

सामूदायिक



RNI No. MPBIL02443/2020-TC



वर्ष : 01 अंक : 07

मई 2023

मूल्य: ₹ 50 पृष्ठ : 52



रघनातक, विकासोन्मुखी, विचारोत्तेजक, लोकप्रयोगी
एवं उत्तरदायी पत्रकारिता के प्रति समर्पित संस्थान

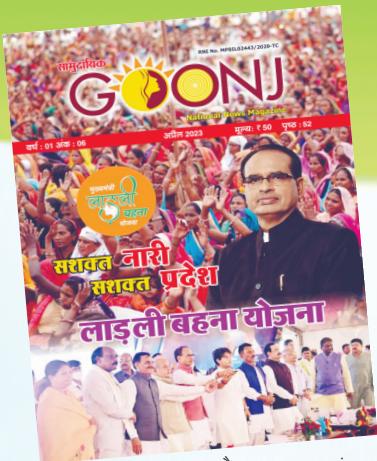


आपकी अपनी आवाज

युवाओं का वाधान में
अंतर्राष्ट्रीय स्वतंत्र दिवसः

शीक





अप्रैल 2023 का अंक

ग्वालियर, मई 2023

(वर्ष 01, अंक 07, , पृष्ठ 52, मूल्य 50 रुपए)

प्रेरणास्रोत

श्रीमती संध्या सिकरवार

चेयरमैन

डॉ. जे. एस. सिकरवार

सम्पादक

कृति सिंह

सलाहकार

आशीष प्रताप सिंह राठोड़

उप संपादक

अतिमा सिंह -कौस्तुभ सिंह

सहयोग संपादक

अठेन्ड्र सिंह कुशवाह

बिजनेस एडिटर

हरीश पाल

सलाहकार संपादक

राजीव तोमर, भूपेन्द्र तोमर

कार्यकारी संपादक

डॉ. आर. एन. एस. तोमर

सब एडिटर/एडिटिंग

इमरान गौरी

कानूनी सलाहकार

ए. अरविन्द दूदावत

एडिटोरियल प्रगारी

स्तुति सिंह

छायांकन/सिटी रिपोर्टर

अनिल सिंह सिकरवार

न्यूज एंकर

प्रिया शिंदे, कल्पना पाल

संकलन

अभय बघेल, सिंघ तोमर

गूंज पत्रिका संपादकीय कार्यालय

ई-69/70, हरिशंकरपुरम लक्खन ग्वालियर मध्य प्रदेश

(संपर्क: 7880075908)



मप्र शासन में कैविनेट मंत्री और गवालियर के प्रभारी मंत्री तुलसी सिलावट से गूंज गुप की डायरेक्टर कृति सिंह ने मुलाकात की और गूंज पत्रिका भेज की। मंत्री जी ने गूंज मीडिया गुप की द्वारा किए जा रखे कार्यों की सारांशों की। इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी के कार्यसमिति सदस्य आशीष प्रताप सिंह राठोड़, भारतीय जनता पार्टी के जिला अध्यक्ष अभय चौधरी, अठेन्ड्र सिंह उपस्थित थे।

Inside Story



44



46



26



23



06



03



43



48

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक कृति सिंह के लिए गूंज ई 69-70 हरिशंकर पुरम ग्वालियर मध्य प्रदेश से मुद्रित एवं ई 69-70 हरिशंकर पुरम ग्वालियर मध्य प्रदेश से प्रकाशित। संपादक-कृति सिंह RNI.Title Code-MPBIL02443/2020-TC

सामुदायिक गूंज (रेखनल न्यूज मैगजीन)। मई 2023

01

और कारवां बनता गया.....



गूं

ज 90.8 एफ. एम. आपकी अपनी आवाज ने सफलतम एक वर्ष पूर्ण कर लिया है। इस एक वर्ष में पाठकों द्वारा गूंज को जिस तरह से सपोर्ट मिला है उसके लिए सभी का हृदय से आभार एवं धन्यवाद व्यक्त करना चाहती हैं। और आशा करती है कि आगे भी आप सभी इसी तरह से गूंज को अपना स्लेह प्रदान करते रहेंगे। गूंज को शुरू करना बहुत की कठिन था लेकिन लोग जुड़ते गए और कारवां बनता गया.....।

परिवार का साथ और गूंज की पूरी टीम के बिना यहां तक पहुंच पाना संभव नहीं था। जो सपना मेरे द्वारा देखा था कि गवालियर में एक कम्युनिटी रेडियो का वह साकार तो हो गया लेकिन अब भी बहुत कुछ करना है, बहुत आगे जाना है। आसमान की ऊँचाईयां को छूना अभी बाकी है जो आपके सपोर्ट और स्लेह से जरूर पूरा होगा।

गूंज ने महिलाओं, बच्चियों के कल्याण से जुड़ी गतिविधियों से खुद को जोड़ा, महिलाओं के स्वास्थ्य की चिंता करना शुरू किया। नए कलाकारों और समाजसेवा से जुड़े लोगों को प्रोत्साहन दिया। और अपने को सामाजिक सरोकारों से जोड़कर कार्य किया। यहीं वजह है कि महज एक वर्ष में गूंज की गूंज समाज के हर क्षेत्र में शिद्धत से सुनाई देने लगी है। विगत दिनों गूंज ने अपने एक वर्ष की सालगिरह मनाई जिसमें पत्रकारिता जगत से जुड़े दिग्गज, समाजसेवी, बुद्धिजीवियों को आमंत्रित किया। सभी ने गूंज द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की और गूंज के एक वर्ष पर पूरी गूंज टीम की हौसलाअफजाई की। सभी का पुनः हृदय से आभार व धन्यवाद।

गूंज का मुख्य उद्देश्य समाज व्यक्ति को जीवनशैली, आगे बढ़ने की प्रेरणा व एकजुटता का भाव प्रदान करना है। एक संस्था के रूप में की गूंज का प्रयास है समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुंचना और उन्हें अपना एक हिस्सा बना लेना। हमारे द्वारा चिकित्सा सेवाओं के विषय पर भी कुछ खास कार्यक्रमों को प्रसारित किया जा रहा है।

अन्त में पाठकों से सिर्फ यही कहना चाहूंगी कि प्रत्येक व्यक्ति को भाग लेने का तथा अपने विचार प्रस्तुत करने का पूरा हक है और इसका ज़रिया बनेगा गूंज आपकी अपनी आवाज। समाज का प्रत्येक व्यक्ति गूंज का हिस्सा बने और साथ में मिलकर समाज के विकास में अपना योगदान दे। हमें आशा है कि हमारे प्रिय पाठक गूंज 90.8 एफ.एम से जुड़ कर हमारे उद्देश्य को सफल बनाकर समाज की उत्तरिति में अपना योगदान देंगे।

धन्यवाद



कृति सिंह

संपादक

“

गूंज ने महिलाओं, बच्चियों के कल्याण से जुड़ी गतिविधियों से खुद को जोड़ा, महिलाओं के स्वास्थ्य की चिंता करना शुरू किया। नए कलाकारों और समाजसेवा से जुड़े लोगों को प्रोत्साहन दिया। और अपने को सामाजिक सरोकारों से जोड़कर कार्य किया। यहीं वजह है कि महज एक वर्ष में गूंज की गूंज समाज के हर क्षेत्र ने शिद्धत से सुनाई देने लगी है। विगत दिनों गूंज ने अपने एक वर्ष की सालगिरह मनाई जिसमें पत्रकारिता जगत से जुड़े दिग्गज, समाजसेवी, बुद्धिजीवियों को आमंत्रित किया। सभी ने गूंज द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की और गूंज के एक वर्ष पर पूरी गूंज टीम की हौसलाअफजाई की। सभी का पुनः हृदय से आभार व धन्यवाद।



GOONJ

सफलतम् एक वर्ष



विगत एक वर्ष पूर्व केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर ने कम्युनिटी रेडियो वैनल गूंज 90.8 एफ.एम आपकी अपनी आवाज का गूंज एफ.एम वैनल का उद्घाटन किया था। साथ ही गूंज वैनल पर केन्द्रित पत्रिका का विमोचन भी किया था। पाठकों के स्नेह और प्यार के साथ आज गूंज एफ.एम को सफलतम् एक वर्ष पूर्ण हो चुका है।



**देव श्रीमाली
वरिष्ठ पत्रकार**

गूंज 90.8 एफ.एम. के सफलतम् 1 वर्ष के सफर को वरिष्ठ पत्रकार देव श्रीमाली ने अपने शब्दों लेखन के माध्यम से पाठकों को रूबरू कराया



डियो अखबार के बाद मनोरंजन के साथ सूचनाओं का दूसरा साधन हुआ करता था। खेती और गृहस्थी, रूपक, वार्ताएं और बागवानी से लेकर बच्चों की देखभाल कैसे करें? जैसे सभी तरह की ज्ञानवर्धक जानकारियां अखबार के बाद अगर कहीं से मिलती थीं तो वह रेडियो होता था साथ में फ़िल्मी और गैर फ़िल्मी गीतों का खजाना भी। फिर टीवी आया। रेडियो दृश्य और श्रव्य की चमत्कारिक युगलबंदी में खोता दिखा। रेडियो के डिब्बे बन्द हो गए....कभी शान समझे जाने वाले रेडियो स्टेशन बदहाली के दौर में चले गए। लगा मानो यह तकनीकी विधा अब बस यादों में रह जायेगी ...लेकिन जैसा कि हमारा दर्शन है ..विज्ञान का सिद्धांत भी ...कोई भी चौंज कभी नष्ट नहीं होती है ...बस कायांतरण क़रतीं हैं ..स्वरूप परिवर्तन.. नई पीढ़ी इसे अंदाज़



में लाती है ...रेडियो फिर बापिस लौटा। सरकारी रेडियो कितना भी बदहाली में हो लेकिन हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को अपने मन की बात मन की बात 100 करोड़ों लोगों तक पहुंचाने के लिए रेडियो की ही मदद लेनी पड़ी। रेडियो फिर लौटा.. अपने परंपरागत स्वरूप और अंदाज़ को तिलांजलि देकर नई पीढ़ी के स्वभाव..तेवर..उनकी बोली और उनकी रुचियों को साथ लेकर ...वह सिर्फ़ डाइंग रूम में ही नहीं बल्कि चलती कार में बजता है। पार्टी से लेकर एकांत पहाड़ी तक मैं, वह पुराने लोगों को नई दुनिया से तो नई पीढ़ी को पुराने गीत संगीत और कलाकारों से यारी करा रहा है। पहले की तरह इनमें सब है लेकिन उद्घोषक से इतर रेडियो जॉकी का अंदाज एकदम जुदा है... खामोश नहीं बल्कि उत्साह और उल्लास से भरा हुआ। रेडियो स्टेशन अब युवाओं से चहकता



हुआ है.. उसका बोर्ड रूम हो ,एडिटिंग कक्ष या फिर स्टूडियो हर जगह नारी शक्ति यानी ऊँज़ से भरी नारी शक्ति का बोलबाला है। ग्वालियर में ऐसा ही एक रेडियो स्टेशन गूंज। इसकी डायरेक्टर है कृति सिंह इंदौर ,दिल्ली से लेकर लंदन तक पढ़ी कृति एक कूलीन परिवार से हैं। उन्होंने मीडिया की पढ़ाई की लेकिन कम्प्युनिटी रेडियो ग्वालियर में खोलना तय किया । इसके लाइसेंस को पाने में उन्होंने तीन साल सरकारी दफतरों की खाक छानी क्योंकि वे इसे ईमानदारी से पाना चाहती थीं। आखिरकार जीत जिद की हुई। पिता ने बेटी के संघर्ष को देखा तो पैसे देकर उनके सपने को आगे बढ़ाया और अंततः 2022 में ग्वालियर को एक और नया एफएम मिला गूंज ।
यह बाकी से थोड़ा अलग है। बाकी व्यावसायिक थे लेकिन इसने अपने को सामाजिक सरोकारों से जोड़ा। उन्होंने महिलाओं, बच्चियों के कल्याण से जुड़ी गतिविधियों से जोड़ा, महिलाओं के स्वास्थ्य की चिंता करना शुरू की, नए कलाकारों और समाजसेवा से जुड़े लोगों को प्रोत्साहन देना शुरू किया और अपने को सामाजिक सरोकारों में शामिल करने का फैसला लिया । यही बजह है कि महज एक वर्ष में गूंज की गूंज समाज के हर क्षेत्र में शिद्दत से सुनाई देने लगी । विगत दिनों गूंज ने जब अपनी सालगिरह मनाई तो मुझे भी इसमें आमंत्रित किया। वह सफलता की खुशी से लबरेज संस्था कलपुजों का सम्मिलन था। सबमे जोश था और जिम्मेदारी का अहसास भी ..निसंदेह मेरे लिए यह प्रेरणा देने नहीं लेने का क्षण था । आयोजन के अच्छे संयोजन का श्रेय अचेन्द्र सिंह और हरीश पाल को जरूर देना होगा । खास बात ये की टीम ने अगले साल कुछ और बेहतर..कुछ और श्रेष्ठ कर उसे भी यादगार बनाने का संकल्प लिया।





गूंज 90.8 एफ.एम. की प्रथम वर्षगांठ का जश्न टीम गूंज ने केक काक्टर मनाया इस अवसर पर गूंज की पूरी टीम उपस्थित रही।
उत्कृष्ट कार्यों के लिए टीम के सदस्यों को गूंज मीडिया ग्रुप की डायरेक्टर कृति सिंह ने सम्मानित किया।



दुनिया में नई पहचान देगा अंतरराष्ट्रीय स्तर का हवाई अड्डा

राजमाता विजयराजे सिंधिया टर्मिनल, ग्वालियर
RAJMATA VIJAYARAJE SCINDIA TERMINAL, GWALIOR

ज्लोबल होता ग्वालियर

शहर ही... तरक्की, नयापन और रचनात्मकता के केंद्र होते हैं। शहरीकरण की रफ्तार तेज़ी से बढ़ रही है और उसी गति से विकास भी हो रहा है। विकास ही अर्थव्यवस्था की प्रगति का बाहक है। सबसे खास-बात यह है कि किसी भी शहर की तरक्की में परिवहन का विशेष महत्व होता है। सड़क, रेल और वायुमार्ग इनके एक साथ जुड़ने से शहर तेज़ी से दौड़ने लगता है। क्योंकि ये तीनों मार्ग परिवहन के सबसे महत्वपूर्ण और प्रमुख साधन हैं। ग्वालियर तेज़ी से विकास की रफ्तार पकड़ रहा है और बेहतर भविष्य के लिए नये आयाम गढ़ रहा है। अंतरराष्ट्रीय स्तर का हवाई अड्डा तेज़ी से विकास की झड़ान भरते शहर के भविष्य की ओर तस्वीर है, जब ये आकार लेगी तो ग्वालियर देश ही नहीं विदेश में अपनी अलग छाप छोड़ेगा। अंतरराष्ट्रीय स्तर का हवाई अड्डा केंद्रीय नागरिक उड़ान मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया की विकास की ललक का परिणाम है। ज्लोबल ग्वालियर की सोच रखने वाले सिंधिया के ड्रीम प्रोजेक्ट हवाई कांति की वास्तविक तस्वीर से रूबरू कराती खास रिपोर्ट।

16

अक्टूबर 2020 को जब देश के गृहमंत्री अमित शाह ने राजमाता विजयराजे सिंधिया हवाई अड्डे के विस्तार एवं नए टर्मिनल भवन का शिलान्यास किया था, तब किसी ने भी इस बात की कल्पना नहीं की होगी कि यह अंतरराष्ट्रीय स्तर का हवाई अड्डा निर्धारित समय से पूर्व बनकर तैयार हो जाएगा।

जी, हाँ... सही पढ़ा आपने, विकास की सौगात को लेकर ग्वालियर में ऐसा ही एक नया इतिहास बनेगा, जब आने वाले महीनों में इसी साल केंद्रीय मंत्री

डॉ. केशव पाण्डेय
वरिष्ठ पत्रकार

ज्योतिरादित्य सिंधिया नये हवाई अड्डे का शुभारंभ कर नया कीर्तिमान रचेंगे। क्योंकि हवाई अड्डे के नये टर्मिनल और अन्य विस्तार कार्य का निर्माण एक साल से भी कम समय में पूरा होने जा रहा है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर का होगा टर्मिनल

मौजूदा स्थिति में हवाई अड्डे का टर्मिनल 3500 वां मीटर का है। जबकि नया टर्मिनल पुराने के मुकाबले 20 हजार 230 वां मीटर में फैला हुआ होगा। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह होगी कि यह पीक समय में 1400

नगर के इतिहास में पहली बार समय से पूर्व पूरा होगा कोई विकास का प्रोजेक्ट, जो तय करेगा तरक्की के नये आयाम

राजमाता विजयराजे सिंधिया नवीन हवाई अड्डे से ग्वालियर को मिलेगी विश्वस्तरीय पहचान

अंचल में बढ़ेंगे रोजगार के अवसर, पर्यटकों के आने से स्थानीय लोगों के जीवन में आएगा बदलाव



यात्रियों को सेवाएं प्रदान कर सकेगा। एक साल में 1.5 मिलियन यात्रियों को सेवा देने की क्षमता रखेगा। इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि हवाई अड्डे का विस्तार व कुछ नए अंगों का निर्माण जल संचय व सौर ऊर्जा के इस्तेमाल से किया जा रहा है। जिसके लिए बिजली उत्पादन क्षमता वाले

सोलर प्लॉट की स्थापना भी की जाएगी।

13 विमानों की होगी पार्किंग

मौजूदा हवाई अड्डे पर अभी महज तीन विमानों को पार्क करने की जगह है, जबकि नए टर्मिनल में एक साथ 13 विमानों की पार्किंग व्यवस्था रहेगी। देश के 137 हवाई अड्डों में यह अलग पहचान बनाएगा।

शाह ने की थी तारीफ

शिलान्यास समारोह के दैरान जब केंद्रीय नागरिक विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने नए टर्मिनल का प्रेजेंटेशन देकर गृहमंत्री अमित शाह को इसकी खूबियों



से अवगत कराया था, तब वे इसे देख बेहद प्रसन्न हुए थे। साथ ही उन्होंने कहा था कि जिस हिसाब से इस एयर टर्मिनल की योजना तैयार की गई है, यह देश के सबसे बेहतर हवाई अड्डों में शामिल होगा और ग्वालियर जल्द ही देश के कोने-कोने से हवाई मार्ग से जुड़ जाएगा। वहीं सिंधिया ने हाल में ट्रिवट किया था तेजी से आकार लेता ग्वालियर एयरपोर्ट का नया टर्मिनल, अनेकों सपनों को साकार करेगा।

हवाई अड्डे से भावनात्मक जुड़ाव

ग्वालियर के हवाई अड्डे से ज्योतिरादित्य सिंधिया का भावनात्मक जुड़ाव है। सितंबर 2021 में कलेकट्रेट में प्रशासनिक अधिकारियों के साथ बैठक में विजन डॉक्यूमेंट पर चर्चा के दौरान सिंधिया ने अपनी भावना से अवगत कराते हुए कहा था कि ग्वालियर का विकास



ही मेरा सपना है। ग्वालियर में अत्याधुनिक हवाई अड्डा बने, जिसे दुनिया देखे।

क्योंकि मेरी दादी का नाम इससे जुड़ा है। इसलिए विश्वस्तरीय हवाई अड्डा बनाना मेरा दायित्व ही नहीं धार्मिक कर्तव्य भी है। यही कारण है कि आत्मनिर्भर एवं

इतिहास दोहराता सिंधिया परिवार

कहते हैं कि इतिहास अपने आप को दोहराता है। अब इसे महज इनेफक्ट करें या फिर पुनः इतिहास का दोहराना। क्योंकि 37 साल पहले 7 सितंबर 1986 को माधवराव



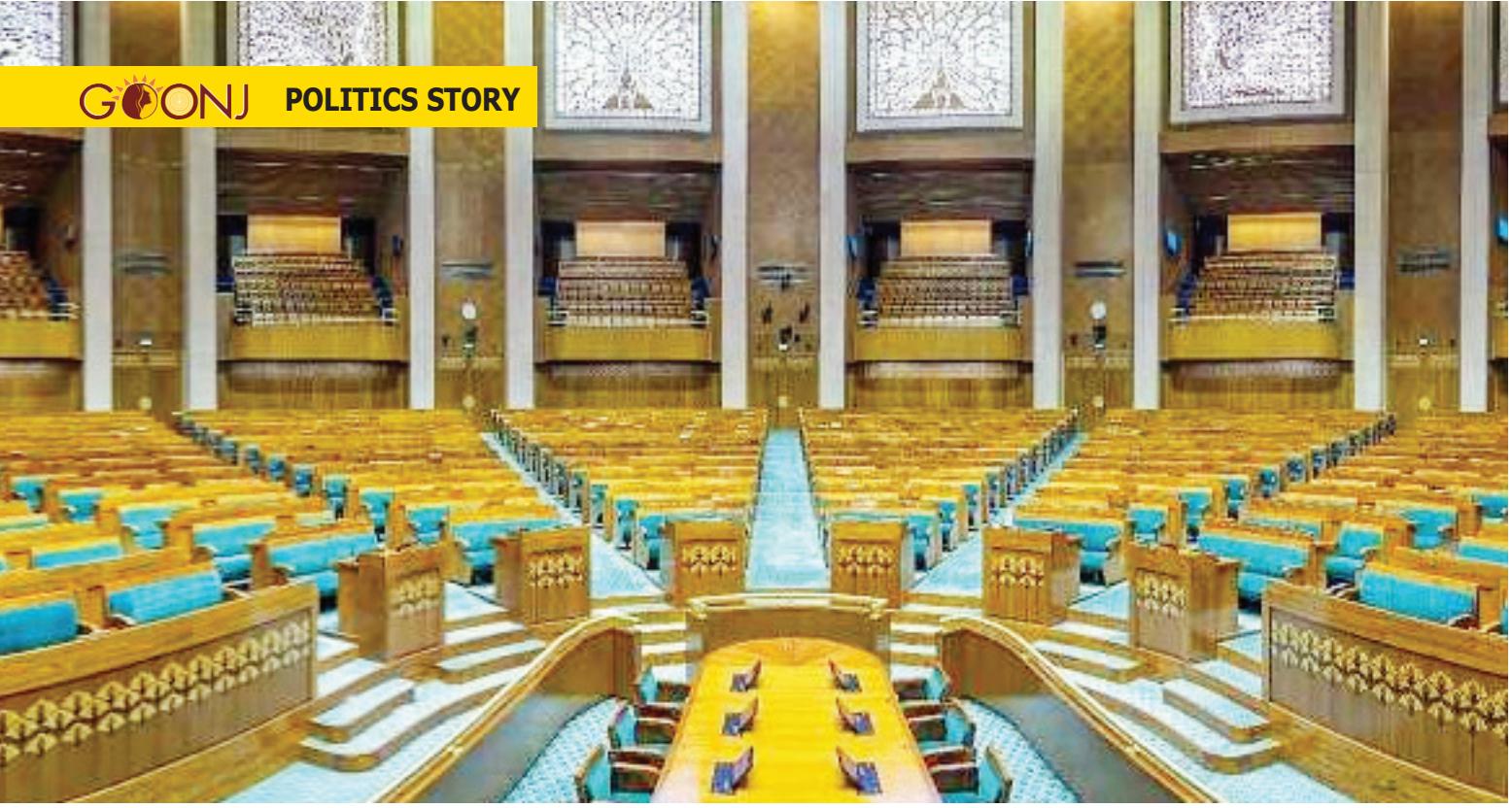
सांस्कृतिक थीम पर ग्वालियर का विजन डॉक्यूमेंट तैयार कराया गया है।

500 करोड़ में होगा निर्माण

143 एकड़ में बनाए जा रहे इस नये टर्मिनल के निर्माण में 498 करोड़ 70 लाख रुपए की लागत आएगी। नवीन टर्मिनल भवन में ग्वालियर की संस्कृति, सभ्यता और इतिहास की झलक देखने को मिलेगी। 320 एयर बस के साथ ही एटीआर-72 टाइप के एयर क्राफ्ट का रख-रखाव भी किया जाएगा। नया टर्मिनल अंचल की जरूरतों को पूरा करने के साथ ही ग्वालियर के पर्यटन, व्यापार और रोजगार को विकास की नई उड़ान देगा।

सिंधिया ने राजामाता विजयराजे सिंधिया टर्मिनल का शिलान्यास किया था। उसके बाद 27 नवंबर 1991 को नागरिक उड्डयन मंत्री रहने हुए स्वयं उन्होंने ही इस टर्मिनल का शुभारंभ किया। अब जब अंतर्राष्ट्रीय स्तर का हवाई अड्डा बन रहा है तो उसके शिलान्यास समारोह के ऐतिहासिक पल के साक्षी बने माधवराव के पुत्र ज्योतिरादित्य सिंधिया... और वह दिन भी दूर नहीं जब इसी साल स्वयं ज्योतिरादित्य इस भव्य एवं आधुनिक हवाई अड्डे का शुभारंभ करेंगे। ऐसे में यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगी कि सिंधिया परिवार पुनः इतिहास को दोहराएगा।

...लेखक साध्य समाचार पत्र समूह के प्रधान संपादक हैं...



लोकतंत्र की जननी भारत के संवैधानिक मूल्यों को समृद्ध करेगा नया संसद भवन

भारत में संसद को लोकतंत्र का मंदिर कहा जाता है। लोकतंत्र में संसद का वही स्थान है, जो भारतीय संस्कृति में भगवान का है। हमारे संविधान निर्माताओं ने इसलिए कहा था कि लोकतंत्र में प्रत्येक विचार का केंद्र बिंदु संसद ही है और राष्ट्र निर्माण में उसकी अहम भूमिका है। लोकसभा तथा राज्यसभा, दोनों सदनों ने 5 अगस्त 2019 को सरकार से संसद के नए भवन के निर्माण के लिए आग्रह किया था। इसके बाद 10 दिसंबर 2020 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद के नए भवन का शिलान्यास किया था। संसद के नवनिर्मित भवन को गुणवत्ता के साथ रिकॉर्ड समय में तैयार किया गया है। चार मंजिला संसद भवन में 1272 सांसदों के बैठने की व्यवस्था की गई है। संसद के वर्तमान भवन में लोकसभा में 550, जबकि राज्यसभा में 250 माननीय सदस्यों की बैठक की व्यवस्था है। भविष्य की जरूरतों को देखते हुए संसद के नवनिर्मित भवन में लोकसभा में 888, जबकि राज्यसभा में 384 सदस्यों की बैठक की व्यवस्था की गई है। दोनों सदनों का संयुक्त सत्र लोकसभा चैंबर में ही होगा। संसद सदस्यों के लिए एक लाउंज, एक पुस्तकालय, कई समिति कक्ष, भोजन क्षेत्र और पर्याप्त पार्किंग स्थान भी होगा। लेकिन आम नागरिकों के लिए जरूरी है कि वह लोकतंत्र में संसद की क्या भूमिका है, इसको भी समझें।

पि

छले 74 वर्षों से लोकतंत्र के मंदिर संसद से भारत का शासन चलता आया है। ये सत्ता और विपक्ष के बीच मंथन का केंद्र है। इसी भवन के कक्षों से जननायकों और मार्गदर्शकों ने देश को हर बार एक नई दिशा दी। ये इमारत विश्वास दिलाती है कि भारत के हर एक नागरिक को न्याय और सम्मान मिले। संसद भवन एक प्राचीन और विविधिताओं से भरे देश की आधुनिक लोकतांत्रिक शक्ति बनने का सफर है। लेकिन अंग्रेजों के जमाने में बना भारत का संसद भवन अब सिर्फ इतिहास हो गया। देश आजादी की 75वीं सालगिरह मना रहा है तो आत्मनिर्भर भारत की एक नई मिसाल पेश करेगा संसद का ये नया भवन जिसका उद्घाटन देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के द्वारा 28 मई को किया जाएगा। यह नए भारत में सबसे बड़ी मील का पथर है। बड़ा, शानदार और भविष्य के लिए भारत के लोगों के लिए तैयार। लेकिन इस नई संसद के साथ पुरानी राजनीति और हताशा भी नजर आ रही है। लोकतंत्र के एक सबसे बड़े क्षण में कई पार्टियां इस जश्न में शामिल होने की बजाय आरोप-प्रत्यारोप

में लगी हैं। भारत की सबसे बड़ी ताकत इसकी सफल बहुदलीय संसदीय लोकतांत्रिक प्रणाली है। एक सजीव, गतिशील और बहुदलीय प्रणाली में ऐसे

सबसे 'आधुनिक' भारत की 'नई संसद'



अवसर हो सकते हैं जब विभिन्न संस्थाएं एक विशेष तरीके से काम करें, किंतु हमारे पास व्यवस्था में किसी भी मनमुटाव को दूर करने और किसी भी संकट से बचने की क्षमता है। आप देखिए कि भारत की संसद अपनी प्रकृति और परंपरा में औरें से बिल्कुल अलग है। यहां प्रीति और कलह साथ-साथ चलते हैं। भारत की रीति-नीति-प्रकृति से अनजान व्यक्ति को संसद में होने वाली गमांगम बहसों को



देखकर अचानक लड़ाई-झगड़े का भ्रम हो उठेगा, परंतु ये चर्चाएं हमारे विचार विनियम के जीवंत प्रमाण हैं। यहां मतभेद तो हो सकते हैं, पर मनभेद की स्थायी गांठ को कोई नहीं पालना चाहता और मतभेद चाहे विरोध के स्तर तक क्यों न चले जाएं, परंतु विशेष अवसरों पर साथ निभाना और सहयोग देना हमें बखूबी आता है। मुझे पूरी उम्मीद है कि संसद का नवनिर्मित भवन भारत की गौरवशाली लोकतांत्रिक परंपराओं और संवैधानिक मूल्यों को और अधिक समृद्ध करने का कार्य करेगा। साथ ही अत्यधिक सुविधाओं से युक्त इस भवन में सदस्यों को अपने कार्यों को और बेहतर तरीके से करने में भी सहायता मिलेगी।

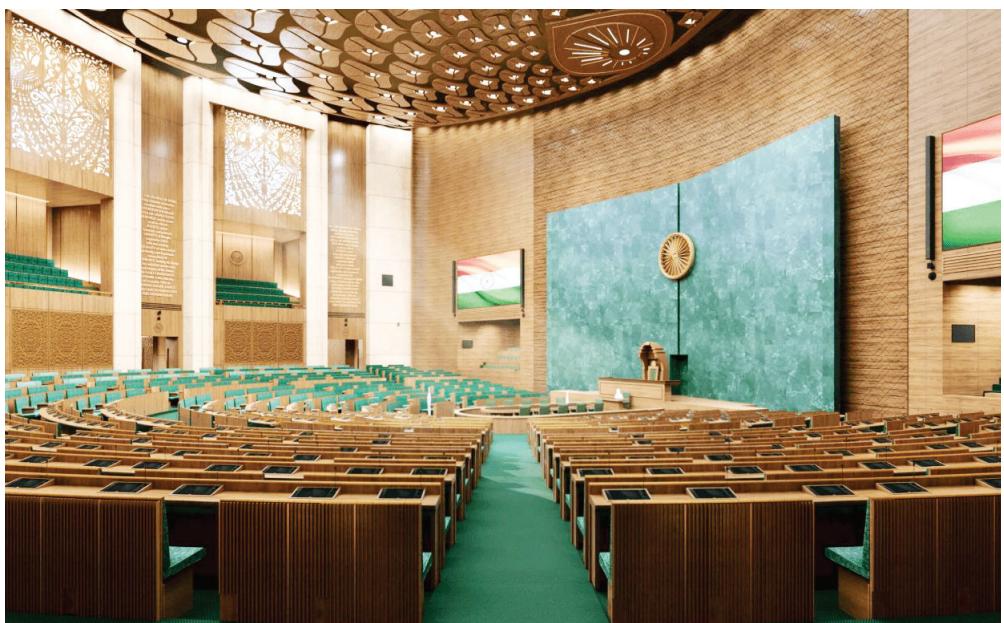
संसद भवन की कल्पना 1911 से शुरू हो गई थी। देश की राजधानी कलकत्ता से बदलकर दिल्ली लाने के बाद ये तय हुआ कि भारत की आधुनिक राजधानी रायसीना हिल पर तरासी जाए। शुरूआती चर्चा ये थी की भारत की संसद राष्ट्रपति भवन यानी की उस वक्त के वायसराय हाउस का ही एक हिस्सा होगी। लेकिन 1919 में मोटेंक्यू जोम्सफोर्ड रिफार्म के बाद ये तय हुआ कि निर्वाचन प्रतिनिधित्व को बढ़ाया जाए। तब संसदीय कार्यप्रणाली के लिए एक अलग और विशाल इमारत बनाने के सुझाव पर गौर हुआ। संसद भवन की नींव 12 फरवरी 1921 में इयूक आफ कनाट प्रिंस आर्थर द्वारा रखी गई। 6 सालों के लंबे इंतजार के बाद ये इमारत अपने बजूद में आई। संसद भवन का डिजाइन एडविन लुथियंस और हर्बर्ट बेकर ने तैयार किया था। उन दोनों ने ही नयी दिल्ली का निर्माण किया था। 18 जनवरी 1927 में एक शानदार समारोह में उस समय के वायसराय लार्ड इरविन ने संसद भवन का उद्घाटन किया। तकरीबन 83 लाख के लागत से तैयार हुई संसद भवन के डिजाइन और आकार पर भी बेहद लंबा विमर्श हुआ।

नए संसद भवन में क्या खास

नये संसद भवन में सभी सांसदों के लिये अलग-अलग कार्यालय होंगे और उन्हें नवीनतम डिजिटल उपकरणों से लैस किया जाएगा। यह कदम कागज रहित कार्यालय

सुनिश्चित करने की दिशा में एक कदम है। नये भवन में एक संविधान कक्ष (कॉस्टीट्यूशन हॉल) भी होगा, जो भारत की लोकतांत्रिक धरोहर को प्रदर्शित करेगा। इसके अलावा संसद सदस्यों के लिये एक लाउंज, एक पुस्तकालय, कई समितियों के लिये कमरे, खान-पान के लिये स्थान और वाहन पार्किंग की जगह भी होगी।

ब्रूक्सकांग्रेस, मायावती की पार्टी ब्रूक्सइसमें शामिल हैं। शिरोमणि अकाली दल के अध्यक्ष सुखबीर सिंह बादल समारोह में शामिल होंगे। पार्टी के नेता दलजीत सिंह चीमा ने कहा, देश को एक नया संसद भवन मिल रहा है और यह गर्व का क्षण है। हम नहीं चाहते कि इस समय कोई राजनीति हो। वहीं, कांग्रेस नेता आचार्य



संविधान कक्ष में संविधान की मूल प्रति भी रखी जाएगी। भारत की लोकतांत्रिक धरोहर आदि को डिजिटल माध्यमों से दिखाया जाएगा। नए संसद भवन की डिजाइनिंग गुजरात की आर्किटेक्चर फर्म एचसीपी डिजाइंस ने की है।

19 दल साथ, बाकी की रहें जुदा

विपक्ष के 19 दलों ने संसद के नए भवन के उद्घाटन समारोह का बुधवार को सामूहिक रूप से बहिष्कार करने का ऐलान किया। हालांकि, विपक्ष के कई अहम दलों ने इस बायकॉट से किनारा कर लिया है। इसमें ओडिशा की बीजू जनता दल (ब्रह्मष्ट), आंध्र प्रदेश की

प्रमोद ने कहा, %संसद भवन ब्रह्मकका नहीं पूरे देश का है, मोदी का विरोध तो ठीक है लेकिन देश का विरोध ठीक नहीं।

आजादी की निशानी नई संसद में पहुँचेगी

जिस दिन नए संसद भवन को देश को समर्पित किया जाएगा उसी दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तमिलनाडु के अधीनम से आए हुए इस सेंगोल को स्वीकार करेंगे और लोकसभा अध्यक्ष के आसन के पास इसे स्थापित करेंगे। सेंगोल चांदी से बना है। इस पर सोने की परत चढ़ी है। इसके शीर्ष पर नंदी विराजमान हैं जोकि न्याय का प्रतीक हैं।

मोदी सरकार के 9 साल

केंद्र में भाजपा और प्रधानमंत्री पद पर नरेंद्र मोदी के नौ साल पूरे हो रहे हैं। 26 मई 2014 को नरेंद्र दामोदर दास मोदी ने पहली बार प्रधानमंत्री के तौर पर शपथ ली थी। इसके बाद 2019 में वे दोबारा प्रधानमंत्री बने। 72 साल के नरेंद्र दामोदर दास मोदी का जन्म 17 सितंबर 1950 को गुजरात के मेहसाणा जिले के वडनगर में हुआ था। नरेंद्र मोदी 13 साल तक गुजरात के मुख्यमंत्री रहे और पिछले नौ साल से देश के प्रधानमंत्री हैं। 7 अक्टूबर 2001 को मोदी ने गुजरात के 14वें मुख्यमंत्री के रूप में कार्यभार संभाला था। 22 मई 2014 तक वह लगातार चार बार मुख्यमंत्री पद पर बने रहे। 2014 लोकसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी की ऐतिहासिक जीत हुई और नरेंद्र मोदी को देश का 15वां प्रधानमंत्री चुन लिया गया। पढ़िए, मोदी ने प्रधानमंत्री रहते हुए अपने नौ साल के कार्यकाल में कौन से बड़े फैसले लिए हैं।

“

र्ष 2019 के लोकसभा चुनाव में मोदी प्रचंड बहुमत से लगातार दूसरी बार प्रधानमंत्री बने थे। इससे पहले वे 2014 में देश की जनता द्वारा पहली बार प्रधानमंत्री चुने गए थे। इस प्रकार उन्हें बतौर प्रधानमंत्री अब कुल 9 वर्ष पूरे होने वाले हैं। इस अवसर पर पढ़ें यह विशेष रिपोर्ट जिसमें हम आपको बताएंगे कि 2014 से 2023 तक साल-दर-साल मोदी सरकार के सामने क्या चुनौतियां रहीं, क्या सफलताएं मिलीं और क्या नवाचार सामने आए। गुजरात की चौहड़ी से निकले मोदी ने 2014 के चुनाव में उत्तरत ही एक इतनी बड़ी लकीर खींच दी थी जिसके सामने सब अपने आप छोटे हो गए थे। लोगों में उम्मीद दिखी की मोदी सरकार आने के बाद वार्कइ अच्छे दिन आ जाएंगे। बीजेपी तो पहले भी जीत चुकी है लेकिन ऐसी जीत पहले कभी नहीं मिली। 182 की चौखट पर हाँफने वाली बीजेपी अपने बूते बहुमत के अंकड़े को पार किया। एक चाय वाले ने भारतीय राजनीति के प्याले में तूफान ला दिया। 17 करोड़ से ज्यादा लोगों ने बीजेपी को वोट दे दिया। 29 मई 2014 को नरेंद्र मोदी ने पहली बार प्रधानमंत्री पद की शपथ ली। सोलहवीं लोकसभा अपनी सोलहवीं कलाओं के साथ नरेंद्र दामोदर दास मोदी पर कुर्बान हुई ही लेकिन 17वीं ने तो नरेंद्र मोदी ने खुद को प्रधानमंत्री और



निरंतर प्रधानमंत्री के दोराहे पर मूर्धन्य की तरह स्थापित कर दिया। 2019 में जब लोकसभा चुनाव हुए तो मोदी के आलोचकों को लगा ही बीजेपी 2014 वाला करिश्मा नहीं दोहरा पाएगी और मोदी वेब को भी अब उतना कारगण नहीं बताने से चूके। लेकिन लहर इस बाक के चुनाव में तो सुनामी में तब्दील होती दिखी। 23 करोड़ से अधिक लोगों ने बीजेपी को वोट दिया। नरेंद्र दामोदरदास मोदी के बादों पर एक बार फिर देश ने यकीन किया और एक बार फिर से उन्हें शासन चलाने का जिम्मा सौंपा। 30 मई 2019 को दूसरी बार नरेंद्र मोदी ने प्रधानमंत्री पद की शपथ ली। मोदी सरकार को देश की सत्ता में काबिज हुए आज पूरे 9 साल हो गए हैं। इन 9 सालों में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने चाहने वालों के दिलों में, विषय के निशाने पर और दुनिया के सभी बड़े देशों की नजरों में लगातार बने रहे। नौ सालों में काफी कुछ बदला और देश की जीड़ीपी दोगुनी हो गई। आम आदमी की सालाना कमाई भी दोगुनी हो गई। लेकिन महंगाई भी बढ़ी है। पेट्रोल-डीजल की कीमतों से लेकर आटा-चावल तक के मूल्यों में बढ़ोतारी दर्ज हुई है। इन वर्षों में कौन से ऐसे बड़े मुकाम रहे, जो नरेंद्र मोदी और उनकी सरकार के लिए गेम चेंजर बने और क्या वार्कइ अच्छे दिन आए या फिर पुराने दिन ही ज्यादा बेहतर थे।

विश्वपुरु

मोदी सरकार के 9 साल

GOONJ

9 Years of Modi Sarkar

मोदी सरकार के कार्यकाल में वैसे तो उपलब्धियों की कमी नहीं है, जैसे धारा 370 खत्म करना, राम मंदिर, ट्रिपल तलाक और नागरिकता संशोधन कानून। इन सभी उपलब्धियों के इतने कोरोना काल में तमाम कड़े निर्णय लेने और उन्हें प्रभावी तरीके से लागू करवाने में सफलता हासिल करने की बजह से मोदी सरकार की विश्व भर में काफी प्रशंसा हुई। विश्व के तमाम नेता मोदी सरकार के साथ-साथ पीएम मोदी की भी तारीफ कर चुके हैं। किसी ने मोदी को बताया महान तो किसी ने संजीवनी लाने वाला हनुमान। हाल ही में तो अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन मोदी का ऑटोग्राफ मांगते नजर आए तो पापुआ गिनी के राष्ट्राध्यक्ष अपने गुरु मोदी के चरणों में शीश नवाते नजर आए। ऑस्ट्रेलिया के पीएम ने तो पीएम मोदी को बॉस ही बना दिया। कुल मिलाकर कहे तो वैश्विक परिदृश्य में मोदी भारत की कूटनीति का बो सिक्का हैं जिनका डंका दुनिया भर की चौपालों पर बज रहा है।

मेरा बचन ही शासन

वादे हैं वादों का क्या? चुनाव में वादों के पिटारे के रूप में घोषणापत्र जारी किये जाते हैं। जिसके जरिये सभी पार्टियां अपनी विचारधारा, नीतियां और कार्ययोजना का व्यौरा जनता के सामने खड़ती है। सरल भाषा में कहें तो ये बताती है कि अगर वह सत्ता में आई तो आपके, हमारे और सभी जनता के लिए क्या-क्या करेगी। वैसे तो चुनाव में और भी कई पहलु अहम हैं लेकिन घोषणापत्र का एक अहम रोल होता है। जनता भी यह उम्मीद करती है कि इनके द्वारा किये गए वादों पर वो खरे उतरेंगे और उसी के अनुसार वो मतदान कई बार करती भी है। इस तरह पार्टियां अपने घोषणापत्र में ऐसी घोषणाएं करती हैं जो मतदाताओं को लुभा सकें और वो चुनाव जीत सकें। लेकिन आजकल तो घोषणापत्र का नाम ही बदल गया है।

स्वास्थ्य सुविधा

कोरोना महामारी ने देश के लिए एक बेहद ही मजबूत हेल्थ इंफास्ट्रक्चर की जरूरत को रेखांकित किया। मोदी सरकार में स्वास्थ्य बजट करीब 140 फीसदी की बढ़ोतरी हुई। इस साल स्वास्थ्य के लिए सरकार ने 89 हजार करोड़ रुपये से ज्यादा का

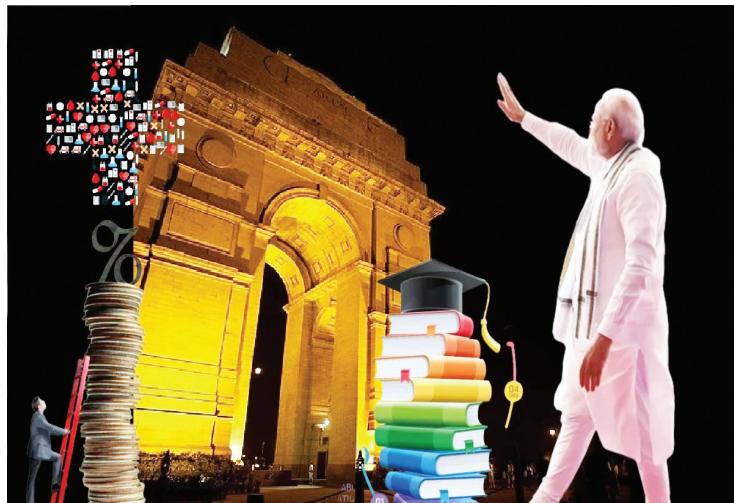
पीएम मोदी ने 2025 तक देश की जीडीपी को 5 ट्रिलियन डॉलर तर पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। हालांकि, वर्तमान परिदृश्य को देखते हुए इस लक्ष्य का समय तक पूरा हो पाना कठिन लग रहा है। रोजगार पर कितना काम हुआ

मोदी सरकार के दौरान बेरोजगारी दर में बढ़ोतरी हुई है। बेरोजगारी के आंकड़ों पर नजर रखने वाली एजेंसी सेंटर फॉर मॉनिटरिंग इंडियन इकोनॉमी के आंकड़ों की माने तो देश में वर्तमान समय में करीब 41 करोड़ लोगों के पास रोजगार है। वहीं मोदी सरकार के आने से पहले 43 करोड़ लोगों

के पास रोजगार था। यहां तक की 2019 के चुनाव के बाद सरकार के ही एक सर्वे में सामने आया था कि देश में बेरोजगारी दर 6.1 प्रतिशत है। इस आंकड़े को तब 45 सालों में सबसे ज्यादा बताया गया था।

शिक्षा

किसी भी राष्ट्र के निर्माण में शिक्षा के अहम रोल निभाता है और उसके विकसित भी बनाता है। मोदी सरकार में शिक्षा का बजट तो बढ़ा है। 9 साल में शिक्षा पर 30 हजार करोड़ रुपये बढ़ा है। 2014 तक देश में 16 आईआईटी संस्थान थे, 2023 में बढ़कर 23 हो चुके हैं। 2014 तक देश में 13 आईआईएम थे, जो अब 20 हो चुके हैं।



बजट रखा है। 2014 में देश के अंदर मेडिकल कॉलेज की संख्या 387 थी, जो अब बढ़कर 692 हो चुकी है। 2023 में एम्स की संख्या बढ़कर 24 हो चुकी है। 2014 में केवल 6 थी। 2014 तक देश में 723 यूनिवर्सिटी थी, 2023 में जिसकी संख्या बढ़कर 1472 हो चुकी है।

अर्थव्यवस्था का कैसा है हाल?

नरेंद्र मोदी ने जब प्रधानमंत्री का पद संभाला तो उस वर्क भारत की जीडीपी 112 लाख करोड़ के करीब थी। लेकिन वर्तमान समय में भारत की जीडीपी 272 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा है। भारत इस वर्क दुनिया की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है।



मोदी सरकार के नौ साल 10 बड़े फैसले

नोटबंदी

क्यों और कब लिया-प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 8 नवंबर 2016 की रात 8 बजे 500 और 1000 रुपये के नोटों को बंद करने का एलान कर दिया। प्रधानमंत्री के इस फैसले की चर्चा पूरी दुनिया में हुई। हाल ही में एक बार फिर से कालेधन पर पीएम मोदी ने बड़ा प्रहर किया है। इस बार दो हजार रुपये के नोटों को चलन से बाहर करने का एलान कर दिया।

सर्जिकल स्ट्राइक-एयरस्ट्राइक

क्यों और कब लिया- 18 सितंबर 2016 को जम्मू कश्मीर के उड़ी सेक्टर में आतंकवादियों ने हमला किया। इसमें 19 जवान शहीद हो गए थे। 14 फरवरी 2019 को पुलवामा आतंकी हमले में सीआरपीएफ के 40 जवानों की जान गई। दोनों हमलों के बाद भारत ने दुश्मन की सीमा के पार जाकर उसे सबक सिखाया। उड़ी आतंकी हमले के 10 दिन बाद 28 सितंबर 2016 को भारतीय सेना ने पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में घुसकर आतंकी ठिकानों को तबाह किया। पुलवामा हमले के 12 दिन बाद 26 फरवरी 2019 को, भारतीय वायुसेना के मिराज और सुखोई विमानों ने पाकिस्तान की सीमा में घुसकर एयरस्ट्राइक को अंजाम दिया।

जीएसटी लागू

क्यों और कब लिया-केंद्र सरकार ने एक जुलाई 2017 को गुइस एंड सर्विसेज टैक्स को लागू कर दिया। दरअसल, अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार ने 2000 में पूरे देश में एक टैक्स लागू करने का फैसला लिया था। इसके बाद मार्च 2011 में मनमोहन सिंह सरकार ने जीएसटी लागू करने के लिए जरूरी संविधान संशोधन विधेयक लोकसभा में पेश किया, पर राज्यों के विरोध की वजह से वह अटक गया। 2014 में नरेंद्र मोदी सरकार कई बदलावों के साथ फिर से संविधान संशोधन विधेयक लेकर आई। अगस्त 2016 में विधेयक संसद से पास हुआ। 12 अप्रैल 2017 को जीएसटी से जुड़े चार विधेयकों को संसद से पारित होने के बाद राष्ट्रपति की सहमति मिली। यह 4 कानून हैं- सेंट्रल ट्रस्ट बिल, इंटरेटेड ट्रस्ट बिल, ट्रस्ट बिल, त्रस्ट बिल, राज्यों

(को कम्पेनेशन) बिल और यूनियन टेरेटरी ट्रस्ट बिल। तब जाकर 1 जुलाई 2017 की आधी रात से नई व्यवस्था पूरे देश में लागू हुई।

तीन तलाक

क्यों और कब लिया- तीन तलाक को लेकर भारत में बहस काफी पुरानी रही है। इसकी शुरुआत 1985 के सुप्रीम कोर्ट के एक फैसले से होती है। तीन तलाक की

चुनाव जीतने के बाद मोदी सरकार ने 5 अगस्त 2019 को अनुच्छेद 370 खत्म कर दिया।

डिजिटल इकॉनॉमी

क्यों और कब हुआ फैसला- 11 अप्रैल 2016 को यूनिफाइड पेमेंट इंटरफेस (यूपीआई) सेवा लॉन्च हुई। नोटबंदी के फैसले का इसे सबसे ज्यादा फायदा हुआ। देश में डिजिटल इकॉनॉमी में तेजी से इजाफा शुरू हुआ।

नोटबंदी के बाद सरकार का पूरा जोर डिजिटल करेंसी बढ़ाने और डिजिटल इकॉनॉमी बनाने पर शिफ्ट हो गया। मिनिमम कैश का कॉन्सेप्ट आया। डिजिटल ट्रांजेक्शन में इजाफा हुआ। 2016-17 में 1013 करोड़ रुपए का डिजिटल ट्रांजेक्शन हुआ था। 2017-18 में ये बढ़कर 2,070.39

करोड़ और 2018-19 में 3,133.58 करोड़ रुपए का डिजिटल ट्रांजेक्शन हुआ। 2019-20 में यह आंकड़ा बढ़कर 5,554 करोड़ रुपये तक पहुंच गया। डिजिटल ट्रांजेक्शन में यह बढ़ोत्तरी कोरोनाकाल में भी जारी रही और 2021-22 में डिजिटल तरह से किए जाने वाले लेनदेन 33 फीसदी के इजाफे के साथ 7,422 करोड़ के आंकड़े को छू गए। अब सरकार ने डिजिटल करेंसी भी जारी कर दिया है।

राम मंदिर निर्माण

क्यों और कब हुआ फैसला- भारत की आजादी से पहले से चले आ रहे राम जन्मभूमि-बाबरी मस्जिद विवाद का अंत 9 नवंबर 2019 को हुआ, जब सुप्रीम कोर्ट ने अयोध्या की विवादित जमीन पर रामलला विराजमान का हक माना। उधर मुस्लिम पक्ष को अयोध्या में ही 5 एकड़ जमीन देने का आदेश दिया गया।

मोदी सरकार के 9 सालों में चौंकाने वाले फैसले



बहस 2016 में फिर गर्म हो गई। तब सायरा बानो नाम की महिला ने तीन तलाक को लेकर सुप्रीम कोर्ट में अर्जी दाखिल की थी। सायरा के पति ने 15 साल की शादी के बाद तीन तलाक बोलकर रिश्ते तोड़े थे। तब सुप्रीम कोर्ट ने तीन तलाक के खिलाफ फैसला सुनाया और सरकार को इस मुद्दे पर कानून बनाने का निर्देश दिया।

जम्मू-कश्मीर से अनुच्छेद 370 रद्द

क्यों और कब लिया तीन तलाक की तरह ही अनुच्छेद 370 का मसला भी भारत की आजादी के साथ ही शुरू हुआ था। 1948 में जम्मू-कश्मीर के राजा हरि सिंह ने भारत में विलय से पहले विशेषाधिकार की शर्त रखी थी। जम्मू-कश्मीर भारत का हिस्सा होने के बाद भी अलग ही रहा। राज्य का अपना अलग संविधान बना। वहां भारत के कुछ ही कानून लागू होते थे। 2019 में

कूनो में क्यों हो रही चीतों की मौत?



दे

श में चीता बसाने की योजना को बड़ा धक्का लगा है। मध्य प्रदेश के कूनो नेशनल पार्क में मादा चीता ज्वाला के दो और शावकों की मौत हो गई। वन विभाग की मानें तो इन दोनों शावकों की मौत की वजह प्रदेश में पढ़ रही भीषण गर्मी भी है। इससे पहले मंगलवार को भी एक शावक की मौत हो गई थी। ज्वाला के चार शावकों में से तीन की मौत हो चुकी है। अब केवल एक शावक जिंदा है। इसे भी गंभीर हालात में

शामिल किया गया है। उनके अलावा दक्षिण अफ्रीका के विशेषज्ञ भी चीतों की मौत का पता लगाएंगे। कमेटी चीतों की प्रोग्रेस और मॉनिटरिंग की समीक्षा करेगी। यह कमेटी 2 साल के लिए बनाई गई है। यह हर महीने एक बैठक करेगी। कमेटी के सदस्य वस्तुस्थिति का पता लगाने कूनो भी जाएंगे। गैरतलब है कि कूनो में अब

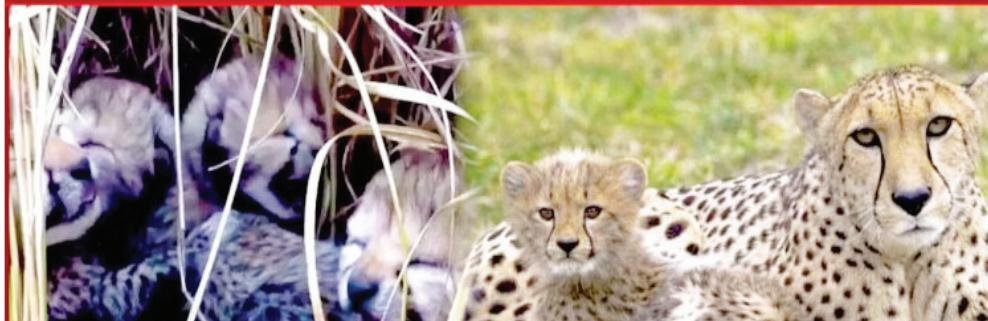
गर्मी बर्दाढ़त नहीं कर पा रहे कूनो के चीते, दो और शावकों की मौत, अब तक 6 की गई जान

वजन कम कर दिया। इस वजह से वे ज्यादा दिन जिंदा नहीं रह सके। प्रमुख वन संरक्षक जेएस चौहान ने शावकों की मौत की पुष्टि कर दी है। उन्होंने कहा कि मादा चीता के बच्चों की हम लगातार मॉनिटरिंग कर रहे हैं। लेकिन दिन का तापमान 46 से 47 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच रहा है। इस वजह से बच्चे झुलस गए।

सितंबर 2022 में नामीबिया से लाए गए थे चीते

देश में चीता 70 साल पहले ही विलुप्त हो चुके हैं। इसके बाद चीता प्रोजेक्ट के तहत पहली खेप में नामीबिया से 8 चीतों को कूनो नेशनल पार्क लाया गया था। 17 सितंबर को अपने जन्मदिन पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इन्हें बाड़े में रिलीज किया था। इसके बाद 18 फरवरी को दक्षिण अफ्रीका से 12 और चीते कूनो लाए गए थे।

कूनो में दो शावकों की मौत प्रोजेक्ट चीता को लगा बड़ा झटका



पालपुर चिकित्सालय में रखा गया है। आपको बता दें कि दो महीने के भीतर अब तक 6 चीतों की मौत हो चुकी है। कूनो नेशनल पार्क में चीतों की मौत का सिलसिला थमता नजर नहीं आ रहा है। दक्षिण अफ्रीकी देशों से भारत लाकर चीतों को बसाने के प्रोजेक्ट को दो माह में चौथा झटका लगा है। चीता ज्वाला (सियाया) के दो माह के शावक की मौत हो गई। 24 मार्च को ज्वाला ने चार शावकों को जन्म दिया था। इसके पहले नामीबिया से लाई गई साशा, दक्षिण अफ्रीका से लाए गए उदय व दक्षा की मौत हो चुकी है।

अब केंद्र सरकार के राष्ट्रीय बाय बाय संरक्षण प्राधिकरण (एसटीसीए) ने चीतों की मौत को लेकर कमेटी बनाई है। इस कमेटी में 15 विशेषज्ञ शामिल हैं। इन विशेषज्ञों में चार विदेशी चीता विशेषज्ञ होंगे। इनमें भारत को चीते देने वाले सीसीएफ की प्रमुख नामीबिया की लॉरी मार्कर को भी

तक तीन चीतों और तीन शावकों की मौत हो चुकी है। अब कूनो में 17 चीते और एक शावक बचे हुए हैं। जानकारी के मुताबिक, वन विभाग का कहना है कि दोनों शावकों की मौत के पीछे एक बड़ी वजह यहां पढ़ रही भीषण गर्मी भी है। इससे पहले 23 मई को भी एक शावक की मौत हो गई थी। अब ज्वाला के चार शावकों में से तीन की मौत हो चुकी है। केवल एक शावक जिंदा है। इसे भी गंभीर हालात में पालपुर चिकित्सालय में रखा गया है। बता दें, दो महीने के अंदर कूनो नेशनल पार्क में 6 चीतों की मौत हो चुकी है।

27 मार्च को जन्मे थे चार शावक

बता दें, मादा चीता ज्वाला ने 27 मार्च को कूनो नेशनल पार्क में चार शावकों को जन्म दिया था। भीषण गर्मी ने इन शावकों को डिहाइड्रेट कर दिया और उनका



देश में गहराता जा रहा है जल संकट



नदियों एवं झीलों में गिरते जल स्तर से आज पूरी दुनिया जल-संकट के साए में खड़ी है। अनियोजित औद्योगीकरण, बढ़ता प्रदूषण, घटते ऐमिस्टान एवं ग्लोशियर, नदियों के जलस्तर में गिरावट, पर्यावरण विनाश, प्रकृति के शोषण और इनके दुष्पर्योग के प्रति असंवेदनशीलता पूरे विश्व को एक बड़े जल संकट की ओर ले जा रही है। पैकेट और बोतल बन्द पानी आज विकास के प्रतीकविहिन बनते जा रहे हैं और अपने संसाधनों के प्रति हमारी लापरवाही अपनी मूलभूत आवश्यकता को बाजारवाद के हवाले कर देने की राह आसान कर रही है। विशेषज्ञों ने जल को उन प्रमुख संसाधनों में शामिल किया है, जिन्हें भवित्य में प्रबोधित करना सबसे युनौतीपूर्ण कार्य लगा। सदियों से निर्मल जल का स्रोत बनी रही नदियाँ एवं झीलें पर्यटन को प्रोत्साहन देने से प्रदृष्टि हो रही हैं, जल संचयन तंत्र बिगड़ रहा है और जल स्तर लगातार घट रहा है। आज विश्व के सभी देशों में झीलों से मिलने वाले स्वच्छ एवं सुखित जल की उपलब्धता सुनिश्चित करनां जल्दी ही साथ ही जल संरक्षण के महत्व पर भी ध्यान केंद्रित करना है। आप सोच सकते हैं कि एक मनुष्य अपने जीवन काल में कितने पानी का उपयोग करता है, किंतु क्या वह इतने पानी को बचाने का प्रयास करता है?

सं

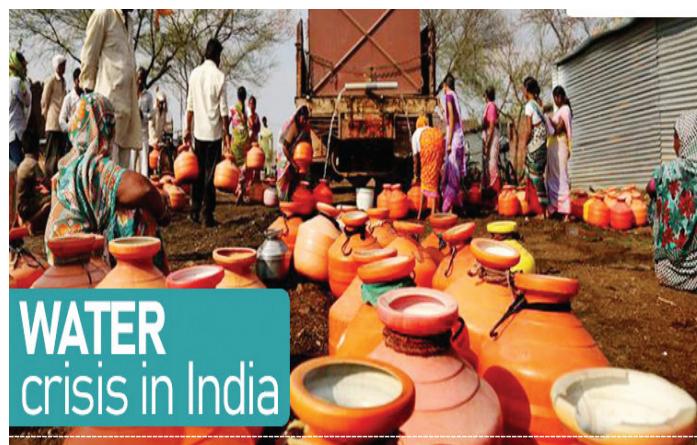
युक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार वैश्विक जल उपयोग पिछले 100 वर्षों में छह गुण बढ़ गया है, और बहुती आवादी, आर्थिक विकास तथा खपत के तरीकों में बदलाव के कारण यह प्रतिवर्ष लगभग एक प्रतिशत की दर से लगातार बढ़ रहा है। पानी की अनियमित और अनिश्चित आपूर्ति के साथ-साथ, जलवायु परिवर्तन से वर्तमान में पानी की कमी वाले इलाकों की स्थिति विकराल रूप ले चुकी है। ऐसी स्थिति में, जल- संरक्षण एकमात्र उपाय है। जल संरक्षण का अर्थ पानी की बर्बादी और उसे प्रदृष्टि होने से रोकना है। क्योंकि जल है तो कल है।

झीलों, नदियों, जलाशयों और अन्य प्राकृतिक जलस्रोतों के सूखते जाने को लेकर लगातार अध्ययन होते रहे हैं, उनके आंकड़ों से वजहें भी स्पष्ट हैं। मगर उनके संरक्षण को लेकर जिन व्यावहारिक उपायों की अपेक्षा की जाती है, उन पर अमल नहीं हो पाता। झीलों का स्रोत आमतौर पर पहाड़ों से आने वाला पानी होता है। वह बर्फ के पिघलने या फिर वर्षाजल के रूप में संचित होता है। मगर जलवायु परिवर्तन की वजह से जिस तरह दुनिया भर में गर्मी बढ़ रही है, उसमें कई जगह पहाड़ों पर पहले की तरह बर्फ नहीं जमती और न पर्यास वर्षा होती है। फिर उनसे जो पानी पैदा होता है, उसका अनुपात बिगड़ चुका है। बरसात की अवधि कम और बारिश की मात्रा कम या अधिक होने से झीलों में पर्यास पानी जमा नहीं हो पाता। जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। मानव एवं जीव-जन्तुओं के अलावा जल कृषि के सभी रूपों और अधिकांश औद्योगिक उत्पादन प्रक्रियाओं के लिये भी बेहद आवश्यक है। परंतु धरती के क्षेत्रफल का लगभग 70 प्रतिशत भाग जल से भरा हुआ है। परंतु, पीने योग्य

जल मात्र तीन प्रतिशत है, इसमें से भी मात्र एक प्रतिशत भीठे जल का ही वास्तव में हम उपयोग कर पाते हैं। जिनमें झीलों एवं नदियाँ ही मुख्य जलस्रोत हैं। लेकिन, मानव अपने पर्यटन, स्वास्थ्य, सुविधा, दिखावा व विलासिता में अमूल्य जल की बर्बादी करने

नियमित गाद निकालने की व्यवस्था न होने से वे उथली होती गई हैं। कई झीलों का पाट सिकुड़ता गया है। देश की प्रमुख झीलों जिनमें कश्मीर की डल झील हो या पुष्कर सरोवर या उदयपुर की झीलें- यह सरकारों की उपेक्षा का नतीजा तो है ही, सामाजिक संगठनों की

उदासीनता का भी पता देता है। पहले सामुदायिक जल स्रोतों की सुरक्षा सुनिश्चित होती थी, मगर अब वह परंपरा लगभग समाप्त हो गई है। झीलों की सेहत सुधारनी है, तो यह उदासीनता और उपेक्षा का भाव त्यागा होगा, एक सुनियोजित समझ एवं सोच झीलों के जलस्रोत एवं संरक्षण के लिये विकसित करनी



WATER crisis in India

से नहीं चूकता। पानी का इस्तेमाल करते हुए हम पानी की बचत के बारे में जरा भी नहीं सोचते, जिसके परिणामस्वरूप अधिकांश झीलों एवं नदियों में जल संकट की स्थिति पैदा हो चुकी है। तापमान में जैसे-जैसे वृद्धि हो रही है, भारत के कई हिस्सों में पानी की समस्या विकराल रूप धारण कर रही है। प्रतिवर्ष यह समस्या पहले के मुकाबले और बढ़ती जा रही है। इसका मुख्य कारण पहाड़ों पर लगातार बढ़ रहा पर्यटन और औद्योगिक व्यावर्षिक गतिविधियाँ हैं। पर्यटन उद्योग को बढ़ावा देने का एक बड़ा नुकसान यह भी हुआ है कि झीलों में व्यावसायिक गतिविधियाँ बढ़ी हैं, जिसके चलते उनमें कचरा जमा होता गया है। उनकी

होगी। भारत में झीलों के जल का मुख्य जलस्रोत पहाड़ों से आने वाले बर्फ के पिघलने एवं झारनों से आने वाला जल है। हमारे यहां उत्तराखण्ड के पहाड़ उसके बड़े उदाहरण हैं। लेकिन वहां बड़े पैमाने पर शुरू हुई विकास परियोजनाओं की वजह से न सिर्फ पहाड़ों के धंसने और स्खलित होने की घटनाएं बढ़ी हैं, बल्कि अनेक प्राकृतिक जल स्रोतों पर संकट मंडाने लगा है। वहां की नदियों और पहाड़ी झारनों का मार्ग अवरुद्ध होने से झीलों तक पहुंचने वाले जल काफी कम हो गया है। बहुत सारी झीलों के पानी का अतार्किक दोहन बढ़ा है। उनका बड़े पैमाने पर औद्योगिक इकाइयों के लिए इस्तेमाल होने लगा है।

ज़रा रहा मौसम का बदलता मिजाज?



पि

छले साल अप्रैल-मई के बीच 35 करोड़ भारतीयों को अप्रत्याशित गर्मी झेलनी पड़ी। इनमें 25.4 करोड़ तो लगातार 300 घंटे यानी 12 दिन से अधिक समय तक इस झुलस की चपेट में रहे। 1990 से 2019 के बीच पंजाब, हरियाणा, यूपी, बिहार और राजस्थान के ज्यादातर जिलों में पारे में औसतन 0.5-0.9 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि हुई। इस दौरान देश के 54 फीसदी जिलों में सर्दियों के तापमान में भी इसी तरह की वृद्धि देखी गई। 2021 से आगे 2050 तक अनुमान है कि देश के कम से कम 100 जिलों में 2 से 3.5 डिग्री सेल्सियस तक और 455 जिलों में 1.5 से 2 डिग्री सेल्सियस तक तापमान बढ़ जाएगा। इसी तरह 485 जिलों में सर्दियों के तापमान में भी 1-1.5 डिग्री सेल्सियस की बढ़त का अनुमान है। शहरी तापमान में ऐसी वृद्धि दुर्लभ है। ऐसा बीते 300 वर्षों में तो नहीं ही देखा गया है। जाहिर तौर पर जलवायु परिवर्तन के साथ स्थानीय मौसम का मन-मिजाज बिगड़ रहा है। अप्रैल-मई का तापमान हर तीन साल में रेकॉर्ड ऊंचाई तक पहुंच रहा है। ऐसे में देश की अर्थव्यवस्था के 40 फीसदी और उसके कार्यबल के 75 फीसदी हिस्से को निकट भविष्य में अत्यधिक तापमान के बीच कार्य करना होगा। हमारे शहर अर्बन हीट आइलैंड इफेक्ट से घिरे हुए हैं, जिससे वहां बाहरी ग्रामीण इलाकों के मुकाबले तापमान 4-12 डिग्री सेल्सियस ज्यादा रहता है। इस बीच आर्द्धता ने भी तापमान को बढ़ाया है। जनवरी में ठंड के बाद फरवरी और मार्च की शुरुआत में गर्मी के साथ बीते कुछ हफ्तों में ओलावृष्टि और भारी बारिश मौसम के इस परिवर्तन को जाहिर करते हैं। सर्दी का मौसम छोटा होने और अधिकतम तापमान बढ़ने से पारिस्थितिक संतुलन के साथ पौधों की वृद्धि भी प्रभावित होगी। इसे एक उदाहरण से भी समझ सकते हैं। भारत का 90 फीसदी जीरा उत्पादन गुजरात और राजस्थान में होता है। मौसम

के हालिया परिवर्तन का नतीजा यह है कि राजस्थान में ज्यादातर जीरे की फसल नष्ट हो गई है। ऐसी ही दुर्दशा सरसों, इसबगोल और अरंडी के साथ भी देखी जा रही है। कृषि फसल के नुकसान से आगे

और आवासीय निर्माण में ऐसी सामग्री के इस्तेमाल को बढ़ाना देना होगा, जिससे गर्मी की मार से बचा जा सके। ताप-अवशोषक जीआई और मेटल रूफ शीट के उपयोग से बचने के लिए शहरी भवन



तापमान का यह परिवर्तन हमें सूखे और उच्च मृत्यु दर की ओर भी ले जा सकता है। बढ़ते तापमान ने शहरों में जीवन को मुश्किल बना दिया है। भारत में भारी काम करने वाले मजदूरों को प्रचंड गर्मी के कारण पहले से ही प्रति वर्ष 162 घंटे का नुकसान उठाना पड़ता है। बेतहाशा गर्मी के कारण दिन में छाया में भी काम करने वाले श्रमिकों की उत्पादकता में प्रति घंटे 15-20 मिनट की कमी दर्ज की गई है। एक अनुमान के मुताबिक, बदली हुई स्थिति में भारत के 50 फीसदी कार्यबल को उनके काम के घंटों के दौरान गर्मी का प्रकोप झेलना पड़ सकता है। इस कार्यबल में खेतों में मेहनत करने वाले सीमांत किसान, निर्माण स्थलों पर काम करने वाले मजदूर और सड़कों पर अपनी उपज बेचने वाले रेहड़ी-पटरी वाले शामिल हैं। मौजूदा हालात में अर्बन हीट आईलैंड इफेक्ट को कम करने के लिए हमें शहरी क्षेत्रों में हरियाली बढ़ानी होगी। इसके साथ नागरिक बुनियादी ढांचे

मानकों को अपग्रेड करना चाहिए। यह इसलिए भी जरूरी है क्योंकि अकेले मुंबई में 2011 में 10.2 लाख घरों की छतें ऐसी ही थीं।

हरित-अनुकूलन वाली निर्माण सामग्री के साथ पैसिव अर्बन डिजाइन को भी अपनाया जा सकता है। इसमें चंडीगढ़ मिसाल हो सकता है। इस शहर को दो नदियों के बीच शिवालिक की तलहटी में बसाया गया। शहर के मास्टर प्लान में प्राकृतिक हरित पट्टी को अनिवार्य बनाया गया। शहरी फैलाव नियंत्रित करने के लिए आवासीय शहर और औद्योगिक उपनगरों के बीच बफर के रूप में काम करने के लिए आम के पेड़ों की एक बड़ी हरित पट्टी भी लगाई गई। स्थानीय वास्तुकला के आधार पर शहर में निर्माण कार्य का विस्तृत मानकीकरण भी एक बड़ा कदम साबित हुआ। एक छोटी नदी पर डैम बांधकर सुखना झील के निर्माण के साथ बड़े भवनों के पास जल निकायों का विकास जैसे कदम इस शहर को आदर्श बनाते हैं।



कर्नाटक में कांग्रेस की जबर्दस्त वापसी

अब 4 राज्यों में कांग्रेस सरकार

हिमाचल प्रदेश

राजस्थान

छत्तीसगढ़

कर्नाटक



3 राज्यों में सहयोगी की भूमिका में

बिहार

झारखण्ड

तमिलनाडु

नतीजे और संकेत

कें

केंद्र की सत्ता में अपने बूते पिछले नौ वर्षों से काबिज बीजेपी के हाथ से कर्नाटक की सत्ता

फिसल जाना साधारण राजनीतिक घटना नहीं है। दक्षिणी राज्यों में विस्तार की कोशिश में जुटी बीजेपी के लिए कर्नाटक की हार एक बड़ा झटका है और इससे कई सवाल खड़े होते हैं। पहला, क्या इस हार से बीजेपी के लिए साल 2024 की सभावनाएं खत्म होने की शुरुआत हो गई है? दूसरा, क्या कर्नाटक में जीत के बाद कांग्रेस केंद्रीय राजनीति में प्रभावी हो जाएगी? तीसरा, क्या इस साल के आखिर में होने वाले मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान और तेलंगाना के विधानसभा चुनावों में भी बीजेपी का यही हाल होने वाला है? दुनिया विजेताओं की बलौया लेने में कंजूसी नहीं करती। इस लिहाज से कर्नाटक विजेता कांग्रेस और राहुल गांधी का गुणगान स्वाभाविक है। लेकिन यह मान लेना कि अगले चार विधानसभा चुनावों में कांग्रेस का विजय रथ ऐसे ही दौड़ा रहेगा, तर्कसंगत नहीं लगता। जब 2018 में राजस्थान, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में कांग्रेस को जीत मिली थी, तब कई विश्लेषकों ने अगले लोकसभा चुनाव में कांग्रेस की वापसी की भविष्यवाणी कर दी थी। लेकिन इसके छह महीने बाद हुए आम चुनाव में मोदी बैंड और मजबूत हुआ था। राजस्थान की सारी, छत्तीसगढ़ की दस और मध्य प्रदेश की 26 लोकसभा सीटें बीजेपी ने जीत ली थीं। 2018 के विधानसभा चुनावों में कर्नाटक में बीजेपी 104 सीटों के साथ सबसे बड़ा दल बनकर भी सत्ता से

दूर रह गई थी। तब भी विपक्ष को उम्मीद थी कि अगले साल मोदी को हराया जा सकता है। लेकिन करीब एक साल बाद हुए लोकसभा चुनावों में राज्य की 26 में से 25 सीटों पर बीजेपी को जीत मिली। खैर, कर्नाटक में

के नेताओं में यही फर्क है। गुजरात में अवश्यंभावी हार देख राहुल प्रचार छोड़ देते हैं, लेकिन हार को जीत में बदलने के लिए प्राणपण लगाने में मोदी-शाह नहीं हिचकते।



बीजेपी की हार को उसके प्रतिबद्ध कार्यकर्ता भले नहीं देख पा रहे थे, लेकिन उनका नेतृत्व देख रहा था। सवाल लाजिमी है कि ऐसे में मोदी और शाह की जोड़ी ने पूरी ताकत क्यों झोकी? दरअसल, मोदी-शाह और दूसरे दलों

कर्नाटक के चुनाव में भारतीय जनता पार्टी को करारी शिकस्त देकर जोरदार झटका दे चुकी कांग्रेस से विपक्षी दल भी सतर्क हो गए हैं। विपक्षी दलों की एकता में कांग्रेस की कर्नाटक में हुई प्रचंड जीत बाधा बन गई है।



शपथ ग्रहण में दिखी विपक्षी एकता

पहले हिमाचल प्रदेश और उसके बाद कर्नाटक में सत्ता में वापसी से कांग्रेस जिस तरह से नए सिरे से उठ खड़ी हुई है, उससे न सिर्फ भाजपा भौंचकी है बल्कि विपक्षी दलों के समक्ष नई पेरेशानी खड़ी हो गई है। वहीं दूसरी ओर कर्नाटक विधानसभा चुनाव के नतीजे अने के

का अंदाजा सभी को है, किन्तु कांग्रेस ने लबे समय बाद सत्ता में जिस तरह जोरदार वापसी की है, उससे क्षेत्रीय दलों के समक्ष नई पेरेशानी खड़ी हो गई है। वहीं दूसरी ओर कर्नाटक विधानसभा चुनाव के नतीजे अने के



खलबली मची हुई है। कांग्रेस की जीत का यह सिलसिला इस बात के संकेत भी हैं कि आगामी लोकसभा चुनाव में कांग्रेस कोई बड़ा कारनामा करने की फिराक में है। यही बजह है कि कुछ दिनों पहले तक कांग्रेस को साथ लेने की कवायद करने वाले क्षेत्रीय दलों के नेताओं को अब अपने राज्यों में कांग्रेस से ही खतरा मंडराता हुआ नजर आ रहा है। विपक्षी दलों को दरअसल दोहरा डर सता रहा है। राजनीतिक प्रतिद्वंद्विता के तौर पर भाजपा पहले से ही मौजूद है किन्तु भाजपा विरोधी के तौर पर कांग्रेस दूसरा बड़ा खतरा बन गई है। भाजपा चूंकि सभी विपक्षी दलों की खुले तौर पर एक नम्बर की प्रतिद्वन्द्वी है, इसलिए उसके नुकसान-फायदों और ताकत

करीब एक सप्ताह बाद प्रदेश के नए मुख्यमंत्री के रूप में सिद्धारमैया ने एक उपमुख्यमंत्री और आठ मंत्रियों वाली अपनी मंत्रिपरिषद के साथ शपथ ग्रहण कर लिया। इस दौरान उनमें और पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डी शिवकुमार में मुख्यमंत्री पद को लेकर तगड़ी रस्साकशी हुई। इससे पार्टी में एकजुटता का वह दावा जरूर कुछ कमज़ोर हुआ, जो पूरे चुनाव प्रचार के दौरान कांग्रेस की ताकत के रूप में रेखांकित होता रहा था। लेकिन अब वह एक बीता हुआ अध्याय है। राज्य को नई सरकार मिल चुकी है। बहरहाल, यह सवाल बना हुआ है कि नेतृत्व विवाद को सुलझाने के लिए किस तरह का फॉर्म्युला अपनाया गया। किसी भी पक्ष ने आधिकारिक

तौर पर इस बारे में कुछ नहीं कहा है, लेकिन मीडिया के एक हिस्से में सूत्रों के हवाले से 30-30 महीने पद साझा करने की जो बात आ रही है, वह अगर सही है तो कहा जा सकता है कि पार्टी ने भविष्य के लिए विवाद के बीज बो दिए हैं। राजस्थान और छत्तीसगढ़ जैसे राज्यों में ऐसे अघोषित वाद और आशासन सरकार और पार्टी की असुविधा का कारण बनते रहे हैं। इस एक बिंदु को छोड़ दिया जाए तो कहा जा सकता है कि पार्टी नेतृत्व ने कर्नाटक में सरकार गठन के सवाल को शांति, समझदारी और कुशलता के साथ निपटाया है। अब नजर इस बात भारतीय जनता पार्टी को दक्षिण भारत में अपने एकमात्र दुर्ग में कार्रारी शिक्षस्त मिली है। वैसे वोटिंग प्रतिशत को देखें तो पाएंगे कि कांग्रेस का वोट प्रतिशत लगभग 5 प्रतिशत बढ़ा है। 2018 में वह 38 प्रतिशत था, जो इस बार 43 प्रतिशत हो गया है। बीजेपी का मत कमोबेश वही 36 प्रतिशत है, जितना 2018 में था। जेडीएस का मत 18.4 से घटकर 13.3 प्रतिशत हो गया है। उसमें करीब पांच फीसदी की गिरावट आई है। साफ है कि जेडीएस का घटा वोट कांग्रेस को मिला और परिणामों में इतना अंतर आपके सामने है। बीजेपी के लिए इस हार से उबरना मुश्किल नहीं है, पर कांग्रेस हारती, तो उसका उबरना मुश्किल था। उसने स्पष्ट बहुमत हासिल करके मुकाबले को ही नहीं जीता, बल्कि यह जीत उसके लिए निर्णायक मोड़ सावित होगी।



विदेशी धरती पर जय हो



सिडनी में फिर नजर आया 'मोदी मैजिक', एरिना स्टेडियम में गृंजा 'इंडिया-इंडिया'

भा

रत समूची दुनिया में एक महाशक्ति के रूप में उभर रहा है, महाशक्तिशाली राष्ट्र भी भारत की ओर आशाभरी निगाहों से देख रहे हैं। हिरोशिमा में जी-7 सम्मेलन के दौरान भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपनी मानवतावादी सोच एवं युद्ध-हिसामुक नयी दुनिया को निर्मित करने के संकल्प के लिये सबकी आंखों के तारे बने हैं, जापान के समाचार-पत्रों में उन्होंने सुखियां बटोरी हैं, यह भारत के लिये गर्व एवं गैरव का विषय है। मोदी ने अपने वक्तव्य में यूक्रेन में युद्ध दुनिया के लिए एक बड़ी चिंता है कहकर न केवल पूरे विश्व को प्रभावित किया है, बल्कि सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा। हिरोशिमा में युद्ध, हिंसा, आतंकवाद, पर्यावरण, बढ़ती जनसंख्या, आपसी सहयोग जैसे विषयों पर साफ-साफ चर्चा करते हुए मोदी ने भारत की धरती से घोषित हुए 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' एवं 'वसुधैव कुटुम्बकम्' मंत्रों को दुनिया के लिये उपयोगी साजित किया है। इस तरह मोदी की भूमिका से उनके बढ़ते कद का भी पता चलता है और इसका भी कि विश्व समुदाय भारत की बात सुन रहा है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सिडनी के कुडोस बैंक एरिना में भारतीय समुदाय के लोगों को संबोधित किया। इस दौरान ऑस्ट्रेलिया के प्रधानमंत्री एंथनी अल्बनीस मौजूद रहे। प्रधानमंत्री मोदी को देख लोग भारत माता की जय-+, वर्दे मातरम और मोदी, मोदी के नारे लगा रहे थे। जब पीएम मोदी लोगों के बीच आए तो लोग उनके संग सेल्फी लेने उमड़ पड़े। पीएम मोदी के संबोधन से पहले ऑस्ट्रेलिया के पीएम ने लोगों को संबोधित किया और प्रधानमंत्री मोदी को बॉस कहा। अल्बनीस ने कहा कि उनकी लोकप्रियता अमेरिकी गायक-गीतकार ब्लूस सिंगरस्टीन

से अधिक है। सिडनी में कुडोस बैंक एरिना में कार्यक्रम के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और ऑस्ट्रेलियाई पीएम एंथनी अल्बनीज के साथ सेल्फी लेने के लिए लोग उमड़ पड़े। पीएम मोदी लगातार लोगों से हाथ मिला थे

साथ ही कुछ लोगों को उनकी डायरी में ऑटोग्राफ भी दिया। जो लोग दूर थे पीएम को देखकर मोदी मोदी के नारे लगा रहे थे, इस दौरान पीएम मोदी ने दोनों हाथ हिलाकर लोगों का अभिवादन किया।



**जब विश्व शक्तियां मोदी को बॉस कहें, पैर छुएं तो
इससे भारत के वैश्विक कद का पता चलता है**

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के स्वागत में वैसे तो हर देश रेड कार्पैट विज्ञाना के अलावा आकाश में ही लिख दिया वेलकम मोदी। यही नहीं, ऑस्ट्रेलियाई प्रधानमंत्री भारत के प्रधानमंत्री मोदी की तारीफ करते करते उन्हें अपने बॉस भी बता दैठे। इससे पहले अमेरिकी राष्ट्रपति मोदी से कह ही चुके हैं कि आप बहुत लोकप्रिय नेता हैं। इसके अलावा अभी एक दिन पहले पापुआ न्यू गिनी के प्रधानमंत्री ने मोदी के आगमन के समय उनके पैर छुए थे और उनको अपने देश का सर्वोच्च सम्मान देने के साथ ही भारत के प्रधानमंत्री का ग्लोबल साउथ का लीडर करार दिया था। यही नहीं, छोटे से लेकर बड़े देशों तक में होड ली है कि वह मोदी को अपने देश का सर्वोच्च सम्मान दें। यह सब दर्शाता है कि भारत में प्रवर्चन बहुमत की सरकार चला रहे नरेंद्र मोदी का वैश्विक राजनीति में क्या कद है। विदेशी नेता भी जिस तरह मोदी के फैन हैं उससे यह भी पता लगता है कि वहोंने वैश्विक नेताओं के सूची में नरेंद्र मोदी की ही सबसे ज्यादा ग्लोबल रेटिंग रहती है।



भारत के लिये सौभाग्य की बात है कि नरेन्द्र मोदी जैसा महानायक प्रधानमंत्री के रूप में मिला है। वैसे तो नौ वर्षों में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को कई देशों ने अपने सर्वोच्च नागरिक सम्मान से सम्मानित किया है लेकिन इसी समाह उनकी जापान, पापुआ न्यू गिनी और ऑस्ट्रेलिया यात्रा के दौरान उन्हें जो सम्मान मिला, वह हर भारतीय को अभिभूत कर देने वाला है। यह सम्मान उनके व्यापक सोच, मानवीय दृष्टिकोण, कुशल राजनीतिक नेतृत्व और दूरदृष्टि का प्रतिबिम्ब है जिसने वैश्विक मंच पर भारत के उदय एवं उसकी साख को मजबूत किया है। यह सम्मान दुनिया भर के देशों के साथ भारत के बढ़ते संबंधों को भी दर्शाता है। सौ साल में आई भयंकर कोरोना महामारी, दूसरी तरफ युद्ध की स्थिति में बांटा हुआ विश्व और संकट भरे माहौल को प्रधानमंत्री मोदी ने जिस कुशलता, परिपक्वता एवं दूरदृश्यता से सम्भाला इससे पूरा देश तो आत्मविश्वास से भर ही उठा बल्कि पूरी दुनिया में भारत को लेकर सकारात्मकता, उम्मीदें और भरोसा बढ़ा। पूर्व के छोर पर स्थित छोटे से देश पापुआ न्यू गिनी जैसे अनेक ज़रूरतमंदों देशों की भारत ने मदद कर मानवता का उदाहरण प्रस्तुत किया।

भारत प्रारंभ से ही शांति, अयुद्ध एवं अहिंसा की वकालत करता रहा है। प्रधानमंत्री बनने के बाद नरेन्द्र मोदी ने भारत की इस सोच को बल दिया है, एक अहिंसा एवं शांतिवादी नेता के रूप में अपनी पहचान बनायी है। मोदी ने भारत पर तीखी हिंसक नजरें रखने वाले देशों को भी सदैव अहिंसक तरीकों से लाइन पर लाने की चेष्टा की है। मानवतावादी एवं अहिंसक सोच का परिणाम है कि पाकिस्तान के लगातार आतंक फैलाने एवं भारत की शांति को भंग करने की घटनाओं के बावजूद उन्होंने कभी युद्ध एवं हिंसा का सहारा नहीं लिया, अन्यथा पाकिस्तान की आज जैसी दुर्दशा है, चाहे जब हिंसा का जवाब हिंसा से या युद्ध से दिया जा सकता है। चीन के लगातार भारत के खिलाफ हो रहे घड़यांत्रों के बावजूद भारत ने संयम बरता है।

हिंसामान में भारत एक नयी पहचान लेकर उभरा। मोदी का यूक्रेन के मामले में यह कथन विश्व स्तर पर खूब

चर्चित हुआ था कि यह युग युद्ध का नहीं, शांति का है। खास बात यह थी कि उन्होंने यह बात रूसी राष्ट्रपति पुतिन से कही थी। हिंसामान में उन्होंने यूक्रेन संकट को लेकर यह भी कहा कि मैं इसे राजनीतिक या आर्थिक विषय नहीं, बल्कि मानवता और मानवीय मूल्यों का मुद्दा मानता हूं। यह कहना कठिन है कि भारतीय प्रधानमंत्री की

बदलने की कोशिश कर रहा है, वहीं दूसरी ओर चीन भी अपने पड़ोस में यही काम करने में लगा हुआ है। चीन की विस्तारवादी हरकतों और सीमा विवाद के मामले में उसके अड़ियल रैवेये की चेपेट में भारत भी है। भारत के लिए जितना आवश्यक यह है कि वह रूस को नसीहत देने में संकोच न करे, उतना ही यह भी कि चीन को



इन बातों का कितना असर होगा, रूस-यूक्रेन संघर्ष रोकने में कोई सकारात्मक परिवेश बन सकेगा-कहना इतना आसान नहीं है। लेकिन दुनिया के लिये क्या हितकारी है, यह तो समझा ही जा सकता है। प्रधानमंत्री मोदी ने यह कहकर रूस के साथ चीन को भी निशाने पर लिया कि सभी देशों को अंतर्राष्ट्रीय कानूनों और एक-दूसरे की संप्रभुता एवं क्षेत्रीय अखंडता का सम्मान करना चाहिए। किसी को कोई संशय न रहे, इसलिए उन्होंने यह स्पष्ट करने में भी संकोच नहीं किया कि यथास्थिति बदलने के एकतरफा प्रयासों के खिलाफ आवाज उठानी होगी। ऐसी कोई टिप्पणी इसलिए आवश्यक थी कि एक ओर जहां रूस यूक्रेन की संप्रभुता एवं उसकी अखंडता की अनदेखी कर यथास्थिति

आईना दिखाने का कोई अवसर न गंवाए। यह अच्छी बात है कि भारत यह काम लगातार कर रहा है। शंघाई सहयोग संगठन, क्वांड, जी-20 और जी-7 के मंचों से वह अपनी बात कहने में जिस तरह हिचक नहीं रहा, उससे यही पता चलता है कि अंतर्राष्ट्रीय पटल पर मोदी के नेतृत्व में एक नया भारत आकार ले रहा है।

शिखर सम्मेलन के दौरान प्रधानमंत्री ने यूक्रेन के प्रधानमंत्री वोलोदिमीर जेलेंस्की से मुलाकात की और युद्ध समाप्त करने पर जोर दिया। रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से प्रधानमंत्री जब मिले थे, तब भी उन्होंने युद्ध समाप्त करने पर जोर दिया था क्योंकि युद्ध से समूची दुनिया की आपूर्ति श्रृंखला प्रभावित हुई है और महंगाई जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

संघ लोकसेवा आयोग सिविल

सेवा परीक्षा रिजल्ट जारी

महिला

शक्ति का

दिखा दम

1

इशिता
किशोर

सं

घ लोक सेवा आयोगने सिविल सेवा परीक्षा का रिजल्ट जारी कर दिया है। इस परीक्षा में टॉप 4 में लड़कियां ही रहीं हैं। इशिता किशोर ने एग्जाम टॉप किया है। दूसरे नंबर पर गरिमा लोहिया, तीसरे स्थान पर उमा हरिति एन और चौथे पर स्मृति मिश्रा रहीं हैं। इनके मार्कस रिजल्ट की घोषणा के लगभग 15 दिन बाद जारी किए जाएंगे। फाइनल रिजल्ट में कुल 933 कैंडिडेट्स का सिलेक्शन हुआ है। इनमें से 345 कैंडिडेट्स सामान्य, 99 इडल्यूएस 263 ओबीसी, 154 एससी और 72 एसटी कैटेगरी से हैं। 178 कैंडिडेट्स की रिजर्व लिस्ट भी तैयार की गई है। आईएएस पदों पर चयन के लिए 180 कैंडिडेट्स शॉटलिस्ट हुए हैं।

यूपीएससी ने 03 चरणों में सिविल सेवा 2022 के उम्मीदवारों के पर्सनल इंटरव्यू किए थे, जिसका तीसरा और फाइनल फेज 18 मई 2023 को समाप्त हुआ था। पीएएसी द्वारा घोषित सिविल सेवा मेन 2022 रिजल्ट के अनुसार, सिविल सेवा प्रारंभिक और मुख्य परीक्षा में सफल होने वाले लगभग 2,529 उम्मीदवारों को इंटरव्यू के लिए बुलाया गया था। यूपीएससी ने सिविल सर्विस सेवा परीक्षा 2022 के तहत आईएएस, आईपीएसहित 1011 पदों पर भर्ती निकाली है। यूपीएससी 2022 के रिजल्ट में बक्सर की बेटी गरिमा लोहिया ने देश भर में दूसरा स्थान प्राप्त किया है। गरिमा ने दैनिक भास्कर से खास बातचीत की। उन्होंने बताया कि पिता चाहते थे कि बेटी छूट बनें, लेकिन 2015 में उनका निधन हो गया। पिता के न रहने के बाद यह सपना टूट जाता, लेकिन मेरी मां ने हार नहीं मानी। आज मेरी सफलता मेरी मां की वजह से मिली है। वहीं मध्य प्रदेश की बात करें तो संघ लोक सेवा आयोग ने सिविल सर्विस एग्जाम का फाइनल रिजल्ट घोषित कर दिया है। इसमें जबलपुर की रहने वाली

2

गरिमा
लोहिया

उमा हरिति
एन

स्मृति
मिश्रा

स्वाति शर्मा ने 15वीं और धार के ब्रह्मकुंड जिलाध्यक्ष मनोज सोमानी की बेटी संस्कृति सोमानी ने 49वीं रैंक हासिल की है। भोपाल की पल्लवी मिश्रा की 73वीं और भूमि श्रीवास्तव की 304 वीं रैंक आई हैं। वहीं शिवपुरी के शिवम यादव ने 263 वां स्थान हासिल किया है।



स्वाति शर्मा

15 वीं रैंक

संस्कृति सोमानी

49 वीं रैंक

भूमि श्रीवास्तव

304 वीं रैंक

स्वाति शर्मा जबलपुर के धनवंतरी नगर में परिवार के साथ रहती हैं। वह मूल रूप से सतना जिले के भटनबारा गांव की रहने वाली हैं। लंबे समय से जबलपुर में ही रह रही है। उन्होंने अपनी पढ़ाई भी यहीं पूरी की है। स्वाति शर्मा ने मीडिया से बातचीत में बताया कि लॉकडाउन में बुक स्टोर्स बंद थे। हमारे पास स्टडी मटेरियल की कमी रहती थी। स्ट्रगल किया। कम रिसोर्स में आगे बढ़ना कोविड ने सिखाया है। स्वाति

वह हार्डवर्क करते रहें। अपने लिए एक मोटीवेटिंग फेक्टर जरूर खोजते रहे। मोटीवेटिंग फेक्टर को सोचिए। आप हमेशा सफल रहेंगे। स्वाति की सफलता पर परिवार में खुशी का माहौल है। स्वाति की मां ममता शर्मा ने कहा कि बेटी की इस कामयाबी पर सब खुश हैं, भगवान का आशीर्वाद था। हमने बेटी से कहा था, अगर पढ़ोगी तो अपने आप को बेचकर तुम्हे पढ़ाएंगे। बेटी बोझ नहीं होती है।



भोपाल में बनेगा महाराणा प्रताप का स्मारक, वीरता पढ़ाएंगे

मु

ख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा, आज कई षड्यंत्रकारी इस देश और सनातान संस्कृति को नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं। पिछले दिनों ऐसा संगठन पकड़ा गया, जो लव जिहाद, फिर धर्मांतरण और बाद में आतंकवाद की ओर ले जाने का काम करता था। सभी पकड़ लिए गए। (जमात-ए-मुजाहिदीन) के आतंकवादी पकड़े गए। राणा प्रताप के चरणों में प्रणाम कर सकल्प लेता हूं कि ऐसे लोग किसी भी कीमत पर छोड़े नहीं जाएंगे। हम केवल आतंकवाद के खिलाफ हैं। आतंकवादियों से लड़ा, उनको समाप्त करना, यह हमारा धर्म है। हम ऐसी सारी व्यवस्थाएं बनाएंगे। मुख्यमंत्री सोमवार को भोपाल के लाल परेड ग्राउंड के पास मोतीलाल नेहरू स्टेडियम में महाराणा प्रताप जयंती समारोह में शामिल हुए। प्रदेशभर से समाज के लोग जुटे। मुख्यमंत्री को महाराणा प्रताप के बंशज डॉ. लक्ष्यराज सिंह मेवाड़ ने हल्दी घाटी की मिट्टी भेंट की। सीएम ने कहा, हल्दी घाटी की माटी से पवित्र हिंदुस्तान में और कुछ नहीं। ये माटी भारत के शौर्य और वीरता की प्रतीक है। इसका मान, सम्मान कभी जाने नहीं दूंगा, जान भले चली जाए। ये माटी महाराणा प्रताप के शौर्य की याद दिलाएंगी, कहेंगी- सही दिशा में काम कर। मुख्यमंत्री ने कहा, वीर योद्धा महाराणा प्रताप की जयंती के दिन मध्यप्रदेश सरकार ने छुट्टी घोषित कर कोई उपकार नहीं किया। हमने त्रिश उत्तरा

है। मुख्यमंत्री ने मंच से घोषणा करते हुए कहा- महाराणा प्रताप को आने वाली पीढ़ियां पढ़ पाएं, इसके लिए मध्यप्रदेश की पाठ्य प्रस्तकों में उनकी वीरताओं

से 10वां पर अमल हुआ। शिवराज ने 100 घोषणाएं की, तो 95वां पर अमल हुआ। महाराणा प्रताप के बंशज डॉ. लक्ष्यराज सिंह मेवाड़ ने कहा, मेवाड़ और



की कहानियां पढ़ाई जाएंगी। भोपाल में महाराणा प्रताप, चेतक और उनके दूसरे सहयोगियों का भव्य स्मारक बनाया जाएगा। सभी के जीवन-दर्शन को चित्रित किया जाएगा। कई कल्याणकारी काम होते रहें, इसलिए राणा कल्याण बोर्ड का गठन भी हम करेंगे। बोर्ड में मार्गदर्शन के लिए महाराणा प्रताप के बंशज से स्वीकृति मांगी। केंद्रीय मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने कहा, छूशिवराज ने घोषणाएं करने में कभी कंजूसी नहीं की। लेकिन, इतिहास इस बात का भी साक्षी है कि बाकी जो मुख्यमंत्री हुए और घोषणा करते थे, उसमें

इस देश का पर्यावाची हमारा स्वाभिमान है। इसे सम्मान देने का काम मध्यप्रदेश में हो रहा है। उम्मीद करता हूं कि अच्युत प्रदेश इस सीख को लेकर आगे बढ़ेंगे। छूरकी स्त्रीचे के बाद पर्यटन मंत्री उथा ठाकुर ने कहा, मां जयवंता ने जो प्रतिज्ञा प्रताप जी की रण-रग में समाई थी, आज हम भी इस प्रतिज्ञा को लें। कार्यक्रम में सहकारिता मंत्री अरविंद भदौरिया, कृषि मंत्री कमल पटेल, उच्च शिक्षा मंत्री विश्वास सांग, भोपाल सांसद साध्वी प्रजा सिंह ठाकुर व अन्य अतिथि मौजूद रहे।



कश्मीर में G20 समिट के लिए जुटी दुनिया

श्री

नगर में जी-20 के पर्यटन कार्यसमूह के तीन दिवसीय सम्मेलन से जम्मू-कश्मीर के बदलते सुखद एवं लोकान्तरिक स्वरूप, पर्यटन को नई दिशा मिलने एवं बॉलिवुड के साथ रिश्ते मजबूत होने का आधार मजबूत हुआ है। बीते 75 साल से जो हालात रहे, जिनमें विदेशी ताकतों का भी हाथ रहा है, उसमें एक पनवी सामाजिक शोषण, आतंक, अन्याय, अशांति एवं पक्षपात की व्यवस्था को पूरी तरह समाप्त कर दिये जाने की तस्वीर सामने आयी है। वैश्विक और टिकाऊ पर्यटन को प्रोत्साहन देने की दृष्टि से सम्मेलन का कश्मीर में आयोजन जम्मू-कश्मीर की 1.30 करोड़ की आबादी के लिए गैरव की बात है।

श्रीनगर में डल झील के किनारे शेर-ए-कश्मीर इंटरनेशनल कर्नेशन सेंटर में भारत सरकार ने जी-20 से जुड़े इस आयोजन को भव्य एवं सुरक्षित परिवेश देने में कोई कसर नहीं छोड़ी है। चीन एवं पाकिस्तान के विरोध के बावजूद भारत ने अपने आंतरिक मामलों में किसी अन्य देश की आपत्ति सहन करने से साफ इंकार करते हुए न केवल साहस का परिचय दिया बल्कि भारत का हार तरह से शक्ति संपत्र होने का भी संकेत देकर विरोधी शक्तियों को चेताया है। भारत ने पड़ोसी देशों की न केवल अनदेखी की, बल्कि इन दोनों देशों को दो टूक जवाब भी दिया। ऐसा करना आवश्यक था, क्योंकि भारत को अपने किसी भी भूभाग में हर तरह के आयोजन करने का अधिकार है- वे चाहे अंतर्राष्ट्रीय स्तर के ही क्यों न हों। भारत न केवल आंतरिक मामलों में बल्कि दुनिया में अपनी स्वतंत्र पहचान को लेकर तत्पर है। दिनोंदिन शक्ति सम्पत्रता की ओर अग्रसर होते हुए चीन और पाकिस्तान को उसकी जमीन दिखाने में भारत सफल रहा है। चीन की दोगली नीति एवं

कुछ देशों पर भारत ने करारा जबाब दिया है। कश्मीर के मामले में चीन अनेक बार अपनी फजीहत पहले भी करा चुका है। उसने पाकिस्तानी आतंकियों को संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की ओर से प्रतिबंधित करने की पहल में हर बार अड़ंगा लगाया, लेकिन कई मौकों पर उसे मुंह

चाहिए। भले ही श्रीनगर में जी-20 के पर्यटन कार्यसमूह की बैठक से चीन ने बाहर रहने का निर्णय किया है। उसका साथ तुकिंग भी दे रहा है। जबकि तुकिंग एवं सऊदी अरब के पर्यटन से जुड़े प्रतिनिधि शामिल हुए हैं। एक-दो अन्य देश भी इस बैठक में शामिल होने से भले



की खानी पड़ी। चीन अपनी हरकतों से यही बता रहा कि आतंकवाद के मामले में उसकी कथनी-करनी में अंतर है। यह अंतर दुनिया भी देख रही है, लेकिन चीन सही रास्ते पर आने को तैयार नहीं। अकेला पड़ा चीन अपनी ही चालों से पस्त होता रहा है, उसने अरुणाचल प्रदेश में भी जी-20 की एक बैठक का बहिष्कार किया था, लेकिन भारत अपने निर्णय पर अड़िग रहा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रभावी नेतृत्व में भारत सरकार को अपना यह अड़िग एवं साहसिक रूपया जारी रखते हुए चीन एवं पाकिस्तान को उसी की भाषा में जवाब निरन्तर देते रहना

ही मान करें, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ने वाला। इस बैठक में 25 देशों के 60 से प्रतिनिधि भाग ले रहे हैं। रूस-यूक्रेन में युद्ध दुनिया के लिए एक बड़ी चिंता है, समूची दुनिया युद्ध-मुक्त परिवेश चाहती है। कुछ चीन जैसे देश हैं जो इस सोच में बाधा बने हुए हैं। इसलिये स्पष्ट है कि अधिकांश देशों ने चीन को आईना दिखाना आवश्यक समझा। उनका यह फैसला चीन की फजीहत भी है और इस पर मुहर भी कि जम्मू-कश्मीर से विभाजनकारी अनुच्छेद 370 खत्म करने का भारत का निर्णय सही था।

अति पुलिस अधीक्षक राजेश दंडोतिया साइबर अपराधों के प्रति लोगों को को कर रहे जागरूक



● गूंज न्यूज नेटवर्क

गवालियर जिले में आम लोगों को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। इस जागरूकता अभियान के तहत अति० पुलिस अधीक्षक शहर(पूर्व/अपराध) राजेश दंडोतिया द्वारा गवालियर जिले के विभिन्न रस्कूल/कॉलेज एवं संस्थानों में सायबर जागरूकता सेमीनार आयोजित किये जाकर छात्र-छात्राओं एवं उनके परिजनों के अलावा डॉक्टर, वैंक कर्मचारियों, व्यापारी वर्ग, आमजन तथा सेना के जवानों को साइबर अपराधों से बचाव के लिये जागरूक किया जा रहा है। इसी के अन्तर्गत गूंज विशेष में अति० पुलिस अधीक्षक राजेश दंडोतिया ने गूंज 90.8 एफ.एम. के माध्यम से लोगों को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक किया पेश हैं उनसे बातचीत के मुख्य अंश।

आजकल सोशल मीडिया का बहुत त्रेज है, और यह त्रेज आगे जा कर बढ़ने वाला है तो आखिर कार आप से साइबर क्राइम से रिलेटेड कैसे कैसे केस आते हैं?

इंडिया डिजिटल होती जा रही है, हम तेजी के प्रोसेस हो रहे हैं इस तरफ। तो ये समझना होगा की जितना है सोशल मीडिया पर ऑनलाइन रहेंगे, तो साइबर क्राइम का खतरा बढ़ता रहता है। तो आपको अवेयर होना और ध्यान रखना होगा क्युंकि आपको साइबर वर्ल्ड में ट्रेलिंग करना है। अभी सबसे ज्यादा केस आ रहे हैं वर्क फॉर्म होम, जॉब का ऑफर दे कर उनके साथ फॉर्ड कर लेते हैं। 8.5 लाख का भी आया है, ऐसे फॉर्ड होते हैं जिसमें अमाउंट भी बहुत ज्यादा है। एक तो वर्क फॉर्म होम का केस बढ़ा है दूसरा कस्टमर केयर का बढ़ा है।



सोशल मीडिया के माध्यम से यदि किसी के साथ फॉर्ड हो जाता तो ऐसे में क्या करना चाहिए ?

अगर इसी के साथ साइबर फॉर्ड होता है तो, क्राइम ब्रांच में एक क्राइम विंग होती है तो, वहां पर आप कंप्लेन कर सकते हैं। अगर इसी भी डिस्टिक में जाते हैं तो, वहां एसपी ऑफिस जाए वहां पर एक साइबर सेल होती है, वहां आप कंपेंट करे। अगर आप गवालियर के निवासी हैं तो सिटी सेंटर में एसपी ऑफिस में, जो क्राइम ब्रांच का ऑफिस है, तो आप यहां अपनी कंप्लेन करवा सकते हैं।

आजकल आज स्कूल और कॉलेज में वर्कशॉप लीड कर रहे हैं और आपके 120 लेक्चर्स भी होगी हैं, आप जो वर्कशॉप कर रहे हैं, इस के पीछे का मोटिव क्या है और आपको स्टूडेंट्स के कैसे प्रतिक्रिया मिल रही है ?

- सबसे पहले ये समझना और जानना होगा की साइबर

क्राइम बिगेस्ट चैलेंज है वर्ल्ड में, और ये लगातार बढ़ेगा काम नहीं होगा। एक 10 साल के बच्चे को साइबर फॉर्ड किया जा सकता है और एक 80 साल के पर्सन को भी साइबर फॉर्ड किया जाता है तो बेसिकली टारगेट कोई भी हो सकता है। तो इसलिए सब को अवेयर होना बहुत जरूरी है। वर्कशॉप के थ्री हम उन्हे अवेयर करते हैं, ताकि जब कभी उनके साथ ऐसा ही वो समझ जाए, और साइबर क्राइम के बारे में ज्यादा किसी को नहीं पता रहता है। इसलिए मैं उनसे कनेक्ट होने के कोशिश करता हु और अवेयर करता हु।

कभी कुछ में टाइम पहले 10 और 12 के रिजल्ट आए हैं, तो कई बार ऐसा तो है की स्टूडेंट्स आपने रिजल्ट से नाखुश हो कर गलत कदम उठा लेते हैं, कई बार सूडिस तक कर लेते हैं तो ऐसे में आप उन्हें क्या एंडिव्यू देना चाहेंगे ?

आपने ने विराट कोहली और सचिन तेंडुलकर को तो देखा ही होगा, कई बार वो लोग 0 पर भी आउट हो जाते हैं, कई बार अंडर 10 और कई बार सेंचुरी करते हैं, यानी हर इनिंग एक टेस्ट और आप एक इनिंग में फेल हुए तो दूसरे में, दूसरे में तो तीसरे में। अगर आप मेहनत कर रहे हैं तो आप एक न एक इनिंग में अच्छा खेलने। हमेशा आप मोटिवेट रहिए, बिल्कुल डिमोटिवेट ना हो। इंपोर्टेट ये है आप डायरेक्शन के प्रैक्टिस कर ये। पॉजिटिव रहे, और मेहनत करे। सर फोटोमॉर्फिंग कर के एक फॉर्ड होता है, प्लेस इसके बारे में बताए ?

अभी इस तरफ साइबर साइडर हो रहे हैं आपकी हर चीज ऐसेसेबल हो चुकी है, आप खुद की फोटो डालते हैं, या फिर कही बाहर जाते हैं तब क्लिक कर के डाल देते हैं, अब एक चाम बन चुका है की फोटो क्लिक करो और सोशल मीडिया पर अपलोड करते हैं, और फिर हम वेट करते रहते हैं कॉमेंट का, लाइक का, शेयर का, हम अपने फॉलोअर्स बढ़ाने के चक्र में खुद के पर्सनल इन्फोर्मेशन शेयर कर देते हैं। जिससे फॉर्ड होने का चेंजेस बाड़ जाते हैं। तो ध्यान से साइक्ल मीडिया उसे कर ये।

गवालियर को आप क्या मैसेज देना चाहिए ?

- मैं ये कहा चाहूंगा कि एक तो साइबर के लिए अवेयर रहे, न्यूजपेपर पढ़े, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से कनेक्ट रहे। अपनी पर्सनल इन्फोर्मेशन शेयर न करे। ध्यान से काम करे, कोई भी लिंक ओपन न करे, गूगल से नंबर न निकाले।



घरेलू हिंसा के प्रति महिलाओं को किया जागरूक

● गूंज न्यूज नेटवर्क

गूंज ज 90.8 एम.एम. पिछले 9 महीनों से जेंडर बेस्ड वायलेंस पर काम कर रहा है जिसमें हमने 7 गांव बनाए हैं जहां 25-30 महिलाओं का ग्रुप है और एक एक सुपरवाइजर है। इस प्रोजेक्ट हिंसा को नो के तहत ब्रॉडकास्टिंग, नैरो कास्टिंग और आउटरीच एक्टिविटीज की जाती है जिसमें लोगों को घरेलू हिंसा के खिलाफ जागरूक किया जाता है। साथ ही सखी निवास यानी बन स्टॉप सेंटर के बारे में जागरूक किया जाता है। यदि किसी भी महिला पर घरेलू हिंसा हो तो वो सखी निवास जा सकती है जिनका नंबर 181 है इसी प्रोजेक्ट हिंसा को

नो के तहत 17 मई को इंटरनेशनल NGO engender health और NGO SMART की टीम की विजिट हुई यह विजिट पूरे देश में सिर्फ सामुदायिक रेडियो गूंज में की गई और गूंज के काम से खुश होकर टीम यहां आई टीम ने गांव भी विजिट किया और महिलाओं से बात की। टीम ने नीमचदोबा गांव, हीरानगर गांव भी विजिट किया जहां ग्रुप की महिलाओं ने उनका हृषोल्लास से स्वागत किया। engender health Delhi से आकाश पोरवाल, मनोज जी, और स्मार्ट से आस्था सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहीं। साथ ही गूंज मीडिया को डायरेक्टर कृति सिंह, आरजे प्रिया और मैनेजर स्तुति सिंह ने भी कार्यक्रम में सहभागिता की।

Dr. Renae Stanford Deputy Director for momentum safe surgery at engender health levinMonitoring evaluation research & learning director engender health Washington DC



मरीजों की सेवा ही पहला धर्म: डॉ. स्वप्निल जोशी

● गूग्ल न्यूज़ नेटवर्क



ज डॉक्टर विशेष में हम अपने पाठकों को विशेष चिकित्सा परामर्श हेतु हमारे द्वारा चलाए जा रहे कॉलम गूंज डॉक्टर विशेष में पाठकों को डॉक्टर्स से रुबरु कराते हैं जिससे पाठकों को उचित चिकित्सीय परामर्श मिल सके। इस महीने हम अपने पाठकों को डॉ. स्वप्निल जोशी एम.बी.बी.एस, एम.एस. अर्थोस्कोपि ट्रॉमा एण्ड जॉइन रिप्लेसमेंट सर्जन से रुबरु करा रहे हैं जिन्होंने अपनी जिंदगी एवं आर्थोपैथिक्स से जुड़ी कई अहम जानकारियों हमसे शेयर की। पेश हैं उनसे बातचीत के मुख्य अंश।

आप हमें अपने बारे में कुछ बताएं?

मेरा नाम डॉ. स्वप्निल जोशी है, M.B.B.S M.S आर्थोपैथिक्स। 1 साल मैंने गजराजा मेडिकल कॉलेज ट्रॉमा सेंटर में काम किया और उसके बाद 2 साल मैं हैदराबाद में था। मैंने की-होल सर्जरी में अपना फैलोशिप किया जो लिगामेंट के ऑपरेशन होते हैं आर्थोस्कोपिक और फिर 1 साल माने डॉ. गुरुवा रेड्डी सर के तहत मैंने अपना फैलोशिप पारंपरिक और रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी में किया और फिर मैंने फैसला किया कि मैं अपने होम टाउन ग्वालियर आ के यहाँ के लोगों को अपनी सेवाएं प्रदान करूँगा।

ग्लोबल हॉस्पिटल के स्पेशल फीचर बतायें

ग्लोबल हॉस्पिटल बेसिकली एक मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल है ग्वालियर में। हम 24 घंटे ट्रॉमा सर्जरी मुहैया करा सकते हैं। 24 घंटे हम लोग वहाँ पर आपतकालीन शुभधये देते हैं जो एक्सीडेंट के केस आते हैं, जो पेशेंट को इंजरी होती है वो घर पर गिर जाते हैं या फिर रोड ट्रैफिक एक्सीडेंट होता है। हम यह ट्रॉमा केयर 24 घंटे प्रदान करते हैं उसके साथ-साथ की होल सर्जरी भी करते हैं पेशेंट को पता होना चाहिए कि क्या उपचार करना चाहिए और क्या सर्जरी लेना चाहिए।

कई बार ये देख ने आता है कि लोगों को जब चोट लग जाती है, तो लोग सबसे पहले उसका घरेलू उपचार के जरिए उसका इलाज करने के कोशिश करते हैं, जो आगे जा कर बहुत प्रॉब्लमैटिक सिचुएशन क्रिएट कर देता है, आप इस पर क्या कहना चाहेंगे ?

इस में वास्तव में विज्ञान-लक्षण नाम के चीज होती है। कुछ लोग घरेलू उपचार के माध्यम से इलाज करने की कोशिश करते हैं, वो लोग डॉक्टर के पास नहीं जाते, फिर एक्स-रे करने से मना कर देते हैं। वो कोशिश करेंगे कि वो अपने लेवल पर हर चीज मैनेज कर लें। उनको ये अवेयरनेस नहीं रहती कि कहीं पर अगर दर्द हो रहा



Dr.Swapnil Joshi, M.B.B.S M.S Arthroscopic trauma. and joint replacement surgeon

है, अगर हड्डी में आवाज आ रही है, अगर सुजन कम नहीं हो रहा है, अगर वहाँ पर काला पान होना शुरू होगया है तो उनको आकार डॉक्टर को दिखाना चाहिए। लक्षण वो है जो पेशेंट डॉक्टर को बोलता है और साइंस वो है जो एक डॉक्टर खुद देखता है।

जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी कितने प्रकार की होते हैं?

तो मूल रूप से दो प्रकार की संयुक्त प्रतिस्थापन सर्जरी होती है पारंपरिक और रोबोटिक। पारंपरिक में जो सामान्य हम लोग नाप लेकर अपने हाथ से हड्डी को काटते हैं और रोबोटिक, अब रोबोटिक भी दो टाइप के हैं एक फुली रोबोटिक और एक रोबोटिक आर्म असिस्टेंट रोबोटिक का आर्म असिस्टेंट रहता है, जिस में बोन में सेंसर लगाया जाता है। और फिर एमएम तो एमएम से बोन कट किए जाते हैं। वह इम्प्लांट और कट पूरी तरह से ट्रीक है पेसेंट के लिए।

हड्डियों को स्वस्थ रहने के लिए हमें अपने डाइट में क्या क्या फूड अडाइट शामिल करना चाहिए और आखिर हमें अपने लाइफस्टाइल में क्या ऐड ऑन करना चाहिए जिससे हमारी बोन हेल्दी रहेगी?

- फर्स्ट आप ऑल आपको लाइफ स्टाइल एक्टिव होनी चाहिए। आपको रोज एक्सरसाइज करनी चाहिए। जितनी अपनी जॉइंट्स की मूवी लेटी रखेंगे। जितना आप मोमेंट करेंगे, जितना आप चलेंगे, जितना आप घूमेंगे, जितना आप एक्सरसाइज करेंगे, जितना रनिंग करेंगे उतनी आपकी मसल्स और बोनस स्ट्रॉन्ग होती है। अगर आपके बॉडी में कैलिश्यम के कमी है तो उन लोग

को फैक्ट्रर होने का चांस जाड़ा होता है। कैलिश्यम के लिए आप मिल्क, चीज खा सकते हैं फिर जो पनीर, अमलोंड और ग्रीन वेजेटेबल्स थे सब आप कैलिश्यम के लिए ले सकते हैं। टोटल 1 ग्राम एलीमेंटल कैलिकम जाना चाहिए बॉडी में पर डे। अगर आपके डाइट्री हैंबिट से नहीं हो रहा, अगर आप नोंजवेग खाते ही तो बहुत अच्छा है।

सर्जरी के बाद क्या क्या प्रिकॉशन रखना चाहिए ?

जैसे ट्रॉमा सर्जरी उसमे एकुली डिपेंड करता है की आपकी कौन सी लिम्स का ऑपरेशन हुई है हाथ था आर्म की सर्जरी हुई है, तो इसमें आपको ये प्रिकॉशन लेने चाहिए की हाथ एलिवेट रखना चाहिए, आपको कटिंग्स मूवमेंट करनी चाहिए ताकि सूजन ना आए, रेगुलर विजिट्स रखना चाहिए, आपको डिले नहीं करना है, डॉक्टर जब का टाइम दिया हो तबकी तब ही डॉक्टर के पास आए लेट ना करे।

आप ग्वालियर वालों को क्या संदेश देना चाहते हैं?

मैं यही कहना चाहता हूं कि मैक्सिमम लोग यही सोचते हैं कि अगर हम लोग ग्वालियर में सर्जरी कराएंगे तो इतना अच्छी नहीं हो पाएगी जितना हम मेट्रो स्टी में जाकर करा पाएंगे, तो मैं यही कहना चाहूँगा कि हम लोग बाहर से ट्रेन होकर जैसे हैदराबाद, पुणे से आए हैं, ताकि हम लोग ग्वालियर वालों को सारी सेवा प्रदान कर सके जो सर्जरीज हर मेट्रो स्टी में होती हैं सेम सर्जरी हम लोग यहाँ पर करते हैं।

प्रेस की स्वतंत्रता जरूरी

वि

श्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस की 3 मई, 2023 को 30वीं वर्षगांठ मनाई गई। 1993 में इसकी

घोषणा किए हुए तीन दशक बीत चुके हैं, जिसमें हमने दुनिया भर में स्वतंत्र प्रेस और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता प्राप्त करने की दिशा में पर्याप्त प्रगति देखी है।

शासन-प्रशासन के प्रति जागरूक करने का भी सशक्त माध्यम है। प्रेस देश एवं दुनिया की राजनीति और उसके लिए आवश्यक सदाचार का माध्यम रही है। हिंसा, विपत्तियां और भ्रष्टाचार को लेकर भी अनेक पक्ष उसने समय-समय पर प्रस्तुत किये हैं। आज हर हाथ में पथर

विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस पर यह एक चिन्तनीय विषय है।

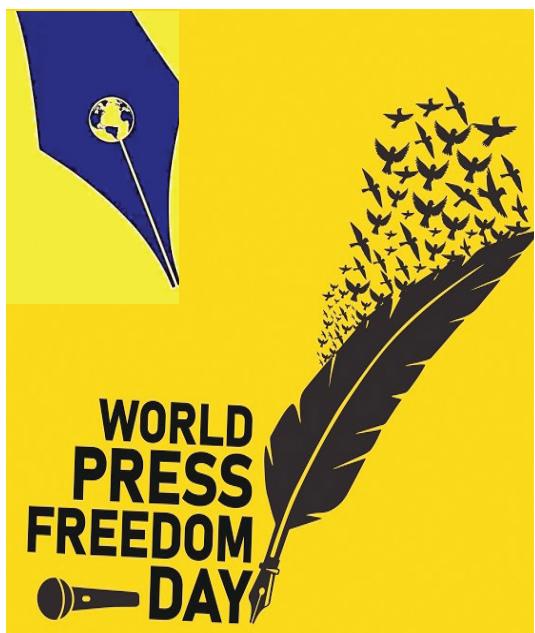
यह दिवस पत्रकारों के लिये भी आत्म-मंथन का दिवस है। आज हमारा मीडिया अपना दायित्व ठीक तरीके से नहीं निभा रहा है। इलेक्ट्रोनिक मीडिया टी आर पी बढ़ाने के लिये खबरों में तड़का लगाने से परहेज नहीं करता। प्रेस के जिन माध्यमों से नैतिकता मुखर हो रही है, वे बहुत सीमित हैं या दायित्वविमुख हैं। प्रभावशीण तथा चेतना पैदा करने में काफी असमर्थ हैं। हम देख रहे हैं कि माध्यमों की अभिव्यक्ति एवं भाषा में एक हल्कापन आया है। ऐसे में एक गम्भीर पत्रकारिता के साथ आगे आना ही एक साहस है। हम यह भी महसूस कर रहे हैं कि प्रकाशन एवं प्रसारण के क्षेत्र में ताकतवर संस्थान युग की नैतिक विचारधारा को किस तरह धूमिल कर रहे हैं। जबकि समय यह मानता है कि जब-जब नैतिक क्षरण हो, तब-तब प्रेस, पत्रकारिता एवं अभिव्यक्ति का माध्यम और ज्यादा ताकतवर व ईमानदार हो। प्रेस की आजादी को छीनना भी देश की आजादी को छीनने की तरह ही होता है। चीन, जापान, जर्मनी, पाकिस्तान जैसे देशों में प्रेस को पूर्णतः आजादी नहीं है। यहां की प्रेस पर सरकार का सीधा नियंत्रण है। इस लिहाज से हमारा भारत उससे ठीक है। आज मीडिया के किसी भी अंग की बात कर लीजिये, हर जगह दाव-पेंच का असर है। खबर से ज्यादा आज खबर देने वाले का महत्व हो चला है। लेख से ज्यादा लेख लिखने वाले का महत्व हो गया है। पक्षपात होना मीडिया में भी कोई बड़ी बात नहीं है, जो लोग मीडिया से जुड़ते हैं, अधिकांश का उद्देश्य जन जागरूकता फैलाना न होकर अपनी धाक जमाना ही अधिक होता है।

है। आज समाज में नायक कम खलनायक ज्यादा हैं। प्रसिद्ध शायर नज़्मी ने कहा है कि अपनी खिड़कियों के कांच न बदलो नज़्मी, अभी लोगों ने अपने हाथों से पथर नहीं फेंके हैं। प्रेस ने समय-समय पर ऐसी स्थितियों के प्रति सावधान किया गया है, 'डर पथर से नहीं, डर उस हाथ से है जिसने पथर पकड़ रखा है।' महावीर, बुद्ध एवं गांधी का उदाहरण देते हुए बहुत सफाई के साथ प्रेस ने समाज को सजग किया है। प्रेस की आजादी का मुख्य रूप से यही मतलब है कि शासन की तरफ से इसमें कोई दखलन्दाजी न हो, लेकिन संवैधानिक तौर पर और अन्य कानूनी प्रावधानों के जरिए भी प्रेस की आजादी की रक्षा जरूरी है। यह दिवस प्रेस के सम्मुख उपस्थित विभिन्न झांझावातों एवं संकटों के बीच अपने प्रयासों के दीप जलाये रखने का आह्वान है। आज समाज एवं राष्ट्र एक बहुत बड़ा वर्ग पिछड़ा, अशिक्षित और अनभिज्ञ है, इसलिये यह और भी जरूरी है कि आधुनिक विचार उन तक पहुंचाए जाएं और उनका पिछड़ापन दूर किया जाए, ताकि वे सजग भारत का हिस्सा बन सकें। न केवल भारत में बल्कि दुनिया में प्रेस की स्वतंत्रता को लद्दूलुहान और जंजीरों में जकड़ने की कोशिशें हो रही हैं। इन त्रासद एवं विडम्बनापूर्ण स्थितियों में कैसे भरेगी कलम उड़ान ! यही

WORLD PRESS FREEDOM DAY

कई देशों में स्वतंत्र मीडिया के प्रसार और डिजिटल प्रौद्योगिकियों के उदय ने सूचना के मुक्त प्रवाह को सक्षम बनाया है। हालाँकि, मीडिया की स्वतंत्रता, पत्रकारों की सुरक्षा और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर लगातार हमले हो रहे हैं, जो अन्य मानवाधिकारों की पूर्ति को प्रभावित करता है। अनेक देशों में प्रेस की स्वतंत्रता पर सख्त पहरे भी लगे हैं। इन महत्वपूर्ण स्थितियों और खतरों का मुकाबला करने के लिए ही प्रेस की स्वतंत्रता, पत्रकारों की सुरक्षा और सूचनाओं तक पहुंच को केंद्र में रख कर विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है। प्रेस की आजादी से यह बात साबित होती है कि किसी भी देश में अभिव्यक्ति की कितनी स्वतंत्रता है।

भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में प्रेस की स्वतंत्रता एक मौलिक जरूरत है। आज हम एक ऐसी दुनिया में जी रहे हैं, जहाँ अपनी दुनिया से बाहर निकल कर आसपास घिट छोड़ने वाली घटनाओं के बारे में जानने का अधिक बहुत हमारे पास नहीं होता। ऐसे में प्रेस और मीडिया हमारे लिए एक खबर वाहक का काम करती हैं, जो हर सबेरे हमारी टेबल पर गरमा गर्म खबरें परोसती हैं। प्रेस केवल खबरे पहुंचाने का ही माध्यम नहीं है बल्कि यह नये युग के निर्माण और जन चेतना के उद्घारण एवं





एड्स जागरूक जरूरी

हर साल 18 मई को दुनियाभर में विश्व एड्स वैक्सीन दिवस मनाया जाता है। इसको मनाने के पीछे का उद्देश्य एड्स जैसी खतरनाक बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक करना है। बता दें कि आज से 42 साल पहले इस बीमारी की पहचान पहली बार अमेरिका में साल 1981 में हुई थी। यह इतनी गंभीर बीमारी है कि सीधे व्यक्ति के इम्यून सिस्टम पर हमला करती है। इस बीमारी में मरीज बहुत कमजोर हो जाता है। जिस कारण मरीज का शरीर अन्य किसी बीमारी से खुद का बचाव करने में असमर्थ हो जाता है।

A

मेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति बिल किलंटन ने इस बीमारी पर बात करते हुए कहा था कि मात्र एक प्रभावी, निवारक एचआईवी वैक्सीन ही इस गंभीर बीमारी के खतरे को कम कर सकता है और फिर बाद में मिटा सकता है। इसके अलावा उन्होंने एक दशक के अंदर एचआईवी वैक्सीन बनाने का दावा किया था। जिसके बाद 18 मई 1998 को पहली बार इस भाषण की वर्षगांठ मनाने के लिए विश्व एड्स वैक्सीन दिवस मनाया गया था। जिसके बाद से हर साल 18 मई को विश्व एड्स वैक्सीन दिवस मना कर लोगों को जागरूक किया जाने लगा।

एक्रायर्ड इयूनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम एड्स का पूरा नाम है। बता दें कि यह एक संक्रामक बीमारी है, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती है। जिस वायरस से एड्स बीमारी फैलती है, उसे एचआईवी कहते हैं। यह बीमारी तेजी से मरीज के इम्यून सिस्टम को कमजोर करने का काम करती है और उसको बेहद कमजोर बना देती है। बता दें कि यह संक्रामक मरीज के शरीर में तेजी से व्हाइट ब्लड सेल्स कम को कम करना शुरू कर देता है। जिससे मरीज का शरीर दिन प्रति दिन कमजोर पड़ने लगता है। एड्स होने के दौरान मरीज को कई अन्य बीमारियां भी धेर लेती हैं। जिससे व्यक्ति की हालत काफी खराब हो जाती है। वहाँ कई बार मरीज मौत के बेहद करीब भी पहुंच जाता है।

एड्स की नहीं बन सकी वैक्सीन

बता दें कि कई गंभीर बीमारी पोलियो, जॉन्डिस, सर्वाइकल कैंसर और यहाँ तक कि कोरोना संक्रमण की भी वैक्सीन बन चुकी है। लेकिन 42 साल बाद भी एड्स को जड़ से समाप्त करने की वैक्सीन नहीं बन पाई है। हालांकि एड्स को जड़ से समाप्त करने के लिए



World AIDS Vaccine Day

लगातार कई वर्षों से शोध किए जा रहे हैं। लेकिन अभी तक इसमें सफलता नहीं मिल पाई है। यह वायरस शरीर में प्रवेश करने के साथ ही लंबे समय तक यह वायरस शरीर में छिपा रहता है। एचआईवी वायरस में काफी ज्यादा म्यूटेशन होते हैं। जिस कारण इम्यून सिस्टम इस वायरस को खत्म करने में असमर्थ हो जाता है।

ऐसे होता है इलाज

बेशक अभी तक एचआईवी को मारने वाला वैक्सीन नहीं बन पाया है, लेकिन इसकी कुछ दवाएं आ चुकी हैं। यह दवाएं शरीर में एचआईवी वायरस के अमाउंट को कंट्रोल करने का काम करती हैं। एड्स की इन दवाओं को ऋक्ष कहा जाता है। ऋक्ष के माध्यम से 6 महीने के अंदर एचआईवी वायरस काबू में आ जाता है। यदि समय रहते पीड़ित मरीज को एड्स की सही दवाएं दी जाएं तो मरीज की उम्र को बढ़ाया जा सकता है।

एड्स के लक्षण

- शरीर में खुजली और जलन
- तेज बुखार और लगातार खांसी
- अघानक वजन कम होना
- गुह में सफेद चक्रोदार धब्बे उभरना
- गले, जाधों और बगलों की लसिका गथियों की सूजन से गाँठ पड़ना,,
- शरीर से अधिक पसीना निकलना
- स्क्रिन कैंसर की समस्या आदि
- बार-बार दस्त लगना
- निगोनिया और टीबी
- अत्यधिक थकान



रोगी के लिये देवदूत

होती हैं नर्स

दया और सेवा की प्रतिमूर्ति पलोरेंस नाइटिंगेल को आधुनिक नर्सिंग की जन्मदाता माना जाता है, जिनकी आज हम 203वीं जयंती मना रहे हैं। प्रतिवर्ष उन्हीं की जयंती को 12 मई को अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के रूप में मनाया जाता है और इस विशेष अवसर पर स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्यरत नर्सिंग कर्मियों के योगदान को नमन करना बेहद जरूरी है। 'लेडी विद द लैंप' के नाम से विख्यात नाइटिंगेल का जन्म 203 वर्ष पहले 12 मई 1820 को इटली के पलोरेंस शहर में हुआ था। भारत सरकार द्वारा वर्ष 1973 में नर्स द्वारा किए गए अनुकरणीय कार्यों को सम्मानित करने के लिए उन्हीं के नाम से 'पलोरेंस नाइटिंगेल पुरस्कार' की स्थापना की गई थी, जो प्रतिवर्ष अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर प्रदान किए जाते हैं। नर्स भगवान का रूप होती है, वे ही इंसान के जन्म की पहली साक्षी बनती है और उनमें करुणा का बीज बोती है। एक रोगी को स्वस्थ करने में वे अपना सब कुछ दे देती हैं। रोगी की सेवा करते हुए वे अपना परिवारिक सुख, करियर, जीवन और वर्तमान सबकुछ झोंक दिया। अब हमारा यह नैतिक कर्तव्य है कि हम उनकी अनूठी एवं निःस्वार्थ सेवाओं के बदले वापस कुछ लौटाये और उनका भविष्य उत्तर करें। इस दिवस को मनाते हुए हम अपनी नर्सों के करियर को फिर से परिभाषित करें, उनके सेवा का मूल्यांकन करते हुए नए सिरे से उत्तर नर्स सेवा को विकसित करें और कौशल विकास की शक्ति के साथ उनके जीवन को बदलें। कोविड-19 के संकट में एक योद्धा की तरह हर मुश्किल घड़ी में अपनी जान की परवाह किये बिना मरीजों के साथ जो खड़ी रही, वे नर्स ही थी, जिन्हें हम और आप अक्सर सिस्टर कह कर पुकारते हैं। आम दिन हो या महामारियों के खिलाफ जंग, ये नर्स बिना किसी डर के सहजता और उत्साह से अपने कर्तव्य का पालन करती है। इसलिए नहीं कि यह उनका काम है और उसके लिए उन्हें पैसे मिलते हैं। इसलिए कि वह सबसे पहले दूसरों के स्वस्थ होने और उनकी जान की फिक्र करती है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में मां के स्वरूप में स्वेहपूर्ण और फिक्र के साथ हर किसी की देखभाल और परवाह करने के शब्द को ही नर्स कहा जाता है। वे अस्पताल की रीड होती हैं। लियो बुशकाग्लिया ने कहा भी है कि

करने का सशक्त माध्यम है। पूरी दुनिया में हम इस बात को नजरअंदाज नहीं कर सकते हैं कि नर्सिंग सेवाएं दुनिया में सबसे बड़ी स्वास्थ्य देखभाल का पेशा है। रोगियों के स्वास्थ्य और कल्याण को बनाये रखने के लिये नर्सों का प्रशिक्षण एवं कौशल विकास अपेक्षित है, भारत की नर्सों को नयी ऊर्जा, नयी दिशा एवं नया परिवेश मिले, उसके लिये प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और उनकी सरकार कोई प्रभावी योजना लागू करें ताकि वे और अधिक अच्छी स्वास्थ्य सेवाएं देने में सक्षम हो सके। इससे भारत की नर्सों के लिये गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिये अनुकूल वातावरण सुनिश्चित होगा। इससे नर्सें रोगियों की अधिक प्रभावपूर्ण ढांग से शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक भलाई करने में सक्षम होंगी। ऐसी योजनाओं को निजी अस्पतालों को भी प्रोत्साहन देना चाहिए। नर्सों का बस एक ही उद्देश्य होता है कि उनकी देखभाल में आया हुआ मरीज ठीक होकर हँसते हुए घर जाए। मरीज जब ठीक होकर मुस्कुराते हुए अपने परिवार वालों के साथ घर जाता है, तो वह खुशी नर्सों को और भी हिम्मत देती है। इलाज के दौरान नर्सों और मरीज के बीच परिवारिक रिश्ता हो जाता है। सचमुच नर्सों की दुनिया अद्भुत है। वे दवा के साथ उहें मानसिक तौर पर मजबूत करती हैं और रोगों से लड़ने की प्रेरणा एवं शक्ति बनती है। यह शक्ति अधिक तेजस्वी एवं प्रखर बने, यहीं विश्व नर्स दिवस मनाने का मूल उद्देश्य होना चाहिए।



एक नर्स का एक स्पर्श, मुस्कुराहट, प्यारी बोली, ईमानदारी और देखभाल की सबसे छोटी क्रिया में सभी में जीवन को मोड़ने की क्षमता होती है।' हाल ही में मैंने अपनी एक सर्जरी के दौरान शांति गोपाल होस्पीटल में नर्सों की सेवा को नजदीक से देखा, उनकी स्वरित एवं मुस्कानभरी सेवाएं निश्चित ही बीमारी एवं दर्द को दूर

गंगा दशहरा: मां गंगा के पूजन से मिलती है सुख समृद्धि

ह

र साल ज्येष्ठ माह में शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को मां गंगा की पूजा-अर्चना की जाती है। इस तिथि को गंगा दशहरा को गंगावतरण भी कहा जाता है। इस बार गंगा दशहरा 30 मई को मनाया जाएगा। ऐसी मान्यता है कि इस दिन गंगा स्नान करने से सरे पाप धूल जाते हैं। पाल बालाजी ज्योतिष संस्थान जयपुर जोधपुर के निदेशक ज्योतिषाचार्य डा. अनीष व्यास ने बताया कि पौराणिक मान्यताओं के अनुसार इसी दिन मां गंगा का पृथ्वी पर अवतरण हुआ था। भागीरथ अपने पूर्वजों की आत्मा का उद्धार करने के लिए गंगा को पृथ्वी पर लेकर आए थे। इसी कारण गंगा का भागीरथी भी कहा जाता है। हिंदू धर्म में गंगा को मां का दर्जा दिया गया है। गंगाजल बहुत ही पवित्र और पूजनीय माना जाता है। किसी भी शुभ कार्य और पूजा अनुष्ठान में गंगाजल का प्रयोग जरूर किया जाता है। गंगा भवतारिणी है, इसलिए हिंदू धर्म में गंगा दशहरा का विशेष महत्व माना जाता है। इसलिए इस दिन गंगा घाट पर श्रद्धालुओं की भारी भीड़ देखने को मिलती है। इस दिन गंगा के घाट पर भव्य गंगा आरती भी होती है। इसी दिन साल का आखिरी बड़ा मंगल भी रहेगा। ऐसे में साधक पर मां गंगा और हनुमान जी की कृपा बरसेगी।

दान

कुण्डली विश्लेषक अनीष व्यास ने बताया कि गंगा दशहरा के दिन स्नान-दान का विशेष महत्व है। मनात्याओं के अनुसार, गंगा दशहरा के दिन गंगा नदी में स्नान करने से जीवन में आ रही समस्याएं दूर हो जाती हैं। इस विशेष दिन 10 चीजों के दान को बहुत ही महत्वपूर्ण माना जा रहा है। बता दें कि गंगा दशहरा के दिन- जल, अन्न, वस्त्र, फल, पूजन, श्रांगार, धी, नमक, शक्ति और स्वर्ण का दान करना भू ही शुभ और फलदाई माना जाता है।

महत्व

भविष्यवक्ता अनीष व्यास ने बताया कि हिंदू धर्म में गंगा दशहरा को बेहद खास महत्व दिया गया है। धार्मिक मान्यता है कि ज्येष्ठ शुक्ल दशमी तिथि को मां गंगा का आगमन हुआ था। यानी इसी दिन मां गंगा स्वर्ग के धरती

हो जाएगी। इसके अलावा गंगाजल को हमेशा अपने पूजा स्थल और किंचन के उत्तर-पूर्व में रखें, धीरे-धीरे आपको आर्थिक लाभ के साथ तरकी और सफलता मिलने लगेगी।

घर में गंगाजल का छिड़काव

कुण्डली विश्लेषक अनीष व्यास ने बताया कि यदि आपके घर में वास्तु दोष हैं तो आप घर में गंगाजल का छिड़काव करें। नित्य ऐसा करने से वास्तुदोष का प्रभाव खत्म होगा और घर में सकारात्मक ऊर्जा स्तर का बढ़ेगा, जिससे आपके कष्ट धीरे-धीरे दूर हो जाएंगे।

ग्रह शांति के लिए

भविष्यवक्ता अनीष व्यास ने बताया कि गंगा दशहरा से शुरू करके रोजाना शिवलिंग पर गंगाजल से अधिष्ठेक करें। ऐसा करने से भोलेनाथ जल्द ही प्रसन्न होंगे और कुण्डली में ग्रहों की स्थिति मजबूत होगी और जीवन से सभी विकार नष्ट हो जाएंगे।

शनि दोष से बचने के लिए

भविष्यवक्ता और कुण्डली विश्लेषक अनीष व्यास ने बताया कि हर शनिवार एक लोटे में साप जल भरें और उसमें थोड़ा सा गंगाजल डाल लें। फिर इस जल को पीपल के पेड़ में चढ़ाएं ऐसा करने से शनि के अशुभ प्रभाव से मुक्ति मिलती है।



उच्च रक्तचाप को न करें अनदेखा

हमारे शरीर में मौजूद रक्त नसों में लगातार दौड़ता रहता है और इसी रक्त के माध्यम से शरीर के सभी अंगों तक ऊर्जा और पोषण के लिए जरूरी ऑक्सीजन, ग्लूकोज, विटामिन्स, मिनरल्स आदि पहुंचते हैं। ब्लड प्रेशर उस दबाव को कहते हैं, जो रक्त प्रवाह की गति से नसों की दीवारों पर पड़ता है। आमतौर पर यह ब्लड प्रेशर इस बात पर निर्भर करता है कि हृदय कितनी गति से रक्त को पंप कर रहा है और रक्त को नसों में प्रवाहित होने में कितने अवरोधों का सामना करना पड़ रहा है। हाइपरटेंशन एक ऐसी बीमारी है जिसमें धीरे-धीरे आपका हृदय, किडनी व शरीर के दूसरे अंग काम करना बंद कर सकते हैं। हाइपरटेंशन एक साइलेंट किलर है। हाइपरटेंशन कई कारणों से होता है, जिनमें से कुछ कारण शारीरिक और कुछ मानसिक होते हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के एक हालिया अध्ययन से पता चलता है कि भारत में हर आठ में से एक व्यक्ति उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। जिसका उद्देश्य उच्च रक्तचाप के बारे में जागरूकता पैदा करना और लोगों को जीवनशैली की बीमारी के खिलाफ निवारक उपाय करने के लिए प्रोत्साहित करना है।



म अपने खानपान और दिनचर्या, सामान्य व्यायाम व्यैग्रह का ध्यान रखें, तो उच्च

रक्तचाप की समस्या पर खुद काबू पा सकते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'फिटनेस इंडिया अभियान' चलाया, जो स्वास्थ्य के मामले में बेहतर व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र के निर्माण की उम्मीद जगाता है और हाइपरटेंशन या उच्चरक्तचाप से निजात दिला सकता है। मोदी ने फिटनेस को स्वस्थ और समृद्ध जीवन की जरूरी शर्त बताया। हालांकि भारत की संस्कृति में स्वास्थ्य को ठीक रखने की प्रेरणा प्राचीन समय से दी जाती रही है। कहावत ही है कि पहला सुख निरोगी काया। पर जैसे-जैसे विकास और जीवन में सुख-सुविधाएं बढ़ती गई, लोग इसके महत्व को भूलते गए या फिर कुछ व्यस्तताओं के चलते अपेक्षित ध्यान नहीं दे पाते। भारत की उस प्राचीन परंपरा को मोदी ने जीवंता देकर जीने को नया अंदाज दिया है, क्योंकि लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधान करना आज बड़ी जरूरत बन गई है।

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या आजकल एक कॉमन समस्या बन चुकी है। हाई ब्लड प्रेशर का ही दूसरा नाम हाइपरटेंशन या उच्चरक्तचाप है। इसे मेडिकल भाषा में हाइपरटेंशन कहा जाता है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वें के मुताबिक, हर आठ भारतीयों में से एक हाइपरटेंशन की

समस्या से जूझ रहा है, ये एक ऐसी परेशानी है जो व्यक्ति की जान तक ले सकती है। इसे साइलेंट किलर के तौर पर भी जाना जाता है। इस जानलेवा समस्या के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए हर साल 17 मई को विश्व उच्च रक्तचाप दिवस के रूप में मनाया जाता है।

फैलाना है, ताकि भविष्य में इस समस्या और इसके कारण होने वाली अन्य समस्याओं से बचा जा सके। उच्च रक्तचाप ज्यादातर लोगों में इसका कोई बाहरी लक्षण और इसका प्रभाव देखने को नहीं मिलता। नियमित सिरदर्द, सांस की तकलीफ, चक्र आना, त्वचा का फड़कना और प्रतिकूल स्थितियों में नाक बहना कुछ ऐसे मामूली लक्षण हैं, जिन पर आदतन ध्यान नहीं दिया जाता और ऐसे यह अनियंत्रित और अनुपचारित रह जाता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित आधे से अधिक व्यक्ति इससे अनजान हैं। यदि आपको हाई ब्लड

प्रेशर की समस्या है, तो जाहिर है कि आप हर रोज हाई बीपी की दवा लेते होगें। एक बार जब दवा लेना शुरू

WORLD HYPERTENSION DAY 2022



इस दिन का उद्देश्य लोगों के बीच हाइपरटेंशन के जोखिम और इसकी रोकथाम को लेकर जागरूकता

Mother's Day

Honoring all Mothers



S

माज में मां के ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है, जिन्होंने अकेले ही अपने बच्चों की जिम्मेदारी निभाई। कवि रॉबर्ट ब्राउनिंग ने मातृत्व को परिभाषित करते हुए कहा है- सभी प्रकार के प्रेम का आदि उद्भव स्थल मातृत्व है और प्रेम के सभी रूप इसी मातृत्व में समाहित हो जाते हैं। प्रेम एक मधुर, गहन, अपवृ अनुभूति है, पर शिशु के प्रति मां का प्रेम एक स्वर्गीय अनुभूति है। दुनियाभर में मनाये जाने वाले मातृ दिवस को मनाने का हर देश का तरीका अलग-अलग होता है, लेकिन इसका उद्देश्य एक ही होता है। एक शिशु का जब जन्म होता है, तो उसका पहला रिश्ता मां से होता है। एक मां शिशु को असहनीय पीड़ि सहते हुए उसे जन्म देती है और इस दुनिया में लाती है। इन नौ महीनों में शिशु और मां के बीच एक अदृश्य प्यार भरा गहरा रिश्ता बन जाता है। मां और बच्चे का रिश्ता इतना प्रगाढ़ और प्रेम से भरा होता है, कि बच्चे को जरा ही तकलीफ होने पर भी मां बेचैन हो उठती है। मां का दुलार और प्यार भरी पुचकार ही बच्चे के लिए दवा का कार्य करती है। इसलिए ही ममता और स्नेह के इस रिश्ते को संसार का खूबसूरत रिश्ता कहा जाता है। दुनिया का कोई भी रिश्ता इतना मर्मस्पर्शी नहीं हो सकता। मां के त्याग की गहराई को मापना भी संभव नहीं है और ना ही उनके एहसानों को चुका पाना। लेकिन उनके प्रति सम्मान और कृतज्ञता को प्रकट करना हमारा कर्तव्य है।

मातृ दिवस का मतलब होता है मां का दिन। पूरी दुनिया में मई माह के दूसरे रविवार को मातृ दिवस मनाया जाता है। मातृ दिवस मनाने का शुरुआत सर्वप्रथम ग्रीस देश में हुई थी, जहां देवताओं की मां को पूजने का चलन शुरु हुआ था। मातृ दिवस मनाने का प्रमुख उद्देश्य मां के प्रति सम्मान और प्रेम को प्रदर्शित करना है। यह दिवस सम्पूर्ण मातृ-शक्ति को समर्पित एक महत्वपूर्ण दिवस है, जिसे मदर्स डे, मातृ दिवस या माताओं का दिन चाहे जिस नाम से पुकारें। यह दिन सबके मन में विशेष स्थान लिये हुए हैं। पूरी जिंदगी भी समर्पित कर दी जाए तो मां के ऋषा से उत्तरा नहीं हुआ जा सकता है। भारतीय संस्कृति में मां

के प्रति लोगों में अगाध श्रद्धा रही हैं, क्योंकि मां शब्द में संपूर्ण सृष्टि का बोध होता है। मां के शब्द में वह आत्मीयता एवं मिठास छिपी हुई होती है, जो अन्य किसी शब्दों में नहीं होती। मां नाम है संवेदना, भावना और अहसास का। मां के आगे सभी रिश्ते बौने पढ़ जाते हैं। मातृत्व की छाया में मां न केवल अपने बच्चों को



सहेजती है बल्कि आवश्यकता पड़ने पर उसका सहारा बन जाती है।

धर्ती पर मौजूद प्रत्येक इंसान का अस्तित्व, मां के कारण ही है। मां के जन्म देने पर ही मनुष्य धरती पर आता है और मां के स्नेह दुलार और संस्कारों में मानवता का गुण सीखता है। 'मां!' यह वो अलौकिक शब्द है, जिसके स्मरण मात्र से ही रोम-रोम पुलकित हो उठता है, हृदय में भावनाओं का अनहृद ज्वार स्वतः उमड़ पड़ता है और मनो-मस्तिष्क स्मृतियों के अथाह समुद्र में डूँ जाता है। हर संतान अपनी मां से ही संस्कार पाता है। लेकिन मेरी दृष्टि में संस्कार के साथ-साथ शक्ति भी मां ही देती है। इसलिए हमारे देश में मां को शक्ति का रूप माना गया है

मा

से बढ़कर कोई रिश्ता नहीं दुनिया में

और वेदों में मां को सर्वप्रथम पूजनीय कहा गया है। श्रीमद् भगवद् पुराण में उल्लेख मिलता है कि माता की सेवा से मिला आशीष सात जन्मों के कष्टों व पापों को दूर करता है और उसकी भावनात्मक शक्ति संतान के लिए सुख्खा कवच का काम करती है। पूर्वं राष्ट्रपति डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने मां की महिमा को उजागर

करते हुए कहा है कि जब मैं पैदा हुआ, इस दुनिया में आया, वो एकमात्र ऐसा दिन था जब मैं गे रहा था और मेरी मां के चेहरे पर एक सन्तोषजनक मुस्कान थी। एक माँ हमारी भावनाओं के साथ कितनी खूबी से जुड़ी होती है, ये समझाने के लिए उपरोक्त पंक्तियां अपने आप में सम्पूर्ण हैं।

मां शब्द में संपूर्ण सृष्टि का बोध होता

है। मां के शब्द में वह आत्मीयता एवं मिठास छिपी हुई होती है, जो अन्य किसी शब्दों में नहीं होती। इसका अनुभव भी एक माँ ही कर सकती है। माँ अपने आप में पूर्ण संस्कारवान, मनुष्यत्व व सरलता के गुणों का सागर है। माँ जन्मदात्री ही नहीं, बल्कि पालन-पोषण करने वाली एवं संस्कार-निर्मात्री भी है। माँ तो ममता की सागर होती है। जब वह बच्चे को जन्म देकर बड़ा करती है तो उसे इस बात की अपूर्व एवं अलौकिक खुशी होती है, उसके लाइसे पुत्र-पुत्री से अब सुख मिल जाएगा। लेकिन माँ की इस ममता को नहीं समझने वाले कुछ बच्चे यह भूल बैठते हैं कि इनके पालन-पोषण के दोरान इस माँ ने कितनी कठिनाइयां झेली होगी।

‘घर-परिवार’

दे

श एवं दुनिया को परिवार के महत्व को बताने के लिए विश्व परिवार दिवस हर साल 15 मई को मनाया जाता है। इंटर, पत्थर, चूने से बनी दीवारों से घिरा जमीं का एक हिस्सा घर-परिवार कहलाता है जिसके साथ ‘मैं’ और ‘मेरापन’ जुड़ा है। संस्कारों से प्रतिबद्ध संबंधों की संगठनात्मक इकाई उस घर-परिवार का एक-एक सदस्य है। हर सदस्य का सुख-दुख एक-दूसरे के मन को छूता है। प्रियता-

परिवार का महत्व सामने आता है। परिवार ही वह जगह है जहां भाग्य की रेखाएं बदलने का पुरुषार्थी प्रयत्न होता है। जहां समस्याओं की भीड़ नहीं, वैचारिक वैमनस्य का कोलाहल नहीं, संस्कारों के विघटन का प्रदूषण नहीं, तनावों की त्रासदी की घुटन नहीं। कोई इसी परिवारस्तीपी घेरे में अंधेरे में रोशनी ढूँढ़ लेता है। बाधाओं के बीच विवेक जमा लेता है। दुख में सुख का संवेदन कर लेता है। घर-परिवार को सिर्फ अपनी नियति मानकर नहीं बैठा जा सकता। क्योंकि इसी घर में मंदिर बनता है और कहीं घर ही मंदिर बन जाता है।

परिवार दो प्रकार के होते हैं- एक एकल परिवार और दूसरा संयुक्त परिवार। एकल परिवार में पापा- मम्मी और बच्चे रहते हैं। संयुक्त परिवार में पापा- मम्मी, बच्चे, दादा दादी, चाचा, चाची, बड़े पापा, बड़ी मम्मी, बुआ इत्यादि रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति किसी-न-किसी परिवार का सदस्य होकर ही अपनी जीवन यात्रा को सुखद, समृद्ध, विकासोन्मुख बना पाता है। उससे अलग होकर उसके

अस्तित्व को सोचा नहीं जा सकता है। हमारी संस्कृति और सभ्यता अनेक परिवर्तनों से गुजर कर अपने को परिष्कृत करती रही है, लेकिन परिवार संस्था के अस्तित्व पर कोई भी आंच नहीं आई। वह बने और बन कर भले टूटे हों लेकिन उनके अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता है। उसके स्वरूप में परिवर्तन आया और उसके मूल्यों में परिवर्तन हुआ लेकिन उसके अस्तित्व पर प्रश्नचिह्न नहीं लगाया जा सकता है। हम चाहे कितनी भी आधुनिक विचारधारा में पल रहे हो लेकिन अंत में अपने संबंधों को विवाह संस्था से जोड़ कर परिवार में परिवर्तित करने में ही संतुष्टि एवं जीवन की परिपूर्णता-सार्थकता अनुभव करते हैं। परिवार का महत्व न केवल भारत में बल्कि दुनिया में सर्वत्र है, यही कारण है कि अन्तर्राष्ट्रीय परिवार दिवस परिवार संस्था को मजबूती देने के उद्देश्य से मनाया जाता है। इस दिवस का मुख्य उद्देश्य युवाओं को परिवार के प्रति जागरूक करना है ताकि युवा तथाकथित आधुनिकता के प्रवाह में अपने परिवार से दूर न हों।



हरीश पाल
बिजनेस एडिटर

“प्रत्येक व्यक्ति किसी-न-किसी परिवार का सदस्य होकर ही अपनी जीवन यात्रा को सुखद, समृद्ध, विकासोन्मुख बना पाता है। उससे अलग होकर उसके अस्तित्व को सोचा नहीं जा सकता है। हमारी संस्कृति और सभ्यता अनेक परिवर्तनों से गुजर कर अपने को परिष्कृत करती रही है, लेकिन परिवार संस्था के अस्तित्व पर कोई भी आंच नहीं आई। वह बने और बन कर भले टूटे हों लेकिन उनके अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता है। उसके स्वरूप में परिवर्तन आया और उसके मूल्यों में परिवर्तन हुआ लेकिन उसके अस्तित्व पर प्रश्नचिह्न नहीं लगाया जा सकता है। हम चाहे कितनी भी आधुनिक विचारधारा में पल रहे हो लेकिन अंत में अपने संबंधों को विवाह संस्था से जोड़ कर परिवार में परिवर्तित करने में ही संतुष्टि एवं जीवन की परिपूर्णता-सार्थकता अनुभव करते हैं। परिवार का महत्व न केवल भारत में बल्कि दुनिया में सर्वत्र है, यही कारण है कि अन्तर्राष्ट्रीय परिवार दिवस परिवार संस्था को मजबूती देने के उद्देश्य से मनाया जाता है। इस दिवस का मुख्य उद्देश्य युवाओं को परिवार के प्रति जागरूक करना है ताकि युवा तथाकथित आधुनिकता के प्रवाह में अपने परिवार से दूर न हों।”

“



अप्रियता के भावों से मन प्रभावित होता है। आदमी की हर कोशिश ‘घर-परिवार’ बनाने की रहती है। सही अर्थों में घर-परिवार वह जगह है जहां स्नेह, सौहार्द, सहयोग, संगठन सुख-दुख की साझेदारी, सबमें सबक होने की स्वीकृति जैसे जीवन-मूल्यों को जीया जाता है। जहां सबको सीखने और समझने का पूरा अवसर है। अनुशासन के साथ रचनात्मक स्वतंत्रता है। निष्ठा के साथ निर्णय का अधिकार है। जहां बचपन सत्संस्कारों में पलता है। युवकत्व सापेक्ष जीवनशैली से जीता है। वृद्धत्व जीए गए अनुभवों को सबके बीच बांटता हुआ सहिष्णु और संतुलित रहता है। ऐसा घर-परिवार निश्चित रूप से पूजा का मंदिर बनता है।

वहीं बात अगर संयुक्त परिवारों की करें तो परम्परा पर आज धुंधलका छा रहा है, परिवार टूटता है तो दीवारें भी ढहती हैं, आदमी भी टूटता है और समझना चाहिए कि उसका साहस, शक्ति, संकल्प, श्रद्धा, धैर्य, विश्वास बहुत कुछ टूटता/बिखरता है। क्रांति और विकास की सोच ठंडी पड़ जाती है और जीवन के इसी पड़ाव पर फिर

हैप्पी हॉमेन्स

पांच का पंच रखे महिलाओं को खुश



डॉ. शिराली सुधा रुनवाल

(एम. एस. गोल्ड मेडलिस्ट)

प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ, कमलाराजा मेटरनिटी विंग

जय आरोग्य हॉस्पिटल, ग्वालियर

Hमें अक्सर लगता है कि हमारे सुख या दुःख के लिए दूसरे ज़िम्मेदार हैं, लेकिन ऐसा हमेशा नहीं है। दरअसल हमारी आंतरिक प्रसन्नता शरीर के स्थाय-तंत्र में पाए जाने वाले हॉमेन्स पर निर्भर है। उनमें वृद्धि या उनकी कमी हमारे मस्तिष्क को ऋक्षण: सकारात्मक व नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। आइए उन हॉमेन्स के बारे में जानें, जिनसे हमारी खुशी जुड़ी हुई है व शरीर में उनके लेवल को बढ़ाने के लिए हम क्या कर सकते हैं। खुश रहने के लिए 5 प्रकार के हॉमेन्स की आवश्यकता होती है।

1. एंडोफिन

यह एक ओपियेट न्यूरोट्रांसमिटर है, जो तंत्रिका-तंत्र द्वारा निर्मित होता है। हायोरो शरीर में पाया जाने वाला यह हॉमेन्स दर्द से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

क्या करें-एंडोफिन के स्तर को उत्प्रेरित करने का सबसे अच्छा तरीका है व्यायाम। लाइट एक्सरसाइज़ व एरोमाथेरेपी शरीर में एंडोफिन के लेवल को बढ़ावा रखती है। लाफ्टर सेशन्स व म्यूजिकल मेलोडीज़ का माध्यम भी इस हेतु सहायक सिद्ध हो सकता है।

एन्कफेलिन

यह न्यूरोट्रांसमिटर मेमोरी, लर्निंग, अटैचमेंट, मोटिवेशन तथा रससं हाई के लिए रिस्पॉन्सिबल है। दिमाग में पाया जाने वाला यह हॉमेन्स हमारे इमोशनल बिहेवियर को नियंत्रित करता है।

क्या करें-ऐपरिमिंट का सेवन करें। भोजन में हरी मिर्च का उपयोग करें। लॉन में नगे पांच टहलना लाभदायक है। एक्वप्रेशर थेरेपी इस हॉमेन्स को बढ़ाने का उत्तम उपाय है। सेरोटोनिन- सेरोटोनिन नामक हॉमेन्स अवसादरोधी तत्व के रूप में कार्य करता है। यह भी एक प्रकार का न्यूरोट्रांसमिटर है, जो हमारे द्वारा दी जाने वाली प्रतिक्रिया को निर्धारित करता है।

क्या करें- शरीर पर धूप की तेज़ किरणें सेरोटोनिन लेवल्स को बढ़ाने में सहायक हैं। गुड मेमोरीज़ व हैप्पी

थॉट्स इस हॉमेन्स के उत्पादन पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। स्विमिंग, साइकिलिंग व रनिंग जैसी हॉबीज़ अपनाएं। आहार में ट्रिप्टोफेन-युक्त खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन, यथा हॉट मिल्क, चीज़, टोफ़ू, ओट्स, डार्क चॉकलेट इत्यादि भी सेरोटोनिन के सिंक्रीशन में वृद्धि करते हैं।

डोपामिन



डोपामिन को केमिकल ऑफ़ रिवॉर्ड या प्लेज़र हॉमेन्स के रूप में भी जाना जाता है। जब आप एक लक्ष्य बनाते हैं और उस कार्य को पूरा कर लेते हैं, तो आपके मस्तिष्क में डोपामिन का एक सुखद हिट मिलता है, जो आपको अंतीद्रिय अनुभव करवाता है।

क्या करें - छोटी-छोटी खुशियों को सेलिब्रेट करें। दूसरों की तारीफ में कोताही न बरतें; इसमें आपका अपना फ़ायदा है। याद रखें, खुशमिज़ाज़ी ही खुशी की जननी है !

5. ऑक्सिस्टोसिन

ऑक्सिस्टोसिन को लव हॉमेन्स भी कहा जाता है। यह

प्यार और विश्वास की भावनाओं के ज्वार को उठाने के साथ ही प्रसन्नता का भी सूचक है। महिलाएं ऑक्सिस्टोसिन से परिचित ही होंगी, क्योंकि यह हॉमेन्स गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान स्वाक्षित होता है।

क्या करें-किसी पालतू जानवर को पालें। अपने पैशन को शिद्दत से फ़ॉलो करें। पार्टनर के साथ

क्लाइटी टाइम बिताएं। बच्चों के साथ खेलें और कभी-कभार उहें एक जादू की झाप्पी भी दें। यही वो 5 फ़ैल-गुड फैक्टर्स हैं जो महिलाओं को रोज़मर्ग की थकान से उबार कर उनकी ज़िंदगी में प्रसन्नता व सकारात्मकता की बहार ला सकते हैं। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि विश्व प्रसन्नता सूचकांक (हैप्पीनेस इंडेक्स) में फिनलैंड जैसा छोटा देश लगातार पांचवीं बार शीर्ष पर है, जबकि भारत लगभग दो सौ देशों की सूची में 136 वें स्थान पर। इस कटु सत्य को जस-का-तस स्वीकारने की अपेक्षा बेहतर होगा कि हम अगर नज़ारा नहीं बदल सकते, तो कम-से-कम नज़रिया तो बदल ही लें।

भारत के महान सपूत महाराणा प्रताप

Mहाराणा प्रताप मेवाड़ के शासक और एक ऐसे महान वीर योद्धा थे जिन्होंने कभी मुगल बादशाह अकबर की अधीनता स्वीकार नहीं की। महाराणा प्रताप जीवन पर्यन्त मुगलों से लड़ते रहे और कभी हार नहीं मानी। उनका जन्म 9 मई 1540 को राजस्थान के कुम्भलगढ़ में सिसोदिय कुल में हुआ था। उनके पिता का नाम महाराणा उदय सिंह द्वितीय और माता का नाम रानी जीवंत कंवर था। महाराणा प्रताप अपने पच्चीस भाइयों में सबसे बड़े थे। इसलिए उनको मेवाड़ का उत्तराधिकारी बनाया गया।

महाराणा प्रताप के समय में दिल्ली पर अकबर का शासन था और अकबर की निती हिन्दू राजाओं की शक्ति का उपयोग कर दूसरे हिन्दू राजा को अपने नियन्त्रण में लेने की थी। 1567 में जब राजकुमार प्रताप को उत्तराधिकारी बनाया गया उस वक्त उनकी उम्र केवल 27 वर्ष थी। उस वक्त मुगल सेना ने चित्तोड़गढ़ को चारों ओर से घेर लिया था। तब महाराणा उदयसिंह मुगलों से लड़ने के बजाय चित्तोड़गढ़ छोड़कर परिवार सहित गोगुन्दा चले गये। महाराणा प्रतापसिंह फिर से चित्तोड़गढ़ जाकर मुगलों से सामना करना चाहते थे। लेकिन उनके परिवार ने चित्तोड़गढ़ जाने से मना कर दिया।

गोगुन्दा में रहते हुए महाराणा उदयसिंह और उसके विश्वासपात्रों ने मेवाड़ की अस्थायी सरकार बना ली थी। 1572 में महाराणा उदय सिंह अपने पुत्र प्रताप को महाराणा का खिताब दिया। उसके बाद उनकी मृत्यु हो गयी। वैसे महाराणा उदय सिंह अपने अंतिम समय में अपनी प्रिय रानी भटियानी के पुत्र जगमाल सिंह को राजगद्दी पर बिठाना चाहते थे। प्रताप ने अपने पिता की अंतिम इच्छा के अनुसार उसके सौतेले भाई जगमाल को राजा बनाने का निश्चय किया। लेकिन

मेवाड़ के विश्वासपात्र चुंडावत राजपूतों ने जगमाल सिंह को राजगद्दी छोड़ने को बाध्य कर दिया। तब जगमाल सिंह ने बदला लेने के लिए अजमेर जाकर

की सेना के साथ हो गये। महाराणा प्रताप खुद जंगलों में रहने लगे ताकि वो जान सके कि स्वंत्रता और अधिकारों को पाने के लिए कितना दर्द सहना पड़ता है। उन्होंने पत्तल पर भोजन किया,

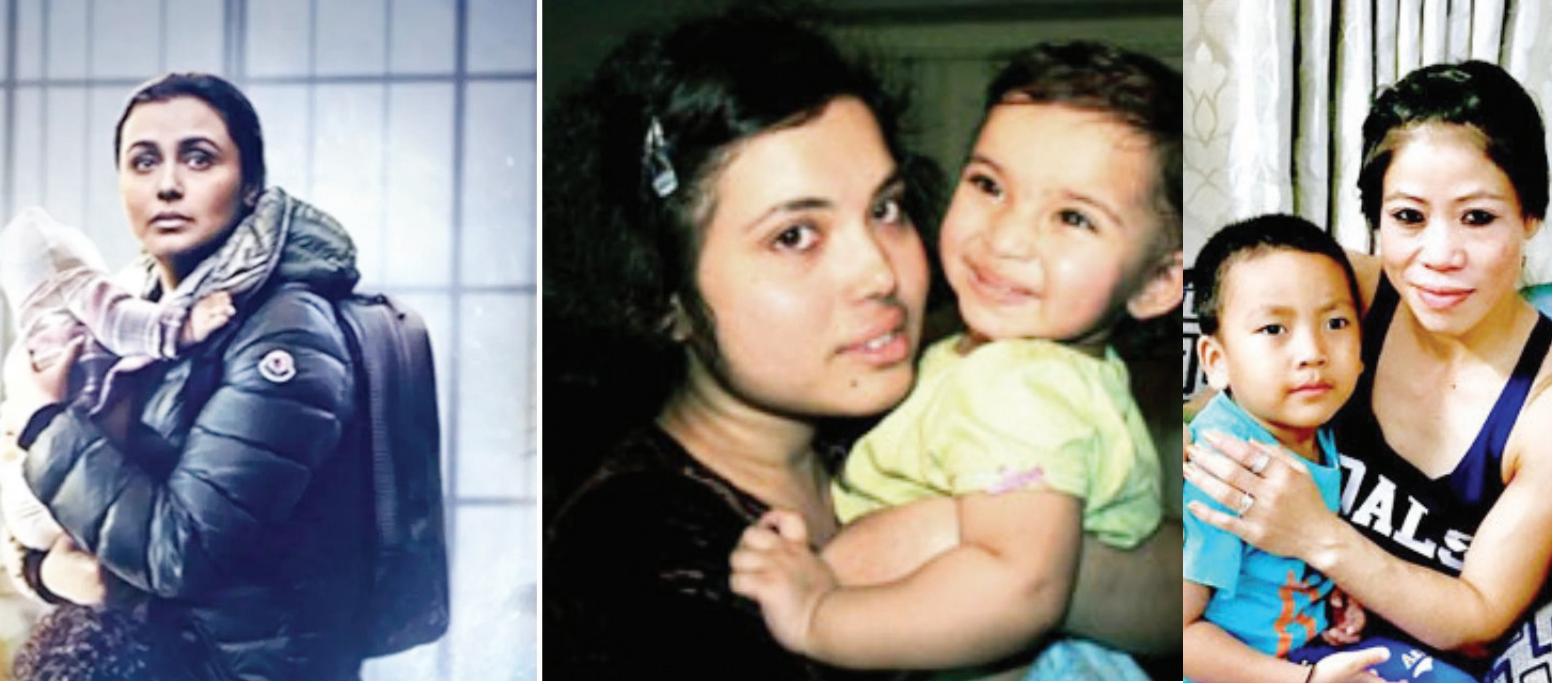
जमीन पर सोये और दाढ़ी नहीं बनाई। दरिद्रता के दौर में वो कच्ची झोपड़ियों में रहते थे जो मिटटी और बांस की बनी होती थी। महाराणा प्रताप कुशल प्रशासक होने के साथ-साथ पीड़ितों और विद्वानों का आदर भी करते थे। उनकी प्रेरणा से ही मथुरा के चक्रपाणी मिश्र ने विश्व वल्लभ नामक स्थापत्य तथा मुहूर्त माला नामक ज्योतिष ग्रंथ की रचना की। चावंड मे चावंड माता के मंदिर का निर्माण भी महाराणा प्रताप ने ही करवाया था। उनके दरबार में कई विख्यात चारण कवि थे। जिनमें कविवर माला सांदू और दुरासा आदा ने उनकी प्रशंसन में उच्च कोटि की काव्य रचना की। सादड़ी में जैन साधू हेमरत सूरि ने गोरा बादल-पश्चिमी चौपाई की

रचना भी महाराणा प्रताप के समय ही की थी। महाराणा प्रताप ने चावंड को चिक्रकला का केन्द्र बनाकर नई चित्र शैली मेवाड़ शैली का प्रारम्भ करवाया था। महाराणा प्रताप ने अपने जीवन के अंतिम दिनों में अपने पहले पुत्र अमर सिंह को सिंहासन पर बैठाया। महाराणा प्रताप शिकार के दौरान बुरी तरह घायल हो गये और उनकी 56 वर्ष की आयु में मौत हो गयी। उनके शव को 29 जनवरी 1597 को चावंड लाया गया। इस तरह महाराणा प्रताप इतिहास के पत्तों में अपनी बहादुरी और जनप्रियता के लिए अमर हो गये।



अकबर की सेना में शामिल हो गया और उसके बदले में उसको जहाजपुर की जागीर मिल गयी। इस दौरान राजकुमार प्रताप को मेवाड़ के 54 वें शासक के साथ महाराणा का खिताब मिला।

महाराणा प्रताप ने मुगलों से सामना करने के लिए अपनी सेना को अरावली की पहाड़ियों में भेज दिया। महाराणा युद्ध उस पहाड़ी इलाके में लड़ा चाहते थे जहां मेवाड़ की सेना थी। क्योंकि मुगल सेना को पहाड़ी इलाके में युद्ध लड़ने का बिलकुल भी अनुभव नहीं था। पहाड़ियों पर रहने वाले भील भी राणा प्रताप



दुनियाभर की माताओं के लिए मिसाल की कायम

स

माज में मां के ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है, जिन्होंने बच्चों की जिम्मेदारी निभाते हुए दुनियाभर की माताओं के लिए मिसाल कायम की। आज मातृत्व दिवस (मदर डे) के खास मौके पर हम कुछ ऐसी माताओं के बारे में आपको बताने जा रहे हैं, जिनकी कहानियां सदियों से अन्य माताओं को आगे बढ़कर खुद के लिए जीने के लिए प्रेरित कर रही हैं। हैप्पी मदर्स डे!!! दुनियाभर में आज मातृत्व दिवस (मदर डे) मनाया जा रहा है। माँ, एक ऐसा शब्द और रिश्ता है, जो प्यार, दुलार, समर्पण और त्याग से भरा हुआ है। माँ के त्याग की गहराई और प्यार के कर्ज को चुका पाना किसी के लिए भी संभव नहीं है। इसलिए माँ के प्रति सम्मान और कृतज्ञता को प्रकट करना हर किसी का कर्तव्य है। भारतीय संस्कृति में माँ को भगवान का दर्जा दिया गया है। बच्चे के जन्म से लेकर उसके सब कुछ हासिल करने तक मैं माँ का सबसे बड़ा योगदान होता है। समाज में मां के ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है, जिन्होंने बच्चों की जिम्मेदारी निभाते हुए दुनियाभर की माताओं के लिए मिसाल कायम की। आज मातृत्व दिवस (मदर डे) के खास मौके पर हम कुछ ऐसी माताओं के बारे में आपको बताने जा रहे हैं, जिनकी कहानियां सदियों से अन्य माताओं को आगे बढ़कर खुद के लिए जीने के लिए प्रेरित कर रही हैं।

करीना कपूर

बॉलीवुड की टॉप अभिनेत्रियों में शुमार करीना कपूर खान दो बच्चों की माँ हैं, जिनका जीवन हर भारतीय महिला के लिए प्रेरणादायक है। करीना ने 2016 में अपनी पहली प्रेगेनेसी के दौरान काम करने जारी रखा, जो उस समय एक बड़ी बात थी। अभिनेत्री प्रेगेनेसी के दौरान कई एड्स में नजर आई। प्रेगेनेसी के दौरान अभिनेत्रियां फिल्म इंडस्ट्री के दूरी बना लेती थीं या फिर उन्हें काम नहीं दिया जाता था। लेकिन करीना कपूर ने

प्रेगेनेसी के दौरान काम जारी रख कर इन सभी धारणाओं को गलत साबित कर दिया। करीना के बाद कई अन्य बॉलीवुड अभिनेत्रियों को प्रेगेनेसी के दौरान काम करते देखा गया। बता दें, पहले बच्चे तैमूर के जन्म के बाद

कस्टडी मिली। जानकारी के लिए बता दें, नार्वे की सरकार ने सही ढंग से परवरिश नहीं कर पाने का आरोप लगाते हुए सागरिका से उनके बच्चों की कस्टडी छीन ली थी।



करीना ने हिट फिल्म वीरे दी वेंडिंग से सिल्वर स्क्रीन पर वापसी की थी।

सागरिका चक्रवर्ती

बॉलीवुड अभिनेत्री रानी मुखर्जी की फिल्म मिसेज चटर्जी वर्सेज नॉर्वे के बाद चर्चा में आई सागरिका चक्रवर्ती की कहानी भी महिलाओं और माताओं के लिए प्रेरणा लेने लायक है। सागरिका ने अपने बच्चों की कस्टडी वापस पाने के लिए नॉर्वे के खिलाफ लड़ाई लड़ी थी। सालों के संघर्ष के बाद आखिरकार अंत में सागरिका की मेहनत रंग लाई और उन्हें उनके बच्चों की

मेरी कॉम

मणिपुर के कांगथेई में जन्मी और पली-बढ़ी मेरी कॉम ओलिपिक पदक जीतने वाली एकमात्र भारतीय महिला मुक्केबाज हैं। मेरी कॉम के माँ बनने के बाद का सफर हर महिला को प्रेरणा देता है। मेरी कॉम ने 2007 में जुड़वां लड़कों को जन्म दिया और बॉक्सिंग से कुछ समय के लिए ब्रेक लिया। मेरी कॉम ने जबरदस्त वापसी की और एक के बाद एक कई विश्व चैंपियनशिप जीतीं। मेरी ने समाज की इस धारणा को गलत साबित किया, जिसमें कहा गया है कि माँ बनने के बाद महिलाओं का करियर खत्म हो जाता है।

ऑयली स्किन के लिए बेस्ट हैं ये होममेड फेस स्क्रब

ग

मियों में सूरज की तेज किरणों से हमारी स्किन का टैन होना आम बात है। लेकिन टैन स्किन से छुटकारा पाना उतना ही मुश्किल होता है। ऐसे में बिना सनस्क्रीम के बाहर नहीं निकलना चाहिए। वहीं ऑयली स्किन होने पर भी गर्मियों में काफी दिक्कत होती है। यदि आपकी स्किन भी ऑयली है तो यह आर्टिकल आपके लिए है। बता दें कि आप कुछ घेरेलू टैन स्क्रब की मदद से अपनी स्किन के एक्सट्रा ऑयल को दूर करने के साथ ही पिंपल्स से भी निजात पा सकती हैं। आज हम आपको इस आर्टिकल के जरिए ऑयली स्किन के लिए कुछ ऐसे होममेड फेस स्क्रब के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपकी समस्या को चुटकियों में हल कर देंगे।

कॉफी का स्क्रब

कॉफी में मौजूद कैफीन आपकी स्किन के लिए नेचुरल ग्लो लाने में मदद करता है। बता दें कि कॉफी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। साथ ही इसमें मौजूद कैफीन स्किन को सही से एक्सफोलिएट भी करता है। इसके लिए एक चम्मच कॉफी में एक बड़ा चम्मच दही मिक्स करें। इसके बाद इससे अपने फेस की 2-3 मिनट तक मसाज करें। फिर इसे फेस पर 5 मिनट के लिए लगा रहने दें। इसके बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। इस स्क्रब को आप हफ्ते में 2 बार अप्लाई कर सकती हैं।

नींबू और चीनी का स्क्रब

नींबू और चीनी का स्क्रब ऑयली स्किन के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। थोड़ी सी चीनी लेकर इसके नींबू

का रस मिलाएं। इसके बाद इसे अपने फेस पर हल्के हाथों से रगड़ें। करीब 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपको ऑयली स्किन से जल्द ही छुटकारा मिलेगा और इसका इस्तेमाल टैन हटाने के लिए भी कर सकते हैं।



मसूर दाल का स्क्रब

आपकी स्किन से डेड सेल्स और गंदगी हटाने के लिए मसूर दाल का स्क्रब सबसे बेहतर है। इस स्क्रब को बनाने के लिए दो चम्मच मसूर दाल को पीस लें। इसे ज्यादा महीन न करें। फिर इसमें एक चुटकी हल्दी और 1 चम्मच दही मिलाएं। इसके बाद इस स्क्रब को पूरे फेस पर हल्के हाथों से 2-3 मिनट तक स्क्रब करें। सप्ताह में एक बार इस स्क्रब का इस्तेमाल करने से आपको बेहतर रिजल्ट मिलेगा।

शहद और चावल के पाउडर का स्क्रब

यह होममेड स्क्रब न सिर्फ आपकी ऑयली स्किन के लिए फायदेमंद है, बल्कि इससे आपको नेचुरल ग्लो भी मिलता है। इस स्क्रब को बनाने के लिए चावल के पाउडर में शहद मिलाएं। फिर इसे अपने फेस पर स्क्रब करें। इसके बाद इसको सूखने के लिए छोड़ दें। यह स्क्रब आपकी स्किन के लिए बेहद लाभकारी है।

ओरेंज पील स्क्रब

संतरे के छिलकों में मौजूद कंपाउंड न सिर्फ ऑयल प्रोडक्शन को कंट्रोल करते हैं, बल्कि स्किन की रंगत भी निखारते हैं। इसका एक्सफोलिएटिंग एक्शन सेसिटिव स्किन के लिए भी सही है। इसका स्क्रब बनाने के लिए 1 बड़ा चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर लें और उसमें 1 बड़ा चम्मच शहद और एक चुटकी हल्दी डालें। इस पेस्ट से 3-4 मिनट तक चेहरे को स्क्रब करें और फिर पानी से धो लें। इस स्क्रब का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार करें।

बेहतर नींद पाने के लिए डाइट में करें ये खास बदलाव, सेहतमंद रहेंगे आप

अ

च्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद लेना काफी जरूरी होता है। लेकिन आजकल लोग अच्छी और गहरी नींद नहीं ले पा रहे हैं। न सिर्फ बुजुर्ग बल्कि युवा भी इस समस्या से परेशान रहते हैं। ऐसे में अच्छी नींद न आने के पीछे लंबे समय तक मोबाइल फोन का इस्तेमाल, ऑफिस में कामकाज का दबाव होना या खराब लाइफस्टाइल का होना पाया जाता है। हेतु एक्सपर्ट्स की मानें तो सही नींद लेने से व्यक्ति का इम्यून सिस्टम स्ट्रांग होता है और व्यक्ति ऊर्जा से भरा रहता है। अगर आप भी स्ट्रांग और ऊर्जावान रहना चाहते हैं तो अच्छी नींद जरूर लेनी चाहिए। इसके लिए आपको अपने खानपान में बदलाव करने की जरूरत होती है।

अक्सर लोग अपनी वर्क एबिलिटी को बढ़ाने के लिए कई बार चाय का सेवन करते हैं। बता दें कि चाय का अधिक सेवन करने से व्यक्ति की नींद में बाधा आती है और लंबे समय तक नींद नहीं आती है। ऐसे में अगर आप भी सोने से पहले कैफीन का सेवन करते हैं, तो इससे आपकी नींद



प्रभावित हो सकती है। वहीं लंबे समय तक सही और अच्छी नींद न लेने के कारण आपको स्वास्थ्य सबधी परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है। बता दें कि सोने से पहले अधिक मसालेदार आहार खाने से परहेज करना चाहिए। क्योंकि अधिक तला-भुना व मसालेदार खाने से कई बार सीने में जलन की समस्या होने लगती है। यदि आपको नींद नहीं आती है।

होने लगती है। जिसके कारण अच्छी नींद नहीं आती है। मसालेदार भोजन खाने से हार्टबर्न की समस्या हो सकती है। यदि आप खाना खाकर फौरन बिस्तर पर चले जाते हैं, तो आपको इस आदत को भी बदलना चाहिए। क्योंकि खाना खाने के बाद फौरन लेटेने से एसिड रिफ्लक्स की समस्या हो सकती है। वहीं स्लीप एपनिया की समस्या होने पर लक्षण अधिक बिगड़ सकते हैं।

हाई फैट-हाई प्रोटीन फूड

सोने से पहले चिकन जैसे हाई-प्रोटीन फूड आइटम्स का सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि हमारा पाचन तंत्र नींद के दौरान 50 फीसदी तक काम करना बंद कर देता है। ऐसे में अगर आप हाई-प्रोटीन या हाई-फैट का सेवन करते हैं तो इसको पचने में काफी समय लग सकता है। वहीं शरीर को इसे डाइजेस्ट करने में भी एक्सट्रा मेहनत करनी पड़ती है। इससे आपकी नींद पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

सेहत ही नहीं, आपकी स्किन का भी ख्याल रखेगा तरबूज

ग

मर्मी का मौसम हो और घर में तरबूज ना आए, ऐसा तो हो ही नहीं सकता। पानी से भरपूर यह फल खाने में बेहद ही टेस्टी लगता है। इसमें कई तरह के विटामिन्स, एंटी-ऑक्सीडेंट्स और अपीनो एसिड होते हैं, जो आपकी स्किन के लिए भी उतने ही अच्छे माने जाते हैं। इसलिए तरबूज को स्किन केयर रूटीन में शामिल करना काफी अच्छा रहता है। आप तरबूज की मदद से अपनी स्किन को हाइड्रेट कर सकते हैं और एक खूबसूरत स्किन पा सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि तरबूज की मदद से अपनी स्किन की केयर किस तरह कर सकते हैं-

तरबूज से बनाएं फेस मास्क

गर्मी के मौसम में तरबूज से बनने वाला फेस मास्क आपकी स्किन को नरिश्चिक करता है और सूरज की हानिकारक किरणों से भी स्किन को प्रोटेक्ट करता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले तरबूज के कुछ ताजे टुकड़ों को एक ब्लेंडर में ब्लेंड करें। अब आप इसमें शहद और दही डालकर मिक्स करें। इसके बाद आप अपने फेस को क्लीन करें और तैयार मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं।



करीबन 15-20 मिनट के लिए इसे रहने दें। अंत में, आप अपनी स्किन को पानी की मदद से धो लें।

बनाएं वॉटरमेलन फेशियल मिस्ट

चूंकि तरबूज में पानी अधिक मात्रा में होता है, इसलिए यह आपकी स्किन को हाइड्रेट करने में मदद करता है। तरबूज की मदद से फेशियल मिस्ट बनाने के लिए आप पहले तरबूज को काट लें और फिर उसे ब्लेंड कर लें। अब आप

इसे छानकर एक स्प्रे बोतल में डालें और फ्रिज में स्टोर करें। जब भी आपको अपनी स्किन में थकान महसूस हो, तो आप तैयार मिस्ट से अपने चेहरे पर स्प्रे करें।

तरबूज से तैयार करें स्क्रब

स्किन की केयर करने के लिए उसे समय-समय पर स्क्रब करने की जरूरत पड़ती है। यह आपकी डेट स्किन सेल्स को दूर करने के साथ-साथ स्किन

को ग्लोइंग बनाता है। तरबूज से स्क्रब तैयार करने के लिए पहले तरबूज का रस निकालें। इसके बाद इसमें चीनी और नारियल का तेल मिलाएं। अब आप इस होममेड स्क्रब को अपनी स्किन पर लगाएं और सर्कुलर मोशन में मसाज कर लें। कुछ देर के लिए इसे स्किन पर ऐसे ही छोड़ दें। अंत में, आप स्किन को पानी की मदद से क्लीन करें।

नारियल की मलाई को ऐसे करें अपने ब्यूटी रूटीन में शामिल

ग

मर्मी के दिनों में हम सभी अपनी नारियल पानी का सेवन अवश्य करते हैं। लेकिन अक्सर नारियल पीने के बाद हम उसकी मलाई को ऐसे ही फेंक देते हैं। जबकि इसकी मदद से आप अपनी स्किन और बालों दोनों का ख्याल रख सकते हैं। नारियल की मलाई ना केवल आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करती है, बल्कि इससे बालों को कंडीशन करने में भी मदद मिलती है। इसकी मदद से बालों की ग्रोथ को भी बूस्ट अप किया जा सकता है। अगर आप चाहें तो नारियल की मलाई को फेंकने की जगह उसे कई अलग-अलग तरीकों से अपने ब्यूटी रूटीन में शामिल कर सकते हैं और ब्यूटीफुल स्किन व हेयर पा सकते हैं-

स्किन को करें मॉइश्चराइज

नारियल की मलाई से आप अपनी स्किन को आसानी से मॉइश्चराइज कर सकते हैं। इसके लिए आप नारियल की मलाई लें और उसे अच्छी तरह मैश करें। अब आप अपनी स्किन को क्लीन करके इस मलाई लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। कुछ मिनटों के लिए इसे लगा रहने दें, फिर इसे गर्म

पानी से धो लें। आप चाहें तो नारियल की मलाई में

बालों को करें कंडीशन



थोड़ा सा गुलाब जल भी मिक्स कर सकते हैं।

बनाएं फेस मास्क

अपनी स्किन को पैम्पर करने के लिए आप नारियल की मलाई से एक फेस मास्क भी तैयार कर सकते हैं। इसके लिए नारियल की मलाई लें और उसमें थोड़ी मात्रा में शहद मिक्स करें। अपने फेस को क्लीन करके इस मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं। करीबन 10-15 मिनट बाद अपने चेहरे को पानी की मदद से वाँश कर दें।

नारियल की मलाई ना केवल आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करती है, बल्कि इससे बालों को कंडीशन करने में भी मदद मिलती है। इसके लिए आप नारियल की मलाई को अच्छी तरह मैश कर लें और फिर इसे अपने बालों में लगाएं। इसे लगाने के बाद आप अपने बालों की हल्के हाथों से मसाज करें। इसे 30 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर इसे शैम्पू और गर्म पानी से धो लें।

रसी को कहें अतिविदा

अगर आप रसी से परेशान हैं तो ऐसे में नारियल की मलाई को बतौर स्कैल्प ट्रीटमेंट भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदों के साथ नारियल की मलाई मिक्स करें। अब आप इसे अपने स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में, शैम्पू और गर्म पानी से इसे धो लें।

नसों में जम गया है गंदा कोलेस्ट्रॉल तो अपनाएं आयुर्वेदिक तरीका, ऐसे साफ हो जाएगी गंदगी

ए

लड़ीएल कोलेस्ट्रॉल का बढ़ता लेवल हमारे दिल और दिमाग के लिए घातक हो सकता है। जब यह गंदगी नसों में जम जाती है तो यह खून के संचार को रोक देती है। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए कई लोग एलोपैथी दवा का सहारा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन दवाओं का लंबे समय तक सेवन किए जाने से यह आपकी नसों को नुकसान पहुंचा सकता है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हाई कोलेस्ट्रॉल मैनेज करने वाली दवाओं के लंबे सेवन से कई बार गंभीर समस्या पैदा हो जाती है। नसों में कमजोरी आने के साथ ही उनमें सुन्नपन आ जाता है। इसलिए हाई कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए आयुर्वेदिक तरीका अपना सकते हैं। आइए जानते हैं इस बारे में हेल्थ एक्सपर्ट्स का क्या कहना है। ऐसे मैनेज करें कोलेस्ट्रॉल

आयुर्वेदिक डॉक्टर के अनुसार, हाई कोलेस्ट्रॉल कोई बीमारी नहीं है। बल्कि यह एक तरह का संकेत होता है कि आपको शरीर के अंदर कोई बड़ी समस्या जन्म ले रही है। डॉक्टर ने बताया कि इसको मैनेज करने के लिए व्यक्ति 2-3 महीने तक आयुर्वेदिक दिनचर्या और डाइट



अपना सकता है। इससे ट्राइग्लिसराइड और एलडीएल के लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है।

इन फूड्स का करें सेवन

आयुर्वेदिक डॉक्टर ने बताया कि यह एक तरह की अफवाह है कि फैट कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है। उन्होंने बताया कि हमारे खाने से केवल 8 फीसदी कोलेस्ट्रॉल बनता है। वहीं 92% कोलेस्ट्रॉल का निर्माण और प्रोसेस्ड प्रक्रिया हमारी लिवर और आंत करती है।

हेल्दी एचडीएल फैट

खाने को तोड़ने में सहायक, पाचन मजबूत करने में सहायक, पेट, लिवर और आंत में पाचन क्रिया को आसान करने का काम करता है।

आयुर्वेदिक तरीके से करें मैनेज

कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की मुख्य वजह प्रोसेस्ड फूड होते हैं।

इसलिए आपको प्रोसेस्ड फूड का सेवन करने से बचना चाहिए।

इन टिप्स की लें मदद

अपनी डाइट ले अधिक मसालेदार खाने और खट्टे फलों को दूर रखें। रोजाना कम से कम 30 मिनट की वॉक जरूर करें। जितना हो सके उतना खुश रहने का प्रयास करें और तनाव कम लें।

हीटस्ट्रोक से बचने के लिए इन आयुर्वेद टिप्स को करें फॉलो

ग

गर्मियों का मौसम अपने चरम पर पहुंच गया है। इस दौरान लोगों के लिए अपनी सेहत का ध्यान रखना और भी ज्यादा जरूरी हो गया है। दरअसल, मई-जून के महीनों में लू अपना कहर बरसाना शुरू कर देती है। दोपहर की गर्म हवाओं की वजह से %हीटस्ट्रोक% का खतरा बढ़ जाता है। गर्मियों में %हीटस्ट्रोक% की समस्या आम है, लेकिन लापरवाही बरतने से ये जानलेवा साबित हो सकती है। ऐसे में हीटस्ट्रोक की समस्या से बचने के लिए लोगों को सावधानियां बरतने की जरूरत है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार सांवित्रणा ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर सनस्ट्रोक/हीटस्ट्रोक से बचने के लिए कुछ आयुर्वेदिक नियम बताएं हैं और गर्मियों में इनका पालन करने की सलाह दी है। चलिए जानते हैं इनके बारे में-



देता है। गर्मी के दिनों में दोपहर के समय सोने से शारीरिक और मानसिक थकान कम होती है, ऊर्जा बहाल करने में मदद मिलती है। इसके अलावा गर्मियों के मौसम में होने वाली समस्याओं से भी काफी हद तक राहत मिलती है। आयुर्वेद में दोपहर में सोने का समय और पोजीशन भी बताई गयी है। आयुर्वेद के अनुसार, लंच करने के 1 घंटे बाद सोना सबसे अच्छा है। इसके अलावा दोपहर में सोते समय बाईं तरह मुँह करने सोएं।

चाँद के नीचे सोना

आयुर्वेद गर्मियों के मौसम में लोगों को चाँद के नीचे सोने की सलाह देता है। गांव में आज भी लोग गर्मियों में कमरों की बजाय खुली जगह या छत पर चाँद के नीचे सोते हैं। रात को चाँद के नीचे सोने से दिनभर की थकान दूर हो जाती है। चाँद की चांदनी मन को ठंडा करने में मदद करती है, जिसकी वजह से रात में सुकून और अच्छी नींद आती है।

मटके का पानी पीएं

आयुर्वेद लोगों को प्राकृतिक रूप से ठंडा पानी पीने की सलाह देता है। लोगों को फिज बाले पानी की बजाय मटके में रखा ठंडा पानी पीना चाहिए। इसे गर्मियों में शरीर ठंडा और सेहतमंद भी रहेगा। मटके के पानी के अलावा गर्मी को मात देने के लिए लोगों को कमल, गुलाब, खसखस, पुदीना, धनिये का पानी पीना चाहिए। गर्मियों के दिनों में शरीर में पानी का संतुलन बनाने के लिए मौसमी फलों जैसे अंगूर, तरबूज, अनार और प्राकृतिक शीतल पेय जैसे बेल, नारियल पानी, गन्ने का रस, सत्तू, गुलकंद का सेवन करना चाहिए।



सा

उथ के सुपरस्टार जूनियर एनटीआर ने 20 मई को अपना 40वां बर्थडे सेलिब्रेट किया। इनके असली नाम नंदमुरी तारक रामा राव है। लेकिन इनके फैंस और जानने वाले उनको जूनियर एनटीआर और तारक के नाम से पहचानते हैं। बता दें कि जूनियर एनटीआर आंध्र प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री एन टी रामा राव के पोते हैं। जूनियर एनटीआर साउथ के सुपरस्टार के तौर पर भी जाने जाते हैं। इन्होंने साउथ की कई बड़ी और हिट फिल्मों में काम किया है। इन्होंने अपनी बेहतरीन एकिटंग से लाखों फैंस के दिलों में जगह बनाई है।

जन्म और शिक्षा

तेलंगाना के हैदराबाद शहर में 20 मई 1983 को जूनियर एनटीआर का जन्म हुआ ता। इनके पिता का नाम नंदमुरी हरिकृष्णा और माता का नाम शालिनी भास्कर है। एनटीआर के पिता नंदमुरी हरिकृष्णा साउथ के जाने माने अभिनेता, फिल्म निर्माता और एक राजनीतज्ञ थे। एनटीआर ने अपनी शुरूआती शिक्षा तेलंगाना के हैदराबाद स्थित 'विद्यारण्य हाई स्कूल' से पूरी की। इसके बाद आगे की पढ़ाई के लिए उन्होंने हैदराबाद के 'सेंट मेरी कॉलेज' में एडमिशन ले लिया। यहां से उन्होंने बी.टेक की डिग्री हासिल की। एनटीआर

जूनियर एनटीआर

महज 8 साल की उम्र से शुरू किया था एकिटंग कॉरियर, बने साउथ के सुपरस्टार

का परिवार फिल्मी जगत और राजनीति से जुड़ा था। इनके दादा एन टी रामा राव जहां राजनीति में अपना दबदबा बनाए हुए थे। तो वहीं इनके पिता फिल्मी जगत का जाना-माना नाम थे। जूनियर एनटीआर ने महज 8 साल की उम्र से ही अपने फिल्मी कॉरियर की शुरूआत की थी। वह फिल्मों में बाल कलाकार के रूप में काम करते थे। वहीं बड़े होने पर साल 1996 में फिल्म रामायणम से एकिटंग दुनिया में कदम रखा। इस फिल्म में उनको बेहतरीन अभिनय के लिए 'राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार' से सम्मानित किया गया।

ऐसे मिला लीड रोल

साल 2001 में आई फिल्म स्टूडेंट नंबर 1 जूनियर एनटीआर को लीड रोल मिला। उन्होंने अपने फिल्मी

करियर में कई उत्तर-चढ़ाव भी देखे हैं। लेकिन कभी भी विपरीत परिस्थितियों के सामने जूनियर एनटीआर ने हार नहीं मानी। जिसके बाद वह एक के बाद एक सफलता की सीढ़ी चढ़ते चले गए। अपनी फिल्मों की सफलता के चलते ही आज वह साउथ के सुपरस्टार बनकर इंडस्ट्री पर राज कर रहे हैं।

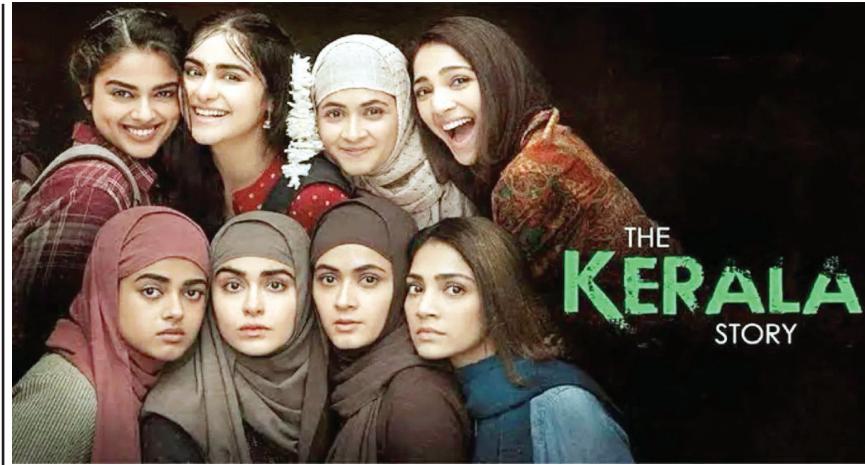
रियलिटी शो

जूनियर एनटीआर ने न सिर्फ बड़े पर्दे बल्कि टीवी पर भी अपने हुनर का परिचय दिया है। साल 2007 में उन्होंने फेमस रियलिटी शो बिग बॉस तेलुगु होस्ट किया था। वह सीजन बहुत बड़ा हिट रहा था। वहीं दर्शकों को उनकी होस्टिंग काफी पसंद आई थी।



नो एंट्री में इंट्री

इं डस्टी में इन दिनों फिल्मों के रीमेक और सीक्लल पर काफी जोर दिया जा रहा है। जहां साउथ और हॉलीवुड फिल्मों का हिंदी रीमेक बनाया जा रहा है। तो वहीं, कुछ बेहतरीन हिंदी मूवी के सीक्लल का एलान कर फैंस का उत्साह बढ़ाया जा रहा है। 2023 की शुरुआत में निर्माता बोनी कपूर ने अपनी वर्ष 2005 की हिट फिल्म नो एंट्री के सीक्लल को लेकर बात की थी। इससे पहले वर्ष 2021 में सलमान खान भी इसके सीक्लल को लेकर चर्चा करते नजर आ चुके हैं। वहीं, अब फिल्म के स्टारकास्ट को लेकर नया अपडेट सामने आया है। रिपोर्ट की मानें तो, बड़े पद्दे से दूर चल रहीं बिपाशा नो एंट्री के सीक्लल में एंट्री लेती नजर आएंगी। वर्ष 2005 में रिलीज हुई फिल्म नो एंट्री का निर्देशन अनीस बज्जी ने किया था। इस मूवी में सलमान खान, अनिल कपूर, बोमन ईरानी, फरदीन खान, लाला दत्ता, सेलिना जेटली, ईशा देओल और बिपाशा बसु जैसे सितारे नजर आए थे। वहीं, मूवी में समीरा रेहंडी का कैमियो भी था। नो एंट्री में बिपाशा ने बॉबी सलूजा का किरदार निभाकर धमात चमाया था। इसमें एक्ट्रेस को सलमान खान और अनिल कपूर के साथ रोमांस फरमाते देखा गया था।



द केरल स्टोरी की सफलता के बाद अगली फिल्म के लिए उत्साहित हैं अदा शर्मा

अभिनेत्री अदा शर्मा इन दिनों अपनी फिल्म द केरल स्टोरी को लेकर सुखियों में बनी हुई हैं। इस फिल्म को लोग खूब पसंद कर रहे हैं, लेकिन कुछ प्रांतों में इसका विरोध भी किया जा रहा है। पश्चिम बंगाल में तो ममता सरकार ने इस फिल्म पर बैन भी लगा दिया था। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने सरकार के इस प्रतिबंध पर रोक लगा दी है। अभिनेत्री इस फिल्म की सफलता का लुत्फ उठा रही हैं। अब उन्होंने अपनी अगली फिल्म के बारे में खुलकर बात की है। द केरल स्टोरी में अदा शर्मा की दमदार अदाकारी फैंस को खूब पसंद आई है। एक तरह जहां उनकी यह फिल्म सफलता का इतिहास लिख रही है, वहीं अब अभिनेत्री ने अपनी अगली फिल्म की तैयारी भी शुरू कर दी है। जल्द ही वह द गेम ऑफ गिरिगिट में अपनी अदाकारी का दम दिखाती नजर आएंगी। यह ब्लू व्हेल गेम पर आधारित है, जो हाल के दिनों में युवाओं के बीच काफी ज्यादा लोकप्रिय हो गया है। इसे व्हेल चैलेंज भी कहा जाता है। यह एक इंटरनेट गेम है, जिसमें कथित तौर पर 50 दिनों की अवधि के दौरान खिलाड़ियों को सौंपे गए कामों की एक सीरीज शामिल होती है, जिसमें आखिर में चुनौती के लिए खिलाड़ि को आत्महत्या करनी होती है। दरअसल, बीते दिनों द गेम ऑफ गिरिगिट% के निर्माताओं ने अदा शर्मा को लेकर यह घोषणा की थी। एक्ट्रेस को श्रेयस तलपड़े की फिल्म द गेम ऑफ गिरिगिट में कास्ट किया गया है। इस फिल्म में वह एक पुलिस ऑफिसर के किरदार में दिखाई देंगी। आने वाली यह फिल्म थ्रिलर गंधार फिल्म्स एंड स्टूडियो प्राइवेट लिमिटेड द्वारा निर्मित है विशाल पंडिया के निर्देशन में बनने वाली है।



कैंसर से डरना नहीं, लड़ना है: डॉ. स्वाति तिवारी

डॉक्टर विशेष में हम अपने पाठकों को कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. स्वाति तिवारी मुदगल से रूबरू करा रहे हैं उन्होंने कैंसर की बीमारी से ज़ुड़ीं कई अहम जानकारियां हमारे पाठकों से शेयर की पेश हैं उनसे बातचीत के मुख्य अंश।

कैंसर के कितने इंसिडेंट हैं जो ग्यालियर में सामने आते हैं?



लियर भिंड मुरैना और खासकर जो यूपी का जो बिल्ड है जो ग्यालियर से अटैच्ड है यहां पर टू बैक

कैंसर्सन बहुत ज्यादा है तो इस बेत्प में हमें ओरल कैंसर देखने को बहुत ज्यादा मिलते हैं हर साल करीब हम डेढ़ लाख नए मरीज देखते हैं अभी हम यहाँ जो हॉस्पिटल्स में डेली कम स कम 200 मरीज देखते हैं अभी एज ग्रुप में हम देखे तो 16 से 60 साल की एज ग्रुप है जिसमें ओरल कैंसर देखने को मिलता है अभी हम मेल फीमेल इंसिडेंट देखे तो यूसली मेल में ज्यादा देखने को मिलता है पर अभी जो सिनारियो है उसमें फीमेल्स में भी ज्यादा देखने को मिलता है इंसिडेंट ओरल कैंसर का।

मैम जो ओरल कैंसर होता है वो इक्जेक्ट में होता क्या है?

ओरल कैंसर में जो हमारे मुँह में जो ग्रोथ हो रही हो जो जैसे कोई छाला हुआ और दो से तीन हफ्तों में टीक नहीं हो रही है या वो टीक कर रहा है या उसकी वजह से आपका मुँह खुलना बंद हो रहा हो बहुत सारे सयमटोम्स होते हैं ओरल कैंसर के। मैम ओरल कैंसर के वार्निंग साइन और सयमटोम्स ?

बैसिकली हमारे मुँह में कोई लाल या सफेद धब्बा जो हमको दिख रहा है वो पी कैंसरस कॉन्डिशन होती है मतलब वो ये बताता है की इसमें कैंसर हो सकता है तो ये एक वार्निंग सिग्न है। और दूसरा हमारा जो भी तुबाको कैंसर्सन करते हैं जो लोग तो उन लोगों का धीरे धीरे मुँह खुलना बंद हो जाता है लोगों का तो इस कॉन्डिशन को स्पेसफीली ओरल सिग्मिकाइसरगोरिसिस कहा जाता है इसमें हमारे मुँह की मास्टिसिया होती है धीरे धीरे उनमें फाइब्रोसिस डेवलप हो जाता है तो इससे हमारा मुँह खुलना बंद हो जाता है तो ये भी एक वार्निंग सिग्न होती है। इसके अलावा हम बात करे सयमटोम्स की तो मैंने अभी ये दोनों सिग्न बताये इसके अलावा सयमटोम्स जैसे खाना निगलने में हमें दर्द होना या गले में किसी भी तरह की गठन या लम्प होना कोई भी ऐसा छाला जो दो या तीन हफ्तों में नहीं भर रहा हो या लीड कर रहा हो टच करने में या कान में दर्द हो रहा हो या नाक से लीड कर रहा हो तो ये सारे सयमटोम्स हमारे हेडनेक कैंसर के हैं।

मैम कैसे डेवनोज कर सकते हैं की किसी को कैंसर हेडनेक

हूँ। वैसे तो अगर आपको इनमें से कोई सिग्न या सयमटोम्स दिख रहा हो तो अपने नज़दीकी हेडनेक सर्जन पर जाइये। डायग्नोसिस हम सबसे पहले लीनिविल एजामिनिंग करते हैं की जो आप सिग्न या सयमटोम्स बता रहे हैं वो विलनिकली कहा है और उस हिसाब से आपका ट्रीटमेंट डिसाइड होता है की कैसे कहा होना है अगर हमें जरूरत पड़ती है तो आगे आपका सीटी स्केन या एमआरआई इमेजिन करते हैं सबसे जरूरी जो जाँच होती है इसमें वो वाइवर्सी होती है और एफिनेसी जो वाइवर्सी होती

है उसमें हम जहां छाला है वहाँ से ट्रूका लेके हम जाँच के लिए भेजते हैं और जो एफिनेसी होती है उसमें हम जो गले में जो छाला है उसमें सुई डाल के चेक करते हैं तो इससे हम पुरिट कर सकते हैं की मरीज को कैंसर है या नहीं। मैम कई बार ऐसा देखा जाता है की लोगों में कैंसर को लेके बहुत सारे मिथ्स हैं तो ऐसे कौनसे कॉमन मिथ्स हैं जिससे लोग टाइम पर ट्रीटमेंट के लिए नहीं जाते और फिर बहुत परशानियों का सामना करते हैं ?

या टॉब्कों नहीं खाया तो हमें क्यू हो रहा है तो वायरस की वजह से व कैंसर होते हैं जो की हमें देखने चाहिये।

मैम जो ज्यादातर देखा जाता है या लोग कहते हैं की आपकी फैमिली हिस्टोरी में कैंसर हुआ है तो जीनेटेकनी हैरिशल आपको भी हो सकता है ?

कुछ कैसेस ऐसे हो सकते हैं बट हेडनिक कैंसर की बात करे तो वो आपकी हैबिट्स के करण हि होता है।



Dr. Swati tiwari Mudgal, Director and head and neck surgeon Sparsh hospital Gwalior

देखिये सबसे बड़ा मीथ जो में ट्रीटमेंट में फेस करती हुई वो ये की लोग वाइवर्सी करने से बहुत डरते हैं कहते हैं की हम कटवाएंगे नहीं बट वाइवर्सी ऐसी जाँच होती है जिससे हम पुरिट करते हैं की कैंसर है या नहीं और वाइवर्सी करने से थोड़ी बहुत सूजन आती है जो दवाई से कम हो भी जाती है और वाइवर्सी से कैंसर नहीं बढ़ता तो ये बहुत बड़ा मिथ है की वाइवर्सी से कैंसर बढ़ता है में सबसे यही कहूँगी की वाइवर्सी कराइये और अगर आपको ऐसा लगता है की कोई छाला है जो टीक नहीं हो रहा तो वाइवर्सी की जाँच जरूर कराये। मैम लोग ऐसा सोचते हैं की ओरल कैंसर सिर्फ उन्हीं को होता है जो स्मोकिंग करते हैं या तोबेको खाते हैं तो इट्स ट्रू और इट्स मिथ ?

वैसे इट्स ट्रू जैसे 90प्रश्न हम देखे तो ओरल कैंसर जो होता है वो हमारी हैबिट्स के वजह से होता है जैसे स्मोकिंग टॉब्कों से ही होता है लेकिन अगर हम 10प्रश्न की बात करे तो इसमें कुछ ऐसा कोई इसका हिस्ट्री नहीं होता है अगर हम कॉजस की बात करे तो टॉब्कों हेस आ बिंग कॉज बट कटिन्यूजली ट्राउमा किसी भी फॉर्म में जैसे इलफिटिंग बैंयोर्स है या आडे टेढ़े जो टीथ है जिससे द्रेमा हो रहा है इसके अलावा कई गायरल इन्फेक्शन्स हैं जैसे हुमन् पार्कलोमा वाइरस है और ऐसमध्य वाइरस इसकी वजह से भी कैंसर होते हैं तो जो लोग बोलते हैं की हमने स्मोकिंग नहीं किया है

मैम कैंसर के लिए क्या ट्रीटमेंट होते हैं?

देखिये कैंसर के लिए तीन तरह के ट्रीटमेंट होते हैं बैसिकली सरजरी किमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी तो आपकी स्टेज के हिसाब से डिसाइड होता है की कैसे ट्रीटमेंट दिया जाना चाहिये अगर अलीं स्टेज की है तो सिर्फ सर्जरी से टीक हो जाता है काई बर रेडियोथेरेपी की जरूरत भी नहीं पड़ती है तो आपकी स्टेज के हिसाब से होता है कई बाल्लोग डरते हैं सर्जरी स की कुछ खा नहीं पाएंगे या फिस्कल लोस्स हो रहा है तो वो प्लास्टिक सर्जरी द्वारा टीक भी किया जाता है तो डरे नहीं।

मैम आप अपनी साइड से कोई मैसेज दें?

ग्यालियर वासियों को मेरी हालतों की अगर आपमें ऐसी कोई नेगेटिव हैबिट है तो एसीज उसको बद कीजिये और अगर आपको जो सिग्न और सिंपटोम्स मैंने बताये हैं अगर आपका ऐसा लगता है तो तुरंत अपने नज़दीकी हेडनेक सर्जन क पास जाये और चेक कराये में आप लोगों से यही कहूँगी की अपना ध्यान रखे और स्क्रीनिंग जरूर कराये और अलीं स्टेज में ही इलाज कराये जिससे अप सर्वाईव कर सके कैंसर कोई नाइलाज बीमारी नहीं है बस अलीं स्टेज में इलाज कराये और लार्ट स्टेज म सर्वाईव कम हो पाता है।



बेहतर कानून व्यवस्था पहली प्राथमिकता: एसएसपी राजेश सिंह चंदेल

**गूंज स्पेस्ट गेस्ट में गवालियर एसएसपी राजेश सिंह चंदेल
ने शहर की कानून व्यवस्था, ट्रैफिक कंट्रोल, क्राइम
कंट्रोल एवं अपनी जिंदगी से जुड़े कई पहलुओं पर गूंज से
बातचीत की पेश हैं बातचीत के मुख्य अंश।**

शहर में अपराधों में कमी, बेहतर ट्रैफिक व्यवस्था पर फोकस

शहर में अपराध की रोकथाम के लिए गवालियर पुलिस का क्या प्रयास किए जा है?

गवा लियर पुलिस काफी अच्छा काम कर रही है और अभी ऐसी कोई गंभीर स्थिति नहीं है।

अगर हम कंट्रोल नहीं देखते तो अपराध बढ़ते जाते हैं इसमें 2-3 तरह की चीज़ कर रहे हैं। जो पुराने बदमाश हैं, उनकी मॉनिटरी ज्यादा से ज्यादा कर रहे हैं। जो पुराने सिस्टमैटिक तरह से उनकी चेकिंग करना उनके मूवमेंट पर निगाह रखना और जिस तरह से बदमाश है उनकी प्रिवेटिव रक्षण का प्रावधान है, और लगे की बदमाश है। एनएसए करे, जिला बदर करे और उनको बाउंड ओवर करके रखें ताकि अगर लगता है ऐसा की समाज में आने वाली लोक व्यवस्था को खतरा होगा या अपराध बदलेंगे तो फिर उसको डिटेन भी किया जा सके ये कार्यवाही करेंगे और दूसरा ये भी चाह रहे हैं कि हमारी चेकिंग ज्वाइंट पर फोर्स की विजिवैलिटी रहें बदमाश शाम को निकलते हैं तो वहाँ की चेकिंग और युवाओं की चेकिंग, शराब पीकर गाड़ी चलने वालों की दृष्टि कर चेकिंग सभी पर हमारा अच्छा नियंत्रण रहे। जो बदमाशी करने की नियत से निकलते हैं उन्हें चेक किया जा सके इसमें कहीं न कहीं सफलता मिली है जो मुझे लगता है कि इसको हम जारी रखेंगे और नियंत्रण रखेंगे इसके अलावा जो रात में गस्त होती है जो दो पहिया या चार पहिया वाहन निकलते हैं उन पर ध्यान रखकर ताकि इस तरह की बारदात कम से कम हो या इसके बाद भी अगर ईंसिडेंट होते हैं तो इसके बाद हम टीम अच्छे से बनाते हैं

कोशिश करते हैं कि हमारे जो विशेषज्ञ हैं चाहे क्राइम ब्रांच के हो चाहे साइबर सेल से हो इनको भी साथ में लगते हैं और उनके साथ हमें अच्छी सफलता मिली है चाहे वह चैन लूट के मामले हो या फिर मर्डर के मामले हों ये हम करते रहेंगे या ये बहुत जरूरी हैं इसके बाद भी मैंने एक चीज़ सोची है फीडबैक मिलता रहे ताकि जनता का विश्वास रहे इसके लिए यह सोचा है कि अगर

उस व्यक्ति की सूचना पर कार्यवाही की जाएगी और बहुत जल्दी यह व्यवस्था हम लागू करेंगे।

कितना चुनौतीपूर्ण है गवालियर शहर की कानून व्यवस्था को चलाना?



कोई व्यक्ति जो कुछ बताना चाहता है कोई सूचना देना चाहता है तो उसका नाम पूरी तरह से गुप्त रखा जाएगा और जल्द से जल्द उस व्यक्ति से संपर्क किया जाएगा

का मूवमेंट हो रहा है यह कोई बातें हो रही हैं वो पुलिस की नजर में रहें और जो ऊर्जा की बात मैंने कहा वह अगर हम सकारात्मक तरह तो उपयोग करें तो बहुत आगे



जाएंगे जनता और पुलिस के ताल मेल से आगे बढ़ पाएंगे यहां का आदमी यहां का आदमी दबंगी पर ज्यादा विश्वास करते हैं आ रहा है इसके लिए हम लोगों से लगातार संपर्क कर रहे हैं। अभी हमने ये चालू किया है कि यत्यात व्यवस्था ठीक करना है तो पहले उन लोगों की बात करते हैं। ऐसा नहीं है कि हमने गाड़ी हटा दी या समान हटा दिया। पहले हम वहां के लोगों से बात करते हैं उन्हें बुलाते हैं कि ये चीज उन्हीं के लिए अच्छी है और निश्चित तौर पर आज का आदमी समझदार है जनता भी उसी जगह ख़रीदारी करने जाती है जहां कि व्यवस्था ठीक हो सुरक्षा लागी रहे जहां उसकी फैमिली कॉफिंडेंट फील करे बच्चे आस पास घूमे तो उनको परेशानी न हो तो वो सारी चीजों में परिवर्तन लेन की कोशिश हैं तो उसका रिस्पांस भी हमे अच्छा मिल रहा है तो चुनौतियां काफी सारी हैं। उनमें भी नया जो प्रॉब्लम आया है उनमें साइबर क्राइम है अब ये देख रहे हैं कि लोग आज कल फिजिकली टच ही नहीं करते हैं लेकिन कोई न कोई बातें या बहाना करके या फ़िर नेट पर जब आप कुछ भी ब्राउज करते हैं तो वो सारी जानकारी लोगों के पास पहुंच जाती है। कई समय वो बदमाश अपना ही नाम लिख कर हेल्पलाइन नंबर पर डाल देते हैं क्योंकि ज़रूरी नहीं हैं कि गूगल पर आपने जो चीज़ ढूँढ़ी है वह ऑथेटिक ही हो दिक्त आती है फिर वो आदमियों को बोलते हैं कि भाई देखे अपने एक चीज़ ढूँढ़ी थी तो हम आपके लिए आ गए हैं फिर चाहे यूनो का सब्सक्रिप्शन लेना हो चाहे दूसरी सामग्री हो या लोग उनकी बातों लोगों से इंटरेक्शन करने के हम कोशिश कर रहे हैं। वेबसाइट के माध्यम से या अलग-अलग तरह से और साथ ही हेल्पलाइन नंबर प्रोवाइडर करने की भी पूरी कोशिश कर रहे हैं चाहे फिर वह यातायात को लेकर हो या पुलिस व्यवस्था संबंधी जिसे आपको यातायात का अपडेट मनसा क्या अगर आप कहीं जा रहे हैं तो आपको पता चल सके कहां ट्रैफिक है क्या सिचुएशन है। उस एरिया की और साथ ही अगर आपको कोई सुविधा होती

है कोई चीज गलत लगती है तो आप हमें बताएं जिससे हम तत्काल उसमें सुधार कर पाए और साथ ही बात करें अगर फाइबर हेल्पलाइन की तो उसमें भी हम यह प्रयास कर रहे हैं कि हम आपको एक ऐसा हेल्पलाइन नंबर उपलब्ध कर पाए जिसमें आप अपनी समस्याएं हम तक पहुंचा सके इसी के साथ हम फीडबैक सिस्टम स्टार्ट करना चाहते हैं। आगे जनता कोई परेशानी है कोई



शिकायत है तो वह डायरेक्ट हम तक आ सके और हम उस पर काम कर सके इसी के साथ थाने प्रभारियों को भी यह बताया गया है कि आगर कोई भी चीज़ कोई परेशानी हमारे थाने पर आती है तो उसका तुरंत निराकरण किया जाए ऐसा नहीं होना चाहिए कि 6 घंटे 8 घंटे कोई व्यक्ति बैठा है। और उसकी कोई सुनवाई नहीं हो रही और पारदर्शिता रखी जाए वैसे सीसीटीवी कैमरे सारे थाने में लगे हुए हैं नियम और कानूनों से हम काम करते हैं और अब पारदर्शिता पहले की अपेक्षा ज्यादा है साथ ही हमने यह भी शुरू किया है कि कहीं से भी कोई जानकारी पुलिस के पास आती है तो 24 घंटों के भीतर घटनास्थल पर जाकर उसकी जांच की जाए जैसे लोगों का पुलिस में विश्वास पड़े और वह बिना किसी संकोच की अपनी बात पुलिस तक पहुंचा पाए।

4 यूपीएससी में सफलता का मूल मंत्र क्या है?

गीता में लिखा है कर्म करो फल की इच्छा ना करें पहले अपनी पूरी कोशिश के साथ तैयारी करें अपनी तैयारी पर विश्वास रखें अब जैसा कि परीक्षा नजदीक है तो आपने जो पढ़ा है उस पर विश्वास रखें कुछ भी नया नया पढ़ें और रिवीजन पर ज्यादा फोकस करें अपने आपको कॉन्फिडेंट रखें और जो चीज आपके ध्यान को भटकाती हैं उनको अवॉइड करें मशीन की तरह पढ़ाई न करें इंसान की तरह करें हर चीज की कैपेसिटी होती है उस कैपेसिटी को ध्यान में रखते ही पढ़ाई करें

पुलिस डिपार्टमेंट में छुट्टियां बहुत कम होते हैं और वर्क प्रेशर ज्यादा ऐसे में जब भी आपको छुट्टियां मिलती हैं आप कैसे उनका यूटिलाइज करते हैं?

ऐसे तो छुट्टियां बहुत कम होती हैं पर

जब भी समय मिलता है मैं धूमना पसंद करता हूं अपने परिवार के साथ वक्त बिताना पसंद करता हूं लोगों से मिलना पसंद करता हूं।

गवालियर वासियों से क्या कहना चाहेंगे?

पूरे गूंज परिवार को धन्यवाद मुझे यहां आमंत्रित करने के लिए और अब भविष्य में आगामी योजनाएं जो वाले पुलिस द्वारा जनता के लिए आने वाले हैं उनको आज जनता के साथ साझा किया और जनता के साथ के साथ ही जो काम जनता के लिए जरूरी है वह हम कर पाएंगे और आगे बढ़ेंगे साथ मिलकर और बेहतर मुकाम पर पहुंचेंगे मेरी बहुत-बहुत शुभकामनाएं सभी गवालियर वासियों को सभी खुश रहें आगे बढ़े धन्यवाद।



स्वच्छता में ग्वालियर को नंबर 1 बनाना पहली प्राथमिकता: निगम आयुक्त हर्ष सिंह

गूंज विशेष मेहमान में इस बार हम अपने पाठकों को नगर निगम कमिश्नर हर्ष सिंह ने रुखरू करा रहे हैं। उन्होंने ग्वालियर को स्वच्छता में अवल लाने पर क्या-क्या प्रयास निगम द्वारा किए जा रहे हैं इस पर उन्होंने गूंज से विस्तार से बातचीत की और नगर निगम की योजनाओं पर भी विस्तार से बाताया पेश हैं उनसे बातचीत के मुख्य अंश। नगर निगम के आयुक्त हर्ष सिंह ने कहा है कि उनकी प्राथमिकताएं सबसे पहले स्वच्छता सर्वेक्षण में ग्वालियर को पहले स्थान पर लाना है। उन्होंने कहा कि उनका प्रयास यह भी रहेगा कि सभी विकास कार्यों की मॉनीटरिंग हो उनकी गुणवत्ता बेहतर रहे। वहीं उन्होंने कहा कि विकास कार्य समय पर पूरे हों इसका भी प्रयास रहेगा। वहीं अतिक्रमण मुक्त शहर बनाने का भी वह प्रयास करेंगे।



गूंज विशेष मेहमान: निगम कमिश्नर हर्ष सिंह

सर आप नवयुक्त हुए हैं ग्वालियर में तो क्या विजन होने वाला है ग्वालियर के विकास में?

- देखिये ग्वालियर एक ऐतिहासिक की ओर बढ़ता हुआ शहर है यहाँ करीब पंद्रह लाख लोग निवास करते हैं तो सबसे पहले तो यही विजन है कि इसका विकास

शातात चलता रहे अलग अलग सुविधा लोगों को मिलती रहे ट्रैफिक सुचारू रूप से चलता रहे और पानी की पूर्ति होती रहे सीधर की समस्या जो है नेटवर्क की ओ प्रॉपर मिलता रहे ताकि लोगों को सुविधा हो और पर्यटन के स्थलों में ग्वालियर भारत के मैप पर आ सके।

नगर निगम ने क्या तैयारी की है स्वच्छता सर्वेषण 2023 के लिए और क्या प्रयास किये जा रहे हैं आम जन उसमें सम्मिलित हो सके?

स्वच्छता सर्वेषण में 2023 से चलू हो गया है न सिफ नगर निगम के लिए बल्कि पूरे शहर के लिए महतावपूर्ण है। नगर निगम तो इसकी बहुत पहले से तैयारी कर रहा है, जैसे कचरा कलेक्ट किया जाता है, गीला कचरा अलग सुखा कचरा अलग। उसके बाद यह सारे कचरे को एक प्रोसेस सेंटर पर ले जाया जाता है, बाकी यह सारी मरीज नमारी चालू रहती है। मैं जहां भी कंस्ट्रक्शन होता है सीएनडी वेस्ट हमें कलेक्ट करना है। सफाई कर्मचारियों की उपस्थिति सुनिश्चित करना है बाजार हमेशा हम लोग साफ रखे यह हमें देखना है, बाकी टॉयलेट बगैरा साफ रहे यह हमें देखना है। हम यह सब सुनिश्चित करते हैं।



कि हर जगह साफ-सफाई रहे। इसके बाद लोगों की जागरूकता के लिए हम लोग अलग-अलग प्रोग्राम करते हैं। लोगों को इवॉल्व करते हैं, सामाजिक संगठनों को

तैयार है। सब लोग एक बार बैठकर मीटिंग करेंगे उसके बाद हम उसे ओपन करेंगे।

बात करें पर्यटन की तो ग्वालियर में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए नगर निगम के द्वारा क्या किया जा रहा है?

ग्वालियर एक ऐतिहासिक शहर है। अलग अलग टाइप के आपको आकिंटेक्टर देखने को मिल जाएगे। बाड़ी में चले जाएं तो आपको 7 तरीके के अलग-अलग आकिंटेक्टर देखने को मिल जाएंगे। हिस्टोरिकल आप देखेंगे तो यहां कई सारे रघुवंशी रहे हैं, अपनी-अपनी प्रभाव छोड़ी है। ग्वालियर के बारे में एक तो सब जानते हैं उस पूरे चीज को एक साथ संकलित करने के लिए नगर निगम स्मार्ट सिटी प्रयास कर रहा है। यह प्रयास कर रहे हैं, सभी पर्यटन के जितने लोग आए हैं उन्हें एक सुखद अनुभव हो, कम्युनिकेशन ईंजी हो, सुरक्षित पर्यटन हो सके।

हर साल नगर निगम की स्लानिंग रहती है कि पानी सप्लाई को लेकर, बात करे इस गर्भियों की तो क्या विजन रहने वाला है नगर निगम का क्या तैयारी नगर निगम ने की है?

लोगों को स्वच्छ पानी सप्लाई हो यह हमारा मूल्य काम है, तो इसके लिए नगर निगम ने पहले से तैयारियां कर रखी है, इस बार हम लोग पानी जैसे आपने बताया, तिगरा से हो ही रहा है अमृत की लाइन बिछाई गई है उससे हम लोग दे रहे हैं, बाटर ट्रीटमेंट प्लांट से भी हम पानी दे रहे हैं। इसके पश्चात भी कुछ इलाके ऐसे हैं जो अंकर वर्ड हैं, जिसके लिए हम 34 टैकर तैयार रखे हैं। जहां भी लोगों को पानी की जरूरत रहेगी हम पानी पहुंचाएंगे, कमी नहीं होने देंगे।

बात करें रिजल्ट रिजल्ट सुनते ही सब घबरा जाते हैं और ऐसे में कुछ बच्चे गलत कदम उठा लेते हैं जैसे शिव साइक बर्गर हो तो आप ऐसे में रिजल्ट को लेकर और पेरेंट्स को क्या कहेंगे कि बच्चे डिप्रेशन से बचे रहें?

- सबसे पहले हमें यह समझना पड़ेगा कि रिजल्ट यह सब हमारे लाइफ का एक छोटा सा भाग है। पूरी लाइफ नहीं है तो एक छोटा सा हिस्सा है तो इसे हम यह सोचते हैं कि यह हिस्सा अच्छा हो। पूरी लाइफ से मेहनत करते हैं लेकिन कई बार ऐसा होता है कि जैसा हम चाहते हैं वैसा रिजल्ट नहीं आ पाता, तू बिल्कुल डिप्रेशन होने की कोई जरूरत नहीं है क्योंकि लाइफ आपको बहुत सारे मौके देते हैं। और हमने कई लोगों को भी ऐसे देखा है कि वह अच्छे मार्क्स नहीं ला पाते अच्छे रिजल्ट नहीं मार्क्स ला पाते लेकिन फिर वह अच्छी पोजीशन पर आ जाते हैं। मेरा यह मानना है कि एक रिजल्ट से आप अपने लाइफ के डिसीजन ना ले, मेहनत करिए सफलता आपको प्राप्ति होगी।

आप ग्वालियर वासियों को क्या संदेश देना चाहते हैं?

- वर्तमान में तो ग्वालियर वासियों को मेरा यही संदेश है कि, स्वच्छता सर्वेक्षण 2023 सबके सामने हैं, मई में हमारी टीम आने वाली है और पूरा शहर इसके लिए पूरी तरीके से तैयार है। तो आप भी अपनी सहभागिता इसमें दिखाइए, क्योंकि जब हम सब साथ में लेंगे तभी हमारा ग्वालियर सबसे सुंदर और सबसे स्वच्छ बनेगा।



इवॉल्व करते हैं। सारी चीज हम कर रहे हैं ताकि स्वच्छता सर्वेक्षण में ग्वालियर हमारा अवल नंबर पर आए।

जो चौराहे पर सौंदर्यीकरण का काम चल रहा है, इसी के साथ बाजा ताल में बोट क्लब भी डिवेलप किया है लेकिन बात करें फूलबाग बोट क्लब की जो कि काफी दिनों से बंद है, उसे लेकर क्या प्लानिंग है और वह कब स्टार्ट होगा?

चौराहे स्मार्ट सिटी ने बहुत अच्छे से डेवलप किए हैं, और वहां लाइटिंग की व्यवस्था भी बहुत अच्छे से की गई है, ब्यूटीफुल शहर की तरह डिवेलप किया है। जी हां बेटा ताल में जो अभी चल रहा है वह भी रात में आप जाएंगे तो उसकी असली सुंदरता आपको पता चलेगी। बात करें फूल बाकी तो फूल बाग का भी प्रोजेक्ट हमारा लगभग



गूँज मीडिया की डायरेक्टर कृति सिंह को बाल भवन स्थित एक कार्यक्रम में सम्मानित किया। इस अवसर पर नगर निगम कमिशनर हर्ष सिंह, उपायुक्त अमर सिंह एडिशनल एस पी क्राइम राजेश डंडोतिया, डी. एस. पी हिंगा खान, डॉ. श्रेयाली रुचाल महिला, थाना प्रभारी अनीता मिश्रा मितेंद्र दर्शन सिंह, आदि कार्यक्रम में उपस्थित रहे।



गवालियर बैजाताज स्थित Ultimate Warrior Rider's द्वारा मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित एक शाम माँ के नाम समारोह में कुछ माताओं को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर पूर्व महापौर श्रीमती समीक्षा गुप्ता जी, कृति सिंह जी, श्रीमती अनेजा जी, शबनम जी, पुनीत जी सहित सम्मानित वरिष्ठ जन एवं मातृशक्ति बहने उपस्थित रहीं।



Goonj guest Mr Kamal Makhijani ji Politician BJP



Goonj guest Sh. Raghavan Warier



Dr Archna Goyal Gyanacoligist & LTT Surgeon



Mr Rajesh Dandotiya ASP Crime



Dr Swati T.Mudgal BDS, MDS (oral and Maxillofacial Surgery FAMS, FHNS)(Onco)

सामुदायिक गूँज (रेशनल न्यूज मैगजीन) | मई 2023



Goonj has been working on Gender Based Violence for past nine months and came out successful in bringing small change in the society... Here is the interview of Ms Karen Levin and Renae Stanford with Stuti Singh A. Thomas Levin



INTERNSHIP OPPORTUNITY

Are you ready to kick-start your career in a dynamic and fast-paced environment?



Look no further! **Goonj 90.8 FM** is thrilled to announce our exclusive **internship program**, offering you a golden opportunity to dive into the world of **Radio Broadcasting!**

— Contact Us on: —

✉ goonjgwl@gmail.com ☎ 9826394624, 7880075908