

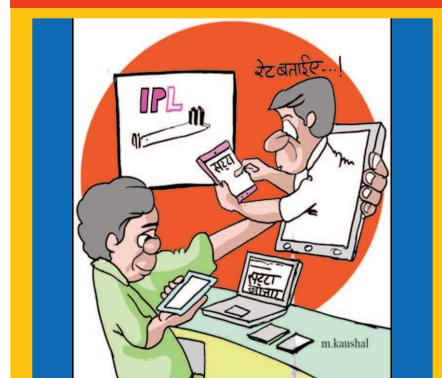
सुविचार

संपादकीय

अशोभनीय व्यवहार

पश्चिम बंगाल विधानसभा में सत्ता पक्ष और विपक्ष के विधायकों के बीच हाथापाई और नेता प्रतिपक्ष समेत पांच भाजपा विधायकों के निलबनी की घटना एक बार पिर भारतीय लोकतंत्र को शर्मसार कर गई। बीरभुम हिसाको लोकर नाराज विधा पुख्तानंत्री ममता बनर्जी के खिलाफ नारोजी कर गया था, व्याके उनके पास गुह भ्रंतलय थी है। इसी दौरान सत्ता पक्ष के विधायकी भी आक्रामक हो उठे और यह अशोभानीय घटना घट गई। यह सिर्फ पश्चिम बंगाल विधानसभा की बात नहीं है, देश की लगभग तमाम विधायी संस्थाओं में हर कुछ अंतराल पर ऐसे अशोभानीय दृश्य उपस्थित होने लगे हैं और यह लोकतंत्र के खेरखाह तमाम भारतीयों के लिए चिंता की बात होनी चाहिए। अभी किंतने दिन हुए हैं, जब बिहार विधानसभा में विधानभाष्यकों को मार्शल बुलाना पड़ा था? अगर इस स्थिति पर सभी पार्टीयां गम्भीर देख-ख-सुनकर हमारी आने वाली नियमों को ध्वनि यह क्योंकि करना भी मुश्किल हो जाएगा कि इसी देश के सदसीय लोकतंत्र ने ऐसा भी दीर देखा है, जब स्त्रा पक्ष के सदस्य अपने ही प्रधानमंत्री पर तंज कर दिया करते थे और नेता, सदन उसे आदर के साथ खीकार भी कर लेते थे। अब तो स्थिति यह है कि सत्ता पक्ष, विपक्ष से भी ठक्करुसुहाती की अपेक्षा करने लगा है, जबकि वह जानता है कि लोकतंत्र में उन दोनों की भूमिकाएं अलग हैं। रचनात्मक लोकतंत्र तो किसी भी विपक्ष का फैला सावितरिकां दायत है और पश्चिम बंगाल विधानसभा में भजापा विधायकों को यह उत्तियार है कि वे किसी शासकीय तृक पर, प्रशासनिक लापरवाही पर सरकार से जबाब-तलब करें। काश! सबने अपनी लक्षण-रेखा पहचानी होती। भारतीय लोकतंत्र के आगे इस वक जो सबसे गंभीर मुनोती है, वह विधायी सदनों के उपर्युक्त संचालन की है। विडंबना यह है कि हमारे जन-प्रतिनिधियों का उत्तिर प्रशिक्षण नहीं हो रहा। याद नहीं आता कि किसी पार्टी ने अपने सासदों-विधायकों के लिए पिछला प्रशिक्षण शिविर कहा और कार आयोजित किया था? ऐसे शिविर सदस्यों को संसदीय कारों की बारीकियां ही नहीं सिखाते, विक्तिसदन के भीतर आवरण के विभिन्न फहलोंसे से भी अग्रण करता है। इन्हाँ ही नहीं, सदनों के भीतर संसदीय दल के नेताओं ने भी अभिभावकीय भूमिका छोड़ दी है इसलिए शादिक तकरार शारीरिक दुर्योगहर तक पहुँचे लगी है। इन सबसे जनता की नजरों में जन-प्रतिनिधियों की प्रतिष्ठा को कितनी चोट पहुँच चुकी है, इसे बार-बार दर्ज करने की भी आवश्यकता नहीं। इसलिए बैंहतर होगा कि जिम्मेदार राजनीतिक पार्टियां अपने-अपने धारों की सफाई संसदें पहले करें। औटीआर को युनाव-दर-युनाव रिपोर्ट बता रहा है कि निवाचित सदनों का विभिन्न रद्दों वाल रहा है कि किसी-किसी सूचे की विधानसभा में तो दामी विधायकों की तादाद 50 प्रतिशत तक पहुँचे लगी है। ऐसे में, कैसे अपेक्षा की जा सकती है कि वहाँ मर्यादाएं बहाल रहेंगी? देश के तमाम राजनीतिक दलों को यह बात भी याद रखने की जरूरत है कि सफल लोकतंत्रों में सिर्फ शोर-गुल से नहीं, कहकहों से भी बातें बनती हैं। साफ है, सत्ता और विपक्ष जब तक एक टूसरे

आज के कार्टन



आत्मविजय

श्रीराम शर्मा आचार्य/ लोग कथा कहते हैं 'इस आधार पर दुःखी होने की आदत डालेंगे तो सदैव दुःख खोगना पड़ेगा'। इससे कौन रोक सकता है कि हम सबको अपने समझने, ध्यान करें और उस प्यार एवं अपेक्षन के कारण जो आनंद उठाए उसका उपयोग करें। अपने भाव के कारण बहुत अंशों में दूसरों का व्यवहार नमर, मधुर, सुखरक्ष हो जाता है। कलावित्त किसी ऐसे जड़ से पाला पड़े जो उलटा ही उलटा चलता हो तो उसकी गतिविधियों को उपेक्षा की दृष्टि से देखिए। अपने तो अपने कर्तव्य में प्रव्रत्त रहिए। संसार में अनेक द्रुतान्वा भर पड़े हैं, उनके होने से अपाको कृष्ण शाक-संताप नहीं होता। फिर कथा कारण है कि अमुक व्यक्ति के दोषों का ढंड आप अपने को दें। दूसरों के तुरे विचार-कारण से अपने को प्रभावित न होने दें। सहनशीलता और समझौते की नीति से काम लीजिए। बदला या कर्ज़ बाहने की इच्छा छोड़कर विशुद्ध प्रेम का, आत्मभाव का प्रसार कीजिए। इससे आप अपने लिए एक स्वर्ण की रचना आसानी से कर सकेंगे। आध्यात्मिक साधना में 'अंहभाव का विस्तार करना'- तत्त्व रूप में विद्यमान है तो आत्मविद्या यही तो है कि अपनेपन के दायरे को बढ़ा बनाया जाए जिनका आनन्दान्व अपने शरीर तक ही है वे कीट-पतंग से नीची श्रीणी के हैं, जो अपनी संतान तक आत्मभाव को बढ़ाते हैं, पशु-पक्षी उनसे कूछ ऊचे हैं, जिनका अंहकार अपनी संस्था, राष्ट्र तक है वे मनुष्य हैं, जो मानव जाति को अपनेपन से ओत-प्रोत देखते हैं, वे देताते हैं, जिनकी आत्मीयता चर-अवर तक विस्तृत है वे जीवन मुक्त परम सिद्ध हैं। जीव अपु है, छाता है, सीमित है। इश्वर महान है, विभूत है, व्यापक है। जब जीव इश्वर में तृप्त होने के लिए बढ़ता है, तो वह भी महानता, विभुता, व्यापकता के गयों में समर्पित होने लगता है। जिन पर भूत चढ़ता है, उनके बचन औं आचरण भूत जैसे हो जाते हैं। इश्वरीय कृपा की रूपरूपण जिन महात्माओं पर पड़ती है जाते हैं। इश्वरीय कृपा 'आत्मभाव का विस्तार' है। जिसका स्वार्थ जितने कम लोगों तक सीमित है, वह इश्वर से उतना ही दूर है। जो आत्मभाव का जितना विस्तार करता है, अधिक लोगों को अपना समझता है, दूसरों की सेवा-सहायता करना कर्तव्य समझता है, और उनके सुख-दुःख में अपना सुख-दुःख मानता है, वह इश्वर के उतना ही निकट है आत्मविस्तार और ईश्वर आराधना एक ही क्रिया के दो नाम हैं।

संपादकी

ਮਨ ਏਕ ਮੀਠ ਸ਼ਾਤ੍ਰੁ ਹੈ ਜੋ ਸਦੈਵ ਪੀਠ ਕੇ ਪੀਛੇ ਦੇ ਗਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। - ਪ੍ਰੇਮਘੰ

प्रतिवर्ष 70 लाख लोगों की जान ले रहा है वायु प्रदूषण

- योगेश कुमार गोयत

सिस संगठन 'आईक्यू एयर' द्वारा हाल ही में 2021 की 'वल एयर क्लाइटी रिपोर्ट' जारी की गई है, जिसमें दुनियाभर के कुल 117 शहरों के 6475 शहरों के डेटा का विश्लेषण करने के बाद यह निकर्ष समझे आया है कि विश्व का कोई भी शहर ऐसा नहीं है, जो विश्व स्थान्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा निर्धारित किए गए मानवाधिकारों पर खरा उत्तरता हो। डब्ल्यूएचओ की यूएन एनवायरमेंट प्रोटेक्शन एजेंसी द्वारा इस रिपोर्ट के आधार पर विश्वभर के शहरों की एप्स क्लाइटी की जो रैंकिंग जारी की गई है, उसके मुताबिक वायु प्रदूषण के मामले में भारत की स्थिति तो बेहतु खरात है। रिपोर्ट के मुताबिक हालांकि दुनिया के सर्वाधिक प्रदूषित देशों में भारत छठे स्थान पर लेकिन यांकाने वाली स्थिति यह है कि प्रदूषण पर लगाम लगाने पर तमाम घायलों के बावजूद देश की राजधानी दिल्ली परिषे से दुनिया व सबसे प्रदूषित राजधानी के रूप में समझे आई है। इतना ही नहीं दुनियाभर के 50 सबसे ज्यादा खराब एयर क्लाइटी वाले शहरों में 35 शहर तो भारत के ही हैं। मध्य और दक्षिण एशिया के सर्वाधिक प्रदूषित 15 शहरों में 12 भारत के हैं। भारत के संदर्भ में तो रिपोर्ट का सार यही है कि राजधानी दिल्ली के अलावा भी देश के अधिकांश स्थानों पर लोग प्रदृष्टि हवा में सांस लेने का विश्व है, जिस कारण उनमें तमाम गंभीर वीमारियों का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। वायु प्रदूषण स्थान्य पर गंभीर असर डालते हुए कई गंभीर वीमारियों का कारण तो बनता ही है, साथ ही इससे किसी भी देश की अर्थव्यवस्था को भी बहुत बड़ी चोट पहुंचती है। विशेषज्ञों का अनुमान है कि वायु प्रदूषण संकट की अधिक लागत भारत जैसे देश के लिए सालाना 150 अरब डॉलर से भी ज्यादा हो सकती है। वर्ड एयर क्लाइटी रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 2021 में पीएम2.5 का वार्षिक औसत स्तर 58.4 माइक्रोग्राम प्रति घण्टा मीटर तक पहुंच गया। जबकि राजधानी दिल्ली में यह 2020 के पीएम2.5 के वार्षिक औसत स्तर 84 माइक्रोग्राम प्रति घण्टा मीटर के मुकाबले 2021 में 14.4 फीसदी वृद्धि के साथ 96.4 माइक्रोग्राम प्रति घण्टा मीटर पर पहुंच गया। दिल्ली में प्रदूषण का यह स्तर डब्ल्यूएचओ द्वारा निर्धारित मानकों के 19 गुना से भी ज्यादा है। राजस्थान का भिवाड़ी 106.2 पीएम2.5 स्तर के साथ सबसे प्रदृष्टि क्षेत्रीय शहर है जबकि दूसरे स्थान पर 102 पीएम2.5 के साथ गजियाबाद है। रिपोर्ट के मुताबिक भारत व

15 शहर ता एस है, जहा पाएम्२.५ का सरर नवधारत मानका से से २१ गुना ज्यादा है। ऐसे में संजह ही अनुमान लगाया जा सकता कि वायु प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य पर धरते किस कदर बढ़ रहे प्रदूषण मूर्त सांसे प्रदूषक में वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों का विस्तृत प्रिवरणे करते हुए बताया गया है कि प्रदूषित हवा में सास लेने ३ वायु प्रदूषण के निम्नरक्ष सम्पर्क में रहने से कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है दूरअसल जिस हवा में हम सास लेते हैं, उसमें मौजूद प्रदूषित कण 'पीएम' (पार्टिकुलेट मैटर) शरीर में प्रवेश करक इंग्भीर बीमारियों का कारण बनते हैं। प्रदूषित हवा में अनेक हानिकारक बैकैटिरिया भी होते हैं, जो सास के जरिये शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और निमोनिया जैसी गंभीर बीमारियों को निमंत्रण सकते हैं। हाल ही में युनिवर्सिटी ऑफ वेरोना द्वारा किए गए एक अध्ययन में बताया गया है कि लंबे समय तक प्रदूषित हवा में सास लेवाले लोगों में कैंसर की बीमारी का खतरा काफी बढ़ जाता है। प्रदूषित हवा में सांस लेने के कारण ही कैंसर, महिलाओं में गर्भावाही की समस्या, गंभीर मानसिक समस्याओं के अलावा भी ठर-तक वीं बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है। वायु प्रदूषण के कारण शरीर की कठिनता के ठिकाने पड़ते हैं और इससे मौत का खतरा भी बढ़ जाता है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़े तात्पत्ति हैं कि वायु प्रदूषण विश्वभर में प्रतियोगी करीब ७० लाख लोगों की जान ले रहा है। वायु प्रदूषण के कारण श्वसन तत्र को गंभीर नुकसान होता है। लंबे समय तक प्रदूषित हवा सांस लेने से नाक में जलन तथा सूखन की समस्या हो सकती है। नाक तथा शांसा नली में गंभीर सरकमण हो सकता है। दूषित वायु सांस लेने से हृदय की सेहत पर भी गंभीर असर पड़ता है। हृदय रक्त संचार सुचारू रूप से नहीं हो पाने के कारण रक्त की घमनियों रुक जाती हैं, जिससे हार्ट एटैक का खतरा बढ़ जाता है। हृदय पड़ने वाले गंभीर प्रभावों के कारण ब्लड प्रेशर भी बढ़ सकता है। मानव शरीर की मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर में प्रवेश करने वाली बीमारियों से लड़ने का कार्य करती है किन्तु लंबे समय तक वायु प्रदूषण के सम्पर्क में रहने के कारण लोगों का इम्यून सिस्टम कमज़ोर होने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर गंभीर असर पड़ता है। ऐसे में शरीर का इम्यून सिस्टम ही शरीर की कोशिकाओं पर हमला कर देता है। वायु प्रदूषण में कई प्रकार की विवेणी गैसों का प्रिश्वान होता है, जिससे सास लेने के फैक्ट्रों की कोशिकाएं सही से काम नहीं कर पाती और शरीर में स्वस्थ रहने के लिए जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर गंभीर असर पड़ता है।

मात्रा म आवक्षीजन नहा पूछ चाता। इस वर्ज से फ़ेकड़ा क केसर का खतरा कर गुण ज्यादा हो जाता है। विभिन्न अध्ययनों से यह पूछ हो चुकी है कि वायु प्रदूषण अब किड़ीने के लिए भी बड़ा खतरा बनने लगा है। दरअसल दृष्टित वायु में अब 25% के अलावा खींचा, पारा और कैठमियम जैसे भारी तत्व भी मौजूद होते हैं, जो धीरे-धीरे किड़ीनों को खराब करते हैं। प्रदूषण के कारण शरीर में होने वाली ऑक्सीजन की कमी से किड़नियों की कार्यक्षमता बहित होती है। प्रदूषित माहौल में ज्यादा समय बिताने वाले लोगों की किड़नियां रक्त का सही तरीके से फिल्टर नहीं कर पाती, जिससे किड़ीने के अलावा अन्य समस्याएं भी उत्पन्न होती हैं। लिवर पर भी वायु प्रदूषण का बहुत बुरा असर पड़ता है, यह धीरे-धीरे रक्त से विषेश तत्वों को बाहर करने की क्षमता खोने लगता है। वायु प्रदूषण के कारण फैटी लिवर और लिवर केसर का खतरा बढ़ता है और ऐसे में लिवर धीरे-धीरे पूरी तरह खराब हो सकता है। वायु प्रदूषण के द्रुप्रभावों के ही कारण प्रायः लिवर की एडवांस बीमारी मानी जानी वाली 'लिवर फाइब्रोसिस' की समस्या उत्पन्न होती है, जो बढ़ते-बढ़ते 'लिवर सिरोसिस' का रूप ले तेरी है। ऐसी स्थिति में पहुंचने पर यह बीमारी लिवर की कोशिकाओं को छोड़ करने लगती है। जो ऐसे विकि के लिए जनलेला साधित हो सकती है। बढ़ता वायु प्रदूषण अब गंभीर मानसिक समस्याओं का कारण भी बनने लगा है। अनेक अध्ययनों में यह पूछ हो चुकी है कि लंबे समय तक प्रदूषित हवा में सास लेने और ऐसे ही वातावरण में रहने से गंभीर मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। बढ़ते वायु प्रदूषण का गंभीर असर अब मासूम बच्चों के स्वास्थ्य पर भी उड़ रहा है। गर्भ में पल रेत शिशु के लिए प्रदूषित हवा बहुत खतरनाक हो सकती है, जो शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास पर गहरा असर डालती है। ऐसे शिशुओं को जन्म से ही इन्हन सिस्टम की कमजोरी, सर्दी-जुकाम, निर्मनिया जैसी विभिन्न समस्याएं अपनी चापेट में ले सकती हैं और इसके अलावा भी कई प्रकार के विकास हो सकते हैं। बहरहाल, वायु प्रदूषण के अर्थव्यवस्था के साथ-साथ मानव स्वास्थ्य पर बढ़ते खतरों के मद्देनजर वर्ल्ड एयर क्लाइटी रिपोर्ट ने एक बार फिर हमें यह सोचो-विचारों का अवसर प्रदान किया है कि यदि हम यह और उन्मुक्त हवा में सांस लेकर अपना और अपनी भावी पीढ़ियों का भविष्य बीमारियों रहित बनाना चाहते हैं तो हमें अब सरकारी प्रयासों के साथ-साथ सामुद्रियक तरफ पर भी वायु प्रदूषण पर लगाम करने के लिए गंभीरता से प्रयास करने होंगे।

वानिकी के जरिये जल संरक्षण का प्र०

ज्ञानेन्द्र रावत

बीते दिनों केन्द्र सरकार के बन एवं पर्यावरण मंत्री हमें नद्द प्रधान मंत्री वानिकी के जरिये 24 राज्यों और दो केन्द्र शासित प्रदेशों में होकर बहने वाली यमुना, नर्मदा, झालाम, सतनुज, चिनाब, रावी, व्यास, ब्रह्मपुरु, लौणी, गोदावरी, महानदी, कृष्णा और कावेरी मिलाकर तेह नदियों के संरक्षण की धूमधारा स्वावलंग योग्य है। इसके लिए उन्होंने 20 हजार करोड़ की राशि का प्रस्ताव किया है और कहा है कि आने वाले 10 वर्षों में इससे जहाँ 7417 वर्ग किलोमीटर बन क्षेत्र में बुद्धि होगी, वही 50.21 मिलियन टन कार्बन डाइऑक्साइड सांखेने में भी मदद मिलेगी। यही नहीं, इससे जहाँ हर साल 1.887 घन मीटर ग्रांड वाटर रियार्ज होगा, वही 964 वर्ग घन मीटर मिट्टी की क्षण में नर्मदा की आयेगी। उनके अनुभवों इस अभियान की शुरु नर्मदा से की जायेगी। असरलबत में यह योजना भवित्व की चुनौतियों से निपटने सहित काप-26 में जलायी प्रतिवेदना को पूरा किये जाने की दिशा में एक प्रयास है जिसके तहत 2030 तक कार्बन उत्सर्जन में कमी किये जाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया था। दावा किया गया है कि इस योजना का शुभारंभ सबसे फलते नर्मदा से ही होगा। गौरतलब है कि नर्मदा का ओसतन प्रवाह क्षेत्र चौड़ीई में तकरीबन 20 से 25 किलोमीटर है। उसके दक्षिण में सतनुजा और उत्तर में विच्छालन है। कुछ बरस पहले शिवराज सिंह सरकार ने मध्य प्रदेश में पौधारोपण के मामले में विश्व में कीर्तिमान स्थापित किया था। गोर करने वाली बात है कि उसके बाद एवं नर्मदा किनारे करवा रेसी जीमीनी भी बढ़ी है जहाँ पौधारोपण किया जा सकेगा। जब नदी के दोनों किनारों के क्षेत्र में पौधारोपण और मिट्टी की क्षण का सावल है, तो यह जग्याहिर है कि मिट्टी की क्षण उन जगहों पर ज्यादा होता है, जहाँ पानी का प्रवाह ज्यादा होता है। ऐसे में जल भराव होने पर पेंडों की जड़ें सड़ जाती हैं और ऐसे मर सकते हैं।

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

गोपनीय

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 बर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। दस्तका विशेष ध्यान गर्वे।

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

बाये से दाये	
1. 'चलो इक बार फिर से अजनवी बन जाएँ' गीत वाली सुनील दत्त, माता सिन्धा की फिल्म-4	20.
4. किंजो कुमार, मधुवत्ता की 'कांग हमदम ना रहा' गीत वाली फिल्म-3	21.
6. 'पंख होते जो उड़ आती र' गीत वाली प्रशांत और संथा की फिल्म-6	22.
10. अनिल करुण, मधुरी दीक्षित की 'आँखों के आगे पांछे' गीत वाली फिल्म-5	24.
13. 'आमो मुसाफिर हैं आता है जाता है' गीत वाली संजौत कुमार, सुलक्षणा पडित की फिल्म-5	26.
14. 'बम चिको चिको बम' गोविंदा की फिल्म-2	29.
18. 'मेरे चेहरे पे लिखा है' गीत वाली चिकिता भल्ला, काजोल की फिल्म-3	30.
19. 'सेहिंग गर्भिया नहीं	

फिल्म वर्ग पहली-2079

— 4 — हैं बनारस के ऐया'

लाली फिल्म

'माम' को नायिका

मी-2-

चक्रवर्ती, पर्याप्ती

पुरो 'बाबुल का

वहना' गीत वाली

— 2 -

लेंदा ये चौंचारा' गीत

फिल्म-4

गी यार का गीत है

लाली फिल्म-3

दुष्ट शिकड़ुम' गीत

फिल्म-2

द कपूर, करीना

अभिनेता फिल्म-2

अब्राहम, उदिता

मी आधीनत फिल्म-

मी में तेरा दिल

'गीत वाली फिल्म-

— 3 -

का सौदागर'

को नायिका-2

1	2	3	4	5
		6	7	
	8	9	10	11
13				
			14	15
17	18		19	
20			21	
	22	23		24
			27	
28		29		30

— 1 —

अपार से नीचे

