

दृष्टि अख्यान

हिन्दी दैनिक

संपादक : संजय आर. मिश्रा

वर्ष-10 अंक: 217 ता. 22 फरवरी 2022, मंगलवार, कार्यालय: 114, न्यु प्रियंका टाउनशीप अपार्टमेंट, डिलोली, डिलोली, ઉદ્ધના સૂરત (ગુજરાત) મો. 9327667842, 9825646069 પૃષ્ઠ: 8 કીમત: 2:00 રૂપaye

 ho@suratbhumi.com

1 / 2

 /Suratbhumi /Suratbhumi

ni /Suratbhumi

 /Suratbhumi

-

A photograph of Sonia Gandhi, President of the Indian National Congress party. She is shown from the chest up, wearing glasses and a dark blazer over a patterned top. She is speaking into a microphone at a podium. The background is a plain green wall.

मोदी-योगी सरकार ने गैर-जिम्मेदाराना काम किया, जनता के दुख-दर्द से मुँह गोड़ा : सोनिया गांधी

रायबरेली । उत्तर प्रदेश में चौथे चरण के चुनाव के लिए प्रचलित कानूनों के अंतिम दिन कानूनों अध्यक्ष और रायबरेली से सासाध ने अपने संबोधन में सेनिया गांधी ने यारी सरकार पर जबरदस्त तरीके से निशाना साधा। सेनिया गांधी ने कहा कि मोदी-योगी सरकार ने गैर-जिम्मेदाराना काम किया और जनता के दुख-दर्द से मुँह मोड़ा। अपने 5 साल ऐसी सरकार देखी जिसे अलापा पैदा करें वे अलापा कोई काम नहीं किया। किसान बहुत मेहनत से फसल संग्रह करते हैं। न पैसे न मिलती, सिंचावी की भी संभावना नहीं है। पेट्रोल और डीजल, रसोई गैस, सर्सों के तेल के दाम इन्हें बढ़ गए हैं की बीच चलाना मुश्किल हो गया है। गयबरेली से सासाध ने कहा कि हम महिलाओं के लिए शक्ति विधान, युवाओं के लिए भवित्व विधान और उत्तर प्रदेश के विकास के लिए ज्ञान विधान तैयार किया है। प्रियंका गांधी ने लिखा है कि महिलाओं को ही है। उत्तर प्रदेश के हाथों की लड़ाई लड़ते हुए हमारे 18,000 कार्यकार्ता जैल भेजे गए। उन्होंने कहा कि लोकडाउन के दौरान आपका व्यवसाय बंद था। मीलों चलने का दर्द आपने सहा। लेकिन मोदी-योगी सरकार ने गैर-जिम्मेदाराना काम किया और आपके दर्द के बावजूद उन्हें मुँह फेर लिया और आंखें बंद कर लीं। सरकार ने आपको कोई राहत नहीं

समाजवादी पार्टी प्रमुख अधिलेश के
खिलाफ सैफर्ड में दर्ज की गई
एफआईआर

इटावा। उत्तर प्रदेश में विधानसभा चुनाव के तीसरे चरण में समाजवादी पार्टी (सपा) के मुखिया अधिकारी यादव पर चुनाव आयोग संहिता के उल्लंघन का मामला दर्ज किया गया है। उन पर मतदान केंद्र परिसर में ही पत्रकारों से बात करने के लिए आदाम आचार संहिता और धारा-144 का उल्लंघन करने का अपरोक्ष है दरअसल अधिकारी यादव ने रविवार को सीफैड के अधिनियम विद्यालय मतदान केंद्र पर मतदान करने आए थे और यहाँ पर उल्लंघन के बाद यादव परिसर में ही मीडिया से बातचार शुरू कर दी। यादव परिसर में भारतीय जनता पार्टी ने चुनाव आयोग को पत्र लिखकर ज्ञापनस्ता बंधु ने एक पत्र जारी करके इसे आचार संहिता उल्लंघन का मामला बताया था। उन्हें इस पत्र के बाद था थाना सीफैड में देर रात धारा 130 और 188 के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है। इसके पहले संपादकों के गोप्यता अध्यक्ष और पूर्व सीएम अधिकारी यादव ने पत्ते डिप्पल यादव के साथ जसवंतगढ़र में मतदान किया था। मतदान के बाद उल्लंघन मीडिया से बातचारी में सीएम योगी आदित्यनाथ यादव का मकान हमला बोला। उल्लंघन योगी से से बात्रा मुख्यमंत्री के विदावाह होने वाली है। योगी के किसान उड़े माफ नहीं करेंगे। यूपी सरकार द्वारा माफियाओं पर बुलडोजर चलाने को लेकर अधिकारी यादव निशाना साधा। उल्लंघन पूछा कि क्या किसानों को कुचलने वाले मंत्री के बेटे के बहाव भी बुलडोजर जाएगा। उल्लंघन कहा क्या आशीष मिश्र

गांडी ने दंष्टल के स्रोती पान गांधा विश्वास

क्रोहिं के लिए पीएम का समाधान था शाली बजाओ : याहु

三

भाजपा का विज्ञन विचारधारा

विचार और भाषा है जो अस्य समीक्षा
विचारों, भाषा ओं और
विचारधाराओं से श्रेष्ठ है। जब
भाषापाल और आरएसएस मणिपुर
आते हैं तो वे इस समझ के साथ
नहीं आते। उनमें श्रेष्ठता की भावना
एक अतिरिक्त है। मैं श्रेष्ठता की साथ
नहीं विनाशका के साथ आता हूँ।
गहुल गांधी ने कहा कि प्रशासनमत्री
ने 2014 में खबर बारदे किए थे
लैंकिन वह अब 2 करोड़ रोजगार,
15 लाख रुपये देने की बात,
किसान की आय दोगुनी करने की
बात, और एक ऐसी घटना जो

जी-एसटी लागू करने की बातें क्यों नहीं करते हैं? मणिपुर की जनता यह सवाल उनसे पूछे जब वह यहाँ आएँ। कोविड के दौरान भाजपा की कार्रवाइयोंने ने छोटे व्यवसायों को चोट पहुंचाई है। भारत की अर्थव्यवस्था की कमर तोड़ दी गई। सत्ता में अब एक कांग्रेस मणिपुर में एप्रेस-एम्बेसी क्षेत्र की नियंत्रित करेगी। हम खाद्य प्रसंस्करण और पर्यटन पर ध्यान केंद्रित करेंगे। बता दें कि मणिपुर में दो चरणों में मतदान है। हम खाद्य प्रसंस्करण और पर्यटन पर ध्यान केंद्रित करेंगे। इसके कांग्रेस में जिम्मेदारी मतदान है। 28 फरवरी को पहले चरण और 5 मार्च को दूसरे चरण का मतदान होना है। मतों की गिनती 10 मार्च को होगी। बीजेपी भी चुनाव प्रचार में अपनी ताकत का दिखा रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी और सर्वानंद शोनोबाल मंगलराम को राज तंत्र में प्रवाह करने वाले हैं। मणिपुर भाजपा प्रमुख ए शास्त्र देवी ने कहा कि मादी के पास मणिपुर और पूर्वोत्तर के लिए उचित योजना और कड़ी नियरानी के साथ इसके कांग्रेस के लिए एक नियमितीया है।

पर मा कहा बड़ा बात
लखनऊ ।

उत्तर प्रदेश में विधानसभा के चौथे चरम से पहले आरोप-प्रत्यारोप चरम पर पहुंच गया है। हरदोई के संडिला में समाजवादी पार्टी (सपा) के अध्यक्ष अखिलेश शावक के साथ जनसभा को संबोधित करते हुए सुहूलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) के प्रमुख ओम प्रकाश राजभर ने बीजेपी के साथ ही बसपा पर एक बड़ा पहाड़ किया है। औरोंग गजभर ने आरोप लगाया कि बहुसमाज पार्टी के लिए बीजेपी जितवाने की कोशिश कर रहे उन्होंने यह भी कहा कि बसपा इकट्ठा की पूर्व अधिकारी अमित शाह तय करते हैं। राज ने यह भी कहा कि बीजेपी द्वितीय को खत्ते में बताते हैं, मुसलमान इस्लाम को खत्तरे में बताता बाता थी। औरोंग राजभर ने कांग्रेस कहीं मुकाबले में दिख है क्या? बहुजन जनसभा (बसपा) कहीं मुकाबले में

ਆਪਾ ਦੇ ਸੋਚਾਂ ਵਿਖੇ ਕਿਉਂ ਆਰਥਿਕੀਓਂ ਕੋ ਸੋਚਦੇ ਰਾਹ ਵਾਲੇ ਕਾਂਗੇਂ ਦੇ ਕਾਰਨੋਂ ਜੀਵੀ ਆਰਥਿਕ ਗੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

સંપા ન વાખણ પત્ર ન કિયા આતાકયા કા હાડણ કા વાદ, ફાગ્રસ ન ફળનગર કા આતક સ લડાયા : રાએ

પીલીભીતી । ભારતીય જનતા પાર્ટી (ભાજપા) કે ચાણક્ય માને જાને વાલે ગૃહાંત્રી અમિત શાહ ને ઉત્તર પ્રદેશ કે પીલીભીત મેં ચુનાવ પ્રચાર કે અતોત દિન સમાજવાદી પાર્ટી કો અપને નિશાને પર તો રહા હી કાગ્રેસ પર ભી હમલા બોલા. ઉછોને પીલીભીત મેં ભાજપા પ્રત્યાશીયોને, કે, પશ્ચ મેં અરોજિત જનસભા કો સંબંધિત કરતે હું સપા ઓર કાગ્રેસ પર જયકર નિશાન સાથા. ઉંઘેનીયે કે પીલીભીત મેં 23 ફરબરી કો મતવન હોના હૈ. અમિત શાહ ને કહા કે સમાજવાદી પાર્ટી તો ઉત્તર પ્રદેશ મેં આતકિયોને કાથ હૈ. સપા ને આતકિયોનો કો છોડને કા શોખણા પત્ર મેં વાદ કિયા થા. ઉંઘેને જનતા સે સત્તવ કિયા કે વ્યા આતકિયોનો કો સમસ્થન દને વાલોનો કો વોટ દેના ચાહિએ. અમિત શાહ ને કહા સપા તથા કાગ્રેસ ને આતકવાદ કે ખિલાફ લડવાયો કો કમજોર કિયા હૈ. ઉંઘેને કહા કે હમારા સંકલ્પ આતકવાદ વાલોનો કો દેશ દુનિયા સે મૂલ કે ઉઠાડ ફેંકના હૈ. પ્રિયકાંગાંધી કહી હૈં કે આતકવાદ ફિઝલ બાત હૈ. ઉત્તે નેતા સલતાના ખુર્હીદ કરતો હૈને, અહમદાબાદ ધર્મકારી મેં પંડિ ગે લગ્ન નિર્દેષ હૈ. અમિત શાહ ને કહા કે પીલીભીત વાલાની ચરણ કા પરિણામ બતાઓ. ઇસમેં સપા તથા કાગ્રેસ કા સુપાડા સાફ હો ચુક્યા. કાગ્રેસ તો દૂરીના સે પૈછાદારી નહીં પડતીએ. સપાના સરકાર ને પાંચ તક ગરેખ વિશ્વાસ, વાખ્યાઓને કે રિયા જો કામ કરી હૈને. ઉસેં ભાજપા કી લહર હૈ. સાતવંચ ચણણ તક યથ લહર સુનામી મેં બરદાં જાપીએ. ઇસેં સલતાના શાહ ને કહા કે રાજા મોણખજ કી લહર કરી પણ એં આપણા સ્વાતંત્ર્ય કરતા હું સિવિલોને કે બ્રાનાનો કો સમ્માન દનેની કામ પીએ નરેદ મોદીને કિયા હૈ. અમિત શાહ ને કહા કે પીએ મોદી પ્રધાનમંત્રી બનને કે લાએ ચુને ગાર, તવ ઉંઘેને કહા કે ભાજપા સરકાર ગરીબો, પિછ્યો વ દલિતોની કી સરકાર હૈ. હમ તરીકે કો આપે બદનો કો કામ કરતે હૈને. કાય સપા, બસપા યા કાંસને કંબી ગેસ સિલિન્ડર ગરીબ કે ઘર નહીં પહુંચાયા. ભાજપા સરકાર ને ગેસ સિલિંડર, શેરીચાલય, આવાસ, બિજલી દેકર સમ્માન દિયા હૈ. આપેકે જાનન સે અર્થિયા મિટનેનો કામ ભાજપા કર રહી હૈ. આપેકે ધર્મોને 24 ઘણે બિજલી આ રહ્યો હૈ. સપા સરકાર મેં કંબી 24 ઘણે બિજલી નહીં આઈ. હમેં 15 કરોડ ગરીબોને 5 લાખ તક કા સ્વાસ્થ્ય ખર્ચ ઊભાર રહાય દી હૈ. કાય સપા, બસપા યા કાગ્રેસ ને કંબી

10 / 10

सुविचार

संपादकीय

वैकसीन का असर

पिछले तकरीबन दो साल में जिस शब्द ने दुनिया को सबसे ज्यादा उलझाएँ रखा, वह ही वैक्सीन। सरकारों ने इसे हासिल करने के लिए एडी-वोटी का जोर लगाया, दुनिया के कोने-कोने में इसकी आपूर्ति के लिए बड़ी व्यवस्थाओं ने दिन-रात एक कर दिया, अपना जीवन जाखिम में डालकर चिकित्साकर्मी वैक्सीनेशन के काम में जुटे और लोगों ने इसे लगाने के लिए लंबी-लंबी लाइनें लगाई। यहां पर हमने तभी वैक्सीन की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी वैज्ञानिकों को छोड़ दिया है, वयक्ति वाली ने तो अपने काम को अंजाम दिया है तब चुपचाकर दैन की सास ले ली है, पर वैज्ञानिकों को यह मोका अभी भी नहीं मिला। वे वैज्ञानिक ही हैं, जो इस काम में सबसे पहले जुटे थे और वे वैज्ञानिक ही हैं, जो अभी तक इसमें जुटे हैं। वे वैज्ञानिक ही थे, जिन्होंने अपनी सक्रियता से सबसे पहली उम्मीद की किरण दिखाई थी, और वे वैज्ञानिक ही हैं, जिनकी सक्रियता तब तक जारी रहने वाली है, जब तक हम पूरी तरह आश्वस्त नहीं हो जाते। दुनिया में वैक्सीन और उसके प्रभावों का लेकर जितना काम पिछले दो साल में हुआ है, ताना शायद पहले कभी नहीं हुआ। इसलिए पिछले कुछ दिनों में ऐसे कई शोध सामने आए हैं, जो माहमारी को लेकर प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता और वैक्सीन की प्रतिरोधक क्षमता के बारे में हमसीरी कई शोधाओं का निवारण करते हैं। यह सावल काफी समय से खड़ा किया जा रहा है कि वैक्सीन ज्यादा प्रभावी है या हठ इश्युनिटी। परंपरागत सोच कही है कि प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता का विकसित होना वैक्सीन के मुकाबले ज्यादा महत्वपूर्ण है। इसलिए जिस किसी को भी कोविड हुआ, डॉक्टर उसके कुछ समय बाद तक वैक्सीन न लगाने की सोच लाए देते रहे। सारे यह थी कि ऐसी स्थिति में वैक्सीन की तुरंत जरूरत नहीं है। पर जो नई शोध सामने आ रहे हैं, वे कुछ और कहानी कहते हैं। वैशंगटन यूनाईटेड स्टेट्स क्रूफूल ऑफ मेडिसिन का शोध बताता है कि किंतु आपको पास प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता है, तब भी आपको वैक्सीन की जरूरत है। शोध में पाया गया है कि बड़े पैमाने पर एंटीबोडी बनाने के लिए शरीर का काफी ऊर्जा की जरूरत होती है। यह काम शरीर लंबे समय तक नहीं कर सकता, इसलिए वह जल्द उनकी संख्या कम कर देता है। इसलिए जरूरी है कि बाहर से एंटीबोडी ली जाए, और यह काम वैक्सीन ही कर सकती है। दूसरी तरफ, स्टैनफोर्ड मेडिसिन के वैज्ञानिकों ने पाया है कि कोविड का टीका लगाने के कारण शरीर की वे लिसिका ग्रथियां काफी सक्रिय हो जाती हैं, जो एंटीबोडी की निर्माण में महारक होती हैं। जाकिं तेल अंगीव विश्वासालायन का एक अध्ययन बता रहा है कि जिन लोगों ने वैक्सीन लगाई, उनमें दोबारा कोविड होने की आशंका 0.4 फीसदी पाई गई, जबकि जिन्होंने नहीं लगाई, उनमें यह आशंका 3.3 फीसदी मिली। इस शोध के लिए 83 हजार से ज्यादा मरीजों का अध्ययन किया गया। इन शोध से हम यह भी समझ सकते हैं कि कोविड की तीसरी लहर भारत और बाकी दुनिया में इतनी आसानी से कैसे निपट गई। ये अध्ययन उस समय आए हैं, जब विश्व स्वास्थ्य संगठन लगातार घोटाली देने रहा है कि अभी कोविड की पार्बंदियों में बहुत ज्यादा ढील देने का वक्त नहीं आया है। मास्क, सामाजिक दूरी और टीकाकरण के मामले में तो सरकर्ता अभी भी बहुत जरूरी है।

आज के कार्टून



सकारात्मक सोच

जगरी वासुदेव
दुनिया में दूर सारे लोग 'सकारात्मक सोच' के बारे में बात करते हैं जब आप सकारात्मक सोच की बात कर रहे हैं तो एक अर्थ में आप वास्तविकता से दूर भाग रहे हैं। आप जीवन के सिर्फ़ एक पक्ष को देखना चाहते हैं और दूसरे की उम्मेद कर रहे हैं। आप तो उस दूसरे पक्ष की उपेक्षा कर सकते हैं, लेकिन वो आप को नज़रअंदाज़ नहीं करेगा। आप आप दुनिया की नकारात्मक बातों के बारे में नहीं सोचते तो आप एक तरह से मृमुखर के रवर्ग (अवास्तविक दुनिया) में जी रहे हों और जीवन आप को इसका सबक अवश्य सिखाएगा। अभी, मान लीजिए, आकाश में गहरे काले बादल छाए हैं। आप उनकी उपेक्षा कर सकते हैं मारा वे ऐसा नहीं करेंगे। जब वे बरसेंगी तो बरस बरसेंगे। आप को भिगोएंगे तो भिगोएंगे ही। आप इसे नज़रअंदाज़ कर सकते हैं और सोच सकते हैं कि रक्खुक ठीक हो जाएगा—इसकी थांड़ी मनवेज़ानिक और सामाजिक प्रापशिकता हो सकती है पर अस्तित्व, वास्तविकता की दृष्टि से यह सुसंगत नहीं होगा हाथ सिर्फ़ एक सामान्य होगी। वास्तविकता से अवास्तविकता की ओर बढ़ते हुए, आप अपने आप को सामना, धीरंद्र दे सकते हैं। कारण कारण यह है कि आप काहीं पर ऐसा लाता है कि आप वास्तविकता को संभाल नहीं सकतों। और शायद आप नहीं ही संभाल सकतों, अतः आप इस सकारात्मक सोच के वरीयतु हो जाते हैं कि आप नकारात्मका को छोड़ना चाहते हैं और सकारात्मक सोचना चाहते हैं। या, दूसरे शब्दों में कहें तो आप नकारात्मकता से दूर जाना, उसका परिहार करना चाहते हैं आप जिस किसी वीज का परिहार करना चाहें, वही आप की बेतना का आधार बन जाती है। आप जिसके पृष्ठे पड़ते हैं, वह आप की सबसे ज्यादा मजबूत बात ही होती। आप जिससे दूर जाना चाहें, वो ही आप की सबसे मजबूत बात हो जाएगी। कोई भी जी जीवन के एक बाहा को मिटा देना चाहता है और दूसरे के ही साथ रहना चाहता है, वह अपने लिये सिफारिश कर सकारात्मक और नकारात्मक कहते हैं, वो यथा है? पुरुषवत् और स्त्रीवत् प्रकाश और उधाकर, दिवा और रात। जब तक ये दोनों न हो, जीवन के सेवा होगा? यह कहना दैवा ही है जैसे आप कहें कि आप को सिर्फ़ जीवन चाहिए, मृत्यु नहीं। लेकिन ऐसा कुछ नहीं होता। मृत्यु है इसीलिये जीवन है।

यह व्यक्ति की स्थिरता की सोच ही होती है जो उसे बुद्धियों की ओर ले जाती है ना कि उसके दुष्मन की - गौतम बुद्ध

सद्व्रतः आयुर्विज्ञान का आचार शास्त्र

- हृदयनारायण दीक्षित

भारतीय परम्परा में ज्ञान-विज्ञान के बीज हैं। यहाँ प्राचीनकाल में सुव्यवस्थित आयुर्विज्ञान का विकास हुआ था। अथवेद स्वास्थ्य विज्ञान से भरा पूरा है। चरक सहित आयुर्विज्ञान का प्रमुख ग्रन्थ है। यह वैदिक आयुर्विज्ञान का विकास है। प्रसन्नता की बात है कि नेशनल मेडिकल कमीशन ने देश के मेडिकल शिक्षण संस्थानों को पुरानी शपथ की जगह पर चरक सहित मैं उत्कृष्ट शपथ कहलाती है। हिपोक्रेट्स युनान के प्रमुख विद्वान् थे और पाश्चात्य चिकित्सा शास्त्र के जन्मदाता थे। चिकित्सक अपेलो, असलेपियस और हाजिया तथा पेनेशिया और सभी देवताओं का नाम लेकर शपथ लेते थे कि मैं अपनी योग्यता और क्षमता के अनुसार पूरी जिम्मेदारी से चिकित्सा करूँगा। अपेलो ग्रीक और रोमन धर्म के प्रमुख देवता थे। वह प्रकाश, कविता, नृत्य, संगीत, चिकित्सा आदि के देव थे। उन्हें आदर्श पुरुष सौंदर्य और जीवन का प्रतिनिधि देवता माना जाता है। इसी तरह हाजिया ग्रीक में स्वास्थ्य व स्वच्छता की देवी कहलाती है। उनका नाम स्वच्छता शब्द से जुड़ा हुआ है। वे ग्रीक के ओषधि विज्ञान के देवता एसविलपस से संबंधित हैं। वे आलेपियन ईश्वर अपेलो के पुत्र हैं। पेनेशिया सार्वभौमिक निदान की देवी कही जाती है। यह एसविलपस की पुत्री है। पेनेशिया और उसकी चार बहनों ने अपेलो द्वारा प्रतिपादित पहलुओं पर कार्य किया है। एसविलपस ग्रीक में ओषधि के देवता बताये गये हैं। वे अपेलो के पुत्र हैं। यह ओषधि, उपचार, कायाकर्तव्य एवं विकित्सा के बड़े देवता हैं। नेशनल मेडिकल कमीशन ने इस शपथ की जगह चरक सहित से उद्भृत शपथ का प्रारूप जारी किया है। इसी शपथ में कहा गया है कि मैं अपने लिए और न ही अपनी भौतिक उपलब्धि के लिए या अपनी इच्छा की पूर्ति के लिए उपचार नहीं करूँगा। मैं समस्त पीड़ित मानवता के शुभ स्वास्थ्य के लिए काम करूँगा।।। औषधि विज्ञान का मूल उद्देश्य केवल रोगी की चिकित्सा करना नहीं है उसे मनुष्यों को स्वस्थ रहने का मार्गदर्शन भी करना चाहिए। चरक सहित मैं स्वस्थ रहने के नियमों का उल्लेख है। चरक ने आदर्श चिकित्सक के लिए कहा है कि, ‘‘उसे विद्या आदि सभी सदृशों से युक्त होना चाहिए।।। चरक ने धन लोभ को निन्दनीय बताया है, लिखा है, ‘‘सर्प का विष खाकर प्राण गवाना या उत्तेज हुए ताप्त प्रात्र का जल पीकर

शरीर नष्ट कर देना या अग्रिम में तपाये हुए लोहे के गोले खा लेना अच्छा है लेकिन शरण में आये हुए पीड़ित रोगियों से धन लेना अच्छा नहीं है।'' वैदिक पूर्वज 100 वर्ष का स्वस्थ जीवन चाहते थे। उन्होंने मनुष्य और प्रकृति का गहन अध्ययन किया। आयुर्विज्ञान गढ़ा। अथर्ववेद में आयुर्विज्ञान के तमाम सूत्र व ऋषिभियों का वर्णन है। भारतीय विज्ञन में वैज्ञानिक कल्पकावान की अनेक धाराएँ थीं। लेकिन विदेशी विद्वानों ने भारतीय विज्ञन को भावावादी बताया। प्राची भारतीय विज्ञान की उपेक्षा हुई। निःसन्देश आधुनिक विकित्सा विज्ञान में उल्खनिये प्रगति की है। लेकिन पीछे 20-25 वर्ष से दोनों के अनुभवी विद्वानों में आयुर्वेद का प्रभाव बढ़ा है। आधुनिक विकित्सा महङ्गी है। प्राचीन काल में प्रदूषणजनित रोग नहीं थे। किरण रोग बढ़े। 'वरक सहित' के अनुसार सेकड़ों बरस पहले रोग बढ़े। ऋषियों ने हिमालय के सुन्दर रसन में सभा बुलाई। रोगों की घृण्ड पर विमर्श हुआ। तय हुआ कि भरद्वाज इन्द्र से रोग दूर करने की जनकारी करें। इन्द्र ज्ञान इतिहास के पात्र नहीं है। वे प्रकृति की शक्ति हैं। अर्थ यह हुआ कि भरद्वाज तमाम विद्वानों से ज्ञान लेकर सभा को बतायें। भरद्वाज ने आयुर्वेद का ज्ञान आत्रेय को बताया और आत्रेय ने अग्निवेश को। इसी संवाद का मूल चरक सहित है। स्वस्थ शरीर से ही जीवन के सभी सुखों की पूर्ति है। वैदिक ऋषियों के लिए यह संसार असार नहीं है। यह कर्मक्षेत्र, तपक्षेत्र व धर्मक्षेत्र है। इनमें सक्रियता के लिए स्वस्थ शरीर और दीर्घजीवन अपरिहर्य है। जन्म से लेकर मृत्यु तक का समय आयु है। आयु का सम्यक् वीथ जीवन यात्रा में उपयोगी है। चरक सहित में आयुर्वेद की परिभाषा है 'जो स्वस्थ आयु का ज्ञान करता है, वह आयुर्वेद है। आयुर्वेद आयु का वेद है। आयुर्वेद आयु का उपदेश करता है। यह सुखरक्ती-असुखरक्ती पादधारी का वर्णन करता है। आयुर्वेद का हितकारी और अहितकारी पादधारी का वर्णन करता है।' 'चरक सहित और आयुराशक द्रव्यों के गुणवर्धक का वर्णन करता है।' 'चरक सहित, सूत्र रसन, 30.23) यहाँ आयुर्वेद का लक्ष्य भी बताते हैं, 'स्वस्थ प्राणी के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगी के रोग की शान्ति आयुर्वेद का उद्देश्य है।' आधुनिक विकित्सा विज्ञान में दीर्घ आयु और स्वस्थ जीवन विधायी मूल्य नहीं है। भारतीय आयुर्विज्ञान का जोर स्वस्थ जीवन और दीर्घ आयु पर है। आधुनिक विकित्सा विज्ञान की गति रोगरहित जीवन तक सीमित है। रोगरहित जीवन और स्वास्थ्य में आधारभूत अन्तर है। रोगी काया में जीवन वीणा में संरीत नहीं उतारा। स्वास्थ्य परम भौतिक आधार है। यही अध्यात्म और आत्मदर्शन का उपकरण है। पर्जन्यों ने स्वस्थ दीर्घियों के इस विज्ञान को आयुर्वेद कहा था। प्राचीन आयुर्विज्ञान एक जीवनशीली है। चरक सहित की शुरुआत स्वस्थ जीवन के सूत्रों से होती है। कहटे हैं कि 'यहाँ बताये स्वस्थवृत का पालन करने वाले 100 वर्ष की स्वस्थ आयु पाते हैं।' 'प्रकृति और मन की अनुकूलता का नाम सुख है। इसके विपरीत दुख। चरक सहित में इसकी परिभाषा और भी सरल है, 'आयुर्विज्ञान सुख है, विकार अवस्था दुख। दुख का मूल कारण रोग है।' यहाँ कोई आध्यात्मिक या भावावादी दर्शन नहीं है। चरक सहित में रोगों के तीन कारण बताये गये हैं— 'इन्द्रिय विषयों का अतिरिक्त, अयोग्य और प्रिया योग ही रोगों के कारण हैं।' आगे उदाहरण देते हैं, 'जैसे आँखों से तीव्र बातके वाले पदार्थ देखना, सूर्य अग्नि आदि की अधिक देखना अतिरिक्त है।' चरक सहित में वैद्य वौं योग्यता के साथ संवेदनशीलता पर भी जोर है। चरक सहित में पृथ्वी, जल, वायु, आकाश, अग्नि, देश, काल और मन के साथ आत्मा को भी द्रव्य बताया गया है। चरक का आत्मा द्रव्य गीता वाली अमर आत्मा से भिन्न है। रोग रहित होना अलग बात है और स्वस्थ होना बिल्कुल भिन्न आनन्द। चरक ने बताया है कि स्वस्थ होना सुख है और रोगी होना दुख। आयुर्वेद में बात, पित और कफ की धरणा अरब दशों तक गयी थी। वनस्पतियों और औषधियों का प्रभाव मन पर पड़ता है और दोषों का प्रभाव तन पर। रोगी मन शरीर को भी रोगी बनाता है और रोगी तन मन को। धन्वन्तरि, चरक, सुश्रूत, सहित तमाम पूर्वजों ने आयु के विज्ञान का विकास किया था। बात, पित और कफ की धरणा अरब दशों तक गयी थी। वनस्पतियों और औषधियों उपरायी थीं। 'उचार' प्रथम नहीं होता। आचार प्रथम है, आघारहीन को ही 'उप-चार' की जरूरत पड़ती है। सुख सबकी कामना है। चरक सहित में सुख और दुख की विशेष परिभाषा की गयी है। चरक के अनुसार, 'स्वस्थ होना सुख है और रुग्ण (विकार ग्रस्त) होना दुख है।' सुखी रुग्ण के लिए उत्तम स्वास्थ्य जरूरी है। चरक सहित में सुखी जीवन के लिए रसायन को आवश्यक बताया है। स्वास्थ जीवन के तामस रस्यन सूत्र चरक सहित के पहले उपनिषदों में भी कहे गये थे। ज्ञानदग्ध उपनिषद् में अत्र पचने और रक्त अस्त्रिय तक बनने के विवरण हैं। महाभारत (शान्ति पर्व) में भी शरीर की आत्मरिक गतिविधि का वर्णन है। चरक सहित में स्वास्थ्य के लिए कठोर अनुशासन को जरूरी कहा गया है। बताते हैं, 'अपना कल्याण वाहने वाले सभी मनुष्यों को अपनी स्मरण शक्ति बनाये रखें हुए सद्वत्तों का पालन करना वाहिए।' सद्वत् आयुर्विज्ञान का आचारा शास्त्र है।

आत्मबल की ताकत से हासिल लक्ष्य

योगेन्द्र नाथ शर्मा 'अरुण'

आज हमारी सबसे बड़ी समर्या यह हो गई है कि हम अपने अंतर्मन की आवाज़ को अनुसन्धान कर देते हैं। सच यह है कि हमारे जीवन में आने वाले उत्तर-चढ़ाव भी उनें ही स्वाभाविक हैं, जितना कि संसार में मौसम का बदलना, पेंड-पांचों का मुरझाना और दोबारा उन पर नयी कोपेलें फूटना स्वाभाविक होता है। जो व्यक्ति इस प्रक्रिया को सहजता से स्वीकारता है, वह सुख-दुख, दोनों ही रिश्तियों में संतुलित और सम्भाव रहता है, किन्तु कुछ लोग ऐसी मुश्किलों से बहुत जल्दी घबरा जाते हैं। उनका आत्मबल कमज़ोर पड़ने लगता है। विद्याता ने हम सभी को विपरीत परिस्थितियों से ज़दूरी की शक्ति समान रूप से दी है, लेकिन कुछ लोग अपने अंतर्मन की इस ताकत को पहचान नहीं पाते और ऐसे ही लोग राह में आने वाली छोटी-छोटी खाड़ों से बहुत जल्दी घबरा भी जाते हैं। अपने ‘अंतर्मन की ताकत’ को पहचानने वाले लोग हर हाल में शांत और संयमित रहते हैं। यह सच है कि मानव का मन बेद़न चंचल है। इसकी गति बिजली से भी तेज है। तभी तो आवाज़ में भगवान् प्रीकृता करहे हैं—‘इदियां बहवान हैं, इदियों से बहवान मन तै और मन से भी ज्यादा शक्तिहीन है बूद्धि’¹ सबसे बड़ी बात यह है कि हम जब कभी समस्याओं के जाल में घिर जाते हैं, तब बाहर से मदद लेने की कोशिश तो करते हैं, लेकिन उसी समय अगर थोड़ा-सा ध्यान अपने अंतर्मन की आवाज़ को सुनने पर भी दें, तो समस्या का हल मिल सकता है। एक बार एक व्यक्ति कुछ ऐसे निकलवाने के लिए बैंक में गया। जैसे ही कैशियर ने उसे पेंटट दी, उस कस्टरम ने चुपचाप उसे अपने बैग में रखा और बैंक से चल दिया। उसने एक लाख चारोंस हजार रुपए निकलवाए थे। उसे पता था कि कैशियर ने ग़लती से उसे एक लाख चारोंस हजार



मिटाई ले जाना। प्लीज, मना मत करना।' कैशियर की बात सुनकर वह करस्टर थोला- 'आई साहब, आभारी तो मैं हूँ आपका और आज मिटाई भी मैं ही आप सबको खिलाऊगा।' आश्वर्य मैं ढूँढ़ कैशियर ने पूछा 'भाई! आप किस खुशी में मिटाई खिला रखे हों?' इस पर उस करस्टर ने जवाब दिया, 'आभार इस बात का कि आपकी गलती से ज्यादा मिले बीस हजार रुपयों के इस चक्र ने मुझे आज 'आत्म-मृत्युकन' का अवसर प्रदान किया है। यदि आपसे ये गलती न हुई होती, तो न तो मैं मन के ढंड में फसता और न ही उस से निकल कर अपनी 'लोभवृत्ति' पर काढ़ याता। यह बहुत मुश्किल काम था। धंटों के अंतर्द्वंद्व के बाद ही मैं जीत पाया। इस दुर्लभ अवसर के लिए आपका आभार।' नि:संदेह, यह कप्रकारण हमें बहुत खा छोटे-छोटे से लालचों में पड़कर भूल जाते हैं। वह शर्कि है हमारे ही भीतर रहने वाला 'आत्मबल', जो हमें जीवन के उत्तर्यों पर अङ्गिर रहने की शक्ति देता है। 'आत्मबल' में असीम शक्ति होती है, जो आदमी को अमृत बना देती है। कवि कहता है-
उदना बहुत कठिन सध्ये/ परिग्राम है आसान।

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

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

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है।
आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो दसका विशेष ध्यान रखें।

三六三

- | | |
|---|--|
| 18. फिल्म 'कभी कभी' में अर्जुन को नायिका कौन थी- | प्रिल वर्ग पहली- 2051 |
| वा तु ल आ का श तु द्व
दि गा य व भी गा
श गु न ल दा ली ध भं
स फ् ग ढो र
गु दि ल से भि ली भा
म शा ल ह म ज ज
रा ज य रा ज भाँ
ह म ला यू म र भा
ह स फ र दे ग
य ल गा द वे व फ़ा | <p>1. 'दिल ना दिया' गीत वाली फिल्म-2
 2. विनोद खाला, बिंदु की फिल्म-3
 3. 'दो दिल मिल रहे' गीत वाली फिल्म-4
 4. विनोद मेहरा, नीना यार की फिल्म-4
 5. 'आप से आए हुए' गीत वाली फिल्म-2
 6. 'सिर्फ़ संदेश को करती है' गीत वाली अच्छास, शर्वाणी मुख्याली की फिल्म-2
 7. देव आनंद, आशा पारेख की 'ये दुनिया वाले पूछेंगे' गीत वाली फिल्म-3
 8. 'बड़ी दूर से आये हैं आय' गीत वाली अनिल घरन, योगिनी की फिल्म-4
 9. 'देव आनंद, मधुबाला की 'उन के ख्याल आए तो' गीत वाली फिल्म-2,2
 10. 'जब त्रिलोकी हाथ में हाथ' गीत वाली राजेन्द्रकुमार, गोविन्दाली की फिल्म-3
 11. जयगां, निरुपा की 'ना किसी की आँख का दूर है' गीत वाली फिल्म-2,2
 12. फिल्म 'शिशा' में मानारुन के साथ नायिका कौन थी-3
 13. 'लेके बहला पहला आर गीत वाली फिल्म-1,2,1
 14. मिथुन, अदित्य, डिम्पल, मंदाकिनी की फिल्म-3
 15. अनिल घरन, रश्मि वर्मा, सोनिका गिल की एक संस्कृत फिल्म-2
 16. 'पिंड खाले जिया' गीत वाली फिल्म-4
 17. विस्मिती, माला की 'अजी हो ताश के बावर परे' गीत वाली फिल्म-3
 18. 'चालाकाज' में श्रीदेवी के एक किरदार का नाम अंजू या दूरस रिक्षार का नाम? -2</p> |



शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके।

ऐसे बने घर में अपने बच्चों के टीवर

ग्लोबल टीवर प्राइज़ जीतने वाली ब्रिटेन की शिक्षिका एंडिया जापरकाऊ कहती है कि आभासी तरीके से बच्चों को पढ़ाना कठिन है क्योंकि कक्ष का माहौल बच्चों को एकाग्र बनाता है। वह कहती है कि इस वर्त शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके। वे घर में, कागज, कलम और रोबक खेल खेलते हुए समय बिताएं। कोरोना वायरस की ईस लड़ाई ने मासम बच्चों को उनके स्कूल, टीवर और दोस्तों से दूर कर दिया है। पर बच्चों के लिए सबसे ज़रूरी उनकी पढ़ाई है इसलिए कोविड-19 से लड़ रहे दोस्तों में ई-लर्निंग का वैकल्पिक माध्यम बायाया जा रहा है। इस तकनीक के बाबजुद अभिभावकों के लिए यह समय तुनौतीभरा है क्योंकि बच्चों को पढ़ाने का दारोमदार पूरी तरह उन पर आ गया है। आइए आज जानते हैं कि अभिभावक पर में रखकर अपने बच्चों को ई माध्यमों से पढ़ाई के लिए किस तरह प्रोत्साहित कर सकते हैं और

शिक्षक की भूमिका निभा सकते हैं।

अब दीवाना के बच्चे स्कूल से हैं दूर - विश्व आर्थिक मंडल ने संस्कृति व शिक्षा से जुड़े परिविधियों के साथ कोरोना वायरस से दीर्घीकालीन बायाया करना चाहिए कि बच्चों का पढ़ाना दिन दोनों साथ संसाधन उपलब्ध हों। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां करना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके। वे घर में, कागज, कलम और रोबक खेल खेलते हुए समय बिताएं। कोरोना वायरस की ईस लड़ाई ने मासम बच्चों को उनके स्कूल, टीवर और दोस्तों से दूर कर दिया है। पर बच्चों के लिए सबसे ज़रूरी उनकी पढ़ाई है इसलिए कोविड-19 से लड़ रहे दोस्तों में ई-लर्निंग का वैकल्पिक माध्यम बायाया जा रहा है। इस तकनीक के बाबजुद अभिभावकों के लिए यह समय तुनौतीभरा है क्योंकि बच्चों को पढ़ाने का दारोमदार पूरी तरह उन पर आ गया है। आइए आज जानते हैं कि अभिभावक पर में रखकर अपने बच्चों को ई माध्यमों से पढ़ाई के लिए किस तरह प्रोत्साहित कर सकते हैं और



नमक, स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए नीं उपयोगी है। मगर, हर पीज़ की एक तय सीमा होती है। इसी तरह नमक से ज्यादा प्यास भी आपकी सेहत के लिए हजारों खट्टरे पैदा कर सकता है। बेशक आपको नमक इतना प्यास है कि आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को भजबूत हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरूरत होने की व्याप्ति दे रही होती है।

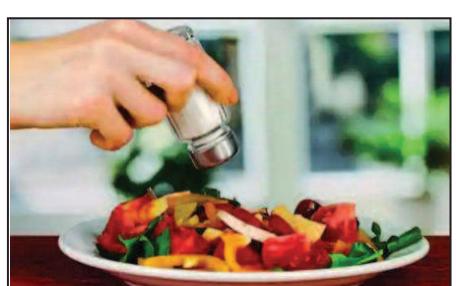
खाने में ज्यादा नमक का सेवन करने लगते हैं। यह मात्रा कई बार रोजाना नीं से ज्यादा ग्राम नमक के सेवन तक पहुंच जाती है। रोजाना की डाइट में नमक की मात्रा पांच ग्राम तक ही सीमित रखें। हमेशा याद रखें कि बिना डॉक्टरी सलाह के भी नमक का सेवन पूरी तरह से बंद नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से भी आपको सेहत से जुड़ी परेशनियां हो सकती हैं।

विकल्प है बेहतर
अगर आपको ज्यादा नमक खाने की आदत है, तो इससे निजात पाने के लिए नमक की अच्युतिकल्पों पर अपना ध्यान दें। इसके लिए आप नीं और सिरका की मदद ले सकती हैं। स्वाद के लिहाज से नमक की कमी को यह काफी हड तक पूरा करते हैं। अदरक, लहसुन और कुछ सूखे मसाले भी इसके लिए उपयोगी हैं। बेशक ये नमक का विकल्प नहीं बन सकते हैं, लेकिन नमक की ज्यादा खाने की जो लत है, उस कम करने में ये बीजों का काफी मददगार साबित हो सकती है।

प्रोसेस्ड फूड से बनाएं दूरी
रेडी-टू-ईट फूड और तरह-तरह के प्रोसेस्ड फूड को अपनी डाइट में कम-से-कम मात्रा में शामिल करें। इसमें नमक और बीजी दोनों की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसकी जगह घर से बनाने की तरीका सकते हैं। आप अपनी डाइट में सहतम तरह पायाएं। ये नमक की मात्रा में शामिल करें, नमक की मात्रा उत्तीर्ण अनुपात में संतुलित होती जाएंगी।

न करें यह गलती

जल खा रहे हों या सलाद या फिर सामान्य तीव्र पर खाना। नमक कम लगने पर हम ऊपर से नमक डालने लगते हैं। यह सेहत के लिए ठीक नहीं है। एक तो नमक ज्यादा मात्रा में शरीर में पहुंचता है, वही सलाद और फल के पोषक तत्व भी कम होने लगते हैं। सीमित मात्रा में नमक का सेवन ही काफी नहीं है, उसे किस तरीके से खाया जाना चाहिए, यह तरीका जानना भी उतना ही ज़रूरी है।



सब्जी में ऊपर से नमक डालना हो सकता है खतरनाक

खाना बनाते वर्त नमक सबसे पहले याद आता है। आप याद जितने भी अच्छी और खुशबूदार मसाले डाल लें, लेकिन अगर खाने में नमक नहीं है, तो सारा खाना बिरवाद हो जाता है। बेशक आप सब्जी में ऊपर नमक डालने को जरूर नहीं करते हैं, लेकिन इस आदत को जरूर नहीं करते हैं। अपनी सब्जी की अदात को न्यूता दे रही होती है।

नमक और आपकी सेहत

नई दिल्ली के सफरदर्जन हॉस्पिटल में प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष डॉ. जुगल किशोर कहते हैं, 'नमक हमारे शरीर की दिल्लीटोलट संबंधी ज़रूरतों को पूरा करता है यानी इससे हमें सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम मिलता है।' लेकिन खाने में नमक अयोडीन भी मिलता है। लेकिन खाने में नमक ज्यादा हो जाए तो भी दिक्कत कहते हैं। रोजाना की खुराक में नमक यानी सोडियम लॉटराइड की मात्रा पांच ग्राम से कम होनी चाहिए। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि नमक ज्यादा खाने की आदत के साथ-साथ अन्य बच्चों को यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं। यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं। यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं। यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं।

मात्रा तय करें

खाना बनाते वर्त आप उसमें कितना नमक डाल रही हैं, उसकी मात्रा को देखना एक अच्छा आइडिया है। कितने लिए सब्जी की पूरी हो जाती है। उसे किस तरह से पकाया जा रहा है, नमक डालते वर्त इन सब बातों को ज़रूर ध्यान में रखें। अगर आपके परिवार के सदस्यों को ज्यादा नमक खाने की आदत है तो शीरे-शीरे खाने में नमक की मात्रा को संतुलित करना चाहिए। इसमें कोई दोष नहीं है। अयोडीन युक्त नमक हमारी सेहत के लिए ज़रूरी है। यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं। यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं। यह बात दिमाग में रखकर कर सकते हैं।



सुकून चाहती है तो वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करें

पर तुरंत हां कहने से पहले थोड़ा ठहर जाएं। आप कूछ देर बाद उस पर जवाब देने के लिए कह सकती हैं और इस दौरान इस बात पर विचार कर सकती है कि आपको हां कहना चाहिए या नहीं। अगर हां कहना चाहती है, तो ना ही कहें और लेकिन अगर ना कहने की चाहा है, तो ना ही कहें और अपनी प्रतिक्रिया देने से पहले स्वयं कई बार ना बोलने का अडटायस करें।

काम के लिए 'शहीद' होने की ज़रूरत नहीं

कूछ महिलाओं में यह प्रवृत्ति होती है कि वे सब काम खुद ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस बात में जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है। इस बात को गंभीरता से लेने की ज़रूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर क्या प्रभाव पड़ रहा होगा। ज्यादातर लोग अत्यधिक काम यह सोचकर ले लेते हैं कि इससे दूसरों की नम्रता में उनका सम्मान बढ़ जाएगा। इस प्रवृत्ति के साथ आपके सिर कितना बोझ बढ़ जाएगा, आप अप इस बात पर विचार करें तो शयद आप ऐसा व्यवहार नहीं करेंगी।

हर वर्त आपाधापी अच्छी नहीं

चाहे ऑफिस हो, जिम हो या कोई पार्टी हो, या आप हर जगह दौरते-दूटाते पहुंचती हैं आपको इस बात पर निगरानी रखने की ज़रूरत है। आपको खुद से यह पूछने की ज़रूरत है कि आपको जिदी कैसी चल रही है। असल में जट्टबाजी करने वाले लोग एक चीज खम्ब होने पर दूसरी चीज के लिए हडबड़ी करने लगते हैं। लेकिन ऐसी रिश्तियां में आप अपने दोस्तों और अपने परिवार वालों के लिए समय के सिकालेंगी आपाधापी में थकान होना डटी रसायनाकृत है, इसीलिए हर वर्त आपाधापी से बचें।

रिटायरमेंट के बारे में सोचें

कूछ महिलाएं काम में इस करद बूझ जाती हैं कि उन्हें उसी में आनंद मिलता है। अगर आप पूरा वर्त काम में ही दें बींदी तो किसी बुरे हालात में फँस जाने मसलन, जाँब न कर राने की स्थिति खड़ी हो जाने, जॉब छूटने या व्यवसाय नहीं चल पाने पर आप खुद को कैसे सभालेंगी और इनसे इतर रिटायरमेंट के बाद आप समय किस तरह बिताएंगी, यथा आपने इस बारे में सोचा है और अगर रिटायरमेंट के बाद भी आप पूरा वर्त काम करें तो आपके लिए अच्छा है, लेकिन आपको अपने कुछ और शीर्षों को पूरा क

जलवायु परिवर्तन की विभिन्न चुनौतियों के बाबजूद गुजरात ने पर्यावरण को प्राथमिकता देते हुए विकास की नई परिभाषा लिखी: मुख्यमंत्री



अहमदाबाद ।

मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल ने 'विलिंडा अकलाइमेटरेजलाइंस' गुजरात के अंतर्गत राज्य के जलवायु परिवर्तन विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में कहा कि जलवायु परिवर्तन की विभिन्न चुनौतियों के बावजूद गुजरात ने पर्यावरण को प्राथमिकता देते हुए एक विकास की नई परिभाषा लिखी है। पटेल ने आगे बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में वर्ष 2009 में समग्र एशिया में सबसे पहले जलवायु परिवर्तन विभाग की सुरक्षात

की थी। अपने इस कदम से उड़ोने पूरे विश्व को पर्यावरण मुश्केलों के प्रति एक नई दिशा दिखायी थी। राज्य सरकार ने इस जलवायु परिवर्तन विभाग के बजट में पिछले 12 वर्षों में नियंत्रण वृद्धि की है। इस वर्ष सरकार ने इस विभाग के लिए बजट में 910 करोड़ रुपए का प्रावधान किया है। साइंससिटी में शिक्षा मंत्री जीतू वाघाणी, जलवायु परिवर्तन तथा बन मंत्री किरीटसिंह राणा, राज्य मंत्री दीपेश विश्वकर्मा, चुनेर डिंडोराऊर और देश-देश के विशेषज्ञों की उपस्थिति में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल ने भैरव योजनाओं, सहायताओं, प्रकल्पों तथा हावादि की भेंट दी।

मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल के कर कमलों से साहंस म्यूजियम, मैडिकल कॉलेज तथा पॉलिटेक्निक भवनों पर सोलर रूफटॉप सिस्टम का वर्चुअल उड्डान किया गया। मुख्यमंत्री ने इस समारोह में सभियों योजना के अंतर्गत दिए गए इलेक्ट्रिक व्हाइकल्स को हरी झंडी दिखाते हुए बैटरी संचालित दुपहिया वाहनों की सहायता, गौशाला-पांजरोंपेल को बयांगोंसे औटोस्टाइल करने के लिए आर्थिक सहायता तथा सभी मंडल के माध्यम से एलस्ट्रिक कड़े के एकत्रीकरण के लिए प्रोत्साहक राशि का वितरण भी किया। इस अवसर पर 12 लाभार्थियों को बैटरी संचालित दोपहिया वाहनों की सहायता का वितरण किया गया।

मुख्यमंत्री ने राज्य की प्रतिष्ठित गुजरात इस योजना के अंतर्गत पिछले पाँच वर्षों 1

वर्सिटी में सेरट ऑफ एक्सीलेंस की स्थापना ने के लिए जलवायु परिवर्तन विभाग की १० से १ करोड़ ५० लाख रुपए के अनुदान के बंतवाण की घोषणा भी की। इस अवसर पर में राज्य में कक्षा ९ से १२ तक कालेजों में पढ़ाई करने वाले कुल २५,३२८ विद्यार्थियों को कुल २१.०६ करोड़ रुपए की सहायता दी गई है। गोशाला-पिंजरापेल का बायोगैस प्लाट

थापना सहायता वितरण के अंतर्गत प्रतीक रूप में तरभ स्थित श्री वालीनाथ अखाडा जीशाला चैटिंगल ट्रस्ट और कड़ी स्थित नंद जीशाला प्रयेक को 10,73,082 रुपए की सहायता दी गई। लास्टिक कड़ा एकवीकण 5 लिए मरोबी स्थित तक्षशिला स्वरूपसंहायता महिला संगठन; प्रयेक ने 2.5 लाख रुपए की प्रोत्साहक सहायता दी गई। समग्र राज्य में अब तक 22.91 करोड़ रुपए की सहायता दी गई है। मुख्यमंत्री ने बाटन स्थित रीजनल साइंस म्यूजियम में 100 किलोवाट, हिमतनगर स्थित तरस्थ्रृ मेडिकल कॉलेज में 100 किलोवाट तथा भावनगर स्थित वाणिज्यिक इंस्टीट्यूट कैम्पस में 80 किलोवाट के सोलर सिस्टम का वर्चुअल नोकरीपाण भी किया। 1.26 करोड़ रुपए की आवाहन से स्थापित इस सोलर सिस्टम द्वारा वार्षिक 5 लाख 70 हजार घूनिट बिजली की ऊचत होगी।

हत्याकास में चार दिन के भीतर पुलिस ने चार्जशीट कोर्ट में आज दाखिल कर दी। 2500 फॉनों की चार्जशीट में 190 गवाह और 2। प्रत्यक्षदर्शियों का बयान भी इसमें कलमबद्ध है। आरोपी फेनिल की गिरफ्तारी के चार दिन में पुलिस ने कड़ी कार्यवाही की और उससे पूछताछ के बाद वह चार्जशीट फाइल की है। बता दें कि उससे वेबसाइट पर एके-4। राइफल प्राप्त करने के बारे में जांच की थी। गला रेत कर किस प्रकार हत्या की जाए, यह सोशल मीडिया में फेनिल ने देखा था। इसके अलावा क्राइम पेट्रोल की अलग अलग एपिसोड भी देखे थे। जांच में यह भी सामने आया कि हत्या के तरीकों के बारे में फेनिल पिछले कई दिनों से 30 से भी ज्यादा वेबसाइट पर सर्च कर सबूत एकप्रकार की मदद से मिले हैं। इसके अलावा घटनास्थल पर वीडियो बनाने वाले लोगों के फोन से भी पुलिस ने वीडियो कल्पना प्राप्त कर उसे बतारै सबवूत पेश किया है। घटनास्थल के असापस लगे सीसीटीवी कैमरे के पूर्णजग को भी पुलिस ने सबूत बनाया है। फेनिल ने ग्रीष्मा की हत्या के लिए फ्लाइपार्ट पर एक चाकू ऑर्डर किया था, लेकिन उसके विलंब से मिलने के कारण ऑर्डर कैंसल कर दिया था। इसके सबूत भी पुलिस को फेनिल के मोबाइल फोन से मिले हैं। बाद में फेनिल ने एक मॉल से चाकू खरीदा था, जिससे ग्रीष्मा की हत्या की थी। पुलिस ने हत्या में उत्तरोग किया गया चाकू भी भारमद कर लिया है।

हार्दिक पटेल का 23 मार्च तक पाटीदारों के खिलाफ दर्ज मुकदमे वापस लेने का अल्टीमेटम



अहमदाबाद । गुजरात प्रदेश कांग्रेस का कार्यकारी प्रमुख हार्डिंग पटेल ने पाटीदार आंदोलन के दौरान दर्ज पाटीदार युक्तों के खिलाफ दर्ज सभी मुकदमे वापस लेने का गज्ज सरकार को अर्टिस्टेम दिया है। अगर 23 मार्च तक पाटीदारों के खिलाफ मुकदमे वापस नहीं लिए गए तो आंदोलन करने की चेतावानी दी है। गज्ज सरकार से अनुरोध भी है और उसे चेतावानी भी है। गैरतलवाह है कि वर्ष 2015 में हुए पाटीदार आंदोलन के दौरान गज्ज में करीब 400 जिज्ञासन मामले दर्ज किए गए थे। जिसमें करीब 140 जिज्ञासन मुकदमे गश्च सरकार ने वापस ले लिए थे। अब भी करीब 200 मुकदमे चल रहे हैं। इन मुकदमों को वापस लेने की बाब

के दौरान के ऐसे खिलाफ 32 मुकदमे हैं जिसे सरकार वापस नहीं लेना चाहती तो कोई बात नहीं। परंतु अन्य पाटीदार युवकों के खिलाफ चल रहे मुकदमों को वापस लिया जाना चाहिए। व्यक्ति इन मुकदमों की वजह से युवकों का कामी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। हार्दिक ने कहा कि पाटीदार आंदोलन से अन्य बांगे के युवकों को फायदा हुआ है। पाटीदार युवकों के खिलाफ मुकदमे वापस ले इसके लिए भाजपा विधायकों को गुताब का फूल देकर पेशकश जाएगी और उहाँसे आंदोलन से जुड़े की अपील की जाएगी। 6 मार्च को आंदोलन में मरे गए युवकों के परिवर्तों को साथ में रखकर इस में पर संबंध भी अपथिथों को मजबूती मिलती है।

न्यू सिविल हॉस्पिटल में मरीजों को फूड पैकेट एकता सार्वजनिक चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा बांटा गया



सुरत भूमि, सुरत। एक ट्रस्ट के लीगल एडवाइसर बापू जी के जन्मदिन के हॉस्पिटल में मरीजों को जन्मदिन मनाया गया। एक ट्रस्ट प्रमुख जहीर खान तथा राजीक भाई शेख, शास्त्रीर भाई, रमजान भाई, और सखी स्टॉप सेंटर अरुणाचेन एकता सर्वज्ञ-

श्रीमती एल.पी. सवानी विद्याभवन के छात्र पुलिस के दोस्त बनकर टैफिक कंटोल और टैफिक अवेयरनेस डाइव किया

म तापी रिवर फ़्लंट के गुबंद में लगी भीषण आग,
उग्र स्वरूप धारण करते हुए दूर-दूर तक धुआं दिखा



पलसाणा में 11 साल की किशोरी से दुष्कर्म और हत्या के आरोप में एक आरोपी गिरफ्तार

A stylized illustration of a woman's face partially obscured by her hands. Her fingers are painted orange and yellow, resembling flames or fire. The background is dark, making the bright colors of her hands stand out.



सना अपने दोनों हानि पर्याप्त होता है। लेकिन वह अपने घर में अकेतों थी। उस बच्चे का जलवाया ग्रस्त करने की रोगी काल है और जलवायी में अभी अलग-अलग जाह करूँ 18 जलवायी रोग है। इसके साथ ही थैरेसीमिया पौड़ित बच्चों के समय पर करते रहते हैं। इसी ख्रिबल में छापरी शिवाजी वंश डंडर कैंप का आयोजन किया गया। इस आयोजन में डान सलतनतपुरा, PI आदान-चौधरी, ड्यूगोपाल अजय विष्णु भट्टख्य मनोज अग्रवाल, महामंत्री चंपालाल बोधा, रंगेज विजय कपड़ा मार्केटों के पदाधिकारी एवं संस्था के कार्यकर्ता नाम के नीचे भंडार का आयोजन किया गया। सूक्ष्म शहर नाम भंडार, चालाएं जा रहे थे लेकिन अब यह एक नया 18 वर्षीय अवधि का नाम है।

त अहमदाबाद रेल मंडल ने चालू वित्त वर्ष 34 मिलियन
या टन माल का लदान कर उल्लेखनीय उपलब्धि की हासिल

