मेवात, नूंह

मूल्य ₹10/-

खोजी एनसीआर

सितम्बर-अक्टूबर, 2021

राष्ट्रीय द्विमासिक पत्रिका

बना दिया इतिहास

नीरज चोपड़ा

ने दिलाया भारत को

ओलंपिक एथलेटिक्स

में पहला **मेडल**

खोजी एनसीआर

दैनिक हिन्दी समाचार पत्र

Email : khojincr@gmail.com

Wesite : www.khojincr.com

समाचार पत्र, न्यूज़ ऐप

Available on Google Play Store

समाचार एवं विज्ञापनों के लिए संपर्क करें

धर्मपाल आर्य

संपादक

M. 9416254840

खोजी एनसीआर

द्विमासिक पत्रिका

अंक-06, वर्ष-01, सितम्बर-अक्टूबर 2021
पृष्ठ-32, मूल्य-20 रूपए

RNI No : HARHAIN/2015/62918

Editorial Department

Editor	Dharampal Arya
Sub Editor	Naresh Arora
Edu Reporter	D.k.Gupta
Crime Reporter	Naresh Garg

Our Writer

Dr. Yatender Garg F.P.Jhirka
Brij Bhushan Gupta Faridabad

Advisor

Meena Arya	Female
Naresh Singla	Education
Rajesh Chhokar	Media

Legal Advisor

Rajesh Chhokar Advocate Nuh (Haryana)
Manoj Kumar Firozpur Jhirka Nuh (Haryana)

Layout Designer

Manish Tomar

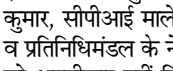
Phone N0 01268-277129,9416254840, 9518002332
E-Mail khojincr@gmail.com
Editorial Office Ward N0 4 Firozpur Jhirka Distt. Nuh Haryana

मुद्रक तथा प्रकाशक धर्मपाल आर्य द्वारा स्वास्तिका क्रिएशन, 19 डीएसआईडीसी शेड, स्कीम-3, ओखला फेस-II, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित करवाकर, फिरोजपुर झिरका, वार्ड नं. 4, जिला मेवात, हरियाणा से प्रकाशित किया। सभी विवादों का निपटारा फिरोजपुर झिरका न्यायालय होगा।
संपादक धर्मपाल आर्य

संपादकीय

देश के हित में है जाति आधारित जनगणना

देश में जातिगत आधार पर जनगणना कराये जाने की मांग को लेकर बिहार की लगभग सभी राजनैतिक पार्टियों ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात की है। प्रधानमंत्री ने तत्काल कोई फैसला तो नहीं किया है परन्तु यह समझा जा सकता है कि केन्द्र इस पर जो भी निर्णय लेगा वह काफी सोच-समझकर लेगा, विशेषकर वह कुछ ऐसा फैसला करेगा कि उससे सत्तारुढ़ दल यानी भारतीय जनता पार्टी को चुनावी नुकसान न पहुंचे। केन्द्र सरकार से उम्मीद की जानी चाहिये कि वह देशहित में निर्णय ले ताकि देश के सभी वर्गों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ा जा सके। स्वयं बिहार के नेता मानते हैं कि यह मसला केवल उनके प्रदेश का नहीं वरन पूरे देश से संबंधित है। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार (जनता दल यूनाईटेड), विपक्ष के नेता तेजस्वी यादव (राष्ट्रीय जनता दल) सहित बिहार के 10 दलों के 11 नेता इस प्रतिनिधिमंडल में शामिल थे। जदयू व राजद के अलावा हिंदुस्तानी अवाम मोर्चा से पूर्व मुख्यमंत्री जीतनराम मांझी, भाजपा के जनक राम (मंत्री), विकासशील इंसान पार्टी के मुकेश सहनी (मंत्री), कांग्रेस के अजीत शर्मा, सीपीआई के सूर्यकांत पासवान, सीपीएम के अजय कुमार, सीपीआई माले के महबूब आलम और एआईएमआईएम से अख्तरुल इमान शामिल हुए। बिहार के मुख्यमंत्री व प्रतिनिधिमंडल के नेता अनुकूल फैसले को लेकर आशान्वित हैं। उन्होंने बैठक के बाद बताया कि प्रधानमंत्री ने मांग को अस्वीकार नहीं किया है और उनकी बात ध्यान से सुनी है। तेजस्वी का भी मानना है कि यह ऐतिहासिक काम होगा। उनका तर्क रहा है कि जब पेड़-पौधों एवं जानवरों की गिनती हो सकती है एवं धर्म के आधार पर गणना हो सकती है तो जाति के आधार पर क्यों नहीं होनी चाहिये। कांग्रेस विधायक दल के नेता अजीत शर्मा भी जाति आधारित जनगणना को महत्वपूर्ण मानते हैं। उनके अनुसार आरक्षण को पारदर्शी बनाने में इससे मदद मिलेगी और सामाजिक द्वेष दूर होगा। विशेषकर क्रीमी एवं नॉन क्रीमी लेयर का प्रतिशत भी स्पष्ट हो सकेगा। सीपीआईएम के अजय कुमार का अभिमत है कि जातीय आधार पर शोषण से छुटकारा दिलाने के लिए जाति आधारित जनगणना ज़रूरी है।



चिराग गोयल
फिरोजपुर झिरका

मुकेश कुमार
हसनपुर

दिनेश कुमार
तावडू

डोरीलाला
होडल

पुष्पेन्द्र शर्मा
फिरोजपुर झिरका

साहू खान
नूंह

राजेश कुमार
नूंह

कृष्ण आर्य
पुन्हाना

सोनू वर्मा
नूंह

सुदेश कुमार
कुरुक्षेत्र

राकेश कुमार
पिनगवां

उदय चंद माथुर
हथीन

उमेश गुप्ता
सोहना

विनोद गर्ग
तावडू

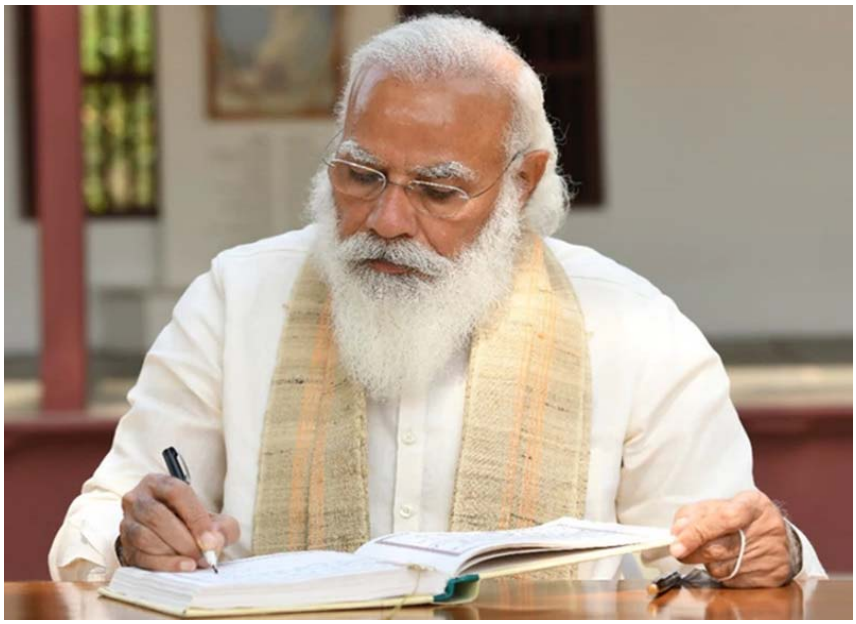
सुभाष चंद्र कोहली
कालका

संवैधानिक दायरे में सियासी लाभ

मोदी सरकार ने मेडिकल एवं डेंटल पाठ्यक्रमों में आरक्षण को लेकर हाल में एक महत्वपूर्ण पहल की। इसके अंतर्गत अन्य पिछड़ा वर्ग यानी ओबीसी और आर्थिक रूप से पिछड़े तबकों यानी ईडब्ल्यूएस के लिए इनमें अखिल भारतीय स्तर पर आरक्षण का विस्तार किया जाएगा। यह भाजपा जैसी एक राष्ट्रीय पार्टी द्वारा उठाया गया चतुराई भरा कदम है। इसके माध्यम से उसने अपने मूल मतदाताओं को खुश रखते हुए तमाम क्षेत्रीय दलों के जातिगत समर्थन में सेंध लगाने का प्रयास किया है। भारतीय संविधान के पहले संशोधन में अनुच्छेद 15 में धारा चार जोड़ी गई। इसके अनुसार राज्य को अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति या सामाजिक एवं शैक्षणिक रूप से पिछड़े अन्य वर्गों के उत्थान के लिए विशेष प्रविधान करने का अधिकार प्रदान किया गया है। यह राज्य द्वारा की गई आरंभिक स्वीकारोक्ति थी कि ऐसे नागरिकों के संरक्षण के लिए आरक्षण या ऐसी अन्य नीतियां आवश्यक थीं।

ओबीसी को लेकर आजादी के बाद से ही सुगबुगाहट जारी रही है। इस मसले की पड़ताल के लिए कई आयोग और समितियां गठित की गईं। इनमें काका कालेलकर आयोग प्रमुख था। कालेलकर आयोग ने 1953 में अपनी रिपोर्ट सौंपी। राज्यों में भी दर्जनों आयोग सक्रिय रहे। सरकार ने कालेलकर आयोग की रपट पर कोई कार्रवाई नहीं की, क्योंकि उसमें उसे गंभीर विरोधाभास महसूस हुए। इसके बाद कर्नाटक के मुख्यमंत्री देवराज अर्स ने राज्य में ओबीसी को लेकर हैवनूर आयोग गठित कर उसकी रपट के क्रियान्वयन की दिशा में कदम बढ़ाए। 1978 में बिहार के मुख्यमंत्री कर्पूरी ठाकुर ने अपने राज्य में ओबीसी के लिए नौकरियों में आरक्षण की व्यवस्था का एलान किया। वह ओबीसी के उप-वर्गीकरण के भी धुर समर्थक थे। इसके बाद मंडल आयोग की वजह से यह मुद्दा राष्ट्रीय स्तर पर मुखरित हुआ। मंडल आयोग का गठन 1979 में जनता पार्टी सरकार ने किया था। आयोग ने दिसंबर 1980 में अपनी रिपोर्ट दी। उसका उद्देश्य सामाजिक एवं शैक्षणिक रूप से पिछड़े वर्गों की पड़ताल और उनके सुधार के उपाय सुझाना था। मंडल आयोग ने आर्थिक पिछड़ेपन का संज्ञान नहीं लिया। आयोग की दृष्टि में देश की 52 प्रतिशत आबादी ओबीसी के दायरे में आती है, लिहाजा उसके अनुसार सभी नौकरियों में उनका 52 प्रतिशत आरक्षण का अधिकार बनता था। हालांकि सुप्रीम कोर्ट ने आरक्षण पर 50 प्रतिशत की सीमा निर्धारित कर दी। ऐसे में आयोग ने ओबीसी के लिए 27 प्रतिशत कोटे की सिफारिश की। मंडल आयोग ने कहा कि अनुच्छेद 14 विधि के समक्ष समता की गारंटी देता है, लेकिन समता का सिद्धांत एक दोधारी तलवार है। यह जीवन की दौड़ में सशक्त और अशक्त को एक ही पायदान पर रखता है। चूंकि आयोग का उद्देश्य सामाजिक एवं शैक्षणिक पिछड़ेपन की पड़ताल करना था, इसलिए आर्थिक पिछड़ेपन को चिन्हित करना उसके एजेंडे में नहीं था। उसने स्पष्ट रूप से कहा कि किसी समाज की मानवीयता के स्तर का निर्धारण इसी से होता है कि वह अपने कमजोर, अशक्त और साधनहीन सदस्यों को किस प्रकार संरक्षण प्रदान करता है।'

यद्यपि जाति अभी भी पिछड़ेपन को निर्धारित करने वाला एक प्रमुख कारक है, लेकिन समय के साथ उन गरीब वर्गों के स्वर भी मुखर हुए हैं, जो सामाजिक ढांचे में ओबीसी से ऊंचे स्तर पर माने जाते हैं।



उनका कहना है कि ओबीसी, एससी और एसटी के लिए विशेष प्रविधानों ने उनके लिए कोई खास गुंजाइश नहीं छोड़ी है। राज्य ने उन्हें तथाकथित अगड़ी जातियों में आंका और इसी आधार पर उन्हें विशेष संरक्षण का पात्र नहीं माना, लेकिन उनकी दयनीय आर्थिक दशा ने स्वतंत्र भारत में उभरे नए सामाजिक एवं आर्थिक समीकरणों में उनके अस्तित्व पर संकट पैदा कर दिए। यही भावनाएं मंडल आयोग की सिफारिशों के खिलाफ आक्रामक रूप से अभिव्यक्त हुईं।

मंडल के पक्ष-विपक्ष में हुई लामबंदी ने पहले से ही विभाजित हिंदू समाज में विभाजन की खाई को और चौड़ा कर दिया। इसके उलट वीपी सिंह के जनता दल से जुड़े नेता इसका जश्न मनाते रहे, क्योंकि आरक्षण विरोधी प्रदर्शनों से उन्हें अपना ओबीसी वोट बैंक मजबूत होता दिखा। उसके बाद जनता परिवार में कई विभाजन हुए। लालू प्रसाद की राजद, नीतीश कुमार की जदयू और एचडी देवगौड़ा के जनता दल सेक्युलर ने ओबीसी कार्ड खेलकर अपने-अपने राज्यों में सत्ता का स्वाद चखा।

एक वक्त देश भर में एकछत्र राज करने वाली कांग्रेस पार्टी ओबीसी राजनीति के व्यापक प्रभाव का अनुमान लगाने में नाकाम रही। इसी कारण बिहार जैसे राज्यों से उसका सूपड़ा साफ हो गया और उसकी सियासी जमीन पर अन्य पार्टियां काबिज हो गईं। वहीं राष्ट्रीय स्तर पर कांग्रेस का विकल्प बनी भाजपा ने इन जाति केंद्रित दलों को चुनौती देकर उन्हें उनके ही खेल में मात देने की दिशा में कदम बढ़ाए। भले ही यह सब वोटरों को लुभाने का खेल हो, लेकिन यहां संविधान में उल्लिखित राज्य के नीति निदेशक तत्वों को नहीं भुलाना चाहिए। उसमें कई ऐसे प्रविधान हैं, जिसमें स्पष्ट उल्लेख है कि भारतीय राज्य को वंचित वर्गों का उत्थान और बेहतर गुणवत्तापरक जीवन सुनिश्चित करना चाहिए। जैसे अनुच्छेद 38 के अनुसार राज्य लोक कल्याण की अभिवृद्धि के लिए सामाजिक व्यवस्था बनाएगा और असमानता के निर्मूलन की दिशा में काम करेगा। इसी प्रकार अनुच्छेद 47 लोगों की जीवन गुणवत्ता सुधारने के लिए राज्य से कदम उठाने की अपेक्षा करता है। जनवरी 2019 में मोदी सरकार ने अनुच्छेद 15 में संशोधन कर उसमें धारा छह जोड़कर ईडब्ल्यूएस के लिए दस प्रतिशत आरक्षण की व्यवस्था की। इसी प्रकार अनुच्छेद 16 में धारा छह जोड़कर सरकार ने इसी वर्ग के लिए नौकरियों में भी अधिकतम दस प्रतिशत आरक्षण का प्रविधान किया। वैसे तो ईडब्ल्यूएस के निर्धारण के कई पैमाने हैं, लेकिन सबसे मुख्य मानदंड यही है कि सालाना आठ लाख रुपये से कम आमदनी वाले परिवार ही इस श्रेणी में आते हैं। मेडिकल में अखिल भारतीय स्तर पर ओबीसी और ईडब्ल्यूएस के लिए आरक्षण की पहल कर मोदी सरकार ने जाति केंद्रित दलों के वर्चस्व को उनके ही अखाड़े में मात दी हो, लेकिन यह पूरी तरह राज्य के नीति निदेशक तत्वों की भावना के अनुरूप है।

पेट पर लात मारने वाला आंदोलन

कृषि कानूनों के विरोध में जब किसान संगठन अपने लोगों के साथ सड़कों पर उतरे थे, तब उन्हें अन्नदाता कहकर संबोधित किया गया था-न केवल समर्थकों की ओर से, बल्कि सरकार की ओर से भी, लेकिन बीते आठ महीनों में किसान संगठनों ने आम नागरिकों के समक्ष जैसी समस्याएं खड़ी की हैं, उसे देखते हुए उन्हें मुसीबतदाता ही कहा जा सकता है। किसान संगठन न केवल दिल्ली की सीमाओं को घेरकर बैठे हैं, बल्कि उनके धरना-प्रदर्शन दिल्ली की सीमाओं के अलावा भी जारी हैं। उनके कारण भी लोगों को समस्याओं से दो-चार होना पड़ रहा है। संकट केवल यह नहीं कि लोगों को आने-जाने में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है, बल्कि यह भी है कि बहुत से लोगों की रोजी-रोटी के सामने भी संकट खड़ा हो गया है। दिल्ली से सटे बहादुरगढ़ के उद्योगों के सामने तो कहीं बड़ी मुसीबत खड़ी हो गई है। हाल की एक खबर के अनुसार बहादुरगढ़ के उद्योगों का कुल टर्नओवर करीब 80,000 करोड़ रुपये का है। किसान आंदोलन की वजह से उन्हें अब तक करीब 20,000 करोड़ रुपये का नुकसान हो चुका है।

बहादुरगढ़ के उद्यमियों की मानें तो दिल्ली को जोडने वाला टिकरी बार्डर बंद होने से इस क्षेत्र की फैक्ट्रियों के वाहनों को खेतों के कच्चे रास्ते से होकर दिल्ली जाना पड़ता है। इस रास्ते से एमसीडी को टोल देना पड़ता है और रास्ता देने के लिए खेतों के मालिकों को प्रति वाहन सौ-सौ रुपये भी। अब बारिश के कारण खेतों के रास्ते में पानी भर गया है और वाहनों का निकलना मुश्किल हो गया है। बावजूद इसके किसान संगठन सड़क खाली करने को तैयार नहीं। बहादुरगढ़ चैंबर आफ कामर्स एंड इंडस्ट्रीज के अनुसार किसान संगठनों की रास्ताबंदी के कारण करीब सात लाख लोगों का रोजगार प्रभावित हो रहा है। करोड़ों रुपये के राजस्व का नुकसान अलग से हो रहा है। इसके अलावा लोगों के लिए टिकरी बार्डर आना-जाना भी दूभर है। यही कहानी सिंघु बार्डर पर भी है। दिल्ली-हरियाणा को जोडने वाली यहां की सड़क पर कब्जा होने की वजह से आसपास के लगभग 40 गांवों के लोग परेशान हैं, लेकिन उनकी कहीं कोई सुनवाई नहीं हो रही है। इसी तरह उनकी भी नहीं सुनी जा रही, जो गाजीपुर बार्डर यानी यूपी गेट बाधित होने से आजिज आ चुके हैं। सड़कों को बाधित करना गुंडागर्दी के अलावा और कुछ नहीं, लेकिन क्षोभ और लज्जा की बात यह है कि न तो पुलिस के कान पर जूं रेंग रही है, न सरकार के और न ही उस सुप्रीम कोर्ट के, जिसने कहा था कि सार्वजनिक स्थलों पर अनिश्चितकाल के लिए कब्जा नहीं किया जा सकता। तथाकथित अन्नदाता किस तरह लोगों के पेट पर लात मारने का काम अन्यत्र भी कर रहे हैं, इसका एक और उदाहरण है लुधियाना में अदाणी समूह की ओर से अपने लाजिस्टिक पार्क को बंद किया जाना। इस पार्क का उद्देश्य पंजाब के उद्योगों को आयात और निर्यात के लिए रेल और सड़क मार्ग से कार्गो सेवा उपलब्ध कराना था। इस साल जनवरी में कृषि कानूनों के विरोध में किसान संगठनों ने लाजिस्टिक पार्क के बाहर ट्रैक्टर ट्राली लगाकर रास्ता बंद कर दिया। यह काम इस दुष्प्रचार की आड़ में किया गया कि कृषि कानूनों से तो असल फायदा अदाणी और अंबानी को होगा। प्रदर्शनकारियों की घेराबंदी के कारण लाजिस्टिक पार्क का काम ठप हो गया। कंपनी की तरफ से पंजाब सरकार को कई बार धरना हटाने के लिए कहा गया, लेकिन प्रदर्शनकारियों को उकसाने और बरगलाने वाली सरकार ने इस पर कोई ध्यान नहीं दिया। मजबूरी में अदाणी समूह ने हाईकोर्ट की शरण ली। हाईकोर्ट ने अमरिंदर सरकार को इस मामले का हल निकालने के आदेश दिए, लेकिन उसने कुछ नहीं किया। थक-हारकर अदाणी समूह ने अपने इस पार्क को बंद करने का फैसला लिया। आखिर कोई कंपनी कब तक खाली बैठे लोगों को वेतन देती? लाजिस्टिक पार्क बंद करने के फैसले से चार सौ से अधिक लोगों की नौकरी चली गई। इसे इस तरह समझें कि तथाकथित अन्नदाताओं के कारण सैकड़ों लोगों के पेट पर लात पड़ गई। जो दूसरों के पेट पर लात मारने का काम करे, वह कुछ भी हो सकता है, पर अन्नदाता हरगिज नहीं हो सकता। किसी को इस मुगालते में नहीं रहना चाहिए कि किसान संगठनों और कुछ राजनीतिक दलों के बहकावे में आकर सड़कों पर बैठे लोग आम किसान हैं। ये किसान नहीं, छुटभैये नेता, फुरसती लोग या फिर आदतन आंदोलनबाज हैं, जिन्हें किसानों का नेता बताया जा रहा है, वे भी वास्तव में किसान नेता नहीं, बल्कि किसानों की आड़ में अपनी राजनीति चमकाने और नेतागीरी का शौक पालने वाले लोग हैं। शायद ही कोई किसान नेता ऐसा हो, जो सचमुच खेती-किसानी का काम करता हो।

अफगानिस्तान में तालिबान

उदारता पर कट्टरता की जीत मनुष्य के लिए घातक है..!

व्यक्तिगत-स्वतंत्रता और सामाजिक-अनुशासन का नियंत्रण सतही स्तर पर दो परस्पर विरोधी विषय लगते हैं, किंतु जीवन में इन दोनों का ही बराबर महत्व है और व्यक्ति तथा समाज की सुख-शांति के लिए दोनों में समन्वय की आवश्यकता सदा अनुभव की जाती रही है। समाज के लिए व्यक्ति का होना अनिवार्य है। व्यक्ति ही नहीं होगा तो समाज बनेगा कैसे? और व्यक्ति के लिए समाज का अस्तित्व में रहना अपरिहार्य है, क्योंकि व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास और उसकी निजी सुख-शांति समाज के मध्य ही संभव है। बिंदु के बिना सिंधु का होना और सिंधु के अभाव में बिंदु का अस्तित्व सुरक्षित रहना असंभव है। अफगानिस्तान में तालिबान सामाजिक अनुशासन के नाम पर व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अपहरण करता हुआ बिंदु और सिंधु में संघर्ष उत्पन्न कर वहां का जनजीवन अस्त-व्यस्त कर रहा है, जिसका दुष्प्रभाव अन्य देशों पर भी पड़ना स्वाभाविक है। अतः तालिबानी शक्तियों के कृत्यों का औचित्य विचारणीय है।

लोकतंत्र और समाज

लोकतांत्रिक शासन-प्रणाली व्यक्तिगत स्वतंत्रता को महत्व देती हुई सामाजिक ताना-बाना बुनती है जबकि किसी व्यक्ति अथवा समूह द्वारा शस्त्र-शक्ति के बल पर सत्ता पर अधिकार कर अपनी पूर्व निर्धारित मान्यताओं और रूढ़ियों के माध्यम से समाज पर नियंत्रण करना व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अपहरण करना है। व्यक्ति अपनी स्वतंत्रता की रक्षा करना चाहता है, इसीलिए ऐसी अधिरोपित व्यवस्था के विरुद्ध संघर्ष करता है। अफगानिस्तान में तालिबान और लोकतांत्रिक शक्तियों के बीच की टकराहट व्यक्ति और समाज

> ● **जिहाद के नाम पर आतंक फैलाते हुए अन्य धर्मों के लोगों को इस्लाम के झंडे के नीचे लाने को व्याकुल इन समूहों की बढ़ती ताकत विश्वशांति के लिए बढ़ता हुआ खतरा है। अन्य देशों में भी ऐसे समूह सक्रिय हैं और अपनी ताकत बढ़ाते जा रहे हैं।**

जनतंत्र और तानाशाही के मध्य जारी ऐसा ही संघर्ष है। इस संघर्ष में इस समय कट्टरता, उन्माद और नकारात्मक सोच का बढ़त मिली है, जो उदारता, सामूहिकता और सह अस्तित्व की पुष्टि के लिए शुभ नहीं कही जा सकती। शासन की कोई भी प्रणाली कभी भी पूर्णतया निर्दोष नहीं होती। वह मनुष्य अथवा समान विचार वाले कुछ मनुष्यों द्वारा स्थापित की जाती है। मनुष्य पूर्ण होता नहीं इसलिए उसके द्वारा बनाई गई व्यवस्था में भी अपूर्णता रह जाती है, तथापि मनुष्य स्थापित व्यवस्था में परिवर्तन, परिवर्धन और संशोधन का प्रयत्न करता है। यह प्रयत्न प्रायः रचनात्मक और सकारात्मक सोच के साथ किए जाते हैं तो इनके परिणाम भी अधिकांशतः शुभ होते हैं, किंतु जब इन परिवर्तनकारी प्रयत्नों की दिशा पूर्वाग्रहों-दुराग्रहों, वैयक्तिक अथवा संकीर्ण सामूहिक स्वार्थों से प्रेरित होती है, तब इनके परिणाम विनाशकारी होते हैं। दुर्भाग्य से अफगानिस्तान में तालिबान द्वारा शस्त्रबल के सहारे लाया गया वर्तमान परिवर्तन भी ऐसा ही प्रयत्न है, क्योंकि उसका लक्ष्य वर्तमान समाज पर मध्यकालीन जीवन को आरोपित करना और समस्त विश्व-समुदाय को उसकी बहुरंगी छवियों से दूर कर एक रंग में रंगना है, विश्व का इस्लामीकरण करना है।

तालिबानी सोच और व्यवस्था

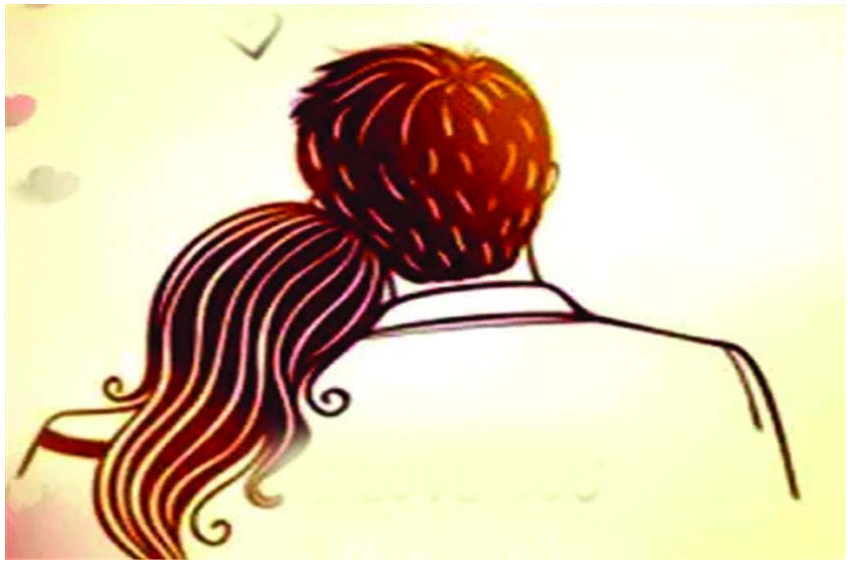
नदी के प्रवाह की भांति मनुष्य का जीवन भी गतिशील है, परिवर्तनशील है। समाज के पटल पर समय-समय पर प्रतिभाशाली विचारक जन्म लेते रहते हैं और अपने चिंतन से सामाजिक जीवन में देश-काल और परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन का शंखनाद करते हैं। यह सामाजिक जीवन के विकास की सहज प्रक्रिया है, किंतु जब कोई समूह देश में वर्तमान युगजीवन की आवश्यकता और अपेक्षाओं की अनदेखी करके धर्म के नाम पर लगभग चौदह सौ वर्ष पुरानी मान्यताओं को समाज पर बलपूर्वक थोपने पर अड़ जाए और उस जैसी विचारधारा वाले अन्य देशों का समर्थन भी उसे मिलने लगे तो यह स्थिति न केवल उस देश के निवासियों के लिए अपितु अन्य देशों के लिए भी खतरनाक हो जाती है।

ताज की छाया में

कैमरे का बटन दबाते हुए अनन्त ने अपनी साथिन से कहा, खींचने में कोई दस मिनट लग जाएँगे-टाइम देना पड़ेगा।। और बटन दबाकर वह कैमरे से कुछ अलग हटकर पत्थर के छोटे-से बेंच पर अपनी साथिन के पास आ बैठा।

वह सारा दिन दोनों ने इस प्रतीक्षा में काटा था कि कब शाम हो और कब वे चाँदनी में ताजमहल को देखें। दिन में उन्हें कोई काम नहीं था; लेकिन दिन में आकर वे पाँच-सात मिनट में ही एक बार ताज की परिक्रमा करके चले गये थे, यह निश्चय करके कि शाम को ही पूर्णप्राय चन्द्रमा की शुभ्र देन से अभिभूत-व्याकुल, वे उसे देखेंगे और उसी समय फ़ोटो भी लेंगे। अनन्त ने घड़ी देखी, और फिर धीरे-धीरे बोला, । देखो, ज्योति, आखिर वह क्षण भी आया कि हम ताज को देख सकें - तुम्हें याद है, तुम कहती थीं, कभी मैं तीर्थ करने निकलूँगी तो पहले यह तीर्थ करूँगी देखो...।ज्योति ने उत्तर नहीं दिया। मानो उसके आदेश को मानते हुए, अपलक दृष्टि से सामने देखती रही।

साँझ के रंग बुझ चुके थे-सन्धि-बेला नहीं थी, निरी रात थी, अकेली और अतिश ÷ रात... और अनन्त की आँखों के सामने, ज्योति की आँखों के सामने, सरो वृक्षों की सम्मिश्रणहीन श्यामता के ऊपर एकाएक ही प्रकट हो जाती थी रौज़े की दूषणहीन शुभ्रता। बैठे-बैठे अनन्त का मन भागने लगा, उसे लगा कि संसार-भर का अँधेरा, पुंजीभूत होकर वहाँ एकत्र हो गया है, मानो ताज का गौरव बढ़ाने के लिए; और उसके ऊपर विश्व-भर की चाँदनी भी साकार होकर, अस्थूल पैरों से दबे-पाँव आकर, अनजाने में स्थापित हो गयी है और चाँदनी भी ऐसी, जो मानो अपने-आप में नहाकर निखर आती है, अतिश : चन्द्रिकामय हो गयी है। ...क्यों है इतना निष्कलंक सौन्दर्य पृथ्वी पर? क्यों किसी का इतना सामर्थ्य हुआ कि वह अकेला ही इतने साधन इकट्ठे कर सके, इस अनुपम विराट स्मारक की सृष्टि कर सके।...सौन्दर्य का पूरा अनुभव करने के लिए क्या निर्वेद अवस्था ज़रूरी है? क्या ज़रूरी नहीं है? सौन्दर्य वह है, जिसकी अनुभूति में हम ऐहिक सुख-दुख से परे निकल जावें, यानी भावानुभूति से परे चले जावें; पर सौन्दर्य की अनुभूति तो स्वयं एक भाव ही है। उसे एक कहानी याद आयी। जाने कब उसने पढ़ी थी - ताजमहल को देखकर मन के किसी गहरे तल से उफन कर ऊपर आ गयी। ऐसे ही एक स्मारक की कहानी थी, जो किसी सम्राट् ने अपनी प्रेयसी के लिए बनवाया था।



जब सम्राज्ञी मर गयी, तब सम्राट् ने देश-भर कलाकार एकत्र करके हुक्म दिया, 'मेरी प्रियतमा की स्मृति में एक ऐसी इमारत खड़ी करो, जैसी न कभी देखी गयी हो, न कभी देखी जाय। चन्द्रिका लजा जाय, तारे रो पड़ें, ऐसा हो उसका सौन्दर्य। और मेरी सारी प्रजा, मेरा कुल राजकोष इस विराट् उद्देश्य के लिए अर्पित है। नहीं, मैं स्वयं भी इसी यज्ञ में आहुति दूँगा - मैं आज के अपने महल के तहख़ाने में अन्धकार में पड़ा रहूँगा, और मेरी आँखें तब तक कुछ नहीं देखेंगी, जब तक वह स्मारक तैयार न हो जाय - जो वैसा ही अद्वितीय सुन्दर हो, जैसी कि मेरी प्रियतमा थी।। सम्राट चले गये। और राष्ट्र-भर की शक्तियाँ उस तीन हाथ लम्बे और हाथ-भर चौड़े क्षार-पुँज के आस-पास केन्द्रित होने लगीं, और स्मारक धीरे-धीरे खड़ा होने लगा। दिन बीते, महीने बीते, वर्ष बीते। दस वर्ष बीत गये। एक दिन कलाकारों ने जाकर सूचना दी,। सम्राट् बाहर पधारें, भवन तैयार हो गया है।। सम्राट आये। अन्धकार में रहते उनके केश पीले पड़ गये थे, त्वचा मानो झुर गयी थी, और आँखों की ज्योति चली गयी थी।सम्राट् ने भवन देखा। सचमुच उनकी साधना, उनेक प्रतिपालित समूचे राष्ट्र की साधना सफल हो गयी थी-दिवंगता सम्राज्ञी की तरह अद्वितीय सुन्दर था वह भवन। सम्राट् को रोमांच हो आया, हाथ-पैर भावातिरेक से काँपने लगे; पर एक उन्मत्त आवेश में वह आगे बढ़े, भवन के भीतर, जहाँ काले प्रस्तर के निर्मम, निस्पन्द आलिंगन में सम्राज्ञी का निस्पन्द शरीर बँधा हुआ था। आह, सुन्दरता...। कहते-कहते सम्राट् की दृष्टि उस काले पत्थर की समाधि पर पड़ी-और उनकी ज़बान रुक गयी, वह तल्लीनावस्थ टूट गयी, उन्होंने क्रुद्ध आज्ञा के स्वर में कहा, 'इस कुरूप चीज़ को यहाँ से उठवा दो, भवन का सौन्दर्य बिगाड़ रही है!।इतनी ही कहानी थी। बिलकुल छोटी; मामूली; लेकिन मानव-हृदय का कितना गहरा ज्ञान है इसमें - मानवीय प्यार की कितनी वज्र-कठोर परिभाषा! यह सच है। लेकिन क्या सचमुच यही मात्र सच है? इतना ही है प्रेम का अमरत्व? फूल जो झर जाएँगे, और जिनके बाद रह जाएँगे -काँटे, और उनमें सनसनाता हुआ अन्धड़-फूल फूल हैं, खिलकर झर जावेंगे रातों-रात-कल काँटों में सन्नाता रोवेगा झंझावात!पर, काँटे क्यों? न सही प्रेम अमर; पर उसके शव पर जो स्मारक खड़े होने हैं, उनका सौन्दर्य तो अमर हो सकता है-मिस्र के पिरामिड की तरह अचल, परिवर्तनहीन अमर। पिरामिड भी क्या ऐसे ही बने थे? और एक और कहानी याद आयी - पहले की-सी कठोर, और मानव-हृदय के विश्लेषण - नहीं, चीरफाड़ - में उतनी ही सच्ची और अपने मन में उसको कहते हुए अनन्त का शरीर काँप गया - 'मिस्र के

फ़राऊन की एक लड़की थी-'

अनन्त के शरीर के कम्पन को ज्योति ने भाँप लिया। अपने हाथ से बेंच पर अनन्त का हाथ टटोलते हुए कोमल आग्रह से बोली, ।क्यों, क्या सोच रहे हो?।

'एक कहानी याद आ रही थी-''क्या?' अनन्त ने धीमे स्वर में सम्राज्ञी के स्मारक की कहानी कह दी। ज्योति सुनते-सुनते अपना मनोयोग दिखाने के लिए 'हूँ' करती रही थी; लेकिन कहानी का अन्त होते समय एकदम शान्त सी हो गयी और चुप रही। थोड़ी देर बाद बोली - ।तुम काँपे क्यों थे?। 'वह? वह और बात थी।' 'क्या?' 'यों ही-''तो भी-''मैं सोच रहा था, सजीव आदमी के प्यार से, उसका निर्जीव स्मारक बनाना स्थायी होता है, तब तो प्यार करने की अपेक्षा प्यार का स्मारक बनाना ही अधिक लाभकर है।'ज्योति ने अन्यमनस्क स्वर में कहा, ' तो...' ' मुझे एक कहानी याद आयी थी। मिस्र देश के एक फ़राऊन ने अपनी लड़की को यही राय दी थी-' 'क्या?''लड़की की अपार रूप-राशि की कीर्ति देश-विदेश में फैली हुई थी। जब वह युवती हुई, तब उसने विवाह करने का निश्चय किया। वह कल्पना करने लगी, संसार में कहीं उस-सा ही सुन्दर कोई राजकुमार होगा, जिससे वह विवाह करेगी; और उन दोनों-सा ही अनुपम और अपरिमित होगा उनका प्रेम, जिसके द्वारा वह अपने को अमर कर जाएगी।

डाटा साइंटिस्ट एवरग्रीन करियर, विश्व भर में बढ़ने वाली है डाटा साइंटिस्ट की मांग

वैश्विक महामारी के दौरान वैसे भी डाटा की खपत पहले से कई गुना बढ़ चुकी है। जितना अधिक डाटा जेनरेट हो रहा है, उसी अनुसार उसकी खपत भी हो रही है। मोबाइल फोन,सोशल मीडिया,एप्स,पेमेंट वॉलेट्स से इतना डाटा जेनरेट हो रहा है कि उसे मैनेज करने के लिए विशेषज्ञों की जरूरत महसूस की जा रही है। एक अध्ययन के अनुसार,विश्व भर में डाटा साइंटिस्ट की मांग में करीब 28 फीसद बढ़ोत्तरी का अनुमान है। वहीं, डाटा साइंस या एनालिटिक्स के क्षेत्र में सबसे अधिक नियुक्तियां करने के मामले में अमेरिका के बाद भारत का दूसरा स्थान है। बेंगलुरु के एक शीर्ष मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट से एमबीए करने के बाद सुमंत एक मल्टीनेशनल बैंक में काम कर रहे थे। इसके अंतर्गत उन्हें बड़े स्तर पर डाटा के साथ काम करना होता था, तभी एक इंजीनियर दोस्त ने उन्हें डाटा साइंस के बारे में बताया। शुरू में उन्हें ज्यादा समझ में नहीं आया। लेकिन एक्सप्लोर करने के बाद पता चला कि डाटा साइंस काम को कितना सरल बना सकता है। तभी तो कंपनियां डाटा के जरिये ग्राहकों की मांग एवं पसंद आदि को आसानी से समझ पा रही हैं। दरअसल, डाटा साइंटिस्ट डाटा का अध्ययन करते हैं। डाटा का विश्लेषण करके वे कंपनियों या संस्थानों को भविष्य की योजना बनाने में मदद करते हैं। इसके तहत पहले वे डाटा जुटाते हैं। फिर उन्हें स्टोर करते हैं और बाद में डाटा की पैकेजिंग यानी विभिन्न श्रेणियों में उनकी छंटाई करते हैं। आखिर में डाटा की डिलीवरी होती है। यूं कहें कि डाटा साइंटिस्ट डाटा को बेहतर तरीके से विजुअलाइज करना जानते हैं। इन सबके अलावा, वे खोए हुए डाटा को खोजने, गड़बड़ियों को दूर करने एवं अन्य खामियों से बचाव में भी मदद करते हैं। डाटा साइंटिस्ट बनने के लिए कैंडिडेट के पास मैथ्स, स्टैस्टिक्स, कंप्यूटर साइंस, इंजीनियरिंग, अप्लायड साइंस में एमटेक या एमएस की डिग्री होना जरूरी है। मद्रास स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से डाटा साइंस में पीजीडीएम (रिसर्च ऐंड बिजनेस एनालिटिक्स) का कोर्स कर रहे आकाश गुप्ता के अनुसार, डाटा साइंस के अंतर्गत हमें मैथ्स, एल्गोरिद्म टेक्निक, स्टैस्टिक्स, मशीन लर्निंग एवं पाइथन, हाइव, एसक्यूएल, आर, जैसे प्रोग्रामिंग लैंग्वेज सीखने होते हैं। इसमें काफी मेहनत, समय एवं धैर्य की जरूरत होती है। एक स्टार्ट अप कंपनी में डाटा साइंटिस्ट के रूप में कार्यरत शिव्या बंसल की मानें, तो डाटा साइंटिस्ट के पास बिजनेस की अच्छी समझ एवं स्ट्रॉन्ग कम्युनिकेशन स्किल होनी चाहिए। इसके अलावा, किसी भी प्रोग्राम या कोर्स का चयन करने से पहले उसके बारे में पूरी जानकारी इकट्ठा करना अच्छा रहता है। वे खुद लर्नबे से ऑनलाइन कोर्स कर रही हैं, जो इंडस्ट्री ओरिएंटेड है। इससे प्रैक्टिकल काम करने में मदद मिलती है।

कोर्स

देश में कई शीर्ष संस्थानों में इससे संबंधित कोर्स संचालित किए जाते हैं। मसलन, आइआइएम कलकता, आइएसआइ कलकत्ता एवं आइआइटी खड़गपुर द्वारा संयुक्त रूप से संचालित पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन बिजनेस एनालिटिक्स (डाटा साइंस) प्रोग्राम काफी लोकप्रिय है। इसके अलावा, आइआइआइटी बेंगलुरु से भी कोर्स कर सकते हैं। अगर, ऑनलाइन सीखना चाहें, तो सिंप्लीलर्न, जिगसॉ एकेडमी, एडुरेका, लर्नबे आदि के प्लेटफॉर्म को एक्सप्लोर कर सकते हैं। एक्सपर्ट्स की मानें, तो डाटा साइंस में करियर बनाने के लिए मैथ्स की पृष्ठभूमि फायदेमंद रहती है।

जयशंकर प्रसाद की सुप्रसिद्ध रचना

विषाद

कौन, प्रकृति के करुण काव्य-सा,
वृक्ष-पत्र की मधु छाया में।
लिखा हुआ-सा अचल पड़ा है,
अमृत सदृश नश्वर काया में।

अखिल विश्व के कोलाहल से,
दूर सुदूर निभृत निर्जन में।
गोधूलि के मलिनांजल में,
कौन जंगली बैठा वन में।

शिथिल पड़ी प्रत्यंचा किसकी
धनुष भग्न सब छिन्न जाल है।
वंशी नीरव पड़ी धूल में,
वीणा का भी बुरा हाल है।
किसके तममय अंतरतम में,
झिल्ली की इनकार हो रही।
स्मृति सन्नाटे से भर जाती,
चपला ले विश्राम सो रही।

किसके अंतःकरण अजिर में,
अखिल व्योम का लेकर मोती।
आँसू का बादल बन जाता;
फिर तुषार की वर्षा होती।

विषय शून्य जिसकी चितवन है,
ठहरी पलक अलक में आलस!
किसका यह सूखा सुहाग है,
छिना हुआ किसका सारा रस।
निर्झर कौन बहुत बल खाकर,
बिलखाता ठुकराता फिरता।
खोज रहा हैं स्थान धरा में,
अपने ही चरणों में गिरता।

किसी हृदय का यह विषाद है,
छेड़ो मत यह सुख का कण हैं।
उत्तेजित कर मत दौड़ाओ,
करुणा का विश्रांत चरण हैं।

वीरेन डंगवाल की कविता-

'मैं हूं वसंत में सुखद अकेलापन'

मैं ग्रीष्म की तेजस्विता हूं
और गुठली जैसा
छिपा शरद का उष्म ताप
मैं हूं वसंत में सुखद अकेलापन
जेब में गहरी पड़ी मूंगफली को छांट कर
चबाता फुरसत से
मैं चेकदार कपड़े की कमीज़ हूं

उमड़ते हुए बादल जब रगड़ खाते हैं
तब मैं उनका मुखर गुस्सा हूं

इच्छाएं आती हैं तरह-तरह के बाने धरे
उनके पास मेरी हर ज़रूरत दर्ज है
एक फ़ेहरिस्त में मेरी हर कमज़ोरी
उन्हें यह तक मालूम है
कि कब मैं चुप हो कर गरदन लटका लूंगा
मगर फिर भी मैं जाता रहूंगा ही
हर बार भाषा को रस्से की तरह थामे
साथियों के रास्ते पर

एक कवि और कर ही क्या सकता है
सही बने रहने की कोशिश के सिवा।

प्री डायबिटीज के लक्षण दिखने पर करें ये घरेलू उपाय, नहीं होगी शुगर की बीमारी

गलत खानपान और अनियमित जीवनशैली के कारण कई गंभीर बीमारियाँ आम हो गई हैं। प्री डायबिटीज ऐसी ही एक समस्या है जिससे बुजुर्ग ही नहीं, युवा वर्ग भी लोग भी पीड़ित हैं। प्री डायबिटीज मेटाबॉलिक सिंड्रोम का हिस्सा है जिसमें ब्लड शुगर लेवल असामान्य या सामान्य से ज्यादा होता है। प्री डायबिटीज मोटापा से जुड़ा होता है। विशेष रूप से यदि व्यक्ति को पेट या आंत का मोटापा और हाइपरटेंशन की समस्या हो तो उसे प्री डायबिटिक माना जाता है। प्रीडायबिटीज के मरीजों में हाई कोलेस्ट्रोल रहता है जिसकी वजह से हृदय संबंधी बीमारियां बढ़ जाती है। ऐसे लोगों को भविष्य में टाइप टू डायबिटीज होने का खतरा अधिक रहता है। आइए जानते हैं प्री डायबिटीज के लक्षण और इसे कम करने के उपायों के बारे में।

प्री डायबिटीज के लक्षण

ज्यादा प्यास लगना

रात में ज्यादा पेशाब आना

घावों को ठीक होने में असमान्य रूप से ज्यादा समय लगना

थकान

प्री डायबिटीज होने पर करें ये घरेलू उपाय

हल्दी और आंवला

प्री-डायबिटीज में हल्दी और आंवले का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसके लिए आँवले के रस में हल्दी पाउडर मिलाकर सेवन करें। इस मिश्रण का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है और इंसुलिन रेजिस्टेंस को रोकने में मदद मिलती है। यह मिश्रण मोतियाबिंद और इम्यून सिस्टम से जुड़ी समस्याओं में भी एक कारगर घरेलू नुस्खा है।

मेथी

अगर आप में प्री-डायबिटीज के लक्षण हैं तो मेथी के बीज का इस्तेमाल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। मेथी के बीज में सॉल्युबल फाइबर मौजूद होता है जो इंसुलिन रेजिस्टेंस को रोकने में मदद करता है। इससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है और वजन घटाने में भी मदद मिलती है।

डाइट पर खास ध्यान दें

अगर आपको प्री डायबिटीज के लक्षण दिखाई दें तो अपने खानपान का खास ख्याल रखें। अपनी डाइट से जंक फूड, फ्राइड फूड, रिफाइंड शुगर, सॉफ्ट ड्रिंक, दूध और फर्मेंटेड चीजों को हटा दें। प्री डायबिटीज होने पर डाइट में लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फलों और सब्जियों को शामिल करें। इसके साथ ही दाल और लो फैट वाली चीजें खाएं।

एक्सरसाइज करें

स्वस्थ रहने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरुरी है। प्री डायबिटीज या डायबिटीज के मरीजों को नियमित रूप से एक्सेर्सिस करनी चाहिए। इससे वजन कम करने में मदद मिलती है और ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। स्वस्थ रहने के लिए अपनी दिनचर्या में योगा और एक्सरसाइज जरूर शामिल करें।

दालचीनी

दालचीनी एक अद्भुत मसाला है जिसमें कई आयुर्वेदिक गुण होते हैं। प्री डायबिटीज की समस्या में दालचीनी का सेवन भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। ये ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखता है और इंसुलिन रेजिस्टेंस को रोकने में मदद करता है। इसके लिए दालचीनी के पाउडर को गुनगुने पानी के साथ लें। इसके नियमित सेवन से प्री डायबीटीज के साथ-साथ वजन कम करने में भी मदद मिलेगी।

संविधान पर नफरती विचारधारा के हमलों का साल

संवैधानिक संस्थाओं के क्षरण के मामले में भी इस साल ने पिछले सारे रिकार्ड तोड़ डाले। चुनाव आयोग का हाल तो यह रहा कि पिछले सारे चुनाव आयुक्तों की उपलब्धियों पर मुख्य चुनाव आयुक्त सुनील अरोडा ने कालिख पोत दी। चुनाव में मोदी और अमित शाह ने बेशुमार पैसे खर्च किए और सेना समेत धर्म तथा जाति का खुल कर इस्तेमाल किया, लेकिन चुनाव आयोग ने कोई कार्रवाई नहीं की। उसने चुनाव की तारीखों का ऐलान भी मोदी की सुविधाओं के हिसाब से किया। वर्ष 2019 को किस खास बात के लिए याद किया जाएगा या इस वर्ष की कौन सी ऐसी बात है जिसकी यादें भारतीय इतिहास में दर्ज हो जाएंगी? यह सवाल जब आज से कुछ सालों के बाद पूछा जाएगा तो जो लोग इस देश से, देश के संविधान से, इस देश की विविधताओं से, इस देश की आजादी के संघर्ष का नेतृत्व करने और कुर्बानी देने वालों से प्यार करते हैं, उनके लिए इस सवाल का जवाब देना बहुत आसान होगा। ऐसे सभी लोगों का यही जवाब होगा कि यह साल भारतीय संविधान पर एक नफरतभरी विचारधारा के क्रूर आक्रमण का साल था। इस आक्रमण से भारतीय संविधान और हमारे स्वाधीनता आंदोलन के तमाम उदात्त मूल्य बुरी तरह लहूलुहान हुए हैं। यही नहीं, यह साल भारतीय अर्थव्यवस्था के अभूतपूर्व रूप से चौपट होने के तौर पर भी याद किया जाएगा। इस साल को चुनाव आयोग, रिजर्व बैंक, न्यायपालिका जैसी संवैधानिक संस्थाओं के सरकार के समक्ष समर्पण के लिए तो खास तौर पर याद किया जाएगा। संभव है कि हिंदुत्ववादी विचारधारा के संगठन इस साल को अपने लिए एक उपलब्धियों से भरा साल घोषित कर ले। वैसे हिंदुत्व की विचारधारा को बढ़त तो 2014 में केंद्र में भाजपा की सरकार आने के बाद से ही मिलने लगी थी, लेकिन उसके दूरगामी नतीजे 2019 में आने लगे। साल की शुरुआत ही ऐसी घटना से हुई जो हिंदुत्व की पहले की राजनीति की फसल काटने जैसी थी। हुआ यूं कि मोदी सरकार ने महबूबा मुफ्ती की सरकार गिरा दी और जम्मू-कश्मीर में राज्यपाल का शासन लगा दिया। भाजपा-पीडीपी की साझा सरकार के समय में ही वहां के हालात बिगड़ने लगे थे और पत्थरबाजी तथा आतंकवादी वारदातों में इजाफा होने लगा था। निर्वाचित सरकार की बर्खास्तगी के बाद हालात और खराब हो गए, इतने खराब कि 26 फ रवरी 2019 को पुलवामा में सुरक्षा बलों के एक वाहन पर आत्मघाती हमला हो गया और उसमें चालीस से ज्यादा जवानों की मौके पर ही मौत हो गई। यह हमला स्पष्ट रूप से मोदी सरकार की और हमारे सुरक्षा तंत्र की एक बड़ी विफलता थी। लेकिन आमचुनाव नजदीक देख कर मोदी सरकार ने अपनी इस नाकामी पर पर्दा डालने के लिए इसके बहाने राष्ट्रवाद का एक नैरेटिव बुनना शुरू किया और उसे पुख्ता करने के लिए उसने 26 फ रवरी, 2019 को पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर के बालाकोट मे सर्जिकल स्ट्राइक कर दी। दावा किया गया कि वहां कायम आतंकवादियों के अड्डे नष्ट करने के लिए की गई इस कार्रवाई में सैकड़ों आतंकवादी मारे गए। हालांकि यह कार्रवाई विवादास्पद रही और अंतरराष्ट्रीय मीडिया ने बताया कि इसमें एक भी आदमी नहीं मरा। लेकिन भारत के अखबारों तथा टीवी चौनलों के एक बड़े हिस्से के सहारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उनकी पार्टी ने ऐसा माहौल बनाया कि बेरोजगारी और डूबती अर्थव्यवस्था के बावजूद उन्होंने चुनाव की बाजी जीत ली। इस चुनाव ने एक ओर हिंदुत्व को पांच साल की और उम्र दे दी तो दूसरी ओर उसने कांग्रेस के पुनर्जीवन की उम्मीद पर सवालिया निशान खड़े कर दिए। राज्य विधानसभाओं के चुनाव में बेहतर प्रदर्शन करने वाले राहुल गांधी के आगे जा रहे रथ को उनके ही सिपहसालारों ने रोक दिया। पार्टी के बड़े नेताओं ने उनका साथ नहीं दिया और कांग्रेस भाजपा को कोई बड़ी चुनौती नही दे पाई। सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी होने के नाते वह समूचे विपक्ष को इकट्ठा करने की भूमिका निभाने भी विफल रही। जाहिर है 2019 की सबसे बड़ी घटना मोदी सरकार की वापसी थी और विपक्ष का दारुण पराभव। लेकिन इस चुनाव को राष्ट्रवाद के मुद्दे पर नहीं, बल्कि हिंदू राष्ट्रवाद के मुद्दे पर लड़ा गया। यह जगजाहिर है कि भारत में पाकिस्तान के नाम का इस्तेमाल सांप्रदायिक राजनीति के लिए और देश के मुसलमानों को डराने के लिए होता है। मोदी सरकार ने इसका जमकर इस्तेमाल किया। चुनाव में भाजपा का हिंदुत्ववादी चेहरा और भी स्पष्ट रूप से सामने आया।

> आतंकवादी गतिविधियों की आरोपी को भाजपा ने उम्मीदवार बनाया और वह आराम से चुनाव जीत गई। वह गोडसे जय-जयकार करते भी आज तक भाजपा में बनी हुई है। सारे नकारात्मक और विभाजनकारी मुद्दों का सहारा लेकर सत्ता में आई मोदी सरकार ने दूसरी पारी के पहले साल में ही अपने तेवर दिखाने शुरू कर दिए।

वर्षाजल से कुओं को कर रहे जिंदा

उत्तर प्रदेश की राजधानी में भूजल की स्थित चिंताजनक हो चली है। जलदोहन के कारण प्राकृतिक भूजल भंडारों को भारी क्षति पहुंची है। सुकून की बात यह है कि यहां के रिद्धि किशोर गौड़ जलसंचय के माध्यम से कुओं और जलस्रोतों को जिंदा करने में लगे हैं। गोमती नदी की साफ -सफाई हो या उसमें गिरते गंदे नालों पर रोक की बात, लगातार सूख रहे कुओं का मुद्दा हो या फिर बेतरतीब खुद रहे बोरिंग पंप हो या समर्सिबल पम्प। रिद्धि लगातार इसके लिए संघर्ष करते रहे हैं। वह न किसी से चंदा लेते हैं, न ही प्रशासनिक मदद। बस, जनता के श्रम और सहयोग से मिशन को मुकाम तक पहुंचाने में जुटे हैं। रिद्धि अपने पिता राम किशोर गौड़ की प्रेरणा से जल व पर्यावरण संरक्षण से जुड़े हुए हैं। 30 वर्ष की आयु में साथियों के सहयोग से गोमती नदी के संरक्षण की मुहिम शुरू की। कुड़िया घाट की साफ-सफाई के साथ रोजाना शाम को गोमा की आरती शुरू कराई। जल संरक्षण के लिए पुराने लखनऊ में संदोहन देवी कुंड व कुओं का जीर्णोद्धार कराया। रेन वाटर हार्वेस्टिंग के लिए लोगों को प्रेरित करते हैं, साथ ही भूजलस्रोतों को पुनर्जीवित भी कराते हैं। गौड़ बताते हैं कि पूरे लखनऊ के मंदिरों में कुएं और आसपास के हैंडपंप और बोरिंग फेल हो चुके हैं। मंदिर में स्थित कुओं रिचार्ज करने के लिए तीन फीट का गड्ढा खोदकर उसकी तली से एक पाइप कुएं के अंदर डाल दिया। कुएं के ऊपर एक जाली लगाई जाती है। उसमें कोयला, गिट्टी और मौरंग होती है। पानी उससे छनकर गड्ढे के अंदर जाता है। नलियों के निकास के आगे एक पत्थर लगा देते हैं, जिससे पानी बाहर न जा पाए। इस विधि से मंदिरों के कुएं रिचार्ज कराए जा रहा है। मंदिर के कुएं में जो नाली का पानी जाता है, वह दूषित नहीं होता है। ऐसे में वह कुआं दूषित नहीं माना जाता है। गौड़ अभी तक कई मंदिरों के कुओं को रिचार्ज कर चुके हैं। कई बोरिंग को ठीक कराया जा चुका है।उन्होंने बताया कि बहुत तेजी से विकसित हो रही कलोनी में बहुमंजिला इमारतों की बाढ़ सी आ गई है। इसके चलते पेयजल आपूर्ति के लिए बड़ी संख्या में नलकूपों का निर्माण किया गया है। नलकूपों से हर दिन बड़ी मात्रा में भूजल का दोहन किया जा रहा है।

● गौड़ कहते हैं कि हर जिम्मेदारी सरकारों की नहीं होती लोगों में भी इच्छाशक्ति की बहुत कमी है। आज लोग सेलिब्रिटी से मिलने हर काम को छोड़कर पहुच जाते हैं, लेकिन जल संचयन के लिए लोगों के पास कभी मौका नहीं होता। पूर्जा-अर्चना के बाद लोग बहुत बेफिक्र से पूजा सामग्री नदियों में डालकर प्रदूषित कर रहे हैं। लोगों इसके प्रति जागरुक रहने की जरुरत है।

रिद्धि किशोर ने बताया कि अस्सी-नब्बे के दशक में शहर में भूजल 10 मीटर की गहराई तक मिल जाता था। लेकिन, निरंकुश दोहन के साथ कंक्रीट में तब्दील होते शहर के कई इलाकों में भूजल स्तर आज 50 मीटर की गहराई तक पहुंच गया है। शहर के कुल भौगोलिक क्षेत्र के 45 फीसद भाग में भूजल स्तर की गहराई 30 से 50 मीटर तक पहुंच चुकी है, जो भू-पर्यावरणीय खतरे का संकेत है।

उन्होंने बताया कि जितनी लापरवाही से लोग पानी को खर्च कर रहे हैं, वो आने वाली पीढ़ियों के लिए शुभ संकेत नहीं है। गोमती की साफ -सफाई के नाम पर आरबों रुपये का बजट हर सरकारों में पास जरूर होता है, कुछ मौकों पर नेता मंत्री दिया जलाकर थोड़ी देर अफसोस जरूर करते हैं। बारिश के बाद सारा पानी बहकर बर्बाद हो जाता है। लेकिन क्या जिस तरह अपार्टमेंट बनने के साथ ही पार्कि ग जरूरी हो जाता तो क्या अपार्टमेंट बनवाने वालों की जिम्मेदारी नहीं बनती कि रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम को जरूरी करा दिया जाए। उन्होंने कहा कि भूजल स्तर लगातार गिरता जा रहा है। सरकारी विभागों को वर्षा जल संचयन पर ठोस नीति बनाकर काम करना चाहिए। बड़े प्लटों में इसे लागू कराएं, तभी बिजली, पानी का कनेक्शन दिया जाए।

रेल गाड़ियों और रेलवे स्टेशनों का निजीकरण

जहां तक रेलवे का सम्बन्ध है, अभी तक यह सार्वजनिक क्षेत्र का महत्वपूर्ण उद्यम है और सत्ताधीश कहते रहे हैं कि वे इसके इस रूप की हर संभव तरीके से रक्षा करेंगे। लेकिन अब जो कदम उठाये जा रहे हैं, वे उसे सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम के तौर पर समाप्त करने की दिशा में ही हैं। क्या इस रास्ते पर चलकर हम लोकतांत्रिक शासन प्रणाली की रक्षा और समाज की आकांक्षाओं की पूर्ति कर पायेंगे? पहली निजी रेलगाड़ी तेजस को पटरी पर उतारने के बाद नरेन्द्र मोदी सरकार ने 150 ट्रेनों और 50 रेलवे स्टेशनों के निजीकरण की तैयारी कर ली है। नीति आयोग की सिफ ारिश के बाद रेलवे बोर्ड ने इस तैयारी को अमली जामा पहनाने के लिए समिति बना दी है और रेल कर्मी यूनियनों के विरोध के बावजूद इस काम में कोई बाधा नहीं दिखती क्योंकि मान्यता रूढ़ कर दी गई है कि निजीकरण ही सार्वजनिक क्षेत्र की विफलताओं का एकमात्र रामबाण इलाज है। मामला चाहे खेती किसानी का हो, उद्यमों-व्यवसायों का अथवा रेलवे जैसे सरकारी उपक्रमों का। अंग्रेजों के शासन में रेलगाड़ियां अस्तित्व में आईं और चलाई गईं तो उन्हें किस कदर विशिष्ट माना गया, इसे यों समझ सकते हैं कि उनका बजट अलग से प्रस्तुत किया जाता था। इसके पीछे यह मान्यता थी कि रेलें सरकार के हाथों में ही सुरक्षित रहेंगी। रेलवे में कार्यरत कर्मचारियों तक की अपेक्षा थी कि आदर्श सेवायोजक के रूप में सरकार रेलवे को उदाहरण बनाकर प्रस्तुत करेगी, जिससे निजी क्षेत्र भी प्रभावित होगा। गुलामी का अंत हुआ तो भी रेलों का महत्व घटा नहीं, उलटे उनकी भूमिका का विस्तार ही हुआ। तब भी जब, भूमंडलीकरण के जोर के बीच 24 जुलाई, 1991 को देश में एक ऐसे अर्थतंत्र की विधिवत स्थापना का श्रीगणेश हुआ, जो राजनीति से नियंत्रित होने के बजाय खुद उसे नियंत्रित करने का अभिलाषी था, यहां तक कि राष्ट्र-राज्य की शक्तियों के घोर अतिक्रमण का महत्वाकांक्षी भी। एक जनतांत्रिक देश में अंतरराष्ट्रीय पूंजी के सर्वव्यापीकरण की यह शुरुआत गांव के स्थान पर नगर तथा नागरिक के स्थान पर उपभोक्ता को स्थापित करने वाली थी। दूसरे शब्दों में कहें तो यह उस मिश्रित अर्थव्यवस्था की अन्त्येष्टि या उसकी असफलता की आफिशियल घोषणा भी थी, जिसे आज़ादी के नायकों ने देश के लिए मुफीद मानकर चुना था। फिर भी जब रेलवे की बात आती थी तो, निश्चित रूप से उनके महत्व के ही कारण, बार-बार आश्वस्त किया जाता था कि उनका निजीकरण नहीं होगा। लेकिन परदे के पीछे कुछ और ही चलता रहा और बुलेट ट्रेन की चर्चा के बीच 'तेजस्य चलाई गई तो दावा किया गया कि निजीकरण से रेलगाड़ियों की रफ्तार और यात्रियों की सुविधाओं में आशातीत वृद्धि होगी। यह भी कहा गया कि यह जापान व चीन जैसे देशों की तरह इस देश में भी विमान की गति का मुकाबला करने वाली रेलगाड़ियां चलाने की ओर बड़ा कदम है। भले ही अभी कई क्षेत्रों में बाबा आदम के युग की रेल पटरियां हों, जिन पर इतनी तेज रेलगाड़ियां चल ही न सकती हों। निजीकरण के समर्थक कहते हैं कि लोकतंत्र में सरकार का काम व्यवसाय करना नहीं है।

इसलिए उन्हें यह काम व्यापारियों के हाथ में सौंपना चाहिए। उनका तर्क है कि राज्य को व्यवसाय से परे शासन व्यवस्था तक ही सीमित रहना चाहिए। उनकी मानें तो रेलें-बसें, विमान और परिवहन के अन्य माध्यमों का संचालन व्यावसायिक कार्य ही है, जिसे व्यापारिक घरानों को सौंपा जाना चाहिए। वे यह तथ्य याद ही नहीं रखना चाहते कि स्वतंत्रता के बाद हमारे नायकों ने उद्योगों के सार्वजनिक क्षेत्र के महत्व को समझा, तो फैसला किया था कि अस्त्र-शस्त्र समेत उद्योगों के कई क्षेत्रों को निरा व्यवसाय मानकर लाभ के लिए काम करने वाले व्यावसायिक घरानों को सौंपना उचित नहीं होगा।

तूफानी तबाही से बचा सकते हैं, पेड़

हाल के वर्षों में समुद्री तूफानों ने हमारे तटीय राज्यों में भारी तबाही मचाई है। इन्हीं दिनों पश्चिमी तट के केरल, महाराष्ट्र, गोवा और गुजरात राज्य तूफान 'वायु' से उलझ रहे हैं। जलवायु परिवर्तन की मार से उपजे इन विचित्र नामधारी तूफानों को रोक पाना तो समूची इंसानी बिरादरी की समझ, मंशा और संयम से ही संभव हो पाएगा, लेकिन कई छोटे-छोटे, स्थानीय पहल-प्रयास हमारी मुसीबतों को कम करने में जरूर कारगर हो सकते हैं। प्रस्तुत है, इन्हीं स्थानीय उपायों पर प्रकाश डालता पर्यावरणविद् चण्डी प्रसाद भट्ट का यह लेख।

चार अक्टूबर 2017 को होने वाले 'सम्वाद समाचार पत्र' के वार्षिकोत्सव में शामिल होने के लिए मैं भुवनेश्वर (उड़ीसा) गया था। चूंकि मैं एक दिन पहले ही भुवनेश्वर पहुंच गया था इसलिए मेरे मित्र डॉ. महेन्द्रप्रसाद ने शाम को मेरा कार्यक्रम वहां के प्रतिष्ठित 'शिक्षा एवं अनुसंधान विश्वविद्यालय' में था। कार्यक्रम के अन्त में विश्वविद्यालय परिसर में पौधारोपण का आयोजन रखा था। युवाओं एवं विद्वतजनों के बीच वृक्षारोपण में सम्मिलित होना मेरे लिए सौभाग्य की बात रही। यह यात्रा मेरे लिए इसलिए भी स्मरणीय थी क्योंकि उड़ीसा में अक्टूबर 99 में आए 300 कि.मी. प्रतिघंटे की रफ्तार वाले प्रलयंकारी समुद्री तूफान के 18 साल बाद फिर से भुवनेश्वर गया था। इस तूफान के हफ्तेभर बाद, नवंबर 99 में मैं भुवनेश्वर में था। उस समय बताया गया था कि तूफान से जो 36 घंटे तक तबाही मची थी वह प्रभावित लोगों तक पूर्वानुमान के नहीं पहुंच पाने और उससे बचने की कोशिश नहीं कर पाने से मची थी। एक सप्ताह तक मैंने वहां के परिचित मित्रों के साथ पारादीप, इरसमा, मणिजंगा, तिरतोल, कटक, वाटक-ढेकानाला, पुरी-कोणार्क आदि स्थानों की यात्रा की थी। एक अनुमान के अनुसार तूफान से सवा करोड की आबादी बुरी तरह प्रभावित हुई थी। करीब 20 लाख से अधिक पेड़ जमीदोंज हुए थे और 16 लाख हैक्टेयर से ज्यादा खेती की भूमि, फसल समेत नष्ट हुई थी। भुवनेश्वर में विशाल वृक्ष उखड़ कर नष्ट हो गए थे और शहर उजाड़-सा लग रहा था। इस बार 18 साल बाद जब मैं फिर से भुवनेश्वर आया तो शहर में हरियाली तेजी से बढ़ गई थी। शहर को हरा-भरा देखकर तब बहुत अच्छा भी लगा था, लेकिन पिछले ही महीने 'फणी' तूफान के बारे में समाचार आया तो पता चला कि पूर्व-सूचनातंत्र के प्रभावी होने के कारण मौतों को रोका जा सका है। मेरे मन में यह सवाल तब भी बार-बार कचोटता रहा कि वहां की हरियाली और पेड़-पौधे कैसे सुरक्षित रहे होंगे? पहले समाचार आया कि तीन व्यक्ति मारे गए हैं, लेकिन अंत में 64 लोगों के मरने की खबर की पुष्टि हुई। 'फणी' तूफान से हजारों पेड़ उखड़ गए-दो दशकों की हरियाली एक झटके में समाप्त हो गई। मेरे सामने भुवनेश्वर का नवम्बर 99 के तूफान का वह दृश्य फिर से ताजा हो गया जब इधर-उधर विशाल उखड़े हुए वृक्षों का जमावाड़ा लगा था। उस समय बताया गया था कि कछारी (मेनग्रोव) वनों को पहले ही नष्ट कर देने के कारण समुद्र में तूफानी लहरों के निर्बाध रूप से अन्दर आने में कोई रूकावट नहीं रही। पिछले सालों में कछारी (मेनग्रोव) वनों की बढ़ोत्तरी की जानकारी 'वन-स्थिति रिपोर्ट' (स्टेटस ऑफ फॉरेस्ट रिपोर्ट) में देखी जा सकती है। सन 1999 के तूफान के बाद मैं पुरी से कौणार्क भी गया था जहां समुद्र के किनारे पूर्व में किए गए सघन वृक्षारोपण को उतना नुकसान नहीं हुआ था जितना कि छितरे हुए विशाल पेड़ों को हुआ था।

> ● मुझे वर्ष 2014 में आन्ध्रप्रदेश के विशाखापट्टनम और उसके आसपास के इलाके में 'हुद हुद' तूफान से हुआ नुकसान देखने मिला था। वहां छितरे हुए पेड़ तो पानी की मार में उखड़ गए थे, लेकिन जहां घने जंगल थे वहां पेडों की एक-दूसरे की मदद के कारण उतना नुकसान नहीं हुआ। विशाखापट्टनम से पाडेरु के बीच जगह-जगह यह दिखाई दिया। यही दृश्य 1990 में आन्ध्रप्रदेश के समुद्री तूफान में भी देखने को मिला था।

विदेशी नहीं, घरेलू खपत बढ़ाइए

कोरोना संकट के अलग-अलग समय अलग-अलग देशों में उत्पन्न होने के कारण आज बड़े उद्यमी विदेशों से आयातित माल पर निर्भर नहीं होना चाहते हैं। उन्हें भय रहता है कि यदि कच्चा माल सप्लाई करने वाले देश में कोरोना का संकट आ गया और माल समय से नहीं पहुंचा तो उनका स्वयं का उत्पादन ठप्प हो जाएगा। इसलिए वैश्विक स्तर पर माल के उत्पादन का 'राष्ट्रीयकरण' होने की तरफ हम बढ़ रहे हैं। उद्यमी चाहते हैं कि कच्चा माल स्वयं बना लें।सरकार ने वर्तमान वित्तीय वर्ष 2021-22 में देश के समक्ष 400 अरब डॉलर के माल के निर्यात का लक्ष्य रखा है, जो कि कोरोना पूर्व के निर्यातों से लगभग 30 प्रतिशत अधिक है। निर्यातों को बढ़ाना इसलिए जरूरी होता है की हमें जरूरती आयतों के लिए विदेशी मुद्रा अर्जित करनी होती है। लेकिन माल के निर्यातों से हम अपने बहुमूल्य संसाधनों का निर्यात करते हैं। जैसे चावल का निर्यात करने में हम अपनी भूमि और पानी को चावल में पैक करके विदेशियों की खपत के लिए भेज देते हैं। फिर इस निर्यात से अर्जित रकम से हम दूसरे माल जैसे अमेरिकी अखरोट अथवा स्विट्ज़रलैंड की चॉकलेट का आयात करते हैं।

अंतिम उद्देश्य देशवासियों की खपत का ही है। हम अपने द्वारा उत्पादित माल जैसे चावल का सीधे अपने देशवासियों को देकर उनकी खपत में वृद्धि कर सकते हैं; अथवा पहले अपने माल का निर्यात करके उसके एवज में चीन में बने एलईडी बल्ब का आयात करके पुन- अपने देशवासियों को खपत के लिए उपलब्ध करा सकते हैं।

प्रश्न है कि क्या हमें निर्यात के माध्यम से अपने नागरिकों की खपत बढ़ानी चाहिए अथवा सीधे ही अपने माल की खपत बढ़ानी चाहिए? जैसे देश में उत्पादित चावल को सीधे ही अपने नागरिकों को उपलब्ध करा दिया जाए; अथवा चीन में बने एलईडी बल्ब को उपलब्ध कराया जाए। सीधे दीखता है कि यदि हम स्वयं एलईडी बल्ब को चीन के समतुल्य सस्ता बना लें; तो चावल के निर्यात और बल्ब के आयात का घमंजा नहीं रह जायेगा।

आज विश्व का एक ही बाजार स्थापित हो गया है। हमारे उद्यमी चीन में फैक्ट्रियां लगाकर वहां पर माल बनाकर चीन से भारत एवं अन्य देशों को निर्यात कर रहे हैं। इससे स्पष्ट है कि हमारे उद्यमियों के पास वैश्विक स्तर की उत्पादन तकनीकें उपलब्ध हैं और कच्चे माल का एक ही वैश्विक बाजार है। जैसे एलईडी बल्ब बनाना है तो भारत का उद्यमी आज यह पसंद करता है कि वह चीन में बनाकर चीन से भारत को निर्यात करे। वह भारत में ही उसी एलईडी बल्ब को बनाना पसंद नहीं करता है यद्यपि उसके पास तकनीकें और कच्चा माल उपलब्ध है। जब हमारे उद्यमी देश में एलईडी बल्ब का उत्पादन करना नहीं चाह रहे हैं उस परिस्थिति में सोचना कि हम देश में एलईडी बल्ब जैसे तमाम माल का उत्पादन करके निर्यात बढ़ा सकेंगे लगभग असंभव दिखता है। इस समस्या का एक पक्ष देश की न्याय व्यवस्था, श्रम कानून इत्यादि है जिससे अपने देश में सभी माल की उत्पादन लागत अधिक हो जाती है।

निर्यातों के सन्दर्भ में अपने देश की नौकरशाही का अवरोध है। मुंबई के एक निर्यातक ने अपनी दास्तां इस प्रकार बयां की। उन्हें 40 टन का एक कंटेनर केमिकल का निर्यात किसी विशेष दिन तक करना था। उनका कंटेनर बंदरगाह पर समय से पहुंच गया। लेकिन बंदरगाह के इंस्पेक्टर ने कहा कि वह उस

कंटेनर में रखे हुए 25-25 लीटर के 1600 जरकिन को प्रत्येक को निकालकर वजन करेंगे। यदि इंस्पेक्टर ऐसा करते तो इस कार्य में 2 दिन लग जाते और निर्यातक का आर्डर कैंसिल हो जाता और उसे डैमेज भी देने पड़ते।

इस परिस्थिति में निर्यातक ने इंस्पेक्टर को 50,000 रुपए की घूस दी और अपने माल का निर्यात किया। सरकार को अपने उद्यमियों द्वारा अपने देश में ही माल के उत्पादन को न किए जाने के कारणों को जानकर उनका निवारण करना चाहिए जिसमें मेरी समझ से प्रमुख नौकरशाही का अवरोध है। वर्तमान समय में निर्यातों को बढ़ाने में कोरोना संकट का भी अवरोध है। तमाम विश्लेषकों का मानना है कि कोरोना संकट के अलग-अलग समय अलग-अलग देशों में उत्पन्न होने के कारण आज बड़े उद्यमी विदेशों से आयातित माल पर निर्भर नहीं होना चाहते हैं। उन्हें भय रहता है कि यदि कच्चा माल सप्लाई करने वाले देश में कोरोना का संकट आ गया और माल समय से नहीं पहुंचा तो उनका स्वयं का उत्पादन ठप्प हो जाएगा। इसलिए वैश्विक स्तर पर माल के उत्पादन का 'राष्ट्रीयकरण' होने की तरफ हम बढ़ रहे हैं। उद्यमी चाहते हैं कि कच्चा माल स्वयं बना लें। माल के उत्पादन वैश्वीकरण से पीछे हट रहा है। इस परिस्थिति में अपने देश से निर्यातों को बढ़ाना तीन कारणों से कठिन होगा। पहला यह अपने उद्यमियों को स्वयं देश में उत्पादन रास नहीं आ रहा है। दूसरा यह कि हमारी नौकरशाही द्वारा निर्यातों में अवरोध पैदा किया जा रहा है। और तीसरा यह कि की वैश्विक बाजार राष्ट्रीयकरण की तरफ बढ़ रहा है।

दूसरा, देश के उद्यमी अपना देश छोड़कर जो बांग्लादेश, वियतनाम, चीन आदि देशों में जाकर फैक्ट्री लगा रहे हैं उसके पीछे सामाजिक विवादों में वृद्धि दिखती है। अपने देश का सामाजिक ढांचा थरथरा रहा है। उद्यमी नहीं चाहता कि वह अपने परिवार या अपने स्वयं के जीवन को इस प्रकार के वातावरण में रखें। इसलिए उनके लिए यह उत्तम रहता है कि वे ऐसे देश में जाकर कार्य करें जहां पर उनकी अपनी और उनके परिवार की सुरक्षा निश्चित हो। इसलिए सरकार को देश में सामाजिक सौहार्द्रता बनाने पर ध्यान देना होगा।

तीसरा, नौकरशाही द्वारा जो निर्यातों में अवरोध पैदा किए जा रहे हैं उसके लिए केवल ऊपर से भ्रष्ट अधिकारियों को सेवानिवृत्त करना यद्यपि और जरूरी है लेकिन केवल इतना करने से सफलता नहीं मिलेगी। जब ऊपर से सख्ती की जाती है तो नीचे के अधिकारी कहते हैं कि ऊपर से सख्ती हो रही है इसलिए हमें घूस ज्यादा चाहिए। इसलिए नीचे से अधिकारियों द्वारा भ्रष्टाचार को रोकने के लिए जन सहयोग की व्यवस्था करनी पड़ेगी। जनता के सहयोग से ही नीचे के भ्रष्टाचार और नौकरशाही के अवरोध को दूर किया जा सकेगा। इन कदमों से सरकार फिर भी कुछ हद तक निर्यातों में वृद्धि हासिल कर सकती है।

आजादी के 75 साल

भारत अपनी आजादी की 75वीं वर्षगांठ का जश्न बड़ी धूमधाम से बनाया। यह सभी देशवासियों के लिए विशेष अवसर है। 15 अगस्त 1947 को देश सैकड़ों वर्षों की गुलामी की बेड़ियों से आजाद हुआ। तब से लेकर अब तक सांस्कृतिक, सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक, सैन्य, खेल एवं तकनीकी क्षेत्र की विकास यात्रा में देश ने अपनी एक पहचान बनाई है। 75 वर्षों की इस विकास यात्रा में नए कीर्तिमान बने हैं। आज भारत की पहचान एक सशक्त राष्ट्र के रूप में है। यह अनायास नहीं है। दुनिया आज भारत की तरफ देख रही है। बीते 75 सालों में अपनी अंदरूनी समस्याओं, चुनौतियों के बीच देश ने ऐसा कुछ जरूर हासिल किया है, जिसकी तरफ दुनिया आकर्षित हो रही है। देश के पास गर्व करने के लिए उपलब्धियां हैं तो अफसोस जताने के लिए वजहें भी हैं।

हमें आजादी तो मिल गई लेकिन वह आजादी आज किस रूप में है। हमारे पूर्वजों, स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों, राजनेताओं ने आजाद भारत का जो सपना देखा था। उनकी नजरों में आजादी के जो मायने थे क्या उसके अनुरूप हम आगे बढ़े हैं। संविधान में एक आदर्श देश की जो परिकल्पना की गई है उसे हम कितना साकार कर पाए हैं। नागरिकों से समाज और समाज से देश बनता है। एक बेहतर नागरिक एक स्वस्थ समाज का निर्माण करता है। एक सजग समाज देश को उन्नति के रास्ते पर ले जाने का मार्ग प्रशस्त करता है। सवाल है कि एक देश और व्यक्ति के रूप में आज हम कहां खड़े हैं, इसका एक सिंहावलोकन करना जरूरी है। आजादी के इन सालों में हमने क्या खोया और क्या पाया है, आज इसकी भी बात करनी जरूरी है।

15 अगस्त 1947 को हम आजाद तो हो गए लेकिन यह आजादी विभाजन के साथ आई। भारत की जमीन से नए देश पाकिस्तान अस्तित्व में आया। देश के पूर्वी और पश्चिमी हिस्से में बने इस नए देश की वजह से भारत को अपना एक बड़ा भूभाग और लोगों को खोना पड़ा। इसके बाद कश्मीर और अक्साई चिन में हमें अपनी जमीन खोनी पड़ी। हालांकि, सिक्किम को अपने साथ जोड़ने पर हमारी सरकार कामयाब हुई। तब से लेकर अब तक भारत अपनी सीमा की हिफाजत करता आया है। कई राज्यों में अलगाववादी ताकतों, नक्सलवाद, आतंकवाद की चुनौती से निपटते और सीमा पर चीन एवं पाकिस्तान से लड़ते हुए भारत ने देश की चौहद्दी एवं संप्रभुता पर आंच नहीं आने दी है। आंतरिक चुनौतियों एवं सांप्रदायिक सौहार्द्र बिगाड़ने की कुटिल चालों को नाकाम करते हुए भारत ने अपनी अनेकता में एकता की खासियत एवं धर्मनिरपेक्षता की भावना बरकरार रखी है।

भारत जीवंत लोकतंत्र का एक जीता-जागता उदाहरण है। यहां की लोकतांत्रिक संस्थाओं में लोगों की आस्था है। विरोधी विचारों का सम्मान लोकतंत्र को ताकत देता आया है। दुनिया के सबसे बड़े लोकतांत्रिक देश के रूप में भारत ने एक परिपक्व देश के रूप में अपनी पहचान बनाई है। देश के पहले प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू से लेकर अब तक सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच मुद्दों पर गंभीर मतभेद रहे लेकिन इन मतभेदों ने लोकतंत्र को कमजोर नहीं बल्कि उसे मजबूती दी है। लोग अपनी पसंद से सरकारें चुनते आए हैं। भारत के लोकतंत्र में लोग ही अहम हैं। यह भारत की जीत है।

आम आदमी को सशक्त बनाने के लिए बीते दशकों में सरकारें जनकल्याणकारी नीतियां और योजनाएं लेकर आईं। योजनाओं का लाभ गरीबों एवं कमजोर वर्गों तक पहुंचाया गया है। प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, सूचना का अधिकार, शिक्षा का अधिकार, मनरेगा जैसे कार्यक्रमों एवं योजनाओं ने आम आदमी को सशक्त बनाया है। इन महात्वाकांक्षी योजनाओं से

हमने क्या खोया और क्या पाया?

विकास की गति तेज हुई। लेकिन यह भी सच है कि सरकार की इन योजनाओं को पूरी तरह से लागू नहीं किया जा सका। फिर भी इन योजनाओं का लक्ष्य आम आदमी को राहत पहुंचाना ही है। इन विकास योजनाओं के बावजूद देश में गरीबी, पिछड़ापन दूर नहीं हुआ है। विकास से जुड़ी समस्याएं अभी भी मौजूद हैं।

उदारीकरण के दौर के बाद भारत तेजी से विकास के रास्ते पर आगे बढ़ा है। आर्थिक, सैन्य एवं अंतरिक्ष क्षेत्र में इसने सफलता की बड़ी छलांग लगाई है। चुनौतियों के बावजूद भारतीय अर्थव्यवस्था तेजी से आगे बढ़ी है। आज भारत दुनिया का सबसे बड़ा बाजार बना हुआ है। सैन्य क्षेत्र में भारत एक महाशक्ति बनकर उभरा है। परमाणु हथियारों से संपन्न भारत के पास दुनिया की चौथी सबसे शक्तिशाली सेना है। मिसाइल तकनीकी में दुनिया भारत का लोहा मान रही है। अंतरिक्ष क्षेत्र में भारत ने नए-नए कीर्तमान गढ़े हैं। मंगल मिशन की सफलता एवं रॉकेट प्रक्षेपण की अपनी क्षमता के बदौलत भारत अंतरिक्ष क्षेत्र में महारथ रखने वाले चुनिंदा देशों में शामिल है। आईटी सेक्टर में देश अग्रणी बना हुआ है। इन उपलब्धियों ने देश को सुपरपावर बनने के दरवाजे पर लाकर खड़ा कर दिया है। जाहिर है कि

आज भारत के पास दुनिया को देने के लिए बहुत कुछ है लेकिन इन सफलताओं एवं उपलब्धियों के बावजूद सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों में ह्रास हुआ है। व्यक्ति से लेकर समाज, राजनीति सभी क्षेत्रों में मूल्यों का पतन देखने को मिला है। सत्ता, पावर, पैसा की चाह ने लोगों को भ्रष्ट एवं नैतिक रूप से कमजोर बनाया है। राजनीति का एक दौर वह भी था जब रेल हादसे की जिम्मेदारी लेते हुए केंद्रीय मंत्री अपने पद से इस्तीफा दे दिया करते थे। एक वोट से सरकार गिर जाया करती थी। भ्रष्टाचार में नाम आने पर नेता अपना पद छोड़ देते थे लेकिन आज सत्ता में बने रहने के लिए सभी तरह के समझौते किए जाते हैं और हथकंडे अपनाए जाते हैं। नैतिक पतन के लिए केवल नेता जिम्मेदार नहीं हैं, मूल्यों में पतन समाज के सभी क्षेत्रों में आया है। इसके लिए किसी एक को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। बेहतर समाज एवं राष्ट्र बनाने की जिम्मेदारी हम सभी की है। इसके लिए हम सभी को आगे आना होगा। तभी जाकर एक बेहतर भारत और 'न्यू इंडिया' के सपने को साकार किया

अवधी पद: सावन के गीत ...

लोकगीत वह माध्यम है जिसमें समाज स्वयं को अभिव्यक्त करता आ रहा है। लोकसंगीत में उल्लास की अनंत संभावनाएं हैं, जिसके कारण यह हमेशा से लोगों के मन को लुभाता रहा है। लोकगीतों में जैसे विवाह के गीत हैं, खेती के गीत हैं, वैसे ही ऋतुओं के गीत भी हैं। बारिश में सावन के महीने में अवधी में 'कजली' की परंपरा रही है। प्रस्तुत है सावन गीत- *सावनः- बाबा ! निबिया के पेड़ जिनि काटेउ, निबिया चिरैया बसेर बिटियन जिनि दुख देहु मोरे बाबा, बिटियै चिरैया की नांय सगरी चिरैया रे उड़ि जइहैं बाबा, रहि जइहैं निबिया अकेलि सगरी बिटियवे चली जइहैं सुसरे, रहि जइहैं मइया अकेलि भावार्थः-* बाबा ! नीम का पेड़ मत काटिए, क्योंकि इस पर चिड़ियों का बसेरा है, और बेटियां इन्हीं पक्षियों की तरह होती हैं इसलिए बेटियों को दुख मत दीजिए। एक दिन ये चिड़िया उड़ जाएगी और नीम का पेड़ अकेला रह जाएगा। सारी बेटियां अपने ससुराल चली जाएंगी और मां अकेली रह जाएगी। इस गीत में नीम के पेड़ पर बसेरा लेने वाली, सुबह-शाम चहचहाने वाली चिड़ियों और घर की लड़कियों के सादृश्य भी हैं, साहचर्य भी।

नीम के पेड़ से चिड़ियों के उड़ जाने के बाद नीम में जो सूनापन आता है, उसके साथ मां का सादृश्य है, इसलिए लड़की की ओर से अनुरोध है। पिता ! इस नीम के पेड़ को मत काटना, यह चिड़ियों का बसेरा है। नीम का पेड़ भरेपन और अकेलेपन का बिंब है, साकार मातृत्व का बिंब है।

कजरीः-

नटवर नंदलाल गिरधारी, देद्या चीर हमारी ना!
चीर कं लइके कदम चढ़ि बइठें, जल मां नारी उघारी ना!
चीर तो तुहरी तबै हम देबै, जल से होब्यू न्यारी ना !
पुरइन पात पहिरि राधा निसरीं, कृष्ण बजावें तारी ना!

भावार्थः- कृष्णचीर लेकर वृक्ष पर बैठ जाते हैं, राधा अपने वस्त्र मांगती हैं, उनकी प्रार्थना पर शर्त रखते हैं कि जल से बाहर आने पर ही वस्त्र दूंगा। राधा पुरइन-पात (कमल-पत्र) पहनकर बाहर आती हैं, अपनी जीत पर कृष्ण ताली बजाते हैं और वस्त्र दे देते हैं। यहां पर ध्यान देने योग्य है कि लोक-गीतों में कमलिनी जैसी राधा कमल-पत्र (पुरइन) के वस्त्रों में लिपटी निकलती हैं। यह मौलिक उद्भावना जो राधा की सहजता और विदग्धता दोनों का निर्वाह करती है।

योगा से पहले जरूर करें यह वार्मअप एक्ससाइज, मिलेगा मैक्सिमम बेनिफिट

आज के समय में लोग हेल्दी रहने के लिए खानपान के साथ-साथ व्यायाम पर भी उतना ही ध्यान देते हैं। यूं तो कई तरह से वर्कआउट किया जा सकता है, लेकिन योग एक ऐसा जरिया है, जो आपके तन ही नहीं, मन पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। साथ ही साथ इसे किसी भी उम्र में आसानी से किया जा सकता है। हालांकि, योगासनों का पर्याप्त लाभ तभी मिलता है, जब इन्हें सही तरह से किया जाए। खासतौर से, योगाभ्यास करने से पहले वार्मअप करना भी उतना ही आवश्यक है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको उन वार्मअप

एक्सरसाइज के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप योगासनों के अभ्यास से पहले कर सकते हैं-

योगा एक्सपर्ट के अनुसार, वार्म की शुरूआत आप ऊपर से नीचे या नीचे से ऊपर कर सकते हैं। अगर आप पहले अपने लोअर पार्ट के लिए वार्मअप कर रहे हैं तो सबसे पहले पैरों को स्ट्रेच करें। इसके लिए मैट पर सीधे लेट जाएं। अब आप एक पैर उठाएं और फिर दूसरा। आप चाहें तो दोनों पैरों को भी एक साथ उठा सकते हैं। इस अभ्यास से आपके पैर स्ट्रेच होंगे।

हाथों की एक्सरसाइज

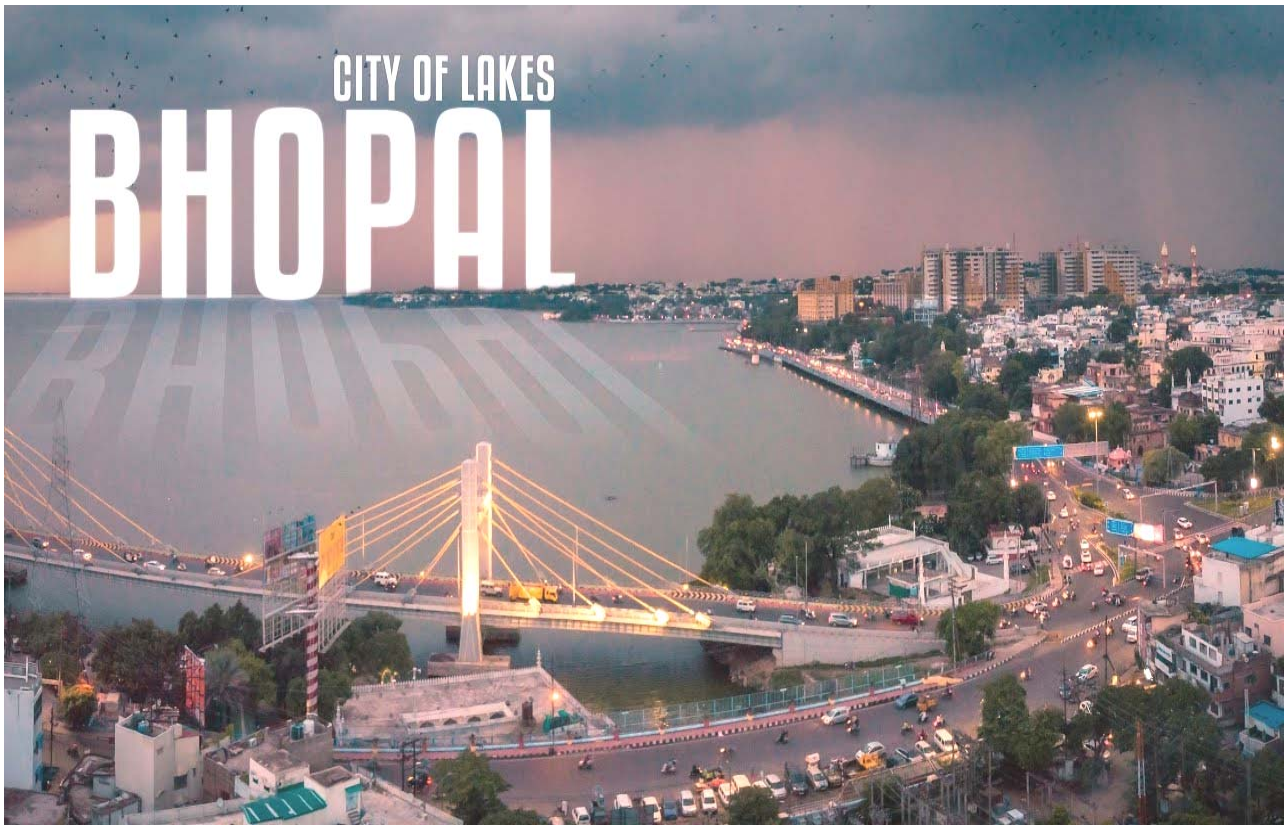
इसके बाद बारी आती है हाथों की। इसके लिए मैट पर ही बैठ जाए। अब आप अपने हाथों को सामने की ओर लाएं व कोहनी से मोड़ें और एक हाथ को दूसरे में ट्विस्ट करते हुए पकड़ें। इस दौरान पीठ को बिल्कुल सीधा रखें।

गर्दन की मूवमेंट

जब बात वार्मअप की होती है तो नेक मूवमेंट पर ध्यान दिया जाना बेहद आवश्यक है। इसके लिए आप मैट पर बैठ जाएं और अपने दोनों हाथों को घुटनों पर रखें, जैसा कि आप सुखासन में बैठते हैं। अब आप अपनी गर्दन को पहले क्लॉक वाइज घुमाएं और फिर एंटी-क्लॉक वाइज इसे घुमाएं।

ट्विस्ट एक्ससाइज

योगा एक्सपर्ट के अनुसार, यह एक आसान एक्सरसाइज है, लेकिन इससे आपकी पूरी बॉडी योगासन के लिए तैयार हो जाती है। इसके लिए पहले अपने पैरों को आसान मुद्रा में रखें और अपने बाएं हाथ को अपने दाहिने घुटने पर और दाहिने हाथ को अपनी पीठ के पीछे लाते हुए दाई ओर मोड़ें। अपनी नजरों को धीरे से अपने दाहिने कंधे पर ले जाएं। फिर बाई ओर मुड़ें, दाहिने हाथ को अपने बाएं घुटने पर और बाएं हाथ को अपनी पीठ के पीछे लाते हुए, अपने बाएं कंधे को देखें।



राजा भोज के बसाए शहर भोपाल में पर्यटकों के लिए है बहुत कुछ

खुले वन्य परिक्षेत्र में घूमते सफेद शेर और मुगल काल की पुरानी तहजीबों से रूबरू होने का नाम है भोपाल। भोपाल एक शांत ऐतिहासिक व सहज शहर है, जहां खूबसूरत झीलों का नजारा है, जो हरीभरी पहाड़ियों से घिरी हैं। पूरे देश से कहीं से भी सरलता से यहां पहुंचा जा सकता है। दिल्ली, कोलकाता, मुंबई व चेन्नई से सीधी रेल यात्रा की सुविधा भोपाल तक आने के लिए है।

राजा भोज के बसाए इस खूबसूरत शहर का नाम पहले भोजपाल था। फिर अपभ्रंश में इसे भोपाल कहा जाने लगा। भोजपुर का विश्व प्रसिद्ध शिव मंदिर व एशिया की सबसे बड़ी मस्जिद ताजउल मस्जिद भोपाल में ही है। भोपाल की पुरानी गलियों में घूमते सूरमा भोपाली चूना चाटते हुए, आपसे आज भी टकरा जाएंगे,। परदे लगे तांगों में बुरका पहने हुए महिलाएं आज भी पुराने भोपाल में नजर आती हैं। आदिम युगीन भीम बैठकों की गुफाएं, विश्व प्रसिद्ध सांची के स्तूप भोपाल के नजदीक ही हैं। आज भी आप भोपाल की तीन खासियतों- जरदा, परदा व गरदा, को भी वैसा ही पाएंगे। पर्यटकों के लिए एक खास तोहफे के रूप में मौजूद है, शान-ए-भोपाल %मेरीन ड्राइव%। लाल घाटी से कमला पार्क तक का तालाब के किनारे-किनारे खूबसूरत रास्ता, जहां तीन किलोमीटर तक बड़ी झील के किनारे पैदल चलने व ड्राइविंग का आनंद लेने रोज शाम हजारों लोग इकट्ठा होते हैं। शाम होते ही भोपाल के इस मेरीन ड्राइव पर तालाब में झिलमिलाती हजारों विद्युत लड़ियों का अपना अलग ही आनंद है। ताजउल मस्जिद देखने योग्य है। यह मस्जिद एशिया की सबसे बड़ी मस्जिद मानी जाती है। इसके पास ही दिसंबर माह में विश्व मुस्लिम शांति सम्मेलन 'इस्तिमा' का मेला लगता है जिसमें दुनिया भर के मुसलमान शरीक होते हैं। इस विशाल मस्जिद के निर्माण की शुरुआत शाहजहां बेगम ने 1868 में की थी। निर्माण कार्य उसकी मृत्यु के बाद संपन्न हुआ। भोपाल की जामा मस्जिद भी आप देखने जा सकते हैं। स्वर्ण शिखर से मंडित भोपाल के चौक में स्थित यह आकर्षक मस्जिद कुदेसिया बेगम द्वारा निर्मित है। इसके बारे में कहा जाता है कि यहां पहले परमार वंशीय राजा उपादित्य द्वारा 1059 में निर्मित सभा मंडप था। जामा मस्जिद से कुछ ही दूरी पर है मोती मस्जिद। मोती मस्जिद दिल्ली की जामा मस्जिद की शैली पर बनी मुगलकाल की भव्य इमारत है। भोपाल का पुराना विधानसभा भवन वास्तुकला का एक शानदार नमूना है। यह भवन ब्रिटिश वास्तुविदों ने बनाया था। राजभवन भी इसी काल की रचना है। भोपाल पहाड़ियों पर बसाया गया शहर है। पहाड़ियों पर ही मध्य प्रदेश सचिवालय का बल्लभ भवन और दो अन्य भवन सतपुड़ा व विंध्याचल, आधुनिक वास्तुकला के भव्य नमूने हैं। अब आप भारत भवन देखने जा सकते हैं। प्रसिद्ध वास्तुविद चार्ल्स कूरियर द्वारा इस सांस्कृतिक परिसर का निर्माण किया गया है। इसे देश का सांस्कृतिक तीर्थ भी कहा जा सकता है। आदिवासी संस्कृति व रंगकर्म के शानदार वैभव का अद्भुत संग्रह भारत भवन भोपाल की सुंदर झील के किनारे बना है। इसी प्रकार आदिवासी कला केंद्र खुले मैदान में खुले आकाश के नीचे आदिवासियों की झोंपड़ियों व उनके रहन-सहन का नमूना प्रस्तुत करता है। अन्य दर्शनीय स्थलों की बात करें तो उनमें शासकीय पुरातत्व संग्रहालय, गांधी भवन, वन बिहार, चौक आदि स्थलों का नाम लिया जा सकता है। भोपाल से थोड़ी ही दूरी पर इस्लाम नगर है जहां अफगान शासक दोस्त मुहम्मद खान के बनाए सुंदर महल व बगीचे हैं, यहां पर अकसर फिल्मों की शूटिंग होती रहती है।

600 से ज्यादा फूलों की प्रजातियां

उड़ती गिलहरियां... अलौकिक खूबसूरती बसी है फूलों की घाटी में

शक्तिशाली हिमालय पर्वतमाला की आश्चर्यजनक पृष्ठभूमि के साथ, फूलों की घाटी राष्ट्रीय उद्यान पर्यटको के लिए एक अलौकिक दृश्य और अविस्मरणीय अनुभव प्रस्तुत करती है। चमोली जिले में 87 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैली, फूलों की घाटी राष्ट्रीय उद्यान यूनेस्को की विश्व धरोहर मानी जाती है और नंदा देवी बायोस्फीयर रिजर्व के दो मुख्य क्षेत्रों (दूसरा नंदा देवी राष्ट्रीय उद्यान) में से एक है। माना जाता है कि इस घाटी की खोज 1931 में हुई थी, जब फ्रैंक एस स्माइथ के नेतृत्व में तीन ब्रिटिश पर्वतारोही रास्ता भटक गए थे और इस शानदार घाटी पर पहुंच गए थे। इस जगह की सुंदरता से आकर्षित होकर उन्होंने इसे 'फूलों की घाटी' नाम दिया। किंवदंती है कि रामायण काल में हनुमान संजीवनी बूटी की खोज में इसी घाटी में पधारे थे। जैसा कि नाम से पता चलता है, फूलों की घाटी एक ऐसा गंतव्य है जहां प्रकृति पूरी महिमा में खिलती है और एक लुभावना अनुभव प्रदान करती है। यहां पर आपकों अनगिनत प्रकार के फूलों की प्रजातियां देखने को मिलेगीं। भारतीय फूलों के साथ आप यहां पर 600 से ज्यादा फूलों की प्रजातियां देख सकेंगे। अगर आप इस खूबसूरत वैली को देखने के लिए चमौली आते हैं तो यहां तक पहुंचने के लिए आपको एक लंबे ट्रेक से गुजरना होता। फूलों की घाटी का ट्रेक पुष्पावती नदी के साथ घने जंगलों से होकर गुजरता है और रास्ते में कई पुलों, ग्लेशियरों और झरनों को पार करके पहुँचा जा सकता है। समुद्र तल से लगभग 3,600 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह घाटी ग्रे लंगूर, उड़ने वाली गिलहरी, हिमालयी नेवला, और काला भालू, लाल लोमड़ी, चूने की तितली जैसी दुर्लभ और अद्भुत वन्यजीव प्रजातियों का भी घर है। हिम तेंदुआ और हिमालयी मोनाल जैसे कुछ जानवर भी आपको देखने को मिलेगें।

चमौली का आकर्षण

उत्तराखंड के चमौली के पास बनी इस घाटी को देखने का मौसम शुरू हो चुका है। यहां पर खूबसूरत फूल खिलना शुरू हो गये हैं। फूलों से सजी यह अनोखी जगह महामारी के बीच पर्यटकों को आकर्षित कर रही है। घाटी में अब तक 100 से अधिक प्रजातियों के फूल खिल रहे हैं। नंदा देवी बायोस्फीयर रिजर्व के निदेशक अमित कंवर के अनुसार, ÷फूलों की घाटी 30 जून को पर्यटकों के लिए खोली गई थी। अब तक 4 विदेशियों सहित लगभग 5000 पर्यटक घाटी का दौरा कर चुके हैं।÷ उन्होंने यह भी बताया कि यहां कोविड दिशा-निर्देशों का पालन किया जा रहा है।

किस मौसम में जाएं फूलो की घाटी

यहां के फूलों को मई और अक्टूबर के महीनों के बीच सबसे अच्छी तरह से देखा जा सकता है, एक समय जब यह क्षेत्र एक वनस्पति वंडरलैंड में बदल जाता है, हालांकि फूलों की अधिकतम बहुतायत जुलाई से सितंबर के दौरान होती है। फूलों की घाटी ट्रेक हर साल 1 जून को जनता के लिए खोला जाता है। पार्क जून से अक्टूबर तक खुला रहता है। जब आप फूलों की घाटी में हों तो अधिक समय बिताने के लिए घांघरिया से जल्दी शुरुआत करें। यह एक विश्व धरोहर स्थल है और इसलिए आपको रजिस्टर में अपना नाम दर्ज करना होगा, प्रवेश शुल्क का भुगतान करना होगा और अपने साथ ले जा रही सभी प्लास्टिक की बोतलों के बारे में भी जानकारी देनी होगी। घाटी में आप किसी भी तरह की प्लास्टिक का प्रयोग न करें। न ही कूड़ा फैलाएं।

फूलों की घाटी में प्रवेश प्रतिदिन सुबह 7.00 बजे से होता है और अंतिम प्रवेश दोपहर 2.00 बजे तक किया जाता है। आपको दोपहर 1 बजे के आसपास वापस आना शुरू करना चाहिए ताकि शाम 5.00 बजे तक वापस पहुंच सकें। -अपने कैमरे के लिए अतिरिक्त बैटरी ले जाएं साथ ही कई जोड़ी जुराबें, मशाल, पोंचो/रेनकोट आदि भी ले जाएं क्योंकि घाटी तक पहुंचने के लिए एक लंबा ट्रेक है जिससे आपको गुजरना होगा।

राहत : एनटीए ने आईसीएआर परीक्षा के लिए योग्यता मानदंड में दी छूट

नॉन एक्रीडेट कॉलेज किए शामिल

नेशनल टेस्टिंग एजेंसी ने आईसीएआर परीक्षा के लिए पात्रता मानदंड में बड़ी छूट दी है। राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) ने घोषणा की है कि गैर-मान्यता प्राप्त/ कार्यक्रमों के छात्र भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) की अखिल भारतीय प्रवेश परीक्षा (एआईईईए - पीजी) और एआईसीई - जेआरएफ/ एसआरएफ (पीएचडी) में शामिल होने के लिए भी पात्र होंगे। परीक्षा के लिए आवेदन करने की आखिरी तारीख 27 अगस्त, 2021 है।

एजेंसी ने अपने आधिकारिक नोटिस में कहा, वैश्विक संक्रामक कोविड-19 महामारी की स्थिति और आवेदक विश्वविद्यालयों पर इसके प्रभाव को देखते हुए, ICAR ने निर्णय लिया है कि उन गैर-मान्यता प्राप्त कॉलेजों / कार्यक्रमों के छात्र, जहां स्व-अध्ययन रिपोर्ट (एसएसआर) मान्यता के लिए 17 अगस्त, 2021 को या उससे पहले परिषद को प्रस्तुत किया गया है, शैक्षणिक सत्र 2021-22 के लिए एनटीए द्वारा आयोजित एआईईईए में उपस्थित हो सकते हैं।एआईईईए (यूजी) के लिए प्रवेश परीक्षा 07, 08 और 13 सितंबर को आयोजित की जाएगी। एआईईईए (पीजी) और एआईसीई-जेआरएफ/एसआरएफ (पीएचडी) के लिए परीक्षा

> *स्नातक स्तर के लिए, यह ढाई घंटे की परीक्षा होगी और पीजी और जेआरएफ / एसआरएफ के लिए, यह दो घंटे की परीक्षा होगी। यूजी स्तर की परीक्षा में 150 प्रश्न होंगे, पीजी स्तर की परीक्षा में 160 और जेआरएफ / एसआरएफ परीक्षा में 200 प्रश्न पूछे जाएंगे।*

कार्यक्रम के अनुसार 17 सितंबर को आयोजित की जाएगी। स्नातक, स्नातकोत्तर के साथ-साथ जूनियर रिसर्च फेलो और सीनियर रिसर्च फेलो में दाखिले प्रवेश परीक्षा के माध्यम से किए जाएंगे। बता दें कि जो लोग परीक्षा पास करेंगे और मेरिट सूची में जगह बनाएंगे, उन्हें काउंसलिंग सत्र के लिए उपस्थित होना होगा। एडमिट कार्ड जारी करने की घोषणा बाद में की जाएगी। परीक्षा कंप्यूटर आधारित मोड में आयोजित की जाएगी। स्नातक स्तर के लिए, यह ढाई घंटे की परीक्षा होगी और पीजी और जेआरएफ / एसआरएफ के लिए, यह दो घंटे की परीक्षा होगी। यूजी स्तर की परीक्षा में 150 प्रश्न होंगे, पीजी स्तर की परीक्षा में 160 और जेआरएफ / एसआरएफ परीक्षा में 200 प्रश्न पूछे जाएंगे।

एनटीए आईसीएआर एआईईईए 2021 के लिए आवेदन ऐसे करें

चरण 1:आधिकारिक वेबसाइट icar.nta.ac.in पर जाएं।

चरण 2: आवेदन पत्र पर क्लिक करें।

चरण 3: नए पंजीकरण पर क्लिक करें, विवरण भरें।

चरण 4: फॉर्म भरें, फोटो सहित आवश्यक दस्तावेज अपलोड करें।

चरण 5: आवेदन शुल्क का भुगतान करें एवं फॉर्म जमा करें।

नीट यूजी 2021: एनटीए ने उम्मीदवारों के लिए जारी किए निर्देश

बताया ओएमआर शीट भरने का तरीका

राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी की ओर से 12 सितंबर, 2021 को विभिन्न केंद्रों पर राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट) यूजी - 2021 आयोजित कर रही है। परीक्षा पेन और पेपर मोड में आयोजित की जाएगी। इसलिए, उम्मीदवारों की सहायता करने के लिए एनटीए ने ओएमआर शीट भरने के संबंध में निर्देशों की एक श्रृंखला जारी की है। उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट nta.ac.in पर नमूना ओएमआर शीट देख सकते हैं।

आधिकारिक अधिसूचना में लिखा है कि ओएमआर उत्तर पुस्तिका कैसे भरें, इसके निर्देशों के साथ एक नमूना ओएमआर उत्तर पत्रक पहले से ही वेबसाइट https://neet.nta.nic.in/ पर अपलोड किया गया है। उम्मीदवारों को सलाह दी जाती है कि वे ओएमआर उत्तर पुस्तिका भरने के निर्देशों को ध्यान से पढ़ें और उसका पालन करें।

ओएमआर शीट भरने के लिए उम्मीदवार केवल नीली या काली स्याही के बॉल पेन का उपयोग कर सकते हैं। ओएमआर शीट भरते समय, उम्मीदवार को एक बात याद रखनी चाहिए कि ओएमआर शीट का मूल्यांकन कंप्यूटर सॉफ्टवेयर द्वारा किया जाता है।

यह सॉफ्टवेयर बहुत संवेदनशील होता है और केवल ठीक से भरे हुए काले रंग के बुलबुलों को ही पढ़ सकता है। इस बीच, एनटीए ने आज उन शहरों की सूची भी जारी कर दी है, जहां नीट परीक्षा आयोजित की जाएगी। इस साल वैश्विक संक्रामक महामारी कोविड-19 के बीच सोशल डिस्टेंसिंग सुनिश्चित करने के लिए टेस्ट शहरों की संख्या बढ़ाई गई है। शहरों की संख्या 155 से बढ़ाकर 198 की गई है। इसके साथ ही परीक्षा केंद्रों की संख्या भी बढ़ाई गई है। बता दें कि 2020 में कुल 3,862 केंद्र थे। गौरतलब है कि नीट परीक्षा 12 सितंबर, 2021 को आयोजित की जानी है।

किसानों को मजबूरन नहीं बेचनी पड़ेगी अपनी जमीन, भूमि बैंक नीति अधिसूचित

सरकार ने अपनी भूमि बैंक नीति अधिसूचित कर दी। इसके तहत हरियाणा में अब किसानों, अन्य लोगों को अब मजबूरन अपनी भूमि किसी को नहीं बेचनी पड़ेगी। सरकार को भी अगर भूमि लेनी है तो किसान को मोल भाव का पूरा मौका मिलेगा। किसान के स्वेच्छा जताने पर ही उससे भूमि बिक्री को लेकर बातचीत की जाएगी। राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव संजीव कौशल ने बताया कि इसके लिए ऑनलाइन पोर्टल बनेगा। विभिन्न विभागों के पास बकाया पड़ी सभी जमीनें अब सरकार के नाम होंगी और उन्हें भूमि बैंक में जमा किया जाएगा। भूमि बैंक विभागों, भूमि मालिकों, किसानों और सरकार के लिए फायदे का सौदा साबित होगा। कौशल ने कहा कि भू-मालिक या किसान अपनी भूमि की बिक्री की पेशकश निदेशक, भू अभिलेख के ऑनलाइन पोर्टल पर करेंगे। इसमें मोलभाव करने लायक मूल्य सहित भूमि का पूरा विवरण देना होगा। वेब-हैलरिस पोर्टल से स्वामित्व, खसरा संख्या सहित संपत्ति का शीर्षक ऑनलाइन सत्यापित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि प्रशासनिक सचिव शहरी स्थानीय निकाय की अध्यक्षता में बनी समिति निदेशक, भू अभिलेख कार्यालय द्वारा तैयार रिपोर्ट की जांच करेगी। समिति यह भी सुनिश्चित करेगी कि बेची जा रही भूमि पर कोई अदालती मामला लंबित नहीं है। वित्तायुक्त राजस्व की अध्यक्षता वाली समिति लैंड बैंक बनाने के लिए किसानों के भूमि प्रस्तावों को सैद्धांतिक रूप से अंतिम रूप देगी और मुख्यमंत्री की अध्यक्षता वाली उच्चाधिकार प्राप्त लैंड बैंक कमेटी को सिफारिश करेगी।

कोविड काल में देश में 42 हजार टन बढ़ी मशरूम की पैदावार

हिमाचल पांचवें स्थान पर

कोविड काल में देश में मशरूम के उत्पादन और कारोबार में बढ़ोतरी हुई है। पिछले वर्ष देश में दो लाख टन मशरूम पैदा हुई थी, जो इस बार बढ़कर दो लाख 42 हजार टन तक पहुंच गई है। इस वर्ष ओडिशा मशरूम उत्पादन में नंबर एक स्थान पर आ गया है। महाराष्ट्र दूसरे, बिहार तीसरे स्थान पर है। हिमाचल प्रदेश पांचवें स्थान पर रहा है।

इस बार मशरूम से करीब ढाई हजार करोड़ का कारोबार हुआ है। कोविड के बीच मशरूम के दामों में गिरावट आई थी, लेकिन बाद में मशरूम के दोगुने दाम मिले। हिमाचल के किसानों को मशरूम तैयार करने के लिए बाहरी राज्यों से गेहूं, गन्ने का भूसा महंगे दामों में खरीदना पड़ता है जबकि बाहरी राज्यों में यह कच्चा माल आसानी से और सस्ते दाम में किसानों को मिल रहा है।

इस बार मशरूम से करीब ढाई हजार करोड़ का कारोबार हुआ है। कोविड के बीच मशरूम के दामों में गिरावट आई थी, लेकिन बाद में मशरूम के दोगु ने दाम मिले। हिमाचल के किसानों को मशरूम तैयार करने के लिए बाहरी राज्यों से गेहूं, गन्ने का भूसा महंगे दामों में खरीदना पड़ता है जबकि बाहरी राज्यों में यह कच्चा माल आसानी से और सस्ते दाम में किसानों को मिल रहा है।

वहीं, दस सितंबर को आयोजित होने वाला राष्ट्र स्तरीय खुंब मेला इस बार कोविड के कारण ऑनलाइन आयोजित किया जाएगा। इस दौरान प्रदर्शनियों को ऑनलाइन दिखाया जाएगा। इससे पहले इस मेले का आयोजन डीएमआर सोलन के परिसर में किया जाता था। यहां पर देश भर के किसान पहुंचते थे।

बाहरी राज्यों में अधिक पैदावार : डॉ. शर्मा

खुंब निदेशालय सोलन के निदेशक डॉ. वीपी शर्मा ने कहा कि कोविड के बीच मशरूम उत्पादन बढ़ा है। बाहरी राज्यों में मशरूम की अधिक पैदावार होने लगी है। इसका मुख्य कारण वहां पर मशरूम को तैयार करने के लिए कच्चा माल आसानी से मिलना है।

बन गया इतिहास

नीरज चोपड़ा ने दिलाया भारत को ओलंपिक एथलेटिक्स में पहला मेडल

125 साल के इतिहास में पहली बार ओलंपिक में भारत को 7 मेडल

नई दिल्ली। स्टार जैवलिन थ्रोअर नीरज चोपड़ा ने टोक्यो ओलंपिक में अद्भुत प्रदर्शन करते हुए इतिहास रच दिया है। शनिवार को फाइनल मुकाबले में चोपड़ा ने दूसरे प्रयास में 87।58 मीटर का बेस्ट थ्रो करके स्वर्ण पदक अपने नाम किया। इसके साथ ही नीरज ट्रैक एंड फील्ड इवेंट में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय एथलीट बन गए हैं। साथ ही, वह ओलंपिक के व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण जीतने वाले दूसरे भारतीय खिलाड़ी हैं। इससे पहले अभिनव बिंद्रा ने बीजिंग ओलंपिक (2008) के 10 मीटर एयर राइफल स्पर्धा में पीला तमगा अपने नाम किया था।

टोक्यो खेलों में भारत का यह 7वां पदक है। इससे पहले कुश्ती में बजरंग पुनिया ने कांस्य दिलाया। पहलवान रवि दहिया और भारोत्तोलन में मीराबाई चनू ने रजत पदक पर कब्जा किया। भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने कांस्य पदक जीता। बैडमिंटन में पीवी सिंधु और बॉक्सर लवलीना बोरगोहेन के नाम भी कांस्य पदक हैं। इसके साथ ही भारत ने ओलंपिक में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर दिखाया है। 2012 के लंदन ओलंपिक में भारत ने 6 पदक जीते थे। ओलंपिक की व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत को 13 साल बाद दूसरा गोल्ड मिला। बीजिंग ओलंपिक 2008 में पहली बार स्वर्ण पदक जीतने का कारनामा दिग्गज शूटर अभिनव बिंद्रा ने किया था।बिंद्रा ने ट्वीट किया, 'नीरज चोपड़ा के लिए स्वर्ण पदक। इस युवा खिलाड़ी के सामने नतमस्तक हूं। आपने देश के सपने को पूरा किया। शुक्रिया। साथ ही क्लब (स्वर्ण पदक के) में आपका स्वागत है - इसकी बहुत जरूरत थी। आप पर बहुत गर्व है। मैं आपके लिए बहुत खुश हूं।'नीरज चोपड़ा ने पहले प्रयास में 87.03 मीटर का थ्रो कर शानदार शुरुआत की। फिर नीरज ने दूसरे थ्रो में 87।58 मीटर दूर जैवलिन फेंका। नीरज का तीसरा थ्रो बढ़िया नहीं रहा और वह 76.79 मीटर जैवलिन थ्रो कर पाए। पहले तीन थ्रो के बाद नीरज 87।58 मीटर का बेस्ट थ्रो के साथ पहले नंबर पर रहे। तीसरे प्रयास के बाद गोल्ड मेडल के प्रबल दावेदार जोहानेस वेटल नौवें स्थान पर रहने के चलते मुकाबले से बाहर हो गए।

नीरज चोपड़ा का चौथा और पांचवां थ्रो फाउल करार दिया गया। फिर छठे एवं आखिरी प्रयास में नीरज ने 84.24 मीटर थ्रो किया। नीरज का दूसरा थ्रो गोल्ड मेडल जीतने के लिए काफी था। चेक गणराज्य के जैकब वाडलेजचो ने 86.67 मीटर का थ्रो करके रजत पदक अपने नाम किया। वहीं, चेक रिपब्लिक के ही विटदेस्लाव वेसेली 85.44 मीटर का बेस्ट थ्रो करके कांस्य पदक जीतने में सफल रहे।

भारत की एक और एथलीट ने किया कमाल

लॉन्ग जंपर शैली सिंह ने वर्ल्ड अंडर-20 एथलेटिक्स चैंपियनशिप में सिल्वर जीता

नई दिल्ली। भारत की शैली सिंह ने वर्ल्ड अंडर-20 एथलेटिक्स चैंपियनशिप में लॉन्ग जंप इवेंट का सिल्वर मेडल जीत लिया है। 17 साल की शैली सिर्फ 1 सेंटीमीटर के फासले से गोल्ड जीतने से चूक गईं। शैली भारत की स्टार लॉन्ग जंपर रहीं अंजू बॉबी जॉर्ज की बेंगलुरु में मौजूद एकेडमी में ट्रेनिंग करती हैं।

बनाया नया नेशनल रिकॉर्ड

शैली सिंह ने 6.59 मीटर की छलांग के साथ नया नेशनल रिकॉर्ड बनाते हुए दूसरा स्थान हासिल किया। वहीं स्वीडन की 18 वर्षीय माजा ने 6.60 मीटर के साथ गोल्ड मेडल अपने नाम किया। शैली इस चैंपियनशिप में मेडल जीतने वाली तीसरी भारतीय एथलीट बन गई हैं।

गोल्ड से चूकने का अफसोस

शैली ने कहा कि 1 सेंटीमीटर से गोल्ड मेडल चूकने का अफसोस है, लेकिन पहले इंटरनेशनल इवेंट में सिल्वर जीतने से मैं खुश भी हूं। अगले वर्ल्ड चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतने की कोशिश करूंगी। मेरे पास एक बार और अंडर-20 में खेलने का मौका है। शैली ने कहा मेरी कामयाबी के पीछे मेरे कोच और मेरी मां का बड़ा योगदान है। मैं इस मेडल को अपने कोच रॉबर्ट बॉबी जॉर्ज को समर्पित करती हूं। अब मेरा अगला लक्ष्य कॉमनवेल्थ और एशियन गेम्स में मेडल जीतना है। लॉकडाउन के दौरान कोच के घर रहकर प्रैक्टिस की शैली सिंह ने बताया कि लॉकडाउन के दौरान मेरी प्रैक्टिस प्रभावित न हो, इसलिए मेरे कोच रॉबर्ट बॉबी जॉर्ज और अंजू बॉबी जॉर्ज ने अपने घर पर रखा। उन्होंने अपने बच्चे की तरह मेरा ख्याल रखा और मेरा मार्गदर्शन किया।

> सिर्फ 1 सेंटीमीटर के फासले से गोल्ड चूकीं

मिक्स्ड रिले और 10 किमी रेस वॉक में मिले हैं मेडल

शैली से पहले इस बार अंडर-20 वर्ल्ड एथलेटिक्स में भारत की मिक्स्ड रिले टीम ने ब्रॉन्ज मेडल जीता था। उसके बाद अमित खत्री ने 10 किलोमीटर रेस वॉक में सिल्वर मेडल अपने नाम किया था।

भारत का अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

भारत ने पहली बार इस चैंपियनशिप के एक संस्करण में तीन मेडल जीते हैं। 1986 से हर दो साल के अंतराल पर होने वाली इस चैंपियनशिप में भारत के नाम अब कुल सात मेडल हो गए हैं। भारत ने अब तक 2 गोल्ड, 2 सिल्वर और 3 ब्रॉन्ज मेडल जीते हैं। इनमें से 1 सिल्वर और 2 ब्रॉन्ज इस बार जीते हैं।

अस्थमा के मरीजों के लिए रामबाण दवा है विजयसार, ऐसे करें रोजाना सेवन

अस्थमा को हिंदी और देसी भाषा में दमा कहते हैं। यह सांस संबंधी बीमारी है। इस बीमारी में श्वसन नलियों में सूजन हो जाती है। इसके चलते पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में बहुत दिक्कत होती है। विशेषज्ञों की मानें तो अस्थमा एक आनुवांशिकी रोग भी है, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक चलती रहती है। साथ ही अस्थमा एलर्जी और प्रदूषण की वजह से भी होती है। इसके लिए अस्थमा के मरीजों को सेहत का विशेष ख्याल रखना चाहिए। खासकर कोरोना काल में अस्थमा से पीड़ित लोग अपने घरों में रहें और रोजाना काढ़ा का सेवन जरूर करें। साथ ही रोजाना सांस संबंधी योग जरूर करें। इसके अलावा, आप अस्थमा को कंट्रोल करने के लिए विजयसार का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। कई शोधों में दावा किया गया है कि विजयसार के इस्तेमाल से अस्थमा में राहत मिलता है।

आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-

विजयसार क्या है

आयुर्वेद में विजयसार को औषधि माना जाता है। इसकी पत्तियां और लकड़ियों को दवा की तरह इस्तेमाल किया जाता है। वहीं, फल का सेवन किया जाता है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इन गुणों के चलते विजयसार को रामबाण दवा कहा जाता है। खासकर डायबिटीज, अस्थमा, दस्त, त्वचा संबंधी बीमारियों में विजयसार बेहद फायदेमंद साबित होता है। अंग्रेजी में इसे मालाबार ट्री कहा जाता है। इस पेड़ की ऊंचाई 30 मीटर होती है। विजयसार के पेड़ पहाड़ी इलाकों में पाए जाते हैं।

> *साथ ही अस्थमा एलर्जी और प्रदूषण की वजह से भी होती है। इसके लिए अस्थमा के मरीजों को सेहत का विशेष ख्याल रखना चाहिए। खासकर कोरोना काल में अस्थमा से पीड़ित लोग अपने घरों में रहें और रोजाना काढ़ा का सेवन जरूर करें। साथ ही रोजाना सांस संबंधी योग जरूर करें।*

क्या कहती है शोध

रिसर्च गेट पर छपी एक लेख में विजयसार के बारे में विस्तार से बताया गया है। यह शोध Pharmacology of Pterocarpus marsupium Ro&b के तत्वाधान में की गई है। इस शोध की मानें तो विजयसार में एंटी-डायबिटिक, एंटी-अस्थमा, एंटी-इंफ्लेमेटरी आदि के गुण पाए जाते हैं, जो डायबिटीज समेत अस्थमा में फायदेमंद साबित होते हैं। इसके लिए अस्थमा के मरीज विजयसार का सेवन कर सकते हैं।

कैसे करें सेवन

विजयसार के फल का सेवन कर सकते हैं। वहीं, इसकी पत्तियों का काढ़ा बनाकर सेवन करें। साथ ही आप विजयसार की लकड़ियों को सुखाकर और पीसकर चूर्ण तैयार कर सकते हैं। विजयसार के चूर्ण को रोजाना सुबह में खाली पेट पानी के साथ मिलाकर सेवन कर सकते हैं। आप अपनी सुविधानुसार विजयसार का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, सेवन करने से पहले डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

नेनुआ खाकर करें आसानी से वजन और पेट कम, साथ ही कब्ज की समस्या भी दूर

हरी सब्जियों में शामिल तोरई का स्वाद हर किसी को नहीं भाता लेकिन ये इतने सारे गुणों से भरपूर होती है कि ना चाहते हुए भी आपको इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। तोरई को नेनुआ, घेवड़ा नाम से भी जाना जाता है। अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग तरह से इसकी सब्जी बनाई जाती है। तो तोरई की सब्जी किस प्रकार से हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है आइए जान लेते हैं ज़रा इसके बारे में।

वजन कम करने में

अगर आप अपने वजन को बिना डाइटिंग के हेल्दी तरीके से कम करना चाहते तो हरी सब्जियों खासतौर से तोरई का सेवन शुरू करें, क्योंकि इसमें पानी, फाइबर और आयरन की अच्छी-खासी मात्रा मौजूद होती है साथ ही कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी की मात्रा न के बराबर, जो वजन कम करने में सहायक होती है। नेनुए की सब्जी को रोटी के साथ खाएं या चावल के साथ, इससे बार-बार भूख नहीं लगती।

एनीमिया प्रॉब्लम करे दूर

नेनुआ खाने से एनीमिया यानी खून की कमी की समस्या भी दूर होती है। आयरन के साथ ही इसमें विटामिन सी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, पोटैशियम, फोलेट और विटामिन ए, बी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

हरी सब्जियों में शामिल तोरई का स्वाद हर किसी को नहीं भाता लेकिन ये इतने सारे गुणों से भरपूर होती है कि ना चाहते हुए भी आपको इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

पाचन सुधारता है

नेनुआ में फाइबर की अधिकता होती है जो कब्ज की समस्या दूर करने के लिए बहुत ही जरूरी माना जाता है। वैसे फाइबर युक्त चीज़ें डायबिटीज़ मरीजों के लिए भी बेहद फायदेमंद होती हैं। तो उन्हें भी इसे जरूर खाना चाहिए।

मजबूत हड्डियों के लिए

तुरई में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। तो बढ़ती उम्र में अगर आप हड्डियों की परेशानी से दूर रहना चाहते हैं तो अभी से इस सब्जी को खाना शुरू कर दें।

बैड कोलेस्ट्रॉल करे कम

बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल को कम करना हो तो उसमें भी नेनुआ की सब्जी फायदेमंद है।

बाल और स्किन

नियमित रूप से इस हरी सब्जी के सेवन से बाल ओर स्किन की क्वालिटी भी सुधरती है।

ऐसे होती है सीबीआई में सीधी भर्ती

केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो यानि सीबीआई में सरकारी नौकरी पाने का सपना लगभग सभी युवाओं में होता है। सीबीआई ऑफिसर के तौर पर काम करने और करियर बनाने के लिए लाखों युवा हर साल प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित भी होते हैं। सीबीआई में आमतौर पर प्रोन्नति या प्रतिनियुक्ति के आधार पर काम करने का मौका मिलता है, लेकिन देश की इस प्रमुख जांच एजेंसी में सीधी भर्ती के जरिए भी नौकरी पाने का अवसर दिया जाता है। सीबीआई में सीधी भर्ती प्रक्रिया के जरिए निर्धारित योग्यता मानदंड पूरा करने वाले उम्मीदवार भी सीबीआई में सरकारी नौकरी पा सकते हैं।

सीबीआई में सीधी भर्ती के विकल्प

केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो में सीधी भर्ती का सबसे प्रमुख विकल्प है उप-निरीक्षक के तौर पर भर्ती। भारत सरकार के कार्मिक, लोक शिकायत और पेंशन मंत्रालय अधीन सीबीआई में उप-निरीक्षक के पदों पर भर्ती कर्मचारी चयन आयोग (एसएससी) द्वारा आयोजित की जाने वाली संयुक्त स्नातक स्तरीय (सीजीएल) परीक्षा के माध्यम से की जाती है। एसएससी द्वारा सीजीएल परीक्षा का आयोजल हर वर्ष किया जाता है। सीजीएल परीक्षा के माध्यम से केंद्र सरकार के मंत्रालयों एवं विभागों में ग्रुप बी और ग्रुप सी के पदों पर नियुक्ति के लिए उम्मीदवारों का चयन किया जाता है। इन्हीं पदों में से ग्रुप बी स्तर का पद सीबीआई में उप-निरीक्षक का पद भी एक है।

सीबीआई में सब-इंस्पेक्टर की सीधी भर्ती के लिए योग्यता

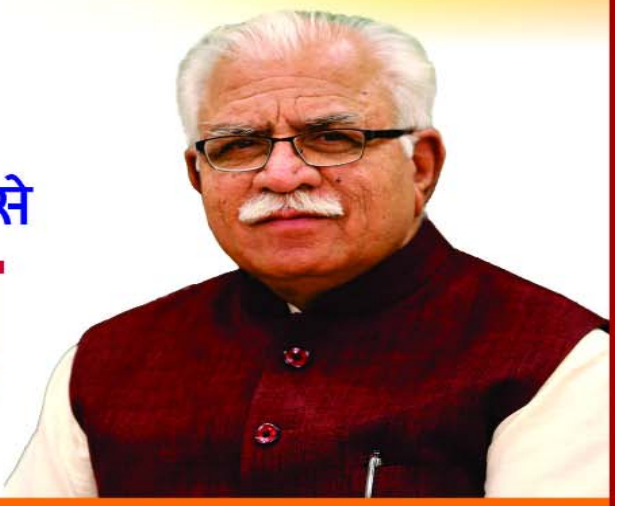
सीबीआई में सब-इंस्पेक्टर की सीधी भर्ती के लिए आयोजित की जाने वाली एसएससी सीजीएल परीक्षा में वे ही उम्मीदवार सम्मिलित हो सकते हैं, जिन्होंने किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से किसी भी विषय में स्नातक डिग्री उत्तीर्ण की हो। साथ ही, उम्मीदवारों की आयु परीक्षा के वर्ष में कट-ऑफ डेट में 30 वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए। वर्ष 2020 की एसएससी सीजीएल परीक्षा के लिए आवेदन प्रक्रिया चल रही है, जिसके लिए कट-ऑफ डेट 1 जनवरी 2021 निर्धारित की गयी है। एसएससी सीजीएल 2020 परीक्षा के लिए आवेदन (अंतिम तिथि 31 जनवरी 2021) की अधिक जानकारी यहां से लें।

वहीं, आरक्षित वर्गों के उम्मीदवारों को अधिकतम आयु सीमा में छूट दी जाती है, जो कि ओबीसी के लिए 3 वर्ष, एससी एसटी के लिए 5 वर्ष, दिव्यांगों के लिए 10 वर्ष है।

सीबीआई में सब-इंस्पेक्टर की सीधी भर्ती के लिए चयन प्रक्रिया

सीबीआई में सब-इंस्पेक्टर की सीधी भर्ती के लिए होने वाले सीजीएल परीक्षा में चार चरण होते हैं - टियर 1, टियर 2, टियर 3 और टियर 4। पहले चरण की टियर 1 और टियर 2 परीक्षाओं में सामान्य बुद्धिमत्ता एवं तर्कशक्ति, सामान्य जानकारी, परिमाणात्मक अभिरूचि, अंग्रेजी, सांख्यिकी आदि विषयों से प्रश्न पूछे जाते हैं। इस चरण में सफल उम्मीदवारों को टियर 3 लिखित परीक्षा में शामिल होना होता है जिसमें उम्मीदवारों को विस्तृत उत्तरीय प्रश्न हल करने होते हैं। इसके बाद अंतिम चरण टियर 4 एक कंप्यूटर प्रवीणता परीक्षा/ डाटा एंट्री कौशल परीक्षा होती है। सीजीएल परीक्षा के विभिन्न चरणों के लिए निर्धारित सिलेबस की जानकारी अधिसूचना से ली जा सकती है। वहीं, सभी चरणों में सफल घोषित उम्मीदवारों की लिस्ट आयोग द्वारा सम्बन्धित विभागों को नियुक्ति के लिए भेज दी जाती है।

खोजी एनसीआर पत्रिका
में विज्ञापनों एवं अपने सुझावों के लिए संपर्क करें
Phone N0 01268-277129,9416254840, 9518002332
E-Mail khojincr@gmail.com



हरियाणा सरकार
हरियाणा सरकार की ओर से
रक्षा बंधन
की शुभकामनाएं
HARYANA ROADWAYS
राखी
के त्योहार
पर
विशेष उपहार
हरियाणा राज्य परिवहन की बसों में सभी महिलाओं एवं 15 वर्ष तक के बच्चों के लिए
निःशुल्क यात्रा सुविधा
21 अगस्त, 2021 दोपहर 12 बजे से 22 अगस्त, 2021 रात्रि 12 बजे तक*
रक्षा बंधन के अवसर पर परिवहन सुविधाओं का लाभ उठाने के लिए कोरोना वैक्सीन अनिवार्य है। बसों में केवल 50 प्रतिशत सीटें ही भरी जाएंगी। यात्रा करते समय कोविड–19 सुरक्षा नियमों का पालन अवश्य करें।
भाई-बहन के प्यार का अटूट बंधन
*यह सुविधा केवल हरियाणा राज्य परिवहन की साधारण बसों में हरियाणा में स्थित किसी भी एक स्थान से दूसरे स्थान तक आने–जाने के लिए उपलब्ध होगी जिसमें दिल्ली व चण्डीगढ़ भी सम्मिलित हैं।
राज्य परिवहन हरियाणा
सूचना, जन सम्पर्क एवं भाषा विभाग, हरियाणा । www.prharyana.gov.in | @DiprHaryana

KIRAN DEVIANGON
MEMORIAL CHARITABLE TRUST

OPENING DAY 30TH JUNE 2021

DIAGNOSTIC CLINIC

ALL TYPES OF TEST ARE DONE HERE AT REASONABLE RATES

- COMPELET HEALTH PACKAGE
- COMPLETE BLOOD COUNT
- THYROID PROFILE TOTAL
- BASIC HEALTH PACKAGE
- KIDNEY FUNCTION TEST
- LEVER FUNCTION TEST
- CULTURE URINE TEST
- LIPID PROFILE
- VITAMIN D
- VITAMIN B
- DIGITAL X-RAY

Lab Timing:

Monday to Saturday
07:00 am. To 07:00 pm.
Sunday: 07:00 am. To 02:00 pm.

एक्स-रे मात्र -200 रुपये

30% ब्लड टेस्टिंग सभी पर छूट

नोट : घर से सैम्पल लाने की सुविधा भी उपलब्ध है।

Near Nagar Parishad, Sohna (Gurugram)

FOR APPOINTMENT : 9728286677