राजनीतिक तिलिस्मों पर फतह का महायज्ञ

# जासूस बादशाह

www.picmp.com

आरएनआई निबंधन संख्या एमपीएचआईएन /1999 /4107

डाक पंजीयन म.प्र. /भोपाल /371 /18 20

वर्ष - 22 अंक -31 ( पच्चीस सालों से प्रकाशित ) भोपाल, शनिवार 21 अगस्त 2021 पृष्ठ -8 मूल्य - पांच रूपये

# भोपाल में बनेगा भारत माता का मंदिर : मुख्यमंत्री चौहान

## स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूर्ण होने पर प्रदेश में सालभर होंगे आयोजन

**भोपाल।** मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि भोपाल में भारत माता का मंदिर वीर भूमि के रूप में बनाया जाएगा। इसमें स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के जीवन-वृत्त प्रदर्शित होंगे और प्रतिमाएं स्थापित की जाएगी। इससे आने वाली पीढ़ी को आजादी की लड़ाई में अपना सर्वस्व न्यौछावर करने वालों के बलिदान से अवगत कराने में सहायता मिलेगी। इसी भाव से भोपाल में शौर्य स्मारक का निर्माण किया गया है। देशभक्ति की ज्योति को लगातार जलाए रखने की आवश्यकता है।

स्वतंत्रता के अमृत महोत्सव के इस वर्ष में स्वतंत्रता संग्राम पर केन्द्रित कार्यक्रमों के आयोजन के साथ-साथ स्वतंत्रता सेनानियों पर पुस्तकों का प्रकाशन भी किया जाएगा। हमारा प्रयास यह है कि देशभक्ति का इतिहास अगली पीढ़ी के सामने आए। प्रदेश में टंट्या भील, भीमा नायक, शंकर शाह, रघुनाथ शाह, महारानी लक्ष्मी बाई की स्मृति में स्मारक बनाने के संबंध में भी कार्य जारी है।

**सुप्रसिद्ध कवियत्री सुभद्रा कुमारी चौहान की जयंती पर हुआ कार्यक्रम:** मुख्यमंत्री श्री चौहान आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आज रवीन्द्र भवन में महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी तथा हिन्दी की सुप्रसिद्ध कवियत्री सुभद्रा कुमारी चौहान की जयंती 16 अगस्त को आयोजित स्मरण-सुभद्रा कुमारी चौहान कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने पूर्व राज्यसभा सदस्य श्री रघुनंदन शर्मा द्वारा लिखित पुस्तक आजादी बनाम फांसी अथवा कालापानी का विमोचन किया। संस्कृति, पर्यटन तथा अध्यात्म मंत्री सुश्री उषा ठाकुर, वित्त मंत्री श्री जगदीश देवड़ा, प्रमुख सचिव संस्कृति एवं जनसंपर्क श्री शिवशेखर शुक्ला तथा पुस्तक के प्रकाशक श्री प्रभात कार्यक्रम में उपस्थित थे। स्वराज संस्थान संचालनालय द्वारा आयोजित कार्यक्रम में श्री सुरेन्द्र वानखेड़े एवं दल द्वारा सुभद्रा कुमारी चौहान पर केन्द्रित कविताओं की संगीतिक प्रस्तुति दी गई।

**देश के लिए जीने वाले नागरिक तैयार करना है:** मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि हमें केवल अपने लिए नहीं देश के लिए जीने वाले नागरिकों को तैयार करना है। देश के लिए जीने का अर्थ यह है कि हम जो भी कार्य कर रहे हैं वह पूरी मेहनत और ईमानदारी से करें। इसके साथ ही प्रत्येक प्रदेशवासी वृक्षारोपण, बेटियों के कल्याण, नशामुक्ति, स्वच्छता अभियान जैसी किसी एक गतिविधि से स्वयं को अवश्य जोड़े। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के संकल्प, उनकी प्रतिबद्धता, प्रेरक प्रसंगों और वीरतापूर्ण संस्मरणों का उल्लेख करते हुए उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

**हर घर की बैठक में हो क्रांतिकारियों के चित्र: मंत्री सुश्री उषा ठाकुर**

संस्कृति, पर्यटन तथा अध्यात्म मंत्री सुश्री उषा ठाकुर ने हर घर की बैठक में क्रांतिकारियों के चित्रों को प्रदर्शित करने का अनुरोध किया। सुश्री ठाकुर ने कहा कि इससे आने वाली पीढ़ी के विचारों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने और उन्हें स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के त्याग और बलिदान से परिचित कराने तथा देशभक्ति व देश सेवा के लिए प्रेरित करने में मदद मिलेगी। कार्यक्रम में श्री रघुनंदन शर्मा ने पुस्तक के संबंध में जानकारी दी। प्रमुख सचिव संस्कृति तथा जनसंपर्क श्री शिवशेखर शुक्ला ने भी संबोधित किया।

**स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के बलिदान से अगली पीढ़ी को अवगत कराना आवश्यक:** मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि हमें आजादी चांदी की तश्तरी में रख कर नहीं मिली है। यह बच्चों को बताने की आवश्यकता है। असंख्य स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के बलिदान, दृढ़ संकल्प के कारण हमारा देश स्वतंत्र हुआ है। देश के कई स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों ने अंडमान निकोबार द्वीप में अपना जीवन देश की आजादी के लिए गुजार दिया। जलिया वाला बाग तथा अन्य घटनाओं में बहुत सेनानी शहीद हुए।

इनके बलिदान से अगली पीढ़ी को अवगत कराना आवश्यक है। श्री रघुनंदन शर्मा की पुस्तक आजादी बनाम फांसी अथवा कालापानी का इसमें ऐतिहासिक योगदान होगा। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने पुस्तक के प्रकाशक श्री प्रभात का भी सम्मान किया।

**ग्वालियर में बनेगा भव्य अटल स्मारक:** मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने आज पूर्व प्रधानमंत्री लोकप्रिय जननेता स्व. अटल बिहारी वाजपेयी जी की तीसरी पुण्यतिथि पर उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। अरेरा हिल्स स्थित शौर्य स्मारक चौराहा, भोपाल पर गत वर्ष यह प्रतिमा स्थापित की गई थी। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि ग्वालियर में स्व. अटल जी की स्मृति में भव्य और विशाल स्मारक का निर्माण किया जायेगा। अटल जी अजातशत्रु और हर दिल अजीज राजनेता थे। उन्होंने विश्व के शक्तिशाली माने जाने वाले राष्ट्रों के आगे कभी घुटने नहीं टेके। स्वाभिमान और साहस के साथ समस्त परिस्थितियों का सामना किया।

## जानलेवा हो रहा डेल्टा प्लस वैरिएंट

# महाराष्ट्र में डेल्टा प्लस वैरिएंट से हुई 3 की मौत, मुंबई में मौत का पहला मामला सामने आया

**मुंबई।** महाराष्ट्र में डेल्टा प्लस वैरिएंट की वजह से शुक्रवार को एक और मौत की पुष्टि हुई है। रायगढ़ की जिलाधिकारी निधि चौधरी के मुताबिक, यहां एक 69-वर्षीय महिला ने संक्रमण के बाद दम तोड़ा है। इसी के साथ राज्य में इस वैरिएंट से हुई मौत का यह तीसरा मामला है। इससे पहले गुरुवार को मुंबई के घाटकोपर इलाके में 63 वर्षीय महिला की 'डेल्टा प्लस' वैरिएंट से मौत की पुष्टि हुई है। 21 जुलाई को कोरोना संक्रमित होने के बाद 27 जुलाई को इलाज के दौरान महिला ने दम तोड़ दिया था। BMC के मुताबिक, गुरुवार को उनकी नई रिपोर्ट आई, जिसमें स्पष्ट हुआ है कि उनकी मौत डेल्टा प्लस वैरिएंट से हुई है।

खास बात ये है कि महिला ने वैक्सीन की दोनों डोज ली थीं। डेल्टा प्लस वैरिएंट से महाराष्ट्र में पहली मौत 13 जून को रत्नागिरी में 80 वर्षीय महिला की हुई थी। राज्य सरकार ने बृहन्मुंबई नगर निगम को जानकारी दी थी कि मुंबई में 7 लोग डेल्टा प्लस वैरिएंट से संक्रमित पाए गए हैं। इसके बाद BMC ने इन मरीजों के संपर्क में आए लोगों से बातचीत करनी शुरू की। ये महिला भी उन सात लोगों में से ही शामिल थी।

**संपर्क में आने वाले 2 अन्य मरीज भी डेल्टा प्लस से संक्रमित:** मुंबई स्वास्थ्य विभाग के प्रमुख डॉ. मंगला गोमारे ने बताया कि महिला के संपर्क में आए 6 अन्य लोगों की भी जांच कराई गई। इनमें से 2 और लोगों में डेल्टा प्लस वैरिएंट का पता चला है। अभी कुछ और लोगों की जांच रिपोर्ट का इंतजार है।

**शुरू में घर पर चला इलाज:** डॉक्टर गोमारे ने बताया कि महिला इंटरस्टिशियल लंग और ऑब्सट्रक्टिव एयरवे से पीड़ित थी। शुरुआत में उन्हें घर पर ही ऑक्सीजन सपोर्ट पर रखा गया, बाद में 24 जुलाई को अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां तीन दिन के इलाज के बाद उनकी मौत हो गई।

**राज्य में 65 मरीज डेल्टा प्लस वैरिएंट से संक्रमित:** बुधवार को महाराष्ट्र में डेल्टा प्लस वैरिएंट के 20 नए केस मिले हैं। अब यहां इस वैरिएंट के मरीजों की संख्या 65 हो गई है। जलगांव जिले में सबसे अधिक 13 मरीज हैं। शहरों की बात करें तो सबसे ज्यादा 7 मरीज मुंबई में हैं। इसके बाद पुणे में 3, नांदेड़ में 2, गोंदिया में 2, रायगढ़ में 2 और पालघर में 2 मरीज मिले हैं। इसी प्रकार चंद्रपुर और अकोला जिले में एक-एक मरीज पाए गए हैं।

# ट्विटर ने मेरे 1.9 करोड़ फॉलोअर्स का हक छीना, यह लोकतंत्र पर हमला है: राहुल गांधी

**नई दिल्ली।** राहुल गांधी ने ट्विटर अकाउंट ब्लॉक किए जाने पर अपनी नाराजगी जाहिर करते हुए वीडियो जारी किया है। इसका टाइटल दिया है ट्विटर का खतरनाक खेल...राहुल ने कहा है, 'मेरा ट्विटर अकाउंट बंद कर वे राजनीतिक प्रक्रिया में दखलंदाजी कर रहे हैं। एक कंपनी हमारी राजनीति को परिभाषित करने को बिजनेस बना रही है। एक राजनीतिज्ञ के तौर पर मैं इसे पसंद नहीं करता। यह देश के लोकतंत्र पर हमला है। यह सिर्फ राहुल गांधी पर हमला नहीं है। मेरे 19 से 20 मिलियन फॉलोअर हैं। आप उनसे मेरा ओपिनियन जानने का हक छीन रहे हैं। वे इस बात को गलत ठहरा रहे हैं कि ट्विटर एक न्यूट्रल प्लेटफॉर्म है। ये बहुत खतरनाक है। हमारे लोकतंत्र पर हमला हो रहा है। ट्विटर भेदभाव करने वाला प्लेटफॉर्म हो गया है।' राहुल की ये नाराजगी इसलिए है, क्योंकि ट्विटर ने पिछले शनिवार को राहुल गांधी का हैंडल ब्लॉक कर दिया था। ये एक्शन इसलिए लिया गया, क्योंकि राहुल ने दिल्ली की रेप पीड़ित बच्ची के मां-पिता की फोटो शेयर की थी। इसे ट्विटर ने अपने नियमों का उल्लंघन बताया था।

**राहुल के ट्वीट पर बाल आयोग ने की थी शिकायत:** राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग राहुल के ट्वीट को लेकर दिल्ली पुलिस और ट्विटर से शिकायत की थी। NCPCR ने पीड़ित बच्ची के परिवार की

फोटो पोस्ट करने पर राहुल के खिलाफ कार्रवाई की मांग की थी। आयोग का कहना था कि यह जुवेनाइल जस्टिस एक्ट और प्रोटेक्शन ऑफ चिल्ड्रन फ्रॉम सेक्सुअल ऑफेंस (POCSO) एक्ट का उल्लंघन है।

**कांग्रेस के 5 दूसरे नेताओं के हैंडल भी ब्लॉक हुए थे:** कांग्रेस ने बुधवार रात दावा किया कि उसके पांच और सीनियर लीडर्स के ट्विटर अकाउंट भी लॉक किए गए थे। इनमें पार्टी महासचिव और पूर्व मंत्री अजय माकन, लोकसभा में पार्टी के व्हिप मणिकम टैगोर, असम प्रभारी और पूर्व केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह और महिला कांग्रेस अध्यक्ष सुष्मिता देव शामिल हैं। दावा किया है कि पार्टी का ऑफिशियल ट्विटर हैंडल भी लॉक कर दिया गया। इस मुद्दे पर कांग्रेस ने फेसबुक पर लिखा, 'जब हमारे नेताओं को जेलों में बंद कर दिया गया, हम तब नहीं डरे तो अब ट्विटर अकाउंट बंद करने से क्या खाक डरेंगे। हम कांग्रेस हैं, जनता का संदेश है, हम लड़ेंगे, लड़ते रहेंगे। अगर बलात्कार पीड़ित बच्ची को न्याय दिलाने के लिए आवाज उठाना अपराध है, तो यह अपराध हम सौ बार करेंगे।

### कोरोना देश में: 40066 केस आए, 41707 ठीक हुए और 583 ने जान गंवाई

**नई दिल्ली।** देश में कोरोना के केस में उतार-चढ़ाव जारी है। गुरुवार को 40,006 नए मरीज मिले। 41,707 ने संक्रमण को मात दी और 583 ने जान गंवा दी। बीते सात दिन में दूसरी बार 40 हजार से ज्यादा केस आए हैं। इसके साथ ही एक्टिव केस में 2,237 की गिरावट दर्ज की गई। अब 3.79 लाख मरीजों का इलाज चल रहा है। यह आंकड़ा 144 दिन में सबसे कम है। इससे पहले 23 मार्च को 3.66 लाख एक्टिव केस थे। देश में केरल और हिमाचल प्रदेश में संक्रमितों की संख्या बढ़ रही है। गुरुवार को केरल में 21,445 केस आए 20,723 मरीज ठीक हुए और 160 की मौत हो गई। यहां बीते 17 दिन में से 13 दिन 20 हजार से ज्यादा केस आए हैं।

# समय-समय पर थोड़ा खाना है बेहतर

सर्दियों में कुछ चीजों का सेवन करना किसी जड़ी-बूटी के सेवन करने से कम नहीं है। हम आपको सर्दियों में गुड़ खाने के फायदे और इससे बनी चीजें खाने के फायदे बता चुके हैं। अब हम आपको सफेद तिल खाने के फायदे बता रहे हैं-

**तिल में मौजूद पोषक तत्व:** तिल में सेसमीन नाम का एन्टीऑक्सिडेंट पाया जाता है जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है। अपनी इस खूबी की वजह से ही यह लंग कैंसर, पेट के कैंसर, ल्यूकेमिया, प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका को कम करता है। इसके अलावा भी तिल के कई फायदे हैं।

**तनाव को कम करने में सहायक:** तिल में कुछ ऐसे तत्व और विटामिन पाए जाते हैं जो तनाव और डिप्रेशन को कम करने में सहायक होते हैं।

**हृदय की मांसपेशियों के लिए**

तिल में कई तरह के लवण जैसे कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक और सेलेनियम होते हैं जो हृदय की मांसपेशियों को सक्रिय रूप से काम करने में मदद करते हैं।

**हड्डियों की मजबूती के लिए**

तिल में डाइटी प्रोटीन और एमिनो एसिड होता है जो बच्चों की हड्डियों के विकास को बढ़ावा देता है। इसके अलावा यह मांस-पेशियों के लिए भी बहुत फायदेमंद है।

**त्वचा के लिए**

तिल का तेल त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसकी मदद से त्वचा को जरूरी पोषण मिलता है और इसमें नमी बरकरार रहती है।

# सही समय पर इलाज मिलने पर हो सकती है ठीक मिर्गी, नहीं लाइलाज बीमारी

**मिर्गी इलाज के द्वारा ठीक किया जा सकता है। बावजूद मिर्गी के मरीजों को समय रहते सही इलाज नहीं मिल पाता। सब वाले मरीज को डॉक्टर के पास ले जाने के बजाय झाड़-फूंक के चक्कर में पड़े रहते हैं। ग्रामीण क्षेत्र के लोगों में इस बीमारी को लेकर भ्रांतियां अधिक हैं। जब बीमारी बढ़ जाती है तब लोग डॉक्टर के पास आते हैं। डॉक्टरों के अनुसार यह मरीज के लिए घातक है। इससे उसे ठीक करना काफी मुश्किल भरा हो जाता है और इलाज में काफी समय भी लगता है। डॉ अनिल प्रसाद (प्रकाशचंद्रिका इन न्यूरो सर्जरी एंड एपिलेप्सी) के अनुसार मिर्गी लाइलाज बीमारी नहीं है। यह न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर है, जिसका इलाज संभव है।**

मिर्गी के मरीजों को बिना एक भी दिन बंद किए लगातार तीन साल दवा खानी होती है। यदि लगातार तीन वर्षों तक मिर्गी का दौरा नहीं पड़ता है, तो माना जाता है कि मरीज ठीक हो गया है। इसके बाद दवा धीरे धीरे बंद की जाती है। इस दौरान मरीजों को थकान वाले काम से बचने की सलाह दी जाती है। रात में पूरी नींद लेना अति आवश्यक होता है।

**समय पर इलाज से जल्द छुटकारा**

धनबाद के मनोचिकित्सक डॉ संजय कुमार के अनुसार 100 में 60 मरीज झाड़-फूंक के चक्कर में पड़कर देरी से डॉक्टर के पास आते हैं। कुछ लोग ही तुरंत डॉक्टर से मिलकर इलाज शुरू करवाते हैं। डॉ संजय के अनुसार मिर्गी की किसी भी उम्र में कारण या बिना कारण किसी को भी हो सकता है। इसलिए इस बीमारी के प्रति सतर्क रहने की जरूरत है। समय पर इलाज कराने से यह ठीक हो जाता है।

**जागरूकता का अभाव**

डॉक्टरों का कहना है कि मिर्गी को लेकर समाज में अभी भी कई तरह की भ्रांतियां मौजूद हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में जहां शिक्षा दर अभी भी काफी कम है। मिर्गी को लोग भूत-प्रेत और बुरी आत्मा का साया समझ बैठते हैं। नतीजा मरीज को डॉक्टर के पास ले जाने के बजाय लोग ओझा गुनी के चक्कर में पड़ जाते हैं और समय और पैसा दोनों बर्बाद करते हैं। इसका सीधा नुकसान मरीज को उठाना पड़ता है।

**दो तरह की होती है मिर्गी**

डॉक्टरों के अनुससार आमतौर पर मिर्गी दो तरह की होती है। अधिकांश मरीजों के दिमाग के एक हिस्से में दौरा पड़ता है। ऐसे मरीज जल्दी ठीक होते हैं। कुछ मरीजों के पूरे दिमाग में दौरा पड़ता है। ऐसे लोगों की दवाएं लंबे समय तक चलती हैं और दवा खत्म होने के बाद भी दौरा पड़ने की आशंका बनी रहती है। कुछ को जिंदगी भर दवा खानी पड़ती है। कुछ मरीजों को ऑपरेशन की भी जरूरत पड़ती है।

# हर रोज पिएं 3 लीटर पानी, किडनी रहेंगी स्वस्थ

बॉडी को ठीक रखने में किडनी की अहम भूमिका है। किडनी का काम शरीर में मौजूद खून की साफ-सफाई करना है। व्यक्ति के शरीर में मौजूद खून में कई तरह के अवशिष्ट पाए जाते हैं, जिनका शरीर में से बाहर निकलना बेहद जरूरी है। किडनी शरीर की सभी को साफ करके उसे दिल तक पहुंचाने का काम करती है। ज्यादा चिंता वाली बात यह है कि किडनी संबंधित रोगों का पता व्यक्ति को बहुत देर बाद चलता है। ऐसे में यदि आप किडनी संबंधित रोगों से बचना चाहते हैं तो आज से ही पानी पीना शुरू करें। आइए जानते हैं स्वस्थ रहने के लिए पानी आपके शरीर के लिए कितना जरूरी है। अक्सर हम सुनते आ रहे हैं, पानी पीने से शरीर के कई रोग दूर होते हैं। असल में पानी यूरीन के जरिए हमारे शरीर में से कई विषैले तत्व बाहर निकाल फेंकता है, जिससे हमारा शरीर रोगमुक्त रहता है। कुछ लोग डेली रूटीन में पानी से ज्यादा चाय-कॉफी का सेवन करते हैं, जिसका बहुत बुरा असर आपकी किडनी पर पड़ता है। ऐसे में जरूरी है दिन में 2 से 3 लीटर पानी पिया जाए, ताकि आपकी किडनी हेल्दी रह सके।

**शुगर के मरीज रहें सावधान**

मधुमेह से पीड़ित यानि शुगर पेशेंट्स को किडनी डैमेज होने का सबसे ज्यादा खतरा रहता है। डायबिटिक पेशेंट्स में से ज्यादातर लोग शुगर की बीमारी से पीड़ित होते हैं। जो लोग अपना शुगर लेवल कंट्रोल नहीं रखते ज्यादातर उन्हें ही किडनी फेलियर का सामना करना पड़ता है।

# ध्यान रखें छोटी-छोटी बातों का पति-पत्नी

*एकल परिवार की कुछ समस्याएं हैं और संयुक्त परिवार की कुछ और समस्याएं हैं। एकल परिवारों में कोई युवती ब्याह कर आती है तो उसके सामने बहुत सारी समस्याएं आ सकती हैं। अगर उस युवती को प्रारंभ से छोटे परिवार का संसर्ग मिलता हो तो वह आसानी से एडजस्ट हो जाएगी, अगर संयुक्त परिवार का संसर्ग मिला हो तो एडजस्ट होने में समस्या आ सकती है। मगर जब वह मां बन जाती है तो उसका अकेलापन थोड़ा सा छंट जाता है, चूंकि उसके बच्चे हैं, इसलिए एडजस्ट न हो पाने का कोई सवाल ही नहीं उठता, लेकिन दिन बीतने के साथ-साथ समस्या तब बढ़ती है, पति जब तक घर में रहते हैं तो बच्चों को संभालने में पत्नियों का साथ देते हैं, मगर वे दफ्तर चले जाते हैं तो घर-बार संभालकर बच्चों को बड़ा करना पत्नी के लिए जरा दिक्कत पैदा करने वाला हो सकता है।*

बच्चों का बहुत ज्यादा रोना, तंग करना, बात न मानना, आसपास रहने वाली महिलाओं का फब्तियां कसना, सुबह से शाम तक घर के कामकाजों को बमुश्किल निपटा पाना। ऐसे तमाम कारण गृहिणी को तंग करने लगते हैं। फिर उसकी इच्छा ही नहीं होती है कि सज-संवरकर रहा जाए, साफ-सुथरा हो जाए, बच्चों को साफ-सुथरा रखा जाए, आस-पड़ोस में आया-जाया जाए, समय पर खाया-पिया जाए और जब उसका मन किसी काम में नहीं लगता तो उसके मन में ऊल-जलूल बातें आने लगती हैं। दुश्चिंताएं आने लगती हैं। उसे हमेशा पति का या स्कूल गए बच्चों का इंतजार करना पड़ता है, भले ही आने का समय न हुआ हो। वे राह निहारे बैठी रहती हैं। पति के साथ कहीं कोई दुर्घटना न हुई हो, बच्चों के साथ कोई दुर्घटना न हो गई हो। ऐसे विचार मन में आने लगते हैं। जब सब समय पर घर लौट आते हैं तो उसे तसल्ली मिलती है। अक्सर पति समझाते हैं कि सब कुछ ठीक-ठाक है। कोई बड़ी बात नहीं। दरअसल वे ऑफिस से थककर घर आते हैं तो बच्चे छोटे हों उन्हें दुलारना- खिलाना पसंद करते हैं। बच्चे बड़े हों तो उन्हें पढ़ने-लिखने का निर्देश देकर आराम फरमाते हैं। पत्नी का जो थोड़ा-सा साथ मिलता है, उसमें ही खुश रहते हैं। पत्नियां भी पति पर दबाव डालने से बचना चाहती हैं, इसलिए अपनी समस्याएं उनको नहीं बतातीं। लेकिन जरूरत इस बात की होती है कि गृहिणियां अपनी समस्याएं अपने पति से शेयर करें। पति अक्सर इतने संवेदनशील होते हैं कि हर दृष्टि से विचार-विमर्श कर कोई न कोई सहयोग का रास्ता ढूंढ ही लेते हैं। जरूरत पड़े तो मनोरोग चिकित्सक के पास ले जाकर उचित परामर्श भी लेते हैं। और वे सिर्फ इतनी शिकायत कर सकते हैं कि इतने दिनों से अपनी समस्या को छिपाने की क्या जरूरत थी भला। बस। संयुक्त परिवारों में तो बच्चों को संभालने का अच्छा-खासा उपाय निकल आता है, परिवार अच्छा तो अच्छा सा सहयोग भी मिल जाता है। मगर पति की अनुपस्थिति में पत्नी को कम दहेज लाने का उलाहना देना, पति को वश में करने का उलाहना देना, बच्चों को न संभालना, कामकाज का बोझ लाद देना। ये सब बातें भी अच्छी मात्रा में होती ही रहती हैं। जब पति दफ्तर या कार्य क्षेत्र से लौट आते हैं तो सब कुछ सामान्य हो जाता है। ऐसी बातें भी पत्नियों को पतियों से नहीं छिपाना चाहिए, शेयर करना चाहिए। फिर वे ही इसका समाधान ढूंढेंगे व आपको निजात देंगे। अगर पत्नियां बर्दाश्त करती ही चली जाएंगी तो हो सकता है उनकी जान पर ही बन आए। ये बहुत खतरनाक स्थिति होती है, इसलिए पत्नियों व पतियों के बीच सामंजस्य हो तो हमारे समाज की उपरोक्त समस्याओं को बहुत अच्छी तरह सुलझाया जा सकता है।

# गंदगी देख चकित रह गए सांसद, टूटी नाली के चलते बनी हुई है समस्या

रीवा। नगर पालिक निगम के वार्ड क्रमांक दो पुष्पराज नगर प्रेस की पीछे की गली में काफी समय से गंदा पानी सड़क पर बस्ती के बीचन सिर्फ भर रहा है बल्कि लोगो के घरों में ओव्हरफ्लो होकर पहुच रहा है। जिसकेचलते गंदगी के बीच यहां के रहवासी जीवन जीने को मजबूर हो रहे है। तो वही बस्ती के बीच मौजूद खाली प्लाट में फैली गंदगी के चलते संक्रमित बीमारी लोगो को पस्त कर रही है। स्थानिय लोगो ने बताया कि समस्या को लेकर नगर-निगम प्रशासन को कई बार अवगत कराया गया, लेकिन नगि प्रशासन द्वारा कोई भी एक्शन न लेने से समस्या जस की तस बनी हुई है। सड़क में गंदा पानी भरने के साथ ही बस्ती के बीच वर्षो से खाली पड़े प्लाट में फैली गंदगी लोगो के लिये किसी बड़ी मुसीबत से कम नही है। स्थानिय लोगो ने बताया कि जिसे स्थान पर गंदगी फैली हुई यहा दो कोविड मरीज तो है ही, यहा के लोग सर्दीजु काम, बुखार तथा अन्य संक्रमित बीमारी से परेशान रहते है। बार-बार ईलाज कराने के बाद भी उनके स्वस्थ में सुधार नही हो पाता है। लोगो का कहना है कि गंदगी ही बीमारी का बड़ा कारण है।बताया जा रहा है बस्ती में नगि प्रशासन द्वारा 25 वर्ष पूर्व नाल बनाई गई थी। उक्त नाली काफी सकरी और जर्जर हालत मे होने के कारण गंदे पानी की निकासी नही हो पा रही है। वर्षाकाल में तो स्थित और विकराल हो जाती है। स्थानिय लोगो की मांग है कि प्रशासन नाली करण करवा कर लोगो को साफ-सुथरा जीवन जीने को मौका दे तथा वर्षो से खाली पड़े हुथलाट पर नगि प्रशासन सक्षम कार्रवाई करे। जिससे फैल रही गंदगी से लोगो को निजात मिल सकें। गंदगी और समस्या को देख कर सांसद चकित रह गये। उन्होने सफाई कराने के लिये नगि के अधिकारियों को निर्देश दिये।

## दम तोड़ रहे हैंडपंप

# पानी के लिए भटक रहे ग्रामीण

तेंदूखेड़ा। शासकीय कर्मचारियों को रहने शासकीय भवन का निर्माण कि या गया है, लेकि न देखरेख के अभाव में यह भवन जर्जर होते जा रहे हैं। वैसे तो सभी विभागों के भवनों का यही हाल है ताजा मामला जल संसाधन विभाग का देखने मिला जहां इन सरकारी भवनों में रहने वाले कर्मचारी भगवान भरोसे यहां निवास कर रहे हैं क्योंकि प्रतिदिन इनके घरों में विशेले जीव जंतु निकलते रहते हैं। जिससे परिवार के लोग भी डरे सहमे रहते हैं। जल संसाधन विभाग में पदस्थ अधिकारी, उपयंत्री और कर्मचारियों को रहने आवास बनाए गए हैं, लेकि न इन आवासों की देखरेख नहीं हो रही। कर्मचारियों ने बताया कि पिछले 12 साल से अधिक का समय बीत गया इन भवनों की मरम्मत नहीं की गई जिससे यह भवन खंडहर में तब्दील हो गए। जिन भवनों में यह अधिकारी, कर्मचारी निवास कर रहे हैं वहां का फर्श उखड़ गया दीवारों में सीमेंट नहीं बचा और बड़े-बड़े छेद हो गए। भवनों की पुताई भी कभी नहीं कराई जाती। इन भवनों के जर्जर होने के कारण आए दिन यहां सांप, गुहेरे निकलते रहते हैं। 3 दिन पूर्व ही एक सांप निकला था जिसे देखकर लोग भयभीत हो गए थे।

कर्मचारियों ने बताया कि परिसर में गंदगी होने और सफाई ना होने के कारण यह जीव यहां अपना निवास बनाए हुए हैं। इन जर्जर भवनों के संबंध में जल संसाधन विभाग के एसडीओ एमपी मेहरा से बात की तो उन्होंने बताया कि पूर्व में जल संसाधन विभाग को बजट मिलता था उस बजट से भवन की मरम्मत की जाती थी, लेकि न 10 वर्ष से कोई बजट नहीं मिला जिसके कारण यह स्थिति बनी है। कर्मचारी थोड़ी-बहुत मरम्मत स्वयं के व्यय से कर लेते हैं, लेकि न बड़ी मरम्मत कोई भी करने को तैयार नहीं है।

# बूंद बूंद के लिए तरसता बख्तगढ़

बख्तगढ़। बटवाड़िया डेम के निकट बसा ग्राम पानी की बूंद बूंद के लिए तरस रहा है। 15 से 20 से ग्रामवासियों को पानी की ऐसी ही किल्लत उठाना पड़ रही है। गांव में भूमिगत पेयजल पाइप लाइन 1986 में डली थी जो अब खराब हो चुकी है। पेयजल आपूर्ति के लिए दो पानी की टंकी है। नलकूप भी है। इनमें पानी भी है, लेकिन पंचायत के समुचित प्रबंधन न होने से गांव पानी के लिए तरस रहा है। गांव के लोग निजी टैंकर वालों से प्रतिदिन 20 से 25 रु प्रति ड्रम पानी खरीदते है। जो पानी खरीद नहीं पाते वे अपने खेत और दूर दराज के हैंडपंप से भरकर लाते है। अभी एक माह से ग्राम की सार्वजनिक जल प्रदाय योजना बंद पड़ी है। विगत सरपंच कार्यकाल में ग्राम पंचायत से पानी के टैंकर लाकर पानी की व्यवस्था कर देते थे। वर्तमान में सरपंच ने एक दिन भी पानी टैंकर नहीं बुलवाए। सांसद निधि से दिया टैंकर निजी उपयोग कर कबाड़ में डाल दिया।

# खाली प्लाट बने डस्टबिन, गंदगी-पानी में पल रहे मच्छर

छतरपुर। नगर पालिका की अनदेखी से शहर में खाली पड़े भूखंडों पर लोगों ने कचरा फेंक कर उन्हें डस्टबिन बना डाला है। इन खाली पड़े प्लाटों में बारिश का पानी भर जाने से यहां मच्छर पनप रहे हैं। नगर के अधिकांश वार्डों में जहां खाली प्लाट पड़े हैं उनमें आसपास के लोगों द्वारा कचरा, बेकार सामग्री फैंकने से गंदगी लगातार बढ़ रही है। इन प्लाट में बारिश का पानी भरने के साथ बड़ी-बड़ी झाड़ी, गाजर घास व अन्य पौधे उग आए हैं। इस गंदगी ने लोगों का जीना मुहाल कर दिया है। इसे देखकर सरकार का स्वच्छ भारत का सपना हवा हवाई सा नजर आता है। गाजर घास से निकलने वाले पराग कण उड़कर लोगों के शरीर में खुजली का कारण बन रहे हैं। वार्ड 33 में एक्सिस बैंक के पीछे गंगोत्री पुरम में एक प्लाट में गंदगी तेजी से बढ़ रही है, इसे लेकर लोग परेशान हैं। लोगों का कहना है कि यहां नगर पालिका का कचरा कलेक्शन वाहन यदा कदा ही आता है। वार्ड 33 के गंगोत्री पुरम में खुले स्थान व खाली पड़े रिक्त प्लाट में पड़े कचरे को उठाने का कोई बंदोबस्त नहीं किया गया है। इसके चलते सभी स्थानों पर गंदगी का अंबार लगा हुआ है। लोगों का कहना है कि सड़क किनारे अगर कचरा मिलता है तो पालिका के ट्रैक्टर ट्राली वाले उसे उठा लेते हैं, पर खाली प्लाट्स पर किसी की नजरें नहीं जाती हैं। बरसात के मौसम में नियमित सफाई नहीं होने से कचरा गीला होकर सड़ रहा है, जिससे उठने वाली दुर्गंध से लोगों को खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

## बिजली के खंभे के आसपास भी मुरम की खुदाई

पठानन। रोसनी से मामाडीह तक सड़क का निर्माण कर रहे ठेकेदार की एक और मनमानी सामने आई है। रोड पर मुरम डालने के लिए साइड में ही खुदाई की है। इस खुदाई में ठेकेदार यह भी भूल गए कि यहां बिजली पोल भी खड़ा है। पोल के नजदीक खुदाई करने से बारिश व आंधी में पोल गिरना तय है। करीब दो पोल गिरने की स्थिति में है। पोल गिरे तो बिजली सप्लाय पर विपरीत असर पड़ेगा। बिजली कंपनी ने भी अब तक इसकी सुध नहीं ली है। बिजली कंपनी ने [illegible] [illegible] सिंचाई योजना की [illegible] [illegible] एक-दो साल पहले ही [illegible] की है। डेम के सामने से ही रोसनी-मामाडीह सड़क का निर्माण किया जा रहा है। ठेकेदार [illegible] द्वारा पहले भी मुरम की अवैध खुदाई का मामला सामने आ चुका है। इसकी दो डंपर व एक पोकलेन मशीन भी पुलिस चौकी में खड़ी कराई गई थी। इसी ठेकेदार ने डेम के सामने मुरम खुदाई करते समय हाल ही में [illegible] 33 केवी बिजली लाइन के दो पोल के आसपास भी खुदाई कर दी है। यहां पर ठेकेदार ने 15 फीट चौड़ी व 10 फीट गहरी खुदाई की है। यह पोल [illegible] आंधी या बारिश में ही धराशायी हो सकते हैं। 33 केवी [illegible] में बिजली सप्लाय चालू है जो [illegible] की राजगढ़ी [illegible] [illegible] [illegible]

# नल जल योजना के बोर में शराबियों ने भर दिए पत्थर

## काई जमा बावड़ी के दूषित पानी से बुझा रहे हैं साढ़े तीन सैकड़ा परिवार प्यास

करहाल। नल जल योजना के बोर में शराब के नशे में शराबियों ने पत्थर डाल दिए, अब बोर बंद होने से ग्राम पंचायत पहेला में पानी की समस्या गहरा गई है, और ग्रामवासी प्राचीन बावड़ी में गत बरसात का भरा दूषित पानी पीने को मजबूर बने हुए हैं जिसके कारण लोगों को बीमारी फैलने का डर भी बना हुआ है।

50 लाख की लागत से सात साल पहले स्थापित की नलजल योजना की बिछाई गई पाइप लाइन पीएचई विभाग की लापरवाही से बन्द पड़ी हुई है। उक्त नलजल योजना से साढ़े तीन सौ घरों में नल कनेक्शन दिए गए थे, लेकिन ग्रामीणों की मानें तो पानी कई सैकड़ा घरों तक पहुंचा ही नहीं। जिसके बाद से योजना ठप पड़ी है, नल टंकी का एक मात्र संचालित बोर तालाब में खुले में चल रहा था, उसी नलकूप से ग्रामीण प्यास बुझा रहे थे, दो दिन पहले शराब के नशे में चूर शराबियों ने नलकूप में पत्थर डाल दिए हैं, जिससे बोर बंद हो गया है। ग्राम पंचायत पहेला के साढ़े तीन सैकड़ा परिवारों केसामने अब पानी का संकट आ कर खड़ा हुआ है, गांव पहेला के गुर्जर बस्ती, बनगौंडी के पास के बोर बंद कई दिनों से बंदपड़े हैं, ग्राम पंचायत की लापरवाही से ठीक नहीं किए जा सके हैं।

प्राचीन बावड़ी में काई लगा पानी पीने को मजबूर ग्रामीण कई बार बावड़ी के पानी को छान कर पीने से को मजबूर हो कर प्यास बुझा रहे हैं। काई लगा दूषित

पानी पीने से ग्रामीणों में पेट दर्द, उल्टी, दस्त, बुखार की बीमारी की शिकायत आम हो गई है। वर्तमान में कोरोना संक्रमण से डरे हुए हैं, वहीं दूषित पानी पीने से पेट की बीमारियों से घेर लिया है। ग्राम पंचायत सचिव को शिकायत करने के बाद योजना के बोर को ठीक कराने को कोई ठोस प्रयास नहीं किए गए हैं। हैरानी की बात है कि ग्रामीण दो दिन से दूषित पानी से प्यास बुझाने को मजबूर हैं।

दो साल पहले मिले थे 89 हजार रुपए, पंचायत ने नहीं कराई टूटी लाइन दुरस्त: जिला पंचायत सीईओ हर्ष सिंह के निर्देश पर ग्रामीण स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग ने ग्राम पंचायत पहेला को 89 हजार की राशि स्वीकृत कर नलजल योजना के टूटे फूटे पाइप लाइन को बदलने सीधे पाइप लाइन डालकर धरातल पर योजना को चालू करने के लिए दिए थे, डेढ़ साल के बाद भी ग्राम पंचायत सचिव ने नल जल योजना में टूटे फूटे डैमेज पाइप को नहीं बदल पाया है, ग्राम पंचायत सचिव की लापरवाही से नल जल योजना ठप पड़ी है, दो साल से 89 हजार रुपए ग्राम पंचायत रखे है, खर्च कर लोगों के घरों में पानी नहीं पहुंचाया है।

किसान अपने निजी बोर से पानी नहीं भरने दे रहे हैं : ग्राम पंचायत पहेला के सभी सरकारी बोर बन्द होने से निजी बोर किसानों के खेतों में पानी भरने जाते हैं तो किसान पानी नहीं भरने देते हैं बल्कि फटकार कर भगा दिया जाता है, इसी कारण ग्राम पंचायत पहेला में प्राचिन बावड़ी का दूषित हरि काई में जमा पानी पीकर प्यास बुझा रहे, दूषित पानी पीने से आदिवासी परिवार हरिजन अन्य ग्रामीण जन पेट दर्द, उल्टी दस्त, बुखार जैसी बीमारी की शिकायतें आने लगी हैं। ग्रामीण कोरोना के संक्रमण से डरे हुए हैं, अब हैजा नहीं फैल जाए इस से अधिक घबरा रहे हैं, पानी नहीं मिलने से लोग मजबूर होकर प्राचिन बावड़ी का पानी पीने को मजबूर हैं।

# संपादकीय

## खेल की खुमारी

पिछले कुछ सालों के दौरान तेज रफ्तार जिंदगी में आधुनिक तकनीकी के बढ़ते दखल ने रहन-सहन से लेकर सोचने-समझने तक के स्वरूप में काफी बदलाव ला दिया है। इसमें कई बार लोग आधुनिक तकनीकी से लैस संसाधनों का इस्तेमाल करते हुए यह भी गौर नहीं कर पाते कि इसका असर उन पर क्या पड़ रहा है और इसके दीर्घकालिक नतीजे क्या होंगे। बीते करीब डेढ़ साल से महामारी की वजह से लगी पूर्णबंदी के बाद से अब तक स्कूल-कॉलेज बंद हैं और लगभग सभी बच्चों की पढ़ाई-लिखाई इंटरनेट पर या ऑनलाइन कक्षाओं पर निर्भर है। जाहिर है, बहुत सारे बच्चों की पहुंच अब स्मार्टफोन और कंप्यूटरों तक बिना रोकटोक के हो रही है। अगर इन संसाधनों की गतिविधियों में बच्चों की व्यस्तता सिर्फ पढ़ाई-लिखाई या हल्के-फुल्के मनोरंजन तक सीमित रहती, तब शायद समस्या नहीं खड़ी होती। मुश्किल यह है कि इंटरनेट पर मौजूद ऑनलाइन गेम सहित कई तरह की अवांछित चीजों तक भी बच्चों की आसान पहुंच होती जा रही है और अब उनमें से कई के उपयोग की लत के नुकसान सामने आने लगे हैं। इसी के मद्देनजर दिल्ली उच्च न्यायालय ने बुधवार को केंद्र सरकार से कहा कि वह बच्चों को ऑनलाइन गेम की लत से बचाने के लिए एक राष्ट्रीय नीति बनाने की मांग करने वाले प्रतिवेदन पर फैसला करे। दरअसल, बच्चों के बीच ऑनलाइन गेम खेलने की लत अब एक व्यापक समस्या बनती जा रही है और लोगों के बीच इसे लेकर चिंता बढ़ रही है। डेढ़-दो साल पहले घरों में बच्चे अगर ज्यादा वक्त तक टीवी, कंप्यूटर या स्मार्टफोन में व्यस्त रहते थे तब अभिभावक उन्हें टोक पाते थे। लेकिन अब स्कूलों में नियमित पढ़ाई बंद होने की स्थिति में बच्चों को आमतौर पर घरों में ही रहना पड़ता है। सगे-संबंधियों, परिचितों और दोस्तों से मिलने-जुलने के हालात फिलहाल नहीं हैं। ऐसे में उन्हें खुद को व्यस्त रखने का आसान रास्ता इंटरनेट की दुनिया में व्यस्त होना लगता है। आज इंटरनेट का दायरा इतना असीमित है कि अगर उसमें बहुत सारी सकारात्मक उपयोग की चीजें उपलब्ध हैं तो बेहद नुकसानदेह और सोचने-समझने की प्रक्रिया को बाधित करने वाली गतिविधियां भी मौजूद हैं। आवश्यक सलाह या निर्देश के अभाव में बच्चे ऑनलाइन गेम या दूसरी इंटरनेट गतिविधियों के संजाल में एक बार जब उलझ जाते हैं तो उससे निकलना मुश्किल हो जाता है। अक्सर ऐसी खबरें आती रहती हैं कि किसी बच्चे ने ऑनलाइन गेम में जुआ खेलने में काफी पैसे गंवा दिए। कहीं अभिभावक ने ज्यादा खेलने से मना किया तो तनाव में आकर बच्चे ने खुदकुशी कर ली। ऐसी घातक घटनाएं भले ही आम नहीं हों, लेकिन इतना तय है कि इंटरनेट की दुनिया में जरूरत से ज्यादा व्यस्तता बच्चों के कोमल मन-मस्तिष्क पर गहरा असर डाल रहा है और उन्हें मनोवैज्ञानिक रूप से गहराई से प्रभावित कर रहा है। वक्त की मार से ज्यादातर लोगों का सामाजिक दायरा बेहद छोटा होकर परिवार और अपने घर में सिमट गया है और इसके सबसे ज्यादा शिकार बच्चे हुए हैं। नतीजतन व्यस्तता बच्चों और युवाओं को दुनिया की वास्तविकता से भागने की सुविधा मुहैया कराती है। वे समस्याओं से लड़ने के बजाय आभासी दुनिया के संजाल में अपने मानसिक खालीपन की भरपाई खोजने लगते हैं। मगर उनकी ऐसी सामान्य-सी लगने वाली गतिविधियां जब लत में तब्दील हो जाती हैं तब उन्हें संभालना मुश्किल हो जाता है। इसमें दो राय नहीं कि आधुनिक तकनीकी से लैस संसाधनों और खासतौर पर इंटरनेट ने आम लोगों की जिंदगी को आसान बनाया है। लेकिन यह व्यक्ति के विवेक पर निर्भर है कि वह इन संसाधनों का सकारात्मक इस्तेमाल करता है या नकारात्मक।

# 'पंख वाले घोड़े' पेगासस ने खराब कर दी देश की साख

\- जगदीश रत्नाणी

सरकार इस समय कथित हैकिंग के माध्यम से राजनीतिक लड़ाई और निजी दुश्मनों को 'निपटाने' में लगी है लेकिन क्या यह नहीं हो सकता है कि हमें गुमराह कर विदेशी शक्तियां हैकिंग के माध्यम से भारत में हमारे सर्वोच्च राजनीतिक और सैन्य अधिकारियों की बैठकों का विवरण सुनने के लिए इसका इस्तेमाल न कर रही हों? इजराइल आज भारत के दोस्त के रूप में जाना जाता है पर यह ध्यान देने वाली बात है कि उसके नजदीकी दोस्त अमेरिका ने इस सॉफ्टवेयर को अपने तटों पर या अमेरिका स्थित फोन्स पर काम करने की अनुमति नहीं दी है।

> सरकार इस समय कथित हैकिंग के माध्यम से राजनीतिक लड़ाई और निजी दुश्मनों को 'निपटाने' में लगी है

पुलित्जर पुरस्कार विजेता अमेरिकी पत्रकार सेमोर हेर्ष ने 1983 में %दी प्राईज़ ऑफ पॉवर: किसिंजर इन दी निक्सन्स व्हाईट हॉउस% नामक एक किताब लिखी थी जिसमें उन्होंने %खुलासा% किया था कि भारत के पूर्व प्रधानमंत्री दिवंगत मोरारजी देसाई सीआईए जासूस के तौर पर काम कर चुके थे। भारत में किसी ने उस पर विश्वास नहीं किया। हर्ष ने वियतनाम के अमेरिकी सैनिकों द्वारा किए माई लाई सामूहिक हत्याकांड को उजागर किया था। मोरारजी भाई सत्ता में हो या न हों, उनकी नैतिकता पर किसी को संदेह नहीं था इसलिए भारत की जनता ने मोरारजी भाई पर लगे आरोपों को सिरे से खारिज कर दिया। मोरारजी भाई ने अमेरिकी अदालत में मुकदमा दायर किया लेकिन कानूनी पेचीदगियों के कारण वे यह मुकदमा हार गये किन्तु इस हार का भारतीय जनता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा क्योंकि उन्हें अपने प्रधानमंत्री की देश के प्रति निष्ठा पर तिल मात्र भी संदेह नहीं था। अब वर्तमान परिस्थितियों पर लौटते हैं। भारत की मौजूदा सरकार के पास संसद में जबरदस्त बहुमत है लेकिन बार- बार के खंडनों, बयानों और सोशल मीडिया की शक्तिशाली फौज के बावजूद कई भारतीय नागरिकों की आंखों में इस सरकार की कोई नैतिक प्रतिष्ठा नहीं है। सरकार ने विभिन्न आधारों पर समाज का जो विभाजन कर रखा है, कलह मचा रखी है और घृणा की जो खुराक देश में बांटी जा रही है, पेगासस जासूसी कांड यही बताता है कि सरकार देश को किस खाई में धकेल रही है। %पेगासस% पंख वाले उस घोड़े का नाम है जिसका उल्लेख ग्रीक पौराणिक कथाओं में है।

राहुल गांधी जब जासूसी के इस कृत्य को राजद्रोह की संज्ञा देते हैं तो वे इसे कुछ कमतर ही आंकते हैं। यह इजरायल निर्मित और एनएसओ ग्रुप द्वारा बेचे जा रहे पेगासस जासूसी सॉफ्टवेयर जैसे विनाशक हथियार की तैनाती का मामला है जो भारत के प्रमुख व्यक्तियों के घरों और निजी जीवन को तहस-नहस कर देगा। निस्संदेह सरकार ने उन खबरों का खंडन किया है जिन्होंने वैश्विक अलर्ट को उभारा है। इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव का कहना है कि भारत में हमारे मजबूत कानूनों में नियंत्रण और संतुलन तथा मजबूत संस्थानों के कारण अवैध जासूसी करना संभव नहीं है। एनएसओ की रिपोर्ट का सहारा लेते हुए यह भी कहा जा रहा है कि %एनएसओ ने अपनी रिपोर्ट्स में भी स्पष्ट रूप से इन दावों को बकवास बताया है% फिर भी, सरकार स्पष्ट रूप से यह बताने के लिए तैयार नहीं है कि उसने एनएसओ निर्मित स्पाइवेयर खरीदा और तैनात किया है या नहीं। यह तर्क भी मूर्खतापूर्ण नजर आता है कि अवैध जासूसी से प्राप्त डाटा, सूचनाएं और जानकारी स्पाइवेयर बेचने वाली इजरायली कंपनी या राज्य के पास नहीं बल्कि सिर्फ भारत सरकार के पास है। पेगासस सॉफ्टवेयर बनाने और बेचने वाली कंपनी एनएसओ के 21 जुलाई को दिये बयान पर विचार किया जाए जिसमें उसने कहा था कि %हम सिस्टम को संचालित नहीं करते हैं न ही हमारी अपने ग्राहकों के डाटा तक पहुंच होती है। फिर भी वे हमें जांच के तहत ऐसी जानकारी प्रदान करने के लिए बाध्य कर रहे हैं... और जैसा कि हम हमेशा करते हैं, एनएसओ अपनी प्रौद्योगिकियों के दुरुपयोग के किसी भी विश्वसनीय सबूत की पूरी तरह से जांच करेगा और अगर आवश्यक होगा तो इस सिस्टम को बंद कर देगा% फोर्ब्स ने एनएसओ के सह-संस्थापक और सीईओ शालेव हुलियो को यह कहते हुए उद्धृत किया है कि %हालांकि एनएसओ इस बात की सक्रिय रूप से निगरानी नहीं कर रहा है कि ग्राहक उसकी प्रौद्योगिकी के साथ क्या करते हैं लेकिन जब उसके पास जांच करने के कारण हों तो कंपनी ग्राहकों की लॉग फाइलों तक पहुंच प्राप्त कर सकती है जिससे कंपनी के लेखा परीक्षक यह जांच सकते हैं कि निगरानी के लिए किन नंबरों का चयन किया गया था। यह कुछ ऐसा ही है कि हम यह कर सकते हैं पर हम ऐसा नहीं करते हैं! कुछ ऐसा कहना है कि हम पर भरोसा कीजिए- हम सब सही करेंगे; और इस संबंध में भरोसा ही वही बात है, जो गायब है। भारत में सरकार पर ही भरोसे का मुद्दा विवादित है। ऐसे में कोई उस कंपनी पर भरोसा कैसे करेगा जो लोगों की जानकारी के बिना उनके फोन में घुसकर जासूसी कर रही है और सारा डाटा लीक कर रही है? इसके अलावा यह सॉफ्टवेयर खरीदारों के नाम उजागर किए बिना अन्य सरकारों को भी बेचे जा रहे हैं। वाशिंगटन पोस्ट के अनुसार इजराइल के रक्षा मंत्रालय के निर्यात नियंत्रण यूनिट से अनुमोदन के बाद इसे बेचा जाता है जो एक असामान्य निर्णय है क्योंकि इस समय यह यूनिट केवल विदेशी हथियारों की बिक्री विनियमित करने का काम करती है।

# अमेरिका की लापरवाही से बिगड़े हालात भारत समेत पूरी दुनिया के लिए सबक हैं

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

एक छोटी-सी लापरवाही अमेरिका सहित दुनिया के देशों पर भारी पड़ने लगी है। दरअसल अमेरिका में कोरोना संक्रमण का ग्राफ एक बार फिर बढ़ने लगा है और इसका प्रमुख कारण सरकार द्वारा मास्क हटाने के जल्दबाजी के निर्णय को माना जा रहा है। हालात की गंभीरता को इसी से समझा जा सकता है कि अमेरिका में वैक्सीनेशन की दोनों डोज लगा चुके नागरिकों को भी अब बंद स्थानों पर भी मास्क लगाए रहने के निर्देश दिए गए हैं। दरअसल मास्क हटाने की लापरवाही के चलते अमेरिका में संक्रमण का ग्राफ 145 फीसदी तक बढ़ गया है। 28 जुलाई को अमेरिका संक्रमण के मामलें में एक बार फिर शीर्ष पर आ गया और 61 हजार नए मामले सामने आए हैं। चिंता की बात यह है कि भारत भी संक्रमण के मामले में दूसरे नंबर पर और ब्राजील तीसरे नंबर पर चल रहे हैं। हालांकि कोरोना से मौत के मामले में भारत तीसरे स्थान पर है। पर हालात की गंभीरता को इसी से समझा जाना चाहिए कि केरल और महाराष्ट्र में कोरोना संक्रमितों की संख्या तेजी से बढ़ने लगी है।

दरअसल अमेरिका में 14 मई को एक आदेश जारी कर वैक्सीनेशन की दोनों डोज लगा चुके लोगों को सार्वजनिक और इनडोर स्थानों पर भी मास्क न लगाने की छूट दे दी गई। लोगों को मौका मिल गया और फिर कोरोना प्रोटोकाल की पालना नहीं होनी ही थी। इससे कोरोना के नए अवतार डेल्टा का संक्रमण बढ़ने लगा और परिणाम सबके सामने हैं। यह सब तो तब है जब अमेरिका में 49 प्रतिशत आबादी को वैक्सीन की दोनों डोज लग चुकी हैं। ऐसा नहीं है कि अमेरिका में ही यह हालात हो, इंग्लैण्ड की स्थिति सबके सामने है। इसी तरह कमोबेश स्थितियां अन्य देशों में सामने आ रही हैं। वैज्ञानिकों द्वारा कोरोना की तीसरी लहर की घोषणा पहले ही की जा चुकी है। यहां तक माना जा रहा है कि यूरोपीय देशों में तो तीसरी लहर ने दस्तक दे दी है। यह तो संपन्न और शिक्षित देशों के हालात हैं। ऐसे में पिछड़े देशों के हालात की कल्पना आसानी से की जा सकती है।

> वैज्ञानिकों द्वारा कोरोना की तीसरी लहर की घोषणा पहले ही की जा चुकी है। यहां तक माना जा रहा है कि यूरोपीय देशों में तो तीसरी लहर ने दस्तक दे दी है। यह तो संपन्न और शिक्षित देशों के हालात हैं। ऐसे में पिछड़े देशों के हालात की कल्पना आसानी से की जा सकती है।

देश में कोरोना की दूसरी लहर के हालातों ने जितनी जनहानि की है वह त्रासद स्थिति भुलाए नहीं भूली जा सकती। ऑक्सीजन के लिए तड़पते संक्रमितों और उनके परिजनों को एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल जाते, बेड नहीं मिलने के कारण अस्पताल के बाहर ही दम तोड़ते लोगों के जो हालात सामने रहे हैं वह हालातों को स्वयं बयां करने को काफी हैं। वेंटिलेटर बेड, ऑक्सीजन बेड के लिए जो मारामारी रही और जिस तरह से कुछ असामाजिक लोगों ने इन हालातों का बेजा फायदा उठाने का प्रयास किया वह मानवता को शर्मसार करने के लिए काफी है। कोरोना के इलाज के लिए आवश्यक दवाओं की जिस तरह से जमाखोरी और कालाबाजारी सामने आई और एक-एक लाख तक में इंजेक्शन ब्लैकियों द्वारा उपलब्ध कराया जाना अपने आप में चिंतनीय है। ऐसे में तीसरी लहर के लिए गंभीर होना जरूरी हो जाता है। खासतौर से तीसरी लहर में बच्चों के अधिक संक्रमित होने की भविष्यवाणी गंभीर हो जाती है।

दरअसल हमें ही नहीं बल्कि दुनिया के देशों को अमेरिका के ताजा हालातों से सबक लेना होगा। हमारे यहां भी छूट का दायरा तेजी से बढ़ रहा है। बाजारों व सार्वजनिक स्थानों पर आवाजाही आम होती जा रही है। हालांकि अर्थव्यवस्था को पटरी पर लाने के लिए देर सवेर हालात सामान्य करना भी आवश्यक है। पर इस सबके साथ कोरोना प्रोटोकाल की पालना भी उतनी ही जरूरी हो जाती है। हमें नहीं भूलना चाहिए कि कोरोना अभी गया नहीं है। इसका असर बरकरार है। इसलिए लोगों को कोरोना प्रोटोकाल की पालना के प्रति गंभीर रहना ही होगा। दो गज की दूरी, मास्क है जरूरी आज भी उतना ही जरूरी है जैसा पहले था। अब स्टे होम, स्टे सेफ की बात करना तो बेमानी होगा। क्योंकि कोरोना के साथ साथ ही हमें जीना है, आगे बढ़ना है, आर्थिक गतिविधियों को संचालित करना है, काम धंधे जारी रखना है। आखिर सरकार की भी एक सीमा है। ऐसे में देश के प्रत्येक नागरिक का दायित्व हो जाता है कि वो आत्म नियंत्रण करना सीखे। यह हमारी सनातन परम्परा भी कहती आ रही है। इसमें नया कुछ भी नहीं है। निज पर शासन फिर अनुशासन आज की आवश्यकता है। मास्क का उपयोग और दो गज की दूरी उतनी ही जरूरी है जितनी कोरोना के पहले दौर में थी।

# तुरंत बदल दें ये आदत

## जरूरत से ज्यादा सोने से बढ़ सकता है इन 5 बड़ी बीमारियों का खतरा

**छुट्टी के दिन देर तक सोने का मन ज्यादातर हर व्यक्ति का करता है। लेकिन समस्या तब हो जाती है जब ऐसा करना आपकी आदत में शामिल हो जाए और धीरे-धीरे आपको स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करने लगे। जी हां ज्यादा देर सोने से आपको मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां घेर सकती हैं। आइए जानते हैं ज्यादा देर सोने से होते हैं कौन से बड़े नुकसान।**

**डायबिटीज:** ज्यादा देर सोने से व्यक्ति की फिजिकल एक्टिविटी ना के बराबर हो जाती है और उसका शुगर लेवल बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। जर्नल पीएलओएस में छपी एक स्टडी के मुताबिक 9 घंटे से ज्यादा नींद लेने से व्यक्ति के शरीर में शुगर का खतरा बढ़ जाता है।

**दिल के रोग:** अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन में छपी स्टडी की मानें तो अधिक नींद लेने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस स्टडी के मुताबिक जो महिलाएं 9 से 11 घंटे की नींद लेती हैं उनमें दिल के रोग होने की संभावना 38 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

**डिप्रेशन की संभावना:** आपको जानकर हैरानी होगी कि जरूरत से ज्यादा सोना भी डिप्रेशन का कारण बन सकता है। हाल ही में पीएलओएस में छपी एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है। इतना ही नहीं अधिक देर सोने से व्यक्ति के भीतर सुस्ती बनी रहती है और उसका मन रोजाना के काम में भी नहीं लगता है।

**पीठ दर्द :** कुर्सी पर बैठकर घंटों काम करने वाले लोग अगर अधिक देर तक सोते हैं तो उन्हें पीठ दर्द , गर्दन, कंधों में दर्द की समस्या हो सकती है।

**मोटापा :** ज्यादा देर सोने की वजह से फिजिकल एक्टिविटी न के बराबर हो जाती है। व्यक्ति अधिकतर समय अपना खाकर, बैठकर या फिर सोकर गुजार देता है। जो आगे चलकर वजन और मोटापा बढ़ने का कारण बनता है। इतना ही नहीं इसकी वजह से पाचन क्रिया धीमी होने लगती है और व्यक्ति को कब्ज की समस्या भी परेशान करने लगती है।

# बासी मुंह पिएं गुनगुना पानी, मिलेंगे लाजवाब फायदे

[illegible]

**मोटापा:** मोटापा कोई बीमारी नहीं है, मगर इसकी वजह से आप और कई बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं। ऐसे में यदि आपका वजन जरूरत से ज्यादा है तो सुबह उठकर ब्रश से पहले 1 गिलास गुनगुना पानी पिएं। आप चाहें तो उस पानी में 1 नींबू का रस भी डाल सकते हैं। वजन कम करने के साथ-साथ इस तरह पिया हुआ पानी आपका ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल रखेगा।

**जोड़ों का दर्द :** जिन बुजुर्गों के घुटनों में दर्द रहता है, उनके लिए बिना ब्रश किये पानी पीना बेहद लाभदायक सिद्ध होता है। आयुर्वेद की मानें तो सुबह की लार हड्डियों को मजबूत करने और इनकी चिकनाहट को बनाए रखने में मदद करती है।

**सर्दी-जुकाम:** कुछ बच्चों की इम्युनिटी वीक होने की वजह से उन्हें सुबह उठते ही छींके आना और जरूरत से ज्यादा ठंड महसूस होती है। ऐसे में उन बच्चों को

भी ब्रश करने से पहले 1 गिलास गुनगुना पानी पिलाएं। अगर यह समस्या आपको भी है तो आप भी इस तरह पानी जरूर पिएं। रात की लार पानी के साथ शरीर में जाने से आपकी इम्युनिटी को स्ट्रॉन्ग करेगी, जिससे आपको बेवजह सर्दी-जुकाम जैसी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ेगा।

**पिंपल और दाग:** अगर आपके चेहरे पर पिंपल्स या फिर उनके दाग हैं तो सुबह उठते ही बासी लार को उस जगह लगाएं। ऐसा करने से पिंपल्स अपने आप 7 से 8 दिनों में गायब हो जाएंगे। ऐसा रोजाना सुबह उठकर करें। लार लगाने के साथ-साथ बासी मुंह पानी पीना न भूलें।

# धोखे से ही नहीं दुख से भी टूट सकता है दिल

**हमने दिल टूटने का जुमला कई बार सुना है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि वास्तव में भी ऐसा होता है। जब कोई इन्सान बहुत ज्यादा दुखी या तनाव में होता है तो उसके हार्ट का एक हिस्सा अस्थायी रूप से कमजोर हो जाता है। इसे ब्रोकन हार्ट सिन्ड्रोम कहा जाता है। ऐसा बार-बार होना या लंबे समय तक ऐसी स्थिति बनी रहना, सेहत के लिए घातक हो सकता है। इससे हार्ट को स्थायी नुकसान भी पहुंच सकता है।**

डॉ. नबी दर्या वली के अनुसार, ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम (बीएचएस) या ताकोत्सुबो कार्डियोमायोपैथी हृदय से संबंधित एक अस्थायी स्थिति है जो कि तनाव, किसी बीमारी, सर्जरी और कुछ गंभीर मामलों में किसी बड़ी खुशखबरी के मिलने पर हो सकती है। इससे जुड़े शोधों में पाया गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं को बीएचएस का खतरा अधिक रहता है। इस सिंड्रोम से ग्रस्त व्यक्ति को हार्ट अटैक की तरह अचानक से सीने में दर्द उठता है। इसी वजह से, कभी-कभी ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम को हार्ट अटैक समझ लिया जाता है।

### बीएचएस के कारण

दिल टूटने के कई कारण हो सकते हैं। प्यार में नाकामी के अलावा नौकरी छूट जाना, अपने किसी प्रिय का निधन होना, आर्थिक नुकसान होना या अचानक कोई बुरी खबर आने से दिल टूट जाता है। स्ट्रेस हार्मोन का स्तर अचानक बढ़ जाने से हार्ट अटैक जैसा महसूस होता है। फर्क यह है कि हार्ट अटैक में दिल की धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं, लेकिन दिल टूटने में ऐसा नहीं होता है। दिल टूटने पर हार्ट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अधिकांश मामलों में यह स्थिति कुछ समय के लिए होती है और मांसपेशियां फिर सामान्य तरह से काम करने लगती हैं।

### हार्ट का सबसे बड़ा दुश्मन तनाव

ब्रोकन हार्ट सिन्ड्रोम में तनाव सबसे अहम भूमिका निभाता है। जिन लोगों की तनाव झेलने की क्षमता अधिक होती है, वे इससे बचे रहते हैं। तनाव के कारण ही हार्ट में लेफ्ट वेंटिकल के एक भाग की मांसपेशियां कुछ समय के लिए शिथिल हो जाती हैं। इसका असर यह होता है कि हार्ट को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती है।

### किन लोगों में ज्यादा खतरा

महिलाओं और 50 साल की उम्र पार कर चुके लोगों में इसका ज्यादा असर देखने को मिला है। महिलाओं में मेनोपॉज के बाद इसकी आशंका बढ़ जाती है। इनके अलावा जिन लोगों को मिर्गी की बीमारी होती है, उनमें इसका खतरा अधिक रहता है। जो लोग बात-बात पर घबरा जाते हैं, उन्हें भविष्य का बहुत ज्यादा डर सताता है, उनमें ब्रोकन हार्ट सिन्ड्रोम आम है। अमेरिकी जर्नल ऑफ कार्डियोलॉजी के अनुसार, गर्मी के मौसम में इसके ज्यादा मामले सामने आते हैं।

**ब्रोकन हार्ट सिन्ड्रोम से ऐसे बचें:** सबसे जरूरी है तनाव को दूर रखना। बिना वजह चिंता न करें। आत्मविश्वास बढ़ाएं। नकारात्मक विचारों से दूर रहें। मन में कोई बात घर कर गई है या कोई दुख है तो परिवार या दोस्तों में से किसी के साथ साझा करें। हो सकता है जिसे आप बड़ी समस्या समझ बैठे हों, उसका बहुत ही सामान्य हल हो। यदि ऐसे विचार बार-बार आते हैं तो डॉक्टर या मनोवैज्ञानिक को दिखाएं। आमतौर पर लक्षणों का पता लगाने के बाद कार्डियो दवाओं से इलाज किया जाता है। मन और मस्तिष्क को शांत रखने का एक अन्य कारगर तरीका है ध्यान। आध्यात्म की ओर ध्यान लगाएं, अच्छी-अच्छी किताबें पढ़ेंगे तो सकारात्मकता बनी रहेगी।

रायल्टी माल्हनवाडा की, रेत सर्राकिशोर घाट की पोकलेन मशीन से

# छलनी हो रहा नर्मदा का सीना, दिन रात हो रहा रेत उत्खनन

पिपरिया। नर्मदा नदी सांडिया सर्राकिशोर घाट से दिन-रात रेत का उत्खनन कर मां नर्मदा का सीना छलनी किया जा रहा है।

सर्राकिशोर घाट रेत खदान चिन्हित भी नही है यह कहना रेवा सेवा भक्त मंडल प्रदेश अध्यक्ष बलराम पटेल का। उन्होंने सोशल मीडिया पर प्रशासन से सर्राकिशोर घाट से हो रहे अवैध रेत परिवहन पर रोक लगाने की मांग की है।

**प्रशासन कोरोना में बिजी:** पटेल ने कहा कोरोना संक्रमण रोकने प्रशासन जुटा है वहीं रेत माफिया मौके का फायदा उठाकर सरे आम डंपरो से घाट से रेत का अवैध परिवहन कर रहे है। पटेल का कहना है रायसेन, भोपाल सहित अन्य क्षेत्रो में रेत अवैध रूप से पहुंचाई जा रही है। प्रशासन को इसकी भनक तक नही है। रेत के अवैध कारोबारी बेखौफ होकर प्रशासन को करोड़ो रूपये का चूना लगा रहे है। यह सर्रा किशोर घाट नर्मदा सिवनी पुल के नजदीक होने के कारण एवं रायसेन जिले को पुल पार करते ही जोड़ देता है। जिसके कारण डंपर चालक यहां से बेखौफ होकर रेत उठाते है और सिवनी नर्मदा पुल से होते हुए रायसेन जिले की सीमा पार कर जाते है। पटेल का कहना है गैरचिहित सर्राकिशोर नर्मदा घाट से रेत का अवैध कारोबार करने वाले डंपर वालो को माल्हनवाड़ा की रेत खदान की रायल्टी पर्ची देते है। मंगलवार को जब मीडिया कर्मी घाट पर पहुंचे तो डंपर खदान से लेकर चालक भागते नजर आए इससे यह स्पष्ट है कि यहां नियम विरुद्ध रेत उत्खनन रसूखदारो की सह पर चल रहा है। सर्राकिशोर के नाम से रेत खदान माइनिंग विभाग की सूची में दर्ज है इसका क्षेत्र फल कितना है कहा से कहा तक की अनुमति है इसे माइनिंग विभाग ने चिन्हित नही किया है।

जिसके चलते भ्रम की स्थिति बनी हुई है। नदी में पोकलैन मशीन प्रतिबंधित है फिर मशीन किसकी अनुमति से चल रही है यह बड़ा सवाल है। रेवा सेवा भक्त मण्डल के बलराम पटेल का कहना है कि प्रशासन ने इस पर रोक नही लगाई तो वे आने वाले दिनों में जल नर्मदा नदी में नर्मदा को बचाने जल सत्याग्रह करेंगे।

### इनका कहना है...

सर्रा किशोर रेत खदान आवंटित है। अभी फोकस कोरोना संक्रमण रोकने पर है। खदान के क्षेत्रफल की जांच कराई जाएगी। अनियमितता मिलने पर कार्रवाई करेंगे। -राजेश बोरासी, तहसीलदार पिपरिया

## लोगों की सुविधा के लिए बने सुलभ काम्प्लेक्स में 3 माह से लगा ताला

कमिश्नर ने किया था शुभारंभ

जतारा। तहसील कार्यालय के सामने लोगों की सुविधा को ध्यान मेंरखकर सुलभ कॉम्प्लेक्स का निर्माण करवाया गया था। इतना ही नहीं लगभग 4 माह पूर्व सागर संभाग के कमिश्नर ने बाकायदा फीता काटकर इस कंपलेक्स का शुभारंभ भी किया था।

उन्होंने कहा था कि यह भवन अब आमजन के लिए रोज खोला जाए, लेकिन कमिश्नर के उद्घाटन करने के 3 माह के बावजूद भी सुलभ काम्प्लेक्स पर आज भी ताला लगा हुआ है। आश्चर्य की बात यह है कि इस भवन को लाल एवं पीले कलर से रंग रोगन किया गया है। लाल एवं पीला कलर अधिकांश था, मंदिरों का होता है, जिस कारण कई ग्रामीण लोग इस काम्प्लेक्स को मंदिर समझ कर दरवाजे पर हाथ जोड़कर वापस चले जाते। नगर के पार्षद पवन जैन रामकिशोर अहिरवार आदि ने मांग की कि जब सागर संभाग के कमिश्नर ने स्वयं इस का उद्घाटन कियाथा, कितने महीनों बाद भी इसे आमजन के लिए क्यों नहीं खोला गया। फिर इसे बनाने का आखिर मतलब क्या था, तो वहीं नगर के शंकर कावली ने भी सुलभ काम्प्लेक्स को जल्द शुरू करने की मांग की है, जिससे लोगों को असुविधा कासामना न करना पड़े। नगर के युवा भाजपा नेता धीरेन्द्र चौबे कहते है कि मेरी दुकान इस सुलभ काम्प्लेक्स के सामने ही है।

मैं लगभग रोज ही देखता हूं कि इस काम्प्लेक्स का रंग सिंदूरी होने के चलते न केवल महिलाएं बल्कि कई पुरुष भी मंदिर समझ कर दरवाजे पर हाथ जोड़कर चले जाते है। इसलिए प्रशासन से मांग है कि न केवल इसका कलर बदला जाए, बल्कि इसे आमजन की सुविधा के लिए जल्द खोला जाए।

## राहतगढ़ ओवरब्रिज के पास चौड़ी हुई सड़क, अब खत्म होगी भारी वाहनों के मोड़ने की समस्या

सागर। खुरई मार्ग पर राहतगढ़ ओवरब्रिज के पास सालों से बने ब्लैक स्पॉट खत्म किया जा रहा है। नगर निगम ने इसके लिए इंदिरा नेत्र चिकित्सालय की दीवार को तोड़कर दस मीटर पीछे किया था। इंदिरा नेत्र चिकित्सालय की दीवार को तोड़कर पीछे नई दीवार को बना दिया गया था। अब अस्पताल से निकली दस मीटर सजड़क पर सड़क बनाने का काम भी अंतिम चरण है। यह सड़क बनने ही यहां सालों से चली आ रही भारी वाहनों के मुड़ने की समस्या को खत्म हो जाएगी। जानकारी के मुताबिक ओवरब्रिज के पास बने इस ब्लैक स्पॉट को खत्म करने का प्लान अरसे से चल रहा था, लेकिन फरवरी महीने में इसे स्मार्ट सिटी द्वारा पूरा किया गया। स्वयं विधायक शैलेंद्र जैन ने इस कार्य की मानीटरिंग की। यह सड़क दस मीटर चौड़ी होने से हैवी वाहन यहां से आसानी से टर्न हो सकेंगे।

सुभाष नगर वार्ड निवासी विकास तिवारी का कहना है कि खुरई रोड पर ओवरब्रिज के साइड में अंधा मोड़ होने से दोनों तरफ से आने वाले भारी वाहनों को टर्न करने में भारी परेशानी होती आ रही है लेकिन इस समस्या से निजात पाने के लिए करीब चार महीने से काम चल रहा है। यहां तीन तरफ से हैवी वाहनों, बसों और आम वाहनों का ट्रैफिक होता है। अभी तक सड़क चौड़ी नहीं थी इससे यहां भारी वाहनों को टर्न करने के लिए तीन-चार बार आगे-पीछे करना पड़ता है। वर्तमान में इंदिरा नेत्र चिकित्सालय की दीवार को पीछे कर दिया गया है।

# मेडिकल कॉलेज में हर जगह पसरी गंदगी दे रही बीमारियों को न्योता

## जीएमसी की कैंटीन ने आपदा को बनाया अवसर

शहडोल। मेडिकल कॉलेज में सफाई कर्मी के नाम पर दर्जनों का स्टाफ होने और उन पर निगरानी रखने वालों की अलग से नियुक्ति होने के बाद भी यहां जैसे संक्रमण काल में गंदगी पसरी हुई है, प्रबंधन का इस ओर बिल्कुल ध्यान नहीं है, वहीं यहां स्थित कैंटीन संचालक ने आपदा को अवसर बनाकर मरीजों और उनके परिजनों को लूटना शुरू कर दिया है। संभाग के इकलौते शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय में कोरोना से संक्रमित मरीजों व उनके परिजनों की आवाजाही चौबीसों घंटे बनी रहती है, बीते वर्ष कोरोना संक्रमण काल के दौरान ही समय से पहले जिला प्रशासन ने इस चिकित्सा महाविद्यालय की शुरुआत करा दी थी, बीच के तीन से चार महीनों में जब संक्रमण काल न्यून था, उस समय चिकित्सालय प्रबंधन को यहां की व्यवस्थाओं को संभालने और दुरुस्त करने का मौका भी मिला था, लेकिन उस दौरान इस ओर ध्यान न देने के कारण ही आज कोरोना संक्रमण की भयावह स्थिति के दौरान मेडिकल कॉलेज के हर कोने में गंदगी का साम्राज्य है,आलम यह है कि यहां बनाए गए शौचालय , सेप्टी टैंक ओवरफ्लो होकर सड़कों पर बह रहे हैं, शौचालय के साथ गंदगी अन्य वार्डो और कैंटीन के अलावा अन्य हिस्सों में पसरी गंदगी बीमारियों को आमंत्रित कर रही है।

कोरोना संक्रमण के इलाज के लिए आए मरीज शायदचिकित्सालय प्रबंधन की मेहनत से बच जाएं, लेकिन उनके परिजन यहां फैली गंदगी से संक्रमित होकर बीमारियां जरूर अपने घर ले जाएंगे इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता।

**सफाईकर्मियों की लंबी फौज,फिर भी गंदगी :** मेडिकल कॉलेज में सफाई कर्मी के नाम पर दर्जनों का स्टाफ है और हर माह लाखों की पेमेंट भी होती है, लेकिन सफाई की जमीनी हकीकत क्या है, यह मौके पर जाकर देखा और समझा जा सकता है। मेडिकल कॉलेज में अपने परिजनों को इलाज के लिए लेकर आए नागरिक इन दिनों बेहद परेशान है ना तो शौचालय

की रेगुलर सफाई हो रही है और नहीं यहां पानी आदि की भी इतनी व्यवस्था है जिससे उनका काम हो सके आश्चर्य तो इस बात का हैं कि इसके लिएकहीं भी हेल्पलाइन नंबर आदि जारी नहीं किया गया है जहां शिकायत या सुझाव व्यवस्था कोदुरुस्त करने के लिए दिया जा सके। मेडिकल कॉलेज परिसर के अंदर ही कैंटीन स्थित है, जिसेप्रबंधन द्वारा अपनी शर्तों के अनुरूप यहांव्यवसाय करने की छूट दी गई है, पूर्व में तो यहां कैंटीन के संचालकों की छुटपुट शिकायतें आती रहती थी, लेकिन आपदा की इस स्थिति में संचालक ने आपदा को अवसर बनाकर यहां आरहे मरीजों और उनके परिजनों की जेब काटने शुरू कर दी है, बीते दिवस यहां भर्ती एक मरीज के परिजन जब कैंटीन में अपने मरीज के लिएदलिया लेने गए तो उनके होश उड़ गए, दो मे ढाई सौ ग्राम गीली दलिया की कीमत 30 रुपए। शहरमें इसकी दूसरी कोई दुकान न होने और कहीं दलिया की व्यवस्था न होने के साथ-साथ पूरे शहर में लॉकडाउन के कारण मरीज के परिजन अपनी जेब कटवाने को मजबूर है, यह अकेला उदाहरण नहीं बल्कि अन्य खाद्य की वस्तुएं जो चिकित्सक मरीजों को खाने के लिए सलाह देते हैं, यहां उपलब्ध तो होती है लेकिन उनकी गुणवत्ता और उनके दाम मेडिकल कॉलेज प्रबंधन तथा अन्य किसी एजेंसी के द्वारा तय न किए जाने के कारण कैंटीन संचालक द्वारा आपदा को अवसर बनाकर पूरी तरह से भुनाया जा रहा है।

**सड़क पर बहती ओवरफ्लो गंदगी**

मेडिकल कॉलेज परिसर में बनाया गया शौचालय का टैंक ओवरफ्लो हो चुका है और उस से निकलकर मल-मूत्र आधी गंदगी सड़क पर फैल रही है, यहां से मरीजों के परिजनों के साथ ही अन्य लोगों का भी आनाजाना निरंतर बना रहता है, गंदगी से और बीमारियां भी उपजेंगी इस बात से भी इनकार नहीं किया जा सकता और अचरज तो इस बात का है कि इस व्यवस्था के लिए लंबा चौड़ा स्टाफ और मोटा वेतन उठाने वाले लोग इस ओर से आंखें मूंद कर बैठे हैं, ना तो इस गंदगी से उठ रही बदबू उन तक पहुंच रही है और नहीं सड़क पर फैली गंदगी पर ही उनकी नजर पड़ रही है। मेडिकल कॉलेज के अंदर वार्डों से लेकर यहां स्थित शौचालय और अन्य स्थलों का भी कमोबेश यही हाल है, साफ- सफाई की व्यवस्था दम तोड़ती नजर आ रही है, इस संदर्भ में जब मेडिकल कॉलेज प्रबंधन से चर्चा करने का प्रयास किया गया तो कोरोना के मरीजों की अधिकता और उनका दबाव बताकर जिमेदारों ने इस मामले से किनारा तो कर लिया लेकिन भविष्य में जब भी ये परेशानी अधिक बढ़ जाएगी तब तो उन्हें किसी न किसी स्थिति में सामने आकर जिम्मेदारी लेनी ही पड़ेगी, बहरहाल यहां आ रहे मरीजों के परिजनों और अन्य जिम्मेदार नागरिकों ने लोकप्रिय कलेक्टर डॉ सत्येंद्र सिंह से इस संदर्भ में जन अपेक्षा की है कि अन्य व्यवस्थाओं की तरह ही मेडिकल कॉलेज में पसरी गंदगी से निजात दिलाएं।

# अच्छी सेहत मिलेगी दिल और दिमाग से निकाल दें अनजाना डर,

**स्वस्थ रहने के लिए आपको अपने मन में बसे डर को दूर भगाना होगा। जब तक मन में डर रहेगा तब तक आप पूरी तरह से हैल्दी नहीं रह सकते। इसलिए अपने डर पर समय रहते काबू पाइए।**

### ख्यालों में रहता है डर

जीवन में ज्यादातर लोगों को कोई न कोई डर सताता रहता है। इस डर के कारण लोग मन ही मन घबराते रहते हैं। डर के कारण कई बार हार्ट बीट तेज हो जाती है और कभी शरीर पसीने से तरबतर हो जाता है। डर के कारण इंसान तनाव में रहता है और डर के कारण वह कई बीमारियों को आमंत्रण दे बैठता है। डर के साथ अच्छी बात यह है कि ज्यादातर डर का अस्तित्व सिर्फ ख्यालों में होता है और असल जिंदगी में डर की बजाय विश्वास काम आता है।

अगर आप डर को भगा देते हैं तो जीवन में स्वास्थ्य की नई लहर आ सकती है। डरपोक व्यक्ति कभी स्वस्थ नहीं रह सकता। डर कई तरह के होते हैं। कोई नौकरी छूटने से डरता है कोई बीमारी से डरता है कोई अनजान डर से ही ग्रस्त रहता है। दुनिया के सारे डरों ने मिलकर पूरी मानव जाति को बीमार बनाने का काम किया है। अगर आप खुलकर जीवन का आनंद लेना चाहते हैं और बीमारियों से कोसों दूर रहना चाहते हैं तो आपको बात से नहीं डरना चाहिए। बल्कि उसको मात देने या फिर उसका सामना करने की ट्रिक सीखनी चाहिए।

### खुद पर रखिए विश्वास

डर को दूर भगाने के कई तरीके हैं। इनमें सबसे कामयाब तरीका है- डर का सामना करना। बार-बार उस स्थिति से गुजरना जिससे आपको डर लगता है। शुरू में आपकी हालत खराब होगी। आपके हाथ-पांव कंपकंपाएंगे पर धीरे-धीरे मन से डर निकल जाएगा। इसी के साथ शरीर में मौजूद कई तरह की बीमारियां भी भाग जाएंगी। जब मन में किसी बात को डर नहीं होता तो इंसान खुलकर जीता है, प्रसन्न रहता है और हैल्दी रहता है।

# आपका खाली पेट भी हो सकता है आपके चिड़चिड़ेपन का कारण है

*आजकल लोग अपने बढ़े हुए वजन को लेकर काफी परेशान है। ऐसे में वे इसे कम या कंट्रोल करने के लिए अलग-अलग तरीकों को अपनाते है। कुछ लोग तो ऐसे है वजन को कम करने के लिए रात को बिना खाए ही सो जाते है। मगर ऐसा करने से वजन कम होने की जगह बढ़ने का कारण बनता है। इसके साथ ही व्यक्ति के स्वभाव में चिड़चिड़ापन दिखाई देता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक चाहे आप रात को सोने से पहले भर खाना न खाएं। मगर भूखे पेट सोने की जगह थोड़ा कुछ जरूर खाकर सोएं। तो चलिए जानते है भूखे पेट रात को सोने से कौन सी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता हैं...*

### वजन बढ़ाए

अक्सर लोग अपना वजन कंट्रोल करने के लिए रात का खाना स्किप करते है जिसे वे इसे डाइटिंग करना कहते है।

मगर ऐसा करने से उनका वजन कम होने की जगह उल्टा बढ़ता हैं। असल में लंबे समय के लिए भूखे रहने से बॉडी का मेटाबॉलिज्म रेट कम हो जाता है। ऐसे में शरीर से फैट कम मात्रा में रिलीज होता है। इसके साथ अक्सर देखा जाता है काफी देर तक भूखे रहने के बाद जब लोग खाने खाते है तो वो जरूरत से अधिक खा लेते है। ऐसे में ये उनका वजन बढ़ाने का काम करता है।

### स्ट्रेस बढ़ाए

रात को बिना कुछ खाएं सोने से दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इसके कारण पूरी और गहरी नींद नहीं आती हैं। ऐसे में ये स्ट्रेस को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए इस परेशानी से बचने के लिए रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें। नहीं तो बॉडी को सही मात्रा में गलूकोज नहीं मिलेगा जिसके कारण दिमाग से स्ट्रेस हार्मोन्स रिलीज होगा जो नींद में बाधा डालने का काम करता है।

### मूड स्विंग्स

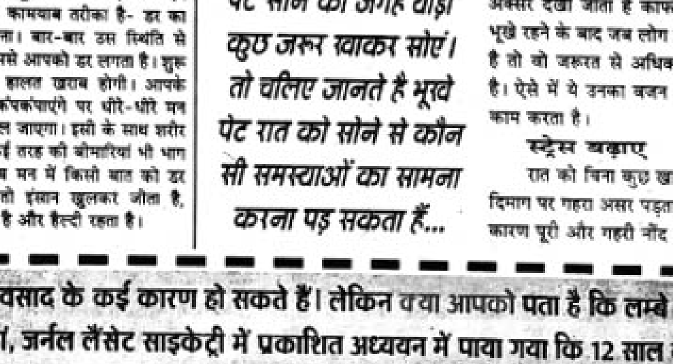
ज्यादा देर भूखे रहने से व्यक्ति के स्वभाव पर भी असर पड़ता हैं। उसमें मूड स्विंग्स देखने को मिलती है। ऐसे में वह ज्यादा गुस्सा करने लगता है। उसके स्वभाव में चिड़चिड़ापन देखने को मिलता है। बता दे मूड को बैलेंस में रहने के लिए कार्बोहाइड्रेट्स की जरूरत होती है। ये शरीर में जाकर हैप्पी हार्मोन्स का संचार करते है। मगर खाली पेट सोने से मूड स्विंग्स की परेशानी का सामना करना पड़ता है।

**आज के भागदौड़ भरे जीवन में अवसाद के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि लम्बे समय तक बैठे रहना भी आपको अवसादग्रस्त कर सकता है। जी हां, जर्नल लैंसेट साइकेट्री में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया कि 12 साल की उम्र में प्रतिदिन 60 मिनट की अतिरिक्त गतिविधि (जैसे चलना या काम करना) 18 वर्ष की अवसादग्रस्तता के लक्षणों में 10 प्रतिशत की कमी के साथ जुड़ी थी। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन, ब्रिटेन में कार्यरत प्रमुख लेखक आरोन कंडोला ने कहा कि हमारे निष्कर्ष बताते हैं कि युवा लोग जो किशोरावस्था में दिन के बड़े अनुपात के लिए निष्क्रिय होते हैं, वे 18 साल की उम्र तक अवसाद का अधिक जोखिम उठाते हैं।**

# तनाव बढ़ता है लम्बे समय तक बैठे रहने से

कंडोला ने कहा, हमने पाया कि किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि जो हमारे बैठने के समय को कम कर सकती है, हमारे लिए फायदेमंद होती है। निष्कर्षों के लिए, शोध दल ने 4,257 किशोरों के डेटा का इस्तेमाल किया था। अपने शरीर के मूवमेंट को ट्रैक करने के लिए बच्चों ने 12, 14 और 16 साल की उम्र में तीन दिनों तक कम से कम 10 घंटे के लिए एक्सेलेरोमीटर पहना था।

एक्सेलेरोमीटर से बच्चों की हल्की गतिविधि (जिसमें चलना या उपकरण से खेलना या पेंटिंग बनाना ), एक मध्यम शारीरिक गतिविधि (जैसे दौड़ना या साइकिल



चलाना) और गतिहीन स्थिति का पता लगाया जाता था। शोधकर्ताओं ने पाया कि 12, 14 और 16 वर्ष की उम्र में प्रतिदिन 60 मिनट के लिए प्रत्येक अतिरिक्त गतिहीन व्यवहार 18 वर्ष की आयु में क्रमशः 11.1 प्रतिशत, 08 प्रतिशत या 10.5 प्रतिशत के अवसादग्रस्तता स्कोर में वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ था। अध्ययन में कहा गया है कि तीनों उम्र में गतिहीन रहने वालों व्यस्कों में 18 वर्ष की आयु में अवसाद का स्तर 28.2 प्रतिशत अधिक होता है। 12, 14 और 16 वर्ष की आयु में प्रति दिन हल्की फिजिकल एक्टिविटी का औसत 18 वर्ष की उम्र में अवसाद के स्कोर से जुड़ा था, जो क्रमशः 9.6 प्रतिशत, 7.8 प्रतिशत और 11.1 प्रतिशत कम था। वरिष्ठ लेखक जोसेफ हेस ने कहा, 'हल्की गतिविधि विशेष रूप से उपयोगी हो सकती है क्योंकि इसमें बहुत प्रयास की आवश्यकता नहीं होती है और अधिकांश युवा लोगों दैनिक दिनचर्या में फिट होना आसान है।'

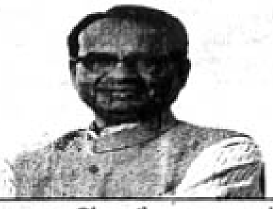
# "सारे जहाँ से अच्छा हिंदोस्तां हमारा हम बुलबुलें हैं इसकी ये गुलिस्तां हमारा"

75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

## स्वाधीनता दिवस पर प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं

श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

आज़ादी की वर्षगांठ पर अपने प्राणों का उत्सर्ग करने वाले असंख्य स्वतंत्रता सेनानियों को हम श्रद्धापूर्वक नमन करते हैं, प्रदेश में सौहार्दपूर्ण सम-समाज और आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश के निर्माण का अपना संकल्प दृढ़ता से दोहराते हैं।



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

## चुनौतियों से लड़कर देता जीत का संदेश – स्वस्थ, समृद्ध आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश

### हर गरीब का अपना घर

- प्रधानमंत्री आवास योजना की 2484 करोड़ रुपये की राशि जारी।

### गर्व से कर रहे खुद का व्यवसाय

- पीएम स्वनिधि योजना के माध्यम से 3 लाख 16 हजार शहरी पथ विक्रेताओं को मिला 316 करोड़ रुपये का ब्याज मुक्त ऋण।

### आजीविका के अवसर

- प्रदेश में 5 लाख 54 हजार परिवारों को आजीविका स्व-सहायता समूहों से जोड़कर 4% ब्याज पर 1 हजार 400 करोड़ रुपये का बैंक ऋण उपलब्ध कराया गया।

### हर कदम अन्नदाता के साथ

- कोरोना काल में रबी विपणन वर्ष 2021-22 में 17.16 लाख किसानों से 128.16 लाख मीट्रिक टन गेहूं का उपार्जन कर किसानों को 25,000 करोड़ रुपये का भुगतान।
- विभिन्न किसान हितैषी योजनाओं के माध्यम से एक लाख करोड़ रुपये से अधिक के हितलाभ किसानों को दिये गये।

### सबको भोजन और पोषण

- प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के अंतर्गत 7 अगस्त को अन्नोत्सव में 1 करोड़ 15 लाख परिवारों को नि:शुल्क खाद्यान्न वितरण।

### स्वास्थ्य पर ध्यान

- अब तक 2.5 करोड़ लोगों को आयुष्मान कार्ड जारी। 8 लाख 50 हजार हितग्राहियों का करीब 1200 करोड़ रुपये के व्यय से नि: शुल्क इलाज।

### खेलों को प्रोत्साहन

- खेलो इण्डिया योजना के अंतर्गत प्रदेश में 3 बड़े खेल सेंटर और 10 छोटे खेल सेंटर मंजूर।
- टोक्यो ओलम्पिक 2021 में मध्यप्रदेश के 11 खिलाड़ियों द्वारा देश का प्रतिनिधित्व।

### महिला सशक्तिकरण

- प्रदेश के सभी जिलों के 700 थानों में ऊर्जा महिला डेस्क की स्थापना।
- महिलाओं के लिये ₹ 100 करोड़ की लागत से नारी सम्मान कोष की स्थापना।
- धार्मिक स्वतंत्रता कानून 2020 लागू।

### कोरोना संक्रमण प्रभावितों की मदद के कदम

- कोविड आपदा में निराश्रित बच्चों की मदद के लिये मुख्यमंत्री कोविड बाल सेवा योजना।
- कोविड आपदा में शासकीय कर्मचारी की मृत्यु होने पर परिवार को 5 लाख रुपये की वित्तीय मदद।
- मुख्यमंत्री कोविड-19 अनुकंपा नियुक्ति योजना के तहत शासकीय कर्मचारी की मृत्यु होने पर एक सदस्य को अनुकंपा नियुक्ति।
- कोविड-19 ड्यूटी पर तैनात फ्रंट लाइन वर्कर की मृत्यु हो जाने पर परिवार को 50 लाख रुपये की वित्तीय सहायता।
- मुख्यमंत्री कोविड उपचार योजना में आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को नि:शुल्क कोविड उपचार की सुविधा।

**प्रेरणा और प्रगति का प्रदेश मध्यप्रदेश**

आकल्पन : मध्यप्रदेश माध्यम/2021

D-18069/21

स्वत्वाधिकारी, मुद्रक, प्रकाशक आलोक सिंघई ने सम्यक प्रिंटर्स सेठापा और ऊपरी भूतल-7 अलकनंदा काम्पलेक्स जोन-1, एमपी नगर भोपाल से प्रकाशित किया।
संपादक - आलोक सिंघई फो.2555007, मोबा.9425376322 न्याय क्षेत्र भोपाल. aloksinghai67@gmail.com सलाहकार संपादक: विपिन शर्मा, स्थानीय संपादक: संजय जैन।