

संक्षिप्त समाचार

आरआईटीई में हुआ रक्तदान शिविर का आयोजन



रायपुर (विश्व परिवार)। राजधानी के 29 वर्ष पुराने आरआईटीई ग्रुप अफ इंस्टीट्यूट के द्वारा महानदी एन्जीकेशन सोसायटी की उपायकारी श्रीमति ललिता जैन जी के द्वितीय पुण्यतिथि के अवसर पर मर्दिन हसौद, छत्तीसगढ़ में सुबह 10 बजे से शक्ति 04.00 बजे तक थेलेसिमिया सोसायटी एवं ब्लड बैंक के सोसायट्य से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इसमें स्टिटी ब्लड बैंक चिकित्सक दल एवं उनके सहयोगीगण का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ। उक्त रक्तदान शिविर में लगभग 35 यूनिटें से ज्यादा रक्तदान शिक्षक-शिक्षिकाएं, छात्र एवं छात्राओं एवं कर्मचारियों के द्वारा किया गया। शिविर में उपस्थितजनों के द्वारा श्रीमति ललिता जैन जी की श्रद्धासमून अर्पित कर रक्तदान शिविर के प्रारंभ किया गया। इस आयोजन में महानदी एन्जीकेशन सोसायटी के अध्यक्ष श्री स्वरूपचंद्र जैन, श्री शैलेन्द्र जैन, श्रीमति संगीता जैन, कृष्णभक्त जैन, कृष्ण सुरम्य जैन, श्री संजय जैन, श्रीमति राधाकृष्ण जैन, डॉ. एवं एक बालाकृष्णन पी., इंजीनियरिंग कॉलेजे के प्राचार्य डॉ. एस.वी.भांजा, स्टिटी ब्लड बैंक से डॉ. मनोज लांजेवार एवं थेलेसिमिया सोसायटी के सचिव श्री जगदीश जौ, विशेष रूप से उपस्थित थे।

'बुजुर्ग-हमारी धरोहर' पर छात्राओं का नुक़ड़ नाटक आज

रायपुर (विश्व परिवार)। शिवानी स्मृति सेवा संस्थान की छात्राओं द्वारा कल बुधवार 15 मई को सुबह 10.30 बजे बूद्धेश मर्दिन चौक, बुद्धातालय के पास एक नुक़ड़ नाटक के प्रस्तुति की जाएगी। संस्थान के अध्यक्ष मुकेश शाह ने बताया कि बुजुर्ग-हमारी धरोहर 11 छात्राएं घरों में बुजुर्गों की हो रही उपेक्षा तथा उनके साथ हो रही धरेलू प्रतिक्रिया प्रदर्शित करेगी। बुजुर्ग किस तरह अपने मन की भावाओं को घर में सबके सामने नहीं खुला पाते और बाद में उन्हें बुद्धातालय में भेज दिया जाता है, इसके भी नुक़ड़ नाटक में दिखाया जाएगा। नाटक के अंत में उपस्थित जनों को घर के बुजुर्गों के सम्मान के उन्हें कभी बुद्धातालय नहीं भेजने का सकल्प दिलाया जाएगा। नाटक के में आयोजित अधिकारियों वर्षों से जारी हो रही छात्राएं हैं-नंदिनी साहू, सेजल सोनी, सारिका सोनकर, गोतिका साहू, कृष्णकुम यादव, मंजुनाथ, रथि शर्वाईट, नीलिमा देवगंगन, चेतना देवगंगन, मोहिनी दुबे, निकिता यादव।

कांग्रेसी नेता की गोली मारकर हत्या, पुलिस जांच में जुटी

जगदलपुर (विस)। बस्तर के उग्रवाद भ्रामित नारायणपुर जिला मुख्यालय पर कल रात एक कांग्रेसी नेता की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस घटना के बाद मृतक के परिवार के अपरिचितों के बारे में किसी प्रकार का सुराग अभी तक नहीं मिल पाया है। प्रास जानकारी के अनुसार नारायणपुर के कांग्रेसी नेता विक्रम वैस कल रात अपनी दुकान बंद कर जब घर लौट रहे थे तब हमलावरों ने उन्हें अपना निशाना बनाया। सूत्रों का कहना है कि रात के लगभग 10:00 बजे बखूब पारा में हमलावरों ने सबसे पहले चली चलाई। रात के 10:00 बजे घटना में सबसे पहले गोली मृतक के पेट पर मारी गई जिसके बाद वह मोटर साइकिल से पिर पड़ा। मोटर साइकिल से गिरे हो रहे थे तब हमलावरों ने मृतक के सिर पर खोला था। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस की गोली मारकर कराई थी। इस हत्या को लेकर नारायणपुर के अफवाहों का बाजार गम है। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस के घर में पुरुष कराई थी। बहरहाल नारायणपुर में सुपारी किलिंग की यह पहली घटना है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही हत्यारे पकड़े जाएंगे।

विधायक देवेंद्र यादव ने रायबरेली लोकसभा क्षेत्र में संभाली कमान

भिलाई (आरएनएस)। भिलाई नगर विधायक देवेंद्र यादव उत्तर प्रदेश के रायबरेली लोकसभा क्षेत्र में चुनाव प्रचार की कमान संभाल रखने की गोली मारकर हत्या है। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी ने उन्हें ऊंचाहार विधायकसभा क्षेत्र की जिम्मेदारी दी है। यादव सांसद प्रत्याशी राहुल गांधी के पक्ष में सघन जनसंपर्क कर पसीना बहार रहे हैं।

विधायक यादव चुनाव प्रबंधन की दृष्टिकोण से कार्यकारियों की खूबसूरती वैटक ले रहे हैं।

ग्रामीण और सहारी क्षेत्र में नुक़ड़ सभाएं ले रहे हैं।

सभाओं में जनता की भीड़

मिल रहा है। लोग स्वर्वत्तु होकर विधायक यादव के साथ डोर टू डोर जस्तीपर्क कर रहे हैं और अपने निशाना बनाया है। सूत्रों का कहना है कि रात के लगभग 10:00 बजे बखूब पारा में हमलावरों ने सबसे पहले चली चलाई। रात के 10:00 बजे घटना में सबसे पहले गोली मृतक के पेट पर मारी गई जिसके बाद वह मोटर साइकिल से पिर पड़ा। मोटर साइकिल से गिरे हो रहे थे तब हमलावरों ने मृतक के सिर पर खोला था। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस के घर में पुरुष कराई थी। बहरहाल नारायणपुर में सुपारी किलिंग की यह पहली घटना है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही हत्यारे पकड़े जाएंगे।

जगदलपुर (विस)। बस्तर के उग्रवाद भ्रामित नारायणपुर जिला मुख्यालय पर कल रात एक कांग्रेसी नेता की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस घटना के बाद मृतक के परिवार के अपरिचितों के बारे में किसी प्रकार का सुराग अभी तक नहीं मिल पाया है। प्रास जानकारी के अनुसार नारायणपुर के कांग्रेसी नेता विक्रम वैस कल रात अपनी दुकान बंद कर जब घर लौट रहे थे तब हमलावरों ने उन्हें अपना निशाना बनाया। सूत्रों का कहना है कि रात के लगभग 10:00 बजे बखूब पारा में हमलावरों ने सबसे पहले चली चलाई। रात के 10:00 बजे घटना में सबसे पहले गोली मृतक के पेट पर मारी गई जिसके बाद वह मोटर साइकिल से पिर पड़ा। मोटर साइकिल से गिरे हो रहे थे तब हमलावरों ने मृतक के सिर पर खोला था। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस के घर में पुरुष कराई थी। बहरहाल नारायणपुर में सुपारी किलिंग की यह पहली घटना है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही हत्यारे पकड़े जाएंगे।

जगदलपुर (विस)। बस्तर के उग्रवाद भ्रामित नारायणपुर जिला मुख्यालय पर कल रात एक कांग्रेसी नेता की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस घटना के बाद मृतक के परिवार के अपरिचितों के बारे में किसी प्रकार का सुराग अभी तक नहीं मिल पाया है। प्रास जानकारी के अनुसार नारायणपुर के कांग्रेसी नेता विक्रम वैस कल रात अपनी दुकान बंद कर जब घर लौट रहे थे तब हमलावरों ने उन्हें अपना निशाना बनाया। सूत्रों का कहना है कि रात के लगभग 10:00 बजे बखूब पारा में हमलावरों ने सबसे पहले चली चलाई। रात के 10:00 बजे घटना में सबसे पहले गोली मृतक के पेट पर मारी गई जिसके बाद वह मोटर साइकिल से पिर पड़ा। मोटर साइकिल से गिरे हो रहे थे तब हमलावरों ने मृतक के सिर पर खोला था। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस के घर में पुरुष कराई थी। बहरहाल नारायणपुर में सुपारी किलिंग की यह पहली घटना है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही हत्यारे पकड़े जाएंगे।

जगदलपुर (विस)। बस्तर के उग्रवाद भ्रामित नारायणपुर जिला मुख्यालय पर कल रात एक कांग्रेसी नेता की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस घटना के बाद मृतक के परिवार के अपरिचितों के बारे में किसी प्रकार का सुराग अभी तक नहीं मिल पाया है। प्रास जानकारी के अनुसार नारायणपुर के कांग्रेसी नेता विक्रम वैस कल रात अपनी दुकान बंद कर जब घर लौट रहे थे तब हमलावरों ने उन्हें अपना निशाना बनाया। सूत्रों का कहना है कि रात के लगभग 10:00 बजे बखूब पारा में हमलावरों ने सबसे पहले चली चलाई। रात के 10:00 बजे घटना में सबसे पहले गोली मृतक के पेट पर मारी गई जिसके बाद वह मोटर साइकिल से पिर पड़ा। मोटर साइकिल से गिरे हो रहे थे तब हमलावरों ने मृतक के सिर पर खोला था। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस के घर में पुरुष कराई थी। बहरहाल नारायणपुर में सुपारी किलिंग की यह पहली घटना है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही हत्यारे पकड़े जाएंगे।

जगदलपुर (विस)। बस्तर के उग्रवाद भ्रामित नारायणपुर जिला मुख्यालय पर कल रात एक कांग्रेसी नेता की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस घटना के बाद मृतक के परिवार के अपरिचितों के बारे में किसी प्रकार का सुराग अभी तक नहीं मिल पाया है। प्रास जानकारी के अनुसार नारायणपुर के कांग्रेसी नेता विक्रम वैस कल रात अपनी दुकान बंद कर जब घर लौट रहे थे तब हमलावरों ने उन्हें अपना निशाना बनाया। सूत्रों का कहना है कि रात के लगभग 10:00 बजे बखूब पारा में हमलावरों ने सबसे पहले चली चलाई। रात के 10:00 बजे घटना में सबसे पहले गोली मृतक के पेट पर मारी गई जिसके बाद वह मोटर साइकिल से पिर पड़ा। मोटर साइकिल से गिरे हो रहे थे तब हमलावरों ने मृतक के सिर पर खोला था। व्यापारियों के मध्य यह आम चर्चा है कि यह सुपारी किलिंग का मामला है। संभवत इर्जश बस किसी ने विक्रम वैस के घर में पुरुष कराई थी। बहरहाल नारायणपुर में सुपारी किलिंग की यह पहल

संपादकीय पित्रोदा के माध्यम से पश्चिम की साजिश

निष्पक्षता दर्शने के भी प्रयास

सिख अलगावादी नेता हरदीप सिंह निज्जर की हत्या के आरोप में कनाडा पुलिस ने तीन भारतीय नागरिकों को गिरफ्तार करने का दावा किया है। रॉयल कनाडियन मार्टिंड पुलिस ने कहा है कि वे निज्जर की हत्या में भारत सरकार की सलिसता की जांच कर रहे हैं। 45 वर्षीय निज्जर की पिछले वर्ष कनाडा में नकाबपोश बंदूकधारियों द्वारा गुरुद्वारे के बाहर गोली मार कर हत्या कर दी गई थी जिससे भारत और कनाडा के दरम्यान राजनयिक विवाद पैदा हो गया। पुलिस का कहना है कि जांच अभी जारी है तथा उनके पास प्रमाण हैं, और इस मामले में भारत सरकार के तार चुड़े होने की बाबत इन्हें खंगाला जा रहा है। वैसे कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो पहले ही भारत के खिलाफ पर्याप्त सबूत होने की बात कर चुके हैं। हालांकि भारतीय अधिकारियों ने इन आरोपों का सिरे से खंडन किया था। साथ ही, कनाडा पर खालिस्तानी आतंकियों और चरमपंथियों को पनाह देने की भी बात कनाडा के समक्ष उठाई थी। गौरतलब है कि निज्जर भारत सरकार द्वारा पहले ही आतंकवादी घोषित किया जा चुका था जो ऐसे चरमपंथी अलगाव समूह का नेतृत्व कर रहा था, जो अलग खालिस्तान की मांग करता है। इस जांच में भारतीय अधिकारियों को शामिल कर कनाडाई सरकार ने अपनी निष्पक्षता दर्शाने के भी प्रयास किए हैं। कनाडा ही नहीं, बल्कि अमेरिका और इंग्लैण्ड जैसे देशों में रहने वाले सिखों में भी खालिस्तान के मुखर समर्थक हैं। भारत सरकार सिख अलगावादी आंदोलन की इस चिंगारी के भड़कने को भारत के घेरलू मामलों में हस्तक्षेप बताती रही है। इससे पहले भी ब्रिटेन में अवतार सिंह खांडा की रहस्यमय मौत और लाहौर में परमजीत सिंह पंजवाड की गोली मार कर की गई हत्या पर भारत सरकार पर संदेह किया गया था। कोई भी सरकार अपनी अखंडता, सुरक्षा और आंतरिक मामलों में बाहर का हस्तक्षेप बर्दाश्त नहीं कर सकती। बहरहाल, जांच जारी है, इसलिए अभी अंतिम निष्कर्ष निकालना जल्दबाजी होगी। खासकर इस वक्त जब देश में लोक सभा के चुनाव चला है, इस तरह के विवादों से समुदाय विशेष को प्रभावित करने की आशंका भी निराधार नहीं कही जा सकती। हालांकि मोदी सरकार वैश्विक पटल पर देश की छवि को लेकर न केवल सावधान रहती है, बल्कि कड़े संदेश देने में भी कदम पीछे नहीं खींचती। चरमपंथियों/आतंकवादियों को लेकर किसी भी तरह की मुलायमियत देश की सुरक्षा के लिए उचित नहीं ठहराई जा सकती।

कविता

प्रबल शक्ति, निष्ठा, भक्ति के...

इंजिनियर अरुण कुमार जैन



अंजनी नंदन कोटि नमन है, जन्मदिवस पर,
प्रभुराम चंद्र अनुरागी, व श्रेष्ठ भक्तवर,
मारुतिनन्दन, पवनपुत्र भी, प्रभु कहलाये,
अंजनी माता, पवनपुत्र के आँगन आये.
प्रारब्धोंवस भाँ ने गहन वेदना पायी,
निर्जनवन में माँ ममता की घुट्टी पायी,
प्रबलशक्ति, निष्ठा, भक्ति के तुम प्रतीक हो,
सेवा, बुद्धि, समर्पण की, अनुपम नजीर हो.
बजरंगबली, संकटमोचन तुम कहलाते,
अपने भक्तों की रक्षा का भार उठाते.
माँ सीता व प्रभु राम के चरण शरण थे,
हरपल सेवा करके ही आनंदित तुम थे.
माँ सीता को खोजा, प्रभु पीर मिटायी,
दम्भी रावण व लंका में आग लगायी.
पूरा पर्वत ले आये हाथों पर अपने,
पाया लक्ष्मण जीवन, खोले नयन थे अपने.
लंका से अवधुपुरी तक सबके प्यारे,
भक्तशिरोमणि, रामप्रभु नयनों के तारे.
मांगीतुंगी मोक्षमहल पद दायी धरती,
सिद्धशिला परआप विराजे, विनती जग की,
चैत्र पूर्णिमा, करते वंदन, हम अभिनन्दन,
कृपादृष्टि पा रहें आपकी चरण की शरण.

तभी सफलता की उम्मीद

धरती पर लाखों वर्षों से लाखों तरह के जीवन रूप फलते-फूलते रहे हैं। यह इस कारण संभव है क्योंकि धरती पर इतने विविध जीवन को पनपाने वाली विशिष्ट स्थितियां मौजूद हैं जैसे कि सूर्य का प्रकाश और ऊष्मा, पर्यास मात्रा में जल, वायुमंडल में विभिन्न गैसों की विशेष अनुपात में उपस्थिति आदि। हालांकि धरती पर समय-समय पर बड़ी उथल-पुथल हुई है, जैसे कि वह भारी उथल-पुथल जिसके कारण डायनोसोर तुम हुए, पर यह कभी धरती के किसी जीवन-रूप की कार्यवाहियों के कारण नहीं हुई। बीसवीं शताब्दी में पहली बार ऐसी स्थिति उत्पन्न हुई कि धरती के किसी जीवन-रूप (मनुष्य) की कार्यवाहियों से धरती की जीवन-रक्षक स्थितियां खतरे में पड़ी हों। यह स्थिति सर्वप्रथम 1945 में परमाणु बम गिराने से आरंभ हुई। उसके बाद तो परमाणु हथियारों के साथ अनेक अन्य महाविनाशक हथियारों की एक दौड़ ही आरंभ हो गई। इस समय 9 देशों के पास 12500 से अधिक परमाणु हथियार हैं। यदि कभी इनमें से मात्र 5 से 10 प्रतिशत का वास्तव में उपयोग हो गया, तो पूरी धरती का जीवन नष्ट हो सकता है। रासायनिक और जैविक हथियारों पर विश्व में अनेक वर्षों से प्रतिबंध लगा हुआ है पर समय-समय पर संकेत मिलते रहते हैं कि चोरी-छिपे इन पर अनुसंधान जारी हैं। इसके अतिरिक्त अनेक वैज्ञानिकों ने यह चेतावनी भी दी है कि अनेक तरह के संदिग्ध माने जाने वाले जैव अनुसंधान (जैसे गेन ऑफ फंक्शन रिसर्च) से ऐसी स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं, जो जैविक हथियारों के उपयोग जितनी ही खतरनाक हैं (जैसे कि प्राकृतिक स्थिति में जो वायरस हैं उनसे अधिक खतरनाक वायरस का प्रसार)। चाहे यह प्रयोगशालाओं में किसी दुर्घटना के कारण ही हो, पर इसका असर जैविक हथियार के उपयोग जितना ही खतरनाक है। अंतरिक्ष के सैन्यकरण की ओर हाल के वर्षों में जो कदम बढ़ाए गए हैं, वे भी उतने ही खतरनाक हैं जितना कि महाविनाशक हथियारों का प्रसार है। खतरनाक हथियारों में जिस तरह एआई या अर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग किया जा रहा है, वह अनेक नई खतरनाक संभावनाओं को उत्पन्न करता है जिसके बारे में अनेक वरिष्ठ वैज्ञानिक चेतावनी दे रहे हैं। वर्ष 1945 के बाद के लगभग आठ दशकों में महाविनाशक हथियारों का यह खतरा बढ़ा ही गया है। इसके साथ-साथ अनेक पर्यावरणीय समस्याएं भी यह रूप ले रही हैं कि उनसे धरती की जीवन रक्षक स्थितियां खतरे में पड़ जाएं। इनमें सबसे चर्चित समस्या जलवायु बदलाव की है पर इसके साथ लगभग दर्जन भर अन्य गंभीर पर्यावरणीय समस्याएं भी हैं जो कई स्तरों पर आपस में जुड़ी हुई भी हैं। इन बढ़ते खतरों के बीच अंतरराष्ट्रीय समुदाय और नेतृत्व की ओर से कोई ऐसा बड़ा प्रयास नहीं हो सका है।

कुलदोप चंद आँगनहोत्रा

कांग्रेस के बारष्ट नता, आवरसाज कांग्रेस के अध्यक्ष, सोनिया परिवार के अंतरंग, राहुल गान्धी के राजनीतिक गुरु सैम पित्रोदा ने भारत के लोगों के प्रति कांग्रेस की सोच को एक महत्वपूर्ण साक्षात्कार में प्रकट किया। सैम पित्रोदा अमरीका में रहते हैं। उन्होंने भारत के समाज शास्त्र को नए सिरे से पारिभाषिक करते हुए कहा कि पश्चिमी भारत में रहने वाले लोग अरबों जैसे हैं। पूर्वी भारत में रहने वाले लोग चीनियों जैसे हैं। दक्षिणी भारत में रहने वाले लोग अफ्रीकियों जैसे हैं। उत्तरी भारत में रहने वाले लोग गोरों जैसे हैं। सैम पित्रोदा अमरीका में रहते हैं। अमरीका में अधिकांश गोरे इंग्लैण्ड से ही गए हुए हैं। इसलिए सैम को लगता होगा कि यदि भारत में अरब, अफ्रीकी, चीनी जैसे लोगों पर ही अध्ययन खत्म कर दिया तो अमरीका क्या कहगा? सैम को अमरीका का कर्ज भी चुकाना था। इसलिए उन्होंने उत्तरी भारत को 'गोरों' के खाते में जोड़ दिया। लेकिन जहां तक दक्षिण भारतीयों का सवाल है, उनको सैम पित्रोदा ने अफ्रीकियों के साथ उनके रंग के आधार पर ही जोड़ा होगा, क्योंकि दोनों का रंग काला है। दूसरी कोई समानता तो उनकी आपस में मिलती नहीं। लेकिन क्या केवल रंग को आधार बना कर कांग्रेस के बुद्धिजीवी उनको अफ्रीकी कहना शुरू कर देंगे? बाबा साहिब अंबेडकर ने कहा था कि हिन्दुस्तान में और अनेक कारणों से समाज में भेद-व्यवहार हो सकता है, लेकिन रंग कभी भी भेदभाव का आधार नहीं रहा। पश्चिम में इसके विपरीत है। वहां भेद का आधार ही रंग भेद है। वहां का समाज रंगभेद पर आधारित है। कांग्रेस और उसके गुरु सैम पित्रोदा भी भारत को पश्चिम की समाजशास्त्रिय दृष्टि से समझने की कोशिश करते हैं, इसलिए उनके अध्ययन में दक्षिण भारत अफ्रीका बन जाता है। जाहिर है सोनिया गान्धी को सैम पित्रोदा के इस अध्ययन में कुछ अनुचित नहीं लगता होगा, क्योंकि वे भी भारत को पश्चिम के चश्मे से ही देखती हैं। पश्चिम के देश और सांस्कृतिक लिहाज से



उनके प्रतिनिधि देश उत्तरी अमरीका भारत पर दोहरा आक्रमण करते हैं। वे भारत को सांस्कृतिक लिहाज से तोड़ना चाहते हैं क्योंकि भारत उनके 'कलैश ऑफ सिविलाईजेशन' के थीरीसिस में किसी प्रकार भी फिट नहीं बैठता। भारत दुनिया में सबसे पुरानी जीवन्त सभ्यता और संस्कृति वाला देश है। यूरोप दो हजार साल पुरानी संस्कृति का बाहक है। ब्रिटिश, पुरुगाल और प्रांसीसी शासन काल में भारत में भी प्रयोग किया गया कि भारतीय अपनी मूल संस्कृति, स्वभाव और प्रकृति को छोड़कर पश्चिमी मान्यताओं में स्वयं को ढाल लें। इन यूरोपीय शासकों ने जब भारत छोड़ा तब उन्हें इस बात की तसल्ली थी कि जिन भारतीय शासकों के हाथ में वे शासन छोड़ कर जा रहे हैं वे भी इसी नीति को जारी रखेंगे। अब तक सभी कुछ उनकी योजना के अनुसार ही चल रहा था। भारत में कांग्रेसी शासन ने अंग्रेजों की उसी नीति को जारी रखा। यही कारण था भारतीयों के लिए पश्चिम एक मानक बना रहा। लेकिन पिछले एक दशक से भारतीयों ने सत्ता भाजपा को सौंप दी। भाजपा ने एक बार पिर से भारतीय स्वभाव और प्रकृति के साथ जुड़ा शुरू किया, तब पश्चिमी देशों और वहाँ के थिंक टैंकों को

लगा कि यदि भाजपा ज्यादा देर सत्ता में रही तो उनकी चार सौ साल की मेहनत बेकार हो जाएगी। इतना ही नहीं, यदि भारत में सोनिया परिवार पराजित हो गया तो यूरोप की इस सांस्कृतिक नीति को क्रियान्वित कौन करेगा? लेकिन सोनिया परिवार कैसे जीते, इसके लिए वही यूरोपीय टोटके अपनाएं जा रहे हैं जो निश्चय ही भारतीय जमीन पर बेकार सिद्ध होंगे। सैम पित्रोदा का यह टोटका उसी प्रकार का है। इसमें ताकत हो न हो, लेकिन यह भारत को बदनाम करता है, उसे अपमानित भी करता है। सैम ने अपने इस टोटके में कुछ और बतें भी कही हैं। उसका कहना है कि भाजपा राम मंदिर और रामनवमी के माध्यम से देश को चुनौती दे रही है। सैम के इस कथन का अभिप्राय तो यही हुआ कि राम और राम नवमी भारत के लिए विदेशी हैं जिनके माध्यम से भारत को चुनौती दी जा रही है। सैम पित्रोदा से पूछा जा सकता है कि यदि राम भारत के लिए विदेशी हैं और वे भारत को चुनौती दे रहे हैं तो भारत में देसी कौन है? बाबर, औरंगजेब या लार्ड माउंटबेटन? दरअसल सोनिया कांग्रेस की जड़ें भारत की मिट्टी में न होकर उस विदेशी मिट्टी में हैं जिसे भारत में राम भी भारत को चुनौती देते लगते हैं। सोनिया

कांग्रेस के ही एक नेता ने कहा था कि गोवा में तो भारत का संविधान थोपा गया था। यानी भारत के इस हिस्से में तो पुर्णगत का संविधान ही उचित था। इससे स्पष्ट हो रहा है कि सोनिया कांग्रेस की परंतु धीरे धीरे उत्तर रही हैं। लेकिन सैम पित्रोदा द्वारा भारत पर किए गए इस आक्रमण को आईसोलेशन में नहीं देखा जा सकता। यह लम्बी श्रृंखला की केवल एक कड़ी है। इस श्रृंखला का मूल सिरा अमरीका के हाथ में है। सैम पित्रोदा भारत के सामाजिक ताने बाने पर चोट कर रहे हैं तो अमरीका कनाडा के साथ मिल कर भारत की प्रकृति को विश्व में खंडित करने का प्रयास कर रहा है। इतना ही नहीं, उत्तरी अमरीका के ये देश भारत को खंडित करने की प्रक्रिया में उलझे हुए हैं। अमरीका और कनाडा ने गैंगवार में मारे गए निज्जर की हत्या और पन्नू को मारने के प्रयास की एक घटना परिचालित कर, इन दोनों घटनाओं को भारत के मर्थे मढ़ने का प्रयास किया है। समय के चुनाव पर ध्यान देना जरूरी है। जिस दिन कनाडा निज्जर की हत्या को लेकर भारत की तथाकथित संलिप्तता को लेकर कोई बयान देता है, उसके दूसरे या तीसरे दिन अमरीका भी गुरपतवन्त सिंह पन्नू की तथाकथित हत्या के प्रयास में भारत की संलिप्तता को लेकर जरूर कोई न कोई बयान देता है। मासकसद इतना ही है कि दोनों के बयान का सामूहिक प्रभाव विश्व जनमानस पर पड़े। अमरीका भारत का एक 'रोग स्टेट' की तरह का इमेज स्थापित करना चाहता है और सैम पित्रोदा उसकी सामाजिक संरचना को तार तार करने के प्रयास में लगा हुआ है। कांग्रेस का ही एक दूसरा वरिष्ठ नेता चरणजीत सिंह चत्ती, जो पंजाब में मुख्यमंत्री भी रह चुका है, कुलगाम में पाकिस्तानी आतंकवादी हमले में हुए शहीद सैनिक का उपहास उड़ाता है। यूरोप की इंसाई मिशनरियां पिछले लम्बे अरसे से मांग कर रही थीं कि भारत सरकार अपनी जनगणना नीति में परिवर्तन करे। वह जनगणना जाति के आधार पर करे। इसका इन मिशनरियों को एक लाभ है। भारत की सामूहिक पहचान को धुंधला किया जा सकता है।

नर्सिंग का पेशा दुनिया भर में भरोसेमंद

नमर बात ह कि निजा संस्थान म निसर्स का वर्तन कम दिया जाता है तथा काम ज्यादा लिया जाता है हर वर्ष अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस 12 मई को पूरे विश्व में मनाया जाता है। बहुत से देशों में 6 मई से 12 मई तक नर्सिंस सप्ताह मनाया जाता है। पूरे सप्ताह सेमिनार और कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है जिसमें अंतर्राष्ट्रीय/राष्ट्रीय स्तरीय ज्ञान का आदान-प्रदान किया जाता है जो नर्सिंस की कार्यशैली में गुणवत्ता लाने में सहायक होता है। हर वर्ष नए थीम के साथ यह दिवस मनाया जाता है जो नर्सिंग पेशे में गुणवत्ता लाने के लिए प्रेरित करता है। इसी कड़ी में वर्ष 2024 का थीम है 'हमारी नर्सें, हमारे भविष्य, रोगी देखभाल की आर्थिक शक्ति'। नर्सें लोगों की सेहत को बनाए रखने में नींव का पथर होते हुए अपने आप आर्थिक और सामाजिक समस्याओं से हमेशा संघर्षशील हैं। इसलिए इस वर्ष के थीम में प्रमुखता से नर्सिंग पेशे/क्षेत्र में रणनीतिक निवेश के ऊपर जोर देता है। नर्स किसी भी स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, चाहे वह सार्वजनिक हो या निजी। वे चिकित्सा प्रतिष्ठान में प्रवेश करने से लेकर बाहर निकलने तक अपने मरीजों की भलाई के लिए जिम्मेदार हैं। वे चिकित्सा देखभाल प्रदान करने के लिए डॉक्टरों के साथ साझेदारी करती हैं। वे मरीजों के स्वास्थ्य और महत्वपूर्ण संकेतों की निगरानी करती हैं। इस वजह से नर्सिंग का पेशा दुनिया भर में सबसे भरोसेमंद पेशों में से एक पेशा बन गया है। पहले इसे एक मामूली पेशे के क्षेत्र में देखा जाता था, परंतु प्रोफेशन नाइटिंगेले ने नर्सिंग का एक समार्थित पश्चिा बनाया। 1860 में पहला आधिकारिक नर्स प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाकर और नर्सों के दिन-प्रतिदिन का कामकाज में चिकित्सा और देखभाल के आधुनिक विचारों को एकीकृत करके नर्सिंग पेशे की स्थिति को ऊंचा उठाने में मदद की। नाइटिंगेल ने देखभाल के मानक स्थापित किए। पूरे विश्व में नर्सिंग क्षेत्र में क्या नए विकास/अनुसंधान हुए, उन सबके अवलोकन के लिए 1965 में दुनिया भर में 20 मिलियन से अधिक नर्सों का प्रतिनिधित्व करने वाले 130 से अधिक राष्ट्रीय नर्सिंस संघों का एक संघ, इंटरनेशनल काउंसिल ऑफनर्सिंग ने 12 मई को पहली बार फ्लोरेंस नाइटिंगेल के जन्मदिन के उपलक्ष्य पर नर्सों का जश्न मनाया। 1974 में आधिकारिक तौर पर इसे अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस नाम दिया गया था। इस दिवस का उद्देश्य एक स्वस्थ और फिर समाज को बनाए रखने में नर्सिंग की कड़ी मेहनत को पहचानना और उसका जश्न मनाना है। नर्सिंग स्टाफ के कई कार्यस्थल मुद्दों और चिंताओं पर ध्यान आकर्षित करने में मदद करता है। यह एक व्यवहार्य और सामाजिक रूप से महत्वपूर्ण करियर के रूप में नर्सिंग के बारे में जागरूकता बढ़ाता है। क्योंकि एक अनुमान के अनुसार 2030 तक सारे संसार में 18 मिलियन स्वास्थ्य कर्मचारी कम होंगे, इसके लिए अधिक भर्ती, प्रशिक्षण आदि के लिए ठोस कार्बोर्वाई पर जोर दिए जाने की आवश्यकता है। स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में नर्सिंग स्टाफ के महत्व का असली पता हमें कोविड-19 और कोविड-20 में लगा, जब नर्सिंग ने आगे आगे अधिक गंभीर की कार्यकारी

बनकर खुद का आग से खलन के लिए तय किया। अपने परिवार को दूर रखा, परिवार के डर को कम करने के लिए जानबूझकर जानकारी छिपाई। पीपीई किट के साथ 12-12 घंटे मौत के साथे में काम किया। महामारी की पहली लहर के दौरान आईसीएन ने दुनिया भर में नर्सिंस के बीच मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों में 60 प्रतिशत से 80 प्रतिशत वृद्धि दर्ज की। यह अपर्याप्त जनशक्ति के कारण नर्सिंस को अधिक काम के दबाव के कारण हुआ। सारे विश्व में नर्सिंस की 10 मिलियन तक की कमी है। 2018 में एक अध्ययन के अनुसार जिन रोगियों को गहन देखभाल की आवश्यकता होती है, वे अपना 86 प्रतिशत से 88 प्रतिशत समय नर्स के साथ बिताते हैं। नर्सिंग एक विविध क्षेत्र है। अजन्मे बच्चे की देखभाल से लेकर जीवन के अंत तक देखभाल करने तक नर्स प्रतिदिन जीवन और मृत्यु के मामलों को निपटाने के लिए उच्च तनाव वाले वातावरण में काम करती हैं। 2006 में मेडर्सन नर्सिंग द्वारा प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि एक नर्स एक औसत शिफ्ट के दौस्तन 8 किलोमीटर चलती है। नर्सें कई रोगियों की देखभाल की पहली पंक्ति होती हैं, इसलिए उन्हें अक्सर रोगियों या उनके परिवारों की ओर से हिंसा का शिकार भी होना पड़ता है। नर्सें अपना जीवन दाव पर लगाकर उन लोगों की देखभाल करती हैं जो संक्रामक रोगों के कारण बीमार होते हैं। भारत में 35.14 लाख रजिस्टर्ड नर्सिंस हैं, जिसका अनुपात 2.06 नर्सिंस प्रति 1000 व्यक्ति बनता है। यह विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानक ज्ञान 2 नर्सिंग परिवर्तन की है। मेरे क्षापि नीजे हा। भारतवर्ष में इस अनुपात के कम होन का कारण यह भी है कि अच्छे वेतन के लिए भारत से नर्सिंस का पलायन दूसरे देशों को हो रहा है। सरकार को इस दिशा में कदम उठाने की आवश्यकता है। हिमाचल प्रदेश में यह अनुपात और निचले स्तर पर है। 9 जून 2023 के आंकड़ों के अनुसार हिमाचल के स्वास्थ्य विभाग में सिस्टर ट्यूरर के 29 पद, वार्ड सिस्टर और नर्सिंग सिस्टर के 27 पद, स्टाफ नर्स के 647 पद, मेल हेल्थ वर्कर के 1846 और फ्रीमेल हेल्थ वर्कर के 1091 पद खाली हैं। हिमाचल की जनसंख्या इस समय 6864602 है। हिमाचल की जनसंख्या बढ़ रही है, उसके अनुरूप स्वीकृत पदों को बढ़ाने की सख्त जरूरत है। हिमाचल प्रदेश में ज्यादातर इलाके ग्रामीण एवं दुर्गम हैं। यहाँ नर्सिंस ही महत्वपूर्ण रोल अदा करती हैं। नर्सिंस के कार्य में गुणवत्ता लाने के लिए तथा कामकाजी परिस्थितियों में सुधार के लिए एक प्रभावी शिकायत निवारण प्रणाली को लागू करने की आवश्यकता है। इसके लिए हर महीने खंड स्तर, तहसील स्तर और जिला स्तर तथा अन्य संस्थानों के स्तर पर नर्सिंस के साथ सभा हो तथा इनकी मांगों का मौके पर ही निपटारा हो। नर्सिंस को कार्य शिफ्टों में करना पड़ता है। इनकी सुविधा के लिए आवास अस्पताल या डिस्पेंसरी के परिसर में ही हो ताकि वे अपने बच्चों तथा बुजुर्गों को अपनी ड्यूटी के साथ-साथ देख सकें। नर्सिंस की कोई भी भर्ती आउटसेर्सिंग पर नहीं होनी चाहिए। निजी स्वास्थ्य संस्थानों में नर्सिंस को वेतन कम दिया जाता है। तथा क्षमा ज्यादा लिया जाता है।

खिलाड़ी तो प्रशिक्षक ही बनाएगा

ਮੂਪਿੰਦਰ ਸਿੰਹ

खेल विभाग व जहां प्रशिक्षक प्रशिक्षण करवा रहा है, वहां उसे सही प्रबंधन देकर प्रशिक्षण कार्यक्रम से जोड़ना होगा। तभी पहाड़ की संतानों को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन का मौका मिलेगा ओलंपिक 2036 भारत में आयोजित करवाने की बात हो रही है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि इस स्तर पर भारत का प्रदर्शन भी उत्कृष्ट हो। इसलिए भारत में अच्छे प्रशिक्षकों को सही सुविधा व प्रबंधन देना बहुत ही जरूरी हो जाता है, क्योंकि खिलाड़ी सें उच्च परिणाम के बजाय प्रशिक्षक ही दिलाता है। आज का अभिभावक खेलों में भी अपने बच्चों का कैरियर देख रहा है क्योंकि खेल आज अपने आप में एक प्रोफैशन है। मानव ने विज्ञान में बहुत प्रगति कर प्रौद्योगिकी व विकित्सा के क्षेत्र में नए-नए सफल शोध कर जीवनशैली को कामे आसान व सुविधाजनक बना लिया है, मगर शिक्षण व प्रशिक्षण में शिक्षक व प्रशिक्षक की भूमिका का महत्व आज भी वही है जैसा हजारों साल पहले था। महाभारत में कृष्ण सारथी नहीं होते तो क्या अर्जुन भीष्म, कर्ण व अन्य अजेय महारथियों को हरा पाता? विश्व स्तर पर किसी खेल विशेष में सर्वश्रेष्ठ सिद्ध करने के लिए क्षमतावान प्रशिक्षक का होना बेहद जरूरी होता है। हमारे यहां खेल प्रशिक्षण के लिए वह वातावरण ही नहीं बन पाया है जिसमें प्रशिक्षक खिलाड़ी से राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट परिणाम दिला सके। खेल प्रशिक्षण दस साल से भी अधिक समय तक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है। इतनी समय अवधि खेल प्रशिक्षण को देकर ही खिलाड़ी अपने प्रदेश व देश को गौरव दिला पाता है। हिमाचल में लगातार प्रशिक्षण कार्यक्रम का कोई भी प्रावधान अभी तक नहीं बन पाया है। हिमाचल प्रदेश राज्य युवा सेवाएं एवं खेल विभाग के प्रशिक्षकों को कभी विभिन्न विभागों की भर्तियों में ड्यूटी, तो कभी मेलों व उत्सवों में हाजिरी भरनी पड़ती है। खेल



प्रशिक्षक की नियुक्ति ही उच्च खेल परिणामों के लिए की गई होती है, मगर यहां पर प्रशिक्षकों को केवल मल्टीपर्फर्म कर्मचारी बना दिया गया है। हिमाचल प्रदेश के अधिकतर प्रशिक्षकों का कार्य उच्च खेल प्रशिक्षण से हट कर अपनी फिल्मेस तथा सेना में भर्ती कराने तक सीमित हो गया है। हिमाचल प्रदेश के मेलों व उत्सवों में किसी और खेल का प्रशिक्षक किसी और ही खेल की प्ले फील्ड में नजर आता है। इसी तरह पुलिस आदि विभागों की भर्तीयों में एथलेटिक्स प्रशिक्षकों की ड्यूटी तो समझ आती है, मगर वहां तो हर खेल के प्रशिक्षक को भेज दिया जाता है। नियमानुसार इन भर्तीयों के लिए एथलेटिक्स प्रशिक्षक ही सक्षम है क्योंकि इस टेस्ट में केवल एथलेटिक स्पर्धाओं को ही रखा गया है। ऐसे में एथलेटिक्स प्रशिक्षक की ड्यूटी तो समझ में आती है, मगर वहां अन्य खेलों, जैसे कुश्ती, मुक्केबाजी, हैंडबाल व वॉलीबाल आदि के प्रशिक्षक का क्या औचित्य है, इस बात का उत्तर किसी के भी पास नहीं है। विभिन्न सरकारों ने खेल ढांचे में काफ़ी तरक्की भी की है, मगर क्षमतावान प्रशिक्षकों की नियुक्ति के बारे में हिमाचल

में अभी तक कुछ भी नहीं हो पाया है। स्तरीय प्रशिक्षकों के बिना उत्कृष्ट प्रदर्शन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। जो प्रशिक्षक खेल प्रशिक्षण से दूर रह कर मौज-मस्ती कर रहा है, वह तो खुश रहता होगा, मगर जो सच ही में प्रशिक्षण करवा रहा होगा वह जब कई दिनों तक खेल मैदान से दूर रहेगा तो पिर कौन अधिभावक अपने बच्चे को बिना प्रशिक्षक के मैदान में भेजेगा। हाद तो तब हो जाती है जब राज्य में चल रहे खेल छात्रावासों में नियुक्त प्रशिक्षकों की ड्यूटी भर्तियों में लगा दी जाती है और खेल छात्रावास में रह रहे खिलाड़ियों को भी खेल प्रशिक्षण से दूर कर दिया जाता रहा है। क्या प्रतिभा खोज से चयनित इन अति प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रशिक्षक से कुछ समय के लिए ही सही, इस तरह प्रशिक्षण कार्यक्रम से दूर करना कहां तक उचित है? खेल छात्रावासों में नियुक्त प्रशिक्षकों की ड्यूटी खेल प्रशिक्षण के सिवा और कहीं भी नहीं होनी चाहिए। आजकल हर शिक्षित मां-बाप के दो और कई जगह तो एक ही बच्चा है, ऐसे में वह उसे उस क्षेत्र में उच्चतम शिखर तक ले जाना चाहता है इसलए दरा म निजा खेल अकादमिया का चलना भी बढ़ रहा है। गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी के विश्व स्तर के परिणाम सबके सामने हैं। यह सब लगातार अच्छे प्रशिक्षण कार्यक्रम का ही नतीजा है। इस समय विभिन्न खेलों के लिए देश में निजी स्तर पर कई अकादमियां शुरू हो चुकी हैं। इन खेल अकादमियों को अधिकतर पूर्व ओलंपियन चला रहे हैं और यहां से अच्छे खेल परिणाम भी मिल रहे हैं। इन अकादमियों में जो विशेष है, वह यह है कि यहां उच्च क्षमता वाला प्रशिक्षक लगातार उपलब्ध है। हिमाचल प्रदेश के पास आज विभिन्न खेलों के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्ले फील्ड तैयार हैं। वहां पर या तो प्रशिक्षक हैं ही नहीं और जहां हैं भी वे या तो प्रशिक्षण से बेरुख हैं ही या उनमें अच्छे स्तर के खेल परिणाम दिलाने की क्षमता ही नहीं है। क्या हिमाचल सरकार पंजाब, गुजरात आदि राज्यों की तरह उत्कृष्ट खेल परिणाम दिलाने वाले बढ़िया प्रशिक्षकों को यहां लगातार कई वर्षों के लिए अनुबंधित कर प्रदेश के खिलाड़ियों को राज्य में ही प्रशिक्षण सुविधा दिला कर खेल प्रतिभा का पलायन रोक नहीं सकती है। इससे प्रदेश में खेल वातावरण बनेगा तो हर खेल प्रशिक्षक प्रेरित हाकर चाहेगा कि उसके शिष्य भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करें।



पके कटहल से दूर होंगी कई बीमारियां

गर्मियों के ग्रीष्म में कटहल हर कोई खाना पसंद करता है। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। पके कटहल में प्रोटीन भी बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखने में मदद करता है। कटहल आपके लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि पका कटहल खाने से आपकी सेहत को और कौन-कौन से फायदे हो सकते हैं।

कटहल के पते भी हैं फायदेमंद

कटहल ही नहीं बल्कि उसके पते भी आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। जिनके मुंह में छाले की समस्या होती है उन्हें कटहल के पते को चाना चाहिए। इससे उनकी मुंह के छालों में काढ़ी आराम मिलेगा।

पाचन मजबूत

गर्मियों में यदि आपको खाना नहीं पच पाता तो आप पते हुए कटहल को अपनी डांड़त में शामिल कर सकते हैं। यह पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करके आपका वजन सुधारने में भी मदद करता है।

इम्यूनिटी होगी स्ट्रांग

पके कटहल में विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन-सी आपके शरीर में एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है। उसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है। साथ ही यह एक कटहल को लिए बहुतीय बूटर की तरह काम करता है।

लिंवर रहता है स्वस्थ

पके कटहल का सेवन करने से आपका लिंवर भी स्वस्थ रहता है। इसमें पाए जाने वाले पोटेशियम बड़े प्रेरण करते हैं। इसमें राजबोपलेविन, जिक, कॉर्पर और नाइसिन जैसे तत्व पाए जाते हैं जो लिंवर को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

दिल रहेगा स्वस्थ

पका हुआ कटहल आपके हृदय के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम बड़े प्रेरण को कंट्रोल करने में मदद करता है।

वजन होगा कम

पके हुए कटहल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं जो आपके शरीर में बढ़ते हुए मोटाएँ को रोकने में मदद करते हैं। इसका अलावा इसे रेसरेशन्स्ट्रांल नाम के एंटीऑक्सीडेंट का भी बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है। यह आपके रक्त के संचार को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।



हार्ट के साथ-साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद होगी ये एक्सरसाइज

कार्डियो एक्सरसाइज करें

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आपको बहुत ही फायदेमंद होती है। इससे आपका हृदय स्वस्थ रहता है। इससे हृदय की गति भी बहुत अच्छे से होती है।

- ▶ जिंपिंग जैक एक्सरसाइज करें
- ▶ एक्सरसाइज बाटाएंगे जो आपके हार्ट के साथ-साथ आपके स्वस्थ शरीर के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होंगे।
- ▶ तो चलिए जानते हैं उनके बारे में।

हृदय जंप करें

आप हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आप हैर्डल जंप एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इसमें आप किसी हैर्डल को लेकर उसके कुपर से जप करें। आप डबल, बॉक्य या फिर किसी स्टेपर का हैर्डल के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इन चीजों को आप उठल कर पाएं।

हैर्डल जंप करें

आप हृदय को स्वस्थ रखने के लिए आप हैर्डल जंप एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इसमें आप किसी हैर्डल को लेकर उसके कुपर से जप करें। आप डबल, बॉक्य या फिर किसी स्टेपर का हैर्डल के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इन चीजों को आप उठल कर पाएं।



पूरे भारत में गर्मी का हाल बेहाल है।

बहुती गर्मी के कारण व्यक्ति कई प्रकार की बीमारियों का शिकाय हो रही है। इसमें मुख्य है त्वचा सम्बन्धी रोग और दूसरा है नेत्र सम्बन्धी रोग। दिन-ब-दिन तापमान बढ़ता जा रहा है और भीषण गर्मी असहनीय होती जा रही है। ऐसे में लोग गर्मी से अपना बचाव करते हैं। हम अपने शरीर को ऊपर से नीचे तक कपड़े और सनक्रीन से ढक सकते हैं, लेकिन हमारी आँखों को हम सुरक्षित नहीं कर पाते।

गर्मी में रखें अपनी आँखों को सुरक्षित

गर्मी के दिनों में प्रयास करके अपनी आँखों को पूरा आराम हो जाए। इसके लिए जरूरी है कि आप कम से कम आठ घंटे की नीद जरूर लें। आठ घंटे की नीद लेने के निवार करने के लिए आपको अपनी आँखों पर लगाना चाहिए। उन्हें कम्प्यूटर पर लगाना चाहिए।

गर्मी के दिनों में प्रयास करके अपनी आँखों को पूरा आराम हो जाए। इसके लिए जरूरी है कि आप कम से कम आठ घंटे की नीद जरूर लें। आठ घंटे की नीद लेने के निवार करने के लिए आपको अपनी आँखों पर लगाना चाहिए। उन्हें कम्प्यूटर पर लगाना चाहिए।

गर्मी में रखें अपनी आँखों को सुरक्षित

सुरक्षित रहती है अपितु यह आपके शरीर को भी पूरा आराम प्रदान करता है। साथ ही आपके इम्यूनिटी पारक का भी बढ़ावा रखता है।

ठंडे पानी से बार बार आँखें धोएं

अपनी आँखों को ठंडा पानी से बार-बार धोने की कोशिश करें। ठंडा पानी से बार-बार धोने की महत्वपूर्ण है। अपने घर से बाहर निकलते समय, यूथी विकणों को सोचे अपनी आँखों में प्रवेश करने से रोकने के लिए आपको सन गरास अर्थात् धूप का वश्मा अपनी आँखों को हम सुरक्षित नहीं कर पाते।

गर्मी के दिनों में प्रयास करके अपनी आँखों को पूरा आराम हो जाए। इसके लिए जरूरी है कि आप कम से कम आठ घंटे की नीद जरूर लें। आठ घंटे की नीद लेने के निवार करने के लिए आपको अपनी आँखों पर लगाना चाहिए। उन्हें कम्प्यूटर पर लगाना चाहिए।

कम शुरू करने से पहले अपनी आँखों को आई झूँस से बचा रखता है। आट से दस घंटे लगातार कम्प्यूटर पर कम करने वाले लोगों को एसा कम से कम 3 घंटे करना चाहिए। आँखों में आई झूँस डालने से आँखों की चिकनाई बढ़करार होती है।

आँखों पर सनस्क्रीन का प्रयोग करने से बचें

अधिकांश युवा अपने बेहरे को सन स्क्रीन के कारण झूँसी की संभागन ज्यादा रहती है। इसका उपयोग करने से गुर्दे, हृदय, आदि अग्र कम्पनों से जाती हैं। इससे सदा पानी भी पचास नहीं है और शरीर में दूषित पानी जामा होने लगता है, जिससे पेट फूलने की शिकायत होती है। इस रोग से ग्रसित व्यक्ति के हाथ पैर फूलते हैं।

एलर्जी की समस्या

अग्र आप अपने खाने में अधिक मात्रा में सरसों के लिए अपने खाना जाने से सरसों के तेल के अनुसार, चाहे वह सरसों का तेल हो, पेट भूंप हो या फिर कच्ची पतिया बहने हैं। यह ओमेगा 3 फैट एसिड का भी बेहतरीन स्तर होता है और इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं। लेकिन अग्र जरूरत से ज्यादा सरसों का सेवन करते हैं, तो इससे स्वस्थ्य को नुकसान होता है। कई स्थितियों में यह जानला तक बहुत ही सकता है। और यह जानला तक बहुत ही अच्छी डाइट और व्यायाम करना चाहिए।

दिल के रोग का खतरा

आज भी कई घरों में सरसों के लिए अपने खाने में अधिक मात्रा में सरसों के लिए अनुसार होती है। लेकिन अग्र सरसों के लिए अपने खाने में सरसों के तेल के अनुसार होती है। इसका उपयोग करने से गुर्दे, हृदय, आदि अग्र कम्पनों से जाती हैं। इससे सदा पानी भी पचास नहीं है और शरीर में दूषित पानी जामा होने लगता है, जिससे पेट फूलने की शिकायत होती है। इस रोग से ग्रसित व्यक्ति के हाथ पैर फूलते हैं।

जड़ से खत्म होगा गठिया का दर्द

बुद्धांगे के साथ जोड़ों का दर्द भी आना आम बात है। इस के साथ गठिया या आर्थिराइटिस भी कहा जाता है। उम्र के साथ युवाओं, बोहनी की वृद्धि होने के जौड़ों की मूवलेट कम होने लाती है और इंपलामेशन बढ़ता होता है। जिसकी जगह से सुजन, दर्द, अकड़न जैसे लक्षण दिखने लगते हैं। इस बीमारी में कुछ एंटी-झालामेटरी फूड्स रामबाण साहित हो सकते हैं। इन खानों पर दायरी है कि आप कम से कम दर्द घंटे की नीद जरूर लें। आठ घंटे की नीद लेने के निवार करने के लिए आपको अपनी आँखों को लेकर जारी रखना चाहिए। यह आपको अपनी आँखों पर लगाना चाहिए।

जड़ से खत्म होगा गठिया का दर्द

बुद्धांगे के साथ जोड़ों का दर्द भी कम होता है। यह आपको अपनी आँखों को लेकर जारी रखना चाहिए। यह आपको अपनी आँखों पर लगाना चाहिए।

खाने में अच्छी तरह डालें

अद

संक्षिप्त समाचार

संस्कृति गौतम का सुयश, 12वीं बोर्ड में मिले 90 प्रतिशत अंक

रायपुर (विश्व परिवार)। प्रदेश के बृष्ट पत्रकार एवं छा जनलिस्ट वेलफेयर यूनियन के प्रेसर अध्यक्ष अमित गौतम की सुपुत्री कृ. संस्कृति गौतम ने 12वीं सीबीएसई की परीक्षा में कॉमर्स विषय में 90 प्रतिशत अंक लाकर द्रोणाचार्य पब्लिक स्कूल रायपुर सहित पूरे परिवार को गौरवान्वित किया। कृ. संस्कृति शुरू से ही बढ़ाई में सेधाई रही है साथ ही मार्शल आर्ट में ब्लैक बेल्ट की होर्डिंग के साथ राष्ट्रीय स्तर पर उसने मेडल भी अर्जित किया है। इसके पूर्व वे भी संस्कृत के बड़े भाई संस्कृत कलाम ने 12वीं सीबीएसई कॉमर्स में द्विपीप्लस राजनांदगांव में प्रथम स्थान किया था। संस्कृत की उपलब्धि पर परिजनों सहित इष्ट मिठों ने बधाई दी एवं उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

प्राची जैन (काला) ने 12वीं सीबीएसई बोर्ड में प्राप्त किये 94 प्रतिशत अंक

रायपुर (विश्व परिवार)। फाफड़ीह रायपुर निवासी श्री प्रभुदयाल जी काला की सुपुत्री एवं श्री दिनेश-ज्योती काला ने सुपुत्री तथा भवन्स शारदा विधा मरिंट स्कूल की होनाहर छात्रा प्राची जैन (काला) ने कक्षा 12वीं सीबीएसई बोर्ड में 94 प्रतिशत प्राप्त किए एवं सभी विषयों में समाप्ति अंक दासिल किए। प्राची की इस सफलता ने विद्यालय व पूर्ण रायपुर एवं जशपुर जैन समाज का नाम रोशन किया है। इस अवसर पर काला परिवार के सभी सदस्यों व इष्ट मिठों ने प्राची को बधाई एवं आशीर्वाद प्रदाय किया, प्राची ने अपनी सफलता का श्रेय आचार्य श्री 108 विश्व सागर जी महाराज के आशीर्वाद एवं श्री मृति मुनि श्री 108 सुयश सागर जी महाराज के आशीर्वाद एवं श्री कृष्ण मेंदन को दिया। प्राची के उज्ज्वल भविष्य की मंगल कामना।

सीबीएसई बोर्ड का परीक्षा में एकलव्य विद्यालय के विद्यार्थियों का रहा उत्कृष्ट प्रदर्शन

राजनांदगांव (विसं)। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा मंडल द्वारा आयोजित 10वीं एवं 12वीं बोर्ड परीक्षा परिणाम घोषित कर दिया गया है। जिसमें एकलव्य विद्यालय राजनांदगांव के कक्षा 10वीं में 98.24 प्रतिशत एवं कक्षा 12वीं में 93.47 प्रतिशत विद्यार्थी सफल हुए हैं। राज्य में संवालित एकलव्य विद्यालयों में एकलव्य राजनांदगांव के विद्यार्थियों का प्ररशन उत्कृष्ट रहा है। कक्षा 10वीं में शामिल 57 विद्यार्थी से 43 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी, 11 विद्यार्थी द्वितीय श्रेणी से उत्तीर्ण हुए हैं एवं एक विद्यार्थी को पूरक दिया गया है। वहीं कक्षा 12वीं में शामिल 46 विद्यार्थी में 19 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी, 23 विद्यार्थी द्वितीय श्रेणी से उत्तीर्ण हुए हैं एवं 3 छात्र को पूरक दिया गया है।

12 मई अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर विशेष : राजधानी में संख्या 2050 हेल्थकेयर ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस

रायपुर (विश्व परिवार)। संस्था 2050 हेल्थकेयर ने आज अप्रैल कॉर्नोनी, चंगोराभाटा स्थित केंद्र पर अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस सेलिब्रेशन का आयोजन किया। इस अवसर पर संस्था के द्वारा उत्कृष्ट सेवाओं के लिए 21 नर्सिंग स्टाफ को पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उल्लेखनीय है कि नर्सिंग का स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में विवर में मातृत्व स्थान है। आज नर्सिंग दिवस पर सारी दुनिया उनकी झाँकी है।

संस्था के मैनेजर अरिहंत जैन ने बताया कि संस्था 2050 हेल्थकेयर विवर 3 वर्षों से छत्तीसगढ़ प्रांत में

बिरगांव रायपुर ईकाई द्वारा भगवान परशुराम जी प्राकट्य उत्सव एवं भव्य शोभायात्रा का आयोजन

रायपुर (विश्व परिवार)। छ.ग.प्रांतीय अखण्ड ब्राह्मण समाज बिरगांव ईकाई द्वारा भगवान परशुराम जी प्राकट्य उत्सव, भव्य शोभायात्रा, आर्द्ध विवाह, व प्रतिभासाली विवाह के छात्र-छात्राओं (10 वीं 12 वीं) समान समारोह आयोजित किया गया।

सर्वप्रथम श्री परशुराम जी के तैल चित्र पर भव्य विविध विधान से पूजा अर्चना कर कार्यक्रम का शुभार्थ किया गया। तत्त्वात्मक चिवितीनी, सौ.का.विनीती पोड़ी वालों का विधि विधान से मौलं परिणय का कार्यक्रम पं.मेघराजी, पं.हेमलाल शर्मा एवं, संसुन्दरं महराज जी, प्लक्षीकृतमहराज जी, एकमलेश शुक्ला जी, मातुरांक चंद्रकिरण पाठक जी प्रमुख परायकारियों के नेतृत्व व उपस्थिति में विवाह कार्यक्रम के उपरांत के कार्यक्रम सम्पन्न हुए। दोपहर 3.00बजे से मुख्य अतिथि के रूप में पूर्ण दाण्डी स्वामी श्री ज्योतिर्मानं जी महराज सलाधा बेमेरा, ब्रह्मचारी डा.इन्दुभावनं जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, की उपस्थिति में आशीर्वान विवाह के कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

पाद स्वामी जी के मुखरविंद से समाज को सुनने का सुअवसर प्राप्त हुआ। समाज के 13 प्रतिभासाली छात्र-छात्राओं का जी हाईस्कूल, हायर सेकंडरी परीक्षा वालों का विधि विधान से मौलं परिणय का गौरवान्वित पं.मेघराजी, पं.हेमलाल शर्मा एवं, संसुन्दरं महराज जी, प्लक्षीकृतमहराज जी, एकमलेश शुक्ला जी, मातुरांक चंद्रकिरण पाठक जी प्रमुख परायकारियों के नेतृत्व व उपस्थिति में विवाह कार्यक्रम के उपरांत के कार्यक्रम सम्पन्न हुए।

दोपहर 3.00बजे से मुख्य अतिथि के रूप में पूर्ण दाण्डी स्वामी श्री ज्योतिर्मानं जी महराज सलाधा बेमेरा, ब्रह्मचारी डा.इन्दुभावनं जी, ईश्वर तिवारी, संधार्या दुबे, शालिम शर्मा, व सभी सम्मानित पदाधिकारी व वार्कर्कर्ता सक्रिय सदस्य उपस्थित हुए। समस्त कार्यक्रम का संचालन संजय शुक्ला द्वारा किया गया। विवाहीपती विवाहीपती निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अंतिथ निश तिवारी जी नारी प्रकोष्ठ श्री ओमप्रकाश साहजी नेता प्रतिष्ठक बिरगांव, श्री कैरहूल साहजी पार्षद, विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी नारी प्रकोष्ठ श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज शंकराचार्य आप्राम, प्रमुख रायपुर, आचार्य श्री रामप्रताप शास्त्री जी महराज (संस्थापक श्री आद्य शंकराचार्य विवाहीपती) बेमेरा, विशिष्ट अंतिथ प्रदेश अध्यक्ष विवाहीपती भारती किरण शर्मा जी, प्रदेश अध्यक्ष अं