







सुविचार

संपादकीय

जांच पर आंच

पिछले माह उत्तर प्रदेश के लखीमपुर खीरी में हुई हिंसा की जांच को लेकर यूं तो पहले से ही शीर्ष अदालत शकान्ति जता रही थी, लेकिन उसके बावजूद उसने उत्तर प्रदेश को मामले में जांच करने का मौका दिया था। इस मौके को अपनी छवि सुधारने के अवसर में बदलने से यूं पूरी पुलिस ट्रूपी है। सामग्राको इस मामले की जांच प्रक्रिया और पुलिस की भूमिका को लेकर शीर्ष अदालत ने गभीर सवाल उठाये हैं। यह आम धारणा थी कि जांच करना का मुख्य अभियुक्त केंद्रीय गृह राज्य मंत्री का बैटा है तो उनके मातहत उत्तर प्रदेश पुलिस मामले की निष्पक्षता से जांच कर पायेगी? यही वजह है कि प्रदेश सरकार द्वारा दायर कर्त्तव्य रिपोर्ट में जांच की स्थिति पर सुधीर कोर्ट ने निराशा जतायी है। अदालत पुलिस द्वारा उठाये करदमा तथा जांच केंद्रीय गृह राज्य मंत्री का बैटा है तो उनके द्वारा दायर करायी गयी से संतुष्ट नहीं आई। स्टेंडर्ड रिपोर्ट की खामियों से निराश कर्ट को यह निष्पक्ष निकालने में देरी नहीं हुई कि उत्तर प्रदेश पुलिस के द्वारा भरोसेमंद वर प्रधान जांच सम्पन्न नहीं है। ऐसी जांच में राजनीतिक हत्याकांड की गुणालेख को महसूस करते हुए ही शीर्ष अदालत ने इस मामले की पुतालाकी की स्पष्टाकरण गहरी मंत्रालय के अधीन आने वाली केंद्रीय जांच एजेंसियों के लिये भी नहीं की। विगत में शीर्ष अदालत सीबीआई को पिंजरे के तोते की संज्ञा भी दे चुकी है। यही वजह है कि शीर्ष अदालत ने मामले की जांच को राज्य से बाहर के किसी अवकाश प्राप्त न्यायाधीश को देखरेख में कराने का फैसला किया, जो अतिरिक्त रिपोर्ट तैयार करने तक जांच पर लगानी निशाने रख रखेंगे। यह इस बात का परिचयक है कि कोर्ट की प्रदेश के राजनीतिक हालत व उत्तर प्रदेश पुलिस की कार्यवाही पर भरोसा नहीं बन पाया है। कह सकते हैं कि पुलिस अदालत का भरोसा हासिल करने में नाकामयात्रा रही है लखीमपुर खीरी की हिंसा और इसके बाद पुलिस की कार्रवाई करने में हीलाहवाली ने ऐसे हालात बनाने में नकारात्मक भूमिका निभाई है। कह सकते हैं कि शीर्ष अदालत ने यूं पूरी पुलिस पर सवालिया निशान लगाती रही है तिप्पणी की है। घटनाक्रम से जाहिर है कि शीर्ष अदालत

का मंशा है तो हिसा का सच समन आये। यहाँ वज्र है कि कोट प्रारंभ रहे ही इस मामले पर पैरी नजर रखे हुए हैं और उत्तर प्रदेश पुलिस को लेकर गाह-बैठक तक उसकी सख्त टिप्पणियाँ सामने आई हैं। जाहिर ही बात है कि एक लोकतानिक देश में अपने अधिकारों के नियंत्रण करते लोगों को सत्ता मद में कुचलना एक बड़ा अपराध है और इसके पीछे का सच जानना पूरे देश का हक है। उल्लेखनीय कि इस घटना में चार किसानों समेत आठ लोग मारे गये थे, जिसमें एक स्थानीय पत्रकार भी था। वैसे अदालत ने अन्य लोगों की मौत की जांच के मामले में अलग से कार्रवाई के निर्देश दिये थे। जाहिर है शीर्ष अदालत को लगता है कि मामले की जांच उतनी पारदर्शिता व तेजी से नहीं हो रही है, जो शीर्ष इस घटनाकों के कारणों को नार्यापूर्ण ढंग से उत्तराप कर सके। गवाहों की स्थिति और अब तक की पड़ताल से भी अदालत संतुष्ट नहीं आई। पुलिस द्वारा दी जाने वाली नयी जानकारी के साथ जब शुरूवात की मालिकों की फिर सुनाई ही हो तो कुछ नये तथ्य समने आए। पुलिस एवं भी दबाव होगा कि वे शीर्ष अदालत को अपनी कार्रवाई के प्रति संतुष्ट करा सके। देश के लोग खासकर किसान न्याय की उमीद लगाये दैव हैं कि प्रदर्शनकारियों पर गाड़ी घड़ने वाले दोषी सामने आएं और उन्हें सख्त सजा मिले।



କୁର୍ବାଳ

श्रीनाम शर्मा भाजपा

परिस्थितियों की अनुकूलता की प्रतिज्ञा करते-करते असल मकान दूषण पड़ा रह जाता है। हमें जीवन में जो कष्ट है, जो हमारा लक्ष्य है, उसे हम परिस्थिति के प्रयंक में पड़ कर विस्मृत कर रखे हैं। होना यह चाहिए कि शिक्षा परिस्थितियों के तकाजों की उपेक्षा करके भी अपने जीवन में विस्मृत करने की दिशा में बेधान रहते। निरंतर सतर्यासों द्वारा उसको हासिल करने की दिशा में बेधान रहते। पर नहीं। मैं पूछता हूँ, यदि आपके पास कीमती फाउटेंटेन पेन नहीं है, बढ़िया कागज और फॉनीचर नहीं है, तो वया आप कुछ न लिखेंगे? यदि उत्तम वस्त्र नहीं हैं तो वया उत्त्रति करेंगे? यदि घर में बच्चों ने वीजें अस्त-व्यस्त कर दी हैं या झाड़ु नहीं लगा है, तो वया आप क्रोध में अपनी शक्तियों का अपव्यय करेंगे? यदि आपकी पत्नी के पास उत्तम आधारण नहीं है तो वया वे असुदर कहलायेंगी या घरेलू शाति भंग करेंगे? यदि आपके घर के इर्द-गिर्द शोर होता है, तो वया आप कुछ भी न करेंगे? यदि सब्जी, भोजन, दूध इत्यादि ऊचे स्टैर्ड-बॉक्स का नहीं बहा है, तो वया अपने बच्चों की तरह आवेदन में भर जा याएंगे? नहीं। आपको ऐसा कदमियां न करना चाहिए। परिस्थितियों मनुष्य के अपने हाथ की बात है। मन समर्थ्य एवं आंतरिक स्थावरत्वमें दृष्टि दृश्यमान हुए विनियोग करने वाले हैं। मन जैसा चाहे, जब चाहे सर्वदे कर सकते हैं। कोई भी अंदरन हमारे मार्ग में नहीं आ सकती। मन की आंतरिक समर्थ्य के समुख प्रतिकूलता बाधक नहीं हो सकती। सदा जीतने वाला पुरुषार्थी वह है जो सामर्थ्य के अनुसार परिस्थितियों को बदलता है। किन्तु यदि वे बदलती नहीं तो स्वयं अपने आपको उन्हीं के अनुसार बदल लेता है। कठिन से कठिन परिस्थितियों में उसकी मन-शाति और दिमागी संतुलन स्थिर रहता है। विषम परिस्थितियों के साथ वह अपने आपको समायोजित करना चाहता है। निरास न होइयादि यदि आपके पास बढ़िया मकान, उत्तम वस्त्र, टीपटाप, ऐरी इत्यादि वस्तुओं नहीं हैं। इनका अभाव बना हुआ है। आपको विश्वास करना चाहिए कि ये आपकी उत्तियों में बाधक नहीं हैं। उनकी ऐसी मूल वस्तु-महत्वाकांक्षा है। न जाने मन के किस अंतल गवर्नर में यह अमूल्य सम्पदा लिपटी पड़ी हो किंतु आप गहर में हैं अवश्य। आत्म-परीक्षा कीजिये और इसे खोजकर निकालिये। प्रतिकूल परिस्थितियों से परेशान होकर उनके अनुकूल बनियें। और किर धीरे-धीरे उन्हें बदल डालिये।

## दिवाली ही नहीं, वर्षभर करें प्रदृष्णण घटाने की चिंता

- योगेश कुमार गोयत

पहले से ही प्रदूषण की खतरनाक स्थिति के मद्देनजर पटाखों पर सुप्रीम कोर्ट द्वारा लगाए गए प्रतिवधों की बड़जियां तोड़ते हुए दिली-एनसीआर में इस साल भी जिस प्रकार लोगों ने जमकर पटाखे चलाए, उससे बायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) कई इलाकों में गंभीर स्तर से भी अधिक 480 तक पहुंच गया। पटाखों के कारण दिवाती के अगले दिन प्रदूषण का स्तर 2017 से 2020 तक जहाँ क्रमशः 403, 390, 368, 435 था, वहीं इस वर्ष यह सारे रिकॉर्ड तोड़ते हुए 462 के पार जा पहुंचा और प्रदूषण के भयनक स्तर के कारण उत्तर भारत के कई शहर धूंध की मोटी बादर में लिपटे रहे। 1 यही नहीं, फेफड़ों का नुकसान पहुंचाने वाले जिन महीन कणों पीएम 2.5 की सुरक्षित दर 60 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर निर्धारित है, उनकी ओसत सांदर्भ भी इससे करीब बात गुना यानी 430 तक पहुंच गई। दिवाती के अगले दिन पीएम 10 का स्तर भी 558 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर दर्ज किया गया। स्थिति को विकरात बनाने में खेतों में जलती पराती भी खतरनाक भूमिका निभा रही है। हाल ही में नासा द्वारा जारी आंकड़े देखें तो हीरायाणा में पराती जलने की 9-16 सितम्बर तक कुल 9, 1 अक्तूबर को 35 और 5 नवम्बर को 500 घटनाएं देखी गई, वहीं पंजाब में 19-21 सितम्बर के बीच 50, 1 अक्तूबर को 255 घटनाएं देखी गई लेकिन दिवाती के अगले दिन 5 नवम्बर को पंजाब में पराती जलने की करीब 6000 घटनाओं ने तो पटाखों के विषेष धूंध के साथ मिलकर प्रदूषण को खतरनाक स्तर पर पहुंचा दिया। बायु गुणवत्ता सूचकांक गंभीर श्रेणी में चले जाने के कारण लोगों को गले में जलन तथा आँखों में पानी आने की परेशानियों से जु़खाना पड़ रहा है। सबसे ज्यादा परेशानी उन लोगों को है, जिनके फेफड़े कोरोना के कारण पहले ही काफी कमजोर हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार आम धारणा है कि प्रदूषण के कारण शास्त्रीय परेशानियां ज्यादा होती हैं लेकिन विभिन्न शरीओं में स्पष्ट हो तुका है कि प्रदूषण के सूक्ष्म कण हमारे मस्तिष्क की सोचने-समझने की क्षमता को भी प्रभावित करते हैं। मानव स्वास्थ्य पर बायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों के संबंध में यह खुलासा भी हो तुका है कि इससे पुरुषों के वीर्य में सूक्ष्माण्हों की संख्या में 40 फीसदी तक गिरावट दर्ज की गई है, जिससे न्युनसक्तता का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। मेंदांत के घेयरमैन डॉ. नरेश त्रेहन का

कहना है कि जहरीली होती हवा से बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर असर पड़ेगा। बड़ों की तुलना में बच्चे प्रदूषण से ज्यादा प्रभावित होते हैं। दरअसल प्रदूषण के काण जब सतह तक पहुंच जाते हैं तो सबसे ज्यादा बच्चे ही उनके संपर्क में आते हैं। ऐसे बच्चे, जो सामान्य दिनों में श्वसन संक्रमण की घटेट में आ जाते हैं, उनमें प्रदूषण के कारण संक्रमण का स्तर काफी बढ़ जाता है। प्रदूषण के कारण बच्चों में एकप्राता की कमी, विद्युतिज्ञापन इत्यादि परेशानियों भी देखने का मिलती है, इसके अलावा प्रदूषण बच्चों की लंबाई कम होने का भी एक अहम कारण बन रहा है। दिल्ली और असापास के इलाकों के अलावा देश के अन्य हिस्सों की बायु गुणवत्ता भी बेहद खराब हो गई है। केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार दिल्ली के अलावा देश के 19 शहर गंभीर प्रदूषण की चेपें में हैं, जिनमें से अधिकांश उत्तर भारत के हैं। कुछ लाग अदालतों के हाँ फैसले में कमियां ढूँढ़ते हैं, दिवाली पर आरिशबाजी पर प्रतिवंध संबंधी अदालत के फैसले का भी धार्मिक परंपराओं में अदालती हस्तक्षेप का मामला बताकर जमकर विरोध किया गया था। काफी हट तक उसी का परिणाम रहा कि इस वर्ष देश के लगभग तमाम हिस्सों में जबरदस्त आरिशबाजी हुई। ऐसे अदालती फैसलों का विरोध करते समय भूल जात है कि दिवाली तो पटाखों की खुशात होने के साथ-योग पहले से ही मनाई जाती रही है। वैसे भी देखा जाए तो सरकारों और देश की तमाम जिम्मेदार शास्त्रांशंदेश को प्रदूषण के कहर से बचाने में नाकारा साबित हो रहे हैं। दिल्ली में सभी तरह के पटाखों पर पूर्ण प्रतिवधि होने के बावजूद खूब पटाखे चरे, कहीं कोई फिरी की सो रोकने वाला नहीं था। इसी प्रकार हरियाणा में भी सरकार द्वारा कई जिलों में पटाखों पर प्रतिवंध लगाया गया था तो केन्द्रिय पुलिस-प्रशासन की नाक तले या यूं कहे कि उन्हीं के संरक्षण में पर्यावरण के लिए जानलेवा हर तरह के पटाखे खुलेआम बिके। तमाम घोतावनियों और दिशा-निर्देशों के बावजूद अब दिल्ली की रात और उसके बाद प्रदूषण का स्तर इतना खतरनाक हो जाता है कि ऐसा लगने लगता है, मानो किसी संक्रमक बीमारी ने हमला बोल दिया हो। ऐसे में अगर लोगों के स्वास्थ्य के मद्देनजर सर्वोच्च ज्यायालय ऐसे कठोर फैसले लेने पर विश्वा होता है तो इसमें गलत क्या है। ऐसे फैसलों को धर्म और आस्था की बाशनी में घोलकर देखने के बजाय अगर अदालत के ऐसे फैसलों की सदाशयता को समझें और उन्हें व्यावहारिक बनाने में अपने-अपने स्तर पर प्रयत्न करें तो यह स्वास्थ्य के लिहाज से न केवल दूसरों के बल्कि द्वयं अपने हित में भी होगा। पटाखों में हरी रोशनी के लिए वैरियम का उपयोग किया जाता है, जो रेडियोधर्मी तथा विषेश होता है जबकि नीली रोशनी के लिए कॉपर के योगिक का इस्तेमाल होता है, जिससे कैंसर का खतरा होता है और पीली रोशनी के लिए गंधक इस्तेमाल किया जाता है, जिससे सांस की बीमारिया जन्म लेती है। विशेषज्ञों के अनुसार पटाखों के फूलने के करीब 100 घंटे बाद तक हानिकारक रसायन वातावरण में घुले रह सकते हैं। पटाखों के खुए में स्तरकर डाईऑक्साइड, नाइट्रोजन ऑक्साइड, कार्बन मैनोक्साइड, ऐस्ट्रेस्टॉस के अलावा विवेती गैसों के रासायनिक तत्व भी पाए जाते हैं, जो ग्लोबल वार्मिंग के लिए भी अनुकूल परिस्थितियां पैदा करते हैं। बारूद और रसायन्युक्त पटाखों के जहरीले खुए से शांस संबंधी रोग, कफ, सिरदर्द, आंखों में जलन, एलर्जी, उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा, रायफिलिया, ब्लॉकाइटिस, न्यूमोनिया, अनिद्रा सहित कैंसर जैसी असाधी बीमारियां फैल रही हैं। पटाखों के शोर और प्रदूषण से दुखाल पशुओं में एडरलीन हार्मोन कम हो जाता है, जिसका उके दृष्टि देने की क्षमता पर प्रतीकूल प्रभाव पड़ता है। पटाखे तैयार करते समय धनि, प्रकाश व खुआं उत्पन्न करने वाले जिन तरों का प्रयोग किया जाता है, उनमें 75 प्रतिशत शोरा अथवा बारूद, 10 प्रतिशत गंधक और 15 प्रतिशत कोयल द्वारा होता है। पटाखों की कानफोड़ आवाज से कानों के पर्दे फटने तथा बहरपन जैसी समस्याएं भी तेजी से बढ़ती हैं। इन्हीं तैयार पटाखों के कारण बैटरीरिया तथा वायरस संक्रमण की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। एस्स निदेशक डा. रणदीप गुलेरिया ने तो घेतावीनी भरे लहंगे में कहा भी है कि बढ़ते प्रदूषण से देश में कोरोना के मामले बढ़ सकते हैं। पहले से ही खेतों में जलती परानी, घिकास के नाम पर अनियन्त्रित व अनियन्त्रित निर्माण कारों के चलते बिंगड़ते हालात, मोटरगाड़ियों और औद्योगिक इकाइयों के कारण बेहद प्रदूषित हो रहे वातावरण के भयावह खतरों का तो हम तीक से सामना भी नहीं कर पा रहे हैं और ऊपर से एक रात का यह जश्न हमारी इन समस्याओं को और भी भयानक रूप दे जाता है। हालांकि पर्यावरण तथा प्रदूषण नियन्त्रण के मामले में देश में पहले से ही कई कानून लागू हैं लेकिन उनकी पालना करने के मामले में सरकारी संस्थाओं में सदैव उदासीनता का माहौल देखा जाता रहा है। न केवल दिल्ली में बल्कि देशभर में वायु जल तथा धनि प्रदूषण का खतरा मंडरा रहा है।

# ਨੇਤਾਓਂ ਕੀ ਮੀ ਹੋ ਕੋਈ ਲਥਮਣ ਰੇਖਾ

लक्ष्मीकांता चावल

जनता को जाना चाहिए कि उनके जनप्रतिनिधियों को कई विशेष अधिकार मिलते हैं। अगर कोई सरकारी अधिकारी उनको पूरा मान-सम्मान न दे तो उनका उचित-अनुचित आदेश न माने तो उसे जनप्रतिनिधि की मानहानि मानकर विधानसभा या सरसद के स्पीकर के समक्ष शिकायत की जा सकती है। स्पीकर महोत्तम बड़े से बड़े अधिकारी को बुलाकर डांट भी सकते हैं, दंड भी दिलवा सकते हैं। शायद इसीलिए जनप्रतिनिधियों का अपने अधिकारों के प्रति विवेकहीन दुश्यग्रह बन गया है। हाल ही में गुरुदासपुर जिले के एक विधायक ने उस व्यक्ति को बुरी तरह थप्पड़ जड़ दिया, जिसने अपने अधिकार का प्रयोग करते हुए अपने विधायिका से यह पूछा था कि उनके क्षेत्र में आज तक क्या विकास किया गया। विधायक ने उत्तर थप्पड़ और धूंसे से दिया। ऐसे ही जब मामले की खुब चर्चा हुई, विधायक की निंदा हुई तो स्वयं रखा गया कि प्रश्न करने वाले युवक की श्वादवाली अरिंगत थी। विडंबना कि उस युवक ने माफी मारी। कुछ समय पहले इंदौर के एक सत्तापति राजनेता ने जो बाद में विधायक भी बना, एक इंजीनियर को छिकंके के बैठ से पीट दिया। थोड़ी-सी नाक बरोने के लिए केंद्रीय नेतृत्व में उसे एक कारण बनाओ नोटिस दिया, पर वह राजनीति के बड़े खिलाफी का बेटा था। इसके बेटे को पार्टी से निकलने या दंड देने का साक्षात् किसी ने न किया ऐसी ही दुर्दना महाराष्ट्र में भी हुई। वहां भी सत्तापतियों के हाथों एक वरिष्ठ अधिकारी पीटा गया। उसके मुंह पर फीचड़ ही पोंट दिया। अखिर करा अधिकार के बल नहीं है, जिनको अधिकार आम जनता ने दिया। विधायिकों और सांसदों की सत्तापति बनाने के लिए जिस्टों मरतान किंगा टज़्-म्यून में मंजुस्थां के लिए आना



या विधानसभा में हाथ खड़े करने के लिए युने हैं। सर्वविदित है कि बहुत से जनप्रतिनिधि पंचायत से लेकर संसद तक जनता से दूर रहते हैं। विधानसभाओं और संसद में कमी उन्होंने जनता के हित के लिए मूँह नहीं खोला। बहुत से तो शायद यह भी नहीं जनते होंगे कि काल अटेंशन और रस्थगन प्रस्ताव कैसे बनाए, दिए और पेश किए जाते हैं। सदन में उनकी उपस्थिति भी कम रहती है। एक कालेज विद्यार्थी को 75 प्रतिशत उपस्थिति देना आवश्यक है अन्यथा परीक्षा के लिए अयोग्य माना जाता है, पर इनकी उपरित्यापन प्रतिशत भी रहे तो ये माननीय सासद विधायक हैं। पूरा देवन भासा लेते हैं। इनसे प्रश्न करने वाला कोई नहीं, क्योंकि ये जनता बेचरी के बोट लेकर वीआईपी हो गए। इसलिए अगर लोकांत्र को स्वस्थ बनाना है तो जनता को भी ऐसे चुनावी उम्मीदवारों का विरोध करना चाहिए जो फसली बटेरे यादी हैं, जनप्रतिनिधि नहीं। जो चार-चार सीटों पर युनायटेड क्षेत्री भी अपने चुनाव क्षेत्र से वफादारी नहीं निभाते। जनता को चाहिए कि जागरूक होकर ऐसे चुनावी चिलाड़ियों को नकार दे जो जनप्रतिनिधि बनने के लिए नहीं, अपनी संघीयता और श्री यादीयां बनने के लिए जनता लदवाएं।

सू-दोकू नवताल -1957

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

सु-दोक 1956 का हल

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

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है। आड़ी और खड़ी पंक्तियाँ एवं  $3 \times 3$  के बर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। इसका विशेष ध्यान रखें।

- | फिल्म वर्ग पहेली- 1957 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1                      | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |
|                        | 7  |    |    | 8  |    | 9  |
| 10                     | 11 |    | 12 |    | 13 |    |
|                        |    | 14 |    | 15 |    | 16 |
| 17                     | 18 | 19 |    | 20 | 21 |    |
|                        |    |    |    | 22 |    |    |
| 23                     | 24 | 25 |    |    |    |    |
| 26                     | 27 |    |    |    |    |    |
|                        |    |    | 28 | 29 | 30 |    |
| 31                     |    | 32 |    | 33 |    |    |
| 33                     |    |    |    |    |    |    |

- 2 -

फिल्म वर्ग पहेली- 195

1.	जैकी श्राफ़, सलमान, रणा, अंधिनी भाये को फिल्म- 3	17.	'जियारा य जियारा दा घड़ी की दिंदगी' गीत वाली किय-3	2	3	4	5	6
3.	'छम छम वरसा' गीत वाली फिल्म-3	19.	नागारुंग, डर्मिला की फिल्म-2	7	8	9		
6.	'जरला है चिया मेरा भोगी भीगी' गीत वाली फिल्म-2	20.	जैकी श्राफ़, जूही, एकता की एक समस्या फिल्म-3	11	12	13		
7.	गुकेश योशीन, सिम्मो की फिल्म-2	23.	मिलिंद, विक्रम सलूज की फिल्म-3		14	15		16
8.	अमिताभ, शार्मिला, हेमा, परवीन की फिल्म-4	25.	विनाट मेहरा, अनिल कपूर, स्मिता, गीत की फिल्म-2,1,2		18	19	20	21
10.	'मस्त तेरी गली में जीना तेरी' गीत वाली फिल्म-3	26.	'बालाते रे लड़को मर्स्ट' गीत वाली फिल्म-2				22	
12.	फरदीन, करीना को 'रो दीही रो' गीत वाली फिल्म-2	27.	धर्मेन्द्र, शार्मिला की 'ब्रह्मांड को बारत आ' गीत वाली फिल्म-3	23	24	25		
13.	'कहाना है तुम' गीत वाली आमिर, मनोजा की फिल्म-2	28.	'तुझे देखके दिल' गीत वाली किय-3		27			
14.	सिरफ़ सड़े को करती हैं मैं तो ध्यार' गीत वाली फिल्म-2	31.	संगी, जॉन, सुनील शेंदी की किय-3			28	29	30
15.	'चाँदीनी गत है' गीत वाली सलमान, नामा की फिल्म-2	32.	'जिस का मुख था' गीत वाली अमिताभ, जॉन की फिल्म-2		32		33	
		33.	अश्वप, संसक, रवीना टंडन, संजयनी देंगे जॉन की					

- |    |      |    |    |    |     |      |     |
|----|------|----|----|----|-----|------|-----|
| वा | ल    | वा | ज  | वा | ता  | क    | जा  |
| ह  | रि   | आ  | ह  | जे | ल   |      |     |
| त  | ला   | श  | र  | त  | ब   | प्या | ता  |
| वा |      | ग  | जू | ज  | म्ब | ज    |     |
| गा | दु   | म  | जो | र  | वा  |      |     |
| म  | स्ती | क  | ह  | ट  | अ   | रिस  | त्व |
| अ  | जी   | त  | दा | वा | क   |      |     |
| द  | क    | म  | द  | दा | अं  |      |     |
| ता | हे   | वं | दे | फि | दा  | जा   |     |
| र  | ह    | मा | न  | रे | जा  | प्   | म   |



# हिमालय का प्रवेशद्वार

# ऋषिकेश

{ ऋषिकेश से संबंधित अनेक धार्मिक कथाएं प्रचलित हैं। कहा जाता है कि समुद्र मंथन के दौरान निकला विष शिव ने इसी स्थान पर पिया था। विष पीने के बाद उनका गला नीला पड़ गया और उन्हें नीलकंठ के नाम से जाना गया। एक अन्य अनुश्रुति के अनुसार भगवान राम ने वनवास के दौरान यहाँ के जंगलों में अपना समय व्यतीत किया था। रस्सी से बना लक्षण झूला इसका प्रमाण माना जाता है। }



हिमालय का प्रवेश द्वार, ऋषिकेश जहाँ पहुंचकर गंगा पर्वतमालाओं को पीछे छोड़ समतल धरातल की तरफ आगे बढ़ जाती है। हरिद्वार से मात्र 24 किलोमीटर की दूरी पर स्थित ऋषिकेश विश्व प्रसिद्ध एक योग केंद्र है। उत्तराखण्ड में समुद्र तल से 1360 फीट की ऊंचाई पर स्थित ऋषिकेश भारत के सबसे पवित्र तीर्थस्थलों में एक है। हिमालय की निचली पहाड़ियों और प्राकृतिक मुन्द्रता से घिरे इस धार्मिक स्थान से बहती गंगा नदी इसे अनुल्य बनाती है। ऋषिकेश को केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री का प्रवेशद्वार माना जाता है। कहा जाता है कि इस स्थान पर ध्यान लगाने से मोक्ष प्राप्त होता है। हर साल यहाँ के आश्रमों के बड़ी संख्या में तीर्थयात्री ध्यान लगाने और मन की शान्ति के लिए आते हैं। विदेशी पर्यटक भी यहाँ आध्यात्मिक सुख की चाह में नियमित रूप से आते रहते हैं।

## प्रचलित कथाएं

ऋषिकेश से संबंधित अनेक धार्मिक कथाएं प्रचलित हैं। कहा जाता है कि समुद्र मंथन के दौरान निकला विष शिव ने इसी स्थान पर पिया था। विष पीने के बाद उनका गला नीला पड़ गया और उन्हें नीलकंठ के नाम से जाना गया। एक अन्य अनुश्रुति के अनुसार भगवान राम ने वनवास के दौरान यहाँ के जंगलों में अपना समय व्यतीत किया था। रस्सी से बना लक्षण झूला इसका प्रमाण माना जाता है। 1939 ई. में लक्षण झूले का पुनर्निर्माण किया गया। यह भी कहा जाता है कि ऋषि रामेश्वर के दर्शन के लिए कठोर तपस्या की थी। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान ऋषिकेश के अवतार में प्रकट हुए। वह से इस स्थान को ऋषिकेश नाम से जाना जाता है।

## लक्षण झूला

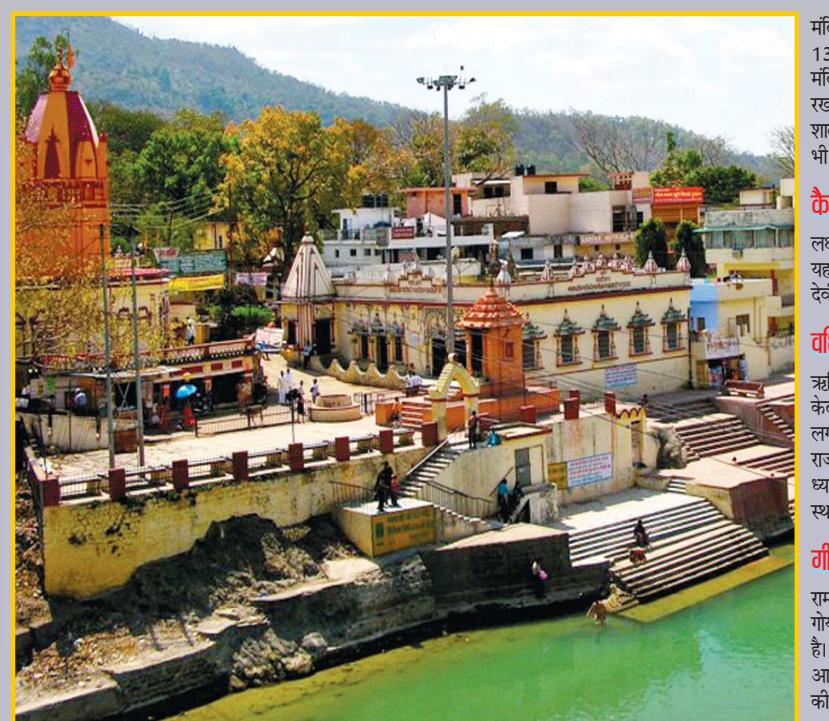
गंगा नदी के एक किनारे को दूसरे किनारे से जोड़ता यह झूला शहर की खास पहचान है। इसे 1939 में बनवाया गया था। कहा जाता है कि गंगा नदी को पार करने के लिए लक्षण ने इस स्थान पर जूट का हिलता हुआ प्रतीत होता है। 1939 फीट लंबे इस झूले के सभीप ही लक्षण और रघुनाथ मंदिर ही झूले पर खड़े होकर आसपास के खूबसूरत नजारों का आनंद लिया जा सकता है। लक्षण झूला के समान राम झूला भी नजदीक ही स्थित है। यह झूला शिवानंद और स्वर्ग आश्रम के बीच बना है। इसलिए इसे शिवानंद झूला के नाम से भी जाना जाता है।

## त्रिवेणी घाट

ऋषिकेश में स्थान करने का यह प्रमुख घाट है जहाँ प्रातः काल में अनेक श्रद्धालु पवित्र गंगा नदी में डुबकी लगाते हैं। कहा जाता है कि इस स्थान पर हिन्दु धर्म की तीन प्रमुख नदियों गंगा, यमुना और सरस्वती का संगम होता है। इसी स्थान से गंगा नदी दर्यों और मुद्र जाती है। शास को होने वाली यहाँ की आरती का नजारा बेद्द आकर्षक होता है।

## राम झूला पुल

स्वामी विश्वामित्र द्वारा स्थापित यह आश्रम ऋषिकेश का सबसे प्राचीन आश्रम है।



मंदिर त्रिवेणी घाट के निकट औल्ड टाउन में स्थित है। मंदिर का मूल रूप 1398 में तैमूर आक्रमण के दौरान क्षतिग्रस्त कर दिया गया था। हालांकि मंदिर की बहुत सी महल्यार्पण चीजों को उस हाले के बाद आज तक संरक्षित रखा गया है। मंदिर के अंदरूनी गर्भगृह में भगवान विष्णु की प्रतिमा एकल शालीग्राम पथर पर उकेरी गई है। आदि गुरु शंकराचार्य द्वारा रखा गया श्रीयंत्र भी यहाँ देखा जा सकता है।

## कैलाश निकेतन मंदिर-

लक्षण झूले को पार करते ही कैलाश निकेतन मंदिर है। 12 खंडों में बना यह विशाल मंदिर ऋषिकेश के अन्य मंदिरों से भिन्न है। इस मंदिर में सभी देवी देवताओं की मूर्तियां स्थापित हैं।

## वरिष्ठ गुफा-

ऋषिकेश से 22 किमी. की दूरी पर 3000 साल पुरानी वरिष्ठ गुफा बद्रीनाथ-केदारनाथ मार्ग पर स्थित है। इस स्थान पर बहुत से साधु विश्राम और ध्यान लगाए देखे जा सकते हैं। कहा जाता है यह स्थान भगवान राम और बहुत से राजाओं के पुरोहित वरिष्ठ का निवास स्थल था। वरिष्ठ गुफा में साधुओं की ध्यानमन्दी मुद्रा में देखा जा सकता है। गुफा के भीतर एक शिवालिंग भी स्थापित है।

## गीता भवन-

राम झूला पार करते ही गीता भवन है जिसे 1950 ई. में श्रीजदयाल गोयकांजी ने बनवाया गया था। यह अपनी दर्शनीय दीवारों के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ रामायण और महाभारत के चित्रों से सजी दीवारें इस स्थान को आकर्षण बनाती हैं। यहाँ एक आयोद्विक डिस्पेक्टरी और गीताप्रेस गोरखपुर की एक शाखा भी है। प्रवचन और कीर्तन मंदिर की नियमित कियाएं हैं। शाम को यहाँ भक्ति संगीत की आनंद लिया जा सकता है।

## कैसे जाएं

### वायुमार्ग-

ऋषिकेश से 18 किमी. की दूरी पर देहरादून के निकट जोली ग्रान्ट एयरपोर्ट नजदीकी एयरपोर्ट है। इडिम एयरलाइन्स की प्लाइट इस एयरपोर्ट को दिल्ली से जोड़ती है।

### रेलमार्ग-

ऋषिकेश का नजदीकी रेलवे स्टेशन ऋषिकेश है जो शहर से 5 किमी. दूर है। ऋषिकेश देश के प्रमुख रेलवे स्टेशनों से जुड़ा हुआ है।

### सड़क मार्ग-

दिल्ली के करमीरी गेट से ऋषिकेश के लिए डीलक्स और निजी बसों की व्यवस्था है। राज्य परिवहन निगम की बसें नियमित रूप से दिल्ली और उत्तराखण्ड के अनेक शहरों से ऋषिकेश के लिए चलती हैं।



तीर्थयात्रियों के ठहरने के लिए यहाँ सैकड़ों कमरे हैं।

## खटीदारी

ऋषिकेश में हस्तशिल्प का सामान अनेक छोटी दुकानों से खरीदा जा सकता है। यहाँ अनेक दुकानें हैं जहाँ से साड़ियाँ, बेड कवर, हैंडलूम फेब्रिक, कॉटन फेब्रिक आदि की खरीदारी की जा सकती है। ऋषिकेश में सरकारी मान्यता प्राप्त हैं डिल्ली शॉप, खादी भौदर, गढ़वाल बूल और क्रापर की बहुत सी दुकानें हैं। जहाँ से उच्चकोटि का सामान खरीदा जा सकता है।

## भरत मंदिर-

यह ऋषिकेश का सबसे प्राचीन मंदिर है जिसे 12 शताब्दी में आदि गुरु शंकराचार्य ने बनवाया था। भगवान राम के छोटे भाई भरत को समर्पित यह

