सभी पॉलीमर प्रोडक्ट्स के उचित प्रबंधन की आवश्यकता भी समय के साथ बढ़ रही है। यह काम पॉलिमर इंजीनियर्स करते हैं। वे प्लांट डिजाइन, प्रोसेस डिजाइन और थर्मोडाइनेमिक्स के सिद्धांतों का उपयोग करते हैं। विदेश ही नहीं, भारत में भी कई पॉलीमर और पेट्रोकेमिकल इंडस्ट्रीज खुल चुकी हैं। नतीजतन, करियर विकल्प के रूप में केमिकल इंजीनियरिंग या पॉलिमर इंजीनियरिंग का महत्व कई गुना बढ़ गया है। अगर आप इस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं तो 12वीं के बाद पॉलीमर साइंस में बीटेक कर सकते हैं। आज के इस लेख में हम आपको पॉलीमर साइंस में बीटेक के बाद करियर अवसर के बारे में जानकारी देंगे- पॉलिमर इंजीनियरिंग में बीटेक के बाद आप सरकारी फर्मों जैसे सेंट्रल ग्लास एंड सिरेमिक रिसर्च इंस्टीट्यूट, नेशनल न्यू मैगजीन।

हॉकी के जादूगर थे मेजर ध्यानचंद

हॉकी की के जादूगर ने अपनी काबिलियत के दम पर पूरे दुनिया में अपना नाम कमाया। 29 अगस्त को मेजर ध्यानचंद का जन्मदिन है। तो आइए इस अवसर पर हॉकी के महारथी मेजर ध्यान चंद के बारे में कुछ रोचक बातें बताते हैं।



शुरुआती जीवन

ध्यानचंद का जन्म उत्तर प्रदेश के इलाहाबाद शहर में हुआ था। इनके पिता का नाम समेश्वर सिंह था जो आर्मी में थे। ध्यानचंद के छोटे भाई भी हॉकी खेलते थे। ध्यानचंद का परिवार झांसी में बस गया था। ध्यानचंद को अपने बचपन के दिनों में पहलवानी पसंद थी। वह 16 साल की आयु में आर्मी में भर्ती हो गए। ध्यानचंद केवल आर्मी हॉकी और रेजिमेंट गेम्स खेलते थे। ध्यानचंद ज्यादा पढ़े-लिखे नहीं थे उन्होंने केवल छठवीं तक पढ़ाई की थी। इसके पीछे कारण यह था कि उनके पिता का हमेशा तबादला होता रहता था जिसके कारण उन्हें स्थायी रूप से पढ़ने का मौका नहीं मिला।

करियर

ध्यानचंद अभूतपूर्व प्रतिभा के धनी थे। उनके खेल के दौरान भारत ने ओलंपिक में तीन गोल्ड मैडल जीते थे। ये गोल्ड मैडल 1928, 1932 और 1936 में जीते गए। ध्यानचंद का पहला विदेशी दौरा 1926 में हुआ था जब हॉकी टीम मैच खेलने न्यूजीलैंड जा रही थी। 1928 में एम्स्टर्डम में खेल के दौरान ध्यानचंद ने 14 गोल किए। वह सबसे ज्यादा गोल करने वाले खिलाड़ी थे। 1932 में ओलंपिक फाइनल का मैच के एसा मैच था जिसमें ध्यानचंद अपने भाई के साथ खेल रहे थे। उसमें उनके भाई रूप सिंह ने 10 गोल किए थे। विएना के स्पोर्ट्स क्लब में ध्यानचंद की चार हाथों वाली मूर्ति लगी है जिसमें दो हाथों के अलावा दो हॉकी भी बनी हुई है।

पुस्कर

भारत के सर्वश्रेष्ठ पुरस्कार पद्मभूषण से ध्यानचंद को 1956 में सम्मानित किया गया। उनके जन्मदिन को राष्ट्रीय खेल दिवस घोषित किया गया है। उनके जन्मदिन के अवसर पर अर्जुन तथा द्रौणीचार्य पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं। भारतीय ओलंपिक संघ ने ध्यानचंद को शताब्दी का खिलाड़ी कहा है। ध्यानचंद की याद में डाक टिकट जारी किया गया था। उनके सम्मान में दिल्ली में ध्यानचंद नेशनल स्टेडियम का निर्माण भी कराया गया था। दुनिया में क्रिकेट के लिए मशहूर ब्रैडमैन भी ध्यानचंद की प्रशंसा करते थे। यह संयोग है कि 27 अगस्त को जहां ब्रैडमैन का जन्मदिन है वहीं 29 अगस्त को ध्यानचंद की जन्मतिथि मनायी जाती है। यही नहीं जर्मनी के हिटलर भी ध्यानचंद के खेल से बहुत प्रभावित थे। हिटलर के अलावा जर्मनी की जनता भी ध्यानचंद की बहुत प्रशंसक थी। हॉकी के जादूगर 42 साल की उम्र तक हॉकी खेलते रहे। बाद उन्होंने 1948 में संन्यास ग्रहण कर लिया। ध्यानचंद के आखिरी दिन अच्छे नहीं थे। वे अंत में पैसों की परेशानी से जूझ रहे थे।

दीन दुखियों की सेवा में जीवन किया समर्पित

चमुच वे मां थी। माँ शब्द जुबान पर आते ही सबसे पहले मदर टेरेसा का नाम आता है। कलियुग में वे मां का एक आदर्श प्रतीक थी जो आज भी प्रेम की भाँति सभी के दिलों में जीवित हैं। माँ दुनिया का सबसे अनमोल शब्द है। एक ऐसा शब्द जिसमें सिर्फ अपनापन, सेवा, समर्पण, दया, करुणा और ध्यार झलकता है। मदर टेरेसा

का मानवता के प्रति योगदान पूरी दुनिया जानती है। इसके साथ ही यह आधुनिक संत बीमार और असहाय लोगों के प्रति अपने करुणामयी व्यवहार के लिए भी जानी जाती हैं। लेकिन जब हम उनके बारे में बात करते हैं तो हम उनके सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक कार्य को याद करते हैं, जो थी कुष्टुम्ब के कलंक के खिलाफ उनकी लड़ाई। कुष्ट रोग से पीड़ित लोगों के प्रति हर जगह भेदभाव देखा गया था, लेकिन मदर टेरेसा ने उनके साथ अपनों जैसा व्यवहार किया। इस तरह की उनकी दया और करुणा की भावना ने दुनिया का एक सीख दी है। ‘शांति की शुरुआत मुखुराहट से होती है।’ इस विचार में विश्वास रखने वाली मदर टेरेसा यानी एनेस गेंझा बोयाजीजू का जन्म यूगोस्लाविया के एक साधारण व्यवसायी निकोला बोयाजीजू के घर 26 अगस्त 1910 में हुआ था। वह 18 वर्ष की आयु में 1928 में भारत के कोलकाता शहर आईं और सिस्टर बनने के लिए लोरेटो कान्वेट से जुड़ीं और इसके बाद अध्यापन कार्य शुरू किया। उन्होंने 1946 में हुए सांप्रदायिक दंगे के दौरान अपने मन की आवाज पर लोरेटो कान्वेट की सुख सुविधा छोड़ बीमार, दुखियों और असहाय लोगों के बीच रह कर उनकी सेवा का संकल्प लिया। उन्होंने एक दशक तक कोलकाता के द्वार्गी में रहने वाले लाखों दीन दुखियों की सेवा करने के बाद वहां के धार्मिक स्थल काली घाट मंदिर में एक आश्रम की शुरुआत की। उस बक्त उनके पास सिर्फ पांच रुपये ही थे लेकिन उनका आत्मबल ही था जिससे उन्होंने ‘मिशनरीज ऑफ चैरिटी’ की शुरुआत की और आज 133 देशों में इस संस्था की 4,501 सिस्टर मदर टेरेसा के बताए मार्ग का अनुसरण कर लोगों को अपनी सेवाएं दे रही हैं। मदर टेरेसा ने ‘निर्मल हृदय’ और ‘निर्मला शिशु भवन’ के नाम से आश्रम खोले। ‘निर्मल हृदय’ का ध्येय असाध्य बीमारी से पीड़ित रोगियों व गरीबों का सेवा करना था जिन्हें समाज ने तिरस्कृत कर दिया है। ‘निर्मला शिशु भवन’ की स्थापना अनाथ और बेघर बच्चों की सहायता के लिए हुई। समाज के सबसे दलित और उपेक्षित लोगों के सिर पर अपना हाथ रख कर उन्होंने उन्हें मातृत्व का आभास कराया और न सिर्फ उनकी देखभाल की बल्कि उन्हें समाज में उचित स्थान दिलाने के लिए भी प्रयास शुरू किया।



देश की संस्कृति को प्यार करने वाले व्यक्ति थे डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

भा

रत के राष्ट्रपति, महान् दार्शनिक, शिक्षाशास्त्री डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन का दार्शनिक चिन्तन, जीवन मूल्यों को लोकजीवन में संचारित करने की दृष्टि एवं गिरते सांस्कृतिक मूल्यों की प्रतिष्ठा का संकल्प कालजयी है जो युगों-युगों तक राष्ट्र एवं समाज का मार्गदर्शन करता रहेगा, उनका जन्म दिवस 5 सितंबर पूरे देश में शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन हमारे एक ऐसे ही प्रकाश-स्तंभ हैं, जिन्होंने अपनी बौद्धिकता, सूझबूझ, व्यापक सोच से भारतीय संस्कृति के संक्रमण दौर में संबल प्रदान किया। वे भारतीय संस्कृति के ज्ञानी, एक महान् शिक्षाविद, महान् दार्शनिक, महा-मनीषी अध्येता, समाज-सुधारक, राजनीतिक चिन्तक एवं भारत गणराज्य के राष्ट्रपति थे। वे समूचे विश्व को एक विद्यालय मानते थे। उनका मानना था कि शिक्षा के द्वारा ही मानव मस्तिष्क का सुदृश्योग किया जा सकता है और यही आदर्श समाज संरचना का आधार है।

डॉ. राधाकृष्णन का जन्म तमिलनाडु के तिरुत्तनी ग्राम में, जो मद्रास, अब चेन्नई से लगभग 64 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है, 5 सितंबर 1888 को हुआ था। वे एक ब्राह्मण परिवार से संबंधित थे। वह बचपन से ही मेधावी थे। इन्होंने वीर सावरकर और स्वामी विवेकानन्द का गहन अध्ययन किया, दुनिया के विभिन्न धर्म एवं दर्शनों का तुलनात्मक अध्ययन किया। उन्होंने दर्शन शास्त्र में एमए किया और सन् 1916 में मद्रास रेजीडेंसी कॉलेज में दर्शनशास्त्र के सहायक प्राध्यापक नियुक्त हुए। उनको बचपन से ही पुस्तकों से प्रेरणा था। इस कारण तभी स्पष्ट हो गया था कि यह बालक बड़ा होकर विद्वत्ता एवं महानता का वरण अवश्य करेगा। यही हुआ, उन्होंने सत्यं, शिवं और सौन्दर्य की युगपत् उपासना की। उन्होंने अपने बौद्धिक कौशल से सम्पूर्ण भारत को धर्म एवं संस्कृति के अटूट बंधन में बांधकर विभिन्न मत-मतांतरों के माथ्रम से सामंजस्य स्थापित किया। उन्होंने विज्ञान का अनादर नहीं किया, किन्तु उसके जो दोष हैं, उनकी उन्होंने भर्तुपना की। वे दर्शन को केवल मानसिक व्यायाम का साधन नहीं मानते थे। इसलिये उन्होंने जो कुछ लिखा, वह केवल बुद्धि की तुष्टि के लिये नहीं है, बल्कि उससे तात्कालिक समस्याओं का समाधान होता है, जीवन को गति मिलती है, मन को प्रेरणा एवं धार्मिक भावों को स्फूर्ति प्राप्त होती है।

हिन्दुवादी विचारों को हेय दृष्टि से देखने वालों और उनकी आलोचना करने वालों की आलोचना को डॉ. राधाकृष्णन ने चुनौती की तरह लिया और हिन्दुवादिता का

गहरा अध्ययन करना आरम्भ कर दिया। वे यह जानना चाहते थे कि वस्तुतः किस संस्कृति के विचारों में चेतनता है और किस संस्कृति के विचारों में जड़ता है। तब स्वाभाविक अंतर्ज्ञा द्वारा इस बात पर ढूढ़ता से विश्वास करना आरम्भ कर दिया कि भारत के दूरस्थ स्थानों पर



जाने से मैं दुःख का अनुभव कर रहा हूँ। मैं चाहता हूँ कि तुम दीर्घायु हो। मैं ज्यादा नहीं जीना चाहता हूँ। इस समय स्टालिन की आँखों में नमी थी। फिर छह माह बाद ही स्टालिन की मृत्यु हो गई। 1952 में सोवियत संघ से आने के बाद डॉ. राधाकृष्णन उपराष्ट्रपति निवार्चित किए गए। संविधान के अंतर्गत उपराष्ट्रपति का नया पद सुनित किया गया था। नेहरू जी ने इस पद हेतु राधाकृष्णन का चयन करके पुनः लोगों को चौंका दिया। उन्हें आश्र्वय था कि इस पद के लिए कांग्रेस पार्टी के किसी राजनीतिज्ञ का चुनाव क्यों नहीं किया गया। डॉ. राधाकृष्णन ने अनेक महत्त्वपूर्ण पदों पर कार्य किया। वे पेरिस में यूरोपों नामक संस्था की कार्यसमिति के अध्यक्ष भी रहे। यह संस्था 'संयुक्त राष्ट्र संघ' का एक अंग है। राष्ट्रपति बनने के बाद राधाकृष्णन ने भी पूर्व राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद की भाँति स्वैच्छिक आधार पर राष्ट्रपति के वेतन से कटौती कराई थी। उन्होंने घोषणा की कि सप्ताह में दो दिन कोई भी व्यक्ति उनसे बिना पूर्व अनुमति के मिल सकता है।

इस प्रकार राष्ट्रपति भवन को उन्होंने सर्वहारा वर्ग के लिए खोल दिया। भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉक्टर राजेन्द्र प्रसाद की तुलना में राधाकृष्णन का कार्यकाल काफी कठिनाइयों से भरा था। इनके कार्यकाल में जहाँ भारत-चीन युद्ध और भारत-पाकिस्तान युद्ध हुए, वहाँ पर दो प्रधानमंत्रियों की पद पर रहते हुए मृत्यु भी हुई। उनके कार्यकाल में ही पंडित नेहरू और शास्त्रीजी की प्रधानमंत्री के पद पर रहते हुए मृत्यु हुई थी। लेकिन दोनों बार नये प्रधानमंत्री का चयन सुगमतापूर्वक किया गया। जबकि दोनों बार उत्तराधिकारी घोषित नहीं था और न ही संवैधानिक व्यवस्था में कोई निर्देश था कि ऐसी स्थिति में क्या किया जाना चाहिए। सचमुच उनका जीवन एक प्रेरणा है, एक रोशनी है, इस रोशनी को साथ रखते हुए आदर्श समाज रचना के संकल्प को सचेतन करने के लिये हम अग्रसर बने, नई शिक्षा नीति को उनकी प्रेरणाओं के आलोक में परिपूर्ण एवं भारतीयता के अनुरूप प्रतिष्ठापित करें, यही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

दिखना है ब्यूटीफुल और स्टाइलिश तो फॉलो करें यह आसान ब्यूटी टिप्स



बसूरत और स्टाइलिश दिखना हर महिला की चाहत होती है। सुंदर दिखने के लिए महिलाएं तरह-तरह के ब्यूटी और मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। मेकअप आगर सही से किया गया हो तो ये आपकी खूबसूरती में चार चाँद लग सकता है। जब भी ब्यूटी और मेकअप की बात होती है तो अक्सर हमारे दिमाग में बॉलीवुड एक्ट्रेसेस का ख्याल लगता है। हम अक्सर सोचते हैं कि आखिर ये एक्ट्रेसेस ऐसा क्या करती हैं कि हर वक्त इतनी फेश और ग्लैमरस नजर आती हैं। वैसे खूबसूरत और स्टाइलिश दिखना इतना मुश्किल भी नहीं है। बस इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा और आप भी खूबसूरत और स्टाइलिश दिख सकती हैं। आज के इस लेख में हम आपको कुछ ऐसी ब्यूटी टिप्स देने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप बॉलीवुड एक्ट्रेसेस जैसी खूबसूरत दिखेंगी।

बोल्ड स्मोकी आई लुक पाने के लिए आप अपनी आँखों की लोअर आईलिड पर ब्लैक आईलाइनर अप्लाई करके समझ करें। इसके साथ आप अपर आईलिड पर लाइट और शिमरी आईलाइनर लगा सकती हैं। इससे आपको बेहद स्टाइलिश लुक मिलेगा।

हमेशा अपनी रिक्न टोन के हिसाब से लिपस्टिक चुनें। अगर कोई लिपस्टिक आप पर फबती है तो उसे हमेशा

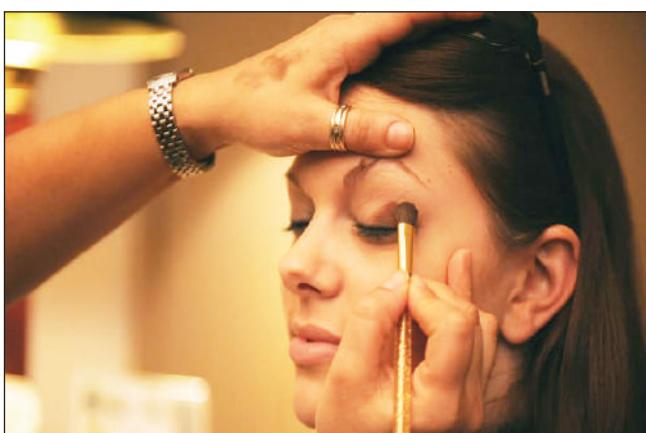
अपने साथ करी करें। अब चाहे तो लाइट पिंक लिप ग्लॉस हो या बोल्ड रेड लिपस्टिक, जो आपके फेस पर सूट करे वही इस्तेमाल करें। अगर आप अपनी पर्सनलिटी को

लिए कूल या न्यूट टोन ही चुनें वरना आपका फेस और ज्यादा रेड लगने लगेगा।

अपनी चीकबोन्स को हाइलाइट करने के लिए आप ब्रॉन्जर

और हाइलाइटर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आप मेकअप ब्रश से हाइलाइटिंग पाउडर लगाने के बाद शाइन और सेटिंग स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपके मेकअप को ग्लॉसी फिनिश मिलेगा। मेकअप के साथ-साथ स्किन का ध्यान रखना भी बेहद जरूरी है। मेकअप हटाने के बाद हमेशा स्किन को अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए किसी अच्छे क्लीनर्जर से चेहरा धोएं और फिर टोनर

और मॉइस्चराइजर लगाएं। मेकअप करते वक्त हमेशा एक फीचर को हाइलाइट करें। अगर स्मोकी आई मेकअप कर रही हैं तो न्यूट या हल्के रंग की लिपस्टिक का इस्तेमाल करें। फेश और ग्लैमरस स्किन पाने के लिए जितना हो सके खुद को हाइटेंड रखें। इसके लिए खूब पानी पिएँ जिससे अपनी आपकी स्किन और बॉडी हाइड्रेट रहे।



बोल्ड लुक देना चाहती हैं तो रेड आईलाइनर यूज कर सकती हैं। आजकल रेड आई मेकअप काफी ट्रेंड में हैं और कई सेलेब्स भी इसे बखूबी करी कर चुकी हैं। रेड आईलाइनर से आप अपनी आँखों को हाईलाइट कर सकती हैं और यह आपको बेहद ग्लैमरस और बोल्ड देगा। ध्यान रखें कि रेड आई मेकअप के साथ बाकी चेहरे के

योग प्राणायाम से त्वचा और बालों की बढ़ती है खूबसूरती



से जरूरी नहीं की आप जन्मजात खूबसूरत हो, लेकिन हां अगर कोशिश करते हैं तो

खूबसूरत हो सकते हैं। अच्छी सेहत और बाहरी सुंदरता दोनों ही एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। आगर आप शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हैं तो आपकी सुंदरता निखर कर सामने आती है। हालांकि, आगर आप अपनी सेहत को लेकर लापरवाही करते हैं तो खूबसूरती बढ़ने की बजाए कम होने लगती है। दरअसल, सेहतमंद शरीर होने पर त्वचा और बाल दोनों ही स्वस्थ रहते हैं, जिससे सुंदरता बरकरार रहती है। एक अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ डाइट का ही अच्छा होना काफी नहीं है बल्कि जीवनशैली भी अच्छी होनी चाहिए। इसके लिए योग को एक बेहतरीन विकल्प माना जाता है।

योग के जानकारों का कहना है कि योगासन को दिनचर्या में शामिल करने पर भावनात्मक, व्यक्तिगत, आत्मविश्वास और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव होते हैं। योग खूबसूरती के लिए काफी जरूरी है, ऐसा इसलिए क्योंकि शारीरिक सुंदरता को आनंद का अहसास माना गया है। योग करने से रक्त संचार में बढ़ोत्तरी होती है और शरीर के विषेश पदार्थ बाहर निकलते हैं, इससे त्वचा और बालों की सुंदरता बढ़ती है जो हमारे सौंदर्य को बढ़ाता है। अगर आप अपने

जीवनशैली में योग प्राणायाम को शामिल करते हैं तो आपके बाल और त्वचा को लाभ पहुंच सकता है।



आइए आपको योग प्राणायाम से संबंधित जानकारी देते हैं और बताते हैं कि आप कौन-कौन से योग प्राणायाम अपना सकते हैं...

प्राणायाम क्या है?

योग और प्राणायाम ऐसे शक्तिशाली माध्यम हैं, जो इंसान के तनाव को दूर कर शरीर को सेहतमंद, बाल और त्वचा को चमकदार बनाते हैं। इसे अपने दिनचर्या में शामिल करने से हर तरह की बीमारियों से बचा जा

सकता है। योग से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इससे शरीर में प्राण शक्ति की बढ़ोत्तरी, मानसिक

तनाव से मुक्ति, मांसपेशियों की मजबूती, शारीरिक और मानसिक सुंदरता की बढ़ोत्तरी होती है। इसके अलावा नाड़ी तंत्र संतुलित और आंतरिक अंगों की मजबूती भी होती है। त्वचा और बालों के लिए योग प्राणायाम

योग प्राणायाम से त्वचा और बालों को काफी लाभ होता है। दरअसल, योग से रक्त और ऑक्सीजन का संचार होता है, जिससे त्वचा निखरती है और सुंदरता बढ़ती है। बालों में भी यही प्रक्रिया होती है। सिर की खाल और बालों की कोशिकाओं में ब्लड और ऑक्सीजन का संचार को बढ़ावा दिलता है। जिससे बालों की समस्याएं दूर होती हैं, बाल लंबे और घने होने लगते हैं। योग प्राणायाम से केवल बाल और त्वचा को ही लाभ नहीं होता है बल्कि शारीरिक बनावट पर भी असर होता है। इसमें लचीलापन, मनोहरता और हावभाव भी शामिल है, जिससे सुंदरता बढ़ती है।

वजन कम करना चाहते हैं तो नाश्ते में खाएं ये चीज़ें, स्वाद के साथ मिलेगी सेहत भी

आ

जकल की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में सबको सुबह कॉलेज-ऑफिस पहुँचने की जल्दी रहती है। ऐसे में हम अक्सर सुबह नाश्ता नहीं करते हैं। कई लोगों में यह गलत धारणा होती है कि कम खाना खाकर वे जल्दी वजन कम कर पाएंगे। जबकि ऐसा नहीं है। सुबह नाश्ता नहीं करने से भूख ज्यादा लगती है और मेटाबोलिज्म भी कमजोर हो जाता है। जब हम घर से नाश्ता करके नहीं निकलते हैं तो भूख लगने पर बाहर जकं फूड या कुछ भी उल्ट-सीधा खा लेते हैं। हेतु एक्सपर्ट्स के अनुसार, सुबह का ब्रेकफास्ट बहुत जरूरी होता है। इससे दिनभर के कामों के लिए ऊर्जा मिलती है और बेट लॉस में भी मदद मिलती है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो ब्रेकफास्ट में हेल्दी चीज़ें खाएं, जिससे आपको भूख कम लगेगी और बेट लॉस में मदद मिलेगी। आज के इस लेख में हम आपको कुछ हेल्दी ब्रेकफास्ट रेसिपीज बताने जा रहे हैं-

बेट लॉस के लिए आप नाश्ते में मल्टीग्रेन ब्रेड सैंडविच खा सकते हैं। व्हाइट ब्रेड की तुलना में मल्टीग्रेन ब्रेड फायदेमंद होती है और इसमें कार्बोहायड्रेट, फाइबर और फैट जैसे पौष्टिक तत्व होते हैं। आप सैंडविच में खूब सारी सब्जियों और पीर का इस्तेमाल कर सकते हैं। आगे आप वजन घटाना चाहते हैं तो नाश्ते में ओट्स उत्तम प्रयोग करें। यह पौष्टिक होने के साथ-साथ खाने में भी टेस्टी होता है। ओट्स में भरपूर मात्रा में फाइबर

होता है और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा हुआ लगता है और वजन घटाने में मदद



फैट की मात्रा भी कम होती है। रोटी में आप हरी सब्जियाँ भरकर खाएं, इससे आपको सेहत के साथ-साथ स्वाद भी मिलेगा।

इसे भी पढ़ें- स्लिम-ट्रिप रहने के लिए यह डाइट प्लान फॉलो करती है प्रियका, आप भी करें ट्राईनाश्ते में आप अंडे का सेवन कर सकते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है, जिससे मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। इसके साथ ही यह बनाने में आसान होता है। आप ब्रेकफास्ट में उबले अंडे खा सकते हैं या ऑमलेट बनाकर खा सकते हैं।

हालांकि, अगर वजन घटाना चाहते हैं तो अंडे का सिर्फ सफेद हिस्सा खाएं क्योंकि इसके पीले भाग में फैट की मात्रा अधिक होती है। स्मृदी एक बेहतरीन बेट लॉस ब्रेकफास्ट है। आप सुबह के नाश्ते में पालक और सेब की समूदी बना सकते हैं। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन और पोटैशियम जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। आप चाहें तो स्मृदी में योगर्ट का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

सर्वाइकल के दर्द से निजात पाने के लिए अपनाएं ये आसान घरेलू उपाय

आ

जकल डेस्क जॉब के बढ़ते चलन के कारण हमें दिनभर कुर्सी पर बैठ कर काम करना पड़ता है। इसकी वजह से लोगों में गर्दन और पीठ में दर्द की समस्या बढ़ती जा रही है। अक्सर हम गर्दन के दर्द को मामूली समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं लेकिन यह समय के साथ गंभीर हो सकता है। लंबे समय तक होने वाला गर्दन का दर्द सर्वाइकल पेन भी हो सकता है। बैठने का गलत तरीके या ज्यादा देर तक झुककर काम करना इस समस्या का मुख्य कारण है। हेतु एक्सपर्ट्स के अनुसार, गर्दन के हिस्से वाली रीढ़ की हड्डी के जोड़ों और डिस्क में समस्या होने से सर्वाइकल पैन की समस्या होती है। सर्वाइकल पैन के कारण गर्दन के निचले हिस्से और सिर में दर्द होता है और गर्दन में सूजन भी हो सकती है। सर्वाइकल की समस्या में आपको डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। इसके अलावा आप कुछ घरेलू उपाय करके भी इस समस्या से निजात पा सकते हैं-

बर्फ की सिंकाई- अगर आप सर्वाइकल पैन से परेशान हैं तो प्रभावित हिस्से की बर्फ से सिंकाई करें। इसके लिए एक तौलिए में कुछ बर्फ के टुकड़े डालकर इससे अपनी गर्दन की सिंकाई करें। ऐसा करने से आपको दर्द और सूजन से जल्द आराम मिलेगा।

तिल का तेल -सर्वाइकल के दर्द में तिल के तेल से



मालिश करने से फायदा होता है। तिल में भरपूर मात्रा में कॉपर, मैनीशियम, फॉस्फोरस, विटामिन डी, जिंक जैसे तत्व होते हैं जो सर्वाइकल के दर्द और सूजन से निजात दिलाते हैं। इसके लिए तिल के तेल को हल्का गुनगुना करके रोजाना इससे अपनी गर्दन की मालिश करें। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिलेगी। हल्दी-सर्वाइकल पैन से छुटकारा पाने के लिए हल्दी बहुत फायदेमंद है। हल्दी में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होते हैं

जो सूजन और दर्द से राहत दिलाते हैं। सर्वाइकल के दर्द से परेशान हैं तो एक गिलास दूध में हल्दी डालकर गर्म कर लें। जब दूध ठंडा हो जाए तो इसमें शहद मिलकर पिएं।

लहसुन-लहसुन भी सर्वाइकल पैन के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन सी आदि तत्व मौजूद होते हैं जो दर्द से आराम दिलाते हैं। इसके लिए रोजाना सुबह 2 कली लहसुन की पानी के साथ लें। इसके अलावा आप सरसों के तेल में 6-7 लहसुन की कली डालकर गर्म कर लें। इसके बाद इसे छान लें। इस तेल से रोजाना मालिश करने से लाभ मिलेगा।

गुनगुने पानी से नहाएं-सर्वाइकल की समस्या में गुनगुने पानी से नहाना चाहिए क्योंकि इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इसके अलावा आप दर्द वाले हिस्से पर हॉट वाटर बॉल से सिंकाई भी कर सकते हैं। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिलेगी।

हेल्थी ड्रिंक्स का करें सेवन तो हर बीमारी से लड़ने में मिलेगी मदद

जैसा

जैसा कि आप जानते हैं कि दुनियाभर में कोरोना वायरस फैल चुका है, ऐसे में इससे रखने की सलाह दी जा रही है। हालांकि सिर्फ कोरोना से ही नहीं अन्य छोटी-बड़ी बीमारियों से बचाव के लिए भी इम्यूनिटी सिस्टम का मजबूत होना जरूरी है। इसे मजबूत बनाए रखने के लिए आप अपनी रोजाना डाइट में कुछ फूड और ड्रिंक्स शामिल कर सकते हैं। आप चाहे तो लहसुन या ब्रॉकली को कच्चा चबकर अपनी इम्यूनिटी बढ़ा सकते हैं। वहीं, अगर आपको इसका सेवन करना पसंद नहीं है तो आप कुछ ड्रिंक्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ ही गर्मी के मौसम में राहत भरे रहेंगे। आज हम आपको कुछ ऐसे ड्रिंक्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिनका रोजाना सुबह सेवन करने पर आप बीमारियों से लड़ सकेंगे, आइए जानते हैं...

अदरक और नींबू की चाय

ज्यादातर लोग अपनी सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी पीकर करते हैं। अगर आप भी उनमें से ही हैं तो फिर आज से अपनी इस आदत में थोड़ा बदलाव कर लीजिए, साथ ही अपनी सेहत को अच्छा बनाने के लिए एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन से भरपूर

अदरक और नींबू की चाय का सेवन शुरू कर दीजिए। ऐसा करने से आप बीमारियों से तो दूर रहेंगे ही इसके



अलावा आपका इम्यूनिटी सिस्टम भी स्ट्रांग होगा। आप चाहे तो इसमें इलाइची पाउडर भी मिला सकते हैं।

आंवले का जूस

स्वास्थ्य के लिए आंवले का सेवन करना बेहद लाभदायक होता है। दो संतरों के बगबर एक आंवले में विटामिन सी मौजूद होता है। ये कई तरह की बीमारियों से लड़ने में बेहद लाभदायक साबित होता है।

आंवले के फल या जूस का सेवन करने पर विटामिन सी समेत कैरोटीन, जिंक, फाइबर, आयरन, विटामिन

बी कॉम्प्लेक्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम आदि मिलते हैं।

ऐसे बनाएं ताकत से भरपूर शेक

ताकत से भरपूर शेक का सेवन करने से आपका इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होता है, इसे बनाना काफी सरल है। इसके लिए आपको दो संतरे, एक गाजर, 1 चम्मच चिया

सीड़स, 200 एमएल दही, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच विसा हुआ अदरक, आधा चम्मच इलाइची, आधा चम्मच नारियल का तेल ले लें। इसके बाद इन सभी चीजों को ब्लेंड करें और फिर ग्लास में डालकर इसका सेवन करें। इससे आप खुद में ताजगी महसूस करेंगे और आपका इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होगा।

ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद हैं ये तेल, हाई बीपी होगा कंट्रोल

आ

जकल की तनावपूर्ण जीवनशैली में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या काफी अधिक बढ़ गई है।

बुजुर्ग ही नहीं युवा वर्ग के लोगों में भी हाई बीपी की समस्या देखी जा रही है। हाई ब्लड प्रेशर के कारण दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ता है इसलिए इसे नियन्त्रित करना बेहद जरूरी है। आप अपने खानापान और जीवनशैली में कुछ बदलाव करके हाई बीपी को नियन्त्रित कर सकते हैं। इसके अलावा आप हाई बीपी को कंट्रोल करने के लिए कुछ एसेंशियल ऑयल इस्तेमाल भी कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि कौन से एसेंशियल ऑयल हाई बीपी को कंट्रोल करने में मदद करते हैं-

लैवेंडर एसेंशियल ऑयल

हाई बीपी के मरीजों के लिए लैवेंडर एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। लैवेंडर ऑयल में कई चिकित्सीय गुण होते हैं जो तनाव को कम करने में मदद करते हैं। लैवेंडर ऑयल के इस्तेमाल से नींद अच्छी आती है और सिर दर्द में भी आराम मिलता है।

रोज़ एसेंशियल ऑयल

रोज़ एसेंशियल ऑयल में कई तरह के औषधीय गुण होते

हैं। इस तेल की खुशबू से मन शांत होता है। गुलाब के

का एक प्रमुख कारण है। आप बर्गमॉट ऑयल को किसी अन्य तेल में मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

निरोली ऑयल



तेल का इस्तेमाल करने से ब्लड सरकुलेशन बेहतर होता है और बीपी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

बर्गमॉट ऑयल

हाई बीपी में बर्गमॉट ऑयल का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। इस तेल को सूधने से डोपामाइन और सेरोटोनिन रिलीज होते हैं जिससे मूड अच्छा होता है। यह तेल तनाव कम करने में भी मदद करता है जो हाई बीपी

का एक प्रमुख कारण है। आप बर्गमॉट ऑयल को किसी

अन्य तेल में मिलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

निरोली ऑयल

निरोली ऑयल नारंगी के फूलों से बनता है। इस तेल में एंटी हाइपरटेंशन गुण पाए जाते हैं जो हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। निरोली ऑयल की ताजी खुशबू से मूड अच्छा होता है और तनाव कम करने में मदद मिलती है। आप किसी अन्य तेल में निरोली ऑयल मिलाकर मसाज कर सकते हैं।

लेमन ऑयल

लेमन ऑयल भी हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसकी खुशबू से मूड अच्छा होता है और तनाव कम करने में मदद मिलती है। लेमन ऑयल के इस्तेमाल से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और वजन कम करने में मदद मिलती है।



हॉलीवुड फिल्म में फिर काम करेंगी दीपिका

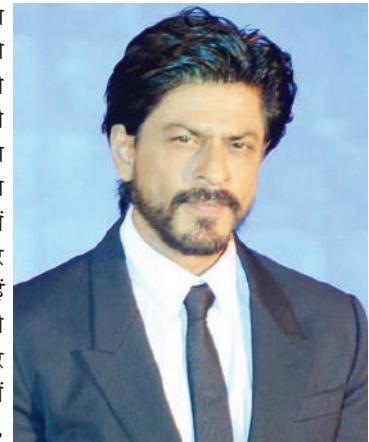
बाँ

लीवुड की डिंपल गर्ल दीपिका पादुकोण एक बार फिर हॉलीवुड फिल्म में काम करती नजर आ सकती है। दीपिका ने विन डीजल के साथ एक्सएक्सएक्स द रिटर्न ऑफ जेंडर केज में फीमेल लीड के रूप में हॉलीवुड में अपनी शुरूआत की थी। दीपिका एक बार फिर हॉलीवुड फिल्म में काम करती नजर आयेगी। दीपिका क्रॉस कल्चरल रोमांटिक कॉमेडी में नजर आएंगी। इस फिल्म का अभी तक शीर्षक साझा नहीं किया गया है। इग्रेस एसटीएक्सफिल्म्स ने घोषणा की है कि कंपनी दीपिका के लिए एक रोमांटिक कॉमेडी वाली फिल्म बनाने जा रही है, जो अपने प्रोडक्शन बैनर के माध्यम से आगामी फिल्म का निर्माण भी करेगी।

ओटीटी पर डेब्यू करेंगे शाहरुख

हा

ल ही में बॉलीवुड किंग शाहरुख खान ने ट्रिवर पर एक विज्ञापन वीडियो साझा करते हुए अपनी आने वाली योजनाओं की झलक पेश की है। विशाल डिजिनी प्लस हॉटस्टार स्ट्रीमिंग के लिए किए गए विज्ञापन वीडियो में शाहरुख ने कैप्शन में लिखा कि- हम पिछर अभी बाकी हैं मेरे दोस्त। वीडियो में शाहरुख खान ने बालकनी में खड़े अपने मैनेजर से बात करते हुए फैंस की ओर हाथ हिलाते हैं। और कहते हैं कि देखें हैं इतने सारे फैंस कभी किसी के घर के बाहर। जिस पर उनका मैनेजर जवाब मैं कहता है कि नहीं, सर अभी तक तो नहीं देखा। लेकिन आगे का कुछ कहा नहीं जा सकता, क्योंकि आपको छोड़कर बॉलीवुड के सारे सितारे अब ओटीटी प्लेटफॉर्म पर हैं। शाहरुख के इस वीडियो से उनके फैंस अंदाजा लगा रहे हैं कि किंग खान जट्ट ही ओटीटी डेब्यू कर सकते हैं। अब जब शाहरुख ने अपना डेब्यू का संकेत दिया, तो इस पर उनके मित्र करण जौहर ने वीडियो शेयर करते हुए कहा कि- मैंने कभी सोचा नहीं था कि वह यह दिन देखेंगे जब बॉलीवुड के बादशाह भी सहस्र महसूस करेंगे। लेकिन अब मैं सब कुछ देख चुका हूं। आपको बता दें कि शाहरुख, सिद्धार्थ आनंद द्वारा निर्देशित फिल्म पठान में दिखाई देंगे। जिसमें उनके साथ अभिनेत्री दीपिका पादुकोण और जॉन अब्राहिम भी नजर आएंगे।



हीरा मंडी में फी में काम करने के लिये तैयार है आलिया भट्ट!

हा

लीवुड अभिनेत्री आलिया भट्ट वेब सीरीज फिल्म हीरा मंडी में फी में काम करने के लिये तैयार है। संजय लीला भंसाली अपनी आने वाली वेब सीरीज हीरा मंडी को लेकर काफी चर्चा में हैं। माहिलाओं पर केंद्रित इस सीरीज में बॉलीवुड की कई अभिनेत्री काम करती नजर आयेंगी। हीरा मंडी में सोनाशी सिन्हा और हुमा कुरैशी मुख्य भूमिका निभा रही हैं। इस वेब सीरीज में कुल सात एपिसोड हैं। इसके पहले एपिसोड का निर्देशन खुद भंसाली करेंगे और बाकी एपिसोड के निर्देशन की जिम्मेदारी विभु पुरी को दी गई है। अब चर्चा है कि आलिया, भंसाली की इस सीरीज में फी में काम करने के लिए तैयार हैं। कहा जा रहा है कि आलिया ने भंसाली की वेब सीरीज हीरा मंडी में काम करने की इच्छा जाहिर की थी। आलिया ने भंसाली से कहा था कि किरदार चाहे कोई भी हो, चलेगा। वे हीरा मंडी में मुफ्त में काम करने को तैयार हैं। हालांकि, भंसाली ने आलिया के इस प्रस्ताव को दुकरा दिया और कहा कि उन्हें उनकी मार्केट वैल्यू के हिसाब





वैलडन ग्वालियर पुलिसः आईजी अविनाश शर्मा ने एसपी राजेश दंडोतिया को दी शबाशी 72 घंटे में ट्रिपल मर्डर केस सोल्व

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ज्ञा

लियर में हुए सनसनीखेज हत्याकांड का खुलासा पुलिस ने कर दिया है। हत्या करने वाला कोई और नहीं मृतक का नजदीकी रिश्तेदार का बेटा ही निकला है। पुलिस ने 72 घंटे के भीतर सनसनीखेज ट्रिपल मर्डर का खुलासा किया है। पुलिस ने बताया कि आरोपी ने लूट की नियत को लेकर घटना को अंजाम दिया था। जिसने अपने मौसा, मौसी और उनकी बेटी को मौत के घाट उतार दिया था। इस मामले में मृतक के साढ़े के बड़े भाई का बेटा ही पूरे मामले का मास्टर माइंड निकला। पुलिस ने आरोपी को दबोच कर उसके एक सहयोगी को भी पकड़ा है। मृतक ने लूट के इशाद से इस हत्या कांड को अंजाम दिया है। पुलिस महिनरीक्षक अविनाश शर्मा, पुलिस अधीक्षक अमित सांघी, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक राजेश दंडोतिया ने आज शाम को पत्रकारों को बताया कि थाना मुरार क्षेत्र में दिनांक गत छह सितंबर को हुए ट्रिपल मर्डर की सनसनी खेज बारदात का खुलासा किया।

आईजी ने की एसपी की तारीफ

आईजी अविनाश शर्मा ने एसपी राजेश दंडोतिया को शबाशी देते हुए कहा कि समय रहते ट्रिपल मर्डर का खुलासा हो गया इसके लिये मैं अपनी ओर से 30 हजार रुपये का कैश रिवॉर्ड दिया ट्रिपल हत्याकांड के बाद आईजी अविनाश शर्मा काफी खुश दिखे। पत्रकार वार्ता के दौरान उन्होंने एसपी राजेश दंडोतिया की बार-बार सराहना की। उन्होंने कहा कि बड़े ही एक्टिव

पुलिस ऑफिसर है। ग्वालियर से पहले से ही परिचित भी रहे हैं। उन्होंने अपनी टीम के साथ मिलकर कड़ी मेहनत से इस हत्याकांड का पर्दाफाश किया है। हालांकि उनके साथ-साथ एसपी अमित सांघी और टीआई शैलेन्द्र भार्गव की भी तारीफ की। आईजी

चुके हैं। मुख्यमंत्री का भी मजबूत है। पल-पल सभी टीम को टेकल करते रहे। सदैहिया से खुद पूछताछ की और बारीक-बारीक पहलुओं पर नजर रखी। जिसका असर यह हुआ कि इतनी जल्दी मर्डर ट्रेस हुआ।



अविनाश शर्मा ने कहा कि इस मर्डर को ट्रेस करने में पुलिस टीम ने पूरी होशियारी के साथ काम किया है। उन्होंने मर्डर ट्रेस करने में शामिल टीम को 30 हजार रुपए ईनाम देने की घोषणा की है। एसपी राजेश दंडोतिया पूराने माहिर खिलाड़ी है, ग्वालियर की नस-नस से वाकिफ है। क्योंकि पहले भी यहां सोसायटी रह

सायबर से कनेक्ट थे आरोपी

साइबर से पता चला कि मास्टरमाइंड सचिन पाल और तरुण उर्फ घोड़ा एक दूसरे से मोबाइल से कनेक्ट थे जिससे यह साफ हो गया कि घटना करते समय एक दूसरे के साथ थे।

गणपति बप्पा मोरचा



गणेश चतुर्थी का ये है इतिहास

शि वपुण के अनुसार, माता पार्वती ने अपने मैल से एक पुतला बनाकर उसे जीवित किया था। जिसके बाद उन्होंने उससे कहा कि वे स्नान करने जा रही हैं, इस दौरान महल में किसी को भी भीतर प्रवेश न करने दें। संयोगवश उसी वक्त भगवान शिव का आना हुआ। उन्हें अंदर जाता देख गणेश जी ने बाहर ही रोक दिया। शिवजी ने बाल गणेश को बहुत समझाया लेकिन वे नहीं माने। इस पर क्रोध में आकर भगवान शिव ने बाल गणेश का सिर त्रिशूल से काट दिया। स्नान से लौटने के बाद जब देवी पार्वती को इस बात का पता चला तो वह बेहद नाराज हो गई। उनकी नाराजगी को दूर करने के लिए भोलेनाथ ने गणेश जी के धड़ पर हाथी का मस्तक लगा दिया। उस दिन भाद्र मास के शुक्लक पक्ष की चतुर्थी थी। इसलिए इस दिन को गणेश चतुर्थी और विनायक चतुर्थी नाम दिया गया।

आप भी घर लाए गणपति

भगवान गणेश की पूजा उनकी 'आरती' के साथ पूरी होती है।

ये हैं पूजन के नियम

स्वच्छ आसन पर बैठकर सबसे पहले गणपति को



पंचामृत से स्नान करवाएं। इसके बाद केसरिया चंदन, अक्षत, दूर्वा, पुष्प, दक्षिणा और उनका पसंदीदा भोग अर्पित करें। जब तक गणपति घर में रहें, उस दौरान गणेश चतुर्थी की कथा, गणेश पुराण, गणेश चालीसा, गणेश स्तुति, श्रीगणेश सहस्रनामावली, गणेश जी की आरती, संकटनाशन गणेश स्तोत्र आदि का पाठ करें। अपनी श्रद्धानुसार गणपति के मंत्र का जाप करें और रोजाना सुबह और शाम उनकी आरती करें। माना जाता



है कि ऐसा करने से गणपति परिवार के सभी विघ्न दूर करते हैं।

क्यों चढ़ाया जाता है मोदक

गणेश जी की मोदक और लड्डू की पसंद के पीछे एक कहानी है। एक बार की बात है जब भगवान गणेश जी भगवान विष्णु के छठे अवतार परशुराम जी से युद्ध कर रहे थे। लड्डू के दौरान गणेश जी का दांत टूट गया और उन्हें खाने में दिक्कत होने लगी। इसके बाद उनके लिए स्वादिष्ट लड्डू और मोदक तैयार किए गए, जो उनके मुंह में जाते ही धुल गए। विघ्नहर्ता गणपति को यह बहुत पसंद आया और मोदक उनका प्रिय भोजन बन गया।



घर पर बने मोदक करेंगे मनोकामना पूरी

मोदक गणेश जी का प्रिय व्यंजन है। गणेश पूजा के अवसर पर मोदक घर घर में बनाया जाता है। मोदक बनाने में धी तो लगता ही नहीं इसलिये आप इसे जितना चाहें उतना खा सकते हैं।

पर्यटकों को मंत्रमुद्ध कर देता

GOONJ VISHESH

मानसिंह पैलेस



मानसिंह पैलेस देश की राजधानी दिल्ली से तकरीबन 350 किमी दूर स्थित है मध्य प्रदेश का ऐतिहासिक शहर ग्वालियर। इतिहास के पन्नों को समर्टे ग्वालियर के पर्यटन स्थल और स्मारक विश्वविद्यालय है। देश और विदेश के लाखों सैलानी हर साल इनके दीवार के लिए यहां पहुंचते हैं। इस फ़ेहरिस्त में ग्वालियर के मानसिंह पैलेस का नाम भी शुमार है। जहां प्रतिदिन 2000 से ज्यादा पर्यटक आते हैं।

● गूंज न्यूज नेटवर्क



मा नसिंह पैलेस का निर्माण तोमर राजवंश के राजा मान सिंह तोमर ने 15 वीं शताब्दी में करवाया था। राजवंशों के बाद मान सिंह पैलेस पर राजवृतों का राज

रहा। इसके बाद मुग्ल और फिर मराठाओं का यहां राज रहा। ब्रिटिश हुकूमत के बाद पैलेस की बागड़ेर सिंधिया राज परिवार ने संभाली।

मंत्रमुद्ध करने वाली
बनावट

मान सिंह पैलेस 300 फीट ऊँचा है। बाहरी और पैलेस के अंदर के हिस्से में नीली, पीली, हरी, सफेद टाइल्स से बनी कलाकृतियां हैं। मान सिंह महल में कुल चार तल

हैं। तीसरी मंजिल में कई कक्ष और दो आंगन हैं। जालीदार दीवारों से बना संगीत कक्ष पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र है। राजा मानसिंह के परिवार की महिलाएं यहां संगीत सीखती थीं। कक्ष की बनावट और दीवारों पर चित्रकारी को देखकर आप 15वीं शताब्दी की अद्भूत कला से रुबरु हो सकेंगे।

रोचक किस्सा

महल के अंदर एक कारागृह भी है। इतिहासकारों के मुताबिक इसी कारागृह में औरंगजेब ने अपने भाई मुराद को मौत के घाट उतारा था।

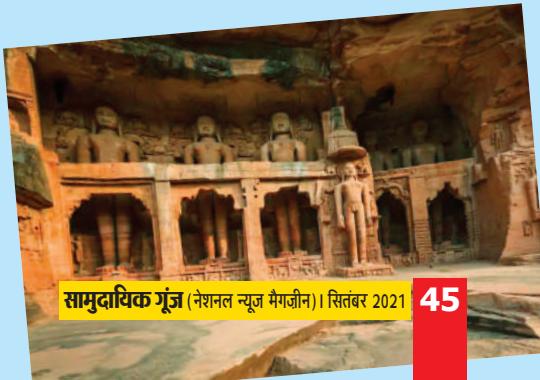
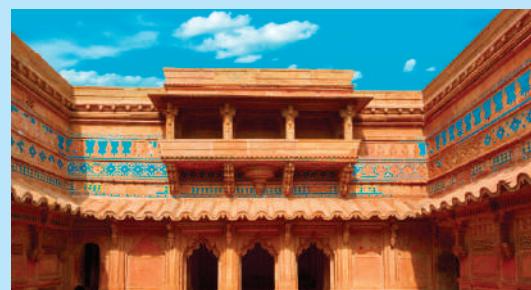
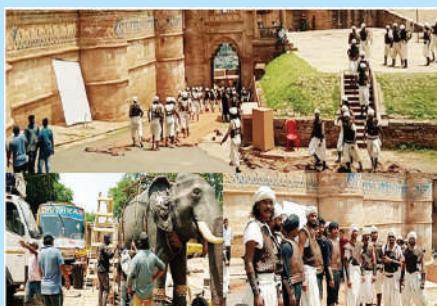
बॉलीवुड की पसंद

मानसिंह पैलेस बॉलीवुड की शूटिंग के लिए निर्माताओं की पसंद रहा है। हाल ही में एश्र्या रॉय की एक तेलगु फ़िल्म का शूट भी यहां हुआ है।

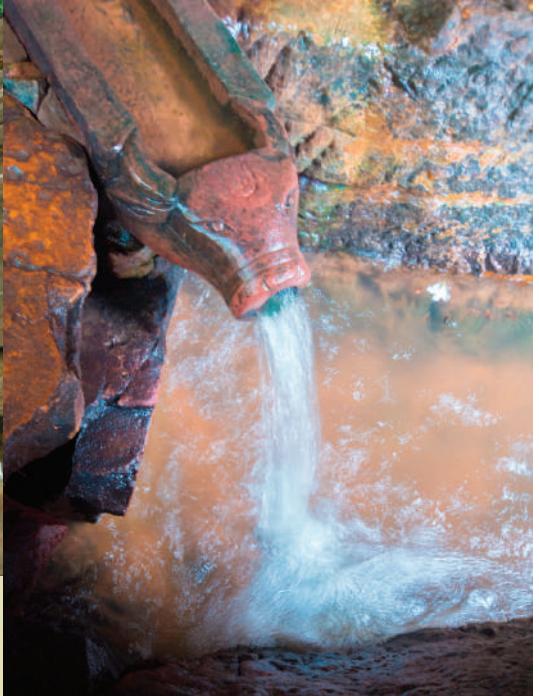
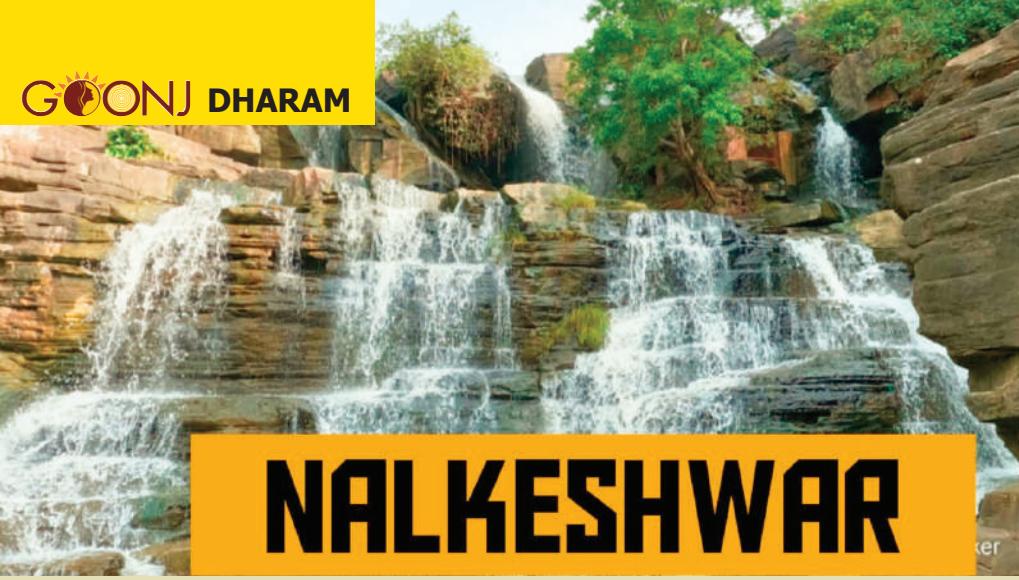
राज्यपाल भी दंग पूछा यह इतना कैसे चमक रहे हैं?



मान सिंह पैलेस पर आकर्षण नकाशी और रंग देख पूछा यह इतना कैसे चमक रहे हैं मध्य प्रदेश के राज्यपाल मंगूझाई पटेल भी इस पैलेस की खूबसूरती के मुरीद हो गए थे। बदलते वक्त के साथ ग्वालियर की तस्वीर बदली उद्योगों ने अपने पैर जमाए। आधुनिकता के रंग में शहर के लोग रच बस गए। नहीं बदली तो यहां की ऐतिहासिक धरोहरों की भव्यता जिसे देखने के लिए पर्यटक दूर-दूर से ग्वालियर का रुख करते हैं।



सामुदायिक गूंज (नेशनल न्यूज मैगजीन) | सितंबर 2021



NALKESHWAR

ऋषि गालव की तपोभूमि नलकेश्वर महादेव मंदिर

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ति

घरा जलाशय से ठीक पीछे सोनचौरैया अभ्यारण में बने नलकेश्वर महादेव का मंदिर सैकड़े वर्ष पुराना है। नलकेश्वर को ही ऋषि गालव की तपोभूमि भी बताया जाता है। नलकेश्वर के पर्वत से

नलकेश्वर महादेव का मंदिर एक विशाल चट्टान के नीचे बना हुआ है। इसके पास ही हनुमान जी एवं माता का नवीन मंदिर भी बनाया गया है। जंगल के बीच में होने के कारण यहाँ पर रात के समय सिर्फ साधू संत ही ठहरते हैं।



निकली जलधारा को ग्रामीण गंगा माता मानते हैं और वहाँ से जल लेकर भगवान शिव का अभिषेक करते हैं। नलकेश्वर महादेव के ठीक पास ही टपकेश्वर महादेव मंदिर है। इस महादेव की पिण्डी पर पहाड़ से अपने आप पानी की बूंदे टपकती हैं जो कि 12 महीने 365 दिन हर घड़ी भगवान शिव का अभिषेक करती हैं।

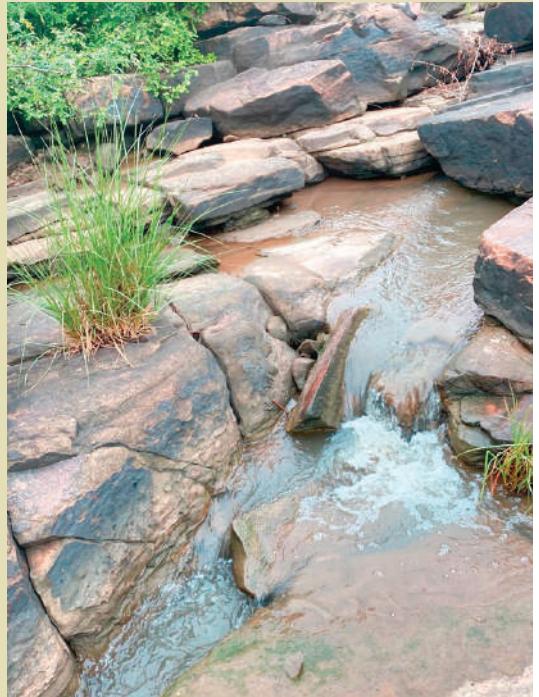
नलकेश्वर महादेव पर्वतों के बीच बना हुआ है। नलकेश्वर महादेव के ऊपर एक शिव परिवार का मंदिर बना हुआ है। इसी मंदिर के ठीक पास ही पर्वतों के बीच से जलधारा निकली हैं। इस जलधारा से ही भगवान शिव का अभिषेक किया जाता है।

सैकड़े टन वजनी चट्टान के नीचे है शिव मंदिर

नलकेश्वर आ गए। नलकेश्वर पर उन्होंने गंगा माता से प्रकट होने की प्रार्थना की जिसके बाद पहाड़ में से जलधारा निकल पड़ी। इसी जलधारा के साथ ही ऋषि गालव की वह ओढ़नी भी बहकर आ गई जो कि वह गंगा नदी में छोड़कर आए थे। इसके बाद से सभी लोग इस जलधारा को गंगा माता की धारा मानने लगे।

टपकेश्वर पर प्राकृतिक होता है जलाभिषेक

नलकेश्वर से 1 किलोमीटर की दूरी पर पहाड़ी की चट्टान के नीचे है टपकेश्वर महादेव की पिण्डी है। टपकेश्वर महादेव के बारे में बताया जाता है कि यह अपने आप प्रकट हुई है। इस पिण्डी पर पहाड़ी से लगातार पानी की बूंदे टपकती रहती हैं। फिर चाहे बारिश हो या सूख पड़ जाए यहाँ पर हमेशा पानी की बूंदे लगातार गिरती रहती हैं।



ऋषि गालव की स्थापित है मूर्ति

नलकेश्वर महादेव के पास ही ऋषि गालव की प्रतिमा भी स्थापित है, यह ऋषि गालव की एकमात्र प्रतिमा है जो कि ग्वालियर में स्थापित है।

जलधारा को इसलिए मानते हैं गंगा की धारा

एक किवदंती के अनुसार ऋषि गालव प्रतिदिन गंगा नदी में स्नान कर तपस्या करते थे। वह जब ग्वालियर आ रहे थे तो उन्होंने गंगा माता से कहाकि वह अब लगातार उनके पास नहीं आ सकेंगे। इस पर गंगा माता ने कहाकि वह जहाँ भी ठहरेंगे वहाँ पर मैं प्रकट हो जाऊंगी। इसके बाद ऋषि गालव अपनी ओढ़नी गंगा माता में छोड़कर



विज्ञन जीरो के बारे में लोगों को जागरूक किया

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर। परिवहन विभाग ने सड़क दुर्घटनाएं रोकने और दुर्घटना में घायल लोगों की जान बचाने के लिए सुरक्षित प्रणाली पर आधारित विजन जीरो मध्यप्रदेश योजना तैयार की है। इस योजना का शुभारंभ विगत दिनों किया गया है। इसी के अन्तर्गत लोगों को जागरूक करने एवं विजन जीरो के बारे में लोगों को जागरूक किया गया एफपीआई में चल रही पैरमेडिकल ट्रेनिंग में बच्चों को विजन जीरो और ट्रैफिक रूल्स के बारे में बताया गया जागरूकता अभियान में गूंज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर और माँ पूणीगिरी महिला मंडल सामाजिक संस्था की अध्यक्ष कृति सिंह ने कहा कि सभी के सहयोग से विजन जीरो मध्यप्रदेश लागू कर



मध्यप्रदेश में सड़क दुर्घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाया जा सकेगा सभी को यातायात नियमों का न केवल खुद पालन करना होगा बल्कि दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करना होगा। तभी हम सड़क दुर्घटनाओं और उनसे होने वाली मौतों में कमी लाने में सफल होंगे। जागरूकता अभियान में फैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया ग्वालियर के कार्यक्रम अधिकारी अछेन्द्र सिंह कुशवाह और टीम ने लोगों को जागरूक किया।

विजन जीरो के माध्यम से परिवहन तंत्र को मजबूत बनाना है: कृति सिंह

● गूंज न्यूज नेटवर्क

दिव्यांशी शिक्षा क्रांति समिति द्वारा सम्मान समारोह कार्यक्रम का आयोजन टैगोर हॉल जे.सी. मिल कॉलेज में किया गया जिसमें मुख्य बक्ता के रूप में माँ पूणीगिरी महिला मंडल की अध्यक्ष कृति सिंह उपस्थित थीं उन्होंने अपने उद्बोधन में सभी लोगों को यातायात नियमों के बारे में बताया यातायात के विजन जीरो के बारे में भी लोगों को जागरूक किया उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा और परिवहन तंत्र को मजबूत बनाना है एवं विजन जीरो को आगे लाना है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व महापौर श्रीमती समीक्षा गुप्ता, समाजसेवी एवं पत्रकार शैलेष सिंह कुशवाह, फैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया ग्वालियर के कार्यक्रम अधिकारी अछेन्द्र सिंह कुशवाह आदि विशेष रूप से उपस्थित रहे।





पैंशनर्स एसोसिएशन का शपथ ग्रहण समारोह हुआ आयोजित

● गूंज न्यूज नेटवर्क

ग्वालियर। पेंशनर्स एसोसिएशन मध्य प्रदेश जिला शाखा ग्वालियर की नव गठित कार्यकारिणी का शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन जगन्नाथ गार्डन हाथी खाना रोड मुगर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि माननीय प्रताप सिंह कुशवाह सेवानिवृत्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं कार्यक्रम की अध्यक्षता माननीय सरनाम सिंह जादौन अध्यक्ष प्रांतीय सलाहकार समिति द्वारा किया गया, कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि श्री गोपाल सिंह कुशवाह सेवानिवृत्त डिप्टी डायरेक्टर कोष एवं लेखा, श्री रणवीर सिंह सिक्खावार अधिकारी कर्मचारी संयुक्त मोर्चा, श्री रविंद्र त्रिपाठी संयोजक अधिकारी कर्मचारी संयुक्त मोर्चा, श्री बी एल टुण्डले प्रांतीय उपाध्यक्ष/जिलाध्यक्ष मुरैना, श्रीमती सत्यवती शुक्ला को रखा गया, कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जिलाध्यक्ष गोविंद सिंह कुशवाह द्वारा बताए गया कि दिनांक 17 अक्टूबर 2021 को ग्वालियर में प्रांतीय कार्यकारिणी की बैठक (प्रांतीय सम्मेलन) का आयोजन जगन्नाथ गार्डन हाथी खाना रोड मुगर में आयोजित किया जाएगा। जिसमें मध्य-प्रदेश के प्रत्येक जिले से पदाधिकारी गण उपस्थित होंगे, शपथ ग्रहण समारोह कार्यक्रम को श्री आर पी शर्मा प्रांतीय उपाध्यक्ष, डा प्रीतम सिंह कुशवाह संभागीय अध्यक्ष, द्वारा संबोधित किया गया, श्री बी एल टुण्डले द्वारा बतलाया गया पेंशनर्स एसोसिएशन के पदाधिकारीयों द्वारा मध्य प्रदेश में प्रथम बार शपथ ग्रहण

समारोह का कार्यक्रम का आयोजन किया गया है। पहले कभी नहीं किया गया, कार्यक्रम में सैकड़ों की संख्या में पेंशनर्स ने भाग लिया कार्यक्रम में मुख्य रूप से गोविंद सिंह कुशवाह

भदौरिया, विजय राव खोलकर, डी एस महाजन, राजाराम सिंह सेंगर, सुभाष सिंह जादौन, ओ पी शर्मा, आर एस श्रीवास्तव, उदयवीर सिंह कुशवाह, राम अवतार व्यास, बलवीर सिंह



अध्यक्ष, मोहन सिंह राजावत सचिव, आर पी शर्मा प्रांतीय उपाध्यक्ष, डॉ प्रीतम सिंह कुशवाह संभागीय अध्यक्ष, अजमेर सिंह रावत संभागीय सचिव, मुत्रालाल कुशवाह संगठन सचिव, नंदकिशोर गोस्वामी, ओ पी उपमन्यु, श्रीमती शशि कला बोकड़े, ओ पी अजमेरिया, लालाराम साक्य, पुत्र सिंह तोमर, गोपाल सिंह तोमर, नरेंद्र सिंह तोमर, जोगेंद्र सिंह

तोमर, भंमर सिंह जादौन, एम एल अनुरागी, ओ पी राजपूत, श्याम बाबू सिरोटिया, जी पी सैनी, गाधाकृष्ण शर्मा, ओ पी एस चौहान, रामचंद्र स्वामी, रामेश्वर दयाल शर्मा, पाती राम कंतोजी, डॉ श्री कृष्ण आर्य, मुरारीलाल श्रीवास, आर पी दुबे, शंभू दयाल तिवारी, कार्यक्रम का संचालन श्री मोहन सिंह कुशवाह सचिव द्वारा किया गया।



पंशनस एसोसिएशन मध्यप्रदेश

शाखा जिला ग्वालियर (म.प्र.)

पंजीयन क्र - 22231/89

प्रांतीय सम्मेलन का आयोजन

दिनांक 17 अक्टूबर 2021, रविवार

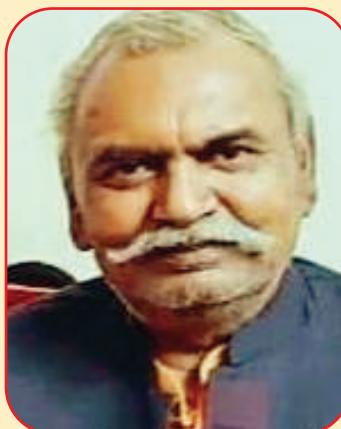
समय: दोपहर 2.00 बजे से साय
काल 5 बजे तक

मोहन सिंह राजावत

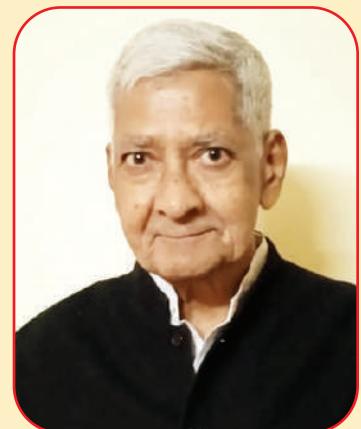
कार्यकारी जिलाध्यक्ष, एवं सचिव



गोविन्द सिंह कुशवाह
जिला अध्यक्ष ग्वालियर



भंवर सिंह जादौन
जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष



श्याम जोशी
प्रान्ताध्यक्ष

पंशनस एसोसिएशन मध्यप्रदेश, शाखा जिला ग्वालियर म.प्र.