

मूल्य ₹ 20/-

# एवोजी एनएसीआर

मार्च-अप्रैल 2021

राष्ट्रीय द्विमासिक पत्रिका

## पेट्रोल-डीजल

के बढ़ते दामों से

बचने के लिए वैकल्पिक ईंधन  
अपनाने का यह सही समय है



# खोजी एनसीआर

दैनिक हिन्दी समाचार पत्र

Email : [khojincr@gmail.com](mailto:khojincr@gmail.com)

Website : [www.khojincr.com](http://www.khojincr.com)

समाचार पत्र, न्यूज़ ऐप

Available on Google Play Store

समाचार एवं विज्ञापनों  
के लिए संपर्क करें



धर्मपाल आर्य  
संपादक

M. 9416254840

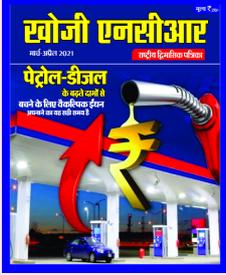
## खोजी एनसीआर

द्विमासिक पत्रिका

अंक-04, वर्ष-01, मार्च-अप्रैल 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 NO 01268-277129,9416254840,  
9518002332

E-Mail khojincr@gmail.com

Editorial Office Ward NO 4 Firozpur Jhirka  
Distt. Nuh Haryana

मुद्रक तथा प्रकाशक धर्मपाल आर्य  
द्वारा स्वास्तिका किएशन, 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

## दुराचार का परिहार

बच्चों के प्रति यौन हिंसा, शोषण करने वालों के खिलाफ कड़े कानून बनाए गए, पर उनका भी कोई खास असर नजर नहीं आता। कई घटनाओं को लेकर उठे व्यापक जनक्रोश से ऐसा जान पड़ा कि अब समाज का नजरिया कुछ बदलेगा, मगर स्थिति पहले से शायद कुछ और बिगड़ी ही है। इससे बड़ी शर्मनाक बात क्या हो सकती है कि स्कूल परिसरों तक में लड़कियां सुरक्षित नहीं हैं। वे स्कूल, जहां बड़ी उम्मीद के साथ माता-पिता अपनी बच्चियों को



भेजते हैं कि वे पढ़-लिख कर स्वावलंबी बनेंगी, समाज और देश को दिशा देने में योगदान कर सकेंगी, वही स्कूल उनका यौन शोषण करें, तो भला उनकी सुरक्षा का भरोसा किस पर करें। यह तब है जब बेटियों को पढ़ाने और आगे बढ़ाने का नारा पिछले कुछ सालों से देश में बड़े जोरशोर से गूंज रहा है। शिक्षक को गुरु का दर्जा प्राप्त है और गुरु को ईश्वर से भी ऊपर का, पर जब वही गुरु राक्षसी वृत्तियों से जकड़ा हो, तो उससे लड़कियां तो क्या, पूरा समाज ही खतरे में पड़ जाता है। बिहार के एक निजी स्कूल मालिक और प्राचार्य ने जिस तरह अपने ही स्कूल की एक विद्यार्थी का लगातार यौन शोषण किया, वह पूरे शिक्षा जगत के लिए शर्म का विषय है। गौरतलब है कि संबंधित स्कूल के प्राचार्य ने लड़की को अपने एक सहायक की मदद से अपने दफ्तर में बुलाया और एकांत में उसका यौन शोषण किया। उसके साथ आपत्तिजनक तस्वीरें भी उतारीं, जिन्हें दिखा कर वह लंबे समय तक उसका शोषण करता रहा। बाद में

जब उस लड़की की तबियत खराब हुई तो डॉक्टर ने उसके गर्भवती होने की पुष्टि की। माता-पिता ने इस संबंध में पुलिस के पास मामला दर्ज कराया। डीएनए जांच की गई, तो प्राचार्य को दोषी पाया गया। अब पटना की एक अदालत ने उस प्राचार्य को सजा-ए-मौत और एक लाख रूपए का अर्थदंड सुनाया है। प्राचार्य के सहयोगी को आजीवन कारावास और पचास हजार रूपए का जुर्माना भरना होगा। अदालत ने इस घटना को दुर्लभतम और जघन्यतम अपराध माना है। यह निस्संदेह बहुत क्षोभ का विषय है, मगर इससे कितने संस्थान और लोग सबक लेंगे, देखने की बात है। हालांकि यह अपने तरह की नई घटना नहीं है। इससे पहले हरियाणा के कुछ सरकारी स्कूलों में भी अध्यापकों द्वारा लड़कियों के यौनशोषण का मामला उजागर हुआ था। बिहार के ही कुछ महिला आश्रयगृहों, छात्रावासों में उनके संचालकों-संचालिकाओं द्वारा लड़कियों के यौन शोषण का मामला सामने आया था। करीब दो साल पहले एक आश्रयगृह में हुए यौन शोषण के खिलाफ देश भर में निंदा और विरोध की आवाजें उठी थीं। मगर हैरानी है कि उससे भी कुछ सीखने की जरूरत नहीं समझी गई।



चिराग गौराल  
फिरोजपुर झिरका



मुकेश कुमार  
हसनपुर



दिनेश कुमार  
तावड़



डोरीलाला  
होडल



पुष्पेन्द्र शर्मा  
फिरोजपुर झिरका



साहू खान  
नूह



राजेश कुमार  
नूह



कृष्ण आर्य  
पुन्ढाना



सोनु वर्मा  
नूह



सुदेश कुमार  
कुरुबेरा



राकेश कुमार  
पिनगवा



उदय चंद माथुर  
हथीन



उमेश गुप्ता  
सोहना



विजोद गर्ग  
तावड़



सुभाष चंद्र कोहली  
कालका

# पेट्रोल-डीजल के बढ़ते दामों से बचने के लिए वैकल्पिक ईंधन अपनाने का यह सही समय है



पेट्रोल-डीजल के बढ़ते दामों से बचने के लिए वैकल्पिक ईंधन अपनाने का यह सही समय है जनता जल्दी से जल्दी इलेक्ट्रिक वाहनों की ओर आकर्षित हो इसके लिए सरकार खुद जल्दी से जल्दी पूरी तरह इलेक्ट्रिक वाहनों का उपयोग करने की योजना भी बना चुकी है। केंद्रीय मंत्री गडकरी ने कहा है कि वह अपने मंत्रालय की सभी गाड़ियों को इलेक्ट्रिक वाहन में बदलने जा रहे हैं।

अपनी खुद की गाड़ी लेने का सपना हर किसी का होता है और आजकल यह सपना आसानी से पूरा भी हो जाता है क्योंकि आसान किश्तों में कार लोन उपलब्ध हो जाते हैं। तो अब कार लेना तो आसान है लेकिन पेट्रोल और डीजल के बढ़ते दामों को देखते हुए उसमें सफर करना मुश्किल होता जा रहा है। अब चूँकि पेट्रोलियम उत्पादों पर हम लगभग पूरी तरह आयात पर ही निर्भर हैं इसीलिए यह परेशानी बढ़ती जा रही है लेकिन अब मोदी सरकार ने इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देने की योजना तैयार की है ताकि लोगों की जेब पर भी असर नहीं पड़े और पर्यावरण को शुद्ध भी रखा जा सके।

## पेट्रोलियम वाहनों की कीमतें

इसके लिए केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्रालय ने योजना बनाई है कि दो साल के अंदर पेट्रोलियम ईंधन और बिजली से चलने वाली गाड़ियों की कीमत एक जैसी कर दी जायेगी ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग बिजली से चलने वाले वाहनों को खरीदें। केंद्रीय मंत्री नितिन

गडकरी का इस बारे में कहना है कि इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देने से प्रदूषण में तो कमी आयेगी ही स्पीड भी बढ़ेगी। इस बार के बजट में भी जो स्वैच्छिक वाहन स्कैम्प पॉलिसी की घोषणा की गयी है उससे इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा मिलेगा। इसके अलावा इस समय इलेक्ट्रिक वाहनों की खरीद पर तमाम

● अपनी खुद की गाड़ी लेने का सपना हर किसी का होता है और आजकल यह सपना आसानी से पूरा भी हो जाता है क्योंकि आसान किश्तों में कार लोन उपलब्ध हो जाते हैं। तो अब कार लेना तो आसान है लेकिन पेट्रोल और डीजल के बढ़ते दामों को देखते हुए उसमें सफर करना मुश्किल होता जा रहा है। अब चूँकि पेट्रोलियम उत्पादों पर हम लगभग पूरी तरह आयात पर ही निर्भर हैं इसीलिए यह परेशानी बढ़ती जा रही है

सरकारें सब्सिडी भी दे रही हैं और वाहनों के लिए चार्जिंग स्टेशन भी ज्यादा से ज्यादा बनाये जा रहे हैं। यही नहीं इलेक्ट्रिक गाड़ियों में चूँकि लिथियम आयोन बैटरी होने से उसकी कीमत पेट्रोलियम ईंधन से चलने वाली गाड़ियों से ज्यादा होती है इसलिए ऐसी बैटरी के निर्माण पर भी काम चल रहा है जिसकी कीमत ज्यादा नहीं हो। मोदी सरकार इस संबंध में नीति आयोग, इसरो और अन्य विभागों के साथ

समन्वय बनाये हुए है। हालांकि इस बार के बजट में कई ऑटो कंपोनेंट पर कस्टम ड्यूटी बढ़ा दी गयी है जिससे इलेक्ट्रिक वाहन निर्माताओं के लिए कीमतों को काबू में रखना मुश्किल हो सकता है इसलिए सरकार को इस मुद्दे पर गौर करना होगा।

## पहले खुद से शुरुआत करेगी सरकार

जनता जल्दी से जल्दी इलेक्ट्रिक वाहनों की ओर आकर्षित हो इसके लिए सरकार खुद जल्दी से जल्दी पूरी तरह इलेक्ट्रिक वाहनों का उपयोग करने की योजना भी बना चुकी है। केंद्रीय मंत्री गडकरी ने कहा है कि वह अपने मंत्रालय की सभी गाड़ियों को इलेक्ट्रिक वाहन में बदलने जा रहे हैं। उन्होंने अन्य विभागों से भी इसका अनुसरण करने को कहा ताकि तेल के आयात पर भारत की निर्भरता में कमी लायी जा सके। यही नहीं उन्होंने आंकड़ों के हवाले से बताया है कि अकेले दिल्ली में 10 हजार इलेक्ट्रिक बसों के इस्तेमाल से हर महीने 30 करोड़ रुपये की बचत होगी।

## गैस के दामों का क्या होगा?

नितिन गडकरी का यह भी सुझाव है कि सरकार को परिवारों को रसोई गैस के लिये सब्सिडी देने की बजाए बिजली से चलने वाले खाना पकाने के उपकरण खरीदने को लेकर सहायता देनी चाहिए। 'गो इलेक्ट्रिक' अभियान शुरू किये जाने के मौके पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गडकरी ने कहा कि बिजली से खाना पकाने की प्रणाली

साफ-सुथरी है और इससे गैस के लिये आयात पर निर्भरता भी कम होगी। इसके अलावा ईंधन के बढ़ते दाम को देखते हुए सड़क परिवहन मंत्रालय ने लिथियम ऑयन और हाइड्रोजन सेल जैसे वैकल्पिक ईंधन के क्षेत्र में संभावना टटोलने के लिये कदम उठाया है। फिलहाल देश 8 लाख करोड़ रुपये का जीवाश्म ईंधन का आयात करता है। देखा जाये तो वैश्विक बाजार में जीवाश्म ईंधन के दाम बढ़ रहे हैं और भारत में 70 प्रतिशत जीवाश्म ईंधन का आयात होता है। बहरहाल, मोदी सरकार वैकल्पिक ईंधन के उपायों पर तेजी से काम कर रही है



छत्तीसगढ़ के भिलाई में रहने वाले ट्रांसपोर्टर देवेन्द्र दुबे कहते हैं, डीजल के दाम बढ़ने से रोज ही ट्रांसपोर्टर और ग्राहकों के बीच लड़ाई की नौबत आ रही है। जब डीजल 60 रुपए लीटर था तब हम 32-33 हजार में एक ट्रक माल रीवा ले जाते थे। डीजल के दाम लगातार बढ़ रहे हैं लेकिन व्यापारी माल ढुलाई का दाम बढ़ाने को तैयार नहीं हो रहे। अब डीजल का दाम 86 रुपए लीटर हो चुका है, ऐसे में ढुलाई का दाम भी 43ल बढ़ जाना चाहिए था लेकिन ऐसा हुआ नहीं। ऐसे में बिजनेस मुश्किल होता जा रहा है।

पीरियॉडिक लेबर फोर्स सर्वे के मुताबिक, भारत के कुल कामगारों में से 3 प्रतिशत रोड ट्रांसपोर्टेशन की नौकरियों में लगे हैं। केरल जैसे राज्यों में यह अनुपात 6.5 प्रतिशत है। इस सेक्टर में काम करने वाले 1.1 करोड़ लोगों में से 40 प्रतिशत खुद का रोजगार चला रहे हैं। ट्रांसपोर्ट सेक्टर की मुश्किल बढ़ने से इन लोगों की नौकरियों और बिजनेस पर भी असर पड़ेगा।

पर यह तभी सफल हो सकता है जब ज्यादा से ज्यादा जन सहयोग मिले। इलेक्ट्रिक वाहनों को अपना कर हम इसमें सहयोग की शुरुआत कर सकते हैं। साथ ही आज जो पेट्रोल-डीजल के दामों में लगातार वृद्धि की मार हम झेलते रहते हैं उससे भी निजात मिलेगी। देश ने भले देर से ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनने की दिशा में कदम उठाये हैं लेकिन कहा जा सकता है कि देर आये दुरुस्त आये। पेट्रोल के दाम 100 रुपये के ऊपर निकलने के बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी इसी सप्ताह कहा था कि पिछली सरकारों ने देश के ऊर्जा आयात पर निर्भरता में कमी लाने पर ध्यान दिया होता तो मध्यम वर्ग पर इतना बोझ नहीं बढ़ता। ईंधन के दाम में लगातार वृद्धि के बीच प्रधानमंत्री ने बताया था कि भारत ने 2019-20 में अपनी तेल जरूरतों का 85 प्रतिशत और प्राकृतिक गैस की जरूरत का 53 प्रतिशत से अधिक आयात से पूरा किया। अब आप ही सोचिये कि विदेशों पर इस निर्भरता को कम करके यदि हम ईंधन के मामले में आत्मनिर्भर बनें तो आर्थिक रूप से देश कितने फायदे में रहेगा साथ ही हम हमारे पर्यावरण की भी रक्षा कर पाएंगे।

#### महंगे डीजल से मुश्किल हो रहा बिजनेस

छत्तीसगढ़ के भिलाई में रहने वाले ट्रांसपोर्टर देवेन्द्र दुबे कहते हैं, डीजल के दाम बढ़ने से रोज ही ट्रांसपोर्टर और ग्राहकों के बीच लड़ाई की नौबत आ रही है। जब डीजल 60 रुपए लीटर था तब हम 32-33 हजार में एक ट्रक माल रीवा ले जाते थे। डीजल के दाम लगातार बढ़ रहे हैं लेकिन व्यापारी माल ढुलाई का दाम बढ़ाने को तैयार नहीं हो रहे। अब डीजल का दाम 86 रुपए लीटर हो चुका है, ऐसे में ढुलाई का दाम भी 43ल बढ़ जाना चाहिए था लेकिन ऐसा हुआ नहीं। ऐसे में बिजनेस मुश्किल होता जा रहा है।

पीरियॉडिक लेबर फोर्स सर्वे के मुताबिक, भारत के कुल कामगारों में से 3 प्रतिशत रोड ट्रांसपोर्टेशन की नौकरियों में लगे हैं। केरल जैसे राज्यों में यह अनुपात 6.5 प्रतिशत है। इस सेक्टर में काम करने वाले 1.1 करोड़ लोगों में से 40 प्रतिशत खुद का रोजगार चला रहे हैं। ट्रांसपोर्ट सेक्टर की मुश्किल बढ़ने से इन लोगों की नौकरियों और बिजनेस पर भी असर पड़ेगा।

ऑल इंडिया मोटर ट्रांसपोर्ट कांग्रेस के सेक्रेटरी जनरल नवीन गुप्ता कहते हैं,

‘कोविड-19 के चलते ट्रांसपोर्टेशन की मांग पहले ही करीब आधी थी। ऑपरेटर घाटे में थे और खर्च नहीं उठा पा रहे थे ऐसे में पेट्रोल-डीजल के बढ़े दामों ने स्थिति को और खराब किया है।’

इंस्टीट्यूट फॉर सोशल एंड इकॉनॉमिक चेंज में प्रोफेसर डॉ डी राजशेखर कहते हैं, ‘बढ़ते दाम एक पूरे चक्र का निर्माण करते हैं। जिसमें सामान्य आदमी पर हर तरफ से महंगाई का जोर आता है और मांग घट जाती है। जब सरकार इकोनॉमी को ग्रोथ के रास्ते पर लाने की कोशिशें कर रही है, उस वक्त पर पेट्रोलियम उत्पादों

की ऊंची कीमतों से गरीबों और असंगठित क्षेत्र के मजदूरों, किसानों की कमाई और मांग दोनों निचले स्तर पर चली जाएंगी।’

#### डीजल की महंगाई में खप जाती है MSP की बढ़ोतरी

राजस्थान के भरतपुर के रहने वाले किसान अवधेश शर्मा बताते हैं एक एकड़ गेहूं की फसल तैयार करने में करीब 140 लीटर डीजल की खपत होती है। पिछले पांच महीने में राजस्थान में डीजल की कीमत में करीब 8 रुपये की बढ़ोतरी हुई है। इसके चलते प्रति एकड़ गेहूं की लागत 1166 रुपए बढ़ गई।

किसान एकता संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष सोरन प्रधान बताते हैं कि पश्चिमी उत्तर प्रदेश में एक एकड़ खेत में गेहूं की फसल में 200 लीटर डीजल और धान की फसल में 600 लीटर डीजल लगता है। यानी एक एकड़ की दोनों सीजन की खेती में करीब 800 लीटर डीजल खपता है। 15 फरवरी 2020 को आगरा में 64.77 रुपए प्रति लीटर था। एक साल में 15.25 रुपए प्रति लीटर दाम बढ़कर 80.02 रुपए हो गए। यानी पश्चिमी उत्तर प्रदेश के किसान की एक एकड़ खेती की लागत 12,200 रुपए बढ़ गई।

अवधेश और सोरन दोनों कहते हैं कि राजस्थान और पश्चिमी उत्तर प्रदेश में सिंचाई में ज्यादा डीजल खर्च होता है। यहां मुश्किल से 30-40 प्रतिशत किसानों के पास ही ट्यूबवेल है। खेत दूर-दूर हैं और 2-3 एकड़ वाले किसान ट्यूबवेल नहीं लगवाते।

हालांकि पंजाब में स्थितियां अलग हैं। कीर्ति किसान यूनियन के उपाध्यक्ष रजिंदर सिंह कहते हैं कि यहां के किसान सिंचाई के लिए बिजली का इस्तेमाल करते हैं। इसलिए एक एकड़ खेत में एक साल में 90 लीटर तक ही डीजल लगता है। पंजाब में डीजल के दाम में एक साल में 17.69 रुपए की बढ़ोतरी हुई है। इसलिए पंजाब के किसानों की लागत 1592 रुपए प्रति एकड़ बढ़ गई। किसान एक्टिविस्ट रमनदीप सिंह मन के मुताबिक, सरकार फसलों पर कमोबेश इतना ही एमएसपी बढ़ाती है। एमएसपी में हुई बढ़ोतरी तो डीजल की महंगाई में ही खप जाती है। जबकि एमएसपी बढ़ाकर सरकार किसानों की कमाई बढ़ाने का दावा करती है।



# खतरा और बचाव

**श** के भीतर भी चुनौतियां बरकरार हैं और दूसरे देशों में मिल रहे विषाणु के नए-नए रूपों से भी खतरा बढ़ रहा है। पिछले दिनों अंगोला, तंजानिया और दक्षिण अफ्रीका से भारत पहुंचे चार लोगों में कोरोना विषाणु का नया रूप मिला था। ब्राजील से आए एक शख्स में भी विषाणु का एक और नया स्वरूप पाया गया।

इससे पहले दिसंबर में ब्रिटेन से आए लोगों में पहली बार कोरोना विषाणु के नए प्रकार के बारे में परदा उठा था। संकट तब गहराया जब भारत पहुंचे ये लोग बिना जांच के दूसरे शहरों में पहुंच गए। कहा नहीं जा सकता कि इन लोगों के जरिए कितने लोग संक्रमित हुए होंगे। ब्रिटेन से ऐसे करीब दो सौ लोग भारत पहुंचे थे। वैज्ञानिक और चिकित्सक पहले ही कह चुके हैं कि कोरोना का विषाणु अपने रूप बदलता रहता है और किसी भी देश में इसके नए रूप देखने को मिल जाएं तो इसमें आश्चर्य नहीं, साथ ही ये कम या ज्यादा खतरनाक साबित हो सकते हैं। ऐसे में सतर्कता और ज्यादा जरूरी हो जाती है। इसमें कोई संदेह नहीं कि कोरोना संक्रमण कब, कहाँ और किस रूप में आबादी को अपना शिकार बना ले। महाराष्ट्र और केरल में जिस तेजी से मामले बढ़ने लगे हैं, उससे तो लग रहा है कि जरा-सी लापरवाही भी देश

को फिर से गंभीर संकट में धकेल देगी। केरल और महाराष्ट्र को छोड़ दें तो देश के ज्यादातर राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में हालात अब काबू में हैं और

इससे पहले दिसंबर में ब्रिटेन से आए लोगों में पहली बार कोरोना विषाणु के नए प्रकार के बारे में परदा उठा था। संकट तब गहराया जब भारत पहुंचे ये लोग बिना जांच के दूसरे शहरों में पहुंच गए। कहा नहीं जा सकता कि इन लोगों के जरिए कितने लोग संक्रमित हुए होंगे। ब्रिटेन से ऐसे करीब दो सौ लोग भारत पहुंचे थे। वैज्ञानिक और चिकित्सक पहले ही कह चुके हैं कि कोरोना का विषाणु अपने रूप बदलता रहता है

कोरोना से मरने वालों का आंकड़ा भी शून्य हो चुका है। इनमें राजस्थान, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु सहित उत्तर पूर्व के राज्य भी शामिल हैं जहां संक्रमण सबसे ज्यादा फैला था। पर पिछले एक हफ्ते के दौरान महाराष्ट्र में रोजाना तीन हजार से ज्यादा नए मामले सामने आए हैं। मुंबई में तो अब लोकल ट्रेन सेवा चालू हो चुकी है। जाहिर है, भीड़ पहले की तरह बढ़ गई है। ऐसे में खतरे को बढ़ने से

रोक पाना आसान नहीं है। महाराष्ट्र और केरल के हालात का जायजा लेने गए केंद्रीय दल ने अपनी रिपोर्ट में इन राज्यों में बरती जा रही लापरवाही की ओर इशारा किया है। दल ने यह भी कहा कि संक्रमण के मामलों का पता लगाने के लिए सरकारें बड़े पैमाने पर आरटीपीसीआर जांच नहीं करवा रहीं। हालांकि इन दोनों राज्यों में संक्रमण फैलने का एक कारण विषाणु का बदलता रूप भी हो सकता है, पर फिलहाल इसकी पुष्टि नहीं हुई है। ऐसे में आरटीपीसीआर जांच आवश्यक हो जाती है और इसे नजरअंदाज करना सभी के लिए भारी पड़ सकता है। भारत ने कोरोना महामारी से निपटने के लिए जिस तरह के सतत प्रयास किए, उन्हीं का परिणाम है कि हमें आज ब्रिटेन, जर्मनी और अमेरिका जैसे दिन नहीं देखने पड़े। वैज्ञानिकों की कड़ी मेहनत से जल्द स्वदेशी टीका भी आ गया और देश में टीकाकरण का अभियान शुरू हो गया। ऐसे में अगर लोग लापरवाही दिखाने लगेंगे तो संक्रमण फैलने में वक्त नहीं लगेगा। शुरू से इस बात पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाता रहा है कि कोरोना संक्रमण से बचाव के मास्क और सुरक्षित दूरी सहित सभी नियमों का सख्ती से पालन किया जाए। टीका अपनी जगह काम करेगा और बचाव संबंधी उपाय अपनी जगह।

# गुम होता बचपन



अफसोस कि किसी को इस पहलू पर गहराई से सोचने का समय नहीं है। आज हम जिस कालखंड में जी रहे हैं, वह तेजरफ्तारी का है। इस वेग और बहाव में जहां पर चीजें चाहे-अनचाहे अपने आकार में तेजी से बदलाव कर रही हैं। हमारा वातावरण, परिवेश, मानसिक स्वरूप, संकुचित होता परिवार, व्यस्त माता-पिता, समयाभाव और इसकी आभासी प्रतिपूर्ति करते साधनों पर अतिनिर्भरता के नतीजे में बचपन की एक विशेष किस्म विकसित होती जा रही है, जो बौद्धिकरूप से उन्नत, अपने अधिकारों के लिए मुखर, लेकिन आत्मकेद्रित और अतिसंवेदनशील है। आज तकनीक और वैज्ञानिक उन्नति की जगमगाहट के बीच बचपन यानी जीवन का स्वर्ण-काल अपनी चमक खोता जा रहा है। अक्सर देखने को मिलता है कि बच्चों में एक अजीब किस्म की विकृति जन्म ले रही है। इसके चलते वे कुछ अनपेक्षित व्यवहार और गतिविधियों के शिकार हो जाते हैं।

**दे** बुजुर्ग और जवान सभी के चेहरों पर एक मुस्कराहट शायद इसलिए कायम रहती है कि उनके सामने उम्मीदों का आकाश होता है। लोग यही सोचते हैं कि यह दिन कल से बेहतर गुजरेगा। यही वजह है कि लोग ऊर्जा से भरे होते हैं। मगर जब हमारी नजरें कुछ ऐसे नन्हे मासूम बच्चों की ओर जाती हैं, जिनके चेहरे पर मुस्कान के बजाय मायूसी छाई रहती है, तो सोचना पड़ता है। क्या किसी ने गौर किया है कि ऐसा क्यों है? अफसोस कि किसी को इस पहलू पर गहराई से सोचने का समय नहीं है। आज हम जिस कालखंड में जी रहे हैं, वह तेजरफ्तारी का है। इस वेग और बहाव में जहां पर चीजें चाहे-अनचाहे अपने आकार में तेजी से बदलाव कर रही हैं। हमारा वातावरण, परिवेश, मानसिक स्वरूप, संकुचित होता परिवार, व्यस्त माता-पिता, समयाभाव और इसकी आभासी प्रतिपूर्ति करते साधनों पर अतिनिर्भरता के नतीजे में बचपन की एक विशेष किस्म विकसित होती जा रही है, जो बौद्धिकरूप से उन्नत, अपने अधिकारों के लिए मुखर, लेकिन आत्मकेद्रित और अतिसंवेदनशील है। आज तकनीक और वैज्ञानिक उन्नति की जगमगाहट के बीच बचपन यानी जीवन का स्वर्ण-काल अपनी चमक खोता जा रहा है। अक्सर देखने को मिलता है कि बच्चों में एक अजीब किस्म की विकृति जन्म ले रही है। इसके चलते वे कुछ अनपेक्षित व्यवहार और गतिविधियों के शिकार हो जाते हैं। हालांकि इन विकृतियों के शिकार होने वाले बच्चों में गांवों की अपेक्षा शहरी क्षेत्र के बच्चे ज्यादा देखने को मिलते हैं। हममें से ज्यादातर लोग ग्रामीण के बरकस शहरी जीवन की जटिलताओं को बेहतर समझ रहे हैं। आज अधिकतर परिवारों में देखने को मिलता है कि परवरिश का अर्थ बच्चों को

सिर्फ भौतिक सुख-सुविधाएं उपलब्ध करवाना, उनकी सभी वाजिब-गैर वाजिब मांगों को पूरा करना मान लिया गया है। बच्चों द्वारा किए गए सभी वांछित या अवांछित कार्यों को उनका नैसर्गिक अधिकार समझ कर नजरअंदाज कर दिया जाता है। बच्चों की स्वतंत्रता और स्वच्छंदता को समानार्थी समझ लिया गया है। दरअसल, आज प्रतिस्पर्धा का ऐसा दौर है, जिसमें सभी अपने बच्चों को सफल होते देखना

हमारा वातावरण, परिवेश, मानसिक स्वरूप, संकुचित होता परिवार, व्यस्त माता-पिता, समयाभाव और इसकी आभासी प्रतिपूर्ति करते साधनों पर अतिनिर्भरता के नतीजे में बचपन की एक विशेष किस्म विकसित होती जा रही है, जो बौद्धिकरूप से उन्नत, अपने अधिकारों के लिए मुखर, लेकिन आत्मकेद्रित और अतिसंवेदनशील है।

चाहते हैं। इसके लिए माता-पिता किसी भी हद तक गुजरने के लिए तैयार रहते हैं। ज्यादातर मामलों में देखने को मिलता है कि बच्चों को उनकी पसंद के हिसाब से कोई काम नहीं करने दिया जा रहा है। यहां तक कि उनके पढ़ने-लिखने की प्रणाली में माता-पिता की दरखलंदाजी रहती है। उन्हें परीक्षा में अव्वल आने के लिए प्रताड़ित किया जाता है, जिसके चलते बच्चे तनावग्रस्त हो जाते हैं। इस दबाव के नतीजे में बच्चों का प्राकृतिक या स्वाभाविक विकास रुक जाता है। बच्चों की ललक अपने हमउम्र यार-दोस्तों के साथ खुले आसमान तले खेलने की होती है। उन्हें कहानी सुनना पसंद है। कई बार वे उसका अनुसरण भी करते हैं। ऐसी कहानियां सुनाने का जिम्मा पहले

दादा-दादी का होता था। बच्चों को प्रेरक प्रसंग वाली कहानियां सुनने को मिल जाती थीं और दादा-दादी का अकेलापन भी भर जाता था। अब तो खुले आसमान के बजाय बंद कमरे खेल के मैदान में तब्दील हो गए हैं, जहां टीवी के कार्टून, मोबाइल गेम और इलेक्ट्रॉनिक उपकरण वाले खिलौनों ने कब्जा कर लिया है। बची-खुची कसर महामारी ने पूरी कर दी, सबको अकेला करके। इस दौर में पूरी तरह से घरों में कैद रहने और सात-आठ घंटे ऑनलाइन पढ़ाई के दबाव ने बच्चों को मानसिक तनाव के साथ ही अवसादग्रस्त कर दिया। अब बहुत सारे बच्चे आंखों की समस्या, चिड़चिड़ापन और थकान से भरे हुए लगते हैं। आज बच्चे ज्ञान-विज्ञान की पढ़ाई के क्षेत्र में भले अपने से बड़ी उम्र को मात दे जाएं, लेकिन मौलिकता से परे होते हैं। अधिकतर मामलों में देखने को मिलता है कि बच्चे अब समाज से खुद को अलग रखना पसंद करते हैं। यह समाज के लिए चिंता का विषय होना चाहिए। हमें आज आवश्यकता इस बात की है कि बच्चों में सिद्धांत के साथ नैतिकता पर भी ध्यान दिया जाए, ताकि आगे चल कर उन्हें सामाजिक मूल्यों की पहचान करने में कोई समस्या न हो। आज के बच्चे विचारों में बहुत जल्द बह जाते हैं। वे कई बार सही-गलत में फर्क नहीं कर पाते हैं। आगे चल कर देश और समाज को इसका खमियाजा भुगतना पड़ सकता है। बच्चे कुविचार के चलते गलत रास्ते पर न चले जाएं, इसके लिए उनके अंदर स्वस्थ और भरोसा भरने वाले प्रेरणास्पद विचार भरने की कोशिश करनी चाहिए और ज्ञान के प्रति ललक पैदा करनी चाहिए। बच्चों को चारदिवारी में बंद कर कूपमंडूक बनाने के हालात से बचने की जरूरत है।

# उम्मीदों का सवेरा



संकटों में तपकर इनसान मजबूत होता है। लेकिन इस संकट ने हमें हमारे खानपान, रहन-सहन और सामाजिक व्यवहार के कृत्रिम रूप का अहसास कराया। यह अहसास कराया कि बड़ी कोठी-बंगले और बड़ी-बड़ी कारों से बढ़कर जीवन में कुछ और भी महत्वपूर्ण है। यह भी कि जब सेहत का धन होता है तो बाकी धन बेकार हो जाते हैं। इस संकट में धनाढ्य लोग भी लाचार नजर आये। हमें इस मुश्किल समय को एक सबक के रूप में लेना चाहिए। पारिवारिक संस्था के महत्व को समझना चाहिए। हमें अपनी आवश्यकताओं की प्राथमिकता के बारे में सोचना चाहिए। इस दौरान विलासिता की चीजें और बाह्य आडंबर के तमाम साधन महज कागज के फूल ही साबित हुए। हमारी जीवनशैली से हासिल प्रतिरक्षा क्षमता ही मददगार बनी। इस चुनौती ने हमें बचत की महत्ता बतायी।

**फि**र एक नये साल ने दस्तक दी है। यह समय का अनवरत चक्र है। महत्वपूर्ण यह है कि हमने बीते वक्त में विषम परिस्थितियों का कितने आत्मविश्वास के साथ मुकाबला किया और उनसे क्या सीखा। निस्संदेह, एक सदी के बाद दुनिया पर कहर बरपाती महामारी ने विकास का पहिया थाम दिया। जीवन पर संकट बड़ा था? लेकिन इस संकट ने हमें जीवनशैली की विसंगतियों और कुदरत से इनसानी रिश्तों पर पुनर्विचार करने का अवसर भी दिया। यह भी बताया कि परमाणु शक्ति संपन्न और अंतरिक्ष विजय का दंभ पाले देशों को एक अदृश्य विषाणु ने लाचार कर दिया। महाशक्ति का दंभ भरने वाले देश इस विषाणु हमले में घुटनों पर आ गये लेकिन संकट के बाद ही नयी संरचना सामने आती है। जीवन की नयी कोंपलें उगती हैं। संकटों में तपकर इनसान मजबूत होता है। लेकिन इस संकट ने हमें हमारे खानपान, रहन-सहन और सामाजिक व्यवहार के कृत्रिम रूप का अहसास कराया। यह अहसास कराया कि बड़ी कोठी-बंगले और बड़ी-बड़ी कारों से बढ़कर जीवन में कुछ और भी महत्वपूर्ण है। यह भी कि जब सेहत का धन होता है तो बाकी धन बेकार हो जाते हैं। इस संकट में धनाढ्य लोग भी लाचार नजर आये। हमें इस मुश्किल समय को एक सबक के रूप में लेना चाहिए। पारिवारिक संस्था के महत्व को समझना चाहिए। हमें अपनी आवश्यकताओं की प्राथमिकता के बारे में सोचना चाहिए। इस दौरान विलासिता की चीजें और बाह्य आडंबर के तमाम साधन महज कागज के फूल ही साबित हुए। हमारी जीवनशैली से हासिल प्रतिरक्षा क्षमता ही मददगार बनी। इस चुनौती ने हमें बचत की महत्ता बतायी। यह बताया कि कैसे संकट के समय खून के रिश्ते भी विमुख हो जाते हैं और कैसे अनजान व बेगाने लोग तारणहार बन जाते हैं। यह भी कि मुश्किल वक्त में अपना घर ही सब कुछ होता है। दशकों बाद यह समय आया जब परिवार के लोग सबसे अधिक समय साथ रह सके। एक-दूसरे को समझ सके।

ऐसा भी नहीं है कि यह संकट अंतिम है। आने वाले समय में हमें कई ऐसी चुनौतियों के लिये तैयार रहना चाहिए। यह संकट सरकारों के लिये भी सबक है कि सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत बनायें। वहीं व्यक्ति के लिये सबक है कि जितना हो सके, प्रकृति के सान्निध्य में अपनी जीवनशैली विकसित करे। इस संकट में जब आधुनिक चिकित्सा व्यवस्था असहाय नजर आई तो भारत की परंपरागत चिकित्सा प्रणाली जीवनदायिनी साबित हुई। योग और आयुर्वेद हमारा सुरक्षा कवच बना। हमारी रसोई दवाखाना बनी। कैलेंडर का बदलना यह संदेश देता है कि बीते सबकों के आलोक में नये जीवन की शुरुआत की जाये। नये संकल्पों को हकीकत में बदलने का प्रयास करें। बीते वक्त पर मंथन करें और नये लक्ष्य निर्धारित करें। यह जानते हुए कि हर समय एक जैसा नहीं रहता। पहले वाला समय नहीं रहा तो यह भी नहीं रहेगा। कुदरत अपनी चाल चलती रहेगी। संकट पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है बल्कि नये रूप में चुनौती दे रहा है। कुछ चीजें तो हमारे जीवन में हमेशा के लिये बदल जायेंगी। जिसे नये सिरे से सामान्य कहकर परिभाषित किया जायेगा।

उल्लास व उमंग का अभाव न हो। कुछ बंदिशें हों मगर तीज-त्योहारों के देश? में पर्व का उल्लास कम न हो। यह हमारी सोच पर निर्भर करता है। यदि हम हर परिस्थिति में सकारात्मक रहते हैं तो समस्या का समाधान भी जल्दी हो जाता है। संकट मनुष्य को मनुष्यता के दायित्वों का भी अहसास करा गया है। समाज के अंतिम व्यक्ति के अहसासों से जुड़ने के लिये प्रेरित कर गया है। मनुष्य व प्रकृति के रिश्तों को नये सिरे से परिभाषित करने का संदेश दे गया है कि प्रकृति के रौद्र के सामने आज भी इनसान बौना है। कुदरत से सामंजस्य व वन्यजीवों का संरक्षण हमारे सुखद जीवन की आधारशिला है।?

बीते वक्त पर मंथन करें और नये लक्ष्य निर्धारित करें। यह जानते हुए कि हर समय एक जैसा नहीं रहता। पहले वाला समय नहीं रहा तो यह भी नहीं रहेगा। कुदरत अपनी चाल चलती रहेगी। संकट पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है बल्कि नये रूप में चुनौती दे रहा है। कुछ चीजें तो हमारे जीवन में हमेशा के लिये बदल जायेंगी। जिसे नये सिरे से सामान्य कहकर परिभाषित किया जायेगा।

# सावधानी से करें सेनेटाइजर का उपयोग

**को** विड-19 ने हमें अपने हाथों को कीटाणुरहित करने और घातक बीमारी से खुद को बचाने के लिए बड़े पैमाने पर सेनेटाइजर का उपयोग करने के लिए मजबूर किया है, लेकिन हम में से ज्यादातर लोग सेनेटाइजर के उपयोग करते समय बरती जाने वाली सावधानियों से अनभिज्ञ हैं। क्या आप हमें इस बारे में कुछ जानकारी दे सकते हैं?

सबसे पहली बात जो सबको मालूम होनी चाहिए कि अल्कोहल बेस्ड सेनेटाइजर की प्रकृति तीव्र ज्वलनशील वाली होती है। हाथ में रगड़ने के बाद अल्कोहल वाला सेनेटाइजर कमरे के तापमान पर आसानी से वाष्पित हो जाता है और यह वाष्प हवा में मिल जाता है और आग के स्रोत में आते ही जलने लगता है। असल में, हर किसी को यह जानकारी होनी चाहिए कि वाष्प फैल सकता है और इस फैलाव के दौरान यह किसी भी आग के स्रोत में आ सकता है, यह केवल आग की पकड़ में ही नहीं आ सकता, बल्कि आग वापस उस तरल पदार्थ की तरफ जा सकती है। इसी तरह के मामले में इसी साल मार्च में हरियाणा के रेवाड़ी निवासी 44 वर्षीय एक व्यक्ति किस तरह किचन में अपने फोन और चाबियों को अल्कोहल बेस्ड सेनेटाइजर से साफ करते वक्त आग की चपेट में आ गया और 35 प्रतिशत जल गया। दिल्ली के जिस सर गंगाराम अस्पताल में वह भर्ती थे, वहां के मुताबिक सेनेटाइजर लगाने के दौरान कुछ मात्रा में यह तरल पदार्थ उनके कपड़ों पर गिर गया और उनमें आग लग गयी क्योंकि उनके पास ही उनकी पत्नी गैस पर खाना बना रही थीं, इससे पहले कि वह समझ पाते कि क्या हुआ, उनके कपड़े आग की चपेट में आ गये। इसलिए याद रखिये कि आग के स्रोत के पास सेनेटाइजर को हाथों में न रगड़ें।

मुझे अल्कोहल धुएं को प्रज्वलित करने वाली स्थैतिक बिजली से एक चिंगारी के संभावित खतरे का भी उल्लेख करना चाहिए। कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में इस तरह के स्थिर झटके की आशंका अधिक होती है। इस साल अप्रैल में, नॉर्वे के गैस्को के एक कर्मचारी ने अपने अल्कोहल-आधारित सेनेटाइजर को रगड़ा और गीले हाथों से ही एक धातु की सतह को छुआ। स्थैतिक बिजली के कारण हैड सेनेटाइजर के वाष्प पर एक अदृश्य स्रोत से चिंगारी निकल आई। कर्मचारी ने भागकर अपने दोनों हाथों को सिंक में डाला और लौ को बुझाया, लेकिन दोनों हाथों में पहली और दूसरी श्रेणी के स्तर की आग लग गयी। ऐसे मामले दुर्लभ हैं, लेकिन हो सकते हैं। साल 2013 में अमेरिका के ओरेगन में बच्चों के एक अस्पताल में 11 वर्षीय लड़की के कारण एक गंभीर अग्निकांड हुआ, जिसमें स्थैतिक बिजली के कारण प्रज्वलित होने वाली लड़की की पोशाक पर सेनेटाइजर के फैलाव का पता चला। असल में ईईजी टेस्ट के लिए उसके सिर से गोंद को छुड़ाने के लिए जैतून के तेल का इस्तेमाल किया गया था जो उसकी ड्रेस पर भी गिर गया। आग लगने के कारणों में यह कहा गया कि स्थैतिक बिजली के कारण आग की लपटें बढ़ीं। अमेरिका में वर्ष 2006 एवं 2002 में ऐसे ही दो मामलों में आग लगने की घटनाएं हुईं।

इसलिए जब भी आप सेनेटाइजर का उपयोग करते हैं, तो इसे पूरी तरह से सूखने दें और किसी भी सतह को छूने से पहले वाष्पित होने दें। जब तक आपके हाथ सेनेटाइजर के कारण गीले हों तो किसी भी चीज को न छुएं। मैं माफिस जलाते हुए या इलेक्ट्रिक स्विच या किसी इलेक्ट्रिक गैजेट जिसमें से चिंगारी निकलने की आशंका हो, को संचालित करते समय ऐसी ही सावधानी बरतने का सुझाव दूंगी।

क्या कुछ अन्य सावधानियां भी हैं जो किसी को भी बरतनी चाहिए?

जी हां, आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ये सेनेटाइजर बच्चों की पहुंच से दूर रखे हों। यदि उन्हें इसका इस्तेमाल करने के लिए देना ही पड़े तो

यह किसी वयस्क की देखरेख में हो। इन दिनों कोविड महामारी के कारण जहां भी आप जाते हैं, आपको स्प्रे डिस्पेंसर में हाथ पर डालने के लिए बड़ी बोतलें लगी मिलती हैं। एक बच्चे को उन तक पहुंच और उनका उपयोग करने की कोशिश करने की आशंका रहती है। इसलिए उन पर नजर रखें।

मुझे यह भी उल्लेख करना चाहिए कि हाल ही में एक दोस्त ने मुझे लगातार



► मुझे अल्कोहल धुएं को प्रज्वलित करने वाली स्थैतिक बिजली से एक चिंगारी के संभावित खतरे का भी उल्लेख करना चाहिए। कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में इस तरह के स्थिर झटके की आशंका अधिक होती है। इस साल अप्रैल में, नॉर्वे के गैस्को के एक कर्मचारी ने अपने अल्कोहल-आधारित सेनेटाइजर को रगड़ा और गीले हाथों से ही एक धातु की सतह को छुआ। स्थैतिक बिजली के कारण हैड सेनेटाइजर के वाष्प पर एक अदृश्य स्रोत से चिंगारी निकल आई। कर्मचारी ने भागकर अपने दोनों हाथों को सिंक में डाला और लौ को बुझाया, लेकिन दोनों हाथों में पहली और दूसरी श्रेणी के स्तर की आग लग गयी।

अपनी आंख की समस्या के बारे में बताया था जो निरंतर सेनेटाइजर स्प्रे वाले इलाके में था। असल में नारायण नेत्रालय, बंगलुरु के डॉक्टरों की ओर से 'इंडियन जर्नल ऑफ ऑप्टोमोलॉजी' में प्रकाशित प्रपत्र 'सेनेटाइजर एरोजल ड्राइवन ऑक्लर सरफेस डिजीज-अ कोविड-19 रेपर्सक्यूशन' में आंखों की समस्याओं का उल्लेख किया गया है। इनमें आंखों में लालिमा, सूखापन जैसी दिक्कतों का अनेक लोगों को इसलिए सामना करना पड़ा क्योंकि सेनेटाइजर का लगातार प्रयोग हो रहा था। डॉक्टरों ने सलाह दी कि उपभोक्ताओं को डिस्पेंसर के इस्तेमाल के दौरान अपनी आंखों को बंद कर लेना चाहिए और इसे आंखों की सतह से नीचे भी होना चाहिए। उन्होंने कहा कि सेनेटाइजर का प्रयोग बुद्धिमत्तापूर्ण तरीके से किया जाना चाहिए।

कुल मिलाकर लबोलुआब यह है - अपने हाथों को कीटाणुरहित करने के लिए साबुन और पानी का ही उपयोग करें और इस विकल्प के उपलब्ध नहीं होने पर ही सेनेटाइजर का प्रयोग करें।

## 40 की उम्र के बाद खाएं ये चीजें

# दिल-दिमाग दुरुस्त के साथ हड्डियां भी मजबूत



**ब**ढ़ती उम्र के साथ समस्याएं भी बढ़ने लगती हैं। बढ़ती में महिलाओं का मेटाबॉलिज्म सिस्टम और मांसपेशियां तेजी से कमजोर होती हैं। मेनोपॉज जैसे शारीरिक बदलाव की वजह से मिडिल एज में वजन बढ़ने, मूड स्विंग समेत कई तरह की दिक्कतें बढ़ जाती हैं। एक्सपर्ट के अनुसार अगर 40 की उम्र के बाद महिलाएं अपने इम्यून सिस्टम और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखें तो इस समस्या से निपटा जा सकता है। इसके लिए 40 साल से ज्यादा उम्र की महिलाओं को अपनी डेली डाइट में ये चीजें जरूर शामिल करनी चाहिए।

**चिया सीड्स-** फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड, मैग्नीशियम से भरपूर चिया सीड्स न सिर्फ हड्डियां मजबूत करते हैं, बल्कि इससे शरीर को प्लांट बेस्ड प्रोटीन भी मिलता है। मॉर्निंग डाइट या ओटमील के साथ खाने से इसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू बढ़ती है जो आपकी इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करता है।

**बादाम-अखरोट-** बढ़ती उम्र के साथ हर महिला को अपनी डाइट में बादाम-अखरोट शामिल करने चाहिए। हेल्दी फैट, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर ये नट्स इम्यूनिटी के लिए बड़े फायदेमंद होते हैं। साथ ही साथ ये वजन कंट्रोल करने में भी मदद करते हैं।

**सेब-**रोजाना सुबह एक सेब खाने से इंसान का शरीर तमाम रोगों से दूर रहता है। सेब न सिर्फ लंबे समय तक भूख को कंट्रोल रखता है, बल्कि इसे डेली डाइट में शामिल करने से हृदय से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कम होता है। सेब हमारे लिए इम्यूनिटी बूस्टर का काम कर सकता है।

**खट्टे फल-** संतरा, अंगूर और नींबू जैसे खट्टे फलों में एंटी-

ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर, विटामिन सी और तमाम तरह के न्यूट्रिएंट्स हमारे दिमाग के लिए काफी अच्छे हैं। मोटापा और हृदय रोगों के मामले में भी खट्टे फल काफी फायदेमंद माने जाते हैं।

**अंडा-** महिलाओं के शरीर में विटामिन-डी और आयरन दोनों की काफी कमी होती है। अंडा महिलाओं की सेहत के लिए बड़ा फायदेमंद होता है। इसमें प्रोटीन की भरपूर मात्रा के साथ-साथ कॉलेस्ट्रॉल लेवल घटाने, हार्ट डिजीज का खतरा कम करने और मोटोपे को कंट्रोल रखने वाले गुणकारी तत्व होते हैं। हाई प्रोटीन कंटेंट और कार्बोहाइड्रेट-शुगर की कमी अंडे को महिलाओं के लिए बेस्ट फूड बनाती है।

**ऑयली फिश-**साल्मन नाम की मछली में हेल्दी ऑयल पाया जाता है, जिसका सेवन महिलाओं को नियमित रूप से करना चाहिए। ये ऑयल महिलाओं के शरीर में जेनरेट होने वाले जरूरी हार्मोन के मैनुफैक्चर के लिहाज से भी काफी जरूरी है। दरअसल ऑयली फिश में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है। ये न सिर्फ हमारी इम्यूनिटी के लिए अच्छा है, बल्कि इससे दिल, दिमाग और जोड़ भी दुरुस्त रहते हैं।

**गाजर-**विटामिन-ए से भरपूर गाजर इम्यूनिटी के साथ-साथ हमारी स्किन और आंखों लिए भी अच्छी होती है। इसमें मौजूद फाइबर और एक खास तत्व हमारे चेहरे से डार्क स्पॉट, झुर्रियां और एक्ने की समस्या को गायब करने का काम करता है।

**यॉगर्ट-** यॉगर्ट को कैल्शियम और प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। इसमें मौजूद गुणकारी तत्व हमारे शरीर को कई तरह से फायदे पहुंचाते हैं। ये हमारी इम्यूनिटी के लिए भी एक जबर्दस्त जीज है।

# अब सीढ़ियां चढ़ने के टेस्ट से जानें अपने दिल का हाल, रिसर्च में हुआ खुलासा

**आ**पका दिल कितना सेहतमंद है, इसका पता अब आप खुद भी आसानी से लगा सकते हैं। स्पेन के शोधकर्ताओं का कहना है कि सीढ़ियों से दिल की सेहत के बारे में जाना जा सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि अगर आप एक मिनट के अंदर 60 सीढ़ियां चढ़ लेते हैं तो इसका मतलब है कि आपका दिल पूरी तरह से स्वस्थ है। स्पेन के यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल में कार्डियोलॉजिस्ट और इस स्टडी के लेखक डॉक्टर जीसस पेटेइरो ने हेल्थलाइन वेबसाइट को बताया, 'स्टेयर्स टेस्ट दिल की सेहत की जांच करने का एक आसान तरीका है। अगर आपको 60 सीढ़ियां चढ़ने में डेढ़ मिनट से अधिक का समय लगता है, तो इसका मतलब है कि आपका दिल पूरी तरह से स्वस्थ नहीं है और और आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए.'

ये स्टडी यूरोपियन सोसाइटी ऑफ कार्डियोलॉजी की वैज्ञानिकों की एक बैठक में प्रस्तुत की गई। इस बैठक में लैब में की जाने वाली एक्सरसाइज टेस्टिंग की तुलना स्टेयर्स टेस्ट से की गई।

165 लोगों पर की गई इस स्टडी में मेटाबॉलिक इन्क्रिमेंट मापने के लिए पहले लोगों को अपनी एक्सरसाइज क्षमता के अनुसार ट्रेडमिल पर तब तक चलने या दौड़ने के लिए कहा गया जब तक कि वो थक ना जाएं। थोड़ी देर आराम के बाद इन लोगों को तेज गति से 60 सीढ़ियां चढ़ने को कहा गया और इनका मेटाबॉलिक इन्क्रिमेंट फिर मापा गया।

40 से 45 सेकंड से भी कम समय में सीढ़ियां चढ़ने वाले प्रतिभागियों का मेटाबॉलिक इन्क्रिमेंट 9 से 10 METs था। पिछली स्टडीज में एक्सरसाइज टेस्ट के दौरान 10 METs हासिल करने वालों में मृत्यु दर कम पाई गई है। जिन प्रतिभागियों को सीढ़ियों को चढ़ने में 1.5 मिनट या उससे अधिक का समय लिया, उनका METs 8 से भी कम आया।

वहीं एक मिनट से भी कम समय में सीढ़ियां चढ़ने वाले 32 फीसदी लोगों की तुलना में जिन 58 फीसदी प्रतिभागियों ने सीढ़ियां चढ़ने में 1.5 मिनट से



अधिक का समय लिया, एक्सरसाइज के दौरान उनकी हृदय कार्यक्षमता अनियमित पाई गई। हालांकि इस स्टडी पर कई लोगों ने सवाल उठाए हैं।

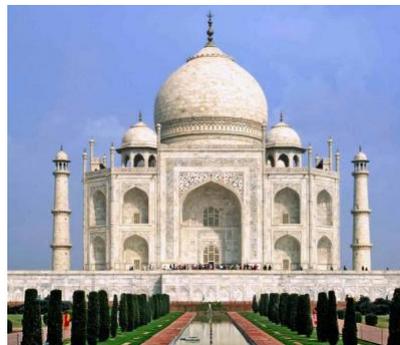
लोगों का कहना है कि हर 3 में से 1 स्टडी में पाया गया है कि जिन प्रतिभागियों ने जल्दी सीढ़ियां चढ़ लीं, उनकी भी हृदय कार्यक्षमता पूरी तरह से ठीक नहीं पाई गई जो बताता है कि उनमें भी दिल की बीमारियां हो सकती हैं।

न्यू जर्सी की महिला हार्ट सेंटर की डायरेक्टर और प्रसिद्ध कार्डियोलॉजिस्ट डॉक्टर रेनी बुलॉक कहती हैं कि स्टेयर्स टेस्ट को व्यापक मूल्यांकन के विकल्प के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। उन्होंने कहा, 'स्टडी के आधार पर, सीढ़ियां चढ़ने की क्षमता से किसी फिजिकल फंक्शन का पता लगाना पूरी तरह गलत है और इस आधार पर पूरी तरह दिल की सेहत का पता नहीं लगाया जा सकता है.'

## घर में कभी नहीं लगानी चाहिए 'ताजमहल' की तस्वीर', वास्तु में छिपा है वजह

**घ**र की साज-सजावट के समय घर में हम ऐसी चीजें ले आते हैं जो देखने में सुंदर होती हैं और हर किसी को अपनी आकर्षित करती हैं। ये आकर्षण कई बार नकारात्मक भी हो सकता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार माना जाता है कि घर में ऐसी चीजें नहीं रखनी चाहिए जिससे लड़ाई-झगड़ा और अशांति बढ़े और आपके घर की शांति छिन जाए। कुछ ऐसी वस्तुएं हैं जो घर का वातावरण प्रभावित करने लगती हैं। अपने घर के वातावरण को हमेशा स्वस्थ रखने के लिए वास्तु शास्त्र में दिए हुए उपाय अपनाने की आवश्यकता होती है। वास्तु के अनुसार माना जाता है कि घर में ताजमहल नहीं रखना चाहिए, इतिहास के अनुसार माना जाता है कि शाहजहां ने अपनी पत्नी की यहां समाधि बनवाई थी।

ताजमहल को लेकर अनेकों विवाद चलते रहते हैं लेकिन उन सबसे अलग लोग उसे प्यार की



निशानी मानते हैं और दुनिया के सात अजूबों में उसका नाम दर्ज है। वास्तु के अनुसार ये माना जाता है कि ताजमहल की तस्वीर या शोपीस मौत की निशान और निष्क्रियता का प्रतीक है। ताजमहल की सुंदरता हर किसी को आकर्षित

करती है लेकिन तथ्यों के अनुसार वो एक कब्र है। इसी तरह अनेकों वस्तुओं को वास्तु के अनुसार घर में नहीं लगाना चाहिए जिससे घर की समृद्धि बहने लगे। हिंदू धर्म के अनुसार नटराज भगवान शिव का रौद्र रूप माना जाता है। ये विनाश का प्रतीक माना जाता है, यदि जो लोग घर में नटराज की मूर्ति रखते हैं उन्हें लड़ाई-झगड़ा और विनाश जैसी समस्याओं से बचने के लिए नटराज नहीं रखना चाहिए।

हिंदू ग्रंथ महाभारत को लेकर भी कुछ इसी तरह की मान्यता है कि वो परिवार में लड़ाई-झगड़े और सत्ता के लोभ का प्रतीक है। इसी कारण से घर में महाभारत रखना और उसका पाठ करना अशुभ माना जाता है। युद्ध का रथ, शंख आदि जैसी युद्ध के प्रतीक वस्तुएं भी घर में सजानी नहीं चाहिए, ये नकारात्मक शक्ति को अपनी तरफ आकर्षित करती है।

# मेरी रसोई मेरा औषधालय

## रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसालों के गुण

### अदरक का औषधीय गुण

अदरक में प्राकृतिक एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी बैक्टीरियल, एनाल्जेसिक और एंटी ऑक्सीडेंट गुण हैं जो गैस, अपच, सर्दी और सिर दर्द जैसी बिमारियों को दूर करते हैं। इसमें विटामिन ए, डी, ई, मैग्निशियम, आयरन, जिंक, कैल्शियम आदि होते हैं जो इसे फायदेमंद बनाते हैं। अदरक चाय पीने से गर्मी आती है और सर्दी जुकाम दूर होता है। किडनी इन्फेक्शन को दूर करती है और रक्त संचार को बढ़ाती है। डायबिटीज के मरीजों के लिए यह सबसे अच्छी प्राकृतिक दवा है। इसके सेवन से इन्सुलिन का स्तर बढ़ता है और सिर व दाँत दर्द, बुखार, बदहजमी, भूख बढ़ाने के लिए, दमा, निमोनिया, हैजा, पीलिया, बवासीर आदि में भी लाभप्रद है। हल्दी वाला दूध पीना इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए फायदेमंद है। चोट लगने पर हल्दी का सेवन लाभप्रद होता है। इसमें कूरकुमिन, एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। यह एक प्राकृतिक डिटॉक्सिफायर है जो लिवर को स्वस्थ रखता है।

### काली मिर्च का औषधीय गुण

काली मिर्च को किंग ऑफ स्पाइसेस कहा जाता है। इसके सेवन से पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्त्राव बढ़ता है जिससे पाचन स्वस्थ होता है। इसकी तासीर गर्म होती है जो कफ व सर्दी जुकाम में राहत देती है। इसमें पिपरीन की मौजूदगी शरीर में विटामिन ए, सी और बीटा कैरोटिन जैसे पोषक तत्वों को बढ़ाती है। पिपरीन की वजह से सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है जो कि एक तरह का एंटी डिप्रेसेंट है। इसकी बाहरी पर्त में फाइटोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं जो वसा कोशिकाओं को तोड़ने में काफी मदद करते हैं, जिससे वजन कम होता है। छोटी और बड़ी इलायची दोनों ही विटामिन, पोटेसियम, कैल्शियम, सल्फर, मैग्निशियम, मैग्नीज जैसे मिनरल्स से ओत प्रोत है। एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के विषाक्त पदार्थों को डिटॉक्सिफाई करते हैं। यह ब्लड क्लॉट और स्ट्रोक से बचाती है। इससे एसिडिटी खत्म होती है और थकान, कमजोरी, एनीमिया जैसी समस्या के लक्षणों को कम करती है।

### धनिया का औषधीय गुण

धनिया से दस्त, गैस, पेट दर्द और अपच की समस्या से निजात मिलती है। ब्लड शुगर और हार्मोनस का लेवल नियंत्रित रहता है। मेथी में कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, प्रोटीन और आयरन पाए जाते हैं। मधुमेह के मरीजों को अपनी डाइट में इसके बीज अवश्य शामिल करने चाहिए क्योंकि यह इंसुलिन को नियंत्रित करने का काम करते हैं। इसमें फलेवेनोइड्स होते हैं जो रक्त में लिपिड को कम करते हैं। आर्थराइटिस के लिए मेथी रामबाण नुस्खा है क्योंकि मेथी में एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं।

### मेथी का औषधीय गुण

मेथी के दाने किडनी के आसपास एक रक्षा कवच का निर्माण करते हैं जिससे सैल नष्ट होने से बचाए जा सकते हैं। इसके इलावा मेथी के दाने वजन घटाने, सूजन कम करने, टेस्टोस्टेरोन को बढ़ाने, त्वचा और बालों का स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए भी लाभदायक है। जीरे से ब्लड प्रेशर और अनिद्रा की समस्या दूर होती है। याददाश्त बढ़ाने के साथ ही यह डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए भी लाभदायक है। सौंफ में विटामिन सी, कैल्शियम, सोडियम, फास्फोरस, आयरन और पौटाशियम आदि होते हैं।

पेट की बीमारियों के लिए यह बहुत प्रभावी दवा है। इससे शिशु के कालिक और अस्थमा का उपचार करने में मदद मिलती है। अजवाइन में एंटीस्पास्मोडिक और कार्मिनेटिव गुण पाए जाते हैं। इसमें थाइमोल पाया जाता है जिसका उपयोग गेस्ट्रोइंटेस्टाइनल बीमारियों से राहत पाने के लिए किया जाता है। इसमें एंटीअस्थमा प्रभाव होता है अतः श्वसन तंत्र की समस्या से राहत पाने में यह लाभदायक है। अजवाइन के बीज में एंटीहाइपरलिपिडेमिक प्रभाव पाया जाता है, जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल, ट्राइग्लिसराइड्स और टोटल

लिपिड को कम करने में मदद करता है।

### जायफल का औषधीय गुण

जायफल सूजन कम करके, घावों और चोट के दर्द में राहत प्रदान करता है। सर्दियों में तो खासतौर पर सर्दी जुकाम और गले संबंधित विकार दूर करने और आवाज की गुणवत्ता सुधरने के लिए जायफल का प्रयोग किया जाता है। लौंग में एंटीऑक्सीडेंट्स, प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम और सोडियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। टूथपेस्ट और दंतमंजन में लौंग खासतौर पर शामिल होता है। उल्टी आना, जी घवराना और मॉनिंग सिक्नेस आदि में आराम मिलता है। दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिक मात्रा होती है। इसका उपयोग मधुमेह को नियंत्रित करता है कोलेस्ट्रॉल और साँस में संक्रमण



तथा गठिया रोग में दर्द से राहत दिलाता है। इसकी चाय दिमाग की कार्यशीलता बढ़ाती है।

### लहसुन का औषधीय गुण

लहसुन ब्लड सर्कुलेशन तथा हार्ड बीपी को कंट्रोल करने में काफी मददगार है अतः रोजाना सुबह खाली पेट खाने की सलाह दी जाती है। यह तीक्ष्ण भग्नसंधनक, पित्त एवं रक्त वर्धक, शरीर में बल, मेधशक्ति तथा आँखों के लिए एक शक्तिशाली टॉनिक है और सर्दी जुकाम, खांसी, अस्थमा, निमोनिया, ब्रॉकाइटिस, मलेरिया, स्कर्वी, जोड़ों का दर्द गठिया, काली खांसी, कान दर्द, पेचिश आदि के इलाज में फायदा होता है। होंग में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाये जाने की वजह से ये पेट संबंधित शिकायतों, दाँतों के दर्द व अन्य संक्रमणों का निवारण करने में सक्षम होता है। राई पेट दर्द, गैस और एंठन को दूर करती है। किडनी स्टोन में फायदेमंद है और मैटाबालिज्म कंट्रोल में रहता है। राई में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स पेट, प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर को रोकने में मदद करते हैं। केंसर में लाइकोपिन, कैरोटिन और क्रोसेटिन पाये जाते हैं। इसमें गहरे नारंगी रंग का क्रोसिन, कैंसर से बचाता है और सूजन भी रोकता है। केंसर दूध कैल्शियम अवशोषण को बढ़ाता है जिसकी वजह से दूध और केंसर का मिश्रण ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है। पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेद में वर्णित मसालों का उपयोग हमारे श्वसन तंत्र की रक्षा के साथ पाचन में सुधार और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य लाभ देते हैं हमें इम्युनिटी बढ़ाने के लिए इन महत्वपूर्ण मसालों को अपने दैनिक आहार में जरूर शामिल करना चाहिए।

# उचित काउंसलिंग दिरवाएगी सही राह



पहली बार जिस क्षेत्र में भी जाएं, उसके बारे में पूरी जानकारी जुटाने के बाद ही करिअर बनाने का निर्णय लें। इसके लिए प्रोफेशनल करिअर काउंसलर से संपर्क करें और उसके साथ विस्तार से चर्चा करने के बाद ही कोई निर्णय लें। आए दिन नयी संभावनाओं के क्षेत्र खुल रहे हैं। इसके चलते परंपरागत करिअर काउंसलिंग (जैसे माता-पिता या बड़े भाई बहन की सलाह) अब उतना काम नहीं आ पाती। बदलते समय में किसी प्रोफेशनल करिअर काउंसलर से ही मदद लेने में भलाई है।

**ए** भी अपने जीवन में सफलता की आकांक्षा करते हैं, और करनी भी चाहिए। लेकिन इसके लिए सबसे पहली और जरूरी बात है कि आप सही समय पर सही निर्णय ले सकें। यह आपकी योग्यता और रुचि के भी मुताबिक हो। आज नए-नए क्षेत्रों में करिअर की संभावनाएं हैं। ऐसे में काउंसलिंग की जरूरत होती है। करिअर काउंसलर आपसे बातचीत करने के बाद आपकी योग्यता को परखते हैं। आपकी रुचि के बारे में जानकारी जुटाते हैं, फिर समय के मुताबिक करिअर का चुनाव करने में आपकी मदद करते हैं। एक बार लक्ष्य निर्धारित करने के बाद उसे प्राप्त करना थोड़ा आसान हो जाता है। करिअर चुनने से पहले उसके बारे में पूरी जानकारी होना जरूरी है। यूं तो कई बार आप अपने किसी परिचित की सलाह से भी किसी करिअर का चुनाव कर सकते हैं, कई बार अच्छी सलाह मिल भी जाती है, लेकिन मामला जब करिअर का हो तो प्रोफेशनल की मदद लेना अच्छा माना जाता है। ताकि कोई कम्प्यूजन न रहे। आप एक बार में ही लक्ष्य तय कर सकें और फिर उसी राह पर बढ़ते रहें। करिअर की शुरुआत में ही यदि आपने अच्छे काउंसलर की मदद ले ली तो यह सबसे बढ़िया है।

## कई मौकों पर पड़ती है सलाह की जरूरत

सिर्फ करिअर की शुरुआत में ही काउंसलर की मदद ली जाती हो, ऐसा नहीं है। कई बार करिअर बदलने के लिए भी काउंसलिंग की जरूरत पड़ती है। हो सकता है कि आप वर्षों तक किसी एक फील्ड में अच्छा काम करते रहे हों और परिस्थितियों के चलते अब उस क्षेत्र में उतनी संभावनाएं न रह गई हों, तो ऐसे में भी करिअर काउंसलिंग लेने में कोई बुराई नहीं होती और जरूरत पड़ने पर किसी प्रोफेशनल काउंसलर की मदद लेने में संकोच न करें। इसके विपरीत किसी ऐसे करिअर का आपने चुनाव कर लिया हो जिसमें आपको सफलता न मिल पा रही हो, उस स्थिति में भी करिअर काउंसलिंग आपके लिए मददगार साबित हो सकती है। सही मायने में देखा जाए तो एक अच्छा काउंसलर आपमें छिपी प्रतिभा को ढूँढ़कर बाहर निकलने का काम करता है, और निःसंदेह काउंसलर ने आपको प्रतिभा को सही से पहचान लिया तो उसकी राय पर करिअर अपनाने वाले को सफलता की सीढ़ियां चढ़ने से कोई नहीं रोक सकता। इसके उलट कई बार ऐसा होता है कि हम अपने किसी संबंधी या दोस्त की सलाह पर करिअर का चुनाव कर लेते हैं। लेकिन यह जरूरी नहीं कि दोस्त या

संबंधी को जिस राह पर चलकर सफलता मिली हो, आपको भी मिल जाए। ऐसे में गलत करिअर का चुनाव कर हम अपना समय व्यर्थ गंवा बैठते हैं। काफी समय गंवाने के बाद इस बात का अहसास होता है कि हमने गलत करिअर का चुनाव कर लिया। उसके बाद हम नए सिरे से विचार करते हैं। ऐसे में समय तो बर्बाद होता ही है, नकारात्मकता भी हावी होने लगती है। इसलिए बेहतर हो कि पहली बार जिस क्षेत्र में भी जाएं, उसके बारे में पूरी जानकारी जुटाने के बाद ही करिअर बनाने का निर्णय लें। इसके लिए प्रोफेशनल करिअर काउंसलर से संपर्क करें और उसके साथ विस्तार से चर्चा करने के बाद ही कोई निर्णय लें। आए दिन नयी संभावनाओं के क्षेत्र खुल रहे हैं। इसके चलते परंपरागत करिअर काउंसलिंग (जैसे माता-पिता या बड़े भाई बहन की सलाह) अब उतना काम नहीं आ पाती। बदलते समय में किसी प्रोफेशनल करिअर काउंसलर से ही मदद लेने में भलाई है।

## नेशनल करिअर सर्विस पोर्टल की मदद लें

नौकरी के क्षेत्र में धोखे भी बहुत हैं। नौकरी के नाम पर ठगी के मामले आए दिन उजागर होते हैं। करिअर काउंसलर का चुनाव करते समय भी इस बात पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। भारत सरकार ने ऐसी घटनाओं के उजागर होने के बाद ही नेशनल करिअर सर्विस पोर्टल बनाने का निर्णय लिया। श्रम एवं रोजगार मंत्रालय द्वारा बनाए गए इस पोर्टल की सेवाएं 222.टुफ्हा.दृश1.दृठु पर लॉग इन करके ली जा सकती हैं। अवसरों की जानकारी के अलावा पोर्टल पर करिअर केंद्र और काउंसलर भी उपलब्ध हैं। रोजगार मेलों की जानकारी भी उपलब्ध रहती है। पोर्टल की सेवाएं लेने के लिए साइट पर जाकर रजिस्टर्ड करें। पोर्टल पर नियोजित यानी नौकरी देने वाला और नौकरी की चाह रखने वाला, दोनों कैटेगरी हैं। मांगी गई जानकारी उपलब्ध करा साइन इन करें। पोर्टल पर डिजी लॉकर भी उपलब्ध है जिसमें आप आपने सभी दस्तावेज सुरक्षित रख सकते हैं और कभी भी व कहीं भी जरूरत पड़ने पर आराम से शेयर कर सकते हैं। इतना ही नहीं अपने यूजर नेम और पासवर्ड की मदद से आप अपने लिए आने वाली सूचनाओं को प्राप्त कर उनका लाभ उठा सकते हैं। सरकारी और निजी क्षेत्रों में उपलब्ध अवसरों की जानकारी के लिए इस सरकारी पोर्टल का लाभ उठाएं और धोखेबाजों के हाथों ठगे जाने से बचें। यह पोर्टल केंद्र सरकार की ओर से 2014 में शुरू किया गया है।

# चुटकलें

- ▶ सोनू का जवाब सनुकर सर जी हुए पागल!  
सर - आज मैं **Noun** पढ़ाऊंगा  
सोनू तुम खड़े हो जाओ  
सोनू- जी सर  
सर - वो लड़का हरदम हंसता रहता है, इसमें लड़का क्या है?  
सोनू - सर जी, वो लड़का पागल है
- ▶ देवर की बात सुनकर भाभी हुई बेहोश  
देवर - भाभी, मैं फेल होना चाहता हूँ  
भाभी - क्यों?  
देवर - पापा ने कहा है कि फर्स्ट आया तो साइंस सेकेंड आया तो आर्ट्स  
भाभी- फेल हुए तो?  
देवर-फेल हुआ तो शादी करा दूंगा तेरी
- ▶ लड़की ने पप्पू को कहा पागल  
गर्लफ्रेंड - जानू, तुम हफ्ते में कितनी बार दाढ़ी बनाते हो?  
गर्लफ्रेंड - जानू, तुम हफ्ते में कितनी बार दाढ़ी बनाते हो?  
पप्पू - हफ्ते में नहीं, मैं तो हर रोज 30-40 बार  
दाढ़ी बनाता हूँ  
गर्लफ्रेंड - तुम पागल हो!

- पप्पू - नहीं मैं नाई हूँ
- ▶ किताब के टाइटल में हुई मजेदार गलती  
एक अक्षर गलत होने की वजह से एक किताब की 20 लाख कॉपियां...  
एक अक्षर गलत होने की वजह से एक किताब की 20 लाख कॉपियां दो दिन में ही बिक गईं!...  
दरअसल, ये गलती उस किताब के टाइटल में हो गई थी...  
किताब का नाम था - 'एक आइडिया जो आपकी लाइफ बदल दे'  
और गलती से हो गया - 'एक आइडिया जो आपकी वाइफ बदल दे...'  
पप्पू की बिना बात हुई पिटाई  
पप्पू की बाइक से स्कूटी वाली लड़की की टक्कर हो गई...  
पप्पू की बाइक से स्कूटी वाली लड़की की टक्कर हो गई  
भीड़ ने पप्पू को खूब मारा,  
बुरी तरह पीटा, फिर लड़की और  
उसकी स्कूटी को उड़ाया  
एक आदमी लड़की से बोला -  
आपको लगी तो नहीं?  
लड़की - नहीं, ये तो मेरा रोज का काम है,  
स्कूटी सीख रही हूँ ना

### काकुरो पहली - 2027

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की ओर हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खाने चाहिए, किसी भी अंक का उस ओड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

**उदाहरणतः**

1	2	3	4
6	8	9	23
7	8	9	24
1+2+3+4+5+15			
1+2+3+4+6+16			

### लॉफिंग जॉन

सीदा-साधा चमन लड़कियों से बहुत दूर भागता था। वह नए साल की पार्टी मनाने के लिए घर से निकला ही था कि सामने चौराहे पर एक सुंदर, सजी-धजी युवती पर उसकी निगाह पड़ी।  
युवती ने भी उसे देखा और अपने हाथ के गुब्बारे उसकी ओर बढ़ाकर शरारत भरे अंदाज में कहा-  
'डार्लिंग...! अब चले... पार्टी मनाने!'  
चमन लड़खड़ाकर बोला- नहीं! मैंने आज से लड़कियों से दूरी बनाने का संकल्प लिया है।

□ □ □

रमन- 'यार, कल रात घर पहुँचने पर काफ़ी देर तक दरवाजा खटखटाता रहा, लेकिन किसी ने दरवाजा ही नहीं खोला। आखिर मुझे रात बाहर ही गुजारनी पड़ी।'  
चमन- 'फिर सुबह उठकर उन्हें डाँटा की नहीं?'  
रमन- 'नहीं यार! कैसे डाँटा...! ऑखें खुलने पर देखा तो पता चला कि मैं घर का नहीं बीयर बार का दरवाजा खटखटा रहा था।'

□ □ □

### फिरमा वर्ग पहली - 2027

1	2	3	4	5	6	
	7					
8	9		10		11	
		12	13			
14	15	16	17		18	
19	20	21	22	23		
		24		25		
26	27		28	29	30	31
		32	33	34		
35			36			37

**ऊपर से नीचे:-**

1. 'मेरे नेना मेरे नेनों की' गीत वाली फिल्म-3
2. फिल्म 'खुदबूझ' में नायिका कीन थी-3
3. अफिलकपुर, माधुरी बसना की फिल्म-3
4. 'सीमा दिल में आना रे' गीतवाली फिल्म-3
5. फिल्म 'बादल' में अक्षय की नायिका-3
6. बकरराव खाहरो, नुरतन की फिल्म-2
7. 'अज तसवीर से जु' गीत वाली फिल्म-4
8. 'एक टुकड़े के लिए' में कपल हासन के किलदार का क्या नाम था-2
9. फिल्म 'नायक' में अक्षय की नायिका-2
10. राजकपूर, नर्मित की 'ये आम की लतावाली' गीत वाली फिल्म-2
11. 'सीमा तो ना दिल हो' गीत वाली फिल्म-2
12. 'सुनील शेट्टी, सोनमली की 'दिल जंगली कबड्डी' गीत वाली फिल्म-3
13. 'मैं क्या का पुजारी' गीत वाली गोपिबंद, नीलम की फिल्म-2
14. 'कालीदास लखेरे' गीत वाली फिल्म-2
15. 'और हम राम' गीत वाली पाना पारोकर, माधुरी दौखित की फिल्म-3
16. फिल्म 'निगाह' की नायिका-3
17. राज कपूर, नर्मित की 'दिल भर जो ऊपर' गीत वाली फिल्म-3
18. 'जब ना माना दिल' गीत वाली कमल खटाना, काशीना की फिल्म-2
19. सुनील शेट्टी, शर्मिला की 'जोवन से भरी तेरी आँखें' गीत वाली फिल्म-3
20. 'मेरा पिता' गीत वाली माधुरी की फिल्म-3
21. फिल्म, लक्ष्मी की 'दिल क्या करे जब किसी की' गीत वाली फिल्म-2

**बायें से दायें:-**

1. अशोककुमार, नुरतन, धर्मेश की 'ओ जाने जाने' गीत वाली फिल्म-3
2. मोहित, शिल्पा शेट्टी की 'स्वयं देव मेरी बनो' गीत वाली फिल्म-4
3. 'आज गली मुस्कुरालो' गीत वाली राजेंद्र, धर्मेश, माला की फिल्म-3
4. फिल्म 'कभी कभी' में अफिलकपुर के साथ किस की जोड़ी थी-3
5. 19७९ में आई अमिताभ, योगिता वाली का एक फिल्म-4
6. 'कभी कामे डले' गीतवाली फिल्म-2
7. 'मेरी तेरा चरण' गीत वाली बांकी देओल, कटियरा की फिल्म-3
8. 'शादी के लिये रजामंद' गीत वाली फिल्म-2
9. फिल्म 'कालो' की फिल्म-3
10. अफिलकपुर, नीरू सिंह की 'तेरी गलियों में ना' गीतवाली फिल्म-3
11. 'तू मेरे पास भी है' गीत वाली फिल्म-2
12. राजेंद्रकुमार, राधिका की फिल्म-3
13. अफिलकपुर, माधुरी की 'खुदबूझ' गीतवाली फिल्म-2
14. राजीव, हिममल की फिल्म-2
15. संजयदाम, अभिषेक, आनंद, एरना, रायग, शिल्पा की फिल्म-2
16. 'सबसे तेरे दिल में' गीत वाली देवआनंद, माला रिहला की फिल्म-2
17. फिल्म 'हम जो मुस्कन करोगे' में बांकी देओल के किलदार का नाम-2
18. 'देखो भी तो क्या' गीत वाली फिल्म-2
19. 'खुओ ना दिल' गीत वाली फिल्म-3
20. फिल्म 'अलग-अलग' में राजेश खन्ना की नायिका कीन थी-2

### सूडोकु -2027

			2					4
			6					1
	5		8			2		3
			7					6
			3				8	
1		6			3			7
2					5			
8					4			

**सूडोकु -2026 का हल**

6	5	4	3	1	9	7	2	8	
7	2	3	5	8	4	9	6	1	
8	9	1	7	2	6	3	4	5	
1	7	2	6	3	2	5	9	4	
4	3	8	9	6	1	5	7	6	
9	6	9	4	7	1	8	3	2	
2	8	7	1	4	3	6	5	9	
9	1	6	2	5	7	4	8	3	
3	4	4	5	6	9	8	2	1	7

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरें जाने आवश्यक हैं।  
■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एक-एक से अंक भरने से किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका ध्यान रखना है।  
■ प्रत्येक 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक का उस ओड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

### शब्द पहली - 2027

	1	2	3	4	5	6				
7				8		9				
		10			11	12				
			13		14	15	16			
				17		18		19		
19	20	21		22		23		24		
					25					
26		27		28		29				
		30	31		32		33			
34	35		36				37			
								38		39

**बायें से दायें**

1. पावर शॉन्स-5
2. दिग्गामी, कल्पित-4
3. हृदय-2
4. खोदना-3
5. प्रचार वाक्य, स्लोगन-2
6. नुकीला-4
7. कलकला-2
8. संभार, साहस-2
9. विशिष्ट, विशेष-2
10. खर्च, उपयोग-3
11. नीका-2
12. नाम कर्ण-2,3
13. चमकीला-5
14. महोदय (अंग्रेजी)-2
15. रनिगाव, अनन्यता-3
16. संभार, साहस-2
17. अफिलकपुर, नीरू सिंह की 'तेरी गलियों में ना' गीतवाली फिल्म-3
18. अलगाव, स्वयं, सुर-2
19. पागल थी-3

37. संकार, मना-2  
38. सारथी, सना हुआ-4  
39. वैश्या, लवायक-5

**ऊपर से नीचे**

1. चूड़े का घर-2
2. नेता-3
3. सार-संभार-2,3
4. आदमी, कसौटी-3
5. छाती-2
6. अचरज भर कार्य-4
7. हृदय की देर लम्पाना-5
8. अनवरत वर्ग-4
9. जू का अंदा-2
10. ओट, धुंध-3
11. मां के पिता-2
12. दुख, कष्ट-2
13. अहो, अहो-3
14. पत्र, लैटर-2
15. गुणधर, हूट-2
16. कपड़ों के टुकड़े (अंग्रेजी)-4
17. खानगी,

**प्रश्नान कला-3,2**  
25. सारथी, सना हुआ-5  
26. संद, स्टूडेंट-4  
27. सुर, शराब-2  
31. खचन, प्रतिज्ञा-3  
33. बंदर-3  
35. नथनी, नथिया-2  
37. शहर-2

**शब्द पहली -2026 का हल**

अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म
अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न	प	फ	ब	भ	म



# पेट से शुरू होती हैं कई बीमारियां, पाचन ठीक तो फिर सब ठीक

**पे**ट का रोगमुक्त रहना जरूरी है क्योंकि इससे सेहत के कई पक्ष जुड़े हैं। यही कारण है कि न सिर्फ स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र में बल्कि आम लोगों के बीच भी इसे लेकर कई तरह की हिदायती कहावतें लोकप्रिय हैं। इसमें एक प्रसिद्ध अंग्रेजी कहावत के मुताबिक पेट का खराब होना 72 तरह की बीमारियों को आमंत्रण है। इसी तरह यूनानी चिकित्सक हिपोक्रेटस का यह जुमला काफी प्रसिद्ध है- 'सारी बीमारियां पेट से ही शुरू होती हैं।' दिलचस्प है कि हिपोक्रेटस ने भले ही यह बात दो हजार साल से भी ज्यादा पहले कही हो, लेकिन उनकी कही बात को आज स्वास्थ्य विज्ञान से जुड़ा हर क्षेत्र मानता है।

## आंतों का स्वस्थ रहना जरूरी

गौरतलब है कि एक स्वस्थ वयस्क इंसान की सिर्फ आंत में ही करीब सौ खरब जीवाणु पाए जाते हैं। ये अलग-अलग किस्म के होते हैं और उनके हितों के बीच टकराव पैदा होने से बीमारियां उपजती हैं। पिछले दो दशकों में हुए अलग-अलग शोधों से भी इस बात की पुष्टि हुई है कि पूरी तरह स्वस्थ रहने के लिए आंतों का स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

आंतों की सेहत पर जीवनशैली का जबरदस्त असर होता है। ज्यादा कैलोरी वाले जंक फूड और शराब का अधिक सेवन, इसके अलावा रेशेदार भोजन और हरी सब्जियां न खाने से पाचन से जुड़े रोगों का खतरा बढ़ जाता है। इससे 'गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम' पर बुरा असर पड़ता है और कई बीमारियां पैदा होती हैं।

## तनाव से भी समस्या

पेट के बारे में यह भी समझना जरूरी है कि तनाव में रहने से भी आपका हाजमा खराब हो सकता है। तनाव की वजह से पूरे पाचन तंत्र में जलन होने लगती है, जिससे पाचन नली में सूजन आ जाती है और इस सबका नतीजा यह होता है कि पोषक तत्वों का शरीर के काम आना कम हो जाता है। अगर कोई व्यक्ति लंबे समय तक तनाव की समस्या से जूझ रहा है तो इस वजह से उसे 'इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम' और पेट में 'अल्सर' जैसी पाचन संबंधी तकलीफें हो सकती हैं।

## पाचन संबंधी रोग

पेट से जुड़े रोगों के लक्षण के अध्ययन से यह बात सामने आई है कि 'गैस्ट्रोइंसोफेगल रीफ्लक्स' (जीईआरडी) अब पाचन संबंधी सामान्य रोग बन गया है। इस रोग में पेट के अंदर मौजूद अम्ल यानी 'एसिड इसोफेगस' (भोजन नली) में वापस चले जाते हैं। इससे सीने में जलन तो होती ही है, उल्टी भी होने लगती है। इसके अलावा फेफड़े, कान, नाक या गले की भी कई तकलीफें घेर लेती हैं। जीईआरडी अगर लंबे समय तक रह गया तो एक नई अवस्था आ सकती है, जिसका नाम है 'बैरेट्स इसोफेगस' और इसका अगर समय पर इलाज न किया गया तो इसोफेगस का कैंसर भी हो सकता है।

जीवनशैली में सुधार या बदलाव से पेट की कई समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। इनमें बिस्तर पर सिर ऊंचा रखकर न सोना, तंग कपड़े न पहनना, वजन ज्यादा होने पर उसे घटाना, शराब और सिगरेट का इस्तेमाल न करना, संतुलित खुराक लेना, भोजन के तुरंत बाद लेटने से बचना और सोते समय खाने से बचना शामिल है।

## कुछ और अहम बातें

-धूम्रपान और शराब का ज्यादा मात्रा में उपयोग करने से इसोफेगस में लौटते एसिड की मात्रा बढ़ती है। इससे पेट में बनने वाले एसिड की मात्रा भी बढ़ जाती है और यह कई तरह की बीमारियों को न्योता देता है।

-स्वास्थ्य क्षेत्र के कुछ हालिया अध्ययन में यह बात सामने आई है कि शराब का सेवन और धूम्रपान करने से लीवर और पैंक्रियाज को नुकसान काफी पहुंचता है। पैंक्रियाज हर तरह के भोजन को पचाने वाला अहम अंग है जबकि लीवर शरीर में भोजन के पचने के बाद उसके अवशोषण के लिए जरूरी है।

-एक ही बार में बहुत ज्यादा भोजन कर लेने से पाचन नली पर दबाव बढ़ सकता है। बेहतर यह होगा कि दिन भर में नियमित अंतराल पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें। हाजमे के मामले में अगर आपको लंबे समय तक या फिर गंभीर रूप से कोई समस्या महसूस हो तो बिना और किसी तरह की देर किए चिकित्सकों की मदद लेनी चाहिए।

# आर्थिक चुनौतियों का साल

**अ**ंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष की रिपोर्ट में कहा गया है कि वर्ष 2020-21 में भारत की जीडीपी में गिरावट तो आएगी, लेकिन भारत ने कोरोना संकट से निपटने के लिए जिस तेजी से सुधार के कदम उठाए हैं, उससे आगामी वित्तीय वर्ष में भारत 8.8 फीसद की विकास दर हासिल करने की संभावनाओं वाला देश बन गया है। नए वर्ष 2021 को बीते वर्ष से कोविड-19 की आर्थिक चुनौतियां विरासत में मिली हैं। फिर भी जिस तरह सरकार ने गुजरे साल में आत्मनिर्भर भारत अभियान के माध्यम से कोविड-19 से उत्पन्न चुनौतियों का मुकाबला किया, उससे ढहती हुई अर्थव्यवस्था को बचा पाने में कुछ तो कामयाबी मिली है। आने वाले साल में मुश्किलें कम नहीं हैं और अर्थव्यवस्था को पटरी लाने के लिए स्पष्ट और ठोस नीतियों की जरूरत है। बीते वर्ष पर नजर डालें तो पाते हैं कि फरवरी के बाद जैसे-जैसे देश पर कोरोना महामारी का साया गहराता गया, वैसे-वैसे देश में अकल्पनीय आर्थिक निराशा और बेरोजगारी का दौर भी बढ़ता गया। कोरोना संकट से उद्योग कारोबार की बढ़ती मुश्किलों के मद्देनजर वित्त मंत्रालय ने 19 फरवरी को कोरोना को प्राकृतिक आपदा का एलान कर दिया था। चूंकि भारतीय दवा उद्योग, वाहन उद्योग, रसायन उद्योग, खिलौना कारोबार और बिजली व इलैक्ट्रॉनिक्स कारोबार प्रमुख रूप से चीन से आयातित कच्चे माल व वस्तुओं पर आधारित रहे हैं, ऐसे में इनकी आपूर्ति रुकने से ये उद्योग-कारोबार गंभीर संकट में फंस गए और इनमें से ज्यादातर के सामने बंद होने की नौबत खड़ी हो गई। कई तो बंद भी हो गए। खासतौर से जो सूक्ष्म, लघु और मझौले उद्योग (एमएसएमई) पहले से ही मुश्किलों का सामना रहे थे, कोरोना काल में पूर्णबंदी के कारण इन उद्यमियों के सामने गंभीर संकट खड़े हो गए। उत्पादन बंद हो गया, कर्मचारियों को वेतन से लेकर रोजमर्रा के खर्च तक के लाले पड़ गए। लोगों के सामने नौकरी और रोजगार बचाना बड़ी चुनौती बन गई। खासतौर से देश के करीब पैतालीस करोड़ कार्यबल में से असंगठित क्षेत्र के नब्बे फीसद श्रमिकों और कर्मचारियों का काम बंद हो गया। लाखों श्रमिक शहर छोड़ कर अपने-अपने गांवों को लौट गए। यह वह वर्ग था जिसके पास सामाजिक सुरक्षा की कोई छतरी नहीं थी। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (आइएलओ) की रिपोर्ट में कहा गया है कि कोरोना प्रकोप और पूर्णबंदी से भारत के असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के रोजगार पर बहुत ही बुरा असर पड़ा है। काम-धंधे बंद हो जाने के कारण भारत में लोगों की आमदनी घटी और रोजगार संबंधी मुश्किलें भी बढ़ीं और इस वजह से भारत में एक बड़ी आबादी की खपत का स्तर गरीबी रेखा के निकट पहुंच गया। एक मोटा अनुमान यह है कि कोविड-19 महामारी के कारण भारत की गरीब आबादी में करीब एक करोड़ बीस लाख लोग और जुड़ गए हैं। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि इस साल के वैश्विक भूख, कुपोषण और मानव विकास सूचकांक से संबंधित रिपोर्टों में भारत की स्थिति संतोषप्रद नहीं बताई गई है। वैश्विक भूख सूचकांक (जीएचआइ) 2020 में एक सौ सात देशों की सूची में भारत चौरावने वें स्थान पर है। पिछले साल एक सौ सत्रह देशों की सूची में भारत का स्थान एक सौ दो वां था। यह चिंताजनक है कि देश में खाद्य उपलब्धता और दो तिहाई आबादी के राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम के दायरे में आने के बावजूद देश के करोड़ों लोग भूख और कुपोषण की समस्या से जूझ रहे हैं। विश्व बैंक द्वारा तैयार किए गए एक चौहत्तर देशों के वार्षिक मानव पूंजी सूचकांक में भारत का स्थान एक सौ सोलह वां रहा। यह सूचकांक मानव पूंजी के प्रमुख घटकों स्वास्थ्य, जीवन प्रत्याशा, स्कूल में नामांकन और कुपोषण पर आधारित है। कोविड-19 के संकट से चरमराती देश की अर्थव्यवस्था के लिए आत्मनिर्भर अभियान के तहत वर्ष 2020 में मार्च से नवंबर के बीच सरकार ने एक के बाद एक कुल 29.87 लाख करोड़ की राहत पैकेजों का एलान किया। इसमें आत्मनिर्भर भारत अभियान- एक के तहत 11,02,650 करोड़ रुपए, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण पैकेज के तहत 1,92,800 करोड़ रुपए, प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के तहत 82911 करोड़ रुपए, आत्मनिर्भर भारत अभियान- दो के तहत 73,000

करोड़ रुपए, आरबीआई के उपायों से राहत के तहत 12,71,200 करोड़ रुपए और आत्मनिर्भर भारत अभियान- तीन के तहत 2.65 लाख करोड़ की राहत शामिल थे। तीसरे आर्थिक पैकेज में दो तरह की राहतें थीं। एक, दस उद्योग क्षेत्रों के लिए 1.46 लाख करोड़ रुपए की उत्पादन संबंधी प्रोत्साहन (पीएलआइ) योजना और दूसरी, अर्थव्यवस्था को गतिशील करने के लिए रोजगार सृजन, ऋण गारंटी समर्थन स्वास्थ्य क्षेत्र के विकास, रियल एस्टेट कंपनियों को कर राहत, ढांचागत क्षेत्र में पूंजी निवेश की सरलता, किसानों के लिए उर्वरक सब्सिडी, ग्रामीण विकास तथा निर्यात सेक्टर को राहत देने के



1.19 लाख करोड़ रुपए के लिए लाभपूर्ण प्रावधान। इन विभिन्न राहतों से तेजी से गिरती हुई अर्थव्यवस्था को बल तो मिला है। यह बात महत्त्वपूर्ण रही कि जून के बाद अर्थव्यवस्था को धीरे-धीरे खोलने की रणनीति के साथ राजकोषीय और नीतिगत कदमों का अर्थव्यवस्था पर अनुकूल असर पड़ा। हालांकि देश महामारी से नहीं उबरा है, लेकिन अर्थव्यवस्था में सुधार के संकेत दिखने लगे हैं। कोरोना काल में सरकार को उन श्रम, कृषि, कारोबार और अन्य सुधारों को आगे बढ़ाने का भी मौका मिल गया जो दशकों से लंबित थे। यदि हम दिसंबर तक के विभिन्न औद्योगिक एवं सेवा क्षेत्र के आंकड़ों का मूल्यांकन करें, तो पाते हैं कि पूर्णबंदी की चुनौतियों के बाद दिसंबर तक देश के वाहन उद्योग, बिजली क्षेत्र, रेलवे, माल ढुलाई आदि में सुधार हुआ है। इतना ही नहीं दैनिक उपयोग की उपभोक्ता वस्तुओं, सूचना प्रौद्योगिकी, वाहन कलपुर्जा, दवा उद्योग, इस्पात और सीमेंट आदि क्षेत्रों का प्रदर्शन उम्मीदों से बेहतर दिखा। सूचना तकनीक (आइटी) क्षेत्र की बड़ी कंपनियों की ओर से भी सकारात्मक अनुमान देखने को मिले। सेवा कर (जीएसटी) संग्रह दिसंबर में बढ़ा हुआ दिखाई दिया। शेयर बाजार में भी तेजी का रुख रहा। इसी तरह देश का विदेशी मुद्रा भंडार भी दिसंबर में 581 अरब डॉलर से भी ऊपर निकल गया। इसमें कोई संदेह नहीं कि पिछले साल देश के सकल घरेलू उत्पादन (जीडीपी) में आई भारी गिरावट को पाटने में विनिर्माण क्षेत्र ने बड़ा सहारा दिया। पहली तिमाही में विनिर्माण क्षेत्र में 39.3 फीसद की गिरावट आई थी, जबकि दूसरी तिमाही में इसमें 0.6 फीसद की वृद्धि दर्ज की गई। कृषि एवं सहायक गतिविधियों की विकास दर दूसरी तिमाही के दौरान आशाजनक रही। खासतौर से खरीफ उत्पादन से संबंधित अनुमान अच्छे संकेत देने वाले रहे। वर्ष 2020-21 में खाद्यान्न उत्पादन 14.45 करोड़ टन के रिकॉर्ड स्तर छूने का अनुमान है, जो पिछले वर्ष 2019-20 के उत्पादन से 0.80 फीसद अधिक है। दलहन उत्पादन करीब 93.1 लाख टन अनुमानित है, जो 2019-20 की तुलना में करीब इक्कीस फीसद अधिक है। इसी तरह तिलहन का उत्पादन 2.57 करोड़ टन अनुमानित है, जो 2019-20 की तुलना में 15.28 फीसद अधिक है।

# नरेंद्र मोदी सरकार के कार्यकाल में रेलवे में हुए कई क्रांतिकारी सुधार

**दे**श में ब्रिटिश राज के समय रेलवे को विकसित करने हेतु कुछ बुनियादी काम हुए और उन्होंने रेलवे को अपनी जरूरतों के हिसाब से देश के विभिन्न भागों में विकसित करने का काम किया। रेलवे के विकास की रफ्तार न केवल ब्रिटिश राज के समय बल्कि आजादी के बाद भी काफी धीमी रही।

पूरे विश्व में ही यात्रा एवं माल ढोने के लिए रेलवे को एक कुशल साधन माना जाता है। कई देशों के आर्थिक विकास को गति देने का श्रेय वहां विकसित की गई दक्ष रेलवे लाइनों के योगदान को भी दिया जाता है। विश्व के कई विकसित देशों जैसे जापान, फ्रांस, कनाडा, सिंगापुर, चीन, अमेरिका आदि के महानगरों में भीड़ की आवाजाही को नियंत्रित करने में वहां विकसित की गई मेट्रो रेल का भी बहुत बड़ा योगदान है। यूरोप के कई देश तो विकसित देशों की श्रेणी में ही इसीलिए आ गए हैं क्योंकि वहां रेल तंत्र को बहुत ही व्यवस्थित तरीके से विकसित किया गया है। इसी क्रम में भारत में भी पिछले 6 वर्षों से लगातार प्रयास किया जा रहा है कि देश में न केवल रेलवे लाइनों का जाल बिछाया जाये बल्कि मेट्रो रेल को भी देश के महानगरों में विस्तार दिया जाये।

भारत में पहली यात्री गाड़ी की शुरुआत 15 अगस्त 1854 को कोलकाता में हावड़ा एवं हुगली की बीच 24 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए हुई थी। भारत में 166 साल के रेलवे के इस सफर को यातायात के मामले में एक लाइफ लाइन की तरह देखा जाता है। देश में ब्रिटिश राज के समय रेलवे को विकसित करने हेतु कुछ बुनियादी काम हुए और उन्होंने रेलवे को अपनी जरूरतों के हिसाब से देश के विभिन्न भागों में विकसित करने का काम किया। रेलवे के विकास की रफ्तार न केवल ब्रिटिश राज के समय बल्कि आजादी के बाद भी काफी धीमी रही। चीन और भारत 1950 में रेलवे सेवाओं की उपलब्धता के मामले में लगभग समान स्थिति में थे, परंतु चीन आज भारत से लगभग तीन गुना आगे है। इसी प्रकार मेट्रो रेल के मामले में भी भारत में वर्ष 2014 तक विकास की कहानी बहुत ही धीमी रही है। भारत में मेट्रो रेल की शुरुआत कोलकाता में वर्ष 1976 में हुई, इसके 26 वर्ष बाद जाकर वर्ष 2002 में दिल्ली में मेट्रो रेल प्रारम्भ हो सकी एवं वर्ष 2014 तक मेट्रो रेल देश के केवल 5 नगरों में ही प्रारम्भ हो सकी थी। परंतु, इसके बाद मेट्रो रेल के विस्तार हेतु देश में तेजी से काम प्रारम्भ हुआ और आज मेट्रो रेल देश के 18 नगरों में प्रारम्भ हो चुकी है। वर्ष 2025 तक देश के 25 नगरों में मेट्रो रेल की शुरुआत करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है एवं 20 और अन्य नए मार्गों का सर्वे भी सम्पन्न कर लिया गया है। एक बार तो हम केवल सोच ही सकते हैं कि मेट्रो रेल के अभाव में दिल्ली में यातायात व्यवस्था की आज क्या हालत होती?

शुरुआती दौर में भारत में रेलवे क्षेत्र में हुई धीमी प्रगति के बाद अब पिछले 6 वर्षों के दौरान प्रगति को तेज गति प्रदान की गई है एवं आज भारतीय रेल दुनिया के सबसे बड़े नेटवर्क में से एक बन गया है। आज भारत में 123,238 किलोमीटर का रेलवे ट्रैक उपलब्ध हो गया है। इस रेलवे ट्रैक पर आज 13,500 से ज्यादा यात्री ट्रेन एवं 9000 से ज्यादा मालगाड़ियां दौड़ रही हैं। कुल मिलाकर 2 करोड़ 30 लाख यात्री प्रतिदिन यात्री ट्रेनों से सफर करते हैं एवं मालगाड़ियों द्वारा 30 लाख टन सामान रोजाना ढोया जाता है। देश में आज 7349 रेलवे स्टेशन भी स्थापित कर लिए गए हैं। पिछले कुछ समय से भारतीय रेलवे में हम तेजी से हो रहे बदलाव के दौर से गुजर रहे हैं। पिछले 6 वर्षों के दौरान देश में 6000 किलोमीटर का नया रेलवे ट्रैक प्रारम्भ हुआ है। मौजूदा दौर में नई तकनीक के साथ भारतीय रेल को आगे बढ़ाया जा रहा है। अभी हाल ही में नई दिल्ली मेट्रो रेल के सफर में एक नई सौगात जोड़ी गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश की पहली ड्राइवर लैस मेट्रो रेल की सेवा प्रारम्भ की। चालक रहित मेट्रो रेल पूरी तरह स्वचालित होंगी, जिनमें मानवीय भूल की गुंजाइश नहीं होगी। दुनिया में बहुत कम ऐसे देश हैं, जहां पर ड्राइवर लैस मेट्रो रेल चलती है। अब भारत भी ऐसे देशों की सूची में शामिल हो गया है। ड्राइवर लैस मेट्रो रेल के प्रारम्भ होने के बाद इन रेलवे ट्रैक पर दुर्घटनाएं लगभग समाप्त

हो जाएंगी। यह यातायात का एक होशियार सिस्टम है जिसके अंतर्गत किसी भी प्रकार का अवरोध होने पर मेट्रो रेल ब्रेक लगाकर अपने को रोक लेती है। ड्राइवर लैस रेल तकनीक का एक विलक्षण प्रयोग है जो भारत में भी किया गया है। यह प्रयोग भारत को रेलवे के विकास में काफी आगे ले जाता है। इसी प्रकार अभी हाल ही में देश में 100वीं किसान रेल चलाई गई है। देश के हर क्षेत्र को किसान रेल से जोड़े जाने का प्रयास किया जा रहा है। यह व्यवस्था देश के किसानों की आय बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने जा रही है।

रेलवे सम्बंधी अन्य कई क्षेत्रों में भी तेजी से काम हुआ है, जैसे, देश में रेलवे लाइन का विस्तार हुआ है, रेलवे मार्ग का बिजलीकरण किया गया है, रेलवे कोच को भी बदला गया है ताकि इसे और अधिक सुविधापूर्वक बनाया जा सके एवं यह रेल की बढ़ी हुई रफ्तार के साथ सामंजस्य स्थापित कर सके।



देश में 80 प्रतिशत कोच में आज बायो टॉयलेट प्रयोग किए जा रहे हैं। उत्तरी पूर्वी क्षेत्र में रेल का जाल तेजी से बिछाया जा रहा है यह क्षेत्र अभी तक रेलवे ट्रैक से वंचित था। भारतीय रेल द्वारा उपयोग की जा रही विकसित तकनीक के कारण देश में पिछले दो वर्षों के दौरान कोई बड़ी रेल दुर्घटना नहीं हुई है एवं रेलवे की समयनिष्ठा में भी बहुत सुधार दृष्टिगोचर है। रेलवे प्लेटफॉर्म पर टिकट के लिए अब लम्बी लाइनें नहीं दिखाई देती हैं क्योंकि ऑनलाइन टिकट बुकिंग की सुविधा अब देश में लोकप्रिय हो गई है। भारतीय रेल अब कुछ रेलवे ट्रैक पर तेज रफ्तार अर्थात् 160 किलोमीटर प्रति घंटे से दौड़ रही है और इस रफ्तार को 200 किलोमीटर प्रति घंटे तक ले जाने हेतु प्रयास किए जा रहे हैं। परंतु अभी भी रेलवे को ट्रैक पर दौड़ाने की रफ्तार के मामले में भारत विश्व के कई अन्य देशों यथा जापान, चीन, आदि से बहुत पीछे है। फ्रांस, कनाडा, सिंगापुर, संयुक्त अरब अमीरात आदि देशों में ड्राइवर लैस मेट्रो का बहुत बड़ा नेटवर्क स्थापित किया जा चुका है जबकि भारत में अभी केवल इसकी शुरुआत ही हो सकी है।

आर्थिक दृष्टि से देश की विकास यात्रा में भारतीय रेल एक इंजन के तौर पर कार्य कर रहा है, साथ ही देश में मोबिलिटी को विस्तार देने के मामले में भी रेलवे की मुख्य भूमिका रहती आई है। पिछले 6 वर्षों के दौरान देश में रेलवे के लिए आधुनिक संरचना विकसित करने के उद्देश्य से 645,000 करोड़ रुपए की राशि खर्च की गई है। इतनी बड़ी राशि बीते हुए पिछले लगभग 60 वर्षों के दौरान भी खर्च नहीं की जा सकी थी। रेलवे विभाग में कार्य कर रहे स्टाफ के कौशल विकास के लिए नेशनल रेलवे ट्रांसपोर्ट यूनिवर्सिटी स्थापित की गई है। यहां रेलवे स्टाफ को प्रबंधन की सीख दी जा रही है। जोनल ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट में भी कर्मचारियों को नई तकनीक के सम्बंध में ट्रेनिंग प्रदान की जाती है। इस प्रकार रेलवे विभाग में तकनीक का भारतीयकरण किया जा रहा है एवं रेलवे स्टाफ को दक्षता प्रदान की जा रही है।

“

सुनने में आपको शायद अजीब लगे, लेकिन दही यूवी किरणों से भी आपकी स्किन की रक्षा करता है। स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, त्वचा पर दही के नियमित उपयोग से पराबैंगनी किरणों जैसे कि काले धब्बे और असमान त्वचा की टोन के प्रभाव को कम किया जा सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, दही एक बैरियर की तरह काम करता है और सूरज की क्षति के जोखिम को बचाता है और होने वाले नुकसान को काफी कम करता है। स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि प्रोबायोटिक्स में समृद्ध होने के कारण यह एक्ने से लड़ने में मददगार है। दही में प्रोबायोटिक्स में मुँहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारने की क्षमता होती है,



# दही का इस्तेमाल

## करने से स्किन को मिलते हैं यह बड़े फायदे

प्रदूषण, यूवी किरणों व गंदगी के कारण स्किन डल और बेजान नजर आती है। ऐसे में दही का इस्तेमाल करने से आपकी स्किन एक बार फिर से ब्राइटन होती है। दरअसल, दही में लैक्टिक एसिड त्वचा को हल्का रूप से एक्सफोलिएट करता है और मृत त्वचा कोशिकाओं की परत को हटाता है।

अक्सर स्किन की केयर करने के लिए हम सभी घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करती हैं। घरेलू उपायों को अपनाने का लाभ यह है कि यह किसी भी तरह के केमिकल से मुक्त होते हैं। इन उपायों से आपकी स्किन को भले ही धीरे-धीरे लाभ प्राप्त हो, लेकिन इससे आपकी स्किन नेचुरली बेहद ब्यूटीफुल लगती है। आमतौर पर घरेलू उपायों में हम जैसे तो कई चीजों का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन दही का अपना एक अलग ही महत्व है। इसके इस्तेमाल से आपको सिर से लेकर पैर तक सिर्फ लाभ ही लाभ होता है, जिसके बारे में हम आपको आज इस लेख में बता रहे हैं-

स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि प्रदूषण, यूवी किरणों व गंदगी के कारण स्किन डल और बेजान नजर आती है। ऐसे में दही का इस्तेमाल करने से आपकी स्किन एक बार फिर से ब्राइटन होती है। दरअसल, दही में लैक्टिक एसिड त्वचा को हल्का रूप से एक्सफोलिएट करता है और मृत त्वचा कोशिकाओं की परत को हटाता है। जिससे स्किन चमकदार बनती है। हालांकि, इसे हफ्ते में दो बार से ज्यादा इस्तेमाल न करें।

### यूवी किरणों से करें प्रोटेक्ट

सुनने में आपको शायद अजीब लगे, लेकिन दही यूवी किरणों से भी आपकी स्किन की रक्षा करता है। स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, त्वचा पर दही के नियमित उपयोग से पराबैंगनी किरणों जैसे कि काले धब्बे और असमान त्वचा की टोन के प्रभाव को कम किया जा सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, दही एक बैरियर की तरह काम करता है और सूरज की क्षति के जोखिम को बचाता है और होने वाले नुकसान को काफी कम करता है।

स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि प्रोबायोटिक्स में समृद्ध होने के कारण यह एक्ने से लड़ने में मददगार है। दही में प्रोबायोटिक्स में मुँहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारने की क्षमता होती है, जिससे नए मुँहासे के गठन को रोकने के साथ-साथ मौजूदा मुँहासे के आसपास की सूजन को कम किया जा सकता है। इसलिए अगर आप



एक क्लीयर स्किन चाहती हैं तो ऐसे में आप दही का इस्तेमाल अपनी स्किन पर जरूर करें।

### स्किन को बनाएं जवां

जब उम्र बढ़ने लगती है तो ऐसे में स्किन अपनी प्राकृतिक कोलेजन और लोच खो देता है, जिससे रिंकल्स और फाइन लाइन्स के कारण स्किन बूढ़ी नजर आती है। दही में कोलेजन पैदा करने वाला प्रोटीन होता है जो त्वचा की लोच में सुधार करता है और उम्र बढ़ने के समय से पहले के लक्षणों को दूर करता है।

# प्लेटलेट्स बढ़ाने के आसान उपाय

प्लेटलेट्स का शरीर में सही मात्रा में होना यह सुनिश्चित करता है कि हम स्वस्थ हैं.. कई बार प्लेटलेट्स कम होने और न बनने की वजह से शरीर कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाता है तो आइए आज आपको बताते हैं कि प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए किन चीजों का सेवन करना चाहिए...



प्लेटलेट्स की कमी से कई तरह की बीमारियां होने लगती हैं. आमतौर पर स्वस्थ शरीर के लिए रक्त में प्लेटलेट काउंट 1,50,000-4,00,000 प्रति माइक्रोलीटर होता है. डेढ़ लाख से नीचे चले जाने पर इसे लो प्लेटलेट्स काउंट माना जाता है, और इस स्थिति में व्यक्ति की हालत खराब हो सकती है. ऐसे में लोगों को कमजोरी महसूस होने लगती है. चलने फिरने में भी तकलीफ होती है. कुछ फल ऐसे होते हैं जो प्लेटलेट्स बढ़ाने में मददगार होते हैं.

## गिलोय

गिलोय का जूस प्लेटलेट्स को बढ़ाने का सबसे अच्छा उपाय है. इससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है. दो चुटकी गिलोय के चूर्ण को एक चम्मच शहद के साथ दिन में दो बार लें या फिर गिलोय की डंडी को रात भर पानी में भिगोकर सुबह उसका छना हुआ पानी पी लें. इससे प्लेटलेट्स की संख्या बढ़ने लगेगी.

## चुकंदर

चुकंदर प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है. अगर दो से तीन चम्मच चुकंदर के रस को एक गिलास गाजर के रस में मिलाकर पिया जाए, तो

**डेढ़ लाख से नीचे चले जाने पर इसे लो प्लेटलेट्स काउंट माना जाता है, और इस स्थिति में व्यक्ति की हालत खराब हो सकती है. ऐसे में लोगों को कमजोरी महसूस होने लगती है. चलने फिरने में भी तकलीफ होती है. कुछ फल ऐसे होते हैं जो प्लेटलेट्स बढ़ाने में मददगार होते हैं.**

प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ते हैं.

## पपीता

पपीते के फल और पत्तियां दोनों ही प्लेटलेट्स

बढ़ाने में मददगार हैं. डेंगू बुखार में गिरने वाले प्लेटलेट्स को पपीते के पत्ते के रस के सेवन से तेजी से बढ़ाया जा सकता है. आप चाहें तो पपीते की पत्तियों को चाय की तरह भी पानी में उबालकर पी सकते हैं.

## पालक

दो कप पानी में 4 से 5 ताजा पालक के पत्तों को डालकर कुछ मिनट के लिए उबाल लें. इसे ठंडा होने के लिए रख दें. फिर इसमें आधा गिलास टमाटर मिला दें. इस मिश्रण को दिन में तीन बार पिएं. इसके अलावा पालक का सेवन सूप, सलाद या सब्जी के रूप में भी किया जा सकता है.

## नारियल पानी

नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स अच्छी मात्रा में होते हैं. इसके अलावा यह मिनिरल्स का भी अच्छा स्रोत है, जो शरीर में प्लेटलेट्स की कमी को पूरा करने में मदद करते हैं.

# जानें उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की सुरक्षा कैसे करें ?

हमारे शरीर में कंकाल तंत्र की भूमिका अहम है। हड्डियाँ हमारे शरीर को एक ढांचा और संरचना प्रदान करती हैं और इसके साथ ही ये शरीर में कुछ महत्वपूर्ण अंगों की सुरक्षा भी करती हैं। हड्डियाँ कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे खनिजों के भंडारण व मांसपेशियों को गति प्रदान करने के लिए भी सहायक है। बचपन से लेकर बूढ़े होने तक की अवस्था में इनमें कई तरह के बदलाव आते हैं।

30 साल की उम्र तक अस्थि द्रव्यमान घनत्व अपने चरम पर पहुंच जाता है, जिसके बाद एकत्रित होने की तुलना में इस द्रव्यमान की मात्रा हड्डियों में धीरे-धीरे कम होने लगती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस की स्थिति उत्पन्न होने लगती है, जिसका विकास उम्र बढ़ने के साथ होता जाता है।

इसमें अस्थियाँ कमजोर व भंगुर हो जाती हैं। ऐसे में यदि किसी कारणवश हड्डी टूट जाए तो इन्हें वापस जोड़ना काफी मुश्किल हो जाता है।

आंकड़ों के हिसाब से 50 साल से अधिक उम्र के व्यक्तियों में हड्डियों के आसानी से टूट जाने की प्रवृत्ति होती है। दो में से एक महिला और चार में से एक पुरुष में हड्डी महज इस वजह से टूट जाती है,

क्योंकि वे ऑस्टियोपोरोसिस के शिकार हैं। ऐसे में इनकी सही देखभाल बहुत जरूरी है।

ऐसे कई जोखिम कारक हैं, जिससे समय से



पहले ही लोग इस रोग का शिकार हो जाते हैं। दैनिक आहार में कैल्शियम या विटामिन डी में कमी, कम शारीरिक गतिविधि, वजन का बेहद कम होना, नशे का सेवन, हार्मोन का अनियमित स्तर और कुछ निश्चित दवाइयों का सेवन ऑस्टियोपोरोसिस को वक से पहले दावत दे सकता है।

फरीदाबाद में फॉर्टिस एस्कॉर्ट्स अस्पताल में

हड्डी विभाग के अतिरिक्त निदेशक डॉ. हरीश घटा ने जीवनशैली से संबंधित कुछ बातें साझा की हैं, जो हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में हमारी मदद करेंगी।

- कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर खाद्य और पेय पदार्थों को शामिल करना एक अच्छा कदम है। जैसे कि कम वसायुक्त दुग्ध उत्पाद यानी टोफू या सोया मिल्क, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फलियाँ, सैमन (एक प्रकार की मछली), बादाम इत्यादि को अपने दैनिक आहार में जरूर लें। शरीर को हफ्ते में दो से तीन बार दस से पंद्रह मिनट के लिए धूप जरूर दिखाएँ, क्योंकि सूरज की रोशनी विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत है। इसके अलावा फोर्टीफाइड दूध, अनाज, सैमन, टूना मछली, झींगा या ओएस्टर में भी विटामिन डी की अच्छी मात्रा पाई जाती है।

- नियमित तौर पर कम से कम आधा घंटा शारीरिक कसरत अवश्य करें। इससे हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

- तम्बाकू या शराब का सेवन त्याग दें।  
- उम्र बढ़ने पर अस्थियों में द्रव्यमान के घनत्व की जांच नियमित तौर पर कराएँ।

## तांबे के बर्तन में ना पिएं ये चीजे

तांबे के गिलास में पानी पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है लेकिन अगर आप तांबे के बर्तन में खाने-पीने की दूसरी चीजों का भी सेवन करते हैं तो आप जरा सावधान हो जायें, इस रिपोर्ट के जरिए हम आपको बताते हैं कि कौन सी चीजों का सेवन तांबे के बर्तन में नहीं करना चाहिए....

तांबे के बर्तन में पानी पीने के फायदों के बारे में तो आपने सुना ही होगा. तांबा हमारे पेट, लिवर और किडनी को डिटॉक्स करने का काम करता है. कहते हैं तांबे के बर्तन में रातभर पानी रख कर सुबह पीने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं. तांबे के बर्तन में पानी पीने से ड्राइजेशन सिस्टम मजबूत बनता है. जिन लोगों को वजन कम करना हो वो तांबे के बर्तन में पानी पिएं. तांबा आपको लंबे समय तक जवां रखने का काम भी करता है. यही वजह है आज ज्यादातर लोग अपने घरों में स्टील की जगह तांबे के गिलास इस्तेमाल करने लगे हैं. लेकिन क्या आपको पता है कि तांबे के गिलास में पानी से अलावा दूसरी चीज पीने पर आपकी सेहत को भारी नुकसान भी हो सकता है. खाने पीने की कई ऐसी चीजें हैं जिन्हें तांबे के बर्तन में रखकर खाने से आपकी सेहत बिगड़ सकती है. आज हम आपको ऐसी 5 चीजों के बारे में बता रहे हैं जिन्हें आपको कभी तांबे के बर्तन

में खाना-पीना नहीं चाहिए....

के साथ मिलकर रिएक्ट करते हैं, और आपकी सेहत



पहला है दूध और दूध से बने उत्पाद, अगर आप तांबे के बर्तन में पानी के अलावा दूध, दही या पनीर का सेवन करते हैं तो ये आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं. तांबे के बर्तन में किसी भी डेयरी प्रोडक्ट का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. वहीं छाछ को भी तांबे के बर्तन में नहीं पीना चाहिए.. दरअसल छाछ में ऐसे गुण होते हैं जो तांबे

पर विपरीत असर डालते हैं, इसके साथ ही खट्टी चीजें, नींबू का आचार या नींबू पानी का सेवन भी आपको तांबे के बर्तन में नहीं करना चाहिए... इससे आपको कमजोरी या जी मिचलाने जैसी परेशानी हो सकती है. लंबे समय तक तांबे के बर्तन में रखकर ऐसी चीजों का सेवन करना आपके लिए हानिकारक हो सकता है...

# कैसे साफ होगी गंगा

भारतीय जनमानस का गंगा नदी से गहरा जुड़ाव रहा है। सिर्फ धार्मिक नजरिए से नहीं, बल्कि जल संसाधन, बिजली उत्पादन और खेती के जरिए भी अर्थव्यवस्था में योगदान के लिए गंगा का सतत प्रवाहित होना देश की सबसे अहम जरूरत है। गंगा में जल निरंतर बहे और वह निर्मल भी हो- इस बेमिसाल नारे के साथ गंगा का सफाई अभियान वर्षों से चल रहा है और पिछले छह साल में तो इसमें काफी सक्रियता भी दिखाई गई। लेकिन यह किसी से छिपा नहीं है कि सरकार के इस जोश के बावजूद बीते छह साल में गंगा कितनी साफ हुई है।

बीते कई दशकों में गंगा की सफाई के लिए कई योजनाएं बनीं और उनमें हजारों करोड़ रुपए बहाए गए, लेकिन ठोस नतीजों का अकाल बना रहा। इधर विश्व बैंक ने भी पंचवर्षीय योजना के तहत केंद्र की नमामि गंगे परियोजना के लिए तीन हजार करोड़ रुपए (चालीस करोड़ डॉलर) का भारी-भरकम कर्ज देना मंजूर किया है। विश्व बैंक से इस परियोजना को साढ़े चार हजार करोड़ रुपए (साठ करोड़ डॉलर) की रकम पहले ही मिल चुकी है। शायद ही किसी को इसका अहसास हो कि अब तक नमामि गंगे या फिर नेशनल मिशन फॉर क्लीन गंगा (एनएमसीजी) के तहत तीन सौ तेरह विभिन्न परियोजनाओं के लिए पच्चीस हजार करोड़ रुपए की व्यवस्था की जा चुकी है, लेकिन नतीजा सिर्फ ही रहा। ऐसा क्यों है। आखिर गंगा और देश की अन्य नदियों की दुर्दशा के वे ठोस-जमीनी कारण क्या हैं, जिनका निराकरण किए बगैर उनकी स्वच्छता-निर्मलता संभव नहीं हो पा रही है।

हमारे देश में गंगा-यमुना दुनिया की उन नदियों में से है जिनके अस्तित्व पर

लंबे समय से खतरा मंडरा रहा है। छह साल पहले यानी 2014 में पर्यावरण संरक्षण से संबद्ध वैश्विक संस्था डब्ल्यूडब्ल्यूएफ (वर्ल्ड वाइड फंड फॉर नेचर) ने खुलासा किया था कि निरंतर बढ़ते प्रदूषण, पानी के अत्यधिक दोहन, सहायक नदियों के सूखने, बड़े बांधों के निर्माण और वातावरण में परिवर्तन से इन बड़ी नदियों के लुप्त होने का संकट पैदा हो गया है। गंगा की हालत से अन्य नदियों के सामने मौजूद चुनौतियों का अंदाजा हो जाता है। तीन साल पहले केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) ने आंकड़े जारी कर बताया था कि गंगा का जल आचमन लायक क्यों नहीं है। सीपीसीबी के मुताबिक हरिद्वार से लेकर कानपुर, इलाहाबाद और बनारस तक इसमें कोलीफार्म बैक्टीरिया की मात्रा काफी ज्यादा है, जो इंसानों को विभिन्न रोगों की गिरफ्त में ला सकता है।

आमतौर पर गंगा के प्रति सौ मिलीलीटर जल में कोलीफार्म बैक्टीरिया की तादाद पांच हजार से नीचे होनी चाहिए, पर हरिद्वार में यह मात्रा प्रति सौ मिलीलीटर जल में 50917, कानपुर में 1,51,333 और बनारस में 58000 पाई गई थी। बनारस में तो कोलीफार्म बैक्टीरिया की संख्या सुरक्षित मात्रा से 11.6 गुना ज्यादा है। गंगा में बैक्टीरिया की इतनी अधिक मौजूदगी की वजह उसमें मिलने वाला बिना उपचारित किए गए सीवेज का गंदा पानी है, जो इसके तट पर मौजूद शहरों से निकलता है। गंगा के किनारे मौजूद शहरों से रोजाना औसतन 2.7 अरब लीटर सीवेज का गंदा और विषैला पानी निकलता है। हालांकि इन सभी शहरों में सीवेज का पानी साफ करने के लिए शोधन

संयंत्र लगे हुए हैं, पर उनकी क्षमता काफी कम है और ये संयंत्र सिर्फ 1.2 अरब लीटर यानी पचपन फीसद सीवेज की सफाई कर पाते हैं। इसका अर्थ यह है कि बाकी पैतालीस फीसद सीवेज गंगा में यूँ ही मिलने दिया जाता है। देश की दूसरी नदियां भी गंगा की तरह ही सीवेज का गंदा पानी बिना शोधन संयंत्र के मिलने के कारण भयानक प्रदूषण झेल रही है।

इसके अलावा नदियों को दो और मुख्य प्रदूषणों का सामना करना पड़ रहा है। ज्यादा बड़ा खतरा नदी किनारे मौजूद कारखानों से निकलने वाले औद्योगिक कचरे और विषैले रसायनों का है। साथ में, नदियों के समीप स्थित खेतों में इस्तेमाल होने वाले रासायनिक खाद और कीटनाशकों के उपयोग ने भी बड़ी समस्या पैदा की है, जिनके अवशेष रिस कर नदियों में मिल जाते हैं और उसके पानी को जहरीला बना देते हैं। इन प्रदूषणों की स्थिति क्या है, इसका एक आकलन गंगा के किनारे स्थित शहरों से इसमें मिलने वाले प्रदूषण के जरिए हो सकता है। गंगोत्री से निकलने के बाद हरिद्वार आते-आते गंगा में उत्तराखंड राज्य की बारह नगरपालिकाओं के अंतर्गत पड़ने वाले नवासी नाले सारा सीवेज इस नदी में उड़ेल देते हैं। हरिद्वार में सीवेज से पैदा प्रदूषण से निपटने के लिए तीन शोधन संयंत्र हैं, लेकिन वे इस शहर के सीवेज को संभालने में नाकाम साबित हो रहे हैं। हरिद्वार के बाद कानपुर में गंगा की स्थिति सबसे ज्यादा दयनीय हो जाती है, क्योंकि यहां बेशुमार औद्योगिक



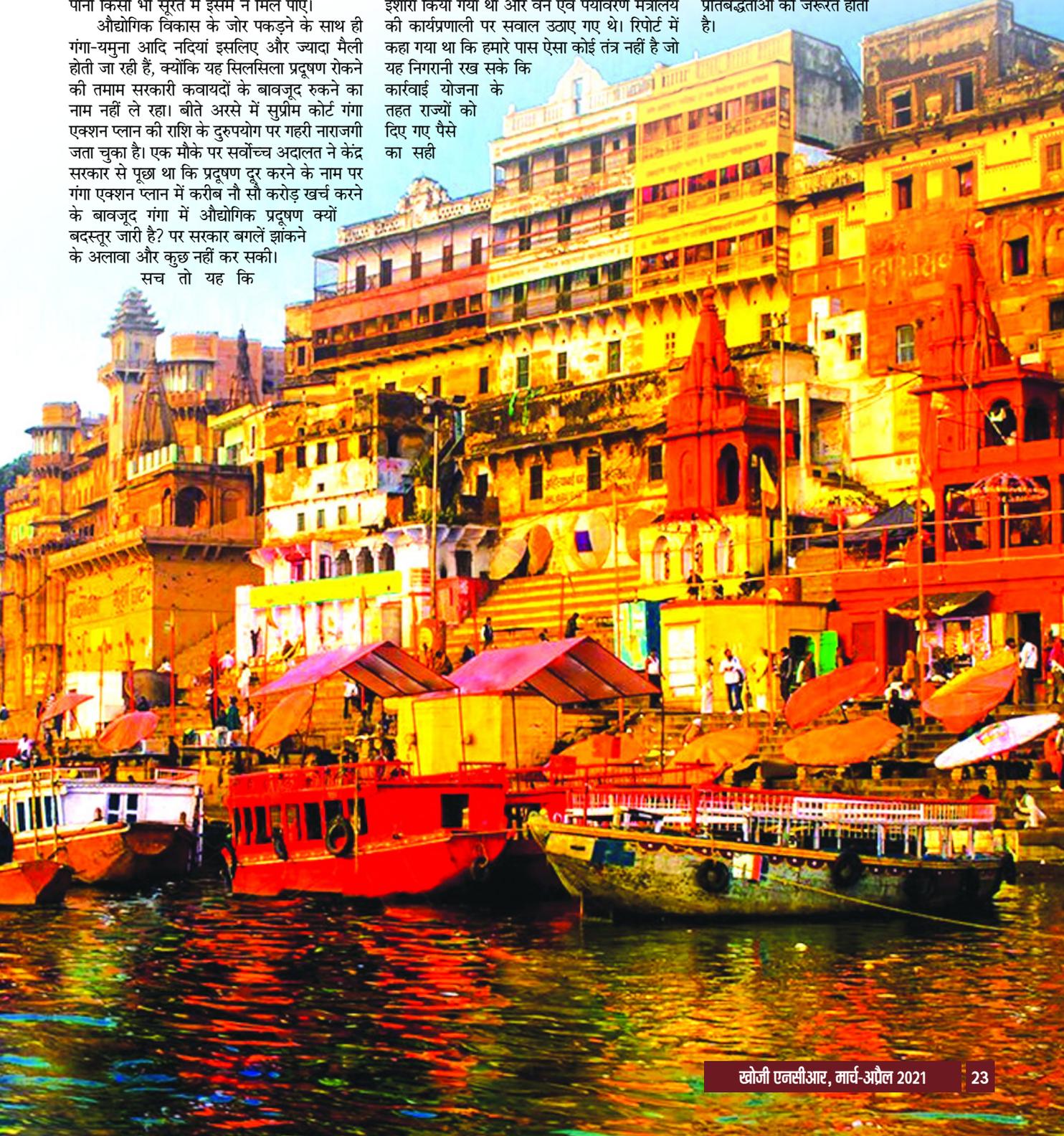
कचरा इसमें प्रवाहित किया जाता है। कानपुर में तमाम फैक्ट्रियां हैं और इसके जाजमऊ नामक इलाके में साढ़े चार सौ चमड़ा शोधन इकाइयां हैं। इनके निकलने वाला औद्योगिक कचरा गंगाजल को जहरीला बनाने के लिए पर्याप्त है। औद्योगिक शहर कानपुर में पैदा होने वाले प्रदूषण से गंगा को बचाने का एकमात्र उपाय यह पाया गया है कि यहां के सारे नालों को गंगा से दूर ले जाया जाए और उनका गंदा पानी किसी भी सूरत में इसमें न मिल पाए।

औद्योगिक विकास के जोर पकड़ने के साथ ही गंगा-यमुना आदि नदियां इसलिए और ज्यादा मैली होती जा रही हैं, क्योंकि यह सिलसिला प्रदूषण रोकने की तमाम सरकारी कवायदों के बावजूद रुकने का नाम नहीं ले रहा। बीते अरसे में सुप्रीम कोर्ट गंगा एक्शन प्लान की राशि के दुरुपयोग पर गहरी नाराजगी जता चुका है। एक मौके पर सर्वोच्च अदालत ने केंद्र सरकार से पूछा था कि प्रदूषण दूर करने के नाम पर गंगा एक्शन प्लान में करीब नौ सौ करोड़ खर्च करने के बावजूद गंगा में औद्योगिक प्रदूषण क्यों बदस्तूर जारी है? पर सरकार बगलें झांकने के अलावा और कुछ नहीं कर सकी।

सच तो यह कि

इतना कुछ होने के बाद भी गंगा को स्वच्छ बनाने का नीतिगत अभियान नीयत में खोटे के कारण सरकार की प्राथमिकताओं में नहीं आया। यह इससे स्पष्ट होता है कि कुछ वर्ष पूर्व नियंत्रक और महालेखा परीक्षक (कैग) ने इस संबंध में जो रिपोर्ट पेश की थी, उसे वन एवं पर्यावरण मंत्रालय तक ने गंभीरता से लेने की जरूरत नहीं महसूस की। कैग की रिपोर्ट में गंगा एक्शन प्लान के क्रियान्वयन की खामियों की ओर इशारा किया गया था और वन एवं पर्यावरण मंत्रालय की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए गए थे। रिपोर्ट में कहा गया था कि हमारे पास ऐसा कोई तंत्र नहीं है जो यह निगरानी रख सके कि कार्रवाई योजना के तहत राज्यों को दिए गए पैसे का सही

इस्तेमाल हो रहा है या नहीं। सरकारी रवैये से यह संदेह गहराता है कि गंगा का प्रदूषण दूर करने के नाम पर अब तक पैसे की बंदरबांट ही होती रही है। दुनिया में कई ऐसे उदाहरण मौजूद हैं जब सरकार और समाज ने मिल कर नदियों को पुनर्जीवन दिया है। लंदन की टेम्स की स्वच्छता की मिसाल देने वाली सरकार और जनता को यह जानने की जरूरत है कि नदियों को बचाने के लिए आखिर कितनी कड़ी प्रतिबद्धताओं की जरूरत होती है।



# सफल व्यक्तित्व निर्माण के 10 तरीके



बचपन से ही हमें यह कहा जाता रहा है कि सफलता हासिल करने में आपका व्यक्तित्व बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वास्तव में स्कूल से ही हमें व्यक्तित्व विकास पर इस प्रकार ध्यान केंद्रित करने को कहा जाता है जिससे हम अपने शैक्षणिक सफलता के साथ-साथ व्यावसायिक सफलता दोनों के लिए अचूक उपकरण बन सकें। हालांकि यह बहुत साधारण सी बात है कि व्यक्तित्व और सफलता साथ-साथ चलती है, फिर भी कई लोग वास्तव में इसके अर्थ से अनजान हैं। वर्तमान समय में सफलता एवं जीत दिलाने वाले व्यक्तित्व को विकसित करने के उन अलग-अलग तरीकों के बारे में हम आपको बताने का प्रयास कर रहे हैं।

## व्यक्तित्व क्या है?

हम जब जीत दिलाने वाले व्यक्तित्व को विकसित करने के बारे में बात करते हैं तो उसका सर्व-विदित जीरो-माइल निशान वास्तव में व्यक्तित्व क्या है और एक सफल व्यक्तित्व को बनाने वाले लक्षण क्या हैं, को समझने से शुरू होता है। परिभाषा के अनुसार- आपकी भावनाओं, व्यवहार, लक्षणों और जन्मजात गुणों का मोजाइक चित्रकारी है व्यक्तित्व। सरल शब्दों में कहें तो व्यक्तित्व लक्षणों, गुणों, विचार पैटर्नों, भावनाओं और समग्र व्यवहार का संयोजन है जिसका पालन एक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में प्राकृतिक तौर पर करता है। इस प्रकार विचार करने पर लगता है कि व्यक्तित्व एक अवधारणा है जो स्थिर और अपरिवर्तनीय होता है या कुछ ऐसी चीज है जिसके साथ आपका जन्म होता है। वास्तव में हाल तक कई शिक्षाविद् का विश्वास रहा है और उन्होंने इस बात का प्रचार-प्रसार भी किया है कि आप अपने व्यक्तित्व में कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता को मिला दें तो उसे आप इस प्रकार बना सकते हैं जो आपके शैक्षणिक आवश्यकताओं के साथ-साथ व्यावसायिक आवश्यकताओं के भी अनुरूप हो सकता है।

## विजेता व्यक्तित्व का विकास

आज के समय में किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व सफलता का महत्वपूर्ण घटक बन गया है। इसलिए अभी से ही अपने व्यक्तित्व के विकास पर काम करना बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। नीचे दिए जा रहे टिप्स निश्चित रूप से आपको विजेता बनाने और सफल व्यक्तित्व के विकास में मदद करेंगे।

**1. आत्मविश्वास-**जैसा कि पहले परिभाषित किया गया है, व्यक्तित्व आपका अभिन्न हिस्सा है और इसलिए जब तक आप अपने सोचने, विश्वास और काम करने के तरीके में आत्मविश्वास नहीं दिखाएंगे, यह दूसरों के लिए मायने नहीं रखेगा। इसलिए आपके सामने रखी गई चुनौती को पूरा करने के लिए आपका खुद की योग्यताओं और क्षमताओं में विश्वास होना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप काम को पूरा करने के बारे में निश्चित नहीं हैं तो एक ड्राइंग बोर्ड के पास जाएं, अपनी योजना की रूपरेखा तैयार करें, सभी संभावित नतीजों पर विचार करें (सकारात्मक और नकारात्मक) और काम शुरू करें। 90% मामलों में अगर आप अपने प्रयासों के बारे में आश्वस्त हैं तो भाग्य या किस्मत के लिए बहुत कम काम बचता है।

**2. वास्तविक बने रहें/ जो हैं वही रहें-**हमें अक्सर यह कहा गया है कि हम अनोखी रचना है और दुनिया में हमारी जैसी कोई दूसरी चीज नहीं है। हालांकि यह घिसा-पिटा वाक्य जैसा लगता है लेकिन वास्तव में यह सच है। यह हमारी अनुठी प्रकृति, विचार और व्यवहार है जो हमें दूसरों, जो आपके व्यक्तित्व का अनिवार्य हिस्सा है, के लिए दिलचस्प बनाते हैं। इसलिए किसी समूह में फिट बैठने या दूसरों की सहमति हासिल करने के लिए कभी भी ऐसा बनने की कोशिश जो आप नहीं हैं, नहीं करना चाहिए। ज्यादातर मामलों में लोग दूसरों के गुणों और व्यवहारों की नकल कर विजेता व्यक्तित्व विकसित करने की कोशिश करते हैं।

**3. पहनावा/पोशाक-**कई विशेषज्ञों का मानना है कि व्यक्तित्व किसी व्यक्ति की कौशलों एवं योग्यताओं के बारे में है लेकिन पहनावा या आप जो कपड़े पहनते हैं, इस नियम का अपवाद हैं। हालांकि लोग अक्सर बाहरी रूप-रंग को नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन दूसरों के सामने जिस प्रकार आप खुद को प्रस्तुत करते हैं, उन पर आपका पहनावा निश्चित रूप से प्रभाव डालता है। इसलिए आपको अपने कपड़ों पर भी ध्यान देना चाहिए और इस बात पर विचार करना चाहिए कि क्या वह आपकी काया, संरचना और जिस प्रकार के कार्यक्रम या अवसर पर आप जा रहे हैं, उसके अनुरूप है या नहीं। पुरानी कहावत है कि आपका पहला प्रभाव ही आपका आखिरी प्रभाव होता है जो आज के समय में भी बहुत सही है और स्थायी एवं खुशनुमा प्रभाव डालने के लिए आपके कपड़ों से बेहतर चीज क्या हो सकता है।

**4. शारीरिक हाव-भाव/ भाषा-** आज के समय में आपके मौखिक संचार या वास्तविक ज्ञान या कौशलों की तुलना में आपके शारीरिक हाव-भाव दूसरे व्यक्ति को आपके बारे में बहुत कुछ बता देते हैं। इसलिए हर पल के हाव-भाव और नियमित व्यवहार व्यक्तित्व के मामले में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आपके बैठने, बातचीत करने, हाथ मिलाने, अपने अतिथियों का अभिवादन करने या बातचीत के दौरान आंखों से संपर्क बनाए रखने का तरीका आपके व्यक्तित्व का हिस्सा होता है और इसलिए इन गुणों को बहुत सावधानी से विकसित करने की जरूरत होती है।

एक और बात जिसे दिमाग में रखना चाहिए वह है आपके शारीरिक हाव-भाव को बनाने वाली आदतें और सामान्य इशारे। एक बार ये आपके व्यवहार में अपनी पैठ बना लें तो इन्हें बदलना बेहद मुश्किल होता है इसलिए इन्हें बदलने और सही आकार देने में वाकई कड़ी मेहनत और प्रयास की जरूरत होती है।

**5. संवादपटुता की प्रवृत्ति-** शारीरिक हाव- भाव के अलावा लिखित और मौखिक दोनों ही प्रकार की बातचीत कौशल आपके व्यक्तित्व का बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। आम धारणा के विपरीत बातचीत एक कला है और इसलिए इसमें लालित्य, सूक्ष्म प्रकृति के प्रदर्शन और इसे प्रभावशाली बनाने के लिए रचनात्मक अभिव्यक्ति की आवश्यकता होती है। हालांकि ज्यादातर मामलों में औपचारिक लिखित संचार में लोग उत्कृष्टता का प्रदर्शन करते हैं लेकिन जब बात मौखिक संचार की हो तो वहाँ इस पर काम करने की जरूरत है। आप अपने विचारों को किस तरह व्यक्त करते हैं, शब्दों का चयन करते हैं, आपके बातचीत करने का लहजा, सुखद शारीरिक हाव- भाव और चर्चा वाले विषय में आपके योगदान, ये सभी अच्छे संचार का बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। इसके अलावा, बातचीत एकतरफा नहीं होती इसलिए संवादपटु बनने के लिए सुनना भी बहुत महत्वपूर्ण है। आप किसी की बात से सहमत हैं या नहीं इस बात को नजरअंदाज करते हुए आप उनकी द्वारा कही गई बातों को सुनें, इससे आप खुद को एक खुशनुमा और अनुशासित व्यक्ति के तौर पर सबके सामने रख पायेंगे। असहमत होने पर अपनी उपस्थिति बनाने के लिए तार्किक रूप से अपनी बात कहना महत्वपूर्ण है।

**6. शिष्ट और विनम्र व्यवहार-** व्यक्तित्व में आपके दैनिक जीवन के प्राकृतिक अंग, आदतें और व्यवहार पैटर्न्स भी शामिल होते हैं। इसलिए आप विजेता व्यक्तित्व को कैसे विकसित करते हैं और उसे दूसरों के सामने किस प्रकार प्रस्तुत करते हैं, पर आपकी प्रवृत्ति का गहरा प्रभाव पड़ता है। शिष्ट और विनम्र व्यवहार कभी भी पुराना नहीं होता। इसलिए ये कुछ ऐसी बातें हैं जिन्हें आपको अपने व्यक्तित्व में विकसित करने का प्रयास करना चाहिए।

**7. नई रुचियां विकसित करना-** दिलचस्प बनने और दूसरों के लिए वास्तव में कुछ योगदान करने हेतु आपको खुद के ज्ञान के आधार में विस्तार करना होगा और अपने जीवन को अनुभवों से समृद्ध बनाना होगा। जिनका ही अधिक आप पढ़ेंगे, सीखेंगे और अनुभव प्राप्त करेंगे उतना ही अधिक आप खुद के और दूसरों के बारे में जानेंगे, इससे आपको सबसे अच्छे प्रतिद्वंद्वी को टक्कर देने वाला व्यक्तित्व बनाने में मदद मिलेगी। दिलचस्प अनौपचारिक बातचीत या औपचारिक व्यापारिक चर्चा भी हो आपकी जानकारी और अनुभव आपको दूसरों से आगे बनाए रखने में मदद करेंगी।

**8. नए लोगों से मिले-** अक्सर कहा जाता है कि लोगों के व्यक्तित्व को जानना सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्व होता है। इसलिए आत्म-विश्वासी होना और अपनी योग्यताओं पर विश्वास करना बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन यह आपको दूसरे लोगों से मिलने और उनसे सीखने को रोकने वाला नहीं होना चाहिए। नए लोगों से

मिलने से न सिर्फ आपको खुद की खूबियों और सीमाओं के बारे में पता चलेगा बल्कि इससे आप कुछ नई चीजें भी सीखेंगे। याद रखें आपके ही जैसे इस ग्रह पर रहने वाला हर व्यक्ति अनूठा है और उसके पास आपको देने के लिए एक या उससे अधिक नई और दिलचस्प चीजें हैं। इसलिए, नए लोगों से मिलें, उनसे जुड़ें और उनकी जीवनशैली, संस्कृति और विचारों को जानें। ऐसा करने से आप अपने व्यक्तित्व को कल्पन से परे निखार पाएंगे। सोशल नेटवर्किंग के इस जमाने में समान रुचियों वाले लोगों को तलाशना मुश्किल नहीं है, इसलिए अभी से काम पर लग जाइए।

**9. सकारात्मक रवैया अपनाए-** क्या आप कभी किसी व्यक्ति से मिले हैं और आपको महसूस हुआ है कि वह बहुत नकारात्मक है। क्या आप ऐसे व्यक्ति से फिर से मिलना पसंद करेंगे? उत्तर बेहद स्पष्ट है। लोग हमेशा जीवन



के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोगों से घिरे रहना चाहते हैं। वे ऐसे लोगों के बीच रहना चाहते हैं जो उनका उत्साह बनाए रखें और जो उनके आस-पास के माहौल में सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकें। ज्यादातर मामलों में ये ऐसे लोग होते हैं जिनका व्यक्तित्व विजेता व्यक्तित्व होता है। इसलिए अन्य तथ्यों की भांति सकारात्मकता और व्यक्तित्व भी एक दूसरे से संबद्ध हैं।

हम सभी जानते हैं कि सकारात्मक रहना हमें सफल बनाने में मदद करता है लेकिन ज्यादातर लोग अपने जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में असमर्थ रहते हैं। ऐसा करने के क्रम में आपको चीजों को अलग तरीके से देखना शुरू करना होगा और यह आपके काम में भी दिखाई देना चाहिए। परिस्थितियों और चुनौतियों के बावजूद उनका उज्ज्वल पक्ष ढूँढ़ने की कोशिश करें। अच्छी बातों को देखने की कोशिश करें और उन्हें हल करने का सबसे अच्छा तरीका ढूँढ़ें। यह आपके जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करेगा।

**10. मस्ती करें-**अपने हास्य पक्ष को जाने-कौशल और योग्यताएं आपके व्यक्तित्व का मूल होते हैं, ये पहली मुलाकात में सामने वाले व्यक्ति पर आपका प्रभाव जमाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। लेकिन जिन लोगों से आप रोज मिलते हैं, जिनसे रोजाना बातचीत करते हैं उन पर इन चीजों का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। समय के साथ चीजों को दिलचस्प बनाए रखने के क्रम में अपने व्यक्तित्व के सभी रंग बाहर लाने की कोशिश करें। हर कोई ऐसे व्यक्ति को पसंद करता है जो अपने आस- पास के लोगों को हंसा सके, मुस्कराने पर मजबूर कर सके। कई बार जब चीजें बहुत गंभीर हो जाती हैं, तो किसी के एकरसता को दूर करने के लिए हास्य की राहत वाली खुराक या मस्ती भरी गतिविधि के साथ सामने आना होता है। इसलिए अपनी हास्य भावना को विकसित करने की कोशिश करें और साथ ही अपने हास्य पक्ष की खोज भी करें। अपने व्यक्तित्व में थोड़ी सी मस्ती शामिल करना और हास्य का रचनात्मक प्रयोग करना आपको निश्चित रूप से दूसरों से आगे बनाए रखने में मदद करेगा।

किरण चावला, न्यू जर्सी, अमेरिका

# इन छोटे-छोटे कदमों के जरिये बड़ी मात्रा में ऊर्जा संरक्षण किया जा सकता है

वर्ष 2001 में ऊर्जा मंत्रालय के अधीनस्थ ऊर्जा दक्षता ब्यूरो द्वारा देश में ऊर्जा संरक्षण अधिनियम लागू किया गया था। दरअसल दुनियाभर में पिछले कुछ दशकों में जनसंख्या तेजी से बढ़ी है और उसी के अनुरूप ऊर्जा की खपत भी निरन्तर बढ़ रही है लेकिन दूसरी ओर जिस तेजी से ऊर्जा की मांग बढ़ रही है, उससे भविष्य में परम्परागत ऊर्जा संसाधनों के नष्ट होने की आशंका बढ़ने लगी है। अगर ऐसा होता है तो मानव सभ्यता के अस्तित्व पर ही प्रश्नचिन्ह लग जाएगा। यही कारण है कि भविष्य में उपयोग हेतु ऊर्जा के स्रोतों को बचाने के लिए विश्वभर में ऊर्जा संरक्षण की ओर विशेष ध्यान देते हुए इसके प्रतिस्थापन के लिए अन्य संसाधनों को विकसित करने की जिम्मेदारी बढ़ गई है। ऊर्जा की न्यूनतम मात्रा का उपयोग करने और इसके अनावश्यक उपयोग से बचने को ही 'ऊर्जा संरक्षण' कहा जाता है। ऊर्जा संरक्षण का सही अर्थ ऊर्जा के अनावश्यक उपयोग से बचते हुए कम से कम ऊर्जा का उपयोग करना है। ऊर्जा दक्षता ब्यूरो का कहना है कि ऊर्जा संरक्षण योजना को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यवहार में ऊर्जा संरक्षण को शामिल करना चाहिए। ऊर्जा के अपव्यय को कम करने, ऊर्जा बचाने और इसके संरक्षण के महत्व के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए देश में प्रतिवर्ष एक खास विषय के साथ कुछ लक्ष्यों तथा उद्देश्यों को मद्देनजर रखते हुए लोगों के बीच इन्हें अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस भी मनाया जाता है। इसके जरिये ऊर्जा के अनावश्यक उपयोग को न्यूनतम करते हुए लोगों को मानवता के सुखद भविष्य के लिए ऊर्जा की बचत के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया जाता है। विद्युत मंत्रालय द्वारा देश में ऊर्जा संरक्षण की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए शुरू किया गया 'राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण अभियान' एक राष्ट्रीय जागरूकता अभियान है। देश में ऊर्जा संरक्षण तथा कुशलता को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 1977 में केन्द्र सरकार द्वारा पेट्रोलियम संरक्षण अनुसंधान एसोसिएशन का गठन किया गया था। ऊर्जा दक्षता और ऊर्जा संरक्षण के महत्व के बारे में आम जनता में जागरूकता बढ़ाने के लिए वर्ष 2001 में एक अन्य संगठन 'ऊर्जा दक्षता ब्यूरो' (ब्यूरो ऑफ एनर्जी एफिशिएंसी) भी स्थापित किया गया। ब्यूरो का कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति छोटे-छोटे कदम उठाकर अपने घर अथवा कार्यालय में लाइट, पंखे, हीटर, कूलर, एसी तथा बिजली के अन्य किसी भी उपकरण के अनावश्यक उपयोग पर नियंत्रण करते हुए ऊर्जा की बचत कर सकता है। छोटे-छोटे स्तर पर ऊर्जा संरक्षण के लिए कदम उठाकर भी प्रत्येक नागरिक देश के राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण अभियान में बहुत बड़ी मदद दे सकता है और इस प्रकार बड़ी मात्रा में ऊर्जा संरक्षण किया जा सकता है। अगर ऐसे ही कुछ छोटे उपायों का उल्लेख किया जाए तो पुराने बल्बों के स्थान पर सीएफएल या एलईडी बल्बों का इस्तेमाल किया जाए। आई.एस.आई. चिन्हित विद्युत उपकरणों का ही उपयोग करें। यथासंभव दिन के समय सूर्य की रोशनी का अधिकतम उपयोग किया जाए और जरूरत न होने पर लाइट, पंखे, कूलर, ए.सी., हीटर, गीजर इत्यादि विद्युत उपकरण बंद रखें। यथासंभव खाना पकाने के लिए बिजली के उपकरणों के बजाय सोलर कुकर और पानी गर्म करने के लिए बिजली के गीजर के बजाय सोलर वाटर हीटर के उपयोग को बढ़ावा दिया जाए। भवन निर्माण के समय प्लाट के चारों ओर वृक्ष लगाए जाएं तो प्रचण्ड गर्मी में भी भवन गर्म होने से बचेंगे और कूलर, एसी इत्यादि की जरूरत कम होगी। मकानों या कार्यालयों में दीवारों पर हल्के रंगों के प्रयोग से कम रोशनी वाले बल्बों से भी कमरे में पर्याप्त रोशनी हो सकती है। इससे न केवल ऊर्जा संरक्षण अभियान में सहभागी बनकर हम भविष्य के लिए ऊर्जा बचाने में मददगार बनेंगे बल्कि अपना बिजली बिल भी सीमित रख सकेंगे। सार्वजनिक स्थानों पर सौर लाइटों की व्यवस्था होनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार कार्यस्थल पर दिन के समय प्राकृतिक रोशनी में कार्य करने वाले लोगों की कार्यकुशलता में वृद्धि होती है और ऊर्जा की खपत में अपेक्षित कमी आती है, वहीं तेज कृत्रिम रोशनी वाले स्थानों पर काम करने

से कर्मियों में तनाव, सिरदर्द, रक्तचाप, थकान जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं देखी जाती हैं और उनकी कार्यकुशलता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए ऑफिस में यदि पर्याप्त प्राकृतिक रोशनी का व्यवस्था हो तो इससे ऊर्जा संरक्षण होने के साथ-साथ कर्मचारियों की कार्यक्षमता भी बढ़ती है। प्रतिवर्ष देश में हजारों गैलन पानी बर्बाद होता है, इसलिए ऊर्जा संरक्षण की बात करते समय जल की बर्बादी को रोकने पर पर्याप्त ध्यान दिया जाना भी बेहद जरूरी है। हालांकि दैनिक जीवन में उपयोग के लिए जीवाणम ईंधन, कच्चे तेल, कोयला, प्राकृतिक गैस इत्यादि ऊर्जा स्रोतों द्वारा पर्याप्त ऊर्जा उत्पन्न की जा रही है लेकिन



► विद्युत मंत्रालय द्वारा देश में ऊर्जा संरक्षण की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए शुरू किया गया 'राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण अभियान' एक राष्ट्रीय जागरूकता अभियान है। देश में ऊर्जा संरक्षण तथा कुशलता को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 1977 में केन्द्र सरकार द्वारा पेट्रोलियम संरक्षण अनुसंधान एसोसिएशन का गठन किया गया था।

ऊर्जा की लगातार बढ़ती मांग को देखते हुए भविष्य में इन ऊर्जा संसाधनों की अत्यधिक कमी होने या इनके समाप्त होने का भय पैदा हो गया है। यही कारण है कि भारत सहित दुनियाभर में अब ऊर्जा के गैर-अक्षय संसाधनों के मुकाबले अक्षय ऊर्जा संसाधनों की मांग निरन्तर तेजी से बढ़ रही है। इसीलिए भारत में भी अक्षय ऊर्जा उत्पादन क्षमता बढ़ाने पर जोर दिया जा रहा है और सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा इत्यादि का उत्पादन बढ़ाने के लिए बड़ी-बड़ी परियोजनाएं स्थापित की जा रही हैं। पर्यावरण संरक्षण पर प्रकाशित बहुचर्चित पुस्तक 'प्रदूषण मुक्त सांसें' के मुताबिक अक्षय ऊर्जा असीमित और प्रदूषणरहित ऊर्जा है, जिसका नवीकरण होता रहता है। ऊर्जा संरक्षण की आदतों को अपनाने के साथ ही ऐसे अक्षय ऊर्जा संसाधनों की ओर कदम बढ़ाना आज समय की सबसे बड़ी मांग है। ग्लोबल वार्मिंग तथा जलवायु परिवर्तन से बचाव के दृष्टिगत भी अक्षय ऊर्जा संसाधनों को प्रोत्साहित किया जाना जरूरी है। न केवल भारत बल्कि पूरी दुनिया के समक्ष बिजली जैसी ऊर्जा की महत्वपूर्ण जरूरतें पूरी करने के लिए सीमित प्राकृतिक संसाधन हैं, साथ ही पर्यावरण असंतुलन और विस्थापन जैसी गंभीर चुनौतियां भी हैं। ऐसी गंभीर समस्याओं और चुनौतियों से निपटने के लिए अक्षय ऊर्जा ऐसा बेहतरीन विकल्प है, जो पर्यावरणीय समस्याओं से निपटने के साथ-साथ ऊर्जा की जरूरतों को पूरा करने में भी कारगर साबित होगा लेकिन ऊर्जा के संसाधन गैर-अक्षय हों या अक्षय, हमें अपने जीवन में ऊर्जा के महत्व को समझते हुए ऊर्जा संरक्षण के प्रति जागरूक होना ही होगा। देश के प्रत्येक नागरिक का दायित्व है कि ऊर्जा चाहे किसी भी रूप में हो, वह उसे व्यर्थ में नष्ट न करे। अपने और आने वाली पीढ़ियों के सुखद भविष्य के लिए हमें अपने व्यवहार में ऊर्जा संरक्षण की आदतों को शामिल करना ही होगा।

अजयवीर अत्री, फरीदाबाद

# दुनिया मेरे आगे-रिश्तों की संवेदना

बुद्ध ने कहा था कि परिवर्तन ही एकमात्र स्थायी सत्ता है। मनुष्य का जीवन प्रति पल बदलता रहता है और इस प्रक्रिया में वातावरण और उससे जुड़े व्यक्तियों की अनुकूलता और प्रतिकूलता भी परिवर्तित होती रहती है। बदलाव से भागना असंभव है। सामाजिक प्राणी के तौर पर मनुष्य द्वारा बनाए गए रिश्ते-नाते भी इसी प्रक्रिया में आते हैं। यह सच है कि रिश्ते जितनी सहजता से बनते हैं, उतनी सहजता उनके टूटने में नहीं होती। वे मानवीय भरोसे के धरातल को बिल्कुल हिला कर ही विदा होते हैं। मनुष्य खुद को समर्पित करके ही यकीन पाता है। उस यकीन का टूटना बेहद पीड़ादायक होता है।

अब तक समाज में रिश्ते बनने की प्रक्रिया प्रत्यक्ष थी। लोग आपस में मिलते-जुलते थे। एक दूसरे को समझते थे और रिश्तों को एक मजबूत जमीन देते थे। एक बार आपस में तालमेल बन जाने, मन में एक दूसरे के लिए जगह बन जाने के बाद उन्हें हिला पाना इतना आसान नहीं होता था। कभी किसी मौके पर किसी बात पर अगर मनमुटाव होता भी था, तो अपने भीतर के अहं को किनारे रख कर उस रिश्ते को आमतौर पर संभाल लिया जाता था।

यह कहा जा सकता है कि वे रिश्ते चूँकि आभासी नहीं होते थे, यथार्थ की जमीन पर बनते और पलते थे, इसलिए उनमें उतार-चढ़ाव की खूबसूरती बनी रहती थी। लेकिन आज रिश्तों के बनने-बिगड़ने में सोशल मीडिया जिस तरह की भूमिका निभा रहा है, वह शोचनीय है। कुछ भी अव्यवस्थित होने पर लोग उसे समझने और संभालने के बजाय कई स्तर पर बेलगाम सार्वजनिक मंच पर यह जाहिर करना अधिक जरूरी समझते हैं कि वे धोखा खा रहे हैं और उनकी जिंदगी उस मोड़ पर है, जहां से कुछ भी नहीं किया जा सकता।

यह एक नया चलन है, जिसके माध्यम से लोग रिश्तों की बुनियाद की परख तो नहीं ही कर पाते हैं, वे न केवल अपने साथी की भावनाओं का अपमान करना सीख गए हैं, बल्कि यह अहसास दिलाना भी कि गलती सदैव एक ही पक्ष की होती है। सोशल मीडिया पर 'लाइक' और टिप्पणियाँ अर्जित करने और आभासी सहानुभूति पाने के लिए लोग बार-बार यह दिखाने को उतावले रहते हैं कि वे बहुत कमजोर पड़ रहे हैं। इस तरह से सोचने का मूल्य कुछ भी नहीं हो सकता।

भारतीय सामाजिक व्यवस्था शुरू से ही व्यक्ति को इस तरह संस्कारित करती आई है कि वह अपनी पीड़ा का बखान एक सीमा से अधिक न करे। यह दुख को अपने भीतर समेटने की प्रक्रिया का प्रतीक है। लेकिन इस क्रम में कई बार व्यक्ति अपने भावनात्मक दबाव के चक्रव्यूह में घिर जाता है और दूसरों की गलती के लिए खुद को ही सजा देने के रास्ते पर बढ़ जाता है।

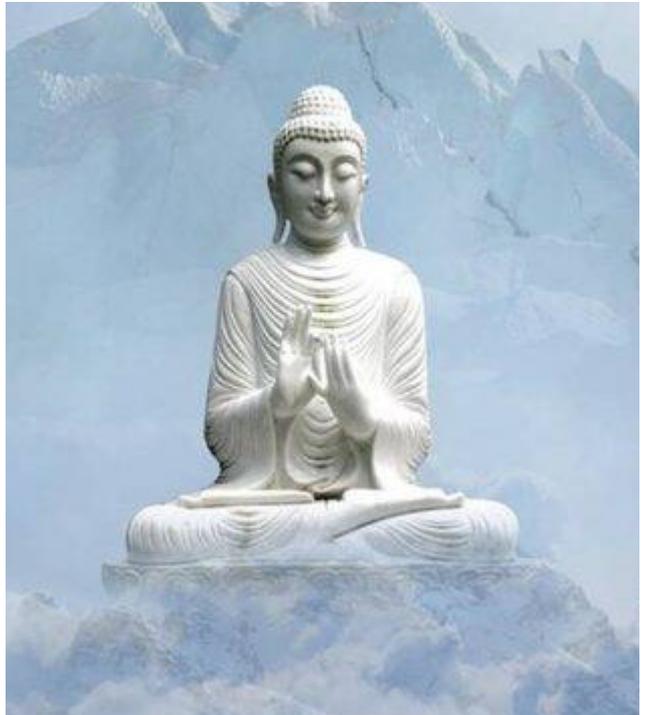
इससे कभी यह भी हो सकता है कि गलती या अन्याय करने वाला निर्दोष के रूप में स्थापित रह जाए और पीड़ित को ही सारे दुख और अन्याय झेलना पड़े। इसलिए यह हमेशा सही नहीं होता है। लेकिन आज की हड़बड़ी से भरती जा रही दुनिया में ऐसा कई बार ऐसा जरूरी हो जाता है। हर बात हर किसी को नहीं बताई जा सकती।

रिश्तों की कई बातें बेहद संवेदनशील होती हैं और उनकी अपनी गरिमा होती है। इसलिए इन बातों पर चर्चा करने के लिए जिस व्यक्ति को चुना जाए, उसके भीतर संवेदना की गरिमा की समझ होनी चाहिए। हर संबंध को अपनी गरिमा और निजता होती है। और जो लोग दोनों पक्षों के बारे में कुछ भी नहीं जानते, उनके लिए आपकी भावनाओं का कोई मूल्य नहीं है।

अति भावुकता या गुस्से में की गई हमारी कोई भी टिप्पणी अन्य लोगों के लिए महज एक खबर होती है। ठीक उसी तरह, जैसे समाचार माध्यमों की खबरें

होती हैं। व्यक्ति को अपनी समस्याओं से आखिरकार अकेले और केवल अकेले ही लड़ना होता है। फिर सहानुभूति पाने की लालसा से होना क्या है?

रही बात लोकप्रियता की, तो लोग केवल दूसरों की जिंदगी में तभी तक रुचि रखते हैं, जब तक कोई आलोचना का विषय हो। सच यह है कि बेचारा बनने पर अपने कहे जाने वाले लोग भी भागने लगते हैं। इस आभासी दुनिया में कवि बनने की महत्वाकांक्षा में उन रिश्तों के बारे में, जिनको सींचने में दो



पक्ष अपना व्यक्तित्व और जीवन लगाते हैं, कुछ भी लिख कर उन लोगों से टिप्पणियाँ पाकर जो हमें एक फीसदी नहीं जानते, आखिर हम क्या हासिल कर लेंगे?

सभी चीजें अपनी जगह महत्त्व रखती हैं। सोशल मीडिया रिश्तों का विकल्प नहीं हो सकता। व्यक्ति को चाहिए कि समस्या आने पर समाधान वहीं से तलाशे, जहां समाधान संभव है। दूसरी जगह न आंसू बहाने से कुछ मिलने वाला है, न किसी की आलोचना से व्यक्ति की अपनी जिंदगी में सुधार संभव है। जहां से मुश्किलें पैदा होती हैं, हल भी आखिर वहीं से मिलेंगे। न फालतू के भटकाव में कुछ रखा है, न बात का बतंगड़ बना कर हंसी का पात्र बनने में। सोशल मीडिया विचार साझा करने का अच्छा मंच हो सकता है, लेकिन बिगड़े रिश्ते बनाने का नहीं। समझदारी इसी में है कि जहां जो उपचार काम आए, वहां वही किया जाए, ताकि बाद में पछताने के लिए भी आभासी सावर्जनिक मंचों का इस्तेमाल न करना पड़े!

हनुमान बारमेर, राजस्थान

## लापरवाही बरतने का परिणाम है

# देश में कोरोना की नयी लहर का उभरना

कोरोना वैक्सीन के आते ही जिस तरह से देश में लापरवाही का दौर चला है उसके दुष्परिणाम सामने आने लगे हैं। आज देश के चार राज्यों में कोरोना की वापसी के जो संकेत मिल रहे हैं वह बेहद चिंताजनक होने के साथ ही गंभीर भी हैं। हालांकि महाराष्ट्र सरकार ने त्वरित कदम उठाते हुए अमरावती, अकोला, बुलढाना, वासिम और यवतमाल में सात दिनों के लिए लॉकडाउन लगा दिया है वहीं पुणे-नासिक में रात्रि कालीन कर्फ्यू लगाकर सख्ती कर दी है। इसके साथ ही शादी-विवाह, रैली, धार्मिक आयोजनों, सामाजिक सभाओं पर सख्ती के साथ ही स्कूल-कालेज भी फरवरी तक बंद करने के आदेश दे दिए हैं। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने जिस तरह से महाराष्ट्र, केरल, पंजाब, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ सरकार को आगाह किया है उससे कोरोना की



● सवाल सभ्य होने या नहीं होने का नहीं अपितु हमारे गंभीर होने का है। कोरोना चैन की तरह कड़ी से कड़ी जोड़ता आगे बढ़ता है और एक से दूसरे को अपने लपेट में ले लेता है। ऐसे में हमारी समझदारी ही इससे बचने और बचाने का उपाय हो सकती है।

वापसी के मिल रहे संकेतों की गंभीरता को समझा जा सकता है। हालांकि इन राज्यों की सरकारें सचेत तो होने लगी हैं पर सख्ती करने में देरी किसी भी हालत में नहीं होनी चाहिए। दरअसल ज्यों ज्यों कोरोना के मामले कम आने के समाचार मिलने लगे त्यों त्यों ही कोरोना के प्रति लापरवाही में भी तेजी से इजाफा देखने को मिलने लगा है। कोरोना के खिलाफ सारा करा धरा लापरवाही की भेंट चढ़ता जा रहा है। बड़े-बड़े आयोजन हो रहे हैं तो बाजार में सामान्य आवाजाही होने लगी है। उद्योग धंधे पटरी पर आने लगे हैं तो जनजीवन भी सामान्य होने लगा है। ऐसे में यदि कोई चीज छूटी है तो वह है कोरोना स्वास्थ्य प्रोटोकाल। देश के किसी भी कोने के किसी भी आयोजन को देख लीजिए चाहे बाजारों की स्थिति, बसों में आवाजाही या पैदल जाते हुए नागरिक। सब्जी की दुकान हो या फिर मॉल्स इनमें से अधिकांश स्थानों पर बहुतायत में लोगों को बिना मास्क के देखा जा सकता है तो दो गज दूरी की बात करना तो बेमानी ही होगा। कोरोना संक्रमण के दौर में एक माहौल बना था और सेनेटाइजर व मास्क घर घर की जरूरत बन गया था। आज हम इनके प्रति लापरवाह होते जा रहे हैं।

डर नाम की बात तो देखने को ही नहीं मिल रही। कोरोना प्रोटोकाल की पालना के लिए गृह मंत्रालय द्वारा जारी गाइडलाइन में जिस तरह से स्थिति को सामान्य करने के प्रयास किए गए उसी तरह से कोरोना प्रोटोकाल की अवहेलना भी आम होती गई है। आखिर हमारी मानसिकता डंडे के डर से ही कानून की पालना करने की आखिर क्यों हो गई है? जिस तरह से यातायात नियमों की पालना ट्रैफिक पुलिस वाले को देखकर चालान होने के डर से होती है, ठीक उसी तरह से कोरोना प्रोटोकाल की पालना हो रही है। पुलिस वाला दिखाई देगा तो मास्क पहन लेंगे, नहीं तो जब में पड़ा रहेगा तो दूसरी ओर सार्वजनिक या आम आवाजाही वाले स्थानों पर थर्मल स्कैनिंग, ऑक्सीमीटर से चैकिंग, सेनेटाइजर की उपलब्धता, दो गज दूरी की पालना आदि तो अब नहीं के बराबर हो रही है। इसमें कोई दो राय नहीं कि कोरोना ने सब कुछ थाम के रख दिया। उद्योग धंधों से लेकर सभी तरह की गतिविधियां ठप्प हो गईं। यही कारण है कि एक ओर तेजी से उद्योग धंधों को पटरी पर लाया जा रहा है तो लोगों को रोजगार उपलब्ध कराने के प्रयासों में तेजी हो रही है। अब लोग रोजगार व धंधे के प्रति गंभीर हुए हैं और जन-जीवन सामान्य होते जा रहे हैं। पर इसके साथ ही जो असामान्य हो रहा है वह है सुरक्षा मानकों की अवहेलना। जब यह साफ हो गया कि सावधानी ही सुरक्षा है यानी कि मास्क और दो गज की दूरी तो कम से कम जरूरी है तो इसकी पालना तो हमें करनी ही होगी। हालांकि अब स्टे होम स्टे सेफ की बात करना तो बेमानी होगा पर फिर भी हमें सामान्य स्वास्थ्य सुरक्षा मानकों की पालना तो करनी ही होगी। कोरोना के दूसरे दौर को देखते हुए समय रहते कदम उठाए जाते हैं तो हालात काबू में रह सकते हैं। अब कुंभ महापर्व आने वाला है तो सामाजिक गतिविधियां शुरू हो गई हैं। स्कूल कालेज व कौचिंग संस्थान खुलने लगे हैं। पर तस्वीर का एक पहलू यह भी है कि बड़ी-बड़ी रैलियां निकलना और सभाएं होना आम होता जा रहा है। राज्यों में स्थानीय स्वशासी संस्थाओं के चुनाव चल रहे हैं तो विधान सभाओं के बजट सत्रों के कारण धरने प्रदर्शन का सिलसिला शुरू हो रहा है। आंदोलन के कारण जो हालात बन रहे हैं वह सामने हैं। ऐसे में धरने प्रदर्शनों पर भी सख्ती से कोरोना प्रोटोकाल को लागू कराना होगा। कोरोना प्रोटोकाल की पालना नहीं करने पर सजा व दण्ड के प्रावधान हैं। पर कोरोना की भयावहता को देखने के बाद भी यदि हम गंभीर नहीं होते हैं तो हमें सभ्य कहलाने का अधिकार नहीं हो सकता। सवाल सभ्य होने या नहीं होने का नहीं अपितु हमारे गंभीर होने का है। कोरोना चैन की तरह कड़ी से कड़ी जोड़ता आगे बढ़ता है और एक से दूसरे को अपने लपेट में ले लेता है। ऐसे में हमारी समझदारी ही इससे बचने और बचाने का उपाय हो सकती है। आखिर डंडे के भय या लॉकडाउन जैसे कठोर निर्णयों के स्थान पर हमें हमारे छोटे से दायित्व और सजगता केवल मास्क पहनने और दो गज की दूरी की पालना से ही कोरोना की चैन को तोड़ सकते हैं तो फिर हमें ऐसा करने में शर्म किस बात की है। सरकार को भी सार्वजनिक आयोजनों पर चाहे व धरना प्रदर्शन हों या सामाजिक धार्मिक आयोजन, सख्ती से पेश आना चाहिए क्योंकि आज की पहली आवश्यकता कोरोना के दूसरे दौर से बचाने की है। यदि हम अपने आप पर अंकुश लगा सकते हैं या अपने आप साधारण-सी पालना करने का संकल्प लेकर पालना करते हैं तो स्वयं के साथ ही दूसरों को भी बचा सकते हैं। हमें कोरोना की भयावहता को नहीं भूलना चाहिए। कोरोना को जिन्होंने भुगता है और जिन्होंने अपनों को खोया है वे इसका दर्द जानते हैं। ऐसे में सतर्कता ही एकमात्र उपाय है और उसकी पालना का हमें संकल्प लेना होगा।

# देश में पर्यावरण और बढ़ते शहरीकरण के बीच संतुलन बिठाना आवश्यक

एक अनुमान के अनुसार, देश में वर्ष 2050 तक शहरों की आबादी 80 करोड़ का आंकड़ा पार कर जाएगी। यानी, उस समय की देश की कुल आबादी के 50 प्रतिशत से अधिक और आज की शहरी आबादी से लगभग दुगुनी यथा भारत एक शहरी देश के तौर पर उभर कर सामने आ जाएगा। आज, 2011 की जनगणना के उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, भारत में 53 ऐसे शहर हैं जिनकी आबादी 10 लाख की संख्या से अधिक है। शहरीकरण के एक सबसे बड़े फायदे के तौर पर, यह कई अनुसंधानों के माध्यम से सिद्ध हो चुका है कि देश में बढ़ते शहरीकरण से आर्थिक विकास की दर तेज होती है एवं रोजगार के नए अवसर भी गांवों की अपेक्षा शहरों में अधिक उत्पन्न होते हैं। आज भारत में भी देश के सकल घरेलू उत्पाद में शहरी क्षेत्र का योगदान 65 प्रतिशत का है, जिसे बढ़ाकर 75 प्रतिशत तक ले जाना है। बढ़ते शहरीकरण से विभिन्न स्तरों पर सरकारों की जिम्मेदारी भी बढ़ती है, क्योंकि साफ हवा, साफ पीने का पानी, साफ ऊर्जा, इन शहरों को उपलब्ध कराना सरकारों की जिम्मेदारी है। शहरों का विकास शुरू में ही यदि उचित तरीके से नहीं किया जाए तो पर्यावरण से सम्बंधित कई समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। जैसे भारत के कई शहरों में आज

देखने में आ रहा है कि सर्दियों के मौसम में शुद्ध हवा का अभाव हो जाता है, कोहरा इतना घना होने लगता है कि लगभग 50 फुट दूर तक भी साफ दिखाई देना मुश्किल हो जाता है। शहरों की कई कालोनियों में साफ पीने का पानी पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं है। अतः शहरों का विकास इस प्रकार से किया जाना चाहिए कि भविष्य में पर्यावरण से सम्बंधित किसी भी प्रकार की समस्या खड़ी न हो सके। भारत में हाल ही के वर्षों में इस ओर ध्यान दिया जा रहा है एवं स्वच्छ भारत मिशन एवं राष्ट्रीय शहरी आजीविका

मिशन चलाए जा रहे हैं। जिसके अंतर्गत, नागरिकों के सहयोग से शहरों में स्वच्छता बनाए रखे जाने का प्रयास किया जा रहा है। शहरों में झुग्गी झोपड़ी की समस्या हल करने के उद्देश्य से हर परिवार को वर्ष 2022 तक एक पक्का मकान उपलब्ध कराये जाने का प्रयास किया जा रहा है। इस हेतु शहरी इलाकों में एक करोड़ नए मकान बनाये जा रहे हैं। देश में 100 स्मार्ट शहरों का विकास किया जा रहा है। इन स्मार्ट शहरों के स्थानीय निवासियों को अपने शहर के विकास की योजना बनाने को कहा गया है। साइकल एवं पैदल चलने के लिए अलग से मार्गों को बनाया जा रहा है। इन शहरों में पब्लिक वाहनों का अधिक से अधिक प्रयोग किये जाने पर बल दिया जा रहा है। उद्योगों को इन शहरों की सीमाओं से बाहर बसाया जा रहा है। कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि इन शहरों का समावेशी एवं मिश्रित विकास किया जा रहा है। देश में 500 किलोमीटर से अधिक मेट्रो की लाइन भी स्थापित चुकी है और इसका तेजी से विकास जारी है। महानगरों में यातायात पर दबाव कम करने के उद्देश्य से कई नए नए बाई पास भी बनाए जा रहे हैं। दिल्ली राजधानी परिक्षेत्र में तो क्षेत्रीय त्वरित यातायात की व्यवस्था की जा रही है। महानगरों के 200 किलोमीटर के आसपास के क्षेत्रों में लोगों को बसाए जाने पर भी विचार किया जा रहा है एवं उनके लिए द्रुत गति से चलने वाले यातायात की व्यवस्था भी की जाएगी। ताकि ये लोग इन इलाकों में निवास कर सकें एवं आसानी से महानगरों में आवागमन कर सकें। परिवहन उन्मुख विकास योजना के अंतर्गत क्षेत्रीय त्वरित यातायात



के क्षेत्र में पड़ने वाले क्षेत्र में लंबवत एवं मिश्रित विकास किया जाना चाहिए ताकि इस क्षेत्र में रहने वाले लोगों को सारी सुविधाएं इनके घरों के आसपास ही मिलें और इन सुविधाओं को पाने के लिए उन्हें घर से कहीं दूर जाना न पड़े। देश के शहरी क्षेत्रों में पर्यावरण की स्थिति में सुधार करने हेतु वर्षा के पानी का संचयन करना, ऊर्जा की दक्षता- एलईडी बल्बों का अधिक से अधिक उपयोग करना, शहरों में हरियाली का अधिक से अधिक विस्तार करना, ध्वनि प्रदूषण कम करना, सॉलिड वेस्ट प्रबंधन को बढ़ावा देना, ग्रीन यातायात का उपयोग करना, आदि क्षेत्रों में अभी और अधिक प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। उक्त क्षेत्रों में तीव्र गति से सुधार करने हेतु हर मकान के लिए बारिश के पानी के संचयन को आवश्यक कर देना चाहिए ताकि भूमि के पानी को रीचार्ज किया जा सके। हर घर में अक्षय ऊर्जा के उपयोग को आवश्यक कर देना चाहिए ताकि घरों में सोलर ऊर्जा का उत्पादन होने लगे। लोगों को विद्युत ऊर्जा से चालित वाहनों का उपयोग करने हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। लगभग 25 प्रतिशत प्रदूषण वाहनों के अत्यधिक उपयोग के कारण उत्पन्न होता है। हर घर में ग्रीन बेल्ट होनी चाहिए। घरों के अंदर एवं आसपास

पौधे लगाए जाने आवश्यक कर देना चाहिए ताकि वातावरण में कार्बन डाईऑक्साइड गैस कम हो और ऑक्सीजन गैस की मात्रा बढ़े। मकानों के निर्माण में लंबवत विकास होना चाहिए ताकि शहर में हरियाली हेतु अधिक ज़मीन उपलब्ध हो सके। देश में खाली पड़ी पूरी ज़मीन को ग्रीन बेल्ट में बदल देना चाहिए। आज तो पेड़ों को एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थानांतरित करने की तकनीक भी उपलब्ध है। अतः पेड़ों को काटने की बजाय एक स्थान से दूसरे स्थान पर स्थानांतरित किया जाना चाहिए। साथ ही, पर्यावरण को

बचाने के उद्देश्य से प्लास्टिक के उपयोग को सीमित करने के लिए हमें कुछ आदतें अपने आप में विकसित करनी होंगी। यथा, जब भी हम स्ब्जी एवं किराने का सामान आदि खरीदने हेतु जाएं तो कपड़े के थैलों का इस्तेमाल करें। इससे खरीदे गए सामान को रखने हेतु प्लास्टिक के थैलियों की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी। हम घर में कई छोटे छोटे कार्यों पर ध्यान देकर पानी की भारी बचत कर सकते हैं। जैसे, टॉयलेट में फ्लश की जगह पर बाल्टी में पानी का इस्तेमाल करें, दांतों पर ब्रश करते समय सीधे नल से पानी लेने की बजाय, एक डब्बे में पानी भरकर ब्रश करें, स्नान करते समय शॉवर का इस्तेमाल न करके बाल्टी में पानी भरकर स्नान करें। अपशिष्ट एवं बेकार पड़ी चीजों को रीसाइकल कैसे करें ताकि इसे देश के लिए सम्पत्ति में परिवर्तित किया जा सके। इस विषय की ओर अब हम सभी को गहन ध्यान देने की ज़रूरत है। प्लास्टिक, कपड़ा, अल्यूमिनियम, स्टील आदि सभी को रीसाइकल किया जा सकता है। कचरा एवं प्लास्टिक को तो शीघ्र ही रीसाइकल करना होगा क्योंकि देश के पर्यावरण पर इन दोनों घटकों का अत्यधिक बुरा प्रभाव पड़ रहा है। प्रति व्यक्ति देश में प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग अन्य देशों की तुलना में आज बहुत कम है। जबकि देश में और अधिक शहरीकरण होने के चलते प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग अभी तो और आगे बढ़ेगा। अतः वर्तमान संसाधनों की दक्षता को भी बढ़ाना ही होगा एवं इनका रीसाइकल एवं पुनः उपयोग भी करना होगा। प्रयास यह हो कि शहरीकरण और पर्यावरण में संतुलन कायम हो सके।

# मंगल का रहस्य

यह वहां के अंतरिक्ष वैज्ञानिकों का बहुत महत्वाकांक्षी अभियान है। स्वाभाविक ही उसके सुरक्षित उतरने से वैज्ञानिकों में खुशी और उत्साह है। इसमें भारत के लिए गौरव की बात यह है कि इस अभियान में भारतीय मूल की एक वैज्ञानिक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। यह अमेरिका का नौवां मंगल अभियान है। अब तक के उसके अभियानों में करीब आधे विफल रहे हैं। उन सबके अनुभवों के आधार पर इस यान को अधिक सुरक्षित और कुछ विशेष सुविधाओं से लैस किया गया है। यह न सिर्फ मंगल की तस्वीरें भेजेगा, बल्कि वहां की मिट्टी, चट्टानें आदि भी अपने साथ लाएगा, जिसके अध्ययन से पता लगाने में मदद मिलेगी कि वास्तव में वहां कभी जीवन था भी या नहीं। अभी तक मंगल ग्रह की तस्वीरों को देख कर सिर्फ अनुमान लगाया जा सका है कि वहां अरबों साल पहले जीवन रहा होगा। उसकी सतह पर बनी खाइयों और स्रोतों से अंदाजा लगता है कि कभी जल स्रोत भी रहे होंगे। इसलिए पर्सिवियरेंस का वहां उतरना मंगल ग्रह संबंधी अध्ययनों में बहुत मददगार साबित हो सकता है। पृथ्वी से बाहर की दुनिया के बारे में जानना मनुष्य के लिए सदा से जिज्ञासा का विषय रहा है। सतत अंतरिक्ष अध्ययनों से सौरमंडल के ग्रहों के बारे में काफी कुछ जानकारी प्राप्त की जा चुकी है। मगर उनमें से कहीं भी जीवन की संभावना नजर नहीं आई है। कुछ साल पहले जब मंगल ग्रह पर जल स्रोतों जैसी तस्वीरें सामने आईं, तो वैज्ञानिकों की खोज की दिशा बदल गई। भरोसा पैदा हुआ कि अगर कभी वहां जल रहा होगा, तो जीवन भी जरूर रहा होगा। वह जीवन कैसा था, वहां किस प्रकार के जीव-जंतु, वनस्पतियां अदि पाई जाती थीं। फिर वहां जीवन समाप्त हो गया, तो उसकी वजह क्या थी। उन सब तथ्यों के बारे में पता लगाने को लेकर वैज्ञानिक उत्सुक हुए। इसी के

चलते विभिन्न देशों ने अपना ध्यान चंद्र अभियान की अपेक्षा मंगल अभियान की तरफ केंद्रित करना शुरू कर दिया। भारत ने भी मंगल मिशन शुरू किया था, पर उसमें अपेक्षित कामयाबी नहीं मिल पाई। अंतरिक्ष का अध्ययन कई कारणों से महत्वपूर्ण माना जाता है। चूंकि पृथ्वी भी सौरमंडल की एक इकाई है, जब दूसरे ग्रहों पर कोई हलचल होती है, तो उसका प्रभाव इस पर भी पड़ता है। चूंकि

कि वहां किन स्थितियों के चलते जीवन समाप्त हो गया। ग्रहों की स्थितियों के बारे में जानना केवल ज्योतिष विज्ञान का विषय नहीं है। यह वैज्ञानिक तथ्य है कि जब दूसरे ग्रहों की स्थिति में बदलाव होता है, तो मनुष्य के जीवन पर भी उसका प्रभाव पड़ता है, पृथ्वी की जलवायु, वनस्पतियों, सूक्ष्म जीवों के स्वभाव में भी बदलाव नजर आने लगता है। यह भी तथ्य है कि तमाम ग्रहों की स्थिति में

**अभी तक मंगल ग्रह की तस्वीरों को देख कर सिर्फ अनुमान लगाया जा सका है कि वहां अरबों साल पहले जीवन रहा होगा। उसकी सतह पर बनी खाइयों और स्रोतों से अंदाजा लगता है कि कभी जल स्रोत भी रहे होंगे। इसलिए पर्सिवियरेंस का वहां उतरना मंगल ग्रह संबंधी अध्ययनों में बहुत मददगार साबित हो सकता है। पृथ्वी से बाहर की दुनिया के बारे में जानना मनुष्य के लिए सदा से जिज्ञासा का विषय रहा है। सतत अंतरिक्ष अध्ययनों से सौरमंडल के ग्रहों के बारे में काफी कुछ जानकारी प्राप्त की जा चुकी है।**



जीवन सिर्फ पृथ्वी पर है, इसलिए मानव जीवन की सुरक्षा की दृष्टि से भी अंतरिक्ष के दूसरे ग्रहों पर चल रही हलचलों पर नजर रखना बहुत जरूरी होता है। मंगल ग्रह पर अगर जीवन के प्रमाण मिलते हैं, तो आगे यह पता लगाने में भी मदद मिल सकती है

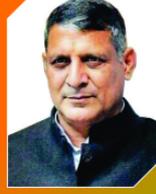
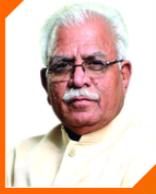
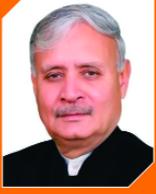
निरंतर कुछ न कुछ बदलाव होता रहता है। सूर्य सहित सारे ग्रह कुछ न कुछ क्षरित भी हो रहे हैं। इसलिए अंतरिक्ष अध्ययनों में सफलता चाहे जिस देश के वैज्ञानिकों को मिले, उससे पूरी मानव जाति के लिए भविष्य का रास्ता मिलता है।

## खोजी एनसीआर पत्रिका

में विज्ञापनों एवं अपने सुझावों के लिए संपर्क करें

Phone NO 01268-277129, 9416254840, 9518002332

E-Mail [khojincr@gmail.com](mailto:khojincr@gmail.com)



**हमारी ओर से आप सभी को**

**वसंत पंचमी**

**होली व धुलेंडी की**

**हार्दिक शुभकामनाएं**



**कमल सिंह धुनेला**

भावी उम्मीदवार, चेयरमैन प्रत्याशी,  
नगरपरिषद सोहना



**संजय सिंह**

विधायक, सोहना हलका



JINGLE BELLZ

**JINGLE BELLZ PLAY SCHOOL**

**REQUIRED**

Co-ordinator (1 Post)

Qualification - Graduation with B.Ed or D.Ed or ECCE

Experience - Minimum two years experience as

Co-ordinator or Primary Head

Salary - Best in The Industry

Note - Free residence facility will be

provided for out sider candidate

Teachers (3 Post)

Qualification - Graduation with B.Ed or D.Ed or ECCE

Experience - Minimum two years experience as PRT

Salary - Best in The Industry

Note - Fresher can also apply for teachers post

**Note - Fresher can also apply for teachers post Interested candidate may send their resume at**

**Note - Only Shortlisted candidate shall be called for the selection procedure.**

[jinglebellz.co.in@gmail.com](mailto:jinglebellz.co.in@gmail.com)

WhatsApp their resume 8221044600, 8221844600

**ADDRESS - NEAR PEELI DHARMSHALA, SHIV COLONY, HAILY MANDI (GURUGRAM)**

# आदर्श विद्या मंदिर अमृतसर



फिरोजपुर-झिरका नूंह हरियाणा  
**सुदर्शन शर्मा**

फोन नम्बर 9416460075, 9813600862

Email : avm.fpj1999@gmail.com

