डाक पंजीयन नं. 99/2018-20

ई-मेलः- adhuniksamachar2014@gmail.com

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

मीडिया की सराहना करते हुए तेंदुलकर ने कहा, प्रशंसा...

# आधुनिक समाचार

हिन्दी साप्ताहिक संस्थापकः- श्री महेन्द्र अरोरा

वर्ष-12 अंक-17 | प्रयागराज, रविवार 23 अप्रैल 2023 से शनिवार 29 अप्रैल 2023 तक | पृष्ठ- 8 | मूल्यः 3 रूपये

एक्ट्रेस जया प्रदा कभी नहीं बन पाईं मां कैसा....

## ण्ण बना तो कर्नाटक के लोगों से कहूंगा नहीं खरीदें अमूल का दूध,सिद्धारमैया ने किया ऐलान

सूरत (एजेंसी)। गुजरात स्थित डेयरी सहकारी अमूल और कर्नाटक स्थित नंदिनी के बीच संभावित विलय से इनकार करते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता सिद्धारमैया ने कहा कि अगर वह मुख्यमंत्री बने, तो वह कर्नाटक के लोगों से कहेंगे कि वे अमूल का दूध न खरीदें। अमूल को अपने वर्तमान

उपभोक्ता आधार पर टिके रहना चाहिए। कर्नाटक में घुसकर वह स्थानीय किसानों के साथ अन्याय करने की कोशिश कर रहा है। इसलिए हम अमूल की एंट्री का विरोध करेंगे। अगर मैं सीएम बन जाता हूं, तो मैं लोगों से अमूल दूध नहीं खरीदने के लिए कहूंगा। कर्नाटक के पूर्व सीएम ने शनिवार को एक निजी चैनल के कार्यक्रम में बोलेत हुए कहा कि विपक्ष का रुख बाज़ार-विरोधी नहीं है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने कहा कि कृत्रिम मांग पैदा करना अच्छा नहीं है। गुणवत्ता के लिहाज से नंदिनी अमूल जितनी अच्छी है, इसलिए अमूल को नंदिनी के कारोबार में दखल नहीं देना चाहिए। गुजरात स्थित डेयरी सहकारी अमूल की 5 अप्रैल को कर्नाटक के बाजार में दूध और दही की आपूर्ति करने की घोषणा ने विपक्ष को सत्तारूढ़ भाजपा पर निशाना साधने का एक और मौका दे दिया है, ठीक वैसे ही जैसे केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की घोषणा के महीनों बाद आया था कि दो डेयरी क्षेत्र के लिए ब्रांडों का सहयोग से चमत्कार हो सकता है। गुजरात स्थित अमूल के साथ विलय किया जा सकता है।

## संक्षिप्त समाचार

### पीएसएलवी-सी 55:स्पेस में बढ़ती भारत की ताकत श्रीहरिकोटा से सिंगापुर के 2 सैटेलाइट लॉन्च

नई दिल्ली। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने शनिवार को दो ग्राहक उपग्रह अंतरिक्ष में प्रक्षेपित किए। सिंगापुर के उपग्रहों को भारतीय अंतरिक्ष एजेंसी, न्यू स्पेस इंडिया लिमिटेड की वाणिज्यिक शाखा

के साथ एक अनुबंध के तहत लॉन्च किया गया है। श्रीहरिकोटा से सिंगापुर की 2 सैटेलाइट इसरो ने लॉन्च की है। ये सैटेलाइट राष्ट्रीय सुरक्षा और मौसम की जानकारी देंगे। ये पीएसएलवी की 57वीं उड़ा है। इस मिशन को टीएलईओएस-2 मिशन का नाम दिया गया। इस लॉन्चिंग के साथ ही ऑर्बिट में भेजे गए विदेशी सैटेलाइट की कुल संख्या 424 हो गई। पोलर सैटेलाइट लॉन्च व्हीकल ने श्रीहरिकोटा के सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र से दोपहर 2:19 बजे 741 किलो वजनी सैटेलाइट TLEOS-2 और 16 किलो वजन वाले लुमिलाइट -4 सैटेलाइट के साथ उड़ान भरी। इन दोनों सैटेलाइट के अलावा सात अन्य पेलोड भी हैं, जो रॉकेट के लास्ट स्टेप पीएस-4 का हिस्सा हैं।

### भाजपा एमएलएएस में असंतोष की अटकलें, सीएम बीरेन सिंह ने किया खारिज, बोले- सबकुछ ठीक है

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी के नेता और मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह ने शुक्रवार को कहा कि राज्य भाजपा में 'कोई संकट नहीं है'। उन्होंने यह बात पार्टी के तीन विधायकों के प्रशासनिक पदों से इस्तीफा देने के मद्देनजर इंफाल में बुलाई गई राज्य भाजपा की बैठक में भाग लेने के बाद कही है। उन्होंने कहा कि एक मंत्री ने छुट्टी ले ली है और तीन अन्य का दिल्ली में इलाज चल रहा है। अपने बयान में उन्होंने कहा कि कोई संकट नहीं है। एक मंत्री ने मुझसे अनुपस्थिति की छुट्टी ली है, वह इंदौर गए थे। वहीं, तीन का दिल्ली में इलाज चल रहा है। बस इतना ही। पार्टी बैठक में सभी शामिल हुए। 20 अप्रैल को, वांगजिंग तेंथा विधानसभा क्षेत्र से भाजपा विधायक पाओनम ब्रोजेन सिंह ने मणिपुर डेवलपमेंट सोसाइटी के अध्यक्ष के रूप में अपना इस्तीफा दे दिया। वह पिछले कुछ हफ्तों में प्रशासनिक पद से इस्तीफा देने वाले तीसरे भाजपा विधायक थे। उन्होंने कहा कि उन्होंने 'कुछ व्यक्तिगत कारणों' के कारण

इस्तीफा दिया है। इससे पहले 17 अप्रैल को मणिपुर के लंगथबल विधानसभा क्षेत्र से बीजेपी विधायक करम श्याम ने मणिपुर पर्यटन निगम के अध्यक्ष पद से इस्तीफा दे दिया था। श्याम, जिन्होंने राज्य के मुख्यमंत्री सिंह को अपना इस्तीफा सौंप दिया था, ने मणिपुर पर्यटन निगम के अध्यक्ष के रूप में कोई जिम्मेदारी नहीं सौंपे जाने का आरोप लगाया था। इससे पहले भाजपा विधायक थोकचोम राधेश्याम सिंह ने 13 अप्रैल को मणिपुर के मुख्यमंत्री के सलाहकार के पद से इस्तीफा दे दिया था। अपने त्याग पत्र में राधेश्याम ने 'कोई जिम्मेदारी नहीं दिए जाने' की भी शिकायत की थी। दावा किया जा रहा है कि पूर्वोत्तर राज्य के चार भाजपा विधायक कथित तौर पर पार्टी के केंद्रीय नेतृत्व से मिलने और अपनी शिकायतों को बताने के लिए दिल्ली में डेरा डाले हुए हैं। इनमें से तीन ने अपने पुराने प्रशासनिक पदों से इस्तीफा दे दिया है।

### मल्लिकार्जुन खड़गे बोले- कर्नाटक में हम पूर्ण बहुमत से जीतेंगे, भाजपा में असंतोष ज्यादा

नई दिल्ली। कर्नाटक विधानसभा चुनाव को लेकर राजनीतिक दल अपने-अपने दावे कर रहे हैं। इन सब के बीच कांग्रेस प्रमुख मल्लिकार्जुन खड़गे ने बड़ा दावा किया है। खड़गे ने साफ तौर पर कहा है कि कर्नाटक में कांग्रेस चुनाव जीतने जा रही है। अपने बयान में उन्होंने कहा कि मल्लिकार्जुन खड़गे कहा कि कर्नाटक में हम पूर्ण बहुमत से जीतेंगे। सबसे बड़ा असंतोष कांग्रेस में नहीं भाजपा में है...मेरा मुख्य एजेंडा कांग्रेस को सत्ता में लाना है। उन्होंने तंज कसते हुए कहा कि भाजपा में, अन्य दलों के लिए पलायन चल रहा है। उन्होंने पूछा कि क्या आपने कांग्रेस में भाजपा की तरह टिकटों की घोषणा के बाद कोई असंतुष्ट देखा है? कर्नाटक चुनाव के बीच ही कांग्रेस की ओर से जातिगत जनगणना वाला दांव खेला गया है। राहुल गांधी ने कर्नाटक में एक सभा के दौरान इसका जिक्र किया था। उसके बाद खड़गे ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को एक पत्र भी लिखा था। वहीं, मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा कि भारत के दुनिया का सर्वाधिक आबादी वाला देश बनने के मद्देनजर देश में सामाजिक न्याय सुनिश्चित करने के लिए जातिगत जनगणना बहुत जरूरी है। उन्होंने आरोप लगाया कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) जातिगत जनगणना से डरती है। कांग्रेस ने शनिवार को आरोप लगाया कि कर्नाटक के मुख्यमंत्री बसवराज बोम्मई के कार्यालय (सीएमओ) से विभिन्न जिलों के निर्वाचन अधिकारियों को फोन कर विधानसभा चुनाव लड़ रहे कांग्रेस उम्मीदवारों द्वारा दायर नामांकन में खामी ढूंढने और भाजपा प्रत्याशियों के नामांकन पत्रों में गलतियों को सुधारने के लिए कहा जा रहा है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष डी के शिवकुमार ने मांग की कि निर्वाचन आयोग को मामले की जांच करनी चाहिए और सच्चाई पता लगाने के लिए मुख्यमंत्री कार्यालय (सीएमओ) का कॉल डिटेल मंगानी चाहिए।

## केरल यात्रा के दौरान पीएम मोदी पर आत्मघाती बम हमले की धमकी,राज्य में हाई अलट...जांच में जुटी पुलिस

नई दिल्लीं। केरल भाजपा प्रमुख के सुरेंद्रन ने सोमवार से दो दिवसीय केरल दौरे के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर घातक हमले की चेतावनी वाला एक धमकी भरा पत्र मिलने का दावा किया है। पुलिस और सुरक्षा एजेंसियों ने सोमवार से शुरू हो रही दो दिवसीय केरल यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर आत्मघाती बम हमला करने की धमकी भरे पत्र की जांच शुरू कर दी है। कोच्चि के एक व्यक्ति द्वारा कथित रूप से मलयालम में लिखा गया पत्र भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष के सुरेंद्रन के कार्यालय में प्राप्त हुआ, जिन्होंने पिछले सप्ताह इसे पुलिस को सौंप दिया।

पुलिस ने एन के जॉनी नाम के एक व्यक्ति का पता लगाया, जिसका पता पत्र में था। पत्र में कहा गया था कि मोदी को पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी जैसी स्थिति का सामना करना पड़ेगा। कोच्चि के मूल निवासी जॉनी ने पत्र लिखे जाने से इनकार किया, लेकिन आरोप लगाया कि हत्या की धमकी के पीछे एक व्यक्ति हो सकता है, जो उसके खिलाफ द्वेष रखता है। जॉनी ने संवाददाताओं से कहा कि पुलिस उनके घर आई थी और पत्र के बारे में पूछताछ की थी। पुलिस ने मेरी लिखावट से पत्र का मिलान किया है। वे आश्वस्त हैं कि पत्र के पीछे मैं नहीं था। हो सकता है कि धमकी के पीछे कोई ऐसा व्यक्ति हो जो मुझसे द्वेष रखता हो। मैंने उन लोगों के नाम साझा किए हैं जिन पर मुझे शक है।

इस बीच, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष के सुरेंद्रन ने प्रधानमंत्री की यात्रा से संबंधित वीवीआईपी सुरक्षा योजना को लीक करने के लिए राज्य पुलिस की आलोचना की है। धार्मिक चरमपंथी संगठन केरल में बहुत मजबूत और सक्रिय हैं। राज्य के खुफिया प्रमुख की रिपोर्ट मीडिया में लीक हो गई है। इसमें प्रतिबंधित पॉपुलर फ्रंट ऑफ इंडिया (इइघ), पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (इअइ), एअइ और माओवादियों सहित कई संगठनों का संदर्भ है। लेकिन राज्य सरकार इन संगठनों को बचा रही है।

## 2024 तक इंतजार क्यों? 100प्रतिशत महाराष्ट्र का सीएम बनना चाहूंगा, अजित पवार का बड़ा बयान

नई दिल्ली। अपने अगले राजनीतिक कदम पर अटकलों के बीच राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता अजीत पवार ने शुक्रवार को कहा कि उनका संगठन 2024 में राज्य में विधानसभा चुनाव होने का इंतजार करने के बजाय महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री पद के लिए अभी भी दावा कर सकती है। विधानसभा में विपक्ष के नेता ने भी एक साक्षात्कारकर्ता से कहा कि वह 100 प्रतिशत महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री बनना पसंद करेंगे। पुणे में दिलखुलास दादा नामक एक कार्यक्रम में सकाल मीडिया समूह को एक साक्षात्कार में पवार ने कहा कि उन्होंने सुना है कि मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे जून 2022 में शिवसेना नेतृत्व के खिलाफ अपने विद्रोह से पहले नाखुश थे। पवार ने खुलासा किया कि उनके सहयोगी दिवंगत आरआर पाटिल 2004 में मुख्यमंत्री बनते जब एनसीपी ने अपनी सहयोगी कांग्रेस की तुलना में अधिक विधानसभा सीटें जीतीं, लेकिन दिल्ली से एक संदेश आया कि उनकी पार्टी को डिप्टी सीएम का पद मिलेगा। यह पूछे जाने पर कि क्या राकांपा अगले साल महाराष्ट्र में विधानसभा चुनाव होने पर मुख्यमंत्री पद के लिए दावा पेश करेगी? उन्होंने टिप्पणी करते हुए कहा कि 2024 ही क्यों, हम अब भी मुख्यमंत्री पद के लिए दावा पेश करने के लिए तैयार हैं। बता दें कि एनसीपी के वरिष्ठ नेता अजित पवार पार्टी की मुंबई इकाई की एक बैठक में शामिल नहीं हुए, जिसके बाद राजनीतिक गलियारों में उनकी भावी रणनीति को लेकर लगाई जा रही अटकलों का बाजार एक बार फिर गर्म हो गया। इतना ही नहीं, कर्नाटक चुनाव के लिए राकांपा द्वारा जारी पार्टी के स्टार प्रचारकों की सूची से भी अजित पवार का नाम नदारद है।

## बीवी श्रीनिवास पर उत्पीड़न का आरोप लगाने वाली अंगकिता दत्ता को कांग्रेस ने 6 साल के लिए पार्टी से किया निष्कासित

नई दिल्ली। भारतीय युवा कांग्रेस अध्यक्ष श्रीनिवास बीवी पर लैंगिक भेदभाव और उत्पीड़न का आरोप लगाने वाली असम युवा कांग्रेस की पूर्व प्रमुख अंगकिता दत्ता को पार्टी से छह साल के लिए निष्कासित कर

दिया गया है। कांग्रेस ने एक बयान में कहा कि अंगकिता दत्ता को 'पार्टी विरोधी' गतिविधियों के लिए छह साल के लिए पार्टी की प्राथमिक सदस्यता से निष्कासित कर दिया गया है। अंगकिता दत्ता ने कहा कि उन्हें बिना किसी पूर्व चेतावनी के असम युवा कांग्रेस प्रमुख के पद से हटा दिया गया था और सवाल किया कि क्या निष्कासन उनके लिंग के कारण किया गया था। उन्होंने बीवी श्रीनिवास पर 'सेक्सिस्ट और रूढ़िवादी' होने और अपमानजनक टिप्पणियों

का इस्तेमाल करने का आरोप लगाया।

भारतीय युवा कांग्रेस (आईवाईसी) की असम इकाई की प्रमुख अंगकिता दत्ता ने अपने सहयोगी और आईवाईसी प्रमुख श्रीनिवास बीवी पर सेक्सिज्म और मानसिक रूप से परेशान करने का आरोप लगाया। असम यूथ कांग्रेस की प्रमुख अंगकिता दत्ता ने श्रीनिवास बीवी और सचिव प्रभारी वर्धन यादव पर उत्पीड़न का आरोप लगाते कहा कि वर्धन को पता नहीं है कि महिलाओं का सम्मान कैसे किया जाता है। वो मुझे डॉ दत्ता या अध्यक्ष के रूप में नहीं, ए लड़की के रूप में संबोधित करते हैं। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि रायपुर पूर्ण सत्र के दौरान श्रीनिवास ने मुझसे पूछा कि क्या पीती हो तुम, वोडका पीती हो? मैं चकित रह गई।

अंगकिता दत्ता ने कहा था कि अब उन्होंने मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा के साथ मेरे पोस्टर बनाए हैं, जिसमें कहा गया है कि मैं मुख्यमंत्री को खुश करने की कोशिश कर रही हूं। अगर कोई महिला अपने अपमान की बात करती है, तो पार्टी उस तरह की प्रतिक्रिया देती है? मेरे दादा, पिता और मैं कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष रहे हैं। । हम पार्टी नहीं छोड़ना चाहते हैं। अगर आप चाहते हैं तो हमें बाहर फेंक दें।

### पक्षकार अपनी मनचाही दलील के साथ अदालत में नहीं जा सकते

## सुप्रीम कोर्ट ने खारिज की अभिनव भारत कांग्रेस की याचिका, जुर्माना भी लगाया

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने उस याचिका को 25,000 रुपये के जुर्माने के साथ खारिज कर दिया, जिसमें महात्मा गांधी की हत्या में भूमिका के लिए नवंबर 1949 में फांसी पर लटकाए गए नारायण डी आप्टे के एक रिश्तेदार को सार्वजनिक माफी जारी करने के लिए केंद्र को निर्देश देने की मांग की गई थी। याचिका में एक कानून की संवैधानिक वैधता को भी चुनौती दी गई है, जिसने एक विशेष न्यायाधीश को एक अभियुक्त को क्षमादान देने के लिए कार्योत्तर शक्तियां प्रदान की थीं, जिसमें कहा गया था कि गांधी हत्याकांड में विनायक दामोदर सावरकर को 'गलत तरीके से फंसाने' के लिए इसका इस्तेमाल किया गया था।

पीठ ने अभिनव भारत कांग्रेस द्वारा इसके संस्थापक अध्यक्ष पंकज के फडनीस के माध्यम से दायर याचिका में की गई प्रार्थनाओं में से एक का भी उल्लेख किया, जिसमें कहा गया था कि सावरकर के साथ हुए अन्याय का आंशिक प्रायश्चित रने के लिए केंद्र को एक अधिकार प्राप्त समिति बनाने का निर्देश दिया जा सकता है। 1944 में सावरकर द्वारा परिकल्पित स्नातकोत्तर अध्ययन करने के लिए मेधावी छात्रों को विदेशी छात्रवृत्ति देने के लिए प्रतिष्ठित

व्यक्तियों की। पीठ ने याचिकाकर्ता की ओर से पेश वकील से कहा कि मुझे लगता है कि हमें इस पर लागत लगानी चाहिए। शीर्ष अदालत ने कहा, आप इस तरह से हमारा समय बर्बाद नहीं कर सकते हैं। बिना किसी चीज के इस अदालत में चलने की आदत ... .हम इसकी अनुमति नहीं देंगे।

वकील ने कहा कि याचिका नाथूराम गोडसे या सावरकर के लिए नहीं है और यह केवल आप्टे के लिए है। पीठ ने वकीलों के कल्याण कोष में 25,000 रुपये के जुर्माने के साथ याचिका खारिज कर दी। याचिका में बॉम्बे पब्लिक सिक्योरिटी मेजर्स (दिल्ली संशोधन) अधिनियम, 1948 की संवैधानिक वैधता को चुनौती दी गई थी, जिसने 1947 के बॉम्बे अधिनियम 6 की धारा 13 में उप-धारा 2 (ए) को पेश करके संशोधन किया था।

आधुनिक गेस्ट हाउस

विशेषताएं -

- पूर्णतः वाटर प्रूफ (टीन शेडेड)
- गेस्ट हाउस के भीतर ही पार्किंग की सुविधा
- गेस्ट हाउस के भीतर ही मन्दिर
- सम्पूर्ण गेस्ट हाउस में सीसीटीवी कैमरे की सुविधा
- छोटे-बड़े समस्त कार्यक्रमों के लिए अलग-अलग रेट
- लगभग 45000 sq. ft. एरिया के हरे-भरे वातावरण में विस्तृत गेस्ट हाउस

आधुनिक समाचार पब्लिशिंग हाउस, यूपीएसआईडीसी, रेमण्ड रोड, औद्योगिक थाने के पीछे भारत पेट्रोलियम के पहले, औद्योगिक क्षेत्र, नैनी, प्रयागराज

बुकिंग सम्पर्क सूत्र 8816897337, 9415608783, 9415608710

SATYAM # 9305124298

# अतीक का वकील और उसका बेटा उमेश पाल की हत्या में बना आरोपी

## साजिश रचने के साथ शूटरों की मदद के

**आधुनिक समाचार सेवा**

प्रयागराज। धूमनगंज पुलिस ने अतीकञ्अहमद के अधिवक्ता खान सौलत हनीफ को उमेश पाल की हत्या में साजिश रचने और शूटरों की मदद करने का आरोपी बना दिया है। इस केस में अधिवक्ता के बेटे का नाम भी विवेचना में प्रकाश में लाया गया है। अब पिता पुत्र पर तिहरे हत्याकांड में पुलिस कार्रवाई करेगी। जेल में बंद अधिवक्ता खान को जल्द ही पुलिस कस्टडी रिमांड पर लेकर पूछताछ की जाएगी।

इसके अलावा उमेश पाल हत्याकांड में एक ऐसे वकील की तलाश है जिसने आईफोन से शूटरों को उमेश पाल के बारे में जानकारी शेयर की थी। अतीक अहमद के गुनाहों के राजदार रहे खान सौलत के खिलाफ पहली बार उमेश पाल ने अपने अपहरण केस में अतीक अहमद के साथ उसको नामजद किया था। 28 मार्च को कोर्ट ने अपहरण कांड पर फैसला सुनाया। इसमें अतीक अहमद, खान सौलत हनीफ और दिनेश पासी को उम्रकैद की सजा हुई थी। खान सौलत हनीफ और दिनेश पासी नैनीञ्जेल में बंद हैं।

## भाई ने भाई की जमीन का कर दिया बैनामा एसडीएम से हुई शिकायत

प्रतापगढ़। विकासखण्ड लालगंज क्षेत्र के एक गांव में भाई ने अपने सगे भाई के हिस्से की जमीन को भी अपना बताकर उसका बैनामा करा दिया। लालगंज ब्लाक अर्न्तगत रायपुर तियांई निवासी रामचरन ने एसडीएम को भेजे गये शिकायती प्रार्थना पत्र मे कहा है कि उसने अपने भाई श्यामलाल के साथ मिलकर बराबर की हिस्सेदारी में कुल बारह बिस्वा की जमीन का बैनामा लिया था। पीड़ित का आरोप है कि उसके भाई श्यामलाल ने अभिलेखों मे हेरफेर करते हुए धोखाधडी से अपने खुद की जमीन के साथ ही उसकी तीन बिस्वा जमीन का भी बैनामा अर्जुन जायसवाल के नाम कर दिया। पीडित की शिकायत पर एसडीएम ने जांच के निर्देश दिये। राजस्व टीम द्वारा की गयी जांच में पीड़ित की शिकायत सही पायी गयी। एसडीएम उदयभान सिंह का कहना है कि मामले मे दोषियों के खिलाफ उचित कडी कार्रवाई की जाएगी।

# भव्य कलश यात्रा के साथ श्री शिव महापुराण एवं रुद्र महायज्ञ का शुभारंभ

**आधुनिक समाचार सेवा**
**देव मणि शुक्ल**

नोएडा सेक्टर 82 स्थित प्राचीन तपोभूमि ब्रम्हचारी कुटी में शिव महापुराण कथा एवं रुद्र महायज्ञ का शुभारंभ हुआ। कलश पूजन के उपरांत बैंड बाजा के साथ कलश यात्रा निकाली गई। बैंड पर बज रहे भक्ति गीतों की धुन पर नाचते गाते भक्तों ने कलश यात्रा पूर्ण की। कलश यात्रा ब्रम्हचारी कुटी से सेक्टर 82 के पॉकेट 12, पॉकेट 7 , एलआईजी, एमआईजी सेक्टर 93 एस के प्रथम , गेझा गांव होती हुई पुनः कथा स्थल पहुंची। कलश यात्रा के उपरांत यज्ञ कुंड में अग्नि स्थापित की गई। यज्ञाचार्य पंडित मनोहर दीक्षित एवं उप यज्ञाचार्य सुमित तिवारी द्वारा वैदिक रीति से पूजन कर मंत्रोच्चार के बीच भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए आहुतियां डाली गईं। कथा व्यास पंडित महेश पाठक शास्त्री जी ने पहले दिन की कथा का वर्णन करते हुए शिव पुराण की महिमा को भक्तों को सुनाया। शिव परम् कल्याणकारी हैं। शिव पुराण को सुनने मात्र से जन्म जन्मांतर के पापों का नाश हो जाता है। तपोभूमि में शिव पुराण की कथा श्रवण करना अनंत गुना फलदाई है। भगवान शिव का नाम आशुतोष है इसका मतलब है शीघ्र प्रसन्न होने वाले। भगवान शिव त्याग, करुणा की साक्षात प्रतिमूर्ति हैं। शिव पुराण को सुनने से भक्त सांसारिक भोगों को प्राप्त कर अंत में शिवलोक को जाता है। इस अवसर पर आयोजन समिति के सदस्य राघवेन्द्र दुबे, सपा महानगर अध्यक्ष आश्रय गुप्ता,कुटी व्यवथपक विकास भारती, देवेंद्र गुप्ता, एन के सोलंकी, पंडित अखिल पांडेय,आदेश त्यागी, शिवव्रत तिवारी, रवि राघव,पंकज झा, संजय पांडे, मनोज गोयल, बाबूलाल बंसल, बबलू चौहान, गोरे लाल, अशोक कुमार, पप्पू सिंह, विष्णु शर्मा, नवल मिश्रा, संतोष तिवारी, गुरुमेल सिंह, अजय श्रीवास्तव, रमेश वर्मा, देवमणि शुक्ल, घनश्याम जोशी ,अनूप सिंह, अमितेश कुमार सिंह,पप्पू सिंह सहित तमाम भक्तगण मौजूद रहे।

# अधिकारी और कर्मचारी चुनाव में ड्यूटी कटवाने के लिए बना रहे हैं बहाना

## दो दिन हुए प्रशिक्षण में 84 कर्मचारी अनुपस्थित, भेजा जाएगा नोटिस

**आधुनिक समाचार सेवा**

प्रयागराज। जिले में चार मई नगर निकाय का चुनाव होने जा रहा है। चुनाव में अधिकारियों और कर्मचारियों की ड्यूटी लगा दी गई है। चुनाव में ड्यूटी न करना पड़े इसके लिए कर्मचारी संबंधित अधिकारियों की परिक्रमा करने लगे हैं। इसके लिए माननीयों की भी पैरवी आने लगी है। कोई बीमारी दिखा रहा है तो कोई पारिवारिक समस्या दिखाकर चुनाव में ड्यूटी न करने के लिए पैरवी कर रहा है। प्रतिदिन बड़ी संख्या में कर्मचारी विकासञ्भवन से लेकर जिलाधिकारी कार्यालय तक का चक्कर लगा रहे हैं। अब ऐसे में सवाल यह उठता है कि सब चुनाव ड्यूटी करने से कतरा रहे हैं तो चुनाव कराएगा कौन? नगरनिकायचुनाव कराने के लिए कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। दो दिन तक हुए प्रशिक्षण में 84 कर्मचारी अनुपस्थित मिले हैं। इन सभी कर्मचारियों को सीडीओ की ओर से नोटिस भेजा जाएगा।

## प्रयागराज, मथुरा, आगरा, कानपुर सबसे गर्म

प्रयागराज। गर्मी का प्रकोप प्रयागराज पर सबसे ज्यादा देखा गया। प्रयागराज का तापमान 44 डिग्री के साथ सबसे गर्म रहा। इसके बाद झांसी और मथुरा का तापमान 43 डिग्री के पार रहा। फिलहाल अब गर्मी से कोई राहत नहीं मिलने वाली है। मौसम विभाग ने 18 और 19 अप्रैल को आंधी-पानी का येलो अलर्ट जारी किया है। यूपी में गर्मी का प्रकोप दिखने लगा है। पारा 42 डिग्री के पार पहुंच गया है। दिन के साथ-साथ रातें भी गर्म होने लगी हैं। मौसम वैज्ञानिकों के मुताबिक आज इस सीजन की पहली हीटवेव चलने की आशंका है। मंगलवार सुबह से ही गर्मी का असर दिखने लगा है। वहीं सोमवार को कानपुर में लू के थपेड़ों ने लोगों को परेशान कर दिया। अप्रैल के पहले 15 दिन राहत भरे रहे। बीते तीन दिन में 4.6 डिग्री की वृद्धि हुई है।

**दुद्धी/ सोनभद्र।नाम निर्देशन पत्रों के दाखिला के पांचवे दिन शुक्रवार को पिपरी नगर पंचायत से अध्यक्ष पद हेतु आम आदमी पार्टी की उम्मीदवार अंजनी कुशवाहा ने अपना नामंकन दाखिल किया।**

# जनपद में लू से बचाव हेतु अपर जिलाधिकारी ने एडवाइजरी जारी की

**आधुनिक समाचार सेवा**
**डॉ0रणजीत सिंह**

प्रतापगढ़। अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0) त्रिभुवन विश्वकर्मा ने बताया कि भारतीय मौसम विभाग के अनुसार जब किसी जगह का स्थानीय तापमान लगातार तीन दिनों तक वहॉ के सामान्य तापमान से 03 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक रहे तो उसे लू या हीट वेव कहते है। जब वातावरणीय तापमान 37 डिग्री0 सेल्सियस तक रहता है तो मानव शरीर पर उसका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है पर जैसे ही तापमान 37 डिग्री सेल्सियस से ऊपर बढ़ता है तो हमारा शरीर वातावरणीय गर्मी को शोषित कर शरीर के तापमान को प्रभावित करने लगता है।

गर्मी में सबसे बड़ी समस्या होती है लू लगना। गर्मी में उच्च तापमान में ज्यादा देर तक रहने से या गर्म हवा के झोकों के सम्पर्क में आने पर लू लगती है। अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0) ने लू (हीट वेव) से बचने के उपाय के सम्बन्ध में बताया है कि अधिक से अधिक पानी पियें, यदि प्यास न लगा हो तो भी पानी पिये ताकि शरीर में पानी की कमी से होने वाली बीमारियों से बचा जा सके। हल्के रंग के पसीना शोषित करने वाले हल्के वस्त्र पहनें। धूप में गमछे, चश्मे, छाता, टोपी व पैरों में चप्पल का उपयोग अवश्य करें,अगर आप खुले में कार्य करते है तो सिर, चेहरा, हाथ-पैरों को गीले कपड़े से ढके रहे तथा छाते का प्रयोग करें। लू से प्रभावित व्यक्ति को छाये में लिटाकर सूती गीले कपड़े से पोछे अथवा नहलायें तथा चिकित्सक से सम्पर्क करें। शराब, चाय, काफी जैसे पेय पदार्थो का इस्तमाल न करें, यह शरीर को निर्जलित कर सकते हैं। ओ0आर0एस0 घोल घर में बने हुये पेय पदार्थ जैसे लस्सी, चावल का पानी (माड़), नीबू पानी, छाछ, कच्चे आम से बना पन्ना आदि का उपयोग करें जिससे कि शरीर में पानी की कमी की भरपाई हो सके। अगर आपकी तबियत ठीक न लगे तो गर्मी से उत्पन्न होने वाले विकारों, बीमारियों को पहचाने और किसी भी प्रकार की तकलीफ होने पर तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लें। अपने घरों को ठण्डा रखें, पर्दे, दरवाजे आदि का उपयोग करें तथा शाम/रात के समय घर तथा कमरों को ठण्डा करने हेतु इसे खोल कर रखें। पंखे, गीले कपड़ों का उपयोग करें तथा बारम्बार आवश्यकतानुसार स्नान करें। कार्य स्थल पर ठण्डे पीने का पानी रखें और उसका नियमित उपयोग करते रहें। घर से बाहर होने की स्थिति में आराम करने की समयावधि तथा आवृत्ति को बढ़ायें। गर्भवती महिला कर्मियों तथा रोगग्रस्त कर्मियों पर अतिरिक्त एवं विशेष ध्यान रखें। उन्होंने यह भी बताया कि धूप में खड़े वाहनों में बच्चे एवं पालतू जानवरों को धूप में न छोड़े, कड़ी धूप (खासकर दोपहर 12 बजे से अपरान्ह 3 बजे तक) के बीच सूर्य की रोशनी में जाने से बचें। आपात स्थिति में निपटने के लिये प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण लें। गहरे रंग के भारी एवं तंग वस्त्र न पहने इससे बचें। जब गर्मी का तापमान ज्यादा हो तो श्रमसाध्य कार्य न करें। नशीले पदार्थ, शराब/अल्कोहल के सेवन से बचें। उच्च प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन करने से बचे, बासी भोजन न करें। उन्होने लू के लक्षण के सम्बन्ध में बताया है कि गर्म, लाल शुष्क त्वचा का होना, पसीना न आना, तेज पल्स होना, उल्टे श्वास गति में तेजी, व्यवहार में परिवर्तन, भ्रम की स्थिति, सिरदर्द, मिचली, थकान और कमजोरी का होना या चक्कर आना, मूत्र न होना अथवा इसमें कमी। उन्होंने बताया कि लक्षण के चलते मनुष्यों के शरीर में उच्च तापमान से शरीर के आंतरिक अंगों,विशेष रूप से मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाता है तथा इससे शरीर में उच्च रक्तचाप उत्पन्न हो जाता हैं।मनुष्य के हृदय के कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव उत्पन्न होता है।जो लोग एक या दो घंटे से अधिक समय तक 40.6 डिग्री सेल्सियस से 105 डिग्री एफ0 या अधिक तापमान अथवा गर्म हवा में रहते है तो उनके मस्तिष्क में क्षति होने की सम्भावना प्रबल हो जाती है। लू कब लगती है के सम्बन्ध में बताया है कि गर्मी में शरीर के द्रव्य बॉडी फल्यूड सूखने लगते है, शरीर में पानी, नमक की कमी होने पर लू लगने का खतरा ज्यादा रहता है। विभिन्न स्थितियों में लू लगने की सम्भावना अधिक रहती है जैसे शराब की लत, हृदय रोग, पुरानी बीमारी, मोटापा, पार्किसंस रोग, अधिक उम्र, अनियंत्रित मधुमेह, ऐसी कुछ औषधियाँ जैसे डायय्यूरेटिक, एंटीस्टिमिनिक,मानसिक रोग की कुछ औषधियाँ हैं।

## छात्राओं व शिक्षिकाओं ने अर्पित की डा. वीरेन्द्र को श्रद्धांजलि

प्रतापगढ़।लालगंज नगर स्थित कमला नेहरू बालिका इण्टर कालेज में मंगलवार को छात्राओं एवं शिक्षिकाओ की शोकसभा में डा. वीरेन्द्र मिश्र के निधन पर श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत डा. वीरेन्द्र मिश्र के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन व माल्यार्पण कर किया गया। श्रद्धांजलि कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए प्रधानाचार्या शोभा श्रीवास्तव ने कहा कि डा. वीरेन्द्र मिश्र द्वारा लालगंज क्षेत्र में बालिकाओं की शिक्षा के लिए विद्यालय के उत्तरोत्तर प्रगति मे दिया गया योगदान सदैव प्रेरणास्पद रहेगा। पूर्व मंत्री प्रो. शिवाकांत ओझा की पत्नी माधुरी ओझा ने डा. वीरेन्द्र मिश्र के सामाजिक एवं शैक्षिक योगदान को बहुमूल्य ठहराया। कार्यक्रम में अधिवक्ता ज्ञानप्रकाश शुक्ल, निमिषा ओझा, राजमती त्रिपाठी, ऊषारानी शुक्ला, सीमा त्रिपाठी, सलमा खातून, अमृता तिवारी, श्वेता शुक्ला, कुसुमलता यादव ने भी डा. वीरेन्द्र के व्यक्तित्व पर प्रकाश डाला। इस मौके पर राघवेन्द्र त्रिपाठी, कीर्ति कुमार पाण्डेय, आकाश सोनी, पवन तिवारी, राहुल तिवारी, कृष्ण कुमार यादव, विनोद यादव, संजय तिवारी, राकेश तिवारी आदि मौजूद रहे।

# ब्राह्मण को एक जुट होने की आवश्यकता - पं पीताम्बर शर्मा

**आधुनिक समाचार सेवा**
**देव मणि शुक्ल**

नोएडा अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा के प्रदेश अध्यक्ष पंडित पीताम्बर शर्मा ने कहा कि ब्राह्मणों को एक झंडे के नीचे आने की आवश्यकता है। छोटे-मोटे मतभेदों को छोड़कर सब एक विचारधारा से जुड़े इस युग में कहते हैं संघे शक्ति कलियुगे इकट्ठा होने की जरूरत है जब इकट्ठा होंगे तो अपने अधिकारों के प्रति हम लड़ाई भी लड़ सकते हैं इस मौके पर मांग की गई कि अक्षय तृतीया के दिन राष्ट्रीय अवकाश घोषित किया जाए ब्राह्मण कल्याण बोर्ड का गठन किया जाए और ग्रेटर नोएडा में भगवान परशुराम शोध संस्थान और भवन के लिए जमीन एलॉट की जाए सभी ने हाथ उठाकर इन मांगों का समर्थन किया अधिकार मांगने से नहीं लड़ने से मिलते हैं लोकतंत्र में सिर गिने जाते हैं पंडित पीतांबर शर्मा द्वारा कहा गया कि ब्राह्मण किसी जाति या धर्म के खिलाफ नहीं है हम सभी जातियों और धर्मों का सम्मान करते हैं ब्राह्मण मजबूत होगा तो पूरा समाज मजबूत होगा ब्राह्मण समाज का आईना है लेकिन दूसरी तरफ ब्राह्मणों पर होने वाले अत्याचार को बर्दाश्त नहीं किए जाएंगे एक बार फिर सभी बहनों और भाइयों को परशुराम जयंती की बहुत-बहुत शुभकामनाएं और एक अपील आज शाम को ब्राह्मण भाई अपने अपने घरों में कम से कम 5 दिए जरूर जलवा दें।

## दा अर्थ पैराडाइज स्कूल के बच्चों ने मनाया अर्थ डे

**आधुनिक समाचार सेवा**
**देव मणि शुक्ल**

नोएडा पृथ्वी दिवस पर दा अर्थ पैराडाइज स्कूल के बच्चों ने धरती को बचाने के लिए जो भी संभव प्रयास हो सकते हैं, उस विषय पर पोस्टर्स बनाएं तथा सभी बच्चों ने अपनी तरफ से एक-एक पौधा भी लगाया। स्कूल के प्रबंधक राहुल अवाना जी ने बच्चों को बताया ,कि हम सभी को अपनी धरती से प्यार करना चाहिए और इसकी रक्षा के लिए अपना सर्वस्व निछावर कर देना चाहिए। इस कार्यक्रम में विद्यालय के सभी अध्यापकों तथा छात्र-छात्राओं ने भाग लिया।

## दशमोत्तर छात्रवृत्ति योजना के छात्रों हेतु छात्रवृत्ति पोर्टल को खोले जाने के सम्बन्ध में संशोधित समय सारिणी जारी

**आधुनिक समाचार सेवा**
**डॉ0रणजीत सिंह**

प्रतापगढ़। जिला समाज कल्याण अधिकारी ने बताया कि वित्तीय वर्ष 2022-23 में अनुसूचित जाति दशमोत्तर छात्रवृत्ति योजनान्तर्गत लम्बित आवेदन पत्रों के निस्तारण हेतु पुनः छात्रवृत्ति पोर्टल को खोले जाने के सम्बन्ध में संशोधित समय-सारिणी जारी की गयी है। इसमें शिक्षण संस्थान/विश्वविद्यालय स्तर पर छात्रों के छात्रवृत्ति आवेदन पत्र अग्रसारित न होने, विश्वविद्यालय/एफिलियेटिंग एजेन्सी द्वारा छात्रों/संस्थाओं की प्रमाणिकता को सत्यापित न किये जाने आदि कारणों से छात्रों की छात्रवृत्ति/शुल्क प्रतिपूर्ति से सम्बन्धित डाटा पर कोई कार्यवाही नही की जा सकी। ऐसी स्थिति में भारत सरकार के निर्देश के क्रम में वित्तीय वर्ष 2023-24 में अनुसूचित जाति के साथ-साथ अनुसूचित जनजाति छात्रों हेतु पोर्टल खोले जाने हेतु समय सारिणी जारी की गयी है। उन्होने बताया है कि 17 अप्रैल से 19 अप्रैल तक शिक्षण संस्थान आनलाइन आवेदन प्राप्त करना, अपात्र छात्रों का आवेदन निरस्त करना तथा पात्र छात्रों का आवेदन आनलाइन सत्यापित एवं अग्रसारित किया जायेगा।

# अतीक-अशरफ हत्याकांड की एसआईटी ने शुरू की जांच

## जल्द आ सकते हैं न्यायिक आयोग के सदस्य तीनों हत्यारों से हो सकती है पूछताछ

**आधुनिक समाचार सेवा**

प्रयागराज। अतीक-अशरफ केस में मंगलवार को एसआईटी ने जांच शुरू कर दी है। एसआईटी ने पुलिस से एफआईआर की कॉपी ली है। इसके बाद गवाहों के बयान दर्ज करेगी। सोमवार को दो एसआईटी गठित की गई थी। पहली टीम को एडीजी प्रयागराज भानु भास्कर लीड कर रहे हैं, जबकि दूसरी को में अपर पुलिस उपायुक्त क्राइम सतीश चंद्र हेड कर रहे हैं।

इसके साथ ही न्यायिक आयोग का भी गठन किया गया है। प्रयागराज पुलिस कोर्ट से लवलेश तिवारी, सनी सिंह और अरुण मौर्य की रिमांड मांगने की तैयारी भी कर रही है। फिलहाल सोमवार को पुलिस कस्टडी रिमांड के लिए कोई अर्जी कोर्ट में नहीं दाखिल की गयी थी। वहीं प्रयागराज नैनी जेल से तीनों आरोपियों को प्रतापगढ़ जेल में सोमवार की दोपहर शिफ्ट कर दिया गया। अतीक व अशरफ हत्याकांड की जांच के लिए न्यायिक आयोग का भी गठन किया गया है।

कहा जा रहा है कि जल्द ही न्यायिक आयोग के सदस्य शहर आ सकते हैं। हालांकि इस बारे में भी कोई ऑफिशियल जानकारी पुलिस की तरफ से शेयर नहीं की गयी है। सरकार की तरफ से इस टीम को दो महीने का ही मौका दिया गया है, इसी से कयास लगाए जा रहे हैं एक-दो में ही टीम प्रयागराज में जांच शुरू कर सकती है। दूसरी एसआईटी टीम को पुलिस कमिश्नर रमित शर्मा ने गठित किया है। इसमें अपर पुलिस उपायुक्त क्राइम सतीश चंद्र, एसीपी सतेंद्र तिवारी और क्राइम ब्रांच के इंस्पेक्टर ओम प्रकाश सिंह को शामिल किए गए हैं। यह टीम अतीक-अशरफ की हत्या से पहले उनकी सुरक्षा में तैनात पुलिसकर्मियों की भूमिका और उनकी ओर से उठाए गए कदमों की छानबीन करेगी।

# आस्था हॉस्पिटल में बीते दिनों प्रसव वेदना से पीडित गुड़िया की मौत का गुथी सामने आया ,जांच रिपोर्ट में आई कमिया

**आधुनिक समाचार सेवा**
**चिन्ता पाण्डेय**

सोनभद्र। जांच के लिए मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. आरजी यादव द्वारा गठित चिकित्सकों को 3 सदस्यीय टीम ने अपनी आख्या सौंप दी है। बताया जा रहा है कि जांच रिपोर्ट में नगर के आस्था अस्पताल की कमियों को अंकित किया गया है। सीएमओ इस मामले में कोताही क्यो कर रहे है। बताया गया कि तीन सदस्यीय जांच टीम ने आख्या में स्पष्ट किया है कि सोनभद्र नगर स्थित आस्था हास्पिटल में गत 6 फरवरी को गुडा (मातेश्वरी देवी) को भर्ती कराया गया था। जहां जच्चा-बच्चा की जान बचाने सिजेरीयन आमेशन किया गया। यह कहा गया कि मरीज के आपरेशन से पहले राबट्सगंज कोतवाली क्षेत्र के नरखोरिया गांव की गुडिया प्रसव वेदना से पीडित थी। परिवार के लोग उसे 5 फरवरी को रात करीब 11 बजे सोनभद्र नगर स्थित आस्था अस्पताल ले गए। जहां पहले कहा गया कि बिना आपरेशन बच्चा पैदा हो जाएगा। जिसके नौ हजार रुपए लगेंगे। परिवार के लोगों ने जब उतनी रकम जमा कर दी तो कहा गया कि लगाना पड़ेगा। जिसके 15 हजार रुपए लगेंगे। परिवार के लोगों ने जब इस रकम को भी जमा कर दिया तो सुबह कहा गया कि सुरक्षित डिलेवरी के लिए होने वाले बड़े आपरेशन में 35 हजार रुपए लगेंगे। परिवार के लोगों ने यह पैसा भी जमा कराया। इसके कुछ घंटे बाद बड़ा आपरेशकर बच्चा तो सुरक्षित पैदा करा दिया गया लेकिन इसके बाद गुड़िया को यूरिन बंद हो गई और उसके शरीर में तेजी से इंफेक्शन फैलने लगा। लिहाजा आपरेशन के तीसरे दिन उक्त अस्पताल से गुडिया की यह कहकर छुट्टी कर दी गई कि उसे मामूली पीलिया है। इसे किसी फिजिशियन को दिखाकर ले जाएं। परिवार के लोग जब गुडिया को लेकर शहर के फिजिशियन श्रीराम के पास ले गए तो उन्होंने कहा कि उसके शरीर में तेजी से इंफेक्शन बढ़ रहा है हमारे पास संसाधन नहीं हैं। फिर परिवार के लोग उसे कीर्ति पाली अस्पताल ले गए। डॉ. एके सिंह ने भी गुडिया के शरीर में तेजी से फैल रहे ईफेक्शन को देख वाराणसी के किसी अच्छे अस्पताल में दिखाने की सलाह दी। परिवार के लोगों ने बताया कि तत्काल गुडिया को वाराणसी के पापुलर अस्पताल में भर्ती कराया गया। वहां चिकित्सक ने कहा कि गलत आपरेशन से किडनी डैमेज हो गई है, डायलिसिस करना पड़ेगा। परिजनों ने कृषि भूमि गिरवी रख पैसे जुटाए और गुडिया को 17 बार डायलिसिस कराई, लेकिन उसको गत 16 मार्च को मौत हो गई। इसके बाद परिजन न्याय दिलाने की गुहार रॉबर्ट्सगंज कोतवाली समेत सीएमओ दफ्तर में लगा रहे हैं लेकिन सुनवाई नहीं हो रही है।

# उपजिलाधिकारी नगरीय निकाय निर्वाचन में प्रचार प्रसार, मतदान एवं मतगणना दिवसों में वाहन पास करेगें जारी

प्रतापगढ़। अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0) त्रिभुवन विश्वकर्मा ने बताया है कि नगरीय निकायों के निर्वाचन में प्रत्याशियों द्वारा चुनाव प्रचार प्रसार एवं मतदान दिवसों तथा मतगणना के दिवसों में वाहनों का उपयोग जिला प्रशासन की अनुमति के बिना नहीं किया जायेगा। प्रचार प्रसार दिवसों में प्रचार प्रसार हेतु तथा मतदान दिवसों एवं मतगणना दिवसों में वाहन पास निर्धारित प्रारूप पर निर्गत किये जायेगें। इस कार्य हेतु रिटर्निंग आफिसर से प्रार्थना पत्र अग्रसारित कराकर (प्रार्थना पत्र के साथ वाहन का प्रकार, रजिस्ट्रेशन के कागजात, चालक का नाम, नगरीय निकाय का नाम, प्रत्याशी का नाम, गाड़ी संख्या तथा प्रत्याशियों के राजनैतिक दलों से सम्बद्धता/निर्दलीय का विवरण देना होगा)। अग्रसारित प्रार्थना पत्रों के आधार पर जिला मजिस्ट्रेट द्वारा नामित सम्बन्धित उपजिलाधिकारी द्वारा प्रत्याशियों को वाहन पास जारी किया जायेगा। वाहन पास जारी करने वाले अधिकारी द्वारा प्रतिदिन जारी किये गये वाहन पास की एक छायाप्रति (सूची सहित) पुलिस अधीक्षक के यहां भेजी जायेगी तथा पुलिस अधिकारियों द्वारा सम्बन्धित नगरीय निकाय के थाने में प्रतिदिन वाहन पास की सूचना भेजी जायेगी। यदि बिना वाहन पास के प्रत्याशियों द्वारा वाहन उपयोग किया जाता है तो जो भी वाहन पकड़े जायेगें जब्त कर लिये जायेगें। अनुमति प्राप्त वाहनों के सम्बन्ध में निर्वाचन में प्रत्याशियों या उनके समर्थकों द्वारा मोटरयान अधिनियम (एम0वी0 ऐक्ट) का उल्लंघन न हो। निर्वाचन अवधि में प्रचार प्रसार हेतु अनुमति प्राप्त वाहनों को छोड़कर किसी भी प्रत्याशी के झण्डे एवं स्टीकर अन्य वाहनों पर नहीं लगाये जायेगें। केवल प्रचार प्रसार हेतु अनुमति प्राप्त वाहन पर ही झण्डे एवं स्टीकर लगाये जा सकते है।

**सार्वजनिक नोटिस**

सभी को ज्ञात हो कि मैं, श्वेता पत्नी स्वर्गीय सुमेश निझावन, कठिनाइयों का सामना करने के कारण, अपने सभी दस्तावेजों जैसे आधार, पैन, बैंक दस्तावेजों आदि में अपने नाम के साथ अपने पति का उपनाम जोड़ना चाहती हूं। मेरा नया नाम श्वेता निझावन होगा और मेरे सभी दस्तावेजों में उपनाम जोड़ना उचित होगा।

**श्वेता निझावन पत्नी सुमेश निझावन, निवासी के-1/13, बुद्ध विहार, उत्तर पश्चिम, दिल्ली-110086**

# स्टेट टीबी टास्क फोर्स के चेयरमैन डॉ.सूर्यकांत ने व्यवस्थाओं का जायजा लिया

## जिम्स,निम्स और शारदा मेडिकल कालेज में चिकित्सकों से जाना उपचार का तरीका

**देव मणि शुक्ल**

नोएडा।किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ के रेस्पिरेटरी मेडिसिन विभाग के अध्यक्ष स्टेट टीबी टास्क फोर्स के चेयरमैन डॉ.. सूर्यकांत ने शुक्रवार को जनपद के राजकीय आयुर्विज्ञान संस्थान (जिम्स), शारदा मेडिकल कॉलेज और नोएडॉ. इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (निम्स) का निरीक्षण कर वहां क्षय रोग के उपचार एवं व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। इस अवसर पर उन्होंने तीनों संस्थानों में टीबी उन्मूलन और उपचार को लेकर हो रहे प्रयासों के बारे में जानकारी ली और मौजूद चिकित्सकों का टीबी को लेकर संवेदीकरण किया। इस अवसर पर उन्होंने टीबी के मरीजों को पोषण सामग्री भी प्रदान की। उन्होंने टीबी मरीजों से कहा- वह दवा का सेवन बिना चिकित्सक के परामर्श के बंद न करें। दवा बीच में छोड़ देने से टीबी की बीमारी बिगड़ जाती है।

क्षय रोग उन्मूलन कोर कमेटी की बैठक तथा स्लीप लैब का उदघाटन जिम्स में क्षय रोग उन्मूलन कोर कमेटी

की बैठक में टीबी उन्मूलन कार्यक्रम की समीक्षा और कार्यक्रम को प्रभावी बनाये जाने की रणनीति बनाई गयी। साथ ही डॉ. सूर्यकांत ने संकाय सदस्यों तथा स्टाफ को उन्मूलन कार्यक्रम के तहत जागरूक किया। इसके पश्चात जिम्स के निदेशक डॉ. (ब्रिगेडियर) राकेश गुप्ता एवं डॉ. सूर्यकांत ने संस्थान में स्थापित स्लीप लैब का उद्घाटन किया गया। जिम्स के संकाय सदस्यों ने टीबी मरीजों के लिए निक्षय मित्र के रूप में कार्य किये जाने की रुचि व्यक्त की। बैठक में डॉ. अनुराग श्रीवास्तव, वाइस चेयरमैन, स्टेट टास्क फोर्स टीबी उन्मूलन, जिला क्षय रोग अधिकारी डॉ. शिरीष जैन, मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ. सौरभ श्रीवास्तव, संकाय अध्यक्ष डॉ. रम्भा पाठक, टीबी चेस्ट रोग विभागाध्यक्ष डॉ. रश्मि उपाध्याय ने प्रतिभाग किया। बैठक के उपरान्त स्टेट टॉस्क फोर्स के चेयनमैन व डीटीओ ने संस्थान में टीबी मरीजों को पोषण किट प्रदान की। कार्यक्रम में संस्थान के सभी संकाय सदस्य व नर्सिंग स्टाफ के साथ मेडिकल व नर्सिंग के छात्र छात्राएं उपस्थित रहे।

शारदा मेडिकल कॉलेज व निम्स मेडिकल कॉलेज का भी निरीक्षण किया। स्टेट टास्क फोर्स के चेयरमैन डॉ. सूर्यकांत, टीबी उन्मूलन कार्यक्रम के वाइस चेयरमैन डॉ. अनुराग श्रीवास्तव ने शारदा मेडिकल कॉलेज व निम्स मेडिकल कॉलेज का भी निरीक्षण किया और व्याख्यान दिया । साथ ही संस्थानों को टीबी मरीजों के सहयोग के लिए निक्षय मित्र बनाये जाने के अभियान में तेजी लाये जाने का अनुरोध किया। डॉ. सूर्यकांत ने जन जागरूकता बढ़ाने जाने के लिए अतिरिक्त प्रयास किये जाने का सुझाव दिया। उन्होंने टीबी मरीजों का उपचार और उनसे व्यवहार के बारे में भी जानकारी ली।डीटीओ के कार्य और प्रयास की सराहना की डॉ. सूर्यकांत ने जनपद में क्षय उन्मूलन और उपचार को लेकर किये जा रहे कार्य और प्रयासों की जिला क्षय रोग अधिकारी डॉ. शिरीष जैन की सराहना की।

टीबी मरीजों को पोषण सामग्री प्रदान की सेक्टर 39 स्थित जिला अस्पताल के सभागार में मुख्य चिकित्सा अधिकारी एवं उप जिला क्षय रोग अधिकारी डॉ. आरपी सिंह ने टीबी यूनिट के 30 क्षय रोगियों को पोषण सामग्री वितरित की।

# बाल विवाह रोकथाम हेतु शक्त हुयी प्रशासन- राजेश कुमार खैरवार

## बाल विवाह करते हुए पाये जाने पर होगी विधिक कार्यवाही

**आधुनिक समाचार सेवा**

सोनभद्र।जिलाधिकारी चन्द्र विजय सिंह व पुलिस अधीक्षक डा0 यशवीर सिंह के निर्देश के क्रम में जिला प्रोवेशन अधिकारी राजेश कुमार खैरवार के आदेश पर जिला बाल संरक्षण इकाई, महिला शक्ति केन्द्र, वन स्टाप सेन्टर के समस्त अधिकारी/कार्मिक व मानव तस्करी रोधी इकाई सोनभद्र द्वारा अक्षय तृतीया पर सम्भावित बाल विवाह रोकथाम हेतु वन स्टाप सेन्टर लोढी मे चयनित हब पर उपस्थित रहते हुए समस्त अधिकारी/कार्मिक अपने अपने ब्लाक से समन्वय स्थापित करते हुए, चिन्हीत स्थानो से व अन्य स्थानों पर बाल विवाह रोकथाम हेतु सूचना प्राप्त किया जा रहा था जैसी ही किसी जगह से बाल विवाह होने की सूचना प्राप्त होती है तो तत्काल प्रभाव से टीम सम्बंधित से समन्वय स्थापित करते हुए मौकेपर पर पहुंच कर नियमानुसार आवश्यक कार्यवाही करेगी रोमी पाठक द्वारा बताया गया कि अभी तक बाल विवाह होने की सूचना किसी भी स्थान से प्राप्त नही हुई है वर्तमान समय में बाल विवाह की सूचना शून्य प्राप्त हुआ है ओ0आर0डब्ल्यू शेषमणि दुबे द्वारा बताया गया कि वित्तीय वर्ष 2022-23 मे जिला प्रोवेशन कार्यालय व पुलिस विभाग के सहयोग से कुल

15 बाल विवाह रोके गये थे और वर्तमान वित्तीय वर्ष 2023-24 मे अभी तक कुल 04 बाल विवाह रोके जा चूके है जिसमें नियमानुसार आवश्यक कार्यवाही भी किया गया साथ मे यह भी बताया गया कि यदि आगे भी किसी को बाल विवाह होने की सूचना प्राप्त होती है तो तत्काल सम्बंधित थाने, ब्लाक, वन स्टाप सेन्टर, जिला बाल संरक्षण इकाई, बाल कल्याण समिति सोनभद्र टोल फ्री नम्बर 1098 या मोबाइल नम्बर 9506918569, 9305657632, 9125 821153 व 8318953732 पर सूचित करें सूचना देने वाले ब्यक्ति का नाम गोपनीय रहेगा मौकेपर महिला कल्याण अधिकारी नीतू यति, संरक्षण अधिकारी रोमी पाठक, गायत्री दुबे, परामर्शदाता सुधीर कुमार शर्मा, सामाजिक कार्यकर्ता वीणा राव, आकांक्षा उपाध्याय,ओ आर डब्ल्यू शेषमणि दुबे, विजय कुमार, मुख्य आरक्षी धनञ्जय यादव वन स्टाप सेन्टर केन्द्र प्रशासक दीपिका सिंह, उमा चतुर्वेदी, तनू सिंह, आरती पाठक आकांक्षा पाण्डे आदि उपस्थित रहें।

# थाना ओबरा पुलिस द्वारा 11 ग्राम हेरोइन अनुमानित कीमत 01 लाख रुपये के साथ 01 नफर अभियुक्त को किया गया गिरफ्तार

**आधुनिक समाचार सेवा**
**चिन्ता पाण्डेय**

सोनभद्र।पुलिस अधीक्षक सोनभद्र डॉ0 यशवीर सिंह के निर्देशन में मादक पदार्थों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में आज दिनांक 22.04.2023 को थाना ओबरा पुलिस द्वारा 01 नफर हेरोइन तस्कर चन्द्रकान्त पाल पुत्र रामलोचन पाल, निवासी सलखन, थाना चोपन, जनपद सोनभद्र को भलुआ टोला रेलवे अण्डर पास, थाना ओबरा, जनपद सोनभद्र के पास से 11 ग्राम नजायज हेरोइन बरामद कर गिरफ्तार किया गया । उपरोक्त बरामदगी व गिरफ्तारी के सम्बंध में थाना ओबरा पर मु0अ0सं0-97/2023 धारा 8/21 एनडीपीएस एक्ट का अभियोग पंजीकृत कर विधिक कार्रवाई की गयी । **गिरफ्तारी का**

**विवरण** - चन्द्रकान्त पाल पुत्र रामलोचन पाल, निवासी सलखन, थाना चोपन, जनपद सोनभद्र ।

**बरामदगी का विवरण**- अभियुक्त के कब्जे से कुल 11 ग्राम मादक पदार्थ हेरोइन( अनुमानित कीमत 01 लाख रुपये ) बरामद ।

**गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम**- 1.प्रभारी निरीक्षक मिथिलेश कुमार मिश्र, थाना ओबरा, जनपद सोनभद्र । 2.उ0नि0 अमित कुमार त्रिपाठी, थाना ओबरा, जनपद सोनभद्र । 3.हे0का0 हेमन्त बारी, थाना ओबरा, जनपद सोनभद्र । 4.का0 राम सिंह यादव, थाना ओबरा, जनपद सोनभद्र ।

# प्रजापति महासभा दिल्ली प्रदेश द्वारा 12 गरीब कन्याओं का सामूहिक विवाह समारोह धूमधाम से संपन्न

## निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का भी आयोजन

**आधुनिक समाचार सेवा**

नोएडा। नई दिल्ली प्रजापति महासभा दिल्ली प्रदेश द्वारा 12 गरीब कन्याओं का सामूहिक विवाह व स्वास्थ्य शिविर का आयोजन गांव महरम नगर, दिल्ली में किया गया। इन गरीब कन्याओं को आर्शीवाद देने के लिए विभिन्न जगहों से लोग एकत्रित हुए थे। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था के सदस्यों द्वारा दीप प्रज्जवलित कर किया गया। इस अवसर पर संस्था के अध्यक्ष रामसिंह खाण्डोदिया, ओम प्रकाश, राजेश कुमार, प्रदीप चंद्र, अजीत सिंह, कविता, सतीश, मुकुंद सिंह, अजय सिंह, राजपाल गोला, उमेद सिंह, पवन कुमार सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

इस अवसर पर संस्था का अध्यक्ष रामसिंह खाण्डोदिया ने बताया कि प्रजापति महासभा दिल्ली प्रदेश द्वारा करवाया जा रहे 12 कन्याओं का

सामूहिक विवाह सराहनीय प्रयास है। उन्होंने कहा कि संस्था समय समय पर दिव्यांगजनों व अन्य गरीब लोगों के इलाज के लिए भी आर्थिक सहायता मुहैया करवाती रहती है और समाज में इससे बढ़कर कोई नहीं है। संस्था गृहस्थी जीवन शुरु करने के लिए आवश्यक संसाधन भी मुहैया करा रही है। उन्होंने यह भी कहा कि हिन्दू रीति रिवाज में कन्यादान का विशेष महत्व होता है। साथ ही पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रत्येक वर वधु को तुलसी का एक पौधा भी भेंट किया। उसे यादगार के रूप में घर के आसपास लगाने एवं पौधे के पल्लवन और संरक्षण के लिए प्रेरित किया गया साथ ही वर वधु ने पौधे लगाने का संकल्प भी लिया ।

वर वधुओं ने पारंपरिक रस्मों को पूरा किया और एक दूसरे के गले में वरमाला डाली तथा आयोजन में उपस्थित बुजुर्गों से आर्शीवाद ग्रहण किया। विवाह समारोह बेहद शानदार तरीके से आयोजित किया गया और जोड़ों के सपनों को साकार करते हुए उनके लिए इसे जीवनभर का एक यादगार अनुभव बनाने के लिहाज से व्यापक तौर पर इंतजाम किए गए थे।

इस इवसर पर निशुल्क स्वास्थ्य शिविर का भी आयोजन हुआ था।शिविर में रक्तदान, नेत्रदान व ब्लड, शुगर, वीपी व अन्य सभी प्रकार की जांच की गई, जिसमें लोगों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया, जो संस्था द्वारा निशुल्क था। गांव महरम नगर में इस प्रकार का यह पहला आयोजन था।

100% Placement

सीधे प्रवेश

15% Fee Concession

नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र

(भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त)
(पहले आओ पहले पाओ)

❖ प्रशिक्षण में उत्तीर्ण होने वाले छात्रों को रोजगार पाने का पूर्ण अवसर
❖ हाइस्कूल में 60% से उपर अंक लाने वाले छात्रों को प्रशिक्षण शुल्क में 15% प्रतिशत की छूट दी जायेगी।

➢ कम्प्युटर आपरेटर (कोपा)
➢ डेटा इंट्री आपरेटर
➢ फायर सेफ्टी
➢ कम्प्युटर टीचर ट्रेनिंग
➢ इलेक्ट्रीशियन
➢ सीएनसी प्रोग्रामिगं
➢ इलेक्टिक मैकैनिक

फिटर
वेल्डर
सीसीए
रेफ्रीजरेटर एवं ए.सी.
सिक्योरिटी सर्विस
बेसिक कम्प्युटर
कम्प्युटर हाडवेयर

Apply Online: www.nainiti.com | Mail us at – info@nainiti.com

प्रवेश हेल्पलाइन नं0
8081180306 , 9415608710 , 8103021873

⇨ इण्डियन कॉफी हाउस के सामने तुलसीयानी प्लाजा , तीसरी मंजिल , सिविल लाइन , प्रयागराज।

# सम्पादकीय

## आम आदमी पार्टी का बढ़ा मनोबल

चुनाव आयोग ने ताजा समीक्षा के बाद राष्ट्रीय पार्टियों की जो सूची जारी की है, उसने सबसे ज्यादा खुश किसी को किया है तो वह है आम आदमी पार्टी। पार्टी के सबसे बड़े नेता अरविंद केजरीवाल ने खबर आने के बाद ट्वीट किया कि 'इतने कम समय में राष्ट्रीय पार्टी? यह किसी चमत्कार से कम नहीं है।' हालांकि पहले ही चुनाव में विरोधियों का सूपड़ा साफ कर देने वाली पार्टियों के कई उदाहरण देश में मौजूद हैं, लेकिन इसमें दो राय नहीं कि हाल के दौर में आम आदमी पार्टी की ग्रोथ स्टोरी ने समर्थकों और विरोधियों से अलग निरपेक्ष समूहों का भी ध्यान खींचा है। निश्चित रूप से एक राष्ट्रीय पार्टी को जिस तरह की सहूलियतें और सुविधाएं मिलती हैं, वे भी उसे मिलेंगी। देश भर में उसका चुनाव चिह्न उसके प्रत्याशियों के लिए सुरक्षित रहेगा, राष्ट्रीय राजधानी में दफ्तर बनाने के लिए भूखंड भी आवंटित होगा, लेकिन जो सबसे बड़ा फायदा इससे उसे होने वाला है, वह है समर्थकों और कार्यकर्ताओं का बढ़ा हुआ मनोबल। एक अपेक्षाकृत नई पार्टी के रूप में यहां से और आगे बढ़ने के लिहाज से यह फैक्टर पार्टी के लिए खासा महत्वपूर्ण साबित हो सकता है। लेकिन यह भी याद रखने की जरूरत है कि किसी राजनीतिक दल की यात्रा में इस तरह के पल आते-जाते रहते हैं। 2014 के बाद के लोकसभा और विधानसभा चुनावों में हुए प्रदर्शन के आधार पर अगर आम आदमी पार्टी ने यह उपलब्धि हासिल की है तो इसी आधार पर टीएमसी, एनसीपी और कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया यानी सीपीआई से राष्ट्रीय पार्टी का यह दर्जा छिन भी गया है। टीएमसी और एनसीपी भी मुख्यतः एक राज्य में केंद्रित पार्टियां हैं, जो कुछ अन्य राज्यों में जनाधार हासिल करने की जद्दोजहद में लगी रहती हैं। यही नहीं, विपक्षी खेमे में अहम भूमिका हासिल कर राष्ट्रीय राजनीति में निर्णायक रोल में आने की इच्छा भी दोनों दलों में है। इस लिहाज से ऐसे वक्त आम आदमी पार्टी से पिछड़ते हुए दिखना दोनों दलों के लिए खास तौर पर पीड़ादायक होगा। लेकिन ऐतिहासिक संदर्भों को याद रखते हुए देखें तो इन सबसे ज्यादा बड़ी घटना है कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया का राष्ट्रीय दल का दर्जा छिनना। हालांकि इसी से अलग होकर बनी सीपीएम अब भी एक राष्ट्रीय पार्टी है, लेकिन देश की सबसे पुरानी कम्युनिस्ट पार्टी की यह दुर्गति कोई अचानक हुई घटना नहीं है। लंबे समय से लगातार सिमटते जनाधार और कम होते समर्थन के कारण यह धीरे-धीरे नीचे खिसकते हुए यहां तक पहुंची है और निकट भविष्य में इसका ग्राफ ऊपर उठने के आसार भी नहीं दिख रहे। यह पार्टी के लिए विचारणीय प्रश्न है।

## क्या जगदीश शेट्टार के कांग्रेस में शामिल होने से भाजपा को होगा नुकसान?

**संतोष पाठक**

कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री और भाजपा के दिग्गज नेता रहे जगदीश शेट्टार आखिरकार सोमवार को कांग्रेस में शामिल हो गए। शेट्टार के राजनीतिक कद का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि उन्हें पार्टी में शामिल करने के लिए बेंगलुरु के पार्टी कार्यालय में कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे स्वयं मौजूद रहे। भाजपा को भी उनके राजनीतिक कद का अंदाजा बखूबी था इसलिए पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने उन्हें दिल्ली बुलाकर स्वयं समझाने का प्रयास किया। चुनाव प्रभारी धर्मेंद्र प्रधान से लेकर राज्य के मुख्यमंत्री बसवराज बोम्मई तक कई दिग्गज नेता उन्हें लगातार मनाने का प्रयास करते रहे। कर्नाटक के पूर्व मुख्यमंत्री बीएस येदियुरप्पा ने तो यहां तक कहा कि भाजपा ने उन्हें राजनीति से संन्यास लेने को नहीं कहा था बल्कि पार्टी उन्हें राज्य सभा भेजने और केंद्र में मंत्री बनाने तक को तैयार थी। यहां तक कि पार्टी शेट्टार के परिवार के किसी अन्य व्यक्ति को भी टिकट देने को तैयार हो गई थी लेकिन इसके बावजूद जगदीश शेट्टार स्वयं चुनाव लड़ने पर अड़े रहे और टिकट नहीं मिलने पर सोमवार को कांग्रेस में शामिल हो गए। अब सबसे बड़ा सवाल यह खड़ा हो रहा है कि क्या जगदीश शेट्टार के कांग्रेस में शामिल होने से भाजपा को कर्नाटक में नुकसान होगा ? क्या शेट्टार के पार्टी में शामिल होने से कांग्रेस को फायदा होगा ? क्या शेट्टार का पार्टी छोड़कर जाना भाजपा के लिए इतना बड़ा झटका साबित हो सकता है कि उसे चुनाव हार कर राज्य की सत्ता से बाहर होना पड़े ? दरअसल, इस बात में कोई शक नहीं है कि जगदीश शेट्टार कर्नाटक में लिंगायत समुदाय के बड़े नेता माने जाते हैं। शेट्टार, बीएस येदियुरप्पा के बाद राज्य में लिंगायत समुदाय के दूसरे सबसे बड़े नेता माने जाते हैं। उसी लिंगायत समुदाय के नेता, जिसके बारे में यह कहा जाता है कि कर्नाटक के मुख्यमंत्री पद का फैसला इसी समुदाय के वोट से होता है। यह समुदाय चुनाव में जीत भी दिला सकता है और हरवा भी सकता है। यही वजह है कि भाजपा में उन्हें लगातार तवज्जो मिलती रही है। भाजपा के सचिव से लेकर उन्हें कर्नाटक भाजपा का प्रदेश अध्यक्ष तक बनाया गया। शेट्टार छह बार विधायक रह चुके हैं, कई बार मंत्री के तौर पर बड़े-बड़े मंत्रालयों को संभाल चुके हैं। यहां तक कि विधान सभा अध्यक्ष और राज्य के मुख्यमंत्री तक का बड़ा पद भाजपा ने उनके राजनीतिक प्रभाव को देखते हुए ही उन्हें दिया था। यह बात सही है कि जगदीश शेट्टार लिंगायत समुदाय के बड़े नेता हैं और अगर कांग्रेस ने उनका सही उपयोग किया तो वो 20 से ज्यादा सीटों पर खासकर उत्तरी कर्नाटक की सीटों पर वे भाजपा उम्मीदवारों को नुकसान पहुंचा सकते हैं और भाजपा को भी इसका अहसास बखूबी है। इसलिए यह माना जा रहा है कि भाजपा ने अपने अग्रेसिव इलेक्शन कैंपेन की खासियत के तहत इस नुकसान को भी कम करने की रणनीति तैयार कर ली होगी। भाजपा चुनाव में आखिरी समय तक लड़ने के लिए मशहूर हो चुकी है इसलिए वो शेट्टार की वर्तमान विधानसभा सीट को भी जीतने की पूरी कोशिश करेगी। भाजपा को यह भी लगता है कि जगदीश शेट्टार के राजनीतिक गुरु बीएस येदियुरप्पा पूरी तरह से पार्टी के साथ खड़े दिखाई दे रहे हैं और जिस अंदाज में वो शेट्टार की आलोचना कर रहे हैं उसे देखते हुए लिंगायत समुदाय के उनके साथ जाने की संभावना बहुत कम है। पार्टी यह मान कर चल रही है कि राज्य में लिंगायत समुदाय के सबसे बड़े नेता बीएस येदियुरप्पा हैं जो मजबूती के साथ भाजपा के साथ खड़े हैं और ऐसे में यह समुदाय भी भाजपा को ही वोट करेगा। इसलिए कांग्रेस में शामिल होकर भाजपा को नुकसान पहुंचाने का मंसूबा पालने वाले जगदीश शेट्टार को इस बार अपने ही लिंगायत समर्थक मतदाताओं का वोट हासिल करने के लिए अपने ही राजनीतिक गुरु रहे बीएस येदियुरप्पा के आभामंडल, राजनीतिक प्रभुत्व और लोकप्रियता से लड़ाई लड़नी होगी और इसलिए भाजपा अपनी जीत को लेकर आश्वस्त नजर आ रही है। हालांकि किसकी सोच और रणनीति सही निकली, यह तो 13 मई को ही पता लगेगा जब ईवीएम की मतगणना के नतीजे सामने आएंगे।

# शरीर पर 80 घाव और एक हाथ-पैर खो चुके राणा सांगा से कांपते थे विरोधी

**अजय कुमार**

राजस्थान के सबसे साहसी शूरवीरों में से एक महाराणा सांगा आज भी उनकी वीरता और बलिदान के लिए याद किया जाता है। राणा सांगा मेवाड़ के पूर्व शासक एवं महाराणा प्रताप के पूर्वज थे। उन्होंने मेवाड़ पर साल 1509 से 1528 तक शासन किया। बता दें कि राणा सांगा का जन्म आज ही के दिन यानि की 12 अप्रैल को हुआ था। विदेशी आक्रमणकारियों के विरुद्ध राणा सांगा ने सभी राजपूतों को एकजुट किया। राणा सांगा को एक बहादुर योद्धा व शासक होने के साथ ही वीरता और उदारता के लिये भी जाने जाते थे। आइए जानते हैं राणा सांगा के बारे में कुछ खास बातें...

**जन्मः** चित्तौड़ राजस्थान के राजा राणा रायमल के यहां 12 अप्रैल 1448 में महाराणा संग्राम सिंह यानी की राणा सांगा का जन्म हुआ। राणा सांगा अपने भाइओं में सबसे छोटे थे। लेकिन मोवाड़ के सिंहासन के लिए राणा सांगा को अपने भाइयों से भी संघर्ष करना पड़ा था। जिसके बाद वह मेवाड़ छोड़कर अजमेर पलायन कर जाते हैं और वहां पर कर्मचन्द पंवार की सहायता से 1509 में मेवाड़ राज्य प्राप्त कर वहां के शासक बने थे।

**परिवारः** राणा सांगा की पत्नी का नाम कर्णावती था। जिनसे उनको 4 पुत्र हुए, जिनके नाम नाम रतन सिंह द्वितीय, उदय सिंह द्वितीय, भोज राज और विक्रमादित्य सिंह थे। बताया जाता है कि राणा सांगा की कुल 22 पत्नियां थीं। हालांकि इसकी कहीं पर पुष्टि नहीं होती है।

राजपूतों को एकजुट करनाः राणा सांगा सिसोदिया राजवंश के सूर्यवंशी शासक थे। ऐसा पहली बार हुआ था जब विदेशी आक्रमणकारियों के खिलाफ राणा सांगा ने सभी राजपूतों को एकजुट करने का काम किया था। इसके अलावा उन्होंने दिल्ली, गुजरात, मालवा के मुगल बादशाहों के आक्रमणों से अपने राज्य की रक्षा की थी। राणा सांगा की बहादुरी के बारे में कहा जाता है कि आक्रमणकारी मेवाड़ पर हमला करने से पहले सौ बार सोचते थे।

शरीर पर मिले अनगिनत घावः राणा सांगा ने अपने जीवन काल में तमाम युद्ध लड़े थे। इनमें से कुछ इब्राहिम लोधी, महमूद खिलजी और बाबार के खिलाफ भी लड़ाइयां शामिल थीं। कहा जाता है कि एक बार युद्ध के दौरान राणा सांगा के शरीर में करीब 80 घाव हुए थे। इस दौरान उनकी एक आंख, एक हाथ और एक पैर बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया था। लेकिन इसके बाद भी वह युद्ध करते रहे। इसी कारण राणा सांगा को 'मानवों का खंडहर' भी कहा जाता था। वहीं खातोली के युद्ध में उनका एक हाथ कट गया था और एक पैर से वह असहाय हो गए थे।

गुजरात-मालवा के सुल्तान से युद्धः गुजरात के सुल्तान मुजफ्फर से राणा सांगा का युद्ध ईडर के चलते हुआ। ईडर के राव भाण के 2 पुत्र सूर्यमल और भीम

थे। सूर्यमल के बाद उनका बेटा रायमल ईडर का उत्तराधिकारी बन कर गद्दी पर बैठा। लेकिन इसी दौरान रायमल के चाचा भीम ने गद्दी पर कब्जा कर लिया। जिसके बाद रायमल ने मेवाड़ के महाराणा सांगा से शरण मांगी। राणा सांगा ने रायमल के साथ अपनी पुत्री की सगाई कर दी। रायमल को उसकी गद्दी वापस दिलाने के लिए 1516 में महाराणा सांगा ने भीम के पुत्र भारमल को हटाकर ईडर का शासक पुनः रायमल को बनाया।

राणा सांगा द्वारा रायमल की मदद किए जाने पर गुजरात का सुल्तान मुजफ्फर उन पर भड़क गया और अहमदनगर में जागीरदार निजामुद्दीन को युद्ध के लिए भेजा। लेकिन यहां पर निजामुद्दीन को हार का सामना करना पड़ा था। इसके बाद गुजरात के सुल्तान ने मुवारिजुल्मुल्क को भेजा। लेकिन सभी को हार मिली। 1520 में सुल्तान ने मलिक अयाज तथा किवामुल्मुल्क के नेतृत्व में अलग-अलग सेनाएं मेवाड़ पर आक्रमण करने के लिए भेजी। लेकिन किन्हीं कारणों से उनकी सेना आगे नहीं बढ़ सकी और उन्हें वापस लौटना पड़ा।

इब्राहिम लोदीः सिकंदर लोदी के समय ही महाराणा सांगा ने दिल्ली के कई इलाकों पर अपना अधिकार करना शुरू कर दिया था। जब सिकंदर लोदी के उत्तराधिकारी यानि की इब्राहिम लोदी ने 1517 में मेवाड़ पर शासन की इच्छा से आक्रमण कर दिया। खातोली में राणा सांगा और इब्राहिम लोदी के बीच भयंकर युद्ध हुआ था। इस युद्ध में महाराणा सांगा की विजय हुई। कहा जाता है कि इस युद्ध में राणा सांगा का बायां हाथ कट गया था और उनके घुटने में तीर लगने के कारण वह लंगड़े हो गए थे। इराणा सांगा ने बाबर से नहीं किया समझौताः माना जाता है कि बाबर चाहता था कि महाराणा सांगा इब्राहिम लोदी के खिलाफ उसका साथ दें। लेकिन दिल्ली और आगरा के अभियान के दौरान राणा सांगा ने बाबर का साथ नहीं दिया। महाराणा सांगा को लगता था कि बाबर भी तैमूर की तरह दिल्ली में लूटपाट कर वापस चला जाएगा। लेकिन जब उन्होंने देखा के 1526 में बाबर ने इब्राहिम लोदी को पानीपत के युद्ध में हराकर दिल्ली पर शासन शुरू कर दिया। तब राणा ने बाबर के साथ युद्ध करने का निश्चय किया। खानवा का युद्धः राणा सांगा और मुगल बादशाह बाबर के बीच 1527 में खानवा का युद्ध हुआ था। बाबर और राणा की सेना लगभग एक सामान थी। लेकिन फर्क इतना था कि मुगल बादशाह बाबर के पास गोला-बारुद थे और महाराणा सांगा के पास साहस और वीरता थी। इस युद्ध में बाबर ने राणा सांगा के सेनापति को लालच देकर अपनी ओर शामिल कर लिया। जिसके बाद बाबर से युद्ध करते हुए राणा सांगा की आंख में तीर लगा, लेकिन इसके बाद भी वह युद्ध करते हे। इसी युद्ध में महाराणा सांगा को 80 घाव आए थे। राणा की बहादुरी देख मुगल बादशाह बाबर के भी होश उड़ गए थे। बहादुरी और वीरता से लड़ने वाले राणा सांगा को इस युद्ध में हार का सामना करना पड़ा था। महाराणा सांगा का निधनः बताया जाता है कि खानवा के युद्ध में जब महाराणा सांगा बेहोश हो गए तो उनकी सेना उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर ले गई थी। जहां पर होश आने के बाद राणा सांगा ने फिर से युद्ध करने की ठानी और बिना विजय प्राप्त किए चित्तौड़ नहीं लौटने की कसम खाई। कहा जाता है कि राणा सांगा के इस फैसले को सुन जो सामंत नहीं चाहते थे कि फिर से युद्ध हो उन्होंने चुपके से राणा को जहर दे दिया। जिसके कारण उनकी 30 जनवरी 1528 को कालपी में मौत हो गई। विधि विधान से राणा सांगा का अन्तिम संस्कार माण्डलगढ में किया गया। इतिहासकारों में मुताबिक महाराणा सांगा के दाह संस्कार के बाद उस स्थल पर एक छतरी बनाई गई। बताया तो यह भी जाता है कि मांडलगढ़ क्षेत्र में मुगल सेना पर राणा सांगा तलवार लेकर गरजे थे। इस युद्ध में राणा सांगा का सिर धड़ से अलग हो गया था। लेकिन इसके बाद भी उनका धड़ लड़ता हुआ वीरगति को प्राप्त हुआ। इस युद्ध में महाराणा सांगा का सिर माण्डलगढ़ की भूमि पर गिरा था और उनका धड़ लड़ता हुआ चावण्डिया तालाब के पास वीरगति को प्राप्त हुआ।

# उत्तर प्रदेश में सपा-रालोद गठबंधन टूटने से निकाय चुनाव में भाजपा को हो सकता है बड़ा लाभ

**अशोक मधुप**

उत्तर प्रदेश में यह तय हो गया कि प्रदेश के विपक्षी दल एकला चलो की राह पर स्थानीय निकाय चुनाव में मैदान में उतर रहे हैं। इससे ऐसा लगता है कि इनके रवैये से भाजपा लाभ की स्थिति में रहेगी। सपा-रालोद का गठबंधन टूट जाने से पश्चिमी उत्तर प्रदेश में मिल रही भाजपा को चुनौती अब खत्म हो सकती है। भाजपा उत्तर प्रदेश में सबसे मजबूत पार्टी मानकर चुनाव लड़ रही है। बहुजन समाज पार्टी की सुप्रीमो बहन मायावती पहले ही कह चुकी हैं कि वह किसी भी दल से गठबंधन नहीं करेंगी। पिछले विधानसभा चुनाव में दो बड़े दल समाजवादी पार्टी और रालोद का गठबंधन था। इस बार वह भी भंग हो गया। ये दोनों दल भी अब एकला चलो की यात्रा पर निकल लिए।

पहले सूचनाएं थीं कि मुरादाबाद मंडल में सीटों के बंटवारे के कारण गठबंधन टूट गया। अब पता चला कि पूरे पश्चिमी उत्तर प्रदेश में गठबंधन भंग हो गया है। रालोद के बड़े नेता मुंशीराम पाल ने मुरादाबाद मंडल में गठबंधन भंग होने की बात स्वीकारी थी। कहा था कि दो-तीन सीट पर बंटवारे का विवाद होने के कारण रालोद ने मंडल में सभी स्थानीय निकायों में अपने प्रत्याशी उतारने का निर्णय लिया है। अब बताया गया कि रालोद अकेले दम पर सभी सीटों पर चुनाव लड़ेगा। रालोद के राष्ट्रीय प्रवक्ता रोहित जाखड़ ने घोषणा की है कि आने वाले दो दिनों में अपने प्रत्याशियों की लिस्ट भी जारी करेगी। उन्होंने बताया कि विधानसभा चुनाव में सीटों के बंटवारे को लेकर जो भेदभाव रालोद के साथ हुआ उसे हमने बर्दाश्त कर लिया। लेकिन निकाय चुनाव में वो भेदभाव दोहराया जा रहा है। उसे नहीं सहेंगे। रालोद दूसरे चरण के चुनाव में सभी सीटों पर अकेले चुनाव लड़ेगा।

गठबंधन में दरार का कारण सपा द्वारा रालोद के हक वाली सीटों पर अपने प्रत्याशी उतारना है। इसके बाद रालोद कार्यकर्ता भड़क गए। उन्होंने गठबंधन से स्पष्ट इंकार कर दिया है। गठबंधन में दरार सोमवार को उस वक्त शुरू हुई जब रालोद की सीटों पर सपा ने अपने प्रत्याशी उतार दिए। सोमवार को दूसरे चरण के चुनाव के लिए नामांकन का पहला दिन था। रालोद के सूत्रों के अनुसार मेरठ के मवाना और बागपत से खेकड़ा और बड़ौत तीनों सीटें गठबंधन में रालोद के हिस्से आई थीं। तय था कि जाट बाहुल्य क्षेत्र की इन तीनों सीटों पर रालोद

प्रत्याशी अपने सिंबल पर चुनाव लड़ेंगे। लेकिन सोमवार को तीनों सीटों पर सपा ने अपने सिंबल पर अपने कैंडिडेट उतार दिए। सपा का यह रवैय्या देखकर रालोद नेता भी भड़क गए। रालोद के राष्ट्रीय प्रवक्ता रोहित जाखड़ का कहना है रालोद छोटी पार्टी नहीं है। रालोद का अपना कद है। पहले विधानसभा चुनाव और अब निकाय चुनाव में हमारे साथ धोखा हो रहा है। मेरठ की मेयर सीट रालोद मांग रही थी, इस पर सपा ने अपना प्रत्याशी उतार दिया। उन्होंने कहा कि यहां तक ठीक था लेकिन रालोद के लिए तय मवाना और बागपत की दो अन्य सीटों पर भी सपा ने अपने प्रत्याशी उतार दिए। हमने तय किया है अब गठबंधन से अलग चुनाव लड़ेंगे।

मेरठ की मवाना सीट पर अध्यक्ष पद के लिए रालोद ने दो दिन पहले ही अय्यूब मलिक को प्रत्याशी बनाया था। सोमवार को सपा के दीपक गिरी ने यहां से साइकिल चुनाव चिह्न पर नामांकन पत्र ले लिया। दीपक गिरी का कहना है कि उसे सपा प्रदेश अध्यक्ष नरेश उत्तम पटेल की तरफ से चुनाव लड़ने का आदेश मिला है। सिंबल भी मिला है। जबकि रालोद यहां पहले ही मुस्लिम चेहरे अय्यूब को टिकट दे चुका है। दीपक ने कहा कि उसे चुनाव लड़ने का आदेश मिला है, वह लड़ेगा। सपा में खेकड़ा से संगीता धामा, बड़ौत से रणधीर प्रधान ने भी सोमवार को नामांकन पत्र लिया है। दरअसल यह पहला मामला नहीं हैं। गठबंधन में शामिल दल समझौते का कहीं न कहीं पालन नहीं करते। परिणाम स्वरूप गठबंधन टूट जाता है। ऐसा ही इस मामले में हुआ।

बिजनौर में तो सपा से टिकट न मिलने पर सपा नेता शमशाद अंसारी ने भी पत्नी सहित अचानक रालोद ज्वाइन कर रालोद के सिंबल पर चुनाव लड़ने का ऐलान कर दिया है। शमशाद अंसारी की पत्नी सपा की निवर्तमान चेयरपर्सन रुखसाना परवीन सपा के टिकट पर निकाय चुनाव की प्रत्याशी थीं। लेकिन नामांकन के अंतिम दिन अचानक रुखसाना परवीन का टिकट काटकर पूर्व विधायक रुचि वीरा की बेटी स्वाति वीरा को दे दिया। पार्टी के निर्णय से नाराज रुखसाना परवीन और पति शमशाद अंसारी ने सपा छोड़कर रालोद थाम ली। रालोद के सिंबल पर पर्चा भर दिया। इतना ही नहीं उन्होंने प्रेसवार्ता बुलाकर घोषणा कर दी कि जिले में सपा की सभी सीटों पर सपा का विरोध करूँगा। दरअसल गठबंधन के दल एक-एक सीट पर अपने-अपने प्रत्याशी उतार रहे हैं किंतु बिजनौर में तो सपा से टिकट कटने पर सपा नेता ने रालोद के टिकट पर अपनी पत्नी की नामजदगी करा दी। जबकि गठबंधन का धर्म यह कहता है कि सपा से टिकट कट चुके व्यक्ति को गठबंधन का दूसरा दल टिकट न दे। किंतु रालोद ने टिकट दे दिया। इससे अब तय हो गया कि पश्चिमी उत्तर प्रदेश में अब तक त्रिकोणीय मुकाबला था। अब रालोद के गठबंधन से अलग हो जाने के कारण मुकाबला चार कोणीय हो गया है। एक चीज और, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में रालोद का प्रभाव है। रालोद-सपा मिलकर विधानसभा चुनाव में भाजपा को बड़ी चुनौती दे चुके हैं। इस बार इसके अलग-अलग होकर चुनाव लड़ने से पश्चिमी उत्तर प्रदेश में भाजपा की राह सरल हो गई लगती है।

# सबसे बड़ा सवाल-राजस्थान में इस बार के विधानसभा चुनाव में राज बदलेगा या रिवाज?

**रमेश सर्राफ धमोरा**

राजस्थान विधानसभा के चुनाव होने में सिर्फ सात महीने का समय रह गया है। ऐसे में अब सभी राजनीतिक दल अपने संगठन को मजबूत बना कर चुनावी व्यूह रचना बनाने में लग गए हैं। जहां सत्तारुढ़ कांग्रेस पार्टी के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत का मानना है कि उनकी लोक हितकारी योजनाओं से इस बार के चुनाव में हर बार सत्ता बदलने का रिवाज बदल जाएगा। वहीं भाजपा सहित सभी विपक्षी दलों के नेताओं का मानना है कि प्रदेश की जनता गहलोत सरकार को हटाकर राज बदलने को तैयार बैठी है। वोट पड़ेंगे तब राज बदल जाएगा।

राजस्थान में सबसे पहले आम आदमी पार्टी ने कोटा के नवीन पालीवाल को प्रदेश अध्यक्ष बनाकर अपने संगठन को मजबूत करने की दिशा में काम करना प्रारंभ कर दिया है। आप ने विधानसभा चुनाव का प्रभारी राज्यसभा सांसद व पार्टी के राष्ट्रीय संगठन महामंत्री डॉ. संदीप पाठक को पहले ही नियुक्त कर रखा है। दिल्ली के द्वारका से विधायक विनय मिश्रा को राजस्थान का प्रभारी बनाया गया है। इसके साथ ही पार्टी ने दिल्ली, पंजाब और गुजरात के 7 विधायकों- अमनदीप सिंह गोल्डी, नरेश यादव, चेतर वसावा, नरेंद्र पाल सिंह सवाना, हेमंत खावा, शिवचरण गोयल और मुकेश अहलावत को सह प्रभारी लगाया है। पार्टी कार्यकर्ताओं को उत्साहित करने के लिए दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल व पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान जयपुर में रोड शो करके एक जनसभा को भी संबोधित कर चुके हैं। हालांकि पिछले विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी का ट्रैक रिकॉर्ड बहुत ही खराब रहा था। पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष रहे रामपाल जाट को 628 वोट ही मिल पाए थे। यही हाल अन्य प्रत्याशियों का रहा था। 2018 के चुनाव में आप को प्रदेश में 0.38 प्रतिशत वोट मिले थे। हालांकि अब पार्टी के नेता प्रदेश में अगली सरकार बनाने का दावा कर रहे हैं। राजस्थान में मुख्य विपक्षी दल भाजपा भी विधानसभा चुनाव की तैयारी करने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है। पिछले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस ने 1.22 प्रतिशत यानी एक लाख 77 हजार 699 वोट अधिक प्राप्त कर 79 सीट अधिक जीत ली थी। वहीं इतने वोटों के अंतर पर भाजपा की 90 सीटें कम हो गई थी। जिससे भाजपा सत्ता से बाहर हो गई थी। अपनी पिछले विधानसभा चुनावों की कमी को दूर करने के लिए भाजपा अभी से जुट गई है। आगामी विधानसभा चुनाव को देखते हुए भाजपा प्रदेश की राजनीति में सोशल इंजीनियरिंग के फार्मूले पर काम कर रही है। पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष पद पर ब्राह्मण समाज के चंद्रप्रकाश जोशी (सीपी जोशी) को नियुक्त किया गया है। सीपी जोशी चित्तौड़गढ़ से दूसरी बार लोकसभा सदस्य हैं। जयपुर में कुछ दिनों पूर्व ही ब्राह्मण समाज ने लाखों लागों को एकत्रित कर एक विशाल सम्मेलन का आयोजन किया था। जिसमें ब्राह्मण समाज ने प्रदेश की सभी पार्टियों से उनके समाज को सत्ता में अधिक भागीदारी देने की मांग की थी। उस सम्मेलन के कुछ दिनों बाद ही भाजपा ने सीपी जोशी की प्रदेश अध्यक्ष के रूप में ताजपोशी कर दी।

भाजपा ने राजपूत समाज के सातवीं बार विधायक बने राजेंद्र राठौड़ को विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष नियुक्त किया है। जबकि प्रदेश अध्यक्ष पद से हटाए

गए डॉक्टर सतीश पूनियां को विधानसभा में उपनेता प्रतिपक्ष बना कर जाट समाज को भी साधने का काम किया है। सतीश पूनियां पहली बार आमेर से विधायक बने हैं। इसलिए उन्हें उपनेता का पद ही मिल पाया है। चर्चा है कि मीणा समाज के राज्यसभा सदस्य डॉक्टर किरोड़ीलाल मीणा को केंद्र में मंत्री बनाया जा सकता है। राजपूत समाज के गजेंद्रसिंह शेखावत, यादव (अहीर) समाज के डॉक्टर भूपेंद्र यादव, ब्राह्मण समाज के अश्विनी वैष्णव केंद्र सरकार में कैबिनेट मंत्री हैं।

जाट समाज के कैलाश चौधरी, अनुसूचित जाति के अर्जुन राम मेघवाल केंद्र सरकार में राज्य मंत्री हैं। बनिया समाज के ओम बिरला लोकसभा अध्यक्ष हैं। वही गुलाबचंद कटारिया को असम का राज्यपाल बनाया गया है। झुंझुनू से सांसद, केंद्र सरकार में उप मंत्री, अजमेर जिले के किशनगढ़ से विधायक व पश्चिम बंगाल के राज्यपाल रहे जगदीप धनखड़ भी उपराष्ट्रपति पद पर हैं। गुर्जर समाज की अलका गुर्जर



भाजपा की राष्ट्रीय सचिव हैं। ओमप्रकाश माथुर केंद्रीय चुनाव समिति के सदस्य हैं। अभी तक पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे या उनके किसी समर्थक को भाजपा चुनाव अभियान समिति का संयोजक बनाने की चर्चा चल रही थी। मगर कांग्रेस नेता सचिन पायलट द्वारा उन पर भ्रष्टाचार के आरोप लगाने के बाद पार्टी में उनकी भूमिका कम हो सकती है।

ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन के राष्ट्रीय अध्यक्ष असद्दुदीन ओवैसी भी प्रदेश में अपनी पार्टी संगठन को मजबूत करने में लगे हुये हैं। राष्ट्रीय लोकतांत्रिक पार्टी का पूरा संगठन पार्टी अध्यक्ष व नागौर सांसद हनुमान बेनीवाल के इर्द गिर्द ही घूमता रहता है। बेनीवाल ने हाल ही में दिल्ली में अपनी पुत्री का जन्मदिन मनाया था। जिसमें दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल व पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान शामिल हुये थे। कार्यक्रम में सभी दलों के बड़े नेता आये थे। कांग्रेस की चुनावी कमान पूरी तरह मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने संभाल रखी है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा भी संगठन के काम में लगे हैं। उन्हें अध्यक्ष बने तीन साल होने वाले हैं। ऐसे में चर्चा चल रही है कि प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष पद पर किसी अन्य नेता को नियुक्त किया जा सकता है। यदि प्रदेश अध्यक्ष बदला जाता है तो मुख्यमंत्री अशोक गहलोत का पूरा प्रयास रहेगा कि उनके समर्थक महेश जोशी, महेंद्र चौधरी, नरेंद्र बुडानिया, लालचंद कटारिया, रघु शर्मा में से किसी को अध्यक्ष बनाया जाए ताकि चुनाव में उनके मन मुताबिक टिकटों का वितरण हो सके।कांग्रेस के 400 में से 367 ब्लॉक अध्यक्षों की तो नियुक्तियां हो चुकी हैं। मगर अधिकांश जिला अध्यक्षों के पद लंबे समय से खाली पड़े हैं। इस कारण नीचे के स्तर पर संगठन पूरी तरह सक्रिय नहीं हो पा रहा है। हालांकि प्रदेश अध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा ने हाल ही में 3 विधायकों- अमित चाचान, इंद्राज सिंह गुर्जर, प्रशांत बैरवा सहित कुल 8 लोगों को पार्टी का प्रवक्ता नियुक्त किया है। वहीं सात लोगों को मीडिया पैनलिस्ट और तीन लोगों को मीडिया कोऑर्डिनेटर बनाया गया है। कांग्रेस में 25 सितंबर 2022 की घटना में दोषी नेताओं पर अभी तक कार्यवाही नहीं होने से भी सचिन पायलट खासे नाराज बताये जा रहे हैं। सचिन पायलट ने जयपुर में एक दिन का उपवास रखकर अपनी ही सरकार को कटघरे में खड़ा कर दिया है। पायलट ने मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे पर मिलीभगत का खेल खेलने का आरोप लगाया है। पायलट के अनशन को रोकने के लिए कांग्रेस आलाकमान ने बहुत दबाव बनाया था मगर पायलट अनशन करके ही माने। हालांकि कांग्रेस प्रभारी सुखजिंदर सिंह रंधावा ने पायलट के अनशन को पार्टी विरोधी गतिविधि घोषित कर दिया था। मगर पायलट के खिलाफ अभी तक अनुशासनात्मक कार्यवाही करने की किसी ने हिम्मत नहीं दिखाई है। अंदरखाने पायलट को हनुमान बेनीवाल सहित आम आदमी पार्टी का भी समर्थन मिल रहा है। कांग्रेस आलाकमान को पता है कि यदि पायलट के खिलाफ किसी तरह की अनुशासनात्मक कार्यवाही करेंगे तो राजस्थान की स्थिति भी पंजाब की तरह हो सकती है। कुल मिलाकर चुनावी दौर में कांग्रेस पार्टी आपसी गुटबाजी की शिकार हो गई है जिसका खामियाजा उन्हें अगले विधानसभा चुनाव में उठाना पड़ेगा।

आधुनिक मुद्दा

# 'जिंदा' अतीक ब्रदर्स योगी की सरकार को देते ज्यादा 'संजीवनी'

अतीक ब्रदर्स शूटआउट के बाद 'मौन' हो चुके हैं। दोनों भाई खूंखार अपराधी थे। इन दोनों को एक-दो बार नहीं दसियों बार भी फांसी पर लटकाया जाता तो भी इनका गुनाह खत्म नहीं होता, लेकिन शूटआउट के बाद उन लोगों ने जरूर राहत की सांस ली होगी जिनके अतीक के साथ व्यवसायिक-राजनैतिक और आपराधिक रिश्ते रहे होंगे। पुलिस कस्टडी में अतीक ब्रदर्स ऐसे कई राज खोल सकता था, जो कुछ रसूखदार लोगों के गले की फांस ही नहीं बन जाती, कइयों का तो न केवल कैरियर चौपट हो जाता, बल्कि पुलिस से पूछताछ के झमेले में भी पड़ सकते थे। इन रसूखदार लोगों में व्यवसायी, सरकारी नुमांइदे और राजनेता भी शामिल हैं। इस हकीकत से भी इंकार नहीं किया जा सकता है कि अतीक भाइयों की मौत पर भले ही विपक्ष योगी सरकार पर हमलावर हो, लेकिन सच्चाई यही है कि इन खूंखार अपराधी भाइयों की हत्या से योगी सरकार को फायदा कुछ नहीं मिला है, बल्कि सियासी रूप से नुकसान ही हुआ है। सब जानते हैं कि अतीक ब्रदर्स के संबंध किस नेता और दल के साथ सबसे अधिक प्रगाण रिश्ते हैं। अतीक भाई पूछताछ में मुंह खोलते तो नुकसान भाजपा को उतना नहीं होता जितना उसके मरने से होता हुआ दिखाई दे रहा है।

अतीक-अशफाक का जिंदा रहना यदि योगी सरकार के लिए फायदे का सौदा नहीं होता तो संभवता उमेश पाल हत्याकांड के बाद इन दोनों भाइयों के खिलाफ योगी सरकार का रवैया कुछ अलग और बदला हुआ नजर आता। इन भाइयों की भी गाड़ी पलट सकती थी, जिसकी काफी चर्चा चल रही थी। कहा जा रहा है कि उमेश पाल हत्याकांड में पूछताछ के लिए साबरमती जेल से प्रयागराज लाए गए अतीक अहमद ने पुलिस रिमांड के दौरान कई राज उगले हैं। अतीक अहमद की निशानदेही पर पुलिस ने कुछ जगहों पर छापेमारी भी की थी, जहां से उसे कुछ अवैध

असलहे भी मिले थे। ईडी ने भी अतीक बंधुओं से पूछताछ की थी और प्रयागराज में कई जगहों पर छापेमारी भी हुई थी। यह बात भी सामने आई थी कि अतीक अहमद ने अपने साथ अपराध, राजनीति और व्यवसाय में शामिल जिन कुछ लोगों के नाम बताए थे, उससे तमाम लोगों में बेचैनी थी। हालांकि किन लोगों के नाम बताए थे, इसके बारे में किसी को कुछ नहीं पता है।

अतीक अहमद करीब चार दशक से अपराध की दुनिया में और करीब तीन दशक से राजनीति में भी सक्रिय था। राजनीति में आने के बाद अहमद के आपराधिक रिकॉर्ड भी बढ़े लेकिन यह उसका राजनीतिक कद भी बढ़ाता गया। इस दौरान वो कोई राजनीतिक पार्टियों में रहा और सभी राजनीतिक पार्टियों के बड़े नेताओं से उनके संबंध रहे। इस दौरान अतीक की दौलत भी हजारों करोड़ में पहुंच गई थी, जो उसने दहशत से कमाई थी। प्रयागराज में ऐसा शायद ही कोई बड़ा व्यवसायी या बड़ा बिल्डर होगा जिसके कारोबार में अतीक अहमद का प्रत्यक्ष या परोक्ष हाथ ना रहा हो। यही नहीं, पांच बार विधायक और एक बार सांसद रह चुके अतीक अहमद का संबंध अपने आखिरी समय में भले ही बहुजन समाज पार्टी से रहा हो लेकिन निजी संबंध उनके सभी पार्टियों के नेताओं से थे, जिसमें बीजेपी के नेता भी शामिल थे। अतीक अहमद को करीब से जानने वाले कहते हैं अतीक का कुछ दलों और नेताओं से राजनीतिक विरोध जरूर था, लेकिन राजनीतिक दुश्मनी जैसी कोई बात थी नहीं।

इसीलिए अतीक ब्रदर्स की हत्या में दो ही एंगल दिख रहे हैं। एक तो राजनीतिक और दूसरा माफिया का। बिल्डर-व्यवसायी चाहे कितने भी उनके साथ काम कर रहे हों, इस तरह की हत्या में वे लोग शामिल होंगे, ऐसा लगता नहीं है। राजनीतिक लाभ और हानि से जुड़ा मसला जरूर हो सकता है जो जांच में ही सामने आएगा। उधर, अपराध जगत की खबरों पर पैनी नजर रखने वालों को लगता है कि योगी सरकार तो माफियाओ के खिलाफ सख्त तेवर अपना ही रहे हैं, लेकिन इसी आड़ में यूपी के कुछ दूसरे माफिया भी अपने विरोधियों को निपटाने में जुटे हैं ताकि इस क्षेत्र में उनका वर्चस्व कायम हो सके। यह स्थिति तब है जब ममता बनर्जी अपने राज्य में हिंसा की घटनाओं और सत्तारुढ़ पार्टी के नेताओं को भ्रष्टाचार करने से नहीं रोक पा रही हैं, इसके अलावा अशोक गहलोत के राज में राजस्थान की कानून व्यवस्था पर समय समय पर सवाल उठते ही रहते हैं साथ ही गहलोत अपनी पार्टी के आंतरिक संघर्ष के चलते शासन व्यवस्था पर ठीक से ध्यान भी नहीं केंद्रित कर पा रहे हैं। यही नहीं, छत्तीसगढ़, पंजाब और झारखंड के हालिया बवाल इन राज्यों की सरकारों की क्षमता पर गंभीर सवाल उठाते हैं। यही नहीं, नीतीश कुमार की सहयोगी पार्टी आरजेडी के सभी शीर्ष नेता भ्रष्टाचार के विभिन्न आरोपों से घिरे हैं।इसके अलावा अखिलेश यादव, मायावती, प्रियंका गांधी वाड्रा, राहुल गांधी, महबूबा मुफ्ती आदि भी योगी सरकार की आलोचना कर रहे हैं। लेकिन कौन भूल सकता है कि माफियाओं को सांसद, विधायक बनने का चस्का समाजवादी पार्टी और बहुजन समाज पार्टी ने ही लगाया। राहुल और प्रियंका का अतीक के मरने पर दुख इसलिए भी स्वाभाविक लगता है क्योंकि साल 2008 में मनमोहन सिंह की सरकार बचाने के लिए गंभीर आपराधिक मामलों में जेल में बंद अतीक अहमद समेत छह लोगों को फर्लो पर रिहा किया गया था ताकि वह अपने वोट से कांग्रेस के नेतृत्व वाली यूपीए सरकार को बचा सकें। अतीक ने मनमोहन सिंह की सरकार बचाई थी इसलिए कांग्रेस का गुस्सा जायज लगता है। जहां तक महबूबा मुफ्ती की बात है तो उनकी तो विचारधारा ही अलगाववादी समर्थक की रही है इसलिए योगी सरकार पर उनका बरसना भी स्वाभाविक है।

लेकिन दूसरी ओर, इन हमलों से जरा भी विचलित हुए बिना और इतनी बड़ी घटना हो जाने के बावजूद मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने प्रदेश की कानून व्यवस्था को जरा भी बिगड़ने नहीं दिया। शनिवार को वह पूरी रात जागकर स्थिति पर नजर रखे रहे और रविवार तथा सोमवार को भी आला अधिकारियों के साथ लगातार बैठकें कर प्रदेश के हालात को नियंत्रण में बनाये रखा। योगी जानते हैं कि जनता 'योगी है तो यकीन है' नारे पर भरोसा करती है और उस भरोसे को बनाए रखना उनकी जिम्मेदारी है।

सिर्फ माफिया या नेता ही नहीं बल्कि अतीक के बेटे असद की मौत के बाद पुलिस वालों को भी खौफ था कि अतीक का रहना उनके लिए भी खतरनाक हो सकता है। अतीक के करीबी कहते हैं कि असद के एनकाउंटर के बाद पेशी के दौरान अतीक ने अपने कुछ लोगों के सामने यह बात कही थी कि उन्हें पता है कि असद को मारने वालों के पीछे कौन हैं। शायद देख लेने की धमकी भी दी थी। ऐसे में जो पुलिस वाले भी शामिल रहे होंगे, तो उन्हें अतीक अहमद के बचे रहने का खौफ जरूर रहा होगा।

## कुछ और भी जानें...

# इन देशों में कार-बाइक की जगह नावों में घूमते हैं लोग, पानी पर बसे हैं ये शहर

हनीमून पर जाना हो, या हॉलिडे मनाना हो, हर कोई चाहता है कि उनकी डेस्टिनेशन सुंदर और अनोखी होनी चाहिए। अगर आप भी किसी ऐसी जगह की तलाश में हैं, तो दुनिया भर में कई खूबसूरत शहर और कस्बे मौजूग हैं। इन जगहों पर एक-जगह से दूसरी जगह पर जाने के लिए नाव करनी पड़ती है। यन जगहों पर आपको सड़क नहीं मिलेगी। अगर आप भी इन जगहों पर जाते हैं तो वहां पर आप नाव के जरिए इधर-उधर जा सकते हैं। आइए जानते हैं उन जगहों के बारे में...

**सुझाऊः** सुझाऊ चीन का एक गांव है। इस गांव का अपना इतिहास रहा है। बता दें कि यहां के लोगों को नाव से चलना काफी पसंद है। इसलिए आपको यहां पर पेड़ों के आपसाप नहरों में ढेरों चलती हुई नाव देखने को मिलेंगी।

**एनेसीः** फ्रांस का एनेसी पानी पर बसा हुआ है। आपको यहां पर कुछ ही मीटर पर कई ब्रिज देखने को मिलेंगे। यहां पर नहर के किनारे काफी संख्या में रेस्तरां बने हैं। इन रेस्तरां में आप सुबह की चुस्कियां लेने के लिए पहुंच सकते हैं। बता दें कि यह जगह लार्ड एनेसी के नाम बनी हुई है।

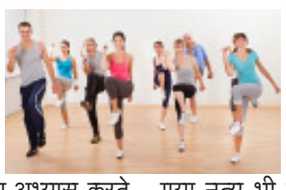
**वेनिसः** वेनिस शहर की गिनती इटली के सबसे खूबसूरत शहरों में आता है। यह पूरा शहर पानी में बसा हुआ है। इस शहर को छोटे-छोटे आइसलैंड के साथ मिलकर बनाया है। अगर आप भी इटली घूमने जाएं तो एक बार गंडोला राइड का लुत्फ जरूर लें। यहां पर आपको एक भी सड़क नहीं दिखेगी।

**गेनवीः** अफ्रीका का छोटा गांव गेनवी अपनी खूबसूरती के लिए जाना जाता है। गेनवी की आजादी करीब 20 हजार के आसपास है। यह गांव नोकुई झील के बीच पर बसा है। यहां पर लोग नाव पर बैठकर बिजनेस करते हैं। घूमने के लिहाज से यह बेहतरीन जगह है।

**स्टॉकहोमः** स्वीडन की राजधानी स्कॉटहोम भी एक खूबसूरत शहर है। यह 14 आइसलैंड पर बना है। बता दें कि स्कॉटलैंड में 50 से ज्यादा ब्रिज मौजूद हैं। झील के किनारे बना यह शहर अपनी नीली इमारतों के लिए भी जाना जाता है।

# शरीर को हल्का-फुल्का रखने के लिए करें नृत्य का अभ्यास

पश्चिमी देशों में लोग शरीर को हल्का-फुल्का बनाए रखने के लिए कई-कई घंटों नृत्य का अभ्यास करते हैं। शरीर को छरहरा बनाए रखने की यह पद्धति भूतपूर्व सोवियत संघ के गणराज्यों में बहुत ही प्रसिद्ध है। इसके लिए संगीत की सुर-ताल और लहरियों के साथ-साथ लोग तालाब में तैरने, साइकिल चलाने, लंबे समय तक दौड़ने आदि का अभ्यास करते हैं। चूंकि इस प्रकार के व्यायामों के लिए शरीर को अधिक मात्रा में आक्सीजन की जरूरत होती है इसलिए इस प्रकार के व्यायामों को वातापेक्षी व्यायाम की संज्ञा दी जाती है। इस प्रकार के व्यायामों के लिए वातावरण का सृजन संगीत द्वारा किया जाता है जो हर व्यक्ति को उसकी क्षमतानुसार व्यायाम करने के लिए उत्साहित करता है। इससे प्राणवायु शरीर के प्रत्येक अंग की कोशिकाओं में पहुंचकर उनको साफ कर देती है, जिससे शरीर में चुस्ती और ताजगी का अनुभव होता है। यह भी जरूरी है कि वातपेक्षी व्यायाम करते समय चेहरे पर मुस्कान हो। मुस्कान चेहरे का व्यायाम है। दूसरी ओर हंसने से हमारे भीतर ऐसे हारमोन स्रावित होते हैं जो हमें स्वस्थ्य बनाए रखते हैं। चेहरे पर यह मुस्कान आती है मनचाहे संगीत से। इस प्रकार के व्यायाम में कोई नया आयाम नहीं हैं। इसमें शरीर को मोड़ना, बैठना, कूदना, बाहों को आगे-पीछे मोड़ना और शरीर को मोड़ना ही शामिल है। इसे करने के लिए जरूरी नहीं कि इन्हें नियम-कानूनों के साथ किया जाए। उन्मुक्त ढंग से किया गया नृत्य भी फायदेमंद होता है। हृदय की भावनाओं तथा संवेगों को प्रकट करने का माध्यम संगीत है। संगीत सुनना तथा उसका अभ्यास करना दोनों ही तनाव से ग्रसित मानव की शिराओं में शिथिलता प्रदान करता है। यों भी संगीत में डूबा व्यक्ति चाहे कुछ ही समय के लिए ही सही अपने दुख-विषाद को भूल जाता है जिससे मस्तिष्क तथा शरीर को तनाव से मुक्ति मिलती है, आराम व सुकून मिलता है। वैज्ञानिकों ने भी इस बात की पुष्टि की है कि संगीत मानसिक, शारीरिक तनाव तथा व्याधियों को दूर करने में सहायक है। चिकित्सा शास्त्र के प्राचीन ग्रंथों में भी रोगों के उपचार में संगीत की महत्ता का वर्णन मिलता है।



# हृदय के स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है अंगूर

दुनिया में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे अंगूर पसंद न हों। द्राक्ष, रसाला, मधुफला, फलोत्रमा आदि नाम अंगूर के ही हैं। मीठे, रसीले और ठंडक प्रदान करने वाले इस फल का जन्म स्थल रूस के आरमेनिया नामक स्थान को माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि कि ईरान तथा अफगानिस्तान से होता हुआ यह फल भारत में भी पहुंचा। यह फल केवल ताजा नहीं बल्कि सुखाकर किशमिश व मुनक्के के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। शराब बनाने के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है।

बाजार में अंगूर की बहुत सी किस्में उपलब्ध हैं। जैसे रंग के आधार पर अंगूर की दो किस्में हैं काले तथा हरे अंगूर। कुछ अंगूरों का आकार लम्बा होता है तो कुछ का गोल। इसी प्रकार छोटे और बड़े अंगूर भी पाए जाते हैं। कुछ अंगूरों में बीज होते हैं जबकि बेदाना में बीज नहीं होते।

हालांकि इनमें प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज लवण बहुत ही कम मात्रा में होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट शर्करा के रूप में पाया जाता है इसमें ग्लूकोज तथा फ्रक्टोज किस्म की शर्करा पाई जाती है इसी कारण इनका सेवन काफी स्फूर्तिदायक सिद्ध होता है। दूसरी और किशमिश में शर्करा की मात्रा अंगूर से ज्यादा होती है इससे उसमें मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा भी ज्यादा है। ताजा अंगूरों की सौ ग्राम मात्रा से जहां लगभग सत्तर कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है वहीं किशमिश की इतनी ही मात्रा से लगभग तीन सौ आठ कैलोरी ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

अंगूर हमारे स्वास्थ्य का भी रक्षक होता है। अंगूर को सुखाकर तैयार की जाने वाली मेवा किशमिश तथा बड़े बीज वाले अंगूर को सुखाकर तैयार किया जाने वाला मुनक्का दोनों ही बहुत लोकप्रिय हैं। इनके विविध औषधीय प्रयोग किए जाते हैं। आयुर्वेदिक तथा यूनानी दवाओं में अक्सर इनका प्रयोग किया जाता है। कफ, दुर्बलता तथा कब्ज को दूर करने के लिए इनका प्रयोग फायदेमंद होता है। इसके लिए पंचामृत अवलेह नामक मिश्रण तैयार किया जाता है। इसे बनाने के लिए एक-एक भाग सोंठ, पीपल, काली मिर्च तथा सेंधा नमक मिलाकर पीस लें। फिर उसमें चालीस भाग मुनक्का मिलाकर उसका सेवन करें। आमतौर पर इसकी एक छोटी चम्मच मात्रा का सुबह-शाम प्रयोग पर्याप्त होता है। कब्ज, कफ तथा मंदाग्नि में इससे आशातीत लाभ होता है। यकृत (लीवर) तथा किडनी के रोगों में भी अंगूर तथा किशमिश का प्रयोग लाभकारी होता है। सभी प्रकार के बुखारों तथा क्षय रोग (टीवी) के समय शरीर को अधिक ऊर्जा व बल की जरूरत होती है ऐसे अंगूर का सेवन करना श्रेष्ठ होता है। यों तो अंगूर के रस को संरक्षित कर बोतलों में रखा जा सकता है परन्तु ऐसा करने से आप उससे प्राप्त होने वाले फाइबर (रेशे) से वंचित हो जाएंगे। शर्करा की मात्रा अधिक होने के कारण अंगूरों का खमीरीकरण करके अच्छी किस्म की मदिरा भी तैयार की जाती है। अंगूरों की तासीर ठंडी होती है। सेवन करने पर ये शीतलता प्रदान करते हैं अतः दाह तथा हॉट फ्लशज के उपचार के लिए इनका प्रयोग किया जा सकता है। इधर परीक्षण यह बताते हैं कि अंगूर जीवनदायी गुणों से भरपूर है। हृदय की सुरक्षा में ताजे अंगूरों का बहुत महत्व है। ताजा अंगूरों में पालिफिनाल नामक तत्व होता है जो हमारे हृदय के लिए फायदेमंद होता है। रेडवाइन की तरह ताजा अंगूर भी रोगियों के हृदय तथा धमनियों को आक्सीडेशन से होने वाले नुकसान से बचाता है। अंगूर तथा वाइन दोनों में एक जैसे पॉलीफिनोल पाए जाते हैं। केटेचिन्स, रेसवेराट्रोल, एंथोसायेनिन तथा क्वेरसिटिन जैसे पॉलीफिनोल, जो अंगूरों में भी पाए जाते हैं, वास्तव में सभी बीमारियों से लड़ने वाले फाइटोन्यूट्रिएंट हैं जो हमारे हृदय के मददगार साबित होते हैं। अंगूरों में उपस्थित पॉलिफिनोल दो प्रकार से एटी आक्सिडेंट की भूमिका निभाते हैं। पहले ये फ्री-रेडिकल्स को निष्क्रिय कर देते हैं फिर आक्सीजन के एक बाय-प्रोडक्ट मेलोडायएल्डीहाइड के बनने की प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। ये सभी स्थितियां हृदय के लिए आदर्श होती हैं। अंगूर के उत्पाद तो फायदेमंद होते ही हैं, अंगूर भी हृदय का बचाव करने में अव्वल हैं। अंगूरों का सेवन, हार्ट अटैक के बाद आश्चर्यजनक लाभ देता है। परीक्षणों से ज्ञात हुआ कि अंगूरों के सेवन से न केवल रोगी के खून के दबाव में सुधार आता है बल्कि हृदय के खून पम्प करने की क्षमता भी बढ़ जाती है। यही नहीं हार्ट अटैक के बाद मृत होने वाले हिस्से अथवा जिस हिस्से को नुकसान पहुंचा हो, का क्षेत्र भी काफी घट जाता है। इसी प्रकार अंगूर का जूस एलडीएल के आक्सीकरण को रोकता है और खून के थक्के बनने की प्रवृत्ति को कम करता है।

# दांत रहेंगे स्वस्थ तो हँसने पर वाकई बिखरेंगे मोती

कई बार कोई व्यक्ति हँसता है तो हम कहते हैं कि आप की तो हँसी में मोती बिखर जाते हैं। स्वस्थ, सफेद, चमकीले दांतों को देखकर ही हम ऐसा कहते हैं। सफेद चमकीले और अच्छे दांत व्यक्ति के व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। इसलिए जरूरी है कि शरीर के इस महत्वपूर्ण अंग दांत की नियमित रूप से देखभाल की जाये। दांत स्वस्थ रहें, किन कारणों से दांतों के रोग होते हैं और उन रोगों से बचने के क्या उपाय हैं तथा रूट केनाल ट्रीटमेन्ट (आरसीटी) क्या है इन सब की जानकारी के लिए कोटा के मुख्य एवं दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. जसवंत सिंह सोलंकी से जब चर्चा की तो उन्होंने कई उपयोगी जानकारी दी। वही जानकारी यहां प्रस्तुत है- स्वस्थ दांत क्या होते हैं के बारे में उन्होंने बताया कि दांतों का संगठनात्मक ढांचा सही होना चाहिए वह टेढ़े-मेढ़े या आड़े-तिरछे नहीं होने चाहिए। दांतों को फंक्शन सही हो तथा वे चमकीले व सफेद हों। मसूड़े मजबूत हों जिससे कि खाने-पीने में किसी भी प्रकार की परेशानी महसूस नहीं हो। दांतों के खराब होने के कारणों की चर्चा करते हुए उन्होंने बताया कि दांतों के खराब होने में देर तक तम्बाकू युक्त दंत मंजन करना, गुटखे का सेवन करना (जिससे मुंह कम खुलता है तथा ओरल सबम्यूकस फाईब्रोसिस अर्थात कैंसर की पूर्व की स्थिति होने की संभावना बनती है, जो आगचलकर कैंसर के रूप में बदल सकती है), हार्ड ब्रश से मंजन करना, सुपारी-गुटखे का सेवन करना तथा दांतों की नियमित रूप से सफाई नहीं करना प्रमुख कारण बनते हैं। दांतों में पायरिया होने से मसूढ़े नीचे चले जाते हैं जिससे दांतों की जड़ें निकल आती हैं और ठण्डा-गर्म महसूस होने लगता है। गुटखा व सुपारी खाने से दांतों में दरार पड़ जाती है। दांत टेढ़े-मेढ़े होने से घिस जाते हैं। दांत में पुरानी चोट होने से दांत का रंग बदल कर काला हो जाता है। दांत के दर्द के साथ सूजन आ जाती है और पस पड़ जाती है। किसी भी प्रकार का दंत रोग दांतों में दर्द या ठण्डा-गर्म लगने की समस्या या और कोई समस्या हो तो तत्काल दंत चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। डॉक्टर मरीज के

दांतों व मसूढ़ों की स्थिति को देखकर दवाइयां देते हैं और अतिआवश्यक होने पर दांत निकलवाने की सलाह देकर मरीज की इच्छानुसार दांत निकालते हैं। दांतों में रूट कैनाल ट्रीटमेन्ट के लिए दंत एक्सरे किया जाता है। एक्सरे में यदि सुपरफिशियल कैविटी प्रतीत होती है तो केवल मसाला भरकर (फिलिंग) उपचार किया जाता है। यदि कैविटी गहरी होती है एवं नस का संक्रमण होता है तो नस का उपचार करते हैं। इस उपचार को ही रूट कैनाल ट्रीटमेन्ट कहा जाता है। रूट कैनाल ट्रीटमेन्ट में दांत को मध्य से खोलकर नस तक पहुंचते हैं। डेन्टल फाई के द्वारा खराब नसों को निकाल दिया जाता है। दांत की नस की अच्छी प्रकार से सफाई करके कृत्रिम नसें डाली जाती हैं। इसके उपरान्त मसाला भरकर ऊपर से कैप लगा दी जाती है। कैप लगाने से दांत में की गई मसाले की भराई सुरक्षित रहती है। मरीज को दांत में मसाला भराने के बाद कैप अवश्य लगवा लेनी चाहिए। दांतों के उपचार के बारे में व्याप्त भ्रांतियों के बारे में खुलासा करते हुए उन्होंने बताया कि दांत निकालने से आंखों पर किसी प्रकार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। दांतों की सफाई करने से वे कमजोर नहीं होते हैं वरन् स्वस्थ एवं मजबूत बनते हैं। दांतों को स्वस्थ बनाये रखने के लिए दिन में दो बार सुबह एवं रात को भोजन के बाद मंजन करना चाहिए। मंजन करने वाला ब्रश मुलायम लेना चाहिए। तम्बाकू युक्त मंजन का कभी भी प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रति छह माह में दांतों की दंत चिकित्सक से जांच कराते रहना चाहिए।

## शख्सियत

# जनता का प्यार देख बलिया में फफक कर रो पड़े थे पूर्व प्रधानमंत्री चंद्रशेखर

देश की समस्याओं को बहुत कम भारतीय राजनेता समझ पाते है और उसका समाधान निकाल पाने में सफल हो पाते हैं। ऐसे ही एक विजयी राजनीतिज्ञ चंद्रशेखर हैं। यह वी.पी.सिंह के बाद देश के 8वें प्रधानमंत्री बने थे। आज ही के दिन यानि की 17 अप्रैल को भारत के पूर्व पीएम चंद्रशेखर का जन्म हुआ था। हालांकि इनका कार्यकाल भले ही छोटा रहा, लेकिन चंद्रशेखर को एक मजबूत प्रधानमंत्री के तौर पर जाना जाता है। साथ ही चंद्रशेखर के कार्यकाल को देश की राजनीती में असरदार कार्य के लिए याद किया जाता है।

पूर्व प्रधानमंत्री के कार्यकाल में बहुत अधिक अविश्वास उत्पन्न हो गया था। जिसके कारण देश की हालत बहुत नाजुक दौर से गुजर रही थी। उस दौरान एक ऐसे लीडर की जरूरत थी, जो अपने निजी स्वार्थों को भूलकर राष्टहित में कार्य करे। ऐसी स्थिति में चंद्रशेखर ने इन परिस्थितियों में देश को एक अच्छी राजनीति थी। बता दें कि छोटी अवधि का कार्यकाल होने के बाद वह अपनी पूर्णता और राजनीतिमत्ता के साथ अपने नेतृत्व के गुणों को प्रदर्शित करते थे।

**जन्म और शिक्षाः** उत्तरप्रदेश के इब्राहिमपट्टी गांव में 17 अप्रैल 1927 को चंद्रशेखर सिंह का जन्म हुआ था। चंद्रशेखर एक कृषक राजपूत परिवार ताल्लुक रखते थे। शायद यही कारण था कि वह अपने देश से निःस्वार्थ भाव से जुड़े थे। चंद्रशेखर स्कूल में मेधावी छात्र थे। स्कूल की पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने इलाहबाद यूनिवर्सिटी से राजनीति विज्ञान में अपनी मास्टर डिग्री पूरी की। इसके बाद चंद्रशेखर जी ने राजनीति में प्रवेश लिया था।

**राजनीति में आनाः** चंद्रशेखर को छात्र जीवन से ही राजनीति में दिलचस्पी थी। उस दौरान देश प्रेम ही इनका जीवन था। हालांकि उस दौरान हर व्यक्ति बसंती चोला पहने अपने देश प्रेम में लिप्त होता था। चंद्रशेखर की भाषाशैली इतनी अनुपम और तीव्र थी। इसके साथ ही उनकी बातों में दृढ़ता और सच्चाई होती थी कि कोई उनकी बात को काट नहीं सकता था। चंद्रेशेखर न सिर्फ अपनी पार्टी बल्कि विपक्ष को भी हमेशा उचित मार्गदर्शन देते थे। चंद्रशेखर जी युवाओं के लिए प्रेरणा के प्रतिबिम्ब रहे। उन्होंने युवाओं को जगाने की कोशिश की। चंद्रशेखर जी का मानना था कि युवा को शक्ति मानने वाला ही देश को एक स्वस्थ्य प्रगति की ओर ले जाता है।

**राजनैतिक सफ़रः** चंद्रशेखर का राजनैतिक जीवन एक आइने की तरह रहा। सबसे पहले उन्होंने समाजवादी आंदोलनों से जुड़कर पिछड़े वर्गों के लोगों के लिए बहुत कार्य किये। पिछड़ा वर्ग उस समय का एक अहम मुद्दा हुआ करता था। दलितों को सामान्य जीवन दिलाने के लिए चंद्रशेखर ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इसके अलावा वह अन्य

सामाजिक धर्मों की भावनाओं को भी भली भांति समझते थे। बता दें कि उन्होंने डॉ राम मनोहर लोहिया के साथ राजनीतिक सफर शुरू किया था। कांग्रेस के बाहरी समर्थन से चंद्रशेखर ने जनता दल सरकार का नेतृत्व किया था।

**जन्म-कर्मभूमि थी बलियाः** चंद्रशेखर देश के पहले ऐसे पीएम थे, जिनके पास पहले कोई सरकारी पद नहीं था। यानि की वह सीधे प्रधानमंत्री बने थे। यूपी का बलिया जिला उनका गढ़ था। उनकी लोकप्रियता का अंदाजा आप इस बात से भी लगा सकते हैं कि वह इस संसदीय सीट से 8 बार चुनकर संसद पहुंचे थे। यह उनकी जन्म और कर्मभूमि दोनों ही थी। अपने निधन के एक साल पहले भी वह बलिया पहुंचे थे। यह बलिया में उनकी आखिरी यात्रा थी। उस दौरान लोगों का स्नेह देखकर वह फफक-फफक कर रोने लगे थे।

**राष्ट्रीय स्तर पर राजनीति में आगमनः** वह बलिया जिले के समाजवादी दल के राज्यस्तर सचिव बनाये गए। उत्तरप्रदेश राज्यसभा में प्रवेश करने के बाद उनका राष्ट्रीय स्तर पर राजनीति में आगमन हुआ। प्रजा समाजवादी पार्टी के द्वारा साल 1962 में चंद्रशेखर को राज्यसभा का टिकट मिल गया। यहां से ही उन्होंने राजनीति के सफर की शुरूआत की थी। अहम् मुद्दों पर आवाज बुलंद करना उनके व्यक्तित्व में शामिल था। चंद्रशेखर जी की दमदार आवाज, बेबाक बोलने की आदत लोगों पर गहरा प्रभाव डालती थी। शायद यही कारण था कि लोग उनके खिलाफ आवाज नहीं उठा पाते थे।

**आपातकालः** साल 1975 के आपातकाल के दौरान तत्काल पीएम इंदिरा गांधी ने कई राजनेताओं को जेल भेजा था। इनमें चंद्रशेखर का नाम भी शामिल था। वहीं साल 1977 में यूपी की बलिया से लोकसभा की सीट मिल गई। इसके बाद वह जनता दल के अध्यक्ष बनें। इस दौरान उन्होंने दक्षिण के कन्याकुमारी से लेकर दिल्ली के राजघाट तक हुई पद यात्रा की। जिसे बाद में भारत यात्रा कहा गया। इस यात्रा का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों की समस्याओं पर प्रकाश डालना और जातिवाद की असमानताओं को दूर करना।

**पीएम पद पर चंद्रशेखरः** साल 1990 में राष्ट्रीय मोर्चा सरकार के पतन के बाद चंद्रशेखर सिंह को राजीव गांधी की मदद से प्रधानमंत्री बना दिया गया। लेकिन कुछ समय बाद ही वीपी सिंह ने जनता दल से अलग होकर समाजवादी पार्टी का गठन कर लिया। जिसके बाद बीजेपी के द्वारा चंद्रशेखर को पूर्ण बहुमत मिला। यह बात राजीव गांधी को को पसंद नहीं आई और उन्होंने कुछ समय बाद ही चंद्रशेखर की सरकार से बहुमत वापस ले लिया। जिसके कारण साल 1991 में चंद्रशेखर की सरकार गिर गई और उनको अपने पद से इस्तीफा देना पड़ा।

**मृत्युः** अपने आखिरी समय में चंद्रशेखर जी को कई गंभीर बीमारियों ने घेर लिया था। उन्हें बोन मेरो कैंसर था। तबियत बिगड़ने के बाद उनको अस्पताल में भर्ती कराया गया। लेकिन तमाम प्रयासों के बाद भी डॉक्टर उन्हें बचा नहीं सके और 8 जुलाई 2007 को 80 साल की उम्र में चंद्रशेखर ने अंतिम सांस ली। बताया गया था कि उस दौरान वह प्लाज्मा कैंसर से भी ग्रसित थे।

**सम्मानः**चंद्रशेखर जी को साल 1995 में उच्कृष्ट सांसद के तौर पर सम्मानित किया गया था। आपको बता दें कि इसी साल से इस पुरुस्कार की शुरुआत हुई थी और चंद्रशेखर पहले ऐसे व्यक्ति थे, जिन्हें यह सम्मान प्राप्त हुआ था।

# तीन दिन में करेगी लिवर की सफाई किशमिश से बनाएं हेल्दी ड्रिंक

लिवर शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है जो रक्त को शुद्ध करने और भोजन को पचाने में मदद करता है। इससे बने बाइल जूस से खाना पचाने में मदद मिलती है। लेकिन हमारी बुरी आदतों जैसे ज्यादा तले भुने खाना,

एक्सरसाइज न करना, जरूरत से ज्यादा धूम्रपान करना और शराब पीना जैसी बुरी लत का लिवर पर बहुत असर पड़ता है। अधिक दबाव पड़ने पर लिवर सही तरीके से विषाक्त पदार्थों को बाहर नहीं निकाल पाता। शरीर से विषाक्त पदार्थ या गंदगी बाहर निकालने के लिए आप एक खास ड्रिंक की मदद ले सकते हैं। ये ड्रिंक बनती है किशमिश से और इसे पीने से सिर्फ 3 दिन में ही आपके लिवर की सारी गंदगी साफ हो जाती है। इसे बनाना भी बेहद आसान है। आइये आपको बताते हैं किशमिश से लिवर डिटॉक्स करने की ड्रिंक बनाने की विधि।

**क्यों फायदेमंद है किशमिश की ये ड्रिंक :** किशमिश के पानी में भरपूर विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं जो हेल्थ के लिए बेनिफिशियल हैं। किशमिश एनर्जी से भरपूर लो फैट फूड है इसमें काफी मात्रा में आयरन, पोटैशियम, विटामिन और एंटी ऑक्सीडेंटस होते हैं। इसको पानी में भिगोने पर इसके फायदे ओर भी बढ़ जाते हैं। यदि किशमिश के पानी का हम हर सुबह खाली पेट सेवन करे तो हमे कई तरह के फायदे होते है।

**ड्रिंक बनाने के लिए सामग्री** 2 कप (लगभग 400 मिलीग्राम) पानी 150 ग्राम किशमिश **ड्रिंक कैसे बनाएं** गहरे रंग की 150 ग्राम किशमिश को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। 2 कप पानी को उबालने के लिए रख दें। जब पानी उबलने लगे, तो इसमें किशमिश डाल दें। 20 मिनट तक उबालने के बाद आंच बंद कर दें। अब किशमिश को रात भर के लिए इसी पानी में छोड़ दें।सुबह तक ये ड्रिंक तैयार हो जाता है। **कैसे करें इस ड्रिंक का सेवन:** सुबह खाली पेट नाश्ते से आधे घंटे पहले इस पानी को लें और किशमिश को इसमें से छानकर अलग कर लें। अब इस पानी को पी लें और किशमिश को नाश्ते में चबाकर खाएं। केवल 3 दिन के प्रयोग से ही आपके लिवर में मौजूद सभी विषाक्त पदार्थ शरीर से बाहर निकल जाएंगे और आपका लिवर पूरी तरह साफ हो जाएगा।

**और भी हैं इस ड्रिंक के फायदे** किशमिश के पानी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंटस बॉडी के सेल्स को हेल्दी बनाकर कैंसर जैसी बीमारियों से बचाते हैं। किशमिश के पानी में अमीनो एसिड होते हैं जो एनर्जी देते हैं। थकान और कमजोरी दूर करने में मददगार हैं। इस पानी में विटामिन ई, बीटा केरोटीन और आंखों के लिए फायदेमंद फायटोन्यूट्रिएंटस होते हैं। इससे नज़र की कमजोरी दूर होती है। किशमिस का पानी मेटाबॉलिज़्म अच्छा करके फैट बर्निंग प्रोसेस को तेज़ करता है। इससे वेट लॉस में मदद मिलती है। किशमिश के पानी में भरपूर कैल्शियम होता है। ये हड्डियों को मजबूत बनाता है। आर्थराइटिस और गठिया से बचाता है। किशमिश में मौजूद सॉल्युबल फाइबर्स पेट की सफाई करके गैस और एसिडिटी से छुटकारा दिलाते हैं। किशमिश के पानी में आयरन, कॉपर और कॉम्प्लेक्स की भरपूर मात्रा होती है। ये खून की कमी दूर करके रेड ब्लड सेल्स को हेल्दी बनाता है।

## ब्लीच करने के लिए पार्लर क्यों जाना, घर पर ही इन चीजों की मदद से पाएं ब्राइटन स्किन

चेहरे में निखार लाने के लिए हम तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं। आमतौर पर स्किन में इंस्टेंट ग्लो पाने के लिए ब्लीच करवाना सबसे अच्छा माना जाता है। लेकिन बाजार में मिलने वाली ब्लीच में कई तरह के केमिकल्स होते हैं और उन केमिकल्स के कारण स्किन में जलन व रिएक्शन होने का खतरा भी रहता है। ऐसे में आप अपनी किचन में मौजूद कुछ चीजों की मदद से ही स्किन को ब्लीच कर सकते हैं और स्किन को नेचुरली ब्राइटन कर सकते हैं- **दही** स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि दही आपकी स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह ना सिर्फ आपके स्किन कॉम्पलेक्शन में सुधार करता है, बल्कि इससे आपकी स्किन मॉइश्चराइज होती है। इसके इस्तेमाल के लिए आप दही को सीधे ही अपनी स्किन पर अप्लाई करें और 10-15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। **बेसन** बेसन सबसे अच्छे प्राकृतिक उत्पादों में से एक है जिसका उपयोग आप अपने चेहरे की त्वचा की चमक को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

# यूपी के पॉलिटेक्निक कॉलेजों में होगा 80प्रतिशत प्लेसमेंट ! सरकार ने बनाया ये खास प्लान

उत्तर प्रदेश के पॉलिटेक्निक कॉलेजों में पढ़ाई करने वाले छात्रों या फिर पॉलिटेक्निक में एडमिशन लेने वालों के लिए बड़ी खबर है। अब प्रदेश के सभी पॉलिटेक्निक कॉलेजों में 80 प्रतिशत प्लेसमेंट सुनिश्चित किया जाएगा। इसको लेकर प्रदेश की योगी सरकार ने एक प्लान बनाया है। दरअसल, तकनीकी शिक्षा विभाग ने 80 प्रतिशत छात्रों को नौकरी देने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किया है। विभाग ने राज्य के सभी संस्थानों को छात्रों के लिए प्लेसमेंट बढ़ाने की दिशा में काम करने के निर्देश दिए हैं। इस कदम से पॉलिटेक्निक छात्रों के करियर की संभावनाओं में सकारात्मक बदलाव आने की उम्मीद है।

राज्य के सरकारी पॉलिटेक्निक कॉलेजों में पिछले वर्ष लगभग 900 छात्रों का रजिस्ट्रेशन हुआ था। जिसमें अधिकांश छात्रों का प्लेसमेंट इलेक्ट्रॉनिक और मैकेनिकल विभागों में हुआ था। वहीं, सिविल विभाग के छात्रों को मायूस होना पड़ा। यही वजह है कि तकनीकी शिक्षा विभाग ने पूरे उत्तर प्रदेश में पॉलिटेक्निक संस्थानों में प्लेसमेंट ड्राइव को बढ़ावा देने का जिम्मा लिया है। इस लक्ष्य को हासिल

करने के लिए विभाग कंपनियों की मांग के अनुसार छात्रों को प्लेसमेंट के लिए भेजेगा और संस्थानों में कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव आयोजित करेगा।

इधर, मुरादाबाद में गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक कॉलेज के प्रिंसिपल ताजमुल अफजल ने बताया कि पिछले सप्ताह जेबीएम ग्रुप द्वारा लगभग 80 छात्रों का चयन किया गया है। एक अन्य कंपनी ने 120 और छात्रों का चयन करने का प्रस्ताव दिया है। प्रिंसिपल ने आगे कहा कि कॉलेज अपने छात्रों को शीर्ष कंपनियों में प्लेसमेंट सुनिश्चित करने में कोई कसर नहीं छोड़ रहा है। इसकी एक समर्पित टीम है जो हर छात्र को नौकरी के अवसर प्रदान करने के लक्ष्य के लिए अथक रूप से काम कर रही है। वे छात्रों के व्यक्तित्व विकास के लिए उन्हें नौकरी के लिए तैयार करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं।

आपको बता दें कि पॉलिटेक्निक शिक्षा छात्रों को मोटर वाहन और सूचना प्रौद्योगिकी जैसे विभिन्न उद्योगों में काम करने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान प्रदान करती है। पाठ्यक्रम छात्रों को सैद्धांतिक ज्ञान और व्यावहारिक कौशल दोनों से लैस करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, जिन्हें वास्तविक दुनिया के परिदृश्यों में लागू किया जा सकता है। बता दें कि 2023 सत्र में पॉलिटेक्निक कॉलेजों में प्रवेश के लिए आखिरी तारीख 1 मई 2023 है। ऐसे में जिन अभ्यर्थियों ने अभी आवेदन नहीं किया है, वे ऑफिशियल वेबसाइट पर जाकर आवेदन कर सकते हैं।

# प्रेग्नेंसी के दौरान ये 4 हेल्थ प्रॉब्लम्स बच्चे पर भी असर डाल सकती हैं

कहते हैं कि प्रेग्नेंसी में महिला जितनी खुश रहती है, उसका बच्चा उतना स्वस्थ पैदा होता है। लेकिन बच्चे की सेहत के लिए सिर्फ खुश रहने से काम नहीं चलता, बल्कि रहन-सहन भी हेल्दी रखना ज़रूरी है। हेल्दी खाना, स्मोकिंग, अल्कोहल से दूर रहना, नियमित रूप से दवाई लेना, टेस्ट करवाना और डाक्टर की सलाह मानना प्रेग्नेंसी के दौरान बच्चे और मां को सुरक्षित रखता है। दरअसल, गर्भावस्था के दौरान, मां को डायबिटीज़, ओबेसिटी, थाइरॉइड और अन्य बीमारियां होने का रिस्क काफी होता है, जिसका असर बच्चे पर भी पड़ सकता है। यह प्रभाव शॉर्ट-टर्म भी हो सकता है, और लॉन्ग-टर्म भी। इसलिए ज़रूरी है कि मां अपने लाइफस्टाइल और ईटिंग हैबिटस पर ख़ास ध्यान दे। ये हैं प्रेग्नेंसी के दौरान, मां को होने वाली कुछ बीमारियां, जिनका असर बच्चे पर भी पड़ सकता है।

**1- जेस्टेशनल डायबिटीज़ :** प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। इस दौरान उन्हें कई बीमारियां लग जाती हैं, जिनका असर सीधे बच्चे पर होता है और जेस्टेशनल डायबिटीज़ उनमें से एक है। इससे बच्चे को सांस लेने में दिक्कत आ सकती है। सिर्फ यही नहीं, इसके चलते बच्चे को ओबेसिटी, टाइप 2 डायबिटीज़

या दिल से जुड़ी दिक्कतें भी हो सकती हैं। **2- एनीमिया :** अगर रिसर्च की जाए तो अधिकतर महिलाओं में खून की कमी यानी एनीमिया की बीमारी दिखेगी। इसलिए प्रेग्नेंसी शुरू होते ही होने वाली मां को आयरन की दवाई हर रोज़ लेने को कहा जाता है, क्योंकि अगर मां के शरीर में खून की कमी होगी, तो इसका नेगेटिव प्रभाव बच्चे पर भी पड़ेगा। सिर्फ यही नहीं, अगर प्रेग्नेंसी के दौरान, महिला की रिपोर्ट में आयरन की कमी नज़र आती है, तो कई बच्चों का वज़न भी जन्म के दौरान कम होता है, या फिर कई केसिस में बच्चे प्री-मेच्योर पैदा होते हैं। **3- जेस्टेशनल हाइपरटेंशन :** जेस्टेशनल हाइपरटेंशन का रिस्क प्रेग्नेंसी के 20वें हफ्ते में बहुत ज़्यादा होता है। इसी दौरान यह बीमारी डिवेलप होती है। इस बीमारी में न्यूट्रिएंटस और ऑक्सीजन बच्चे को भरपूर मात्रा में नहीं मिल पाते। ऐसे में बच्चे का वज़न कम हो सकता है और लो ब्लड शुगर के चांस होते हैं। इससे और भी कई खतरनाक बीमारियां लग सकती हैं, इसलिए जेस्टेशनल हाइपरटेंशन को गंभीरता से लेना चाहिए। **4- मटर्नल ओबेसिटी** अगर प्रेग्नेंसी के दौरान महिला ओवरवेट है या उसे ओबेसिटी है, तो इसका असर बच्चे की ग्रोथ पर हो सकता है। ना ही सिर्फ बच्चे को डायबिटीज़ और ओबेसिटी की दिक्कत हो सकती है, बल्कि बच्चा समय ये पहले यानी प्री-मेच्योर भी पैदा हो सकता है।

# सेहत का जानें हाल, पाएं काले लंबे घने बाल

शरीर के किसी भी हिस्से में ज़रा सा भी बदलाव स्वास्थ्य का हाल बयां कर देता है, खासकर जब वह बदलाव बालों के टेक्सचर या रंग में नज़र आ रहा हो। जहां पहले बालों के सफेद होने को उम्र बढने का सूचक माना जाता था, वहीं अब युवाओं में भी यह समस्या तेज़ी से बढ़ती हुई देखी जा रही है। **समझें बालों की केमिस्ट्री :** जीवनशैली में बदलाव के कारण युवा वर्ग बालों के जल्दी सफेद होने की समस्या से पीड़ित है। हेयर फॉलिकल्स से छोटी-छोटी मात्रा में हाइड्रोजन परऑक्साइड नामक केमिकल का उत्पादन होता है। व्यक्ति के अत्यधिक तनाव लेने पर यह फॉलिकल्स में ही बनने लगता है, जिससे बाल अपना प्राकृतिक रंग व चमक खोने लगते हैं। हर हेयर फॉलिकल में मौजूद मेलनिन बालों को उनका रंग देता है। उम्र बढने या तनाव की स्थिति में इसका उत्पादन कम हो जाता है, जिससे बालों में सफेदी आने लगती है। **सेहत का है आईना :** नाखूनों की तरह बाल भी व्यक्ति की सेहत का राज़ बताते हैं। कम उम्र में इनके सफेद होने के पीछे कई कारण हैं। **1.** विटमिन की कमी : शरीर में विटमिन बी 12 की कमी के कारण परनीशियस एनीमिया होने की आशंका रहती है, जिससे बाल सफेद होने लगते हैं। **2.** जिंक की कमी : हड्डियों, त्वचा व स्कैल्प को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित न्यूट्रिशनल आहार लेना बहुत ज़रूरी होता है। खाने में जिंक की कमी होने से बाल

असमय सफेद होने लगते हैं। **3.** थायरॉयड डिसॉर्डर थायरॉयड डिसॉर्डर, हाइपोथायरॉयडिज्म व हाइपरथायरॉयडिज्म के कारण भी बालों की रंगत हल्की होने लगती है। **4.** फंगल संक्रमण : स्कैल्प में इस तरह के संक्रमण से बाल समय से पहले सफेद होने लगते हैं। इससे बचने के लिए ज़रूरी है कि सफाई का खास ख्याल रखा जाए। **5.** एनीमिया : इसके कारण शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है। इस वजह से भी बाल सफेद हो सकते हैं। **6.** अत्यधिक तनाव : जो लोग जिंदगी के किसी मुश्किल दौर से गुज़र रहे हों या काम का बोझ अधिक हो, उनके बाल भी असमय सफेद होने लगते हैं। **7.** हॉर्मोनल असंतुलन : हॉर्मोन में हो रहे बदलाव का असर त्वचा व बालों पर ज़रूर पड़ता है। **बदलें अपना खानपान:** स्कैल्प व बालों की सेहत दुरुस्त रखने के लिए ज़रूरी है कि सफाई रखने के साथ ही आहार को भी संतुलित किया जाए। इसके लिए जिंक, आयरन, विटमिन बी कॉम्प्लेक्स, प्रोटीन और ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त डाइट लें। मशरूम, गाजर, ओटस, सोयाबीन, खीरा, दही, पत्ते वाली सब्ज़ियां, अंडे, बादाम, आंवला, मछली और लो फैट चीज़ को डाइट में वरीयता दें। बालों को स्वस्थ, सुंदर व आकर्षक बनाए रखने के लिए केमिकल उत्पादों का प्रयोग करने के बजाय प्राकृतिक उत्पादों का इस्तेमाल करें।

# अपनी डायट में शामिल करें ये 9 चीजें, नहीं होगी प्रोटीन की कमी

पूरे दिन काम करने के लिए शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है और इसके लिए जरूरी होता है प्रोटीन। यह सच है कि अंडे और मीट में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि शाकाहारी लोग प्रोटीन की जरूरत को पूरा नहीं कर सकते। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अंडे और मीट के अलावा और कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिसमें प्रोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है। इन खाद्य पदार्थों को डायट में शामिल करके आप प्रोटीन की कमी को दूर कर सकते हैं। **दलिया-** प्रोटीन से भरपूर दलिया नाश्ते का हेल्दी विकल्प है। इसमें प्रोटीन के साथ ही फाइबर, मैंगनीज, मैगनेशियम और विटामिन बी1 भी पाया जाता है। जिससे पूरे दिन काम करने के लिए शरीर को भरपूर ऊर्जा मिलती है।

**ब्रोकली-** विशेषज्ञों के मुताबिक, इस हरी सब्जी में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही इसमें विटामिन सी, विटामिन के, फाइबर और पोटैशियम होता है और कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। जिससे वजन घटाने वालों के लिए भी यह अच्छा विकल्प है। **बादाम-** हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, रोजाना बादाम भिगोकर सुबह खाली पेट

खाएं, इससे शरीर को पर्याप्त प्रोटीन मिल जाता है। इसके अलावा बादाम में फैट, विटामिन और मिनरल पर्याप्त मात्रा में होता है। रोजाना बादाम खाने से सेहत अच्छी रहती है। **राजमा-** राजमा को शाकाहारी मीट भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। राजमा स्वाद के साथ ही सेहत से भी भरपूर होता है। राजमा को आप सब्जी, सलाद या सूप में मिलाकर खा सकते हैं। राजमा की सब्जी बहुत स्वादिष्ट बनती है। दाल- दाल-चावल भारतीय भोजन का अहम हिस्सा है और यह बहुत ही सेहतमंद भी होता है। डायट विशेषज्ञों के मुताबिक, दालें शाकाहारी प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं। अरहर, मूंग, मसूर, चना, उड़द सभी तरह की दालों में हाई प्रोटीन होता है, तो रोजाना दाल को अपनी डायट में ज़रूर शामिल करें। **दूध-** कैल्शिम के साथ ही दूध प्रोटीन का भी अच्छा स्त्रोत है। यदि आप प्रोटीन की कमी से बचना चाहते है, तो रोजाना एक ग्लास दूध पीएं। यदि आप डायटिंग कर रहे हैं या वजन घटाना चाहते हैं तो आप सोया मिल्क का सेवन कर सकते हैं, इसमें भी प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है। पनीर- दूध के अलावा दूध से बने पनीर में भी भरपूर प्रोटीन होती है और पनीर लगभग सबको पसंद आता है। आप पनीर की सब्जी, परांठा, पुलाव कुछ भी बना सकते है। बड़ों से लेकर बच्चों तक को इसका स्वाद बहुत भाता है, तो इसे डायट में शामिल करके आप प्रोटीन की कमी को पूरा कर सकते हैं। इसे आप सलाद में भी मिला सकते हैं। **पालक-** विशेषज्ञों का कहना है कि पौष्टिक तत्वों से भरपूर पालक प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। पालक का सूप बनाने के अलावा आप इसकी सब्जी, दाल, पुलाव आदि भी बना सकते हैं। पालक बड़ों और बच्चों दोनों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। **गेहूं का आटा-** आटे से चपाती के अलावा, परांठा, हलवा आदि कई चीज़ें बनाई जाती है। आटे में काबीहाइड्रेट के साथ ही प्रोटीन भी भरपूर मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें विटमिन-बी, जिंक, आयरन और मैगनेशियम आदि भी पाए जाते हैं। जो लोग अंडा, मीट, मछली नहीं खाते वह इन शाकाहारी खाद्य पदार्थों को नियमित रूप से डायट में शामिल करके प्रोटीन की कमी को दूर कर सकते हैं।

# बच्चों में डिप्रैशन से निबटना है बेहद जरूरी

15 साल की रिया जब भी स्कूल जाती, क्लास में सब से पीछे बैठ कर हमेशा सोती रहती। उस का मन पढ़ाई में नहीं लगता था। वह किसी से न तो ज्यादा बात करती और न ही किसी को अपना दोस्त बनाती। अगर वह कभी सोती नहीं थी, तो किताबों के पन्ने उलट कर एकटक देखती रहती। क्या पढ़ाया जा रहा है, इस से उसे कोई फर्क नहीं पड़ता। हर बार उस की शिकायत उस के मातापिता से की जाती, पर इस का उस पर कोई असर नहीं पड़ता था। वह हमेशा उदास रहा करती थी। इसे देख कर कुछ बच्चे तो उसे चिढ़ाने भी लगते थे, पर वह उस पर भी अधिक ध्यान नहीं देती थी। परेशान हो कर उस की मां ने मनोवैज्ञानिक से सलाह ली। कई प्रकार की दवाएं और थेरैपी लेने के बाद वह ठीक हो पाई। दरअसल, बच्चों में डिप्रैशन एक सामान्य बात है, पर इस का पता लगाना मुश्किल होता है। अधिकतर मातापिता इसे बच्चे का आलसीपन समझते हैं और उन्हें डांटतेपीटते रहते हैं। इस से वे और अधिक क्रोधित हो कर कभी घर छोड़ कर चले जाते हैं या फिर कभी आत्महत्या कर लेते हैं। बच्चों की समस्या न समझ

पाने की 2 खास वजहें हैं। पहली तो हमारे समाज में मानसिक समस्याओं को अधिक महत्त्व नहीं दिया जाता और दूसरे, अभी बच्चा छोटा है, बड़ा होने पर समझदार हो जाएगा, ऐसा कह कर अभिभावक इस समस्या को गहराई से नहीं लेते। मातापिता को लगता है कि यह समस्या सिर्फ वयस्कों को ही हो सकती है, बच्चों को नहीं।

**शुरुआती संकेत :** जी लर्न की मनोवैज्ञानिक दीपा नारायण चक्रवर्ती कहती हैं कि आजकल के मातापिता बच्चों की मानसिक क्षमता को बिना समझे ही बहुत अधिक अपेक्षा रखने लगते हैं। इस से उन्हें यह भार लगने लगता है और वे पढ़ाई से दूर भागने लगते हैं। अपनी समस्या वे मातापिता से बताने से डरते हैं और उन का बचपन ऐसे ही डरडर कर बीतने लगता है, जो धीरेधीरे तनाव का रूप ले लेता है। मातापिता को बच्चे में आए अचानक बदलाव को नोटिस करने की जरूरत है। कुछ शुरुआती लक्षण निम्न हैं। अगर बच्चा आम दिनों से अधिक चिड़चिड़ा हो रहा हो या बारबार उस का मूड बदल रहा हो। बातबात पर गुस्सा होना या रोना। अपनी किसी हौबी या शौक को फौलो न करना। खानेपीने में कम दिलचस्पी रखना। सामान्य से अधिक समय तक सोना। अलगथलग रहने की कोशिश करना। स्कूल जाने की इच्छा का न होना या स्कूल के किसी काम को न करना आदि। इस बारे में दीपा आगे बताती हैं कि किसी भी मातापिता को बच्चे को डिप्रैशन में देखना आसान नहीं होता और वे इसे मानने को भी तैयार नहीं होते कि उन का बच्चा डिप्रैशन में है। **तनाव से निकालना :** निम्न कुछ बातों से बच्चे को तनाव से निकाला जा सकता है- हमेशा धैर्य रखें, गुस्सा करने पर बच्चा भी रिवोल्ट करेगा और आप उसे कुछ समझा नहीं सकते। बच्चे को कभी यह एहसास न होने दें कि वह बीमार है। यह कोई बीमारी नहीं है, इस का इलाज हो सकता है। हिम्मत से काम लें, बच्चे को डिप्रैशन से निकालने में मातापिता से अच्छा कोई नहीं हो सकता। बच्चे से खुल कर बातचीत करें, तनावग्रस्त बच्चा अधिकतर कम बात करना चाहता है। ऐसे में बात करने से उस के मनोभावों को समझना आसान होता है। उस के मन में कौन सी बात चल रही है, उस का समाधान भी आप कर सकते हैं। हमेशा बच्चे को लोगों से मिलनेजुलने के लिए प्रेरित करें। बातचीत से अगर समस्या नहीं सुलझती है, तो इलाज करवाना जरूरी है। इस के लिए आप खुद उसे मनाएं और ध्यान रखें कि डाक्टर जो भी दवा दे, उसे वह समय पर ले, इस से वह जल्दी डिप्रैशन से निकलने में समर्थ हो जाएगा। **अपना दायित्व समझें :** मातापिता बच्चे के रिजल्ट को ले कर बहुत अधिक परेशान रहते हैं। इस बारे में साइकोलौजिस्ट राशिदा कपाड़िया कहती हैं कि बच्चों में तनाव और अधिक बढ़ जाता है जब उन की बोर्ड की परीक्षा हो। ऐसे में हर मातापिता अपने बच्चे से 90 प्रतिशत अंक की अपेक्षा लिए बैठे रहते हैं और कम नंबर आने पर वे मायूस होते हैं। ऐसे में बच्चा और भी घबरा जाता है। उसे एहसास होता है कि नंबर कम आने पर उसे कहीं ऐडमिशन नहीं मिलेगा, जबकि ऐसा नहीं है, हर बच्चे को अपनी क्षमता के अनुसार दाखिला मिल ही जाता है। कई ऐसे उदाहरण हैं जहां रिजल्ट देखे बिना ही बच्चे परीक्षा में अपनी खराब परफौर्मैंस के बारे में सोच कर आत्महत्या तक कर लेते हैं।

# कम समय में बनानी हो लजीज डिश, तो बहुत काम आएंगे किचन टूल्स

वर्किंग कल्चर होने के कारण आज महिलाओं का शैड्यूल इतना बिजी हो गया है कि वे खाना बनाने पर ज्यादा समय नहीं दे पाती हैं। मन होने के बावजूद सब्जियां वगैरा काटने के झंझट से बचने के लिए शौर्टकट तरीका ही अपनाना पसंद करती हैं। ऐसे में वे कम समय में ज्यादा चीजें और अपनी पसंद का खाना बना सकें इस के लिए पेश हैं स्मार्ट किचन टूल्स: **क्विक चौपिंग ऐंड डाइसिंग :** फूड चौपर: सब्जियों को मिनटों में काट कर आप के समय की बचत करते हैं फूड चौपर। यही नहीं सब्जियां भी एक ही साइज की कटती हैं। न किचन गंदी होने का झंझट, न ही हाथ कटने का डर और काम करने में भी काफी आसानी। तो हुआ न मैजिक फूड चौपर। कीमत भी पौकेट फ्रैंडली यानी यह आप को क्व300 से क्व500 में आसानी से मिल जाएगा। **चौपर स्लाइसर डाइसर :** आप पार्टियों आदि में बहुत ही डैकोरेटिव वे में सलाद को सजा देख सोचती होंगी कि काश मैं भी घर पर ऐसा सलाद तैयार कर सकती। जी हां, आप भी घर पर ऐसा सलाद डिफरैंट शेप वाले डाइसर से तैयार कर सकती हैं। **फ्रैश जूस कुछ ही पलों में :** इलैक्ट्रौनिक जूसर से जूस निकालने के झंझट से बचने के लिए अधिकांश लोग बाहर से ही जूस पीना पसंद करते हैं। लेकिन वे इस बात से अनजान रहते हैं कि इस से जूस का तापमान बढ़ जाता है जो सेहत के लिए सही नहीं होता। मैन्युअल जूसर से जूस निकालना काफी आसान ही नहीं होता, वरन वह टेस्टी व सेहतमंद भी

होता है। फिर जूसर को धोने में भी ज्यादा मेहनत करनी पड़ती। बस मन किया और तैयार कर लिया जूस। आप को क्व150 से ले कर क्व400 तक अच्छा जूसर मिल जाएगा। **फटाफट करें लंच की तैयारी :** पूरी मेकर: घर में ज्यादा मेहमान आ जाएं और आप यह सोचसोच कर परेशान हैं कि खाने में क्या बनाया जाए तो घबराएं नहीं। पूरी मेकर से मिनटों में तैयार करें ढेरों पूरियां और वह भी बिना किसी की मदद लिए। यकीन मानिए इस से बनी पूरियां मेहमानों को आप की तारीफ करने को मजबूर कर देंगी और फिर कीमत भी सिर्फ क्व300 से क्व500 के बीच। **रोटी मेकर दे रोटियों को परफैक्ट शेप :** रोटियों को परफैक्ट शेप देना बड़ा मुश्किल काम होता है। ऐसे में आप ने लंच के लिए डिशेज तो एक से बढ़ कर एक तैयार कर लीं लेकिन रोटियां कहीं टेढ़ीमेढ़ी न बन जाएं यह सोच कर घबरा रही हैं तो शांत हो जाएं, क्योंकि रोटी मेकर है न, जो रोटियों को परफैक्ट शेप देने के साथसाथ आप का समय भी बचाएगा। **सेहत वाले शेक्स मिनटों में हैंड ब्लैंडर :** परिवार का कोई सदस्य कब क्या फरमाइश कर दे कुछ कहा नहीं जा सकता और फिर आप की भी कोशिश उन्हें हैल्दी चीजें परोसने की रहती है, तो फिर सोचना कैसा। उन्हें रोज हैंड ब्लैंडर से उन की पसंद के शेक्स सर्व कर उन्हें सेहतमंद बनाएं। बजट की चिंता भी नहीं क्योंकि यह आप को वाजिब कीमत में मिल जाएगा। इस तरह के स्मार्ट किचन टूल्स अपना कर आप जो समय बचाएंगी वही आप का अपनों के साथ बिताया क्वालिटी टाइम बन जाएगा।

# गर्भवती होने के संकेत देते हैं ६ लक्षण

मां बनना किसी भी महिला के लिए जीवन के सबसे बड़े उपहार जैसा होता है और इस खबर को सुनने के लिए हर महिला बैताब रहती है। यूं तो गर्भधारण करने पर कुछ लक्षण साफ दिखाई दे जाते हैं लेकिन कई बार कुछ महिलाएं शुरूआती समय में गर्भधारण के लक्षणों को समझ नहीं पाती। जिससे कि स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के होने का खतरा बढ़ जाता है। आइए जानें महिलाओं में गर्भधारण के दौरान गर्भावस्था के लक्षणों को। गर्भावस्था के दौरान सिर्फ महिला ही दूसरा जन्म नहीं लेती बल्कि पुरूष का भी ये दूसरा जन्म माना जाता है। चाहे फिर भ्रूण महिला के भीतर ही क्यों न पल रहा हो। पुरूष का भी जुड़ाव उतना ही माना जाता है। कहा भी जाता है एक महिला तभी संपूर्ण होती है जब वह गर्भधारण करती है। **माहवारी का बंद होना :** स्वस्थ महिला को प्रतिमाह माहवारी निश्चित समय या उसके आसपास होती है लेकिन गर्भधारण करते ही माहवारी आनी बंद हो जाती है। यह गर्भधारण का सबसे पहला लक्षण माना जाता है। **उल्टी आना :** अधिकाशः महिलाओं को गर्भावस्था के शुरूआती 3 महीनों में सुबह-सुबह मतली आने की समस्या सबसे ज्यादा होती है। गर्भधारण के प्रारंभिक लक्षणों में जी मिचलाना, उल्टी आना इत्यादि शामिल है। अगर आपको इसमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो समझ लेना चाहिए कि आप गर्भवती है। **सिरदर्द :** गर्भावस्था के संकेतों में सिर दर्द भी शामिल हैं। सिर दर्द तो कभी भी हो सकता हे लेकिन हार्मोंर्स के निरंतर बदलाव के कारण तनाव होने लगता है जिससे कुछ महिलाओं को सिर दर्द की शिकायत होने लगती है। **स्तनों में भारीपन :** स्तनों में गर्भावस्था के दौरान दर्द होने लगता है। हालांकि ये दर्द माहावारी से पहले भी होता है लेकिन गर्भावस्था के दौरान स्तन कोमल भी हो जाते हैं। साथ ही स्तनों में भारीपन, उनके आकार में परिवर्तन, निपल्स के आसपास के हिस्से में ज्यादा कालापन आना और स्तनों में नसों का फूलना आदि गर्भावस्था के लक्षण है। **बहुत अधिक थकान :** गर्भधारण करने के पहले हफ्ते से ही बहुत अधिक थकान होना, खासतौर पर सुबह के समय थकान, एक प्रमुख लक्षण है। इस अवस्था में शरीर में प्रोजेस्टोरोन हार्मोन बनता है जिससे शरीर बहुत जल्दी थक जाता है। **बार-बार यूरीन आना :** गर्भावस्था के शुरूआती दिनों में यूरीन बार-बार आता है क्योंकि इस दौरान आपका शरीर अतिरिक्त तरल पदार्थ उत्पादित करता है जिससे मूत्राशय पर दबाव पड़ता है और आपको बार-बार यूरीन के लिए जाना पड़ता है। गर्भावस्था सुझाव में डॉक्टर नियमित जांच कराने, पौष्टिक आहार लेने, खूब पानी पीने, फल-जूस इत्यादि के सेवन के साथ ही प्रतिदिन व्यायाम की सलाह भी देते हैं। इन लक्षणों का ध्यान रख आप आसानी से पता कर सकती हैं की आप मां बनने वाली हैं। लेकिन फिर भी डॉक्टर से एक बार जांच व रक्त परिक्षण करा लेना ठीक रहता है। इससे आपको भी पूरी तरह संतुष्टी हो जाती है और मन में कोई शंका नहीं रहती।

# रूस की तरफ से भारत को होने वाली मिलिट्री सप्लाई अब खतरे में आ गई, चीन है वजह या अमेरिका का है हाथ

वाशिंगटन। भारत और रूस की दोस्ती वर्षों पुरानी है। लेकिन इन दिनों कूटनीति कहे या मौजूदा जरूरत रूस के कट्टर दुश्मन अमेरिका से भी भारत की नजदीकियां पहले के मुकाबले काफी बढ़ी है। इसकी वजह चीन की बढ़ती विस्तारवादी मंशा और उस पर नियंत्रण के लिए अमेरिकी मुखरता की दरकार है। लेकिन भारत की रक्षा क्षेत्र से जुड़ी एक खबर सामने आई है। ब्लूमबर्ग की एक रिपोर्ट ने दावा किया है कि भारत और रूस एक समान पेमेंट सिस्टम को तलाशने के लिए इन दिनों संघर्ष कर रहे हैं। सूत्रों की मानें तो दोनों देश चाहते हैं कि पेमेंट सिस्टम ऐसा हो जो अमेरिकी प्रतिबंधों का उल्लंघन न करे। पिछले एक साल से करीब दो अरब डॉलर की पेमेंट अटकी हुई है और अब ऐसे में रूस ने सप्लाई रोक दी है।

रूस की तरफ से रोकी गई सप्लाई में करीब 10 अरब डॉलर की कीमल वाले स्पेयर पाट्र्स के अलावा एस 400 मिसाइल डिफेंस सिस्टम की दो बैटरीज भी शामिल है। भारत अभी तक अमेरिकी डॉलर्स में बिल का भुगतान करने में असमर्थ रहा है। उसे प्रतिबंधों की चिंता है जबकि रूस का कहना है कि वो रुपए में पेमेंट स्वीकार नहीं कर सकता है। हथियारों के लिए भुगतान का मुद्दा सुलझाना काफी जरूरी हो गया है। भारतीय सेनाएं इस समय 250 से ज्यादा सुखोई-30 एमकेआई हैं जो रूस में बने फाइटर जेट्स हैं। इसके अलावा सात किलो-श्रेणी की पनडुब्बियां और 1,200 से ज्यादा रूसी में बने ऊ-90 टैंक ऑपरेट करती हैं।

इससे पहले पुतिन और जिनपिंग की मुलाकात के बाद अचानक खबर आई थी कि भारत को एस-400 एयर डिफेंस सिस्टम के पांचों स्काडर्न की डिलीवरी समय पर पूरी नहीं हो पाएगी। रूस ने अब भारत को लिखित में बताया है कि वो 2024 तक सभी सिस्टम नहीं दे पाएगा। अभी तक भारत को एस-400 के तीन स्कावर्डन मिल चुके हैं। भारत ने 2018 में 5.4 बिलियन डॉलर में खरीदी गई ए-400 ट्रायम्फ वायु रक्षा प्रणाली की डिलीवरी भी शामिल है। मास्को में आर्मी एक्सपो में बोलते हुए रूस के रोसोबोरोनेक्सपोर्ट के सीईओ, अलेक्जेंडर मिखेयेव ने पिछले साल अगस्त में कहा था कि वे 2023 के अंत तक भारत को सभी पांच एस-400 रेजिमेंट वितरित कर देंगे।

## 24 यूरोपीय देशों में जेलेंस्की के जवानों की ट्रेनिंग, इसलिए अब तक रूस के सामने टिका है यूक्रेन

कीव। रूस और यूक्रेन के बीच छेड़े जन को 1 बरस से भी ज्यादा बीत चुके हैं। लेकिन इसके बावजूद दोनों देशों के बीच की यह लड़ाई थमने का नाम नहीं ले रही है। रूसी सेना के सामने जेलेंस्की झुकने को तैयार नहीं नजर आ रहे हैं तो वही इसको देखते हुए पुतिन भी रुकने को तैयार नहीं हैं। लेकिन इन सबके बीच सबसे बड़ा सवाल यह उठ रहा है कि रूस जैसे शक्तिशाली मुल्क के सामने युक्रेन इतने दिनों तक आखिर कैसे टिका हुआ है। न केवल टिका हुआ बल्कि रूस को समय-समय पर करारा जवाब भी दे रहा है। 24 यूरोपीय देशों में यूक्रेनी जवानों की ट्रेनिंग हो रही है। यूक्रेन फौज के लिए यूरोप ट्रेनिंग ग्राउंड बन चुका है। अलग-अलग देशों में यूक्रेन ने जवानों को बकायदा ट्रेनिंग दी जा रही है। 16000 जवानों ने अब तक बाकायदा ट्रेनिंग ले ली है। 30000 जवानों की ट्रेनिंग का टारगेट है। यूक्रेनी जवानों को एंब्रोस टैंक की ट्रेनिंग अमेरिका की तरफ से दी जा रही है।

रूस को कैसे मात देनी है, इसके लिए क्या तैयारियां की गई है, इसे समझते हैं। रणनीति के लिए सदस्य देशों का यूक्रेन डिफेंस कॉन्ट्रैक्ट ग्रुप है। 10 लाख आर्टिलरी ग्राउंड की रक्षा खरीद की जाएगी। 600 मिलीयन यूरो अब तक गोला बारूद और मिसाइल पर खर्च किए जा चुके हैं।

# मीडिया की सराहना करते हुए तेंदुलकर ने कहा, प्रशंसा से प्रदर्शन में होता है सुधार

महान खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर ने एथलीटों के बेहतर प्रदर्शन और उनके कौशल पर कड़ी मेहनत करने में अहम भूमिका के लिए मीडिया की सराहना करते हुए शुक्रवार को इस बात पर जोर दिया कि प्रशंसा से खिलाड़ियों का प्रदर्शन बेहतर होता है। तेंदुलकर ने आगामी 24 अप्रैल को अपना 50वां जन्मदिन मनाने से पहले यहां एकत्र हुए खेल पत्रकारों से कहा, '' मुझे हमेशा लगता है कि प्रशंसा से प्रदर्शन बेहतर होता है। अगर प्रशंसा नहीं होगी तो किसी एथलीट को खुद को अभिव्यक्त करने का सही माहौल नहीं मिलेगा।''

उन्होंने कहा, '' आपने जिस तरह से मेरे प्रयासों की सराहना की है उससे मुझे और अधिक कोशिश करने की शक्ति मिली है। ऐसे मौके भी आए जब मैं लड़खड़ाया, मेरा आत्मविश्वास डगमगाया लेकिन इस खूबसूरत खेल ने मुझे फिर से उठना और आगे बढ़ना सिखाया। लेकिन आगे बढ़ने के लिए जिस ईंधन की जरूरत थी मुझे वह आपसे मिला।'' उन्होंने कहा, '' बिना ईंधन वाली गाड़ी से मैं इतनी लंबी दूरी तय नहीं कर सकता था। आपने इसमें काफी अहम भूमिका निभाई है।'' इस पूर्व दिग्गज ने खेल पत्रकारों के साथ अपने जुड़ाव को याद किया और कहा कि खेल से जुड़े रहने के इतने वर्षों में यह जुड़ाव खिलाड़ी और पत्रकार की दोस्ती में बदल गया।

उन्होंने कहा, '' मेरे पहले साक्षात्कार से लेकर आखिरी साक्षात्कार तक यह सफर शानदार रहा है। इन वर्षों में हम अच्छे दोस्त भी बने। शुरू में यह सिर्फ एक खिलाड़ी-पत्रकार का रिश्ता था लेकिन फिर आप व्यक्तित्व को जान जाते हैं, आप उसके दूसरे पक्ष को जान जाते हैं।'' इस महान बल्लेबाज ने कहा कि वह खुद के बारे में लिखी गयी चीजों को नियमित तौर पर नहीं पढ़ पाते हैं लेकिन इसका कोई खास असर नहीं पड़ता।

उन्होंने कहा, '' ऐसा बहुत कम होता है जब मैं खुद के बारे में लिखी गयी चीजों के पीछे भागता हूं। खिलाड़ी के तौर पर मैं मैच के अगले दिन खबर पढ़ने के बजाय श्रृंखला खत्म होने के बाद ही अखबार देखना पसंद करता हूं। मैं इसी तरह रहना चाहता हूं। '' तेंदुलकर ने कहा, ''ज्यादातर खेल पत्रकारों को पता रहता था कि मैं अगले दिन खुद से जुड़ी खबरें नहीं पढ़ूंगा लेकिन उनसे मेरा रिश्ता कभी प्रभावित नहीं हुआ।

# हिन्दुस्तान संग दोस्ती एक एजेंडा, बिलावल के भारत दौरे पर भड़की इमरान खान की पार्टी

कारांची। पाकिस्तान के विदेश मंत्री बिलावल भुट्टो जरदारी भारत में शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) की बैठक में भाग लेंगे। इस खबर के आने के साथ ही उनके ही देश में अब इसको लेकर वाकयुद्ध शुरू हो गया है। बिलावल भुट्टो जरदारी की भारत यात्रा को विपक्ष ने अंतर्राष्ट्रीय साजिश करार दिया है। पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ पार्टी के वरिष्ठ नेता फवाद चौधरी ने एक सोशल मीडिया पोस्ट में भुट्टो की बहुप्रतीक्षित यात्रा की आलोचना की और दावा किया कि सरकार अंतर्राष्ट्रीय एजेंडे के निर्देश पर काम कर रही है। उनके अनुसार, पड़ोसी देश के साथ अच्छे संबंध बनाना एक वैश्विक एजेंडा है और इसे वर्तमान सरकार पर थोपा गया है।

फवाद चौधरी ने कहा कि बिलावल भुट्टो की भारत यात्रा कश्मीरियों के संघर्ष की पीठ में छुरा घोंपने जैसी है। कश्मीर के मुद्दे को दफनाना और भारत के साथ संबंध बनाना उस अंतरराष्ट्रीय एजेंडे का हिस्सा है, जिसके तहत इस सरकार को पाकिस्तान पर थोपा गया है। चौंकाने वाली बात यह है कि इमरान खान की पार्टी का बयान इस तथ्य के बावजूद आया कि पीटीआई प्रमुख ने कहा था कि जब वह प्रधानमंत्री थे तब वह नई दिल्ली के साथ संबंध बनाना चाहते थे। भारत के गोवा में 4-5 मई, 2023 को शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) की विदेश मंत्री परिषद (सीएफएम) की बैठक आयोजित की जा रही है। पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय की प्रवक्ता मुमताज जेहरा बलूच ने यहां साप्ताहिक संवाददाता सम्मेलन में इसकी घोषणा की। बलूच ने कहा, 'बिलावल भुट्टो जरदारी भारत के गोवा में 4-5 मई, 2023 को होने वाली एससीओ विदेश मंत्री परिषद (सीएफएम) की बैठक में पाकिस्तान के प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व करेंगे।

## मुस्लिम, हिंदू, सिख और यहूदी, ब्रिटिश सम्राट की ताजपोशी में गैर-ईसाई लोगों की पहली भागीदारी

संयुक्त राष्ट्री। 70 साल के शासन के बाद पिछले सितंबर में महारानी एलिजाबेथ द्वितीय की 96 साल की उम्र में मृत्यु हो जाने के बाद 74 वर्षीय चार्ल्स ने ब्रिटेन की गद्दी संभाली। 900 से अधिक वर्षों से चली आ रही परंपरा में आगामी 6 मई को लंदन के वेस्टमिंस्टर एब्बे में चार्ल्स की औपचारिक ताजपोशी के साथ तीन दिनों के कार्यक्रमों की शुरुआत होगी। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि ऐतिहासिक समारोह में अन्य धर्मों को भी शामिल करने की तैयारी है। मुस्लिम, हिंदू, सिख और यहूदी साथी वेस्टमिंस्टर एब्बे में समारोह के दौरान वहां मौजूद होंगे। यदि ऐसा किया जाता है, तो यह एक ब्रिटिश सम्राट की ताजपोशी में गैर-ईसाई लोगों की पहली भागीदारी होगी। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि हाउस ऑफ लॉर्ड्स के चार सदस्यों के साथ मुख्य समारोह का हिस्सा होंगे और मुस्लिम, हिंदू, सिख और यहूदी समुदाय के सदस्य भी मौजूद रहेंगे।

# केकेआर वापसी करने को बेताब, जीत की हैट्रिक पूरा करने उतरेंगे धोनी के धुरंधर

कोलकाता। लगातार तीन मैचों में हार से मुश्किल में फंसी कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) की टीम को चेन्नई सुपर किंग्स के खिलाफ रविवार को यहां होने वाले इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) मैच में जीत दर्ज करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। महेंद्र सिंह धोनी की अगुवाई वाली टीम ने पिछले दोनों मैच जीते हैं और उसका लक्ष्य यहां लगातार तीसरी जीत दर्ज करके अंक तालिका में अपनी स्थिति मजबूत करना होगा। केकेआर के अभी छह मैचों में चार अंक हैं। उसकी शुरुआत अच्छी रही थी लेकिन पिछले तीन मैचों में उसे सनराइजर्स हैदराबाद, मुंबई इंडियंस और दिल्ली कैपिटल्स के हाथों हार का सामना करना पड़ा।

इन तीनों टीम में से दिल्ली और हैदराबाद इस सत्र में संघर्ष कर रहे हैं जबकि मुंबई ने पिछले कुछ मैचों में ही वापसी की है। दिल्ली ने लगातार पांच मैच हारने के बाद केकेआर को हराकर वर्तमान सत्र में अपनी पहली जीत दर्ज की थी। केकेआर को पिछले तीनों मैचों में बल्लेबाजों की सामूहिक नाकामी के कारण पराजय झेलनी पड़ी क्योंकि इस बीच उसके गेंदबाजों ने अच्छा प्रदर्शन किया था। पिछले मैच में दिल्ली के खिलाफ केकेआर के बल्लेबाजों ने 67 गेंदों पर रन नहीं बनाए और उसकी पूरी टीम 127 रन पर आउट हो गई थी। केकेआर को अब जल्द ही अपने प्रदर्शन में सुधार करके वापसी करनी होगी क्योंकि अब किसी भी तरह की ढिलाई बरतना टीम को महंगा पड़ सकता है।

इंग्लैंड के सलामी बल्लेबाज जेसन रॉय ने पिछले मैच में टीम को अच्छी शुरुआत दिलाई थी लेकिन उनके साथी बांग्लादेश के लिटन दास नहीं चल पाए थे। ऐसे में नारायण जगदीशन को विकेटकीपर बल्लेबाज के तौर पर रखकर गेंदबाजी आक्रमण को मजबूत किया जा सकता है। दिल्ली के खिलाफ मैच में केकेआर के लिए आंद्रे रसेल का फॉर्म में लौटना सकारात्मक पहलू रहा और टीम को उनसे फिर से आक्रामक पारी की उम्मीद रहेगी। केकेआर के गेंदबाजों ने अब तक अच्छा प्रदर्शन किया है लेकिन सुनील नारायण पिछले मैच में नहीं चल पाए थे और वह चेन्नई के खिलाफ मजबूत वापसी करने की कोशिश करेंगे। ईडन गार्डन्स केकेआर का घरेलू मैदान है लेकिन रविवार को यह धोनी के रंग में रंगा हो सकता है। इस करिश्माई विकेटकीपर बल्लेबाज का यह इस ऐतिहासिक मैदान पर आखिरी मैच हो सकता है। यही वजह है कि इस मैच के टिकटों की भारी मांग है। चेन्नई सुपर किंग्स ने पिछले मैचों में अच्छा प्रदर्शन किया है।

रुतुराज गायकवाड और न्यूजीलैंड के उनके सलामी जोड़ीदार डेवोन कॉनवे टीम को अच्छी शुरुआत दिला रहे हैं। न्यूजीलैंड का बल्लेबाज स्पिनरों को अच्छी तरह से खेल रहा है तथा वह नारायण और वरुण चक्रवर्ती की चुनौती का सामना करने के लिए तैयार लगता है। चेन्नई की स्पिन तिकड़ी मोईन अली, रविंद्र जडेजा और महेश तीक्षणा भी अपना कमाल दिखाने के लिए तैयार होंगे लेकिन चेन्नई के लिए श्रीलंका का तेज गेंदबाज मथीशा पथिराना तुरुप का इक्का साबित हुआ है। केकेआर के बल्लेबाजों को उनके सामने संभलकर खेलना होगा।

**टीम इस प्रकार हैंः** कोलकाता नाइट राइडर्सः नितीश राणा (कप्तान), रहमानुल्लाह गुरबाज, वेंकटेश अय्यर, आंद्रे रसेल, सुनील नारायण, शार्दुल ठाकुर, लॉकी फर्ग्यूसन, उमेश यादव, टिम साउदी, हर्षित राणा, वरुण चक्रवर्ती, अनुकुल रॉय, रिंकू सिंह, एन जगदीसन, वैभव अरोड़ा, सुयश शर्मा, डेविड विसे, कुलवंत खेजरोलिया, लिटन दास, मनदीप सिंह, जेसन रॉय।

**चेन्नई सुपर किंग्सः एमएस धोनी (कप्तान),** डेवोन कॉनवे, रुतुराज गायकवाड़, अंबाती रायडू, सुभ्रांशु सेनापति, मोईन अली, शिवम दूबे, राजवर्धन हैंगरगेकर, ड्वेन प्रिटोरियस, मिचेल सेंटनर, रविंद्र जडेजा, तुषार देशपांडे, मथीशा पथिराना, सिमरजीत सिंह, दीपक चाहर, प्रशांत सोलंकी, महेश तीक्षणा, अजिंक्य रहाणे, बेन स्टोक्स, शेख रशीद, निशांत सिंधु, सिसंडा मगाला, अजय मंडल, भगत वर्मा, आकाश सिंह। मैच भारतीय समयानुसार शाम 7.30 बजे शुरू होगा।

# चेन्नई सुपरकिंग्स के लिए अभी नहीं खेल सकेंगे बेन स्टोक्स, करना होगा इंतजार

चेन्नई। चेन्नई सुपरकिंग्स के कोच स्टीफन फ्लेमिंग ने कहा कि कप्तान महेंद्र सिंह धोनी फिट हैं लेकिन ऑलराउंडर बेन स्टोक्स एक और सप्ताह तक नहीं खेल पाएंगे। स्टोक्स इंडियन प्रीमियर लीग में चेन्नई की तरफ से पहले दो मैच खेले थे लेकिन इसके बाद वह पांव की चोट के कारण अगले चार मैचों में नहीं खेल पाए। फ्लेमिंग ने चेन्नई की सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ सात विकेट से जीत के बाद संवाददाता सम्मेलन में कहा,'' बेन स्टोक्स चोटिल हो गए हैं और वह अभी एक सप्ताह तक बाहर रहेंगे। उनकी चोट गंभीर नहीं है और वह वापसी के लिए वास्तव में कड़ी मेहनत कर रहा है।'' फ्लेमिंग ने कहा कि धोनी अपनी चोट से अच्छी तरह से निपट रहे हैं और उनको लेकर किसी तरह की चिंता नहीं है। उन्होंने कहा,'' धोनी पूरी तरह ठीक है। वह अपनी चोट से अच्छी तरह से निपट रहे हैं। वह खेलने के लिए उपलब्ध हैं। उन्होंने हमेशा टीम को सर्वोपरि रखा है। अगर उनको लगता है कि वह चोट के कारण योगदान नहीं दे पाएंगे तो वह खुद ही बाहर हो जाएंगे। उनको लेकर किसी तरह की चिंता नहीं है।'' फ्लेमिंग ने इसके साथ ही कहा कि धोनी विकेट के पीछे जिस तरह की भूमिका निभाते हैं उसके लिए उन्हें उतना श्रेय नहीं मिलता जितना मिलना चाहिए। उन्होंने कहा,'' उनके पास नैसर्गिक प्रतिभा है और वह विकेट के पीछे जो भूमिका निभाते हैं उसके लिए उन्हें पर्याप्त श्रेय नहीं मिलता है।'' इस बीच सनराइजर्स हैदराबाद के मुख्य कोच ब्रायन लारा ने कहा कि उनके बल्लेबाजों को बीच के ओवरों में अपने शॉट चयन पर ध्यान देना होगा। लारा ने कहा,'' हमने मैच के बीच में इस पर चर्चा की थी।

## तालिबान ने फिर सुनाया महिला विरोधी फरमान, ईद समारोह में भाग लेने पर लगा दिया प्रतिबंध

काबूल। तालिबान ने अफगानिस्तान के दो प्रांतों में महिलाओं के ईद समारोह में शामिल होने पर रोक लगा दी है। देश के बगलान और ताखर प्रांतों में अधिकारियों ने महिलाओं को ईद उल-फितर के दिनों में समूहों में बाहर नहीं निकलने का आदेश दिया। हालांकि अभी दो प्रांतों ने ही निर्देश जारी किए हैं। इससे पहले तालिबान ने अफगानिस्तान के उत्तर-पश्चिमी प्रांत हेरात में बगीचों या हरे-भरे स्थानों वाले रेस्तरां में परिवारों और महिलाओं के प्रवेश पर प्रतिबंध लगा दिया था। यह निर्णय 'लिंग मिश्रण' को रोकने और महिलाओं पर सख्त हिजाब नियमों की धज्जियां उड़ाने के लिए लिया गया था। गार्जियन ने बताया था कि तालिबान ने अफगानिस्तान के दो मुख्य शहरों में गर्भ निरोधकों की बिक्री को भी रोक दिया, यह दावा करते हुए कि महिलाओं द्वारा गर्भ निरोधकों का उपयोग मुस्लिम आबादी को नियंत्रित करने के लिए एक पश्चिमी साजिश है।

# आरसीबी के खिलाफ जीत हासिल करने के लिए राजस्थान रॉयल्स को करना होगा ये बदलाव, तभी कर सकेगी अच्छा प्रदर्शन

नई दिल्ली। आईपीएल के 16वें सीजन में 32वां मुकाबला बैंगलोर के एमए चिन्नास्वामी स्टेडियम में रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर और राजस्थान रॉयल्स के बीच खेला जाना है। वर्तमान में राजस्थान रॉयल्स की टीम अंक तालिका में शीर्ष स्थान पर है। वहीं राजस्थान रॉयल्स को अगर शीर्ष स्थान पर आना है तो उसे इस मुकाबले में अच्छा प्रदर्शन कर जीत हासिल करनी होगी। हालांकि रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर की फॉर्म में चल रही मजबूत टीम के खिलाफ इस प्रदर्शन को बनाए रखना काफी मुश्किल काम हो सकता है।

गौरतलब है कि राजस्थान रॉयल्स अभी तक चार जीत और दो हार से आठ अंक लेकर अंक तालिका में शीर्ष पर बना हुआ है। वहीं आरसीबी की टीम मजबूत होने के बावजूद निरंतर एक जैसा प्रदर्शन नहीं कर पाई और वह तीन जीत और इतने ही मैचों में हार से पांचवें स्थान पर है। राजस्थान की टीम पिछले मैच में लखनऊ सुपरजाइंट्स के खिलाफ अपने प्रदर्शन पर काफी मंथन कर रही होगी। उसके सामने 155 रन का लक्ष्य था तथा यशस्वी जयसवाल (44) और जोस बटलर (40) ने पहले विकेट के लिए 87 रन जोड़कर उसे अच्छी शुरुआत दिलाई थी लेकिन मध्यक्रम के बल्लेबाजों के नहीं चल पाने के कारण उसे 10 रन से हार का सामना करना पड़ा था। राजस्थान के पास जायसवाल और बटलर के रूप में बेहतरीन और मजबूत ओपनिंग जोड़ी है। दोनों ही टीम को मजबूती देने में अपना योगदान दे रहे है। हालांकि राजस्थान के लिए मध्यक्रम के बल्लेबाजों का प्रदर्शन चिंता का विषय बना हुआ है। वहीं कप्तान संजू सैमसन और शिमरोन हेटमायर रन बना रहे हैं मगर दोनों की परफॉर्मेंस में निरंतरता की कमी है, जिसे बनाए रखना दोनों के लिए जरूरी है। देवदत्त पडिक्कल और रियान पराग अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतर पा रहे हैं जिससे राजस्थान की परेशानी बढ़ गई है। अनुभवी ट्रेंट बोल्ट और संदीप शर्मा के रूप में राजस्थान के पास तेज गेंदबाजी की अच्छी जोड़ी है लेकिन फाफ डुप्लेसी और विराट कोहली की बेहतरीन फॉर्म में चल रही सलामी जोड़ी के सामने उनकी कड़ी परीक्षा होगी। स्पिन विभाग में रविचंद्रन अश्विन ने अपनी गेंदबाजी से प्रभावित किया है लेकिन युजवेंद्र चहल महंगे साबित हुए हैं और उन्हें इस पर गौर करना होगा। राजस्थान रॉयल्स की तरह आरसीबी के पास मेंडुप्लेसी और कोहली के रूप में बेहतरीन सलामी जोड़ी है जिन्होंने अभी तक टीम को शानदार शुरुआत दिलाई है। ये दोनों अभी तक दो शतकीय साझीदारी निभा चुके हैं और फिर से बड़ी साझेदारी निभाने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। डुप्लेसी और कोहली ने इस बीच चार-चार अर्धशतक जड़े हैं। कोहली को हालांकि अपना स्ट्राइक रेट बेहतर करने की जरूरत है।

# राशिफल

# अनिल कपूर की वजह से माधुरी दीक्षित ने कभी नहीं किया अमिताभ बच्चन के साथ काम

मुम्बई। बॉलीवुड में शायद ही कोई ऐसी एक्ट्रेस होगी जो बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन के साथ काम करना नहीं चाहेगी। भले ही आज अमिताभ की उम्र हो गई हो, लेकिन आज भी एक्ट्रेसेस उनके साथ काम करने के लिए बेताब रहती हैं। अनिल कपूर की वजह से माधुरी दीक्षित ने कभी नहीं किया अमिताभ बच्चन के साथ कामजिस समय बॉलीवुड में माधुरी अपनी पहचान बनाने के लिए संघर्ष कर रही थी, उस समय अनिल कपूर ने उनका साथ दिया था। बॉलीवुड में शायद ही कोई ऐसी एक्ट्रेस होगी जो बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन के साथ काम करना नहीं चाहेगी। भले ही आज अमिताभ की उम्र हो गई हो, लेकिन आज भी एक्ट्रेसेस उनके साथ काम करने के लिए बेताब रहती हैं। लेकिन हम यहां बात कर रहे

8 0 और 90 के दशक की। जिस दौरान अमिताभ ने कई सुपरहिट फिल्में दी, लेकिन उस दशक में एक ऐसी एक्ट्रेस भी थी जो अमिताभ की फिल्मों में काम नहीं करना चाहती थी। दरअसल, अमिताभ बच्चन की तरफ से कई बार बॉलीवुड की धक-धक गर्ल माधुरी दीक्षित को काम करने के लिए कह गया, लेकिन उन्होंने हर बार उनके ऑफर को ठुकरा दिया। माधुरी के इस फैसले की वजह थे अनिल कपूर। उन दिनों अनिल कपूर को अमिताभ बच्चन का प्रतिद्वंदी माना जाता था, ऐसे में अनिल नहीं चाहते थे कि माधुरी दीक्षित उनके साथ कोई भी फिल्म में काम करें। हालांकि, डेविड धवन एक बार बड़े पर्दे पर उनको साथ लाने में कामयाब रहे हैं। फिल्म बड़े मियां- छोटे मियां में माधुरी और अमिताभ एक गाने में साथ काम कर चुके हैं। जिस समय बॉलीवुड में माधुरी अपनी पहचान बनाने के लिए संघर्ष कर रही थी, उस समय अनिल कपूर ने उनका साथ दिया था। अनिल के साथ उन्होंने तेज़ाब , राम-लखन , किशन -कन्हैया , बेटा , पुकार जैसी सुपरहिट फिल्मों में काम किया है। इसके साथ ही वह इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाने में भी कामयाब रही। वह अपने करियर में अनिल को बेहद स्पेशल मानती है। यही वजह थी कि वह आज तक उनके खिलाफ कभी कोई काम नहीं की। इस बीच अनिल कपूर और माधुरी के अफेयर को लेकर काफी बातें कही जाती रही है लेकिन दोनों ने कभी इसे एक्सेप्ट नहीं किया। इंडस्ट्री में अक्सर लोग एक-दूसरे की मदद करते है, लेकिन समय के साथ जहां फायदा मिलता है वह वहां निकल जाते हैं।

# एक्ट्रेस जया प्रदा कभी नहीं बन पाईं मां कैसा रहा फिल्मों से राजनीति का सफर

मुम्बई। बॉलीवुड की मशहूर एक्ट्रेस जिन्होंने 80-90 के दशक पर बड़े पर्दे पर राज किया और अपनी एक्टिंग का लोहा मनवाया। लेकिन एक दौर उनकी जिंदगी में ऐसा भी रहा जब उन्होंने फिल्मों से दूरी बना ली। इसके बाद इस एक्ट्रेस ने अपनी दूसरी पारी बतौर नेता शुरू की। हम बात कर रहे हैं बॉलीवुड की खूबसूरत अदाकारा और राजनेता जया प्रदा की। इस अभिनेत्री की असल जिंदगी भी फिल्मी कहानी की तरह रोमांस, एक्शन, ड्रामा से भरपूर रही। 3 मार्च को वह जन्मदिन मना रही हैं। आइए उनके जन्मदिन के मौके पर जानते हैं जयाप्रदा की जिंदगी से जुड़ी कुछ रोचक बातें... **जन्मः** बॉलीवुड की अभिनेत्री जया प्रदा का जन्म 3 अप्रैल 1962 में आंध्र प्रदेश के एक छोटे से गांव राजमुंदरी में हुआ था। दरअसल उनका असली नाम ललिता रानी था। जयाप्रदा के पिता कृष्णा राव तेलुगू फिल्मों के फाइनेंसर थे। जया जब स्कूल में पढ़ाई कर रही थीं। उस दौरान उन्होंने अपने स्कूल के वार्षिक कार्यक्रम में एक डांस परफॉर्मेंस दी थी। इस कार्यक्रम में एक बड़े फिल्म निर्देशक भी शामिल हुए थे। फिल्म निर्देशक को जया प्रदा द्वारा किए गए डांस को नोटिस किया। उन्होंने जया को महज 13 साल की उम्र में अपनी तेलुगू फिल्म 'भूमि कोसम' में एक सीन का ऑफर किया। **फिल्मी करियरः** भूमि कोसम फिल्म में जया प्रदा ने सिर्फ तीन मिनट का डांसिंग सीन किया था। कुछ इस तरह से उनके फिल्मी करियर की शुरूआत हुई थी। इस फिल्म के लिए जया को 10 रुपए फीस के तौर पर मिले थे। महज 13 साल में फिल्म इंडस्ट्री में सक्रिय होने वाली जया ने कई बड़ी और हिट फिल्मों में अभिनय किया। उस दौरान उनकी गिनती टॉप की एक्ट्रेस में की जाती थी। लेकिन अपने फिल्मी करियर के टॉप पर रहने वाली जया अपनी निजी जिंदगी में खुशहाल नहीं रहीं। उनके पर्सनल लाइफ से जुड़े कई विवाद हैं। 80-90 के दशक में जया का करियर बुलंदियों पर रहा। उस दौरान जया ने करीब 200 से भी अधिक फिल्मों मे काम किया। 80- 90 के दशक के करीब हर बड़े अभिनेता के साथ जया ने फिल्म की। लेकिन उनकी जोड़ी को सबसे ज्यादा अमिताभ बच्चन और जितेंद्र के साथ पसंद की गई। जया प्रदा ने श्रीदेवी के साथ भी लगभग एक दर्जन फिल्मों में अभिनय किया। हालांकि उस दौर में जया और श्रीदेवी एक दूसरे की कॉम्पटीटर हुआ करती थीं। कहा तो यहां तक जाता है कि इस दोनों अभिनेत्रियों के बीच कई सालों तक बातचीत भी नहीं हुई थी। जया प्रदा ने साल 2002 में आधार फिल्म से मराठी फिल्म जगत में कदम रखा था। जया ने करीब 7 भषाओं में फिल्में की हैं। सिर्फ इतना ही नहीं जया प्रदा चेन्नई में एक थियेटर की मालकिन भी हैं। **शादी और पर्सनल लाइफः** जया प्रदा ने भले ही अपने करियर में सफलता का भरपूर स्वाद चखा और कई सुपरहिट फिल्मों में काम किया। लेकिन उनकी पर्सनल लाइफ काफी विवादों में रही। बता दें कि जब जया का करियर अपनी बुलंदी पर था, तब उन्होंने अचानक से साल 1986 में श्रीकांत नहाटा से शादी कर ली। इतना ही नहीं जयाप्रदा ने जिस शख्स से शादी की थी वह पहले से शादीशुदा था। श्रीकांत नहाटा ने जया प्रदा से शादी के पहले अपनी पहली पत्नी से तलाक नहीं लिया था। **नहीं मिला पत्नी का दर्जाः** साथ ही जया से दूसरी शादी के बाद भी श्रीकांत नहाटा ने पहली पत्नी से संबंध रखे और उनसे बच्चे भी हुए। हालांकि जया अपने पति, उनकी सौतन और तीन बच्चों के साथ रह रही थीं। लेकिन जया को कभी भी पत्नी का दर्जा नहीं मिल पाया। जिस प्यार के लिए उन्होंने श्रीकांत की दूसरी पत्नी बनना स्वीकार किया था। जया और श्रीकांत के बच्चे नहीं हुए। कहा जाता है कि जयाप्रदा बच्चा चाहती थीं लेकिन श्रीकांत ऐसा नहीं चाहते थे। बाद में उन्होंने श्रीकांत से अपने सारे संबंध खत्म कर लिए। **राजनीतिक सफरः** जयाप्रदा साल 1994 में एनटी रामाराव के कहने पर तेलुगू देसम पार्टी में शामिल हो गईं। लेकिन साल 2008 में उन्होंने वह पार्टी छोड़ दी और समाजवादी पार्टी ज्वॉइन कर दी। ऐसा भी कहा जाता है कि समाजवादी पार्टी में जयाप्रदा को लाने का श्रेय अमर सिंह को जाता है। समाजवादी पार्टी के टिकट पर जयाप्रदा रामपुर से दो बार सांसद रहीं हैं। राजनीतिक गलियारे में जया और अमर सिंह की दोस्ती भी लगातार बनी रहती थी। वहीं जब अमर सिंह ने सपा का साथ छोड़ा तो जयाप्रदा ने भी इस पार्टी से अपना रिश्ता खत्म कर लिया था और वह लोकदल में शामिल हो गई थीं। बॉलीवुड एक्ट्रेस जयाप्रदा ने हाल ही में बीजेपी का दामन थामा। जिसके बाद साल 2019 के लोकसभा चुनाव में बीजेपी के टिकट पर जयाप्रदा ने फिर रामपुर से चुनाव लड़ा। लेकिन आजम खान के सामने उन्हें हार का सामना करना पड़ा।

## थिएटरों में दर्शकों को खींचने के लिए कहानी पर निर्भर रहना होगा-तापसी पन्नू

नई दिल्ली। अभिनेत्री तापसी पनू अपने काम की ओर दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए कहानी को अहम मानती हैं। उन्होंने कहा कि वह इतनी बड़ी स्टार नहीं है कि दर्शक उनके नाम से ही थिएटरों में उमड़ पड़ें। तापसी की फिल्म चाहे ''नाम शबाना'' हो, ''पिंक'', ''मुल्क'' या हाल में रिलीज ''बदला'' हो, इनके संवादों ने इन फिल्मों को सफल बनाने में अहम भूमिका निभाई। अभिनेत्री ने कहा कि दर्शकों से मिली सकारात्मक प्रतिक्रिया ने एक कलाकार के तौर पर उनके आत्मविश्वास को मजबूत किया।

तापसी ने पीटीआई को दिए एक साक्षात्कार में कहा, ''मैं ऐसी इंसान हूं जिसके बारे में लोग मेरी फिल्मों के जरिए धीरे-धीरे एक छवि बनाने की कोशिश कर रहे हैं। मैं धीरे-धीरे दर्शकों का विश्वास हासिल करने की कोशिश कर रही हूं। जिस दिन विश्वास हासिल कर लूंगी तो मैं उम्मीद कर सकती हूं कि मेरी फिल्में रिलीज से पहले भी चर्चा में आएंगी। फिलहाल तो मुझे कहानी पर निर्भर रहना होगा।'' उनके अनुसार, दर्शक महिला केंद्रित फिल्मों का स्वागत कर रहे हैं और यह बॉलीवुड की हीरोइन बनने का अच्छा वक्त है। वह मानती हैं कि दर्शकों का ध्यान आकर्षित करने में उनकी फिल्मों के संवादों की भी बड़ी भूमिका रही है।

## आचार्य रजनीश पर फिल्म बनाएंगे सुभाष घई, कहा-जबलपुर में ओशो के नाम पर बने यूनिवर्सिटी

जबलपुर। मशहूर फिल्म निर्माता-निर्देशक सुभाष घई ने मध्य प्रदेश सरकार से दिवंगत आध्यात्मिक गुरु आचार्य रजनीश 'ओशो'की ध्यान विधि पर अध्ययन के लिए जबलपुर में एक अनुसंधान केंद्र खोलने की मांग की। वह जबलपुर में आचार्य रजनीश के जन्मदिवस पर आयोजित बृहस्पतिवार से शुरू तीन दिवसीय 'ओशो अंतरराष्ट्रीय महोत्सव' के अवसर पर यहां तरंग सभागार में मीडिया से चर्चा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि मैं मध्य प्रदेश सरकार से अनुरोध करता हूं कि जबलपुर में एक ऐसा बड़ा अनुसंधान केंद्र या संस्थान खोलें, जहां पर आचार्य रजनीश 'ओशो' की ध्यान विधि की शिक्षा लोगों को दी जा सके। फिल्मकार ने कहा कि जबलपुर ओशो की कर्मभूमि है। यहां उन्होंने आध्यात्म को आत्मसात किया, इसलिए यहां एक शैक्षिक संस्थान होना चाहिए। इसके अलावा, उन्होंने लोगों को सलाह दी कि वे अपने बच्चों को ओशो के संदेशों से परिचित करवाएं, उनके वक्तव्य सुनाएं और ध्यान के लिए प्रेरित करें, जिससे उनका नजरिया जिंदगी के प्रति बदले और वे अंदर से भी मजबूत और सक्षम बन सकें।

# शादी के बाद ससुराल वालों के हाथों की कठपुतली क्यों बन जाती है लड़की

महिलाओं को विवाह के बाद अपने व्यक्तित्व को, स्वभाव को बहुत बदलना पड़ता है। समाज सोचता है कि नारी की स्वयं की पहचान कुछ नहीं है। विवाह के बाद बड़े प्यारदुलार से उस की सामाजिक, मानसिक स्वतंत्रता उस से छीनी जाती है। छीनने वाला और कोई नहीं स्वयं उस के मातापिता, सासससुर और पति नामक प्राणी होता है। विदाई के समय मांबाप बेटी को रोतेरोते समझाते हैं कि बेटी यह तुम्हारा दूसरा जन्म है। सासससुर और पति की आज्ञा का पालन करना तुम्हारा परम कर्त्तव्य है। ससुराल में सासससुर और पति कुछ स्पष्ट और कुछ संकेतों द्वारा ससुराल के अनुसार चलने की हिदायत देते हैं। मध्यवर्गीय व उच्च मध्यवर्गीय समाज की यह खास समस्या है। पत्नी विदूषी है, किसी कला में पारंगत है, तो उस में ससुराल वाले और संकुचित मानसिकता वाला पति उस की प्रतिभा का गला घोटने में देर नहीं करता। नृत्यकला या गायन क्षेत्र हो तो उसे साफतौर पर बता दिया जाता है कि ये सब यहां नहीं चलेगा। इज्जतदार खानदान के मानसम्मान की दुहाई दी जाती। यहां तक कि कुछ घरों में बहुओं को नौकरी करने से भी मना कर दिया जाता है। भले घर में कितनी ही आर्थिक तंगी क्यों न हो। किसीकिसी घर में जहां आर्थिक तंगी, बदहाली चरम सीमा पर पहुंची होती है वे नौकरी की आज्ञा तो दे देते हैं, पर औफिस में किसी पुरुष से बात नहीं करनी और पूरा वेतन पति या सास को देने की शर्त रख दी जाती है। कठपुतली वाली जिंदगी सुनंदा जिला स्तर की टैनिस खिलाड़ी थी। घर भर की लाडली थी। जीवन कैसे हंसखेल कर बिताया जाता है यह उस से सीखा जा सकता था पर अपनी जीवन प्रतियोगिता में वह पिछड़ गई। देखसुन कर एक सभ्रांत घर में रिश्ता तय किया गया। पति व ससुर दोनों उच्चपदाधिकारी थे। पगफेरे के लगभग 1 महीने बाद कठपुतली की तरह व्यवहार करने को मजबूर हो गई, जिस की डोर सिर्फ ससुराल वालों के हाथ में थी। क्या पहनेगी, कहां जाएगी, कितनी बात करनी है सब पति और ससुराल वाले तय करते थे। उस की भाभी ने अपना मोबाइल उसे छिपा कर दे दिया। अवसर पाते ही सुनंदा ने मायके से फोन पर अपनी व्यथाकथा कही तो भाभी हैरान रह गईं। ऊंची दुकान फीके पकवान वाली कहावत चरितार्थ हो रही थी। अगर वह कुछ कहती तो ससुराल वाले उस के भाई व पिता को नुकसान पहुंचाने की धमकी देते। बेचारी डर के मारे चुप रह जाती। अवसर पाते ही पिता व भाई सुनंदा को ससुराल से वापस ले आए। 1 साल तक वह उन के साथ रही। जिला क्लब में टेबल टैनिस की कोच बन गई। साल भर तो ससुराल वालों की नाराजगी के कारण कोई खोजखबर नहीं ली पर बाद

में एक दिन पति ही सिर झुकाए गिड़गिड़ाता हुआ आ पहुंचा और सुनंदा को ले जाने का आग्रह करने लगा। घरवालों ने लिखित रूप से उस से वे सब बातें लिखवाई जिन से पति और उस का पिता सुनंदा को धमकाता था। आइंदा सुनंदा के साथ कुछ गलत न करने का वादा रिकौर्ड करवा कर सुनंदा को उस के साथ भेज दिया।

सताने के नए पैंतरे एक और घटना में एक युवती का विवाह एक ऐसे घराने में हो गया। जो अव्वल दर्जे के धोखेबाज थे। उन्होंने अमीर और सभ्य बनने का नाटक किया था। वास्तव में वे लोग सिर से पैरों तक कर्ज में डूबे थे। शादी में उन्हें अच्छाखासा कैश मिलने की उम्मीद थी, जो पूरी नहीं हुई। इस का आक्रोश निकाला गया।

युवती की सारी बुनियादी आवश्यकताओं पर रोक लग गई। पति और ससुर के खाने के बाद जो बचता वही वह खाती। फोन करने, बाहर जाने पर पाबंदी थी। मायका दूसरे शहर में था। ससुराल वाले जानपहचान वालों से भी नहीं मिलवाते। अगर कोई मिलने की इच्छा जाहिर करता तो वे कहते कि वह सोई हुई है या तबीयत खराब है। बड़ी कोशिशों के बाद परिवार को उसे वहां से निकालने का मौका मिला। जहां तक सैक्स की बात हो पति अपनी इच्छाओं को सर्वोपरि रखता है। पत्नी थकी हो या बीमार अथवा उस की इच्छा न हो, परंतु स्त्री को पति की जरूरत के आगे घुटने टेकने ही पड़ते हैं। यदि यह प्रस्ताव पत्नी की ओर से हो तो उसे पहले दर्जे की बेहया मान कर अपमानित किया जाता है यानी कदमकदम पर उस की स्वतंत्रता को रौंदा जाता है।

कुछ पुरुष तो अपनी पत्नी को अपनी जायदाद या संपत्ति समझते हैं। पिछले दिनों यह खबर सुर्खियों में थी कि एक सैनिक अपनी पत्नी को अपने सैनिक मित्रों, सहयोगियों के साथ यौन संबंध बनाने को बाध्य करता था। मना करने पर चाकू से उस के कपड़े काट देता था। सच में स्त्री के साथ ऐसा व्यवहार, ऐसी दरिंदगी बेहद खौफनाक है। एक औरत विवाह के बाद अगर इस तरह के पुरुषरूपी भेड़ियों के हाथ पड़ जाती है, तो उस की हर प्रकार की स्वतंत्रता समाप्त हो जाती है। ज्यादातर पत्नियों को स्त्री समस्या के बारे में, रेप की बढ़ती घटनाओं पर, किसी सभा में बोलने या लिखने पर भी पाबंदी लगा दी जाती है। पति शराबी है, मारपीट करता है, नपुंसक है तो भी पत्नी को उसी पति के लिए सती होना पड़ता। यानी रहने को मजबूर होना पड़ता है। क्या करें महिलाएं विवाह के बाद महिला की स्वतंत्रता समाप्त न हो, इस के लिए स्त्रियों को स्वयं अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होना चाहिए। कुछ दिन पहले का मामला है, विवाह के समय दूल्हा नशे में धुत्त होशहवास खो कर डांस कर रहा था। यह देख कर दुलहन ने उस से शादी करने से इनकार करते हुए मंडप छोड़ दिया। जहांतहां दहेज लोभियों को सबक सिखाने के लिए लड़की द्वारा बरात लौटा देने के समाचार आते रहते हैं, जो अच्छा संकेत हैं। आज की युवा पीढ़ी को चाहिए कि अपने होने वाले पति या होने वाली पत्नी के साथ मिलबैठ कर अपनी आंकाक्षाओं, विचारधाराओं से भली प्रकार एकदूसरे को अवगत करा दें। शराबी, बेरोजगार, तथा दहेज के लोभी पुरुषों का बहिष्कार कर देना चाहिए। मातापिता भी अपनी बेटियों को बेवजह घुटने टेकने के लिए मजबूर न करें। जिस प्रकार हम एक पौधे को जड़ से निकाल कर दूसरी जगह रोपते हैं, तो देखते हैं कि मिट्टी, पानी, हवा सब उस पौधे के लिए अनुकूल हैं अथवा नहीं। अगर मिट्टी ठीक नहीं है, पानी ज्यादा या कम दे दिया, हवा पर्याप्त न मिली तो पौधा सूख जाता है। इसी प्रकार स्त्री भी विवाह के बाद अपनी जड़ें मायके से निकाल कर ससुरालरूपी बगीचे में रोपती है। उसे स्वतंत्रता, प्यारदुलार रूपी हवा, मिट्टी मिलनी चाहिए नहीं तो उस का व्यक्तित्व मुरझा जाएगा। विवाह नारी स्वंतत्रता का अंत नहीं। प्रत्येक स्त्री को अपनी प्रतिभा, आकांक्षाओं और सपनों को संजो कर रखने का पूरा हक है। ये उस के जीवन की अमूल्य धरोहर हैं, जिन्हें नष्ट होने से रोकना है। उन का व्यक्तित्व और अस्तित्व एक ऐसा भवन है, जिसे खंडित करने का हक किसी को नहीं है। यदि स्त्री किसी कारणवश ऐसे नर्क से गुजर रही है, तो उसे किसी की सहायता लेनी चाहिए। अपनी निजी स्वतंत्रता का हनन होने से रोकना चाहिए। नारी एक जननी है। उस का अपमान करना, उस पर अत्याचार करना या उस की मानसिक, शारीरिक, स्वतंत्रता पर पाबंदी लगाना, जघन्य अपराध ही नहीं पूरे परिवार के विकास में भी बाधा है।

# कीजिए बौडी की सर्विसिंग

आधुनिक जीवनशैली, व्यस्त जिंदगी और बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण ने लोगों के स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित किया है और हमारे शरीर में टौक्सिन की मौजूदगी को बढ़ा दिया है।। आज के समय में हर कोई हैल्दी रहना चाहता है। वैसे नैक्स्ट जैनरेशन के बीच हैल्दी रहने के लिए डिटौक्सीफिकेशन एक हौट ट्रीटमैंट है। शरीर को सेहतमंद रखने के लिए डाइट कंट्रोल, पर्याप्त पानी, आराम और शुद्ध हवा आवश्यक है। इस में फिजिकल मैंटल और इमोशनल फैक्टर काम करते हैं और इस के लिए जरूरी है डिटौक्सीफिकेशन। यानी शरीर को चुस्तदुरुस्त और तरोताजा रखने की प्रक्रिया। कुछ लक्षण हैं जिन पर नजर रख कर आप पहचान सकते हैं कि आप को डिटौक्सीफिकेशन की जरूरत है, लेकिन इस से

पहले जानें कि डिटौक्सीफिकेशन है क्या? इस बारे में बता रही हैं। फोर्टिस ग्रुप औफ हौस्पिटल, नई दिल्ली में वैलनैस एंड न्यूट्रीशियन कंसलटैंट डा। सिमरन सैनी। **डिटौक्सीफिकेशन है क्या :** डिटौक्सीफिकेशन आप को बीमारियों से बचाता है, यह शरीर के आंतरिक तंत्र को भोजन में मौजूद विषैले और दूसरे हानिकारक रसायनों से मुक्त करता है और आप के स्वास्थ्य को बनाए रखने की क्षमता को पुर्नजीवित करता है साथ ही बौडी के हीलिंग सिस्टम को बेहतर बनाता है। डिटौक्सीफिकेशन के लक्षण पाचन तंत्र संबंधी समस्या जब सिरदर्द, बदन दर्द, थकान और कमजोरी महसूस हो। हार्मोन संबंधी (मूड स्विंग) किसी काम में ध्यान न लगना वजन नियंत्रण में समस्या होना **यह कब होता हैः** जब अनहेल्दी डाइट, कब्ज, तनाव, दूषित पानी पीने, वातावरण में मौजूद विषैले तत्त्व श्वास के साथ शरीर में पहुंचने और चायकौफी या अल्कोहल का अधिक सेवन करने से शरीर में विषाक्त तत्त्वों का स्तर बढ़ने लगता है। ऐसे में शरीर का डिटौक्सीफिकेशन यानी विषय दूर करना जरूरी होता है। शरीर में विषाक्त तत्त्वों का स्तर बढ़ने से शारीरिक तंत्र गड़बड़ाने लगता है।

## गंगोत्री का प्राकृतिक सौंदर्य कर देता है सभी को मंत्रमुग्ध

गंगोत्री हिमालय की गोद में स्थित है। हिंदू धर्मग्रंथों में 'मां गंगा' के रूप में जिस नदी का जिक्र आता है, यह उसका उद्गम स्थल है इसलिए इसका धार्मिक महत्व भी खूब है। यहां के दर्शनीय स्थलों में 18वीं शताब्दी के दौरान गोरखा कमांडर अमर सिंह द्वारा बनवाया गया गंगोत्री मंदिर प्रमुख है। गंगोत्री के प्राकृतिक सौंदर्य की जितनी तारीफ की जाए उतनी कम है। यह स्थान अपने अनुपम प्राकृतिक सौंदर्य के लिए विशेष रूप से जाना जाता है। गंगोत्री की यात्रा पर आए सैलानियों को यहां का अलौकिक सौंदर्य मंत्रमुग्ध सा कर देता है। गंगोत्री चूंकि एक खूबसूरत तीर्थस्थल है सो इसके आसपास का वातावरण बहुत ही शांतिमय है। गंगोत्री के आसपास में स्थित तपोवन, नंदनवन तथा गोमुख स्थलों का जब आप पैदल भ्रमण करेंगे तो आपको अविस्मरणीय अनुभव प्राप्त होगा। लंबे-लंबे देवदार वृक्ष और उनके मध्य से बहती हुई ठंडी हवा सैलानियों का मन बरबस ही मोह लेती है और उन्हें एक सुखद अहसास भी कराती है। यदि आप पर्वतारोही हैं तो आपके लिए यह स्थल और भी बढ़िया है। यहां आप न सिर्फ अपनी पर्वतारोहण की इच्छा पूरी कर सकते हैं अपितु प्रकृति के अलौकिक सौंदर्य का दर्शन भी कर सकते हैं। वैसे तो सर्दियों के मौसम में यह स्थल बर्फ से ढंका रहता है इसलिए यहां सैलानियों की संख्या कम ही रहती है।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक दीपक अरोरा द्वारा श्री आधुनिक प्रिन्टर्स एण्ड पैकेजर्स प्रा.लि. 1-मिर्जापुर रोड नैनी इलाहाबाद उ.प्र.-211008 से मुद्रित एवं एम2ए/25 एडीए कालोनी नैनी इलाहाबाद 211008 (उ.प्र.) से प्रकाशित।

सम्पादकः- दीपक अरोरा
मो0न0 09415608783
RNI No. UPHIN/2012/41154
डाक पंजीयन नं. 99/2018-20

नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगे।

# स्वस्थ तन मन के लिए जरूरी है नींद

नींद हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इस के बिना हम चुस्तदुरुस्त नहीं रह सकते। शोध में पाया गया है कि नींद जहां हमारे शरीर को आराम देती है, वहीं शरीर को स्वस्थ भी रखती है। नींद के अभाव में अल्जाइमर जैसी जानलेवा बीमारी के खतरे की आशंका बढ़ जाती है। इस खतरनाक बीमारी की जांच के लिए डेविड होल्टजमैन ने चूहों और मनुष्यों के शरीर पर शोध किया। शोध में पाया गया कि नींद चूहों और मनुष्यों में बीटा एमिलायड के स्तर को प्रभावित कर शरीर में कंपन पैदा करती है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि नींद पूरी न होने से शरीर की कुछ कोशिकाएं डैमेज हो जाती हैं, जिस की वजह से शरीर में कंपन शुरू हो जाता है। जिस से शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है। शोध में यह भी स्पष्ट हुआ है कि एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए 6-7 घंटे की नींद आवश्यक है। नींद पूरी न होने की वजह से उच्च रक्तचाप व दिल के रोग होने की आशंका बढ़ जाती है इसलिए पूरी नींद जरूर लें। शोध के दौरान यह भी पाया गया कि चूहों में बीटा एमिलायड का स्तर उस समय अधिक होता है जब वे जागे होते हैं। जब हम जागते हैं तो हमारा मस्तिष्क ज्यादा सक्रिय होता है और यह बीटा एमिलायड के स्राव का कारण हो सकता है। नींद ठीक से न आने की वजह से व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है इस के बावजूद डाक्टर नींद की दवा लेने की सलाह नहीं देते। वैज्ञानिक शोधों में अभी तक यह स्पष्ट नहीं हुआ कि नींद की दवा लेना जरूरी है या नहीं। कैंब्रिज विश्वविद्यालय के तंत्रिका विज्ञानी डोमेन क्रोपर के अनुसार, अगर भविष्य में नींद और अल्जाइमर का संबंध साबित हो जाता है तो लोगों को दवा खिलाने के बजाय सोने को ज्यादा सही प्रेरित करने के लिए अभ्यास कराना रहेगा। नींद पर शोध कर रही अल्जाइमर्स सोसायटी लंदन भी स्पष्ट नतीजे पर नहीं पहुंच पाई है कि नींद के लिए दवा लेना जरूरी है या नहीं। नींद अगर प्राकृतिक रूप से ली जाए तो इस के परिणाम सुखद होंगे? इस तर्क पर ही विशेषज्ञों के एकमत होने की संभावना है। सकारात्मक सोच के साथ यदि कोई कार्य किया जाए तो उस के परिणाम सुखद व अच्छे ही निकलते हैं। नींद के मामले में भी कुछ ऐसा ही है।नींद हमारे शरीर के लिए क्यों आवश्यक है? यह एक वैज्ञानिक प्रश्न हो सकता है, पर प्रश्न के जवाब में तो यही स्पष्ट होता है कि नींद हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाती है। पर्याप्त नींद लेने से हमारी निर्णय लेने की क्षमता भी बढ़ती है।