



गौरवशाली भारत

वर्ष :	12
अंक :	01
पृष्ठ :	08
नई दिल्ली	
रविवार 17 जुलाई 2022	
मूल्य :	1.50/-
RNI No .DELHIN/2011/38334	

नई दिल्ली से प्रकाशित

मुख्य आडेट	पेज 3 भारत है पृथ्वी का केंद्र बिन्दु, हमारे चिंतन में निहित है विश्व की समस्याओं का समाधान : हरिश्चर रौतेल प्रचारक त्रिज प्रान्त राष्ट्रिय स्वयंसेवक संघ	पेज 5 लुलू मॉल नमाज विवाद : हनुमान चालीसा पढ़ने जा रहे हिंदूवादी कार्यकर्ताओं से पुलिस की नोकझोंक, 2 दर्जन हिरासत में	पेज 7 प्रियांशी प्रजापत महिला पहलवान ने विश्व कुश्ती चैंपियनशिप के लिए किया कालीफार्स
-------------------	--	--	--

बारिश से महाराष्ट्र में 102 की मौत

पानी में डूबा राजस्थान का गंगानगर, सेना बुलाई गई; गुजरात के 9 जिलों में रेड अलर्ट

नई दिल्ली। महाराष्ट्र, गुजरात, कर्नाटक, केरल और असम के कई इलाकों में भारी बारिश के बाद बाढ़ से हालात गंभीर हो गए हैं। महाराष्ट्र में मानसून आने के बाद से अब तक 102 लोगों की मौत हो चुकी है। उधर, राजस्थान के श्रीगंगानगर में भारी बारिश के बाद राहत और बचाव कार्य के लिए सेना को बुलाया गया है। गुजरात के 9 जिलों में रेड अलर्ट जारी किया गया है। असम में 2.10 लाख से ज्यादा लोग बाढ़ के पानी से घिरे हुए हैं।

देश में मानसून को आप 46 दिन हो चुके हैं। 16 जुलाई तक सामान्य रूप से 294.2 मिमी बारिश होनी थी, लेकिन यह आंकड़ा 335.2 मिमी पहुंच चुका है। इस लिहाज से सामान्य से 14 प्रतिशत ज्यादा बारिश हो चुकी है। हालांकि यूपी, बिहार, पश्चिम बंगाल और झारखंड जैसे चार राज्यों में सूखे जैसे हालात हैं। देश की कुल आबादी का करीब 38 प्रतिशत हिस्सा इन्हें चार राज्यों में रहता है।

गुजरात : अब तक 106 लोगों की मौत

अहमदाबाद, सूरत, नवसारी, डांग और गिर-सोमनाथ में शुक्रवार को जोरदार बारिश हुई। वहीं, गिर-सोमनाथ जिले में देर रात तक बारिश का दौर जारी रहने से करीब 10 घंटों में बेरावल में 5 और सूजापाड़ा में 4 इंच बारिश हुई। मूसलाधार बारिश के चलते देवका, सरस्वती और हिरन नदियां उफान पर



हैं। उधर, नवसारी इलाके में अंबिका नदी का जलस्तर बढ़ने के चलते नदी के किनारे बसे सोनवाडी की स्थिति बेहद खराब है।

मध्य प्रदेश : 15 दिन से अब तक 18 प्रतिशत ज्यादा बारिश

मध्य प्रदेश में 15 दिन से तेज बारिश हो रही है। प्रदेश में अब तक 12.76 इंच बारिश हो चुकी है। यह अब तक की सामान्य बारिश 10.81 इंच से 18 प्रतिशत ज्यादा है। राज्य के 49 जिलों के 196 शहरों और कस्बों में बारिश हुई। नर्मदापुरम के इटारसी में सबसे ज्यादा 8 इंच पानी बरसा। भोपाल, इंदौर, ग्वालियर में भी तेज बारिश दर्ज हुई। इंदौर में शुक्रवार सुबह साढ़े 8 से शाम 5.30 बजे तक 6.3 (0.24 इंच) मिलीमीटर पानी गिरा। इसे मिलाकर 21 घंटे में 1.4 इंच पानी गिरा। सोजन में अब तक 14.4 इंच बारिश हो चुकी है।

राजस्थान : श्रीगंगानगर में 10.2 इंच बारिश, सेना बुलाई गई

राजस्थान में इस साल अच्छी बारिश



हो रही है। अब एक भी जिला सूखा नहीं है। 21 जिलों में सामान्य से अधिक, जबकि 12 में सामान्य बारिश हुई है। राज्य में अब तक 146.39 मिमी के मुकाबले 194.07 मिमी बारिश हो चुकी है। अभी मानसून के 75 दिन बाकी हैं। इस सीजन में 30 से 45 दिन भी अच्छी बारिश हुई तो बारिश का आंकड़ा औसत के पार होगा।

महाराष्ट्र : बारिश-बाढ़ से अब तक 102 लोगों की मौत

महाराष्ट्र में इस मानसूनी सीजन में बारिश के कारण हुए हादसों में अब तक 102 लोगों की मौत हो चुकी है। इनमें तीन मौतें पिछले 24 घंटों में हुईं। बुलढाना, नासिक और नंदुरबार जिले में एक-एक व्यक्ति की मौत हुई और दो लोग लापता हैं।

जम्मू-कश्मीर : चिनाब नदी उफान पर

जम्मू-कश्मीर में शुक्रवार को भारी बारिश हुई। इससे चिनाब नदी का जल स्तर बढ़ गया है। सरकार ने तटीय क्षेत्रों में रेड अलर्ट जारी किया है। मौसम



विभाग ने अगले 24 घंटों में जम्मू-कश्मीर के कुछ हिस्सों में भारी बारिश की चेतावनी जारी की है।

पंजाब : सतलुज नदी में जलस्तर बढ़ने से फाजिल्का क्षेत्र में बाढ़ की स्थिति

पंजाब के फाजिल्का क्षेत्र में कई दिनों से हो रही बारिश की वजह से इसके किनारे बसे गांवों की 500 एकड़ फसल जलमग्न हो गई है। इसके अलावा और भी फसल खराब होने और पक्के मकानों में भी पानी घुसने की आशंका बनी हुई है। हालांकि फाजिल्का के तहसीलदार ने स्थिति फिलहाल नियंत्रण में बताई है।

कर्नाटक : 30 में से 13 जिले बाढ़ से घिरे

कर्नाटक के कई जिलों में शुक्रवार को भी बारिश जारी रही। तेज बारिश के कारण 30 में से 13 जिले बाढ़ से प्रभावित हैं। बेलगाम, चिकमंगलूर और हासन जिलों के स्कूलों में छुट्टी की गई। चिकमंगलूर, कोडगु और हासन जिलों

में भी बारिश ने कहर बरपाया है। कर्नाटक सरकार ने बाढ़ प्रभावित जिलों में लगभग 14 राहत शिविर बनाए हैं।

केरल : भारी बारिश से नदियां उफान पर

केरल में भारी बारिश से कासरगोड, कोझिकोड और वायनाड जिलों में नदियां उफान पर हैं। इसके चलते मौसम विभाग ने लोगों को इनसे दूर रहने की चेतावनी दी है। विभाग ने आज कासरगोड, इडुक्की, वायनाड और कन्नूर में रेड अलर्ट जारी किया है।

असम : बाढ़ से 2 लाख से ज्यादा लोग प्रभावित

असम में बाढ़ की स्थिति और बिगड़ गई है। जानकारी के अनुसार, अभी भी 2,10,746 लोग बाढ़ से घिरे हैं। शुक्रवार को कछार जिले में एक और व्यक्ति की मौत हो गई। इससे बाढ़ और भूस्खलन से मरने वालों की संख्या 194 हो गई है। छह जिलों के कुल 799 गांव अभी भी पानी में डूबे हुए हैं।



प्रधानमंत्री ने उत्तर प्रदेश के जालौन में बुंदेलखंड एक्सप्रेसवे के उद्घाटन के अवसर पर प्रदर्शनी का अवलोकन किया।

संगरूर सांसद के बयान पर सियासी घमासान

शहीद भगत सिंह को आतंकवादी कहा; विरोधी पार्टियां बोली- माफी मांगे सिमरनजीत मान

चंडीगढ़। संगरूर से नए चुने सांसद सिमरनजीत मान के बयान से सियासी घमासान मच गया है। मान ने शहीद ए.आजम भगत सिंह को आतंकवादी कह दिया। जिसके बाद विरोधी पार्टियां भड़क उठी। पंजाब में सरकार चला रही आम आदमी पार्टी ने भी मान को माफी मांगने के लिए कहा। मान ने यह विवादास्पद बयान के करनाल में दिया था। वहीं भाजपा, अकाली दल और कांग्रेस ने भी सिमरनजीत मान के बयान को गलत करार दिया।



भगत सिंह ने बेगुनाहों को मार : सिमरनजीत मान

सांसद सिमरनजीत मान ने कहा कि सरदार भगत सिंह ने एक अंग्रेज नौजवान, एक अफसर और एक अमृतधारी सिख कास्टेबल को मार दिया था। नेशनल असेंबली में बम फेंक दिया था। भगत सिंह आतंकवादी है या भगत है, यह बता दीजिए। बेगुनाह आदमियों को मारना और पार्लियामेंट में बम फेंक देना शराफत की बात है। कुछ भी हो लेकिन भगत सिंह आतंकवादी तो है। भगत सिंह की कुर्बानी से सांसद बने मान, माफी मांगें : नीत हेयर

फेंक दिया था। भगत सिंह आतंकवादी है या भगत है, यह बता दीजिए। बेगुनाह आदमियों को मारना और पार्लियामेंट में बम फेंक देना शराफत की बात है। कुछ भी हो लेकिन भगत सिंह आतंकवादी तो है। भगत सिंह की कुर्बानी से सांसद बने मान, माफी मांगें : नीत हेयर

दशकों पुराना असम-अरुणाचल सीमा विवाद सुलझेगा

दोनों राज्यों के सीएम ने नमसाई समझौते पर साइन किए, समाधान के लिए 12 क्षेत्रीय कमेटियां काम करेंगी

इटागर। असम और अरुणाचल प्रदेश दशकों पुराने सीमा विवाद को सुलझाने के लिए तैयार हो गए हैं। इसके लिए अरुणाचल प्रदेश के सीएम पेमा खांडू और असम के ट्रुहमंगत बिस्वा सरमा ने शुक्रवार को नमसाई समझौते पर दस्तखत किए। समझौता अरुणाचल के नमसाई जिले में हुआ, जिस वजह से इसका नाम नमसाई समझौता रखा गया। समझौते पर साइन करने के बाद सरमा ने टवीट कर बताया कि हमने विवादास्पद गांवों की संख्या 123 से घटाकर 86 करने का फैसला किया है। मौजूदा सीमा के आधार पर हम 15 सितंबर 2022 तक बाकी गांवों में भी



समाधान का प्रयास करेंगे। विवादास्पद 123 गांवों में 37 पर सहमति बन गई है, जबकि 86 में समाधान होना बाकी है। यह ऐतिहासिक है कि दोनों राज्य सरकारों का लक्ष्य बहुत कम समय में सीमा विवाद को हल

करना है। इधर, पेमा खांडू ने टवीट किया कि नमसाई समझौता महत्वपूर्ण है। अरुणाचल प्रदेश के 12 जिलों और इससे सटे असम के जिलों के 123 गांवों के दौर के लिए राज्य सरकारें 12 क्षेत्रीय कमेटियां का गठन करेंगी। यह कमेटियां सभी 12 जिलों के विवादास्पद गांवों का दौरा करेंगी। यह कमेटियां 15 सितंबर तक पहली रिपोर्ट पेश कर सकती हैं। इसके बाद दोनों राज्यों की सरकारें रिपोर्ट पर चर्चा करेंगी। रिपोर्ट पर सहमति होने के बाद दोनों राज्य एक ड्राफ्ट तैयार करेंगे, जिसको अंतिम मंजूरी के लिए केंद्र सरकार के पास भेजा जाएगा।

सहमति से प्रेग्नेंट महिला को अबॉर्शन की इजाजत नहीं

दिल्ली हाईकोर्ट ने कहा- पार्टनर शादी से इनकार कर रहा, तो हम डिलीवरी कराएंगे

नई दिल्ली। दिल्ली हाईकोर्ट ने शुक्रवार को एक अविवाहित महिला को करीब 24 हफ्ते की प्रेग्नेंसी के बाद अबॉर्शन की इजाजत देने से इनकार कर दिया। 25 साल की अविवाहित महिला ने अबॉर्शन के लिए दिल्ली हाईकोर्ट में याचिका दाखिल की थी। कोर्ट ने कहा- आप बच्चे को क्यों मार रहे हैं? बच्चे गोद लेने के लिए लोगों को बड़ी कठार है।



हफ्ते 18 जुलाई को पूरे हो जाएंगे। कोर्ट महिला को किसी सुरक्षित अस्पताल में भेजने और डिलीवरी कराकर लौटने का इंतजाम करेगा। चीफ जस्टिस सतीश चंद्र शर्मा ने कहा- आपकी

लोकेशन किसी को पता नहीं चलेगी। आप बच्चे को जन्म दें और वापस आ जाएं। इसका खर्च सरकार देखेगी, अगर सरकार ऐसा नहीं करती, तो मैं इसके लिए भुगतान करने के लिए तैयार हूँ।

पार्टनर ने शादी करने से इनकार किया था

महिला ने यह कहते हुए अदालत का दरवाजा खटखटया था कि वह सहमति से प्रेग्नेंट हुई है लेकिन बच्चे को जन्म नहीं दे सकती, क्योंकि वह

अविवाहित है और उसके पार्टनर ने शादी करने से इनकार कर दिया है।

महिला के वकील ने कोर्ट में यह दलील दी थी कि अविवाहित होने की वजह से महिला बच्चे को पालने के लिए शारीरिक, मानसिक और आर्थिक रूप से तैयार नहीं है। शादी के बिना बच्चे को जन्म देने से उसे बहुत ही ज्यादा मानसिक और शारीरिक पीड़ा होगी। वकील ने तर्क दिया कि यह महिला के लिए एक सामाजिक कलंक होगा और बच्चा भी नाजायज कहलाएगा।

फ्री में शिक्षा और इलाज करवाना, मुफ्त की रेवड़ी बांटना नहीं : केजरीवाल

एजेसी नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अपने देश के बच्चों को मुफ्त और अच्छी शिक्षा देना तथा मुफ्त इलाज करवाने को मुफ्त की रेवड़ी बांटना नहीं बल्कि इसे देश की नींव रखना कहते हैं।

श्री केजरीवाल ने आज संवादादात सम्मेलन में कहा, मुझ पर आरोप लगाए जा रहे हैं कि केजरीवाल फ्री की रेवड़ियां बांट रहा है, केजरीवाल फ्री-बी दे रहा है।

मुझे भद्दी-भद्दी गालियां दी जा रही हैं, मेरा मजाक उड़ाया जा रहा है। आज मैं देश के लोगों से पूछना चाहता हूँ कि मैं क्या गलत कर रहा हूँ? दिल्ली के



गरीबों और मिडिल क्लास के बच्चों को मैं सरकारी स्कूलों में शानदार शिक्षा दे रहा हूँ, लेकिन फ्री में शिक्षा दे रहा हूँ। मैं लोगों से पूछना चाहता हूँ कि क्या मैं फ्री की रेवड़ियां बांट रहा हूँ या देश की नींव रख रहा हूँ।

दिल्ली के सरकारी स्कूलों में 18 लाख बच्चे पढ़ते हैं। अभी तक उन 18 लाख बच्चों का भविष्य अंधकार में

था। हमारी सरकार बनी थी, उससे पहले जैसे देश भर में सरकारी स्कूलों का बेड़ा गढ़ा है, देश भर में सरकारी स्कूलों की बुरी हालत है, वैसे ही दिल्ली के सरकारी स्कूलों की भी हालत थी। स्कूलों में पढ़ाई होती नहीं थी। सारे सरकारी स्कूल टूटे-फूटे थे, दीवारें टूटी हुई थी, छतें चू रही थी। ब्लैक बोर्ड और डेस्क नहीं था, बच्चे नीचे बैठे रहते थे।

कोई पढ़ाई नहीं होती थी। 118 लाख बच्चों का भविष्य बर्बाद था। आज अगर हमने इन 18 लाख बच्चों का भविष्य अच्छा कर दिया, अगर मैं इन बच्चों को अच्छी और शानदार शिक्षा दे रहा हूँ, लेकिन फ्री में दे रहा हूँ, तो मैं क्या गुनाह कर रहा हूँ।

कोविड-19 देश के 2 राज्यों में पॉजिटिविटी रेट 19 प्रतिशत के पार

कोविड-19 कोरोना के 16,281 नए मरीज मिले; फ्री होते ही 13 लाख लोगों ने लगवाई बूस्टर डोज

नई दिल्ली। देश में कोरोना के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। बीते दिन कोरोना के 16,281 नए मरीज सामने आए और 28 मरीजों की मौत हो गई। राहत की खबर यह है कि रिकवरी होने वाले मरीजों की संख्या 13,991 रही। देश में अभी कोरोना के एक्टिव केस 1 लाख 39 हजार से ज्यादा हैं। इससे एक दिन पहले कोरोना के 20038 नए केस मिले, जबकि 47 मरीजों की मौत हो गई। पश्चिम बंगाल और सिक्किम में 19 प्रतिशत के पार पॉजिटिविटी रेट दर्ज किया गया और सबसे ज्यादा मौतें महाराष्ट्र में हुईं।

15 जुलाई को फ्री होते ही पहले दिन 13 लाख लोगों ने बूस्टर डोज

लगवाई है। 152 करोड़ से ज्यादा लोगों के बूस्टर डोज लगवाने की तारीख भी आ गई है।

एनामी में 1 महीने में कोरोना की रफ्तार उबल

मध्यप्रदेश में कोरोना मामले लगातार बढ़ रहे हैं। राज्य में पॉजिटिविटी रेट 3.27 प्रतिशत है। पूरे जून माह में 1878 कोरोना संक्रमित मिले थे, इतने जुलाई के 14 दिन में ही मिल गए हैं। संक्रमण से सबसे ज्यादा प्रभावित इंदौर है। इंदौर में पॉजिटिविटी रेट 14.14 प्रतिशत पर पहुंच गई है। जबलपुर में यह 8.01 प्रतिशत भोपाल में 6.37 प्रतिशत,



ग्वालियर में 3.65 प्रतिशत। इन महानगरों के अलावा बालाघाट में भी पॉजिटिविटी रेट 3.27 प्रतिशत है।

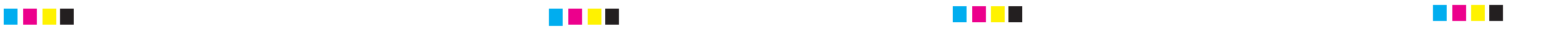
पश्चिम बंगाल में लगातार दूसरे दिन सबसे ज्यादा केस मिले

देश भर में सबसे ज्यादा कोरोना केस पश्चिम बंगाल में मिले हैं। राज्य में नए मामलों में लगातार बढ़ोतरी देखी जा रही है। पिछले 24 घंटों में यहां 3067 नए केस मिले और 5 लोगों की मौत हुई। इससे एक दिन पहले 3029 केस मिले थे। राज्य में एक्टिव केस बढ़कर 30,043 हो गए, जोकि एक दिन पहले 28,856 थे। ठीक होने वाले मरीजों की संख्या 1875 है और पॉजिटिविटी रेट 19.54 प्रतिशत दर्ज किया गया।

महाराष्ट्र में सबसे ज्यादा मौतें हुई हैं। पिछले 24 घंटों में यहां कोरोना के 2,371 केस आए और 10 लोगों की मौत हुई। राज्य में इलाज करा रहे मरीजों की संख्या 16 हजार है और पॉजिटिविटी रेट 6.05 प्रतिशत दर्ज किया गया। एक दिन पहले यहां 2,229 नए मामले दर्ज किए गए थे और 4 लोगों ने अपनी जान गंवाई थी।

दिल्ली में 601 मामले आए सामने

दिल्ली में शुक्रवार को 601 नए केस सामने आए और पॉजिटिविटी रेट 3.64 प्रतिशत दर्ज की गई। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, पिछले एक दिन में कोविड-19 महामारी से किसी की मौत नहीं हुई। देश की राजधानी में अब तक 19 लाख से ज्यादा मामले सामने आ चुके हैं और 26,289 मरीजों की मौत हो चुकी है।





बुनियादी शिक्षा व संस्कृति की राष्ट्र के आर्थिक तथा नैतिक विकास में महती भूमिका

बुनियादी, नैतिक शिक्षा किसी भी व्यक्ति समाज और राष्ट्र के नैतिक तथा आर्थिक विकास के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। शिक्षित सुसंस्कृत नागरिक देश को एक बड़ी धरोहर होते हैं। राजस राज्य में शिक्षा, संस्कृति जितनी गहरी और समृद्ध हो वह राष्ट्र उतना ही विकसित, पुष्पित, पल्लवित होता है। इसके साथ आर्थिक वैज्ञानिक सोच भी अत्यंत विचारणीय है। हर देश में राष्ट्र के प्रति और राष्ट्रहित के प्रति चिंतन करने वालों का समूह होना चाहिए, जो प्रजातांत्रिक लोकतांत्रिक तथा राष्ट्रहित के विचारों और विकास के मूल मंत्र को नई ऊर्जा ताना हवा और आगे बढ़ने को सचवाईं को इंगित कर संकेत बिना संस्कृति, संस्कार और वैचारिक क्षमता के कोई भी राष्ट्र वैश्विक स्तर पर अंतरराष्ट्रीय प्रगति करने की सोच भी नहीं सकता। वैचारिक और सैद्धांतिक अंतरधारा, सिद्धांतों को कुचला या नष्ट नहीं किया जा सकता। व्यक्तिगत वैचारिक अभिव्यक्ति भारत के संदर्भ में गणतंत्र की मूल आत्मा है। विचार और सिद्धांत व्यक्ति की अंतःप्रज्ञा होती है। यह सिद्धांत तथा अंतः-विचारधारा जनमानस तक पहुंचने से बाधित किया जाए तो अंतरत्मा को प्रभावित करती है। इसके गहरे प्रभाव से व्यक्ति वह सब कर सकता है, जो बिना मार्गदर्शन के व्यक्ति नहीं कर सकता। प्राचीन काल से अब तक मनीषियों के वैचारिक सिद्धांत और विचारधारा सदैव समाज के दिग्दर्शन मार्गदर्शन रहे हैं। इनकी भूमिका सदैव महत्वपूर्ण रही है। यदि यही सिद्धांत और अंतः-प्रज्ञा जनमानस आत्मसात कर लेता है, तो इसका प्रभाव एक जन आंदोलन का रूप ले लेता है और यहीं से युग परिवर्तन की लहर उत्पादित होती है। प्राचीन यूनान में एक बहुत ही क्लृप्त किंतु विद्वान व्यक्ति रहते थे, उनके विचारों में मौलिकता, न्यायन जनजागृति को अद्भुत क्षमता थी। उनकी विद्वता के कारण आम जनमानस होने राजा से ज्वादा महत्त्व और बुद्धिमान माने थे। राजकीय तानाशाही के चलते उनके विचारों के कारण उनको मृत्युदंड दे दिया गया। जहर का प्याला पीने के बाद भी विद्वान, चिंतक, सुकरता अमर हो गए, उनकी विचारधारा आज भी जीवित है, एवं लोग उसे अपनाकर अपना जीवन सुधारने में इसका उपयोग करते हैं। अब्राहम लिंकरन ने अमेरिकी स्वतंत्रता के बाद दास प्रथा के बारे में कहा था कि दास भी मनुष्य हैं, उन्हें भी उनका ही जीने का अधिकार है। जितना स्वामी को है। अब्राहम लिंकरन के आंदोलनकारी विचार से तत्कालीन समय में अमेरिका के लोग घबरा गए थे, और उनकी हत्या कर दी गई थी। पर अब्राहम लिंकरन के विचारों ने दास प्रथा के उन्मूलन को अंतर आत्मा को जागृत कर दिया था, और जनमानस ने अपने अधिकारों के लिए लड़ते हुए दास प्रथा से मुक्ति पाई थी। स्वामी विवेकानंद जी ने कहा था कि हम जो सोचते हैं वही बन जाते हैं। विचार एवं सिद्धांत ही व्यक्ति का निर्माण करता है। वही दृष्ट होने या महान होने का निर्णायक है। और बिना विचारों सिद्धांतों के व्यक्ति का अस्तित्व ही नहीं। विवेकानंद जी के विचार सर्व कालीन प्रासंगिक है। उनके विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं, जितने उनके जीवित रहते हुए थे। आज हमारे बीच विवेकानंद जी स शरीर मौजूद नहीं है, पर उनके विचारों की महत्ता काममें है। भीतिक शरीर के नष्ट हो जाने से और भीतिक विचार तथा सिद्धांत अपनी ही तीव्रता रखते हैं, वेग रखते हैं, जो एक समाज में परिवर्तन ला सकती है। विचारों की यह अमरता तथा तीव्रता किसी भी तानाशाह के लिए इतनी खतरनाक है, जितनी की सुस शेर की गुफा में रहना। जनता के मध्य शुद्ध विचारधारा के जागृत होने पर क्रांति लाई जा सकती है। फिर चाहे वह फ्रांस के वसाय के महल का विध्वंस हो अथवा भारत की स्वतंत्रता हेतु वृद्ध आंदोलन हो। व्यक्ति या व्यक्तियों के दबाव को दबाने के बाद विचारों की पीढ़िता ने जनसामान्य को एक गरजते हुए सिंह में तब्दील कर दिया था। यह शाश्वत सत्य है कि व्यक्ति को जल्द आप दबा सकते हैं, पर विचारधारा सिद्धांत अजर अमर होते हैं, और वही युग निर्माण में अपनी महती भूमिका निभाते हैं। विचारों के संदर्भ में कहा जाता है कि एक व्यक्ति का विचार तब तक उस व्यक्ति के पास है, जब तक वह अकेला है किंतु जैसे ही विचारधारा एवं सिद्धांत का प्रचार प्रसार होता है, तो वह व्यक्ति अकेला ना रह कर उस जैसे हजारों लाखों लोगों के साथ हो जाते हैं।

श्रीलंका में अपने अरबों डॉलर अटक जाने के बावजूद चुप्पी क्यों साधे हुए हैं चीन?

नीरज कुमार ठुवे

श्रीलंका के राष्ट्रपति गोतबाया राजपक्षे अपना देश छोड़कर भाग खड़े हुए हैं। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि श्रीलंका में चल रही चीनी परियोजनाओं का भविष्य क्या होगा? यही नहीं यह भी सवाल उठ रहा है कि श्रीलंका के हालात पर चीन खामोशी क्यों साधे हुए है? हम आपको बता दें कि राजपक्षे बंधुओं ने ही चीन की बुनियादी ढांचा परियोजनाओं को श्रीलंका में बढ़ावा दिया और चीन से इतना कर्ज ले लिया कि आज श्रीलंका पूरी तरह दिवालिया हो गया है। श्रीलंका के प्रधानमंत्री रहे महिंदा राजपक्षे को तो भारत की सुरक्षा चिंताओं को दरकिनार कर श्रीलंका में चीन के व्यापक निवेश को बढ़ावा देने वाले नेतृत्व के तौर पर देखा जाता है। देखा जाये तो श्रीलंका में चीन के अरबों डॉलर फंस गये हैं। किसी और का धन यदि ऐसे अटक जाये तो वह उसकी वापसी के प्रयास करता है या कोई बयान देकर अपनी स्थिति बयां करता है लेकिन चीन की खामोशी देखकर सभी आश्चर्यचकित हैं। जब चीन के निवेश मंत्रालय के प्रवक्ता वांग वेनबिन से श्रीलंका में अचूतपूर्व प्रदर्शनों के बीच राष्ट्रपति गोतबाया राजपक्षे के देश छोड़ कर भागने पर उनकी प्रतिक्रिया पूछी गयी तो उन्होंने सिर्फ यही कहा कि हम श्रीलंका की अर्थव्यवस्था में नयी जान फूँकने के लिए सभी पक्षों से साथ मिल कर काम करने की अपील करते हैं। यह पूछे जाने पर कि क्या चीन की कोई योजना श्रीलंका को नयी वित्तीय सहायता देने की है? इस पर, वांग ने चीन द्वारा बार-बार अपनाये गये रख को दोहराते हुए कहा, “ श्रीलंका को मौजूदा मुश्किलों से उबरने में चीन अन्य देशों और अंतरराष्ट्रीय वित्तीय संस्थाओं के साथ काम करने को तैयार है।”

चीन-श्रीलंका संबंध का बिगड़ना तय है

तो इस तरह चीन ना तो ये बता रहा है कि उसका कुल कितना निवेश श्रीलंका में फंस गया है ना ही वह यह बताने को राजी है कि वह इस हालात से कैसे निबटरेगा? लेकिन अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों का मानना है कि श्रीलंका में फैली अराजकता के कारण द्विपक्षीय संबंधों और चीन द्वारा बुनियादी ढांचे में किए गए व्यापक निवेश पर बड़ा प्रभाव पड़ना तय है। हांगकांग से प्रकाशित होने वाले साउथ चाइना मॉनिग पोस्ट ने शंघाई के फुदान विश्वविद्यालय में दक्षिण एशिया मामलों के विशेषज्ञ लिन मिंगवांग के हवाले से कहा, कुछ समय के लिए ही सही श्रीलंका के साथ चीन के संबंधों पर बड़ा प्रभाव पड़ सकता है क्योंकि श्रीलंका के राजनीतिक हलकों में राजपक्षे परिवार का प्रभाव कमजोर होगा और निकट भविष्य में उनकी वापसी को उम्मीद नजर नहीं आ रही है। लिन मिंगवांग ने यह चेतावनी भी दी कि श्रीलंका में संकट के कारण चीनी निवेशकों को नुकसान हो सकता है। उन्होंने कहा कि श्रीलंका में बढ़ती मुद्रास्फूर्ति, उच्च ऋण और आर्थिक कुप्रबंधन से उपजा यह संकट विकासशील देशों की ओर देख रहे चीनी निवेशकों के लिए भी एक सबक है।

श्रीलंका में चीन के खिलाफ गुस्सा

दूसरी ओर, श्रीलंका में इस समय चीन के विरोध में बड़ा जनकोश दिख रहा है। यही कारण है कि चीनी दूतावास को अपने नागरिकों को सलाह देनी पड़ी कि वह विरोध प्रदर्शनों में शामिल नहीं हों। दरअसल दूतावास यह तो कह नहीं सकता था कि बाहर मत निकलते नहीं तो पिट जाओगे। इसलिए यही कहा गया कि विरोध प्रदर्शनों का हिस्सा बनने के लिए बाहर निकलने से बचें। खबरों हैं कि चीनी परियोजनाओं में काम कर रहे तमाम लोग श्रीलंका छोड़ चुके हैं या छोड़ने वाले हैं और उनकी वापस लौटने की कोई योजना नहीं है क्योंकि स्थानीय लोग अब परियोजनाओं के विरोध में उतर गये हैं।

अभिनय आकाश

संसद का यह मानसूत्र सत्र खार रहने वाला है क्योंकि 18 जुलाई को ही राष्ट्रपति चुनाव के लिए मतदान है। वहीं, 6 अगस्त को उपराष्ट्रपति पद के लिए चुनाव होगा। इस सत्र में सरकार कई बिलों को सदन में पेश कर सकती है। इनमें बजट सत्र के समय संसदीय समिति के पास भेजे गए 4 बिल भी शामिल हैं। जुलाई का महीना चल रहा है, मानसून आ गया। मानसून सत्र भी आने वाला है। जो चीजें बताकर आती हैं। उनके लिए तैयारी कर लेना अच्छा होता है। कुछ शब्द और जुमले अब कुछ दिनों तक हम समाचार जगत से जुड़े लोगों की डेली रूटीन में शुमार रहेंगे। मसलन, हंगामेदार शुरुआत, शोरगुल के बीच सभा स्थगित, तीखी बहस, सदस्य हुए निर्बलित, विपक्षी दलों ने किया वॉकआउट, बिल हुए पास। यही काम सरकार और विपक्ष भी करते हैं। 18 जुलाई से मानसूत्र सत्र का आगाज हो जाएगा। 12 अगस्त को इसकी समाप्ति होगी। केंद्र सरकार ने संसद के मानसूत्र को लेकर तैयारियां शुरू कर दी हैं। संसद का यह मानसूत्र सत्र खार रहने वाला है क्योंकि 18 जुलाई को ही राष्ट्रपति चुनाव के लिए मतदान है। वहीं, 6 अगस्त को उपराष्ट्रपति पद के लिए चुनाव होगा। इस सत्र में सरकार कई बिलों को सदन में पेश कर सकती है। इनमें बजट सत्र के समय संसदीय समिति के पास भेजे गए 4 बिल भी शामिल हैं।

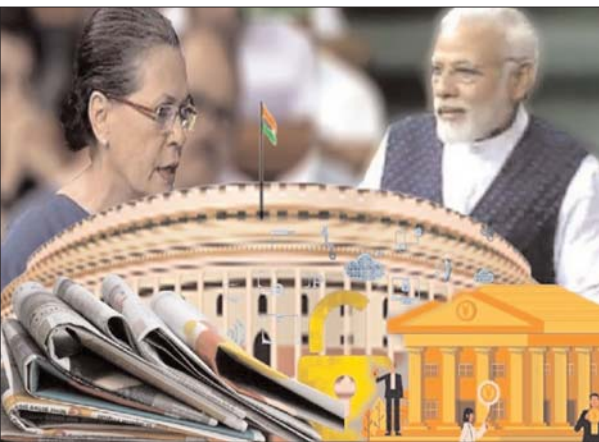
24 दिनों के सत्र में 24 बिल

संसद के 18 जुलाई से शुरू होने वाले मानसूत्र सत्र के दौरान सरकार लोकसभा में चर्चा एवं पारित करने के

लिये दो दर्जन नये विधेयक पेश करेगी। इसमें वन संरक्षण संशोधन विधेयक, ऊर्जा संरक्षण संशोधन विधेयक, परिवार अदालत संशोधन विधेयक, राष्ट्रीय रेल परिवहन संस्थान को गतिशील विश्वविद्यालय में परिवर्तित करने संबंधी विधेयक शामिल हैं। लोकसभा सचिवालय द्वारा जारी एक ब्युलेटिन के अनुसार, सत्र के दौरान सरकार 24 नये विधेयकों के अलावा चार ऐसे विधेयक भी पेश करेगी जिस पर संसद की स्थायी समितियों ने विचार किया है। इसमें बताया गया है कि सत्र के दौरान भारतीय अंटार्कटिक विधेयक 2022 फिर से पेश किया जायेगा। पहले, इस विधेयक को एक अप्रैल 2022 को पेश किया गया था। सत्र के दौरान माता पिता एवं वरिष्ठ नागरिकों का भरण पोषण एवं कल्याण संशोधन विधेयक, सहकारी समिति संशोधन विधेयक, नेशनल डेंटल कमीशन विधेयक, भारतीय प्रबंध संस्थान संशोधन विधेयक 2022 पेश किया जायेगा। पहले, इस विधेयक को एक अप्रैल 2022 को पेश किया गया था। सत्र के दौरान माता पिता एवं वरिष्ठ नागरिकों का भरण पोषण एवं कल्याण संशोधन विधेयक, सहकारी समिति संशोधन विधेयक, नेशनल डेंटल कमीशन विधेयक, भारतीय प्रबंध संस्थान संशोधन विधेयक 2022 पेश किया जायेगा। पहले, इस विधेयक को एक अप्रैल 2022 को पेश किया गया था।

संसद में पेश होने वाले 10 बिल पर एक नजर

1. भारतीय अंटार्कटिक विधेयक, 2022 : इसमें अंटार्कटिका में भारत की अनुसंधान गतिविधियों तथा पर्यावरण संरक्षण के लिये विनियमन ढांचा प्रदान करने का प्रस्ताव किया गया है।
2. बाल विवाह निषेध (संशोधन) विधेयक, 2021 : महिलाओं की विवाह की न्यूनतम आयु को बढ़ाकर



3. डीएनए टेक्नोलॉजी विनियमन विधेयक, 2019 : विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्री हर्षवर्धन द्वारा 8 जुलाई, 2019 को लोकसभा में डीएनए प्रौद्योगिकी (उपयोग और अनुप्रयोग) विनियमन विधेयक, 2019 पेश किया गया था। इस विधेयक का एकमात्र उद्देश्य लोगों की पहचान करने के लिए डीएनए की जानकारी को उपयोग को विनियमित करना है।
4. समुद्री डकैती रोधी विधेयक, 2019 : 9 दिसंबर, 2019 को पेश किया गया। विदेश मामलों की स्थयी समिति द्वारा इसकी रिपोर्ट 11 फरवरी, 2021 को लोकसभा में पेश की गई।
5. माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों का भरण-पोषण और कल्याण (संशोधन) विधेयक, 2019 : 11 दिसंबर, 2019 को पेश किया

(संशोधन) विधेयक, 2022 : सरकार की भूमिका का युक्तिकरण और बहु-राज्य सहकारी समितियों के कामकाज में सदस्यों की भागीदारी बढ़ाना, ताकि जनता का विश्वास बढ़े और उनके विकास और विकास के लिए अनुकूल वातावरण तैयार हो सके।

विवादों की वजह से ये बिल चर्चा में हैं

बैंकिंग अमेंडमेंट बिल

इस सत्र में सरकार बैंकिंग अमेंडमेंट बिल को पारित कराने की तैयारी में है। जिसके जरिये सरकार बैंकिंग कंपनी एक्ट 1970 में बदलाव करेगी। सरकारी बैंकों में सरकार पूरी हिस्सेदारी बेच दे इस तरह का प्रावधान किया जाएगा। अभी इस कानून के तहत 51 प्रतिशत सरकार को अपने पास रखना होता है। ज्ञात हो कि सरकार ने दो सरकारी बैंकों के निजीकरण का ऐलान किया था। उन दो सरकारी बैंकों के निजीकरण का रास्ता साफ हो जाएगा।

हालांकि इन दो बैंकों का नाम औपचारिक तौर पर ऐलान नहीं किया गया है। लेकिन नीति आयोग ने इंडियन ओवरसीज बैंक और सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया के नाम की सिफारिश की है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने इस साल फरवरी में 2021-22 का बजट पेश करते हुए विनिवेश कार्यक्रम के तहत सार्वजनिक क्षेत्र के दो बैंकों (पीएसीबी) के निजीकरण की घोषणा की थी।

दूसरी तरह ऑल इंडिया बैंक ऑफिसर्स कंफेडरेशन ने कहा कि वो बैंकों के निजीकरण का विरोध करेगा। उनका कहना है कि अगर सरकार निजीकरण करती है तो प्रायरीटी सेक्टर को आसानी से लौन नहीं मिलेगा।

इलेक्ट्रिसिटी अमेंडमेंट बिल

बिजली (संशोधन) विधेयक, 2021 को जुलाई में शुरू हो रहे संसद के मानसूत्र सत्र में पेश किये जाने की संभावना है। इस विधेयक में अन्य बातों के अलावा ग्राहकों को दूरसंचार सेवाओं प्रदाताओं की तरह विभिन्न बिजली सेवा प्रदाताओं में से चुनने का विकल्प उपलब्ध कराने का प्रावधान है। जिसका मकसद आम लोगों को सुचारु रूप से बिजली पहुंचाना है।

प्रेस एवं पत्रिका पंजीकरण विधेयक

केंद्र 155 साल पुराने 'प्रेस एवं पुस्तक पंजीकरण कानून' के स्थान पर एक सरल संस्करण वाले ऐसे विधेयक को पेश करने की योजना बना रहा है जो विभिन्न मौजूदा कानून के प्रावधानों को अपराध के दायरे से बाहर करता है और डिजिटल मीडिया को भी कानून के दायरे में लाता है। सरकार की सोमवार से शुरू हो रहे संसद के मानसूत्र सत्र में 'प्रेस एवं पत्रिका पंजीकरण विधेयक, 2022' पेश करने की योजना है। संसद को भेजे गए सरकारी संवाद में कहा गया है, “यह विधेयक 'प्रेस एवं पुस्तक पंजीकरण (पीआरबी) अधिनियम, 1867' के कानून का गैर अपराधीकरण करके उसे प्रतिस्थापित करता है। यह मौजूदा कानून की प्रक्रियाओं को मध्यलघु प्रकाशकों के नजरिए से सरल बनाता है और प्रेस की स्वतंत्रता के मूल्यों को बरकरार रखता है।” सरकार ने सबसे पहले 2017 में 'प्रेस एवं पत्रिका पंजीकरण विधेयक का मसौदा जारी किया था, जिसमें समाचार पत्रों के पंजीकरण की प्रक्रिया को सरल बनाने और पीआरबी अधिनियम के तहत दंडात्मक प्रावधानों को समाप्त करने की बात की गई है।

एक आशुलिपिक के रूप में करियर के लिए भाषा दक्षता आवश्यक है और नौकरी के लिए फायदेमंद है

हर साल सफलता की सीढ़ी चढ़ने के लिए छात्र अपनी रचि के अनुसार स्कूल, कॉलेज, विश्वविद्यालय और संस्थानों में विभिन्न पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेते हैं। ये पाठ्यक्रम विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित हैं, जिसमें प्रशिक्षु सरकारी और निजी संस्थानों में रोजगार पाने के लिए निरंतर प्रयास करते रहते हैं। अध्ययन या पाठ्यक्रम लेने के बाद, कुछ प्रशिक्षु निजी संस्थानों में अपने स्तर पर प्रशिक्षण शुरू करते हैं, जैसे कि साइबेरी रोजगार भी बना रहता है और शिक्षा के क्षेत्र में भी उनकी सेवा जारी रहती है। पाठ्यक्रम कई संस्थानों में आयोजित किया जाता है जोकेअनल कोर्स की बात करें तो एक कोर्स स्ट्रेनोग्राफी है। यह लेखन की कला है, जिसमें विश्राम या विश्राम की कोई गुंजाइश नहीं है। आशुलिपि को दर्बारी में %सिनेट-लिपी% कहा जाता है क्योंकि यह किसी भी भाषा के अक्षरों या स्वरों को विशेष संकेतों/प्रतीकों के माध्यम से दर्शाता

होगी। उसी शिक्षार्थी को इस पाठ्यक्रम में नामांकित करना पाठ्यक्रम की प्रासंगिक भाषा और उसके व्याकरण संबंधी नियमों का गहरा ज्ञान और भाषाई शब्दावली को मजबूत समझ होनी चाहिए। स्ट्रेनोग्राफी कोर्स करने वाले प्रशिक्षुओं को प्रतिदिन कम से कम पांच-सात घंटे अभ्यास करना चाहिए। केवल एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण, दैनिक अभ्यास, भाषा का अच्छा ज्ञान, विराम चिह्नों का पर्याप्त ज्ञान, लेखन की कला में निपुणता आदि गुणों वाला शिक्षार्थी ही आशुलिपि के पाठ्यक्रम में विशेष विशेषज्ञता प्राप्त कर सकता है। अगर हम यह पंजाबी भाषा की साइने-स्क्रिप्ट सीखने की बात करें, तो सीखने वाले में पहला गुण होता है संबंधित भाषा का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए क्योंकि अभ्यास करने वाले को द्वाप जो कुछ भी बोला जाता है वह सांकेतिक भाषा में लिखा जाता है और बाद में संबंधित भाषा में लिखा जाता है।



विश्व को अंतर्राष्ट्रीय अपराधों से सचेत रहने के प्रति जागरूक करना समय की मांग



दुनिया भर में हो रहे गंभीर अपराधों पर रोक लगाने, पीड़ितों के अधिकार को बढ़ावा देने, न्याय को मजबूत करने, न्यायिक सेवाओं को रखांकित करना जरूरी - एडवोकेट किशन भावनानी

गोंदिया - वैश्विक स्तर पर एक दो दशक से जिस तरह संगठित अपराधों की संख्यामें अंतरराष्ट्रीय राष्ट्रीय, राज्य स्तरीय व स्थानीय समूह की गतिविधियों में वृद्धि हुई है इसे गंभीरता से रखांकित करना समय की मांग है। संगठित अपराधों को अगर हम वर्तमान परिपेक्ष में देखें तो जांच एजेंसियों द्वारा आजकल अपराध की थ्योरी को अन्तर्राष्ट्रीय एंगल से जांच करने की थ्योरी भी अपनाई जाती है जिस तरह से वर्तमान में सिद्ध मुसैवाला केस, रूस-यूक्रेन मानवीय अधिकार हनन अपराध चर्चा में आया था क्योंकि उसने घोषणा की थी कि वह यूक्रेन में रूस द्वारा किए गए संघर्षित युद्ध अपराध की जांच शुरू करेगा, युद्ध

में उनका कार्य चिंताजनक है। उन्होंने दण्ड की प्रक्रिया को पेचीदा, समयासाध्य, अपराधी के प्रति नरमी वाला बना डाला है, इसलिए दिन प्रतिदिन अपराध बढ़ रहे हैं। सर्वो दण्डजितो लोको दुर्लभो हि शुचिर्नरः दण्डस्य हि भयात्सर्वं जगद्भोगाय कल्पते।।2। (सर्वः दण्डजितः लोकः दुर्लभः हि शुचिः नरः दण्डस्य हि भयात् सर्वम् जगद् भोगाय कल्पते।) भावार्थः यह संसार दण्ड के द्वारा ही जीते जाने योग्य है, अर्थात् दण्ड के द्वारा ही इसे नियंत्रण में रखा जा सकता है। ऐसा व्यक्ति दुर्लभ है जो स्वभाव से ही साफ सुधरा एवं स्वचरित्र हो, न कि दण्ड के भय से। दण्ड के भय से ही वह व्यवस्था बन पाती है जिसमें लोग अपनी संपदा का भोग कर पाते हैं। साथियों बात अगर हम अंतरराष्ट्रीय विधेयक के ढांचे की करें तो, संयुक्त राष्ट्र से संबंधित अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय का मुख्यालय द हेग में है। इसके सदस्य देशों की संख्या 123 है। 17 जुलाई 1998 को इसकी स्थापना हुई थी, इसने 1 जुलाई 2002 से कार्य करना प्रारंभ कर दिया। साथियों बात अगर हम न्यायालय की ज़रूरत की

करने में सक्षम नहीं होता और अपराधियों पर यह मुकदमा चला सकता है। साथियों बात अगर हम अंतरराष्ट्रीय न्याय दिवस मनाने के उद्देश्यों की करें तो, यह दिवस इसलिए मनाया जाता है क्योंकि न्याय का समर्थन करने वाले और पीड़ितों के अधिकार को बढ़ावा देने के लिए लोगों के बीच जागरूकता और एकजुट करना बहुत आवश्यक है। यह दुनिया भर के लोगों को महत्वपूर्ण और गंभीर मुद्दों पर ध्यान देने के लिए आकर्षित करता है। यह लोगों को कई अपराधों से भी बचाता है और उन लोगों को यह चेतावनी देता है कि जो राष्ट्र की शक्ति सुरक्षा और भलाई को खतरे में डालते हैं, उनके ऊपर अंतरराष्ट्रीय न्याय काम करता है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय दिवस हर साल 17 जुलाई को अंतरराष्ट्रीय अपराधिक न्यायालय के महत्व को बताने और दुनिया भर में हो रहे गंभीर अपराधों को रोक लाने एव ध्यान देने के लिए मनाया जाता है। साथियों बात अगर हम अंतरराष्ट्रीय न्यायालय को अंतिम उपाय मानने की करें तो, अंतिम उपाय की अदालत के रूप में सेवा करने के इरादे से, आईसीसी मौजूदा राष्ट्रीय न्यायिक प्रणालियों का पूरक है और अपने अधिकार क्षेत्र का प्रयोग तभी कर सकता है जब राष्ट्रीय अदालतें अनिच्छुक हों या अपराधियों पर मुकदमा चलाने में असमर्थ हों।

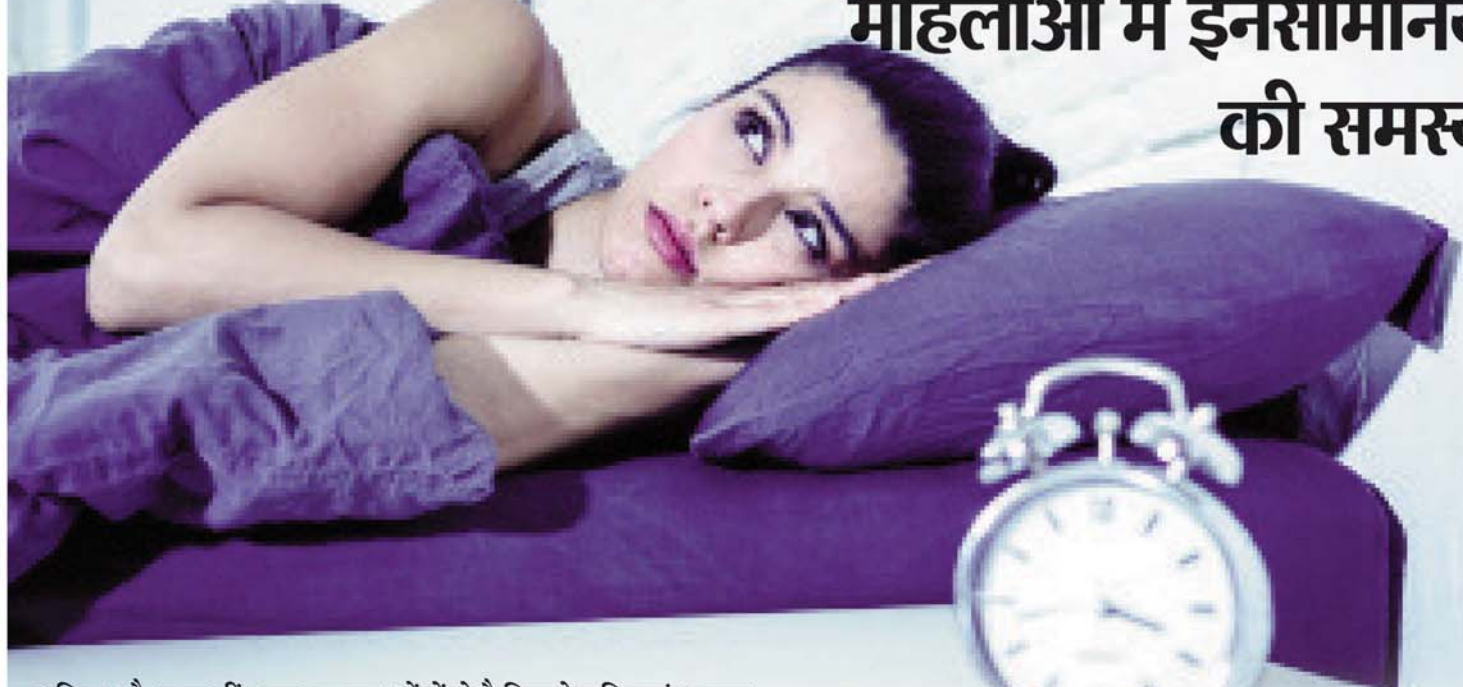
आग की भीख

धुँधली हुई दिशाएँ, छाने लगा कुहसा कुचली हुई शिखा से आने लगा धुआँसा कोई मुझे बता दे, क्या आज हो रहा है मुंह को छिपा तिमिर में क्यों तेजे सी रहा है दाता पुकार मेरी, संदीप्त को जिला दे बुझती हुई शिखा को संजीवनी पिला दे प्यारे स्वदेश के हित अंगार माँगता हूँ चढ़ती जवानियों का श्रृंगार माँगता हूँ

बेचैन हैं हवाएँ, सब और बेकली है कोई नहीं बताता, किशोरी किधर चली है मँसदार है, भँवर है या पास है किनारा ? यह नाश आ रहा है या सौभाग्य का लिलार ? आकाश पर अवनल, इस तरी को भरमा न दे अँधेरा तमवेधिनो किरण का संशान माँगता हूँ ध्रुव की कटिन घड़ी में, पहचान माँगता हूँ

आगे पहाड़ को पा धारा रुकी हुई है बलपुत्र केसरी की ग्रीवा झुकी हुई है अनिस्पृहलिंग रज का, बुझ डरे हो रहा है है रो रही जवानी, अँधेर हो रहा है निर्वाक है हिमालय, गंगा डरी हुई है निरस्तब्धा निशा की दिन में भरी हुई है पंचास्यात भोषण, विकराल माँगता हूँ जडुताविनाश को फिर भूचाल माँगता हूँ प्यारे स्वदेश के हित वरदान माँगता हूँ

बैरन नींद न आए... महिलाओं में इनसोमनिया की समस्या



अनिद्रा और कम नींद उन समस्याओं में से है जिनसे महिलाएं अक्सर ग्रस्त रहती हैं। एक अनुमान के अनुसार पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अनिद्रा एवं नींद से जुड़ी समस्याएं दोगुनी होती है और इन समस्याओं के कारण उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इससे वे कई गंभीर बीमारियों से पीड़ित हो जाती हैं। अनिद्रा यानी इनसोमनिया से ग्रस्त महिलाएं हाई ब्लड प्रेशर, दिल के दौर और ब्रेन हेमरेज जैसी जानलेवा समस्याओं से ग्रस्त हो सकती हैं।

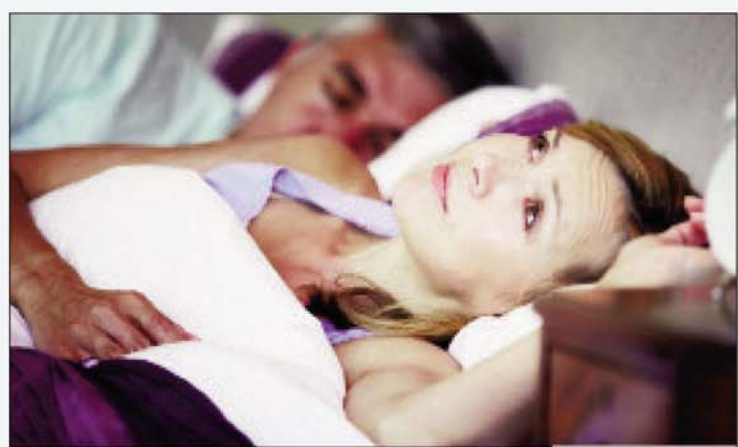
अनिद्रा की बीमारी से युं तो करीब एक तिहाई आबादी ग्रस्त है लेकिन महिलाओं में इस बीमारी का प्रकोप बहुत अधिक है। हर दूसरी-तीसरी महिला को रात-रात भर नींद नहीं आने की शिकायत होती है। हालांकि नींद नहीं आने के कई कारण हैं लेकिन मौजूद समय में महिलाओं पर खास कर शहरी महिलाओं पर घर-दफ्तर की दोहरी जिम्मेदारियों के कारण उत्पन्न तनाव और मानसिक परेशानियों ने भी ज्यादातर महिलाओं की आंखों से नींद चुरा लिया है। वहीं, नौकरीपेशा एवं महत्वाकांक्षी महिलाओं में शराब एवं सिगरेट का फैशन बढ़ने से भी उनमें यह बीमारी बढ़ी है।

प्रसिद्ध मनोचिकित्सक एवं नई दिल्ली स्थित कॉस्मोस इंस्टीट्यूट ऑफ मेटल हेल्थ एंड बिहैवियरल साइंसेस (सीआईएमबीएस) के निदेशक डॉ. सुनील मित्तल बताते हैं कि महिलाओं में कुदरती तौर पर ही अनिद्रा एवं कम नींद आने की समस्या अधिक होती है। इसके कई कारण हैं जिनमें खास हार्मोन का बनना, अधिक जिम्मेदारियां होना, डिप्रेशन और एंजाइटी जैसी मानसिक समस्याएं अधिक होना आदि प्रमुख हैं।

डॉ. सुनील मित्तल बताते हैं कि अक्सर कई महिलाओं में यह देखा गया है कि उन्हें नींद आने में दिक्कत होती है तथा बीच रात में या बहुत सवरे नींद खुल जाती है। इसका इलाज नहीं होने पर दिन भर थकान रहने, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन, कार्य क्षमता में कमी, दुर्घटना या चोट लगने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अनिद्रा की शिकार महिलाओं को रोजाना सात-आठ घंटे की नींद जरूरी है लेकिन अगर अच्छी और

गहरी नींद आए तब चार-पांच घंटे की नींद ही पर्याप्त होती है।

सीआईएमबीएस की मनोचिकित्सक डॉ. शोभना मित्तल बताती हैं कि महिलाओं में नींद कम आने की समस्या केवल भारत में ही नहीं दुनिया में हर जगह है। महिलाओं में कम नींद आने के अलावा नींद के दौरान पैरों में छटपटाहट (रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम) और नींद से उठकर खाना खाने की समस्या अधिक पायी जाती है। डॉ. भाटिया का कहना है कि टेलेविजन के दौर में देर रात तक धारावाहिक देखने की आदत के कारण भी महिलाओं की नींद खराब हो रही है। सीआईएमबीएस के मनोचिकित्सक डॉ. समीर किलानी कहते हैं कि अक्सर महिलाएं नींद से संबंधित परेशानियों को नजरअंदाज करती हैं लेकिन उन्हें इन समस्याओं को गंभीरता से लेना चाहिए और



चिकित्सकों से संपर्क करना चाहिए क्योंकि नींद की कमी के कारण लोगों, खास तौर पर युवकों में डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर, दिल से संबंधित रोग या मोटापा जैसी कई बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं और इस पर ध्यान नहीं दिए जाने के परिणाम घातक भी हो सकते हैं।

सीआईएमबीएस की क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट मिताली श्रीवास्तव कहती हैं कि भरपूर नींद लेने से हमारी शारीरिक ऊर्जा को बनाए रखने में भी मदद मिलती है। नींद हमारे दिमाग और शरीर के लिए कई तरह से जरूरी है। नींद की स्वस्थ आदत किसी भी उम्र के व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसकी बेहतर की लिए आवश्यक है।

इंद्रप्रथ अपोलो अस्पताल के वरिष्ठ इण्टीरि विज्ञान डॉ. सदीप सिंघु के अनुसार हालांकि नींद से जुड़ी खराबों की समस्या भी प्रमुख है। लेकिन यह समस्या पुरुषों में अधिक पाई जाती है लेकिन अधिक वजन की महिलाओं के अलावा रजोनिवृत्त महिलाओं को यह समस्या हो जाती है।

डॉ. सुनील मित्तल के अनुसार अनिद्रा अर्थात् इनसोमनिया की बीमारी कई रूपों में

सामने आती है। आम तौर पर यह किसी छिपी बीमारी का लक्षण है। इनसोमनिया किसी भी उम्र में हो सकती है और महिलाओं के साथ-साथ पुरुषों को भी होती है लेकिन पुरुषों की तुलना में महिलाएं इस बीमारी से काफी अधिक ग्रस्त रहती हैं।

इनसोमनिया कई कारणों से हो सकती है जिनमें से एक कारण रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम है। ऐसे रोगियों की टांगें नींद में छटपटाती रहती हैं, जिससे दिमाग के अंदर नींद में बार-बार व्यवधान पड़ता है और बार-बार नींद खुलती रहती है। अधिक समय तक इस बीमारी से ग्रस्त रहने पर मरीज डिप्रेशन का भी शिकार हो जाता है क्योंकि इनसोमनिया के लक्षण उसे मानसिक रोगी बना देते हैं। इनसोमनिया की पहचान इसके लक्षणों से ही हो जाती है, लेकिन इसके पुष्टि के लिए रोगी की नींद का अध्ययन करना जरूरी है क्योंकि जब तक रोगी की नींद का अध्ययन नहीं किया जाएगा बीमारी की गंभीरता का भी पता नहीं चल पाएगा।

शयन अध्ययन (स्लीप स्टडीज) के दौरान मरीज की हृदय गति, आंखों की गति, शारीरिक स्थिति, श्वसन मार्ग की स्थिति, ब्लड फ्लो आदि का मॉनिटर किया जाता है। इससे यह पता लग जाता है कि रोगी को सोने के समय क्या दिक्कत आती है। अनिद्रा स्वयं में बीमारी ही नहीं बल्कि दूसरी बीमारी या बीमारियों का लक्षण भी है और इसलिए इनसोमनिया का इलाज करने के लिए उसके मूल कारण को जानना और उस कारण का इलाज करना जरूरी है।

उम्र तो सिर्फ एक नंबर है, रिटायरमेंट के बाद भी ये टिप्स बनाए रखेंगी चुस्त-दुरुस्त

60 प्लस में भी रहें फिट

साठ की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते हम मान लेते हैं कि बस अब जिंदगी की छलान शुरू हो गई है। हम ऐसा न भी मानें तो समाज बार-बार हमें एहसास दिलाता रहता है कि बस अब तुम्हारा समय खत्म हुआ। जबकि ऐसा है नहीं। 60 तो सिर्फ एक नंबर है, संख्या है, आप चाहें तो इस उम्र में भी फिट और हेल्दी रह सकती हैं। कैसे ये हम आपको बताते हैं-

दिल तो बच्चा है जो

ये सिर्फ कहने भर की बात नहीं है, अगर आप दिल से खुद को बच्चा मानती हैं तो वाकई 60 सिर्फ एक संख्या ही रह जाएगी। Im 25 का एक कांसेप्ट है। जहां आपको ये मानना है कि आप अभी 25 साल के ही हैं। फिर याद कीजिए कि 25 साल की उम्र में आप में कितना उत्साह था, जोश था। उस जोश को वापस जिंदगी में ले आइए- आप बूढ़े नहीं होंगे शरीर भी हो जवान

दिल के साथ-साथ शरीर का भी तो साथ देना जरूरी है, लेकिन इसके लिए जवानी के दिनों से ही मेहनत शुरू करनी होगी। जैसे 30 साल की कमाई से जो बचाया वो रिटायरमेंट के बाद काम आता है, वैसे ही 30 साल को शरीर के लिए किया जो 60 के बाद आपको जवान रखता है। तो शुरू से ही खान-पान और कसरत का ध्यान रखेंगे तो बुढ़ापा आपको डर भी नहीं आएगा। हालांकि अगर पहले कुछ नहीं किया और

अब शरीर के लिए कुछ करना चाह रही हैं, तो भी बुरा नहीं है। एक रूटीन बनाए, पर्सन की कसरत करें, खुश रहें और जवान दिखें।

डॉक्टरों की जांच भी है जरूरी

साल में दो बार ओवरऑल चेकअप जरूर कराएं। इसे अतिरिक्त खर्च न मानें। बल्कि कोई दिक्कत है तो उसका समय रहते समाधान आसान है और कम खर्चोला भी।

4. दोस्तों का साथ

एक उम्र के बाद इंसान अकेला महसूस करने लगता है। कई बार परिवार हमारे साथ नहीं होता, लेकिन अगर हमारा एक ग्रुप है, दोस्त हैं- जिनसे आप सुख-दुःख की बातें कर सकते हैं, तो आपका मन प्रसन्न रहेगा और आप मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे।

एक्टिव रहें

खुद को एक्टिव रखें। जो काम आप पहले करना चाहती थीं, लेकिन समय का अभाव या दूसरी वजहों से नहीं कर पाईं, उन्हें अब पूरा कीजिए। ये आपको खुश भी रखेंगे और फिट भी।

खान-पान का रखें ध्यान

एक उम्र के बाद पाचन शक्ति उतनी मजबूत नहीं रहती, ऐसे में जरूरी है कि आपका खाना हल्का हो, पौष्टिक हो और आपके पर्सन का भी हो। खुद भी खाने में नए और पौष्टिक प्रयोग कर सकती हैं।



स्किन टोन के मुताबिक करें शेड्स का सिलेक्शन

लिपस्टिक खरीदने से पहले इन बातों का रखें खास ध्यान

लिपस्टिक एक आम चेहरे की खूबसूरती को दोगुना बढ़ाता है। कई महिलाएं लिपस्टिक खरीदते वक्त केवल शेड और ब्रांड के झांसे में आकर ऐसे शेड्स खरीद लेती हैं, जो उनके स्किन टोन और बजट के साथ मैच नहीं करता। गलत लिपस्टिक से चेहरा अजीब दिखने लगता है। इन परेशानियों से बचने के लिए ये टिप्स अपनाएं और अपनी परफेक्ट लिपस्टिक चुनें।

अपनी स्किन टोन के अनुसार शेड चुनें

स्किन टोन के हिसाब से लिपस्टिक के शेड अलग-अलग होते हैं। फेयर स्किन टोन के लिए लाइट पिंक, कोरल, पीच और न्यूड शेड बेहतर होते हैं। अगर आपकी नॉर्मल स्किन टोन है तो पिंक, मौव बेरी शेड्स ट्राई करें। सांवली स्किन टोन के लिए डार्क रेड शेड्स सही होते हैं।

बजट निर्धारित करें

कई बार हम क्वालिटी के फेर में महंगे विदेशी ब्रांड्स की लिपस्टिक खरीदने के बाद पछताते हैं, जबकि वही क्वालिटी कम दाम में हमें देशी कंपनियों में भी मिल जाती है। इसलिए महंगी लिपस्टिक खरीदने से पहले इन कंपनियों के बारे में जान लें।

लिपस्टिक की एक्सपायरी डेट चेक करें

आमतौर पर हर लिपस्टिक की शेल्फ लाइफ 3 साल होती है। ऐसे में खराब हो चुकी



लिपस्टिक का इस्तेमाल आपके होठों पर बुरा असर डाल सकता है। इसलिए हमेशा शेल्फ लाइफ और एक्सपायरी डेट चेक कर ही लिपस्टिक लें।

अपनी स्किन पर ट्राई करें

लिपस्टिक को हमेशा अपनी कलाई पर ट्राई करें। इससे लिपस्टिक का सही शेड जानने में आसानी होती है।

लिपस्टिक के प्रकार

मौ स म और मौके के अ नु सा र लिपस्टिक का

लिपस्टिक का इस्तेमाल आपके होठों पर बुरा असर डाल सकता है। इसलिए हमेशा शेल्फ लाइफ और एक्सपायरी डेट चेक कर ही लिपस्टिक लें।

अपनी स्किन पर ट्राई करें

लिपस्टिक को हमेशा अपनी कलाई पर ट्राई करें। इससे लिपस्टिक का सही शेड जानने में आसानी होती है।



गृभावस्था से जुड़े मिथक

गर्भवती महिला को सिर्फ आराम करना चाहिए, आवरन टेबलेट खाने से बच्चे होते हैं सांवले

जब एक महिला पहली बार गर्भवती होती है, तो इतने सारे सवाल जेहन में होते हैं कि वो सबकी बात मानने लग जाती हैं। हम आपको कुछ ऐसे ही प्रेनेसी से जुड़े मिथक और उनकी सच्चाई बता रहे हैं।

आवरन टेबलेट से होने वाले बच्चे का रंग सांवला हो जाएगा

गांवों में ये मिथक बहुत प्रचलित होते हैं। लेकिन सच्चाई ये है कि गर्भवती महिला में अगर खून की कमी होगी तो जच्चा-बच्चा दोनों को खतरा है। आवरन टेबलेट का बच्चे के रंग से कोई लेना-देना नहीं है।

गर्भवती महिला को पूरे समय सिर्फ आराम करना चाहिए

ये भी एक मिथक है। अगर प्रेनेसी में कोई कॉम्प्लिकेशन है और डॉक्टर ने बेड-रैस्ट करने को कहा है तो ठीक है वरना एक गर्भवती महिला को सामान्य दिनचर्या अपनानी चाहिए। डॉक्टर की सलाह अनुसार एक्टिव रहना चाहिए। ये बच्चे के जन्म को आसान बनाता है और महिलाओं में वजन को अधिक बढ़ने से भी रोकता है।

अल्ट्रासाउंड- होने वाले बच्चे के लिए सुरक्षित नहीं

ये एक बहुत बड़ा भ्रम है। कई बार गर्भ में पल रहे बच्चे में विकसित किसी विकृति या प्रेनेसी में कॉम्प्लिकेशन के बारे में अल्ट्रासाउंड के जरिए ही पता चलता है जिसे समय रहते ठीक किया जा सकता है। ऐसे में डॉक्टर की सलाह अनुसार समय-समय पर अल्ट्रासाउंड कराना बेहद जरूरी है।

गर्भवती महिला को दो लोगों के हिसाब से डाइट लेनी चाहिए

संतुलित और पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है लेकिन दो लोगों के हिसाब से खाना यानी अधिक कैलोरी लेना। ये महिला को वजन को बेतहाशा बढ़ाएगा जो जच्चा-बच्चा दोनों के लिए ही खतरनाक हो सकता है।

गर्भवती को ज्यादा बाहर नहीं जाना चाहिए

ये भी मिथक है। जब तक डॉक्टर ने मना न किया हो, आप सामान्य रूप से अपनी जिंदगी जीए। जितना एक्टिव रहेंगे उतना अच्छा होगा।

कोरोनाकाल में ऐसे करें नवजात की देखभाल

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (WHO) के मुताबिक दुनियाभर में रोजाना 7 हजार नवजात दम तोड़ देते हैं। 2018 में 25 लाख बच्चों की जन्म के पहले ही माह में मौत हो गई। इस समय नवजातों की देखभाल और भी ज्यादा जरूरी है, क्योंकि कोरोना अभी खत्म नहीं हुआ है। हालांकि मां अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए नवजात को कोरोना का खतरा कितना है, कोरोनाकाल में बच्चे को देखभाल कैसे करें आदि। सवालों के जवाब दे रहे हैं जयपुर के जेकेएल हॉस्पिटल के बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रियांशु माथुर-

बच्चों में कोरोना के मामले कम क्यों?

बच्चों में कोरोना होने के मामले इसलिए कम हैं, क्योंकि कोरोना जिस ACB2 रिसेप्टर की मदद से शरीर में एंट्री करता है, बच्चों में ये रिसेप्टर काफी कम पाए जाते हैं। इसलिए इनमें कोरोना की गंभीरता के मामले उतने सामने नहीं आ रहे जितने बड़ों में आ रहे हैं। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है लापरवाही बरती जाए। बच्चे के आसपास सिर्फ मां और फैमिली मेम्बर्स को ही जाने दें, वो भी मास्क और हाथों को सैनिटाइज करने के बाद।

कोरोना संक्रमित मां ब्रेस्टफीड कराए या नहीं?

अगर मां संक्रमित है तो भी नवजात को ब्रेस्टफीड करा सकती है, लेकिन उसे मास्क लगावना जरूरी है। अपनी मर्जी से ब्रेस्टफीडिंग कभी बंद न करें। मां के दूध से ही बच्चे की इम्यूनिटी पॉवर बढ़ती है। इसलिए 6 माह तक बच्चे को अपना ही दूध पिलाना चाहिए। इसके अलावा खांसी या छींक के दौरान निकलने वाली लार की बूंदों से बच्चे को बचाएं और उन्हें बाहर लेकर न जाएं।

