

संपादकीय

प्रदूषण एक गंभीर चुनौती, इससे निपटने के लिए तत्काल उपाय करने की जरूरत



तो यह पृथ्वी को मानव की एक बड़ी देन होगी। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि पृथ्वी का दोहन सबसे अधिक मानव ने ही किया है। इसी अंधाधुंध दोहन के कारण न जाने कितने जंतुओं और वनस्पतियों की प्रजातियां लुप्त हो गई हैं।

लेकिन इस आबादी का एक बड़ा हिस्सा अंडे, दूध और मांस पर निर्भर है। ये सब चीजें जिन पशुओं से मिलती हैं, उन्हें भी अनाज खिलाना पड़ता है। इस अनाज के लिए जंगल काटने पड़ते हैं। इसका पर्यावरण पर घातक प्रभाव पड़ता है। एक शोध के अनुसार सौ ग्राम सब्जी के मुकाबले 50 ग्राम लाल मांस उत्पादित करने में 20 गुना ज्यादा ग्रीन

वैश्व की पूरी आबादी को अनाज से पोषण मिलता है,

हाउस गैसों का उत्सर्जन होता है। बीते एक डेढ़-दशक से इसके पैरोकार बढ़े हैं कि मानव को शाकाहारी हो जाना चाहिए, क्योंकि मांसाहारी मानव पर्यावरण के लिए खतरा है। इस पैरोकारी के बाद भी इसके आसार नहीं कि मानव अपनी आदतें जल्दी बदलेगा। साफ है कि पर्यावरण को बचाना एक चुनौती बना रहेगा। पिछले कुछ दशकों के दौरान अनाज से बायोप्यूल और खासकर एथनाल बनाया जा रहा है, लेकिन इस पर पूरी तरह निर्भर नहीं हुआ जा सकता, क्योंकि इसे पाने के लिए भी जंगल काटने होंगे और पानी की खपत बढ़ानी होगी।

जब ग्लोबल में पर्यावरण को बचाने के उपायों पर बहस हो रही है, तब अपने यहां उत्तर भारत के एक बड़े इलाके में प्रदूषण ने गंभीर रूप में सिर उठा लिया है। वास्तव में सर्दियां आते ही हिमालय के दोनों ओर यानी भारत और चीन के मैदानी इलाकों में प्रदूषण की समस्या पैदा हो जाती है। इस प्रदूषण से निपटने के लिए तत्काल उपाय करने होंगे। इसके लिए 2060 या 70 तक इंतजार नहीं किया जा सकता। भारत में प्रदूषण का स्तर अक्टूबर महीने से बढ़ना शुरू होता है और फिर वह जनवरी-फरवरी तक जारी रहता है। प्रदूषण बीमारियों को निमंत्रण देने के साथ मानव की उम्र घटाता है। चूंक दीवाली का पर्व इन्हीं दिनों पड़ता है और इस अवसर पर पटाखे चलाए जाते हैं, इसलिए अक्सर उन्हें ही प्रदूषण के लिए जिम्मेदार मान लिया जाता है। इसी कारण उच्चतम न्यायालय ने इस वर्ष भी उनके इस्तेमाल पर पाबंदी लगाई। इस पाबंदी का

कुछ असर तो दिखा, पर इससे प्रदूषण थमा नहीं। यह इसलिए नहीं थमा, क्योंकि प्रदूषण पराली जलाने, कारखानों के उत्सर्जन और निर्माण स्थलों से उड़ने वाली धूल के कारण भी फैलता है। इसके अलावा सड़कों पर जाम के कारण धीमी गति से चलते वाहनों से भी प्रदूषण फैलता है। यह जाम इसलिए लगता है, क्योंकि हमारे शहरों का आधारभूत ढांचा ठीक नहीं। स्पष्ट है कि इस ढांचे को प्राथमिकता के आधार पर ठीक करना होगा। इसी तरह कोयला आधारित बिजली संयंत्रों को बंद करना होगा। अच्छा होगा कि उत्तर भारत में इन संयंत्रों को बंद कर उन्हें दक्षिण भारत ले जाया जाए और वहां से बिजली हासिल की जाए। कोयले का अन्य तरीके से होने वाला इस्तेमाल भी रोकना होगा। इसके अलावा खाना पकाने के लिए उपलों और लकड़ी का उपयोग भी बंद करना होगा। साफ है कि उच्चवला योजना को और व्यापक रूप देना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि एलपीजी गैस का उपयोग बढ़े।

केंद्र और राज्य सरकारों को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि शहरी क्षेत्रों में प्रदूषण का एक प्रमुख कारण अनियंत्रित विकास और वाहनों की लगातार बढ़ती संख्या है। पेट्रोल-डीजल से चलने वाले ये वाहन प्रदूषण बढ़ाते हैं। इसी कारण अब इलेक्ट्रिक वाहनों पर जोर दिया जा रहा है, लेकिन यदि सरकार इलेक्ट्रिक वाहन बनाने वालों को वित्तीय मदद नहीं देती तो उनका पर्याप्त संख्या में उत्पादन और उपयोग संभव नहीं हो पाएगा।

ट्रोलर्स के निशाने पर कैटरिना

प्लास्टिक सर्जरी ने बिगाड़ा चेहरा



कैटरिना कैफ सोशल मीडिया पर ट्रोल हो रही हैं। लोग सोशल मीडिया पर कैटरिना को उनके लुक के लिए काफी खरी-खोटी सुना रहे हैं। उन्होंने हाल ही में अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा कीं और वो लोगों के निशाने पर आईं। उनके चेहरे और उनके लिक के लिए लोग उन्हें खूब ट्रोल कर रहे हैं। लोगों का कहना है कि प्लास्टिक सर्जरी और बोटॉक्स ने उनके चेहरे को पूरी तरह बिगाड़ दिया है। लोग उनके लुक पर लगातार

सोशल मीडिया पर कमेंट कर रहे हैं। एक यूजर ने लिखा, 'ये लोग हमेशा बोटॉक्स और फिलर्स क्यों करवाते हैं? क्या ये कोई एडिक्शन है कि आपने एक बार शुरूआत कर दी तो आप वापस नहीं लौट सकते? वो बिलकुल पहचान में नहीं आ रही है।' दूसरे यूजर ने लिखा, 'प्लास्टिक सर्जरी और बोटॉक्स ने कैटरिना के चेहरे को पूरी तरह से बिगाड़ दिया है। बिलकुल ही अलग रूप है।' इसके अलावा भी उनको काफी खरी-खोटी सुनाई गई।



हुमा पर भड़कीं सोनाक्षी 'फोटो पोस्ट करना बंद करो'

सोनाक्षी सिन्हा ने एक्ट्रेस हुमा कुरेशी को लीगल नोटिस भेजने की धमकी दी है। उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक फोटो लगाकर लिखा है कि हुमा उनकी फोटो पोस्ट करना बंद करें। उन्होंने सवाल किया है कि हुमा ने बिना परमिशन उनकी तस्वीरें क्यों पोस्ट की हैं? वैसे सोनाक्षी ने ये

सब मजाक में कहा है, लेकिन फोटो देखकर आप भी कन्फ्यूज हो जाएंगे। उन्होंने लिखा है, तारीफ पाने के लिए मेरी फोटो को अपना बताकर पोस्ट मत करो, मैं तुमको लीगल नोटिस भेज रही हूँ, यह फोटो हुमा के अकाउंट पर शेयर है। सोनाक्षी ने लिखा, 'वह बस मेरी फोटोज का इस्तेमाल करके

लोगों को ये दिखाना चाहती है कि वह सुंदर है, कोई सम्झौता इतको। 'फोटो में बाल खुले दिख रहे हैं और चेहरा छिपा है। हुमा के पोस्ट पर कई लोगों ने कमेंट्स किए हैं कि ये जूम करके देख रहे हैं। वाकई इस पिक को देखकर नहीं समझ आ रहा कि यह तस्वीर है किसकी।



रितिक की पड़ोसी बन गई सान्या

एक्ट्रेस सान्या मल्होत्रा ने 14.3 करोड़ रुपये में मुंबई के जुहू में घर खरीदा है। अब वह रितिक रोशन की पड़ोसी हो गई हैं। उनके घर की तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। उन्होंने जिस बिल्डिंग में घर खरीदा है, उसी बिल्डिंग में रितिक के 2 घर हैं। सान्या ने इस फ्लैट के लिए 71.5 लाख रुपये की स्टेम ड्यूटी भरी है और उन्होंने यह फ्लैट 14.3 करोड़ रुपये में खरीदा है। वहीं रितिक ने इसी बिल्डिंग में पिछले वर्ष 2 घर 100 करोड़ रुपये की लागत से खरीदे थे। रितिक का अपार्टमेंट 38,000 स्क्वियर

का उनका ओपन स्कॉर्ड टैरेस था। इसके साथ रितिक ने 10 पार्किंग प्लॉट भी खरीदे थे। सान्या कहती हैं, 'मुंबई अब मेरा घर है। यह सुरक्षित है, इससे मुझे चिंता नहीं होती। यहां मुझे बहुत स्वतंत्रता का अनुभव होता है। मेरा परिवार दिल्ली में रहता है। वह अक्सर मुंबई आते हैं। पिछले 5 वर्षों से मैं मुंबई में हूँ और यह शहर मुझे सब कुछ दे रहा है। सान्या ने दंगल, बचाई हो, पटाखा, शकुंतला देवी, लुडो और पगलेट जैसी फिल्मों में काम किया है।

जाह्नवी से नहीं मिलेंगे अर्जुन



जाह्नवी कपूर ने एक ऐसा वीडियो शेयर किया है जिसे देखकर उनकी बहन खुशी ने उनसे रिश्ता होने पर दुख जताया है। वहीं अर्जुन कपूर ने भी लिखा है कि



जाह्नवी ने जो वीडियो शेयर किया है उसमें वह कुछ अजीब हरकतें कर रही हैं। उनके इस पोस्ट पर खुशी ने लिखा है, हमारे बीच रिश्ता क्यों है, मैं डर गई हूँ, वहीं अर्जुन ने लिखा है, मतलब यह है कि मैं तुमसे अब ऑफिशियली



सारा अली खान एक नई बॉलीवुड एक्ट्रेस की पक्की सहेली बन गई हैं। उनको हाल ही में जाह्नवी कपूर के काफी करीब देखा जा रहा है। दोनों साथ में छुट्टियां मनाने के दौरान भी पहचाने से डेर सारी फोटोज भी खिंचवाईं। दोनों को साथ में जिम भी करते हुए देखा गया था, यही नहीं, दोनों हाल ही में रणवीर सिंह के नए शो 'द बिग पिक्चर' में भी नजर आई थीं। सारा और जाह्नवी दोनों जितनी ग्लैमरस हैं, उतनी ही दोनों पूजा-भक्ति में भी विश्वास रखती हैं। दोनों ही एक्ट्रेस मंदिर जाती रहती हैं।

सलमान के शादी न करने पर मांजरेकर दुखी

मांजरेकर ने कहा कि वह चाहते हैं कि सलमान शादी कर लें। मुझे वाकई फील होता है कि उसे किसी की जरूरत है जिसके पास वह वापस जा सके, कभी-कभी मुझे लगता है कि वह बाहर से खुश दिखता है लेकिन अकेला है। एक तो उसको कुछ शोक नहीं है बहुत, वह कहते हैं, सलमान को सब बहुत प्यार करते हैं, इसके सारे दोस्त बहुत अच्छे हैं, पर वे सब वापस किसी के पास चले जाते हैं पर सलमान किसके पास वापस जाएं? उसके भाइयों की भी अपनी जिंदगी है।



स्पेशलिस्ट ऑफिसर बनने का सुनहरा अवसर

इंस्टीट्यूट ऑफ बैंकिंग पर्सनल सेलेक्शन (आईबीपीएस) ने सरकारी बैंकों में स्पेशलिस्ट ऑफिसर पदों पर बंपर भर्ती निकाली है। सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों में विभिन्न विभागों में कुल 1828 पदों पर भर्ती निकाली गई है। आईटी, एग्रीकल्चर, राजभाषा, लॉ, एचआर/पर्सनल और मार्केटिंग विभाग में ये बैंकेंसी निकली हैं। इस भर्ती के जरिए बैंक ऑफ बड़ोदा, बैंक ऑफ इंडिया, बैंक ऑफ महाराष्ट्र, कैनरा बैंक, सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, इंडियन बैंक, इंडियन ओवरसीज बैंक, पंजाब नेशनल बैंक, पंजाब एच एंड सिंड बैंक, यूको बैंक और यूनियन बैंक ऑफ इंडिया में स्पेशलिस्ट ऑफिसर के पद भरे जाएंगे। आवेदन के इच्छुक उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट, ibps.in पर उपलब्ध कराये गये ऑनलाइन अप्लीकेशन लिंक या नीचे दिये गए डायरेक्ट लिंक के जरिए ऑनलाइन अप्लाई कर सकते हैं। आवेदन की आखिरी तारीख 23 नवंबर 2021 निर्धारित है।



RRC

रेलवे रिक्रूटमेंट सेल (RRC) ने नॉर्थ सेंट्रल रेलवे में ट्रेड ऑफिसर भर्ती के लिए नोटिफिकेशन जारी किया है। आरआरसी NCR के इस भर्ती में 1664 रिक्तियों के लिए आवेदन मांगे गए हैं। इसके तहत विभिन्न डिभिजनों जैसे- प्रयाराज डिभिजन, झांसी डिभिजन और आगरा डिभिजन में रिक्तियां भरी जाएंगी। ट्रेड ऑफिसर भर्ती के लिए योग्य व इच्छुक अभ्यर्थी नोटिफिकेशन को ध्यान से पढ़ने के बाद ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए अभ्यर्थी rrcpry.org पर जा सकते हैं। ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 01 दिसंबर है।

IIM

इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट, जम्मू ने नॉन-फैक्टरी पदों के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट iimj.ac.in पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इन पदों पर आवेदन करने की आखिरी तारीख 14 नवंबर 2021 है। उम्मीदवार ने किसी भी मान्यता प्राप्त संस्थान से कम से कम 60% अंकों के साथ कंप्यूटर साईंस / इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी में B.E/B.Tech की डिग्री ली हो।

IOCL

इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन लिमिटेड (IOCL) ने रिफाइनरी डिवीजन में ऑपरेटिंग अधिनियम, 1961 के तहत 1968 ऑपरेटिंग पदों के लिए एक आधिकारिक नोटिफिकेशन जारी किया है। जिसमें 10वीं, आईटीआई, 12वीं, बीएससी, ग्रेजुएट पास उम्मीदवार आवेदन कर सकते हैं। ऑनलाइन आवेदन करने की आखिरी तारीख 12 नवंबर 2021 है। उम्मीदवार उससे पहले आवेदन कर सकते हैं। उम्मीदवार आधिकारिक वेबसाइट iocl.com पर जाकर आवेदन कर सकते हैं।



G51 स्मार्टफोन

मोटोरोला ने Moto G51 स्मार्टफोन को लांच किया है, इसमें 6.8-इंच IPS LCD डिस्प्ले है जिसमें HD+ रेजोल्यूशन और 120Hz रिफ्रेश रेट है। डिवाइस में डिस्प्ले के सेंसर में एक पंच-होल कटआउट है, जिसमें सेल्फी कैमरा फिट है। फोन एक ऑक्टो-कोर स्नैपड्रैगन 480 प्लस चिपसेट से लैस है। डिवाइस 8GB रैम और 128GB इंटरनल स्टोरेज के साथ आता है। स्मार्टफोन में 3GB वर्चुअल रैम स्पॉट भी है। फोन एंड्रॉइड 11 पर बेस्ड माय यूआई 2.0 इंटरफेस पर काम करता है। फ्रंट में 13MP का सेल्फी कैमरा है। स्मार्टफोन में पीछे की तरफ ट्रिपल-कैमरा सेटअप है। रियर-फेसिंग कैमरा मॉड्यूल में 50MP का प्राइमरी कैमरा, 8MP का अल्ट्रा-वाइड लेंस और 2MP का मैक्रो लेंस शामिल है। यह डिवाइस विभिन्न फोटोग्राफी फीचर्स जैसे नाइट विजन, डुअल-व्यू रिकॉर्डिंग, स्पॉट कलर फोटोग्राफी सपोर्ट करता है। इसमें 5,000mAh की बैटरी है।

प्रिंस ने निया से कहा 'तुम मर्दों को जीने नहीं देते'

गेम शो 'लेडीज वर्सेज जेंटलमैन' के दूसरे सीजन में निया शर्मा और प्रिंस नरुला के बीच जमकर बहस होती है, प्रोमो में निया की बातों को सुनकर प्रिंस भड़क जाते हैं, प्रोमो में 2 पैनलिटो की टीम से पूछा गया है कि कितने प्रतिशत लोग मानते हैं कि पुरुषों को महिलाओं की तुलना में अपनी उपलब्धियों पर ज्यादा धमंड होता है? निया इस सवाल का जवाब देते हुए कहती हैं, 'जब मर्द कुछ करते हैं तो उसे हार्दलाइट करते हैं।' प्रिंस तुरंत कह रहे हैं, 'तुम मर्दों को जीने नहीं देते, जताने की बात तो अलग बात है।' इसी तरह बातों ही बातों में दोनों की बहस और भी बढ़ जाती है, निया ही नहीं, बल्कि टीवी एक्ट्रेस काम्या पंजाबी भी प्रिंस नरुला की वलास लगाती हुई नजर आ रही हैं, प्रोमो में काम्या ये कह रही हैं कि प्रिंस ने कई बार अपने रिफ्लेटी शोज की जीत का राग अलापा है, अपना बचाव करते हुए प्रिंस तुरंत कहते हैं, 'ऐसा नहीं है कि मैं माइक पकड़ के रास्ते में चलता हूँ कि मैं इतने शो जीत के आया हूँ, नहीं, 'ये बात सुनते ही निया फिर से प्रिंस की बात काटती हैं, इस शो में रिशेरा देशमुख और जेनेलिया डिखुजा बतौर होस्ट नजर आते हैं।

आक्रामक अभिमन्यु को मिला नर्स का साथ

शो 'अगर तुम ना होते' की कहानी के मुताबिक अभिमन्यु एक अमीर आदमी है लेकिन वो अचानक आक्रामक हो जाता है और अपनी मानसिक अस्थिरता के चलते खुद को नुकसान पहुंचाने लगता है, ऐसे में मजबूती से खड़े रहकर उसका साथ देती है नियाति, जिसका किस्वरदर सिमरन कोर ने निभाया है, नियाति अपने काम के प्रति समर्पित एक नर्स है और अपने मरीजों की सलाहमती के लिए वाले किसी भी हद तक जा सकती है, अभिमन्यु का रोल निभाने वाले हिमांशु सोनी ने कहा कि इस किस्वरदर में इतनी गहराई है, जिसका अंदाजा नहीं लगाया जा सकता, इसमें बहुत-सी परतें हैं, सिमरन कहती हैं नियाति के किस्वरदर में एक बड़ा भावुक टच है, उसका व्यवितल बड़ा उत्साही है और साथ ही वह एक ख्याल रखने वाली नर्स भी है, यह शो जो टीवी पर प्रसारित होता है।



हिलव्यू समाचार

जयपुर, रविवार, 14 नवम्बर, 2021

शीर्षक सत्यापन पत्र संख्या

RAJHIN16831/20/01/2013-TC



hillviewsamachar@gmail.com

एक नज़र

इंडिया टुडे ट्रिज्म अवार्ड्स-2021: पर्यटन के क्षेत्र में राजस्थान को मिले 2 पुरस्कार



गरडिया महादेव बेस्ट आइकॉनिक लैंडस्केप डेस्टिनेशन और डेजर्ट फेस्टिवल बना बेस्ट फेस्टिवल डेस्टिनेशन

हिलव्यू समाचार

जयपुर। अपनी कला संस्कृति, ऐतिहासिक विरासत और पर्यटन के लिए विशेष पहचान रखने वाले राजस्थान को दो ओर पुरस्कारों से नवाजा गया है। इंडिया टुडे ट्रिज्म अवार्ड्स-2021 समारोह में कोटा के गरडिया महादेव पर्यटन स्थल को 'बेस्ट आइकॉनिक लैंडस्केप डेस्टिनेशन' चुना गया है। वहीं, जैसलमेर के 'डेजर्ट फेस्टिवल' को 'बेस्ट फेस्टिवल डेस्टिनेशन' का रनर अप अवार्ड मिला है। नई दिल्ली में आयोजित समारोह में केंद्रीय पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री श्री जी. किशन रेड्डी ने ये पुरस्कार सौंपे। राजस्थान पर्यटन विभाग की तरफ से निदेशक श्री निशान्त जैन ने पुरस्कार ग्रहण किया। समारोह में केंद्रीय पर्यटन सचिव श्री अरविंद सिंह तथा विभिन्न राज्यों के पर्यटन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित रहे।

बाड़मेर प्रभारी सचिव ने लिया प्रशासन शहरों के संग अभियान का जायजा विशेष छूट से लोगों को लाभान्वित करे, वार्डवार सर्वे कर हर घर तक पहुंचे योजनाओं का लाभ



हिलव्यू समाचार

जयपुर। बाड़मेर जिले के प्रभारी सचिव एवं संभागीय आयुक्त डॉ. राजेश शर्मा ने बुधवार को प्रशासन शहरों के संग शिविर का जायजा लिया। इस दौरान बाड़मेर जिला कलेक्टर लोक बंधु भी मौजूद रहे। जिले के प्रभारी सचिव डॉ. शर्मा बुधवार दोपहर बाद प्रशासन शहरों के संग अभियान के अंतर्गत आदर्श स्टेडियम में आयोजित शिविर में पहुंचे। उन्होंने यहां अभियान में भाग ले रहे सभी 22 विभागों के प्रत्येक काउंटर पर जाकर वहां किए जा रहे कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने प्रत्येक काउंटर पर विभागीय अधिकारियों से पूछताछ की एवं अभियान के दौरान किए जाने वाले कार्य तथा उसकी प्रक्रिया के बारे में विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने शिविर में आने वाले लोगों से उनकी समस्याओं एवं कार्यों के आवेदन लेने एवं वचित दस्तावेज के बारे में पूछा तथा अभियान के लक्ष्यों एवं उपलब्धियों की जानकारी ली। इस मौके पर डॉ. शर्मा ने कहा कि प्रशासन शहरों के संग अभियान का अधिकतम लाभ पहुंचाने के लिए पार्षदों एवं जनप्रतिनिधियों की भागीदारी ली जाए।

सरकार की योजनाओं का पवार कर आमजन को करें लाभान्वित : शाले मोहम्मद

हिलव्यू समाचार

जयपुर। अल्पसंख्यक मामलात मंत्री शाले मोहम्मद ने बुधवार को पोकरण विधानसभा क्षेत्र के दौरे पर रहे। उन्होंने ग्राम पंचायत रामदेवरा में प्रशासन गांव के संग अभियान एवं नगर परिषद पोकरण में प्रशासन शहरों के संग अभियान के कार्यक्रम का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि राजस्थान सरकार आमजन से जुड़े विभिन्न विभागों को एक ही स्थान पर शिविर लगाकर जनता के कार्यों को समय पर करवाकर राहत देने के लिए प्रतिबद्ध है। राज्य सरकार की मंशा है कि आमजन के कार्य त्वरित हो ताकि जनता को किसी प्रकार की परेशानी न हो। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि आमजन से जुड़े विभाग जैसे बिजली, पानी, शिक्षा, चिकित्सा सहित अन्य विभागों के कार्यों को प्राथमिकता के साथ करें।

महिला उद्यमियों को ऋण स्वीकृति तथा वितरण में बैंक दिखाएं तत्परता, ऋण प्रक्रिया हो सरलीकृत: ममता भूपेश

कार्यालय संवाददाता

जयपुर। महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री श्रीमती ममता भूपेश ने बैंकों का आवाहन किया है कि वे इन्दिरा महिला शक्ति (आईएम शक्ति) उद्यम प्रोत्साहन योजना के तहत महिला उद्यमियों को ऋण स्वीकृति तथा उसका वितरण करने में तत्परता दिखाएं। उन्होंने कहा कि महिला उद्यमियों को प्रोत्साहित करने हेतु बैंकों द्वारा ऋण प्रक्रिया को सरलीकृत किया जावे ताकि अधिकतम महिलाओं को योजना का लाभ मिल सके।

महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री की अध्यक्षता में संयोजक राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति तथा विभिन्न बैंकों के राज्य स्तरीय प्रमुखों के साथ इंदिरा महिला शक्ति उद्यम प्रोत्साहन योजना अन्तर्गत बैंक स्तर पर लंबित ऋण एवं ऋण स्वीकृति की समीक्षा हेतु बैठक आयोजित की गयी।

बैठक श्रीमती भूपेश ने बैंक अधिकारियों से कहा कि मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत के नेतृत्व में राज्य सरकार महिलाओं में उद्यमशीलता को बढ़ावा देने के लिए संकल्पित है। इसके तहत ही प्रदेश में इन्दिरा महिला शक्ति योजना के



अन्तर्गत एक हजार करोड़ रुपये का बजट प्रावधान किया गया है। आईएम शक्ति उद्यम प्रोत्साहन योजना के तहत ऋण पर 25 प्रतिशत ऋण अनुदान दिया जा रहा है।

महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री ने कहा कि शहरी क्षेत्रों के साथ ही ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं तथा एस एच जी

महिलाएं सामाजिक ताने-बाने के अवरोधों को दूर करके अपना उद्यम स्थापित करने का प्रयास करती हैं। जिसमें उन्हें मुश्किलों का सामना भी करना पड़ता है। ऐसे में महिलाओं को समय पर ऋण स्वीकृति मिल जाए तो वे हतोत्साहित महसूस नहीं करेंगी। एक महिला उद्यमी को यदि

समय पर ऋण मिल जाता है तो उद्यम स्थापित करने के लिए प्रयासरत अन्य महिलाएं भी इससे प्रेरित होकर अपना उद्यम स्थापित करने में सफल रहेंगी।

बैठक में महिला एवं बाल विकास विभाग प्रमुख शासन सचिव श्रीमती श्रेया गुहा ने अपने संबोधन में अधिकारियों को कहा कि आईएम शक्ति उद्यम प्रोत्साहन योजना राज्य सरकार की फ्लैगशिप योजना है। इस योजना के तहत 3764 ऋण आवेदन विभिन्न बैंकों के स्तर पर लंबित है। जिसमें ऋण स्वीकृति तथा ऋण वितरण को गति प्रदान की जाए। उन्होंने कहा कि अगली बैठक में बैंक अच्छे परिणामों के साथ उपस्थित हों। इस पर बैंकों की ओर से भी आश्वासन दिया गया कि वे निश्चित रूप से अगली बैठक तक निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करके ही उपस्थित होंगे।

बैठक में महिला अधिकारिता आयुक्त श्रीमती रश्मि गुप्ता ने कहा कि आईएम शक्ति उद्यम प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत आवश्यक प्रचार-प्रसार भी करवाया जाएगा।

इससे पूर्व अतिरिक्त निदेशक एसएचजी श्री मोहम्मद अबूबक द्वारा योजना की प्रगति का प्रस्तुतिकरण भी दिया गया।

आज़ादी को लेकर बयानबाजी पड़ी भारी

कंगना रनोट के खिलाफ जयपुर में केस दर्ज; उदयपुर, जोधपुर, चूरू सहित 5 जिलों में पुलिस से शिकायत

हिलव्यू समाचार

जयपुर। देश की आजादी को लेकर विवादित बयान देना बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनोट के लिए भारी पड़ रहा है। राजस्थान में शुरुवार को उनके खिलाफ 5 शहरों में पुलिस से शिकायत की गई है। जयपुर कोतवाली थाने में मुकदमा दर्ज हो गया है, जबकि उदयपुर के सुखे थाने, जोधपुर के शास्त्री नगर, चूरू कोतवाली, भीलवाड़ा और पाली कोतवाली थाने की पुलिस शिकायतों की जांच कर रही है।

जयपुर में शहर महिला कांग्रेस ने कोतवाली थाने में रनोट के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। इसमें आजादी के लिए शहीद हुए क्रांतिकारियों की प्रतिष्ठा का अपमान करने, संविधान के प्रति आस्था रखने वालों को आहत करने का आरोप लगाया गया है। महिला मोर्चा की अध्यक्ष रानी लुबाना ने शिकायत में बताया कि 15 अगस्त 1947 को देश आजाद हुआ और उस आजादी के लिए हजारों लोगों ने अपना बलिदान दिया। वो क्षण प्रत्येक आजाद भारतीय के लिए गौरवान्वित क्षण था। पूरी दुनिया ने भारत की आजादी देखी और शहीदों को आज भी सम्मान की नजर से देखता है। उन्होंने कहा, 10 नवंबर को फिल्म अभिनेत्री और पद्मश्री कंगना ने सार्वजनिक मंच पर यह बयान दिया कि 1947 में भारत को जो आजादी मिली वह आजादी नहीं एक भीख थी। असल आजादी साल 2014 में मिली है। अभिनेत्री के इस बयान से संविधान के प्रति आस्था रखने वालों



लोगों को चोट पहुंची है। इस बयान से शहीद भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद, महात्मा गांधी समेत तमाम शहीदों और क्रांतिकारियों का अपमान किया गया है। देशभर में हो रहा है विवाद: कंगना के इस बयान को लेकर पूरे देशभर में विवाद हो गया है। कंगना अब कांग्रेस, एनसीपी समेत तमाम राजनीतिक पार्टियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं समेत आमजन के निशाने पर आ गई हैं। सोशल मीडिया पर कंगना के इन बयानों पर लोगों की जबर्दस्त प्रतिक्रिया आ रही है। इससे पहले कंगना महाराष्ट्र की आर्थिक राजधानी मुंबई पर दिए बयान को लेकर विवादों में आई थीं। तब कंगना ने मुंबई में रहने पर पीओके में रहने जैसा अहसास होने की बात कही थी।

अभी और दर्ज होंगे मुकदमे: राजस्थान महिला कांग्रेस पूरे प्रदेश में

कंगना के खिलाफ देशद्रोह की शिकायत दर्ज करा रही है। महिला कांग्रेस ने हर जिले में अपनी जिलाध्यक्ष को आदेश देकर कंगना के खिलाफ एफआईआर कराने को कहा है। महिला कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष रेहाना रियाज ने कहा कि भीख में वीर सावरकर को मामूली थो और भीख में कंगना रनोट को पद्मश्री मिला है। मगर आजादी भीख में नहीं बल्कि लंबे संघर्ष के बाद मिली है। रेहाना रियाज ने कहा कि कंगना ने इस बयान से लाखों स्वतंत्रता सेनानियों, शहीदों और संविधान का अपमान किया है। यह देशद्रोह की श्रेणी में आता है। उनके ऊपर आपराधिक मुकदमे दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार करना चाहिए। उन्होंने बताया कि जोधपुर के शास्त्री नगर, उदयपुर के सुखे, चूरू कोतवाली, भीलवाड़ा और पाली कोतवाली थाने में भी शिकायत दी गई है।

न्यायाधिपति श्रीवास्तव राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यकारी अध्यक्ष नियुक्त

हिलव्यू समाचार

जयपुर। राज्य सरकार ने अधिसूचना जारी कर राजस्थान उच्च न्यायालय, जोधपुर के न्यायाधिपति मनिन्द्र मोहन श्रीवास्तव को राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण का कार्यकारी अध्यक्ष नियुक्त किया है। अधिसूचना के अनुसार न्यायाधिपति मनिन्द्र मोहन श्रीवास्तव को कार्य ग्रहण करने की तिथि से सेवानिवृत्त तक के लिए राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यकारी अध्यक्ष रहेंगे।

तनीष कुमार शर्मा शान्ति एवं अहिंसा निदेशालय के निदेशक पद पर नियुक्त

जयपुर, हिलव्यू समाचार। राज्य सरकार ने आदेश जारी कर मनीष कुमार शर्मा को उनके पद के साथ शान्ति एवं अहिंसा निदेशालय के निदेशक पद पर नियुक्त किया है। आदेश के अनुसार शर्मा शान्ति एवं अहिंसा निदेशालय के निदेशक पद पर पूर्णकालिक निदेशक की नियुक्ति अथवा पदस्थापना होने अथवा आगामी आदेशों तक अपना कार्य सम्पादित करेंगे।

Rivaaj Clothing

Grand Opening

Shivgyan Commercial Block
Lane 3, Rajapark, Jaipur
+91 1412621223

http://www.rivaajclothing.com

Rivaajjaipur | rivaajclothingjaipur@gmail.com

P. No, 541, Lane Number 6, near Shani Mandir, Raja Park, Jaipur, Rajasthan

A place With Lush green, open mic arena and delicious food with beautiful scenic view is now open for your friends and family Always there to Celebrate your special days here

25% Discount offer

Go on Instagram handle of "pinkhashtagcafe" for more details

GOOD FOOD YOUR WAY!

Come & Enjoy Mughlai and Lebanese Cuisine with friends and family at TAWOOK

TAWOOK
GOOD FOOD YOUR WAY!

TIMING: 1 PM TO 11 30PM
TAKE AWAY ONLY

LUNCH & DINNER

465/4 , Gali no: 4 , Vashisht Marg, Raja park , Jaipur, 302004
Opposite Marky momo take away

Contact us: 9660856847

Follow us: @tawook_jaipur



डॉ. कविता माथुर

प्यारे बच्चों को कविता
अंत का डेर सारा प्यार और दही वाले समोसे और मावे की जलेबियाँ (नागपुर से पेंच तथा कान्हा नैशनल पार्कस जाते समय मैंने खाई यहाँ की ये खास डिशोजे, तो सोचा आपके साथ भी शेयर करूँ)।
बच्चों, अब तक हम जिन डॉग्स के बारे में जानकारी ले रहे थे वो सारे डोमेस्टिकेटेड हो चुके हैं, लेकिन महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश की कॉमन बाउंड्रीज शेयर करने वाले 'पेंच नैशनल पार्क' में, जो कि अपनी बेहद खूबसूरत वाइल्ड लाइफ़ और फ्लोरा एंड फ़ॉना के लिए मशहूर है, मेरा सामना हुआ 'वाइल्ड-डॉग्स या डोल्स' से, जिन्हें देखते ही मैंने सोच लिया था कि आपको इनके बारे में जानकारी जरूर दूँगी।
मैंने देखा कि कुरीब दस-बारह की तादाद में ये वहाँ घूम रहे थे और हमें देख कर हमारी जीप के आगे-आगे दौड़ते हुए जंगल में निकल गये। पर उससे पहले उनमें से लास्ट वाला एक वाइल्ड-डॉगी रुका, साइड की एक चट्टान पर चढ़ा, आसपास नजर दौड़ाई और फिर वापस उतरकर अपने पैरों को ज्वाइन करने के लिए जंगल की दिशा में गुम हो गया। उसका ये व्यवहार यूँ ही नहीं था, बल्कि पैरों की व्यवस्था के अनुरूप था। मैंने एक वीडियो भी बना

हमारे प्यारे डॉगीज

तो लिया है, लेकिन आप तक वो कैसे पहुँचाऊँ ये समझ नहीं आ रहा।
डोल्स, वाइल्ड डॉग्स या माउटेन-वुल्फ़ एशिया के कुरीब दर्जन देशों में पाये जाते हैं। जंगलों में मानवीय गतिविधियों में बढ़ती होने के कारण अनेक जीवजंतु अपनी संख्या खोते जा रहे हैं और कई तो लुप्तप्राय होने की कगार पर खड़े हैं।
उनमें से एक होने की वजह से इंटरनेशनल-यूनियन-फ़ॉर-कंज़र्वेशन-ऑफ़-नेचर (IUCN) की रेड-लिस्ट में लिस्टेड हैं ये। यानी कि बायोडायवर्सिटी-लॉस कम करने के लिए बनाई गयी एक सूची जो हाइली-इनडेजर्ड-जानवरों पर नजर रखती है। यहाँ लिस्टेड होने के बाद हमारे देश में भी डब्ल्यू-पी-ए, (वाइल्डलाइफ़ प्रोटेक्शन एक्ट) उन्नीस सौ बहतर के शेड्यूल-टू के तहत इन्हें सुरक्षा दी गई है। IUCN की एक ग्रीन-लिस्ट भी है बच्चों, जिसमें नेचर-रिज़र्व, नेचरल-वल्ड-हेरिटेज-साइट्स, नेशनल-पार्कस वगैरह शामिल हैं।
डोल्स या वाइल्ड-डॉग्स कैनिन परिवार, यानी डॉग्स फैमिली के कॉर्निवोर मैमल्स हैं। प्लास्टोसीन एज (आइस-एज) के अंत आते-आते, यानी कुरीब कुरीब बारह हजार से अठारह हजार पूर्व हम इनका इतिहास पाते हैं। इन्हें रेड-डॉग, एशियटिक/इंडियन वाइल्ड-डॉग भी कहा जाता है। ये छोटे-छोटे समूह बनाकर पैक्स में रहते हैं और अपने शिकार के बारे

में एक दूसरे को नाक से सीटियाँ बजाकर सूचित करते रहते हैं, इसलिए इन्हें 'क्विलिंग-डॉग्स' भी कहा जाता है। अब आप कहेंगे कि डॉग्स को सीटी बजाने की क्या जरूरत है, वो तो हाउल या बार्क करते हैं! तो बच्चों ये बात आपको जानना जरूरी है कि ये न तो हाउल कर सकते हैं, न बार्क; और ये वाइल्ड व डोमेस्टिक, इन दोनों तरह के डॉग्स में पाया जाने वाला पहला अंतर है। है न मजेदार अंतर। अपने प्रे पर हमला करते वक्त ये 'कककककक' की आवाज निकालते हैं। वॉनिंग देते समय ग्राउल करते हैं और अलार्मिंग-साउंड्स के रूप में चैटिंग या स्क्रिमींग साउंड्स निकालते हैं।
ये एक ही तरह के दिखते हैं और रंग भी इनका एक जैसा ही होता है - यैलो-ब्राउनिश या रसैट। कैनिन-फैमिली के अन्य जानवरों की तरह दिखने वाले इन डॉग्स की पूँछ फुलफुली व गहरी ब्राउन या काली व बुशी होती है और ये सारे के सारे एक-सरीखे दिखते हैं जबकि डोमिस्टिकेटेड डॉग्स अनेक ब्रीड्स में मिलते हैं। इससे ये जाहिर होता है कि इन दोनों में बेहद फर्क है और इन्हें इंटरब्रीड नहीं कराया जा सकता है।
वाइल्ड डॉग्स खुद अपना शिकार करते हैं और शेर-चीते इत्यादि की तरह फूड-चेन में टॉप पर, यानी कि एपेक्स-प्रीडेटर्स की लिस्ट में शामिल हैं।
बच्चों क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि

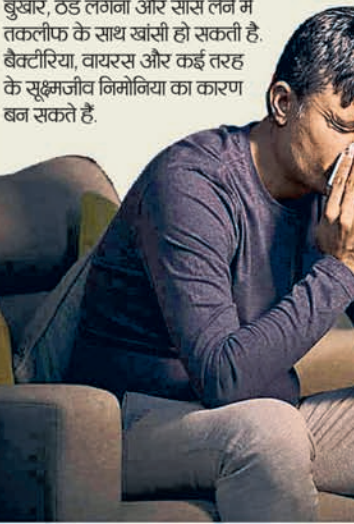


डॉग्स की साइज़ का कोई जानवर टाइगर को भी खा सकता है? नहीं न ? तो सुनिये, वाइल्ड डॉग्स अगर पैक्स में हों तो ये भी कर सकते हैं। ट्रोपिकल जंगलों में रहने वाले ये जीव टाइगर और ल्योपार्ड जैसे जानवरों को घेर कर शिकार करते हैं।
ब्रिटिश राज में अंग्रेज इनको इसलिए मार दिया करते थे कि इनसे उनके 'शिकार' को खतरा होता था और हम हिंदुस्तानी इनको इसलिए मारते थे कि हमारे लाइवस्टॉक को इनसे खतरा होता था। हम तब तक इन्हें पर्सिव्यूट करते रहे जब तक कि वाइल्डलाइफ़ प्रोटेक्शन एक्ट, उन्नीस सौ बहतर ने इन्हें बचा नहीं लिया। आज ये महज़ पंचवीस सौ की तादाद में मौजूद हैं।
बच्चों, नेचर की हरेक देन हमारे लिए बेशकमीती होती है। हमें अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करके अपने पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए कदम उठाने चाहिए। जीवजंतुओं की किंकिंग एक बाबरिक तरीका है, जिससे हमें बचना चाहिए।
अच्छा बच्चों, हिंदवाडा की देहाती बोली में, फिर से आत हूँ

वर्ल्ड निमोनिया डे

12 नवंबर को पूरी दुनिया में वर्ल्ड निमोनिया डे मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का मकसद लोगों को निमोनिया के बीमारी के प्रति जागरूक करना है। निमोनिया में फेफड़े संक्रमित हो जाते हैं। निमोनिया होने पर वायुकोष में तरल पदार्थ या मवाद भर जाता है जिसकी वजह से कफ, बुखार, ठंड लगना और सांस लेने में तकलीफ के साथ खांसी हो सकती है। बैक्टीरिया, वायरस और कई तरह के सूक्ष्मजीव निमोनिया का कारण बन सकते हैं।

निमोनिया एक या दोनो फेफड़ों में होने वाला संक्रमण है, जो एयरसेक और संक्रमित करता है। बैक्टीरिया और वायरस इसके असली कारण हैं। निमोनिया से संक्रमित व्यक्ति को फेफड़ों में मौजूद वायु थैली द्रव या फिर मवाद से भर जाती है, जिससे व्यक्ति को खांसी, सीने में दर्द होने के अलावा सांस तक लेना मुश्किल हो जाता है। कई बार निमोनिया बढ़ने पर व्यक्ति की मौत तक हो सकती है।
बेशक निमोनिया हमेशा घातक नहीं होता, लेकिन जितनी जल्दी आप निमोनिया के संकेतों को समझ लेंगे, उतनी ही जल्दी बेहतर महसूस कर पाएंगे।



छाती में दर्द होने लगे

अगर आपकी छाती में दर्द होने लगे, तो निमोनिया हो सकता है। यह दर्द अक्सर खांसते या छींकते समय महसूस होगा। कभी-कभी आप सीढ़ियाँ चढ़ने और कपड़े उतारने जैसे छोटे-छोटे काम करने के बीच भी थकान और सांस में कमी का अनुभव कर सकते हैं।



फेफड़ों के दुश्मन को दीजिए मात

कफ के साथ खांसी

खांसी वैसे तो कई कारणों से हो सकती है, जैसे धूम्रपान करने, संक्रमण यहां तक की केमिकल कॉन्टैक्ट भी खांसी का कारण बन सकता है। इस तरह की खांसी के लिए उपचार की जरूरत नहीं होती। लेकिन आप कैसे समझेंगे कि यह खांसी निमोनिया का संकेत दे रही है। अगर खांसी समय के साथ बेहतर होने के बजाय बदतर होती जाए, तो यह निमोनिया होने का संकेत है। कोई भी व्यक्ति सर्दी या फ्लू होने के बाद बीमार महसूस करता है, तो उसे मेंडिकल टेस्ट कराना चाहिए। यदि व्यक्ति को कफ या बलगम वाली खांसी शुरू हो गई है, खासतौर से अगर बलगम गाढ़ा, हरा या पीले रंग का है, तो थोड़ा सतर्क हो जाना चाहिए और समय न गवाते हुए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

तेज बुखार आना

यदि आपको 102 डिग्री फारेनहाइट या उससे ज्यादा बुखार है, तो डॉक्टर के पास जाने में देरी नहीं करनी चाहिए। वैसे तो बुखार और ठंड लगना निमोनिया के आम लक्षण हैं, लेकिन बुखार 105 डिग्री फारेनहाइट होने पर निमोनिया का संकेत मिलता है। यदि आप आपके परिवार के किसी बुजुर्ग सदस्य या मित्र की देखभाल कर रहे हैं, तो ध्यान रखें कि 65 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोग कभी-कभी कम तापमान होने पर भी निमोनिया के शिकार हो जाते हैं।

ऑक्सीजन कम होना

कुछ भी जो अचानक भ्रम या मानसिक सतर्कता का कारण बनता है वह चिंता का कारण है। 65 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोगों में शुरूआती भ्रम निमोनिया का संकेत देता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि निमोनिया फेफड़ों की ऑक्सीजन और कार्बनडाईऑक्साइड को लाने ले जाने की क्षमता को जरूरत से ज्यादा कम कर देता है। यही वजह है कि निमोनिया से पीड़ित लोग कम गहरी सांस ले पाते हैं। ये दोनों ही कारण मास्टरिक में फ्रेश ऑक्सीजन की मात्रा को कम करने के लिए जिम्मेदार हैं।

बचाव के टिप्स

- निमोनिया से बचाव के लिए धूम्रपान छोड़ना जरूरी है। यह आमतौर पर अचानक संक्रमण खासतौर से निमोनिया के प्रति ज्यादा संवेदनशील बनाती है।
- हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से धोएं।
- खांसते और छींकते समय मुंह पर हाथ रखें। इसके लिए इस्त्रोमल क्लिप गैर टिश्यू को तुरंत डिस्पोज करना चाहिए।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए एक हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाएं।
- पर्याप्त आराम करें, स्वस्थ आहार लें और नियमित तौर पर व्यायाम करें।
- वैसे तो फ्लू वैक्सिन लगाकर निमोनिया के जोखिम को बढ़ने से रोक जा सकता है।
- निमोनिया के गंभीर लक्षणों में तेज बुखार, सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ और लगातार खांसी शामिल है। इसलिए, जब भी आपको निमोनिया के एक या इससे ज्यादा वॉनिंग साइन्स दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।



प्रोटीन का एक बड़ा हिस्सा नॉन वेज से मिलता है, ऐसे में अक्सर वेजिटेरियन लोगों में प्रोटीन की कमी होती है। अगर हेल्थ एक्सपर्ट अनुसार, आप कुछ वेजिटेरियन चीजों को अपनी डेली डाइट में शामिल करके प्रोटीन व अन्य विटामिन्स की कमी पूरी कर सकते हैं।

वेजिटेरियन हैं तो इनसे मिलेगा ज्यादा प्रोटीन



ड्राई फ्रूट्स
ड्राई फ्रूट्स में भारी मात्रा प्रोटीन व अन्य पोषक तत्व होते हैं। ऐसे में आप अपनी डेली डाइट में कaju, बादाम, पिरता, अखरोट, मूंगफली, मखाने आदि शामिल करें। इससे आपके शरीर को सही मात्रा में प्रोटीन मिलेगा। इसके अलावा इम्यूनिटी बढ़ने में मदद मिलेगी। ऐसे में बेहतर तरीके से शारीरिक व मानसिक विकास होगा।

काले चने
चनों में पोषक तत्व व एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इम्यूनिटी व पाचन तंत्र मजबूत होता है। ऐसे में बीमारियों की चोट में आने का खतरा कम रहता है। आप ब्रेकफास्ट में स्प्राउट्स बना कर खा सकते हैं। इसके अलावा आप या चनों को हल्का फ्राई करके शाम को स्नैक्स की तरह खा सकते हैं।

दही
अगर आप दूध पीना पसंद नहीं करते हैं तो रोजाना लंच में 1 कटोरी दही खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी व पाचन तंत्र मजबूत होगा। ऐसे में बीमारियों से बचाव रहेगा।

राजमा
राजमा में अधिक मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर आदि पोषक तत्व होते हैं। ऐसे में इसे खाने से आपको प्रोटीन व पोषक तत्वों की कमी नहीं होगी। आप राजमा को उबालकर इसमें चमक, घाज, टमाटर, बीन्स आदि डालकर खा सकते हैं।

सोयाबीन
सोयाबीन भी प्रोटीन व कैल्शियम का उचित स्रोत है। इसका सेवन करने से हड्डियों में मजबूती आती है। ऐसे में बेहतर शारीरिक व मानसिक विकास होने में मदद मिलती है। इसका आप आटा, दाल, दूध, चाप आदि के रूप में सेवन कर सकती हैं।

मिल्क थिसल टी पिण्ड

मिल्क थिसल सिलीमरीन नामक एक खास तत्व से युक्त होते हैं। इस तत्व में एंटी-ऑक्सीडेंट और डिटॉक्सिफाइंग गुण होते हैं, जो लिवर सिरोसिस के जोखिम को कम करने में सहायक साबित हो सकते हैं। समस्या के प्रभाव को कम करने के लिए एक कप गर्म पानी में एक मिल्क थिसल टी का बैग डूबोकर कुछ मिनट छोड़ दें। अब बैग को कप से निकालकर इसमें थोड़ा शहद मिलाएं और पी लें। इस उपाय को दिन में दो-तीन बार दोहराएं।

लिवर सिरोसिस लिवर से जुड़ा एक गंभीर रोग है, जो इसके टिश्यू को बुरी तरह प्रभावित करता है और लिवर की कार्यप्रणाली को बाधित करता है। अगर ये बीमारी बढ़ जाए तो इसका लिवर ट्रांसप्लांट के अलावा और कोई इलाज नहीं बचता है, इसलिए समय रहते इसका सही इलाज जरूरी है।



लिवर सिरोसिस के खतरे को करें कम

सेब का करें सेवन
लिवर सिरोसिस के जोखिम को कम करने में सेब का सेवन भी सहायक साबित हो सकता है। इसका मुख्य कारण यह है कि सेब में कुछ रासायनिक घटक पाए जाते हैं, जो लिवर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का कार्य करके लिवर की बीमारियों को दूर करने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए बस रोजाना एक से दो सेब का सेवन करें। आप चाहे तो सेब के जूस को भी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

ग्रीन टी पिण्ड

ग्रीन टी में एंटी-ऑक्सीडेंट समेत कई ऐसे पोषक तत्व शामिल होते हैं, जो लिवर को स्वस्थ साबित हो सकते हैं। ग्रीन टी का सेवन भी लिवर सिरोसिस के जोखिम को कम करने में सहायता प्रदान कर सकता है। इसके अलावा, ग्रीन टी अन्य कई समस्याओं से भी राहत दिला सकती है। इसलिए नियमित तौर पर एक से दो प्याली ग्रीन टी का सेवन करना सुनिश्चित करें।

ताजे फल और सब्जियां खाएं

बात जब लिवर को बीमारियों से बचाकर स्वस्थ रखने की हो या पूरे शरीर की, ताजे फल और सब्जियों का सेवन बहुत मायने रखता है क्योंकि ताजे फल और सब्जियों का सेवन शरीर को विषैले पदार्थों से दूर रखने के साथ-साथ हाइड्रेट रखने में भी मदद करता है। इससे शरीर कई बीमारियों की चोट में आने से बच जाता है। यही कारण है कि अकसर डॉक्टर भी डाइट में ताजे फल और सब्जियां शामिल करने की सलाह देते हैं।

मेटल ब्रेसेज लगे हैं तो चिपचिपी चीजों से परहेज करें

टेढ़े-मेढ़े दांतों के अलावा तुड़ी या निचले जबड़े का अंदर की ओर दबा होना, हड्डी में दांत का फंसा होना और या फिर दांतों का अलाइनमेंट सही नहीं होता है तो मेटल ब्रेसेज लगाए जाते हैं। इन्हें 7-13 साल की उम्र में ही लगावना सही रहता है, वरना दांत स्थानांतरित जगह बना लेता है, फिर यह ज्यादा कारण नहीं होता। मेटल ब्रेसेज लगवाने के बाद कुछ सावधानी रखें जैसे विपचिपी चीजों से परहेज जरूरी है, ये मेटल में फंस जाती है। नियमित रूप से सॉफ्ट ब्रिस्ल्स के ब्रश से ब्रशिंग जरूरी है। ध्यान रखें : मेटल ब्रेसेज लगाने के शुरू के 7 दिन मुँह में खले हो सकते हैं, इनसे घबराएं नहीं, ये स्वतः ठीक हो जाते हैं। जो खून पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं, वे डॉक्टर की परामर्श से इन्हें लगावें।

आनुवांशिक विकृति बताए 'एनटी स्कैन'

एनटी यानी न्यूचल ट्रांससुसेंसी एक तरह का अल्ट्रासाउंड व स्क्रीनिंग टेस्ट है, जिसे प्रेग्नेंसी के 11 से 13वें हफ्ते के बीच करवाते हैं। स्कैन का प्रयोग खासतौर पर बच्चे से संबंधित जोखिमों जैसे भ्रूण के विकास संबंधी विकार, आनुवांशिक विकार, हृदय संबंधी दोष, गर्भपात और गर्भ में ही भ्रूण की मृत्यु की आशंकाओं के बारे में पता लगाते हैं। इस जांच की मदद से गर्दन के पीछे मौजूद टिश्यू क्षेत्र की मोटाई को मापकर होने वाले बच्चे में डाउन सिंड्रोम जैसी अन्य विकृतियों का पता लगाते हैं। ध्यान रखें : एक तरह का अल्ट्रासाउंड के लिए किसी खास तरह की तैयारी की जरूरत नहीं होती है, महिला को यूरिनरी ब्लेडर खाली करने की सलाह देते हैं ताकि शिथु का चित्र साफ दिखाई दे।

दर्द होना

लगातार कानों पर हेडफोन या ईयरफोन लगाए रखने से इन्हें दर्द का भी सामना करना पड़ सकता है। कानों में दर्द का कारण कान में ईयरफोन या हेडफोन की खराब फिटिंग हो सकती है और यह दर्द आंतरिक कान तक बढ़ सकता है। इस तरह का कान का दर्द तब होता है जब कोई अधिक आवाज वाले स्पीकर के साथ हेडफोन या ईयरफोन का इस्तेमाल करता है।

आयुर्वेदिक तरीके से घटाएं वजन

बैली फेट ना सिर्फ पर्सनैलिटी पर अक्सर डालती है बल्कि इसकी वजह से लोग पर्सनैलिटी कपड़े भी नहीं पहन पाते हैं, लाख कोशिश करने के बाद भी मनचाहा रिजल्ट नहीं मिल पाता। ऐसे में क्यों ना आप आयुर्वेदिक तरीके अपनाकर देखें। आयुर्वेद के 5 ऐसे तरीके बताए जा रहे हैं, जो वजन घटाने में काफी इफेक्टिव हैं, खास बात तो यह है कि इनसे आपको कोई साइड-इफेक्ट भी नहीं होगा।

दिन में तीन बार करें भोजन
आयुर्वेद के मुताबिक एक बार भरपेट खाने की बजाए छोटे-छोटे मील्ल्स लेने चाहिए। आप एक दिन में 3 छोटे और 3 बड़े मील्ल्स ले सकते हैं। इससे मेटाबॉलिज्म सही रहता है और वजन घटाने में मदद मिलती है। वहीं, थोड़ा-थोड़ा खाने से एनर्जी भी बरकरार रहती है और फेट भी बर्न होता है।

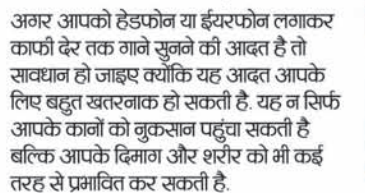
कोई स्नैक नहीं
वजन घटाना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने मन पर कब्ज़ करें और बाहर का खाना अर्वाइड करें। प्रोसेस्ड फूड या जंक फूड सिर्फ वजन ही नहीं बढ़ाते बल्कि ये कई बीमारियों का घर भी हैं। ऐसे में इनसे परहेज करना ही आपके लिए बेहतर है।

शाम 7 बजे के बाद न खाएं
खान-पान का अनियमित समय पाचन क्रिया में बाधा डालता है, जिससे ना सिर्फ कब्ज जैसी समस्याएं हो जाती हैं बल्कि वजन भी बढ़ने लगता है। आयुर्वेद के अनुसार, शाम 7 बजे तक भोजन कर लेना चाहिए। इससे खाना आसानी से पच जाता

गर्म पानी पिण्ड
वजन घटाने के लिए गर्म पानी सबसे बेस्ट तरीका है लेकिन आयुर्वेद में गर्म पानी पीने के भी कुछ नियम बताए गए हैं। सुबह दो गिलास खाली पेट गर्म पानी पीएं। पूरे दिन में आप 3-4 गर्म पानी ही पीना चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म ना हो। इसके अलावा नींबू पानी में शहद की कुछ बूंदें डालकर भी पी सकते हैं। इसके अलावा कॉफी और हर्बल टी भी वेट लूज के लिए बेस्ट ऑप्शन है। इससे शरीर का एक्टिविटी निकल जाता है, जिससे फेट बर्निंग प्रोसेस तेज होता है।

कान का सुन्न होना या कम सुनाई देना
हेडफोन और ईयरफोन का लगातार इस्तेमाल करने से कान सुन्न पड़ जाते हैं या फिर उनसे सुनाई देना काफी कम हो जाता है। खासकर अगर आप हेडफोन और ईयरफोन का इस्तेमाल करते समय गाने की आवाज काफी तेज रखते हैं तो इससे कानों की सुनने की क्षमता स्थायी रूप से कम होने लगती है। इसलिए अगर आप हेडफोन और ईयरफोन का अधिक इस्तेमाल करते हैं तो आज से ही इनसे थोड़ी दूरी बनाना शुरू कर दें।

हेडफोन-ईयरफोन का इस्तेमाल नुकसानदायक



अगर आपको हेडफोन या ईयरफोन लगाकर काफी देर तक गाने सुनने की आदत है तो सावधान हो जाइए क्योंकि यह आदत आपके लिए बहुत खतरनाक हो सकती है। यह न सिर्फ आपके कानों को नुकसान पहुंचा सकती है बल्कि आपके दिमाग और शरीर को भी कई तरह से प्रभावित कर सकती है।

कान का सुन्न होना या कम सुनाई देना
हेडफोन और ईयरफोन का लगातार इस्तेमाल कान के साथ-साथ दिमाग के स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। हेडफोन और ईयरफोन से विद्युत चुंबकीय तरंगें उत्पन्न होती हैं जो दिमाग के लिए समस्याएं पैदा कर सकती हैं। यही नहीं, कान के आंतरिक भाग का मास्तिष्क के साथ गहरा संबंध होता है, इसलिए कान से जुड़ा कोई भी नुकसान दिमाग को प्रभावित करने का कारण बन सकता है।

शांति और सुकून की तलाश में हो रहा शहर से पलायन

जहां खुशी मिले वहीं गांव अपना

लोगों को शुद्ध हवा और बेहतर स्वास्थ्य की आस



देश की आबादी का बड़ा हिस्सा गांवों में रहता है, लेकिन आज के दौर में लोग बेतहाशा गांव से शहरों की तरफ भागे चले आ रहे हैं. रोजमर्रा की जरूरतों ने लोगों को इस कदर मजबूर किया है कि शहरों की तरफ आती रेलगाड़ियां ठसठास भरी दिखाई देती हैं. लेकिन जब भी बात जीवन और खुशहाली की होती है तो लोग गांवों को ही याद करते हैं. यह कोई अचानक शुरू हुई चर्चा नहीं है, बल्कि पिछले डेढ़-दो दशकों से शहरों में, खासकर महानगरों में खाने-पीने लोगों के बीच यह चर्चा बहुत जोर-शोर से चल रही है कि बेहतर सेहत के लिए आखिर कहाँ रहे? कुछ लोग इस चर्चा में शहरों में रहने के पक्षधर हैं, तो कुछ दूसरे लोग जिनकी तादद थोड़ी ज्यादा है, वे गांवों की वकालत करते हैं. कहना नहीं होगा कि हाल के वर्षों में अच्छी खासी संख्या में शहरों में टीकटाक अर्थव्यवस्था वाले लोग आमतौर पर रिटायर होने के बाद फिर से गांव में जाकर बसने का सिलसिला शुरू कर चुके हैं. लेकिन यह सिलसिला इसलिए नोटिस में कम आ रहा है क्योंकि हाल के दशकों में गांवों से शहरों की ओर पलायन में बहुत ज्यादा तेजी आई है. बहरहाल जो लोग सेहत के लिए शहरों को सही नहीं मान रहे, लेकिन किसी गांव में जाकर रहने की उनके पास व्यवस्था नहीं है, ऐसे तमाम लोगों ने भी हाल के वर्षों में बड़े शहरों की धनी आबादी वाले इलाकों को छोड़कर बड़े शहरों के इर्दगिर्द बसे उपनगरों में रहना शुरू किया है.

खराब पर्यावरण से बचने का उपाय

कहने का मतलब यह कि यह धारणा काफी मजबूत हो चली है कि बेहतर स्वास्थ्य के लिए खासकर खराब पर्यावरण से बचने के लिए बड़े शहरों की बजाय गांव में रहना ज्यादा फायदेमंद है. आज की तारीख में भारत के महानगरों में बड़े पैमाने पर बसे लोगों की गांव की पृष्ठभूमि है, जो उन्हें शहरों के विपरीत गांवों के प्रति आकर्षित कर रही है. ज्यादातर लोग महज भावनाओं के आधार पर गांवों को सेहत के लिए शहरों से बेहतर मान रहे हैं.

वैज्ञानिक कसौटी का अलग राग

अगर वैज्ञानिक कसौटियों पर शहरों और गांवों, दोनों की खूबियों और खामियों का ईमानदारी से विश्लेषण करें तो पता चलता है कि गांव हो या शहर, सेहत की कसौटी पर श्याम-श्वेत ढंग से किसी एक के पक्ष में निर्णय देना कठिन है. इस बात में कोई दो राय नहीं है कि सेहत के लिहाज से गांव में रहना कुछ मामलों में फायदेमंद है. वहां की हवा में प्रदूषण कम है, शहरों के मुकाबले गांवों में हरियाली ज्यादा है. लेकिन यह बात भी सही है कि गांवों में सेहत के लिए कई दूसरी तरह की समस्याएँ हैं, जिन्हें न तो नजरअंदाज किया जा सकता है और न ही तुलना करने पर उनके कारण गांवों को हर लिहाज से हम शहरों से बेहतर पाते हैं. ब्रिटिश पर्यावरण मनोवैज्ञानिक मैथ्यू व्हाइट और कुछ दूसरे शोधार्थी तो यहां तक मानते हैं कि पहाड़ों में बसे गांव और समुद्र के किनारे स्थित गांव भी हमारी सेहत और खुशियों के लिए शहरों से बेहतर हों, ऐसा नहीं है.

अन्य सुविधाओं की दरकार

अगर हमारी परवरिश गांव में नहीं हुई तो एक उम्र के बाद जाकर गांव में बस पाना संभव नहीं है. अगर हमारे शौक और जिंदगी के ज्यादातर समय किए गए काम ऐसे हैं, जो गांवों के वातावरण में फिट नहीं बैठते, तो भी एक उम्र के बाद गांव में नहीं रह सकते. न सिर्फ जीवनशैली के लिहाज से, बल्कि सेहत के नजरिये से भी. हालांकि अगर हम हरियाली के नजदीक रहते हैं तो दो बातें निश्चित होती हैं. हम प्रदूषण से बचे रहते हैं या कम प्रभावित होते हैं. इस कारण तनाव से भी किसी हद तक दूर रहते हैं और इससे सेहत में सकारात्मक असर होता है. लेकिन सिर्फ हरियाली क्या कर लेगी, अगर गांव में हमारे लिए पीने का साफ पानी नहीं है,

आसानी से उपलब्ध होने वाली दवाएं नहीं हैं, चलने-फिरने के लिए सही सड़कें नहीं हैं और दूसरी कई सुविधाएं नहीं हैं!

व्या कहते हैं शोधकर्ता

विभिन्न वैज्ञानिक शोध इस बात पर राजी हैं कि शहरों में श्वास संबंधी बीमारियां, तनाव और एलर्जी की समस्या है. लेकिन शहरों में गांवों के मुकाबले खुदकुशी की दर कम है. शहरों में लोगों की औसत उम्र गांव से ज्यादा होती है और सबसे बड़ी बात शहरों में गांवों के मुकाबले हाइसे काफी कम होते हैं. कुल मिलाकर ये ऐसी सुविधाएँ हैं, जिनके चलते गांवों के मुकाबले शहरों में बुढ़ापा ज्यादा बेहतर गुजता है. गांव में कई तरह की सुविधाओं का अभाव होता है.

खुशहाली है सबसे जरूरी

समुद्र के किनारे बसे गांवों में रहने वाले लोगों को मूड डिसऑर्डर की समस्या कम होती है. लेकिन तथ्य यह भी बताते हैं कि इन इलाकों में रहने वाले लोगों को सुरज की ज्यादा सीधी रोशनी से पाला पड़ता है, इस कारण उन्हें स्किन कैंसर का खतरा ज्यादा रहता है. अमेरिका से लेकर हिंदुस्तान तक समुद्र किनारे के गांवों में रहने वाले लोगों में स्किन कैंसर के मामले ज्यादा पाये जाते हैं.

अंत में सबसे खास बात कि सेहत का रिश्ता हमारी खुशी और खुशहाली से है और इन दोनों चीजों का रिश्ता गांव या



शहर से नहीं है. अगर आप खुशहाल हैं तो गांव में रहें या शहर में, आपकी सेहत गरीब लोगों से बेहतर होगी और अगर आप खुशमिजाज हैं तो भी आप बेहतर स्वास्थ्य के मालिक होंगे. अगर तथ्यात्मक ढंग से देखें तो गांवों में शहरों के मुकाबले खुशहाली काफी कम है, क्योंकि खुशहाली का रिश्ता आर्थिक स्थिति से है, जो लोगों की शहरों में ज्यादा बेहतर है. कुल मिलाकर कहने की बात यह है कि गांवों को सेहत के लिहाज से बेहतर बताना महज भावुकता है.

पिछले 5 साल में दुनिया के ज्यादातर क्रिकेट विशेषज्ञ आमतौर पर दो ही पक्ष में रहे हैं. एक समूह का मानना रहा है कि विराट कोहली दुनिया के सबसे अच्छे बल्लेबाज हैं तो दूसरा पक्ष किंतु-परंतु के कुछ कमजोर से सवाल तो खड़े करता रहा है. लेकिन कुल मिलाकर इस समूह की भी नजरों में विराट दुनिया के महान बल्लेबाज हैं. लेकिन जिस तरह शानदार प्रदर्शन के बावजूद विराट के नेतृत्व में भारत एकदिवसीय विश्व कप में फाइनल तक पहुंचने में नाकाम रहा, जिस तरह 10 वर्षों में कई बार अपनी फ्रेंचाइजी को फाइनल तक पहुंचाने के बाद भी विराट आईपीएल की ट्रॉफी नहीं उठा पाए और जिस तरह से अब जो हालात टी-20 विश्व कप में बन गए हैं.

मेहनत के रास्ते से आती है सफलता की गाड़ी

काम से ही मिलता है नाम

धर्मग्रंथों में परस्पर विरोधी विचार

धर्मग्रंथों में भी इस संदर्भ में परस्पर विरोधी विचार मिलते हैं. जब जानी होने के बावजूद रावण सीता का हरण कर लेता है तो तुलसीदास लिखते हैं- जाकर प्रभु दारुण दुख दें, ताकर मति पहलें हर लेईं. यानी प्रभु को जिसे दुख देना होता है, उसकी बुद्धि वह पहले ही छीन लेता है. लेकिन रामचरित मानस में ही तुलसीदास एक दूसरी जगह लिखते हैं- करम प्रधान विश्व रचि राखा, जो जस करइ सो तस फल चाखा. यानी जो जैसा कर्म करेगा, उसको वैसा ही परिणाम भुगतना पड़ेगा. जिससे स्पष्ट है कि भाग्य में पहले से कुछ नहीं लिखा हुआ है, सब कुछ कर्म पर निर्भर है. यही विरोधभास कुरआन में भी देखने को मिलता है. एक जगह कुरआन (53/39) में कहा गया है कि मनुष्य को वही मिलेगा जिसके लिए वह कोशिश करता है. लेकिन दूसरी जगह (81/29) कहा गया है कि तुम उस समय तक कोई चीज हासिल नहीं कर सकते जब तक ईश्वर की इच्छा न हो.

भाग्य में विश्वास नहीं रखते वैज्ञानिक

वैज्ञानिकों के बारे में कहा जाता है कि वे पूर्व निर्धारित भाग्य में विश्वास नहीं रखते. काफी हद तक यह बात सही भी है. लेकिन विख्यात वैज्ञानिक अलबर्ट आइंस्टीन का कहना था, 'हर चीज पूर्व निर्धारित है, आरंभ से लेकर अंत तक. सब पर उन बलों की हुकूमतानी है जिन पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है. एक कीड़े से लेकर तारे तक के साथ क्या होगा, यह सब पहले से ही तय है. मानव, सच्चिदानंद या कॉस्मिक डस्ट, यानी हम सभी उस रहस्यमय धुन पर नाच रहे हैं जो फासले पर रहकर एक अदृश्य संगीतकार बजा रहा है.' संभवतः इसी कारण से महाभारत में कर्मफल का सिद्धांत समझाते हुए कृष्ण ने धृतराष्ट्र से कहा, 'जैसे बछड़ा सैकड़ों गायों की टांगों में से होता हुआ अपनी मां को तलाश ही लेता है, वैसे ही हमारे कर्म हम पर हावी हो जाते हैं.'

कर्म और फल का गणित सही है क्या

सवाल है कि अगर किस्मत पर भरोसा करने के मुताबिक हम सबका भाग्य पहले से ही लिख दिया गया है, जिसे बदला नहीं जा सकता तो फिर ईश्वर ने इंसानों को सही मार्ग दिखाने के लिए अनगिनत दूत व अपनी पुस्तकें क्यों भेजी? श्रीकृष्ण ने गीता में कर्म का संदेश क्यों दिया- कि जैसे कर्म करोगे वैसे फल दे गा



भगवान? चोर को चोरी की सजा क्यों दी? जब स्वयं ईश्वर उसकी तकदीर में चोरी लिख चुका था तो फिर वह गरीब ईश्वर के लिखे को कैसे मिटा सकता था? ईश्वर की मर्जी और कानून के विरुद्ध कैसे जा सकता था? इन स्थितियों में उसे दंड देने का अर्थ क्या है? स्वयं ही फैसला करना कि चोरी करो और जब वह इस फैसले के अनुसार कार्य करे तो आदेश दे देना कि चोर के हाथ काट दो? अजीब मजाक है! जिसे मानने से ईश्वर भी इंसाफ करने वाला नहीं रह जाता.

इंसान खुद बनाता है अपनी तकदीर

तकदीर शब्द बना है 'कद्र' से, जिसका अर्थ है तोलना, नापना, निर्धारित करना आदि. ईश्वर ने सृष्टि की रचना के बाद हर कौन को तोला, नापा और उसका फल हमेशा के लिए निर्धारित कर दिया. यही वजह है कि हर जमाने में आलसपन का नतीजा नाकामी, मेहनत का कामयाबी रहा है. यह नतीजा किसी कोम, किसी आस्था, किसी दुआ, किसी मंत्र, किसी जाप, किसी चिल्ले या किसी पूजा-पाठ की वजह से न आज तक बदले और न भविष्य में बदलेंगे. व्यक्ति कर्म के चयन में स्वतंत्र है, वह चाहे तो शरीफ बने या शरारती, मेहनती बने या आलसी, लेकिन फल (नतीजे) भुगतने के लिए मजबूर है, यही तकदीर है और इसी का नाम ईश्वर द्वारा लिखा हुआ भाग्य है. इंसान अपनी तकदीर खुद बनाता है. वह सिर्फ अपनी कोशिश का फल पाता है और अपनी गलत हरकतों से नुकसान उठाता है.

▲ एस. चौधरी

कितना सही है यह कहना

लोग इस बात को किसी सिद्धांत की तरह दोहराते मिल जायेंगे कि लड़के और लड़कियां अलग-अलग होते हैं. लेकिन यकीन मानिए, जैविक रूप से ऐसा ज्यादा नहीं होता. हमारी परवरिश और सामाजिक परिवेश उन्हें एक दूसरे से भिन्न करते हैं. वास्तव में हमारे समाज में बचपन से ही लड़कों को लड़कियों से बिल्कुल अलग व्यवहार करके उन्हें कठोर दुनिया के लिए ही कंडीशनिंग किया जाता है. इसके बाद उनसे उन बातों की उम्मीद की जाती है जो उनमें विकसित ही नहीं की गई. ऐसे कठिन वास्तव हैं जिन्होंने अपने बेटों से कभी यह नहीं कहा, 'लड़कियों की तरह मत रोओ.' ऐसा इसलिए किया जाता है क्योंकि हम चाहते हैं कि वह जांबाज बने. खासकर इसलिए क्योंकि जिस दुनिया को हम जानते हैं, वह उन्हें कोई स्थान नहीं देगी अगर वह कोमल होंगे. अगर लड़का गिर जाए और अपने घुटने में चोट खा बैठे तो कहा जाता है, 'छोड़े भाई, उठो, शेरदिल बानो, तुम लड़के हो!' इन संस्कारों के साथ जब वह बड़ा हो जाता है और गटिया-बाय से पीड़ित अपनी मां से कहता है, 'अरे मां, थोड़ा सा ही तो दर्द है, बर्दाश कर लो.' तो मां कहती है कि यह बेटे की तरह दयालु नहीं है, जो उसके दर्द के बारे में निरंतर मालूम करती और मरहम भी मलती है. यह तो होना ही था.

मर्द को दर्द नहीं होता

बचपन से ही शुरू हो जाता है भेदभाव

विकसित नहीं हो पाती कोमल भावनाएं

लड़के को बचपन से इस तरह कंडीशन किया गया कि वह अपने दर्द को बर्दाश करे, इसलिए बड़े होने पर वह आपके दर्द को नजरअंदाज करता है. जबकि बेटे अगर बचपन में कभी गिर गईं तो उसे गोद में उठा लिया गया, चूमा गया. नतीजतन बड़े होने पर वह दयालुता दिखाती है. जाहिर है इस प्रक्रिया में लड़कों से उनके कोमल तत्वों को छीन लिया जाता है. उनमें कोमल भावनाएं विकसित होने का मौका ही नहीं दिया जाता. साथ ही उनमें गुस्से को पनपने दिया जाता है जिसे मर्दानगी का हिस्सा समझा जाता है. ऐसी स्थिति में लड़कों में मानवीय गुण किस तरह से विकसित हो सकते हैं? उन्हें शुरू से ही कोमलता का अहसास करना होगा. यह एक कठिन समस्या है क्योंकि बाहर की दुनिया बहुत कठोर है. अगर मर्द पर्याप्त आक्रामक नहीं होगा तो उस दुनिया में जीना मुश्किल हो जाएगा जो आक्रामकता को भाव देती है.



उन्हें आत्मियता से डरा दिया जाए? क्या यह जरूरी है कि उनकी तुलना लड़कियों से करके उनमें प्रतिरोध भर दिया जाए?

व्या जरूरी है उनसे कठोरता बरतना?

सवाल यह है कि क्या लड़कों में उनके जुझारूपन को कुर्बान किए बिना यह कोमल तत्व विकसित नहीं किए जा सकते हैं? क्या इस समस्या का समाधान थियेटर, मार्शल आर्ट्स, खेल, समाजसेवा आदि से नहीं किया जा सकता ताकि उनमें मानवीय गुण विकसित हो जाएं और साथ ही उन्हें नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास, आत्मनुशासन और आत्मगौरव भी दे दिया जाए. क्या यह जरूरी है कि उनके साथ बेरहम हुआ जाए ताकि उनमें दयालुता न पनप सके? क्या यह जरूरी है कि उनसे कठोरता से बातें की जाएं ताकि उनमें जेंटिलनेस आ सके? क्या यह जरूरी है कि उन्हें विश्वास में न लेकर उन्हें आत्मियता से डरा दिया जाए? क्या यह जरूरी है कि उनकी तुलना लड़कियों से करके उनमें प्रतिरोध भर दिया जाए?

व्यावहारिक व सुरक्षित विकल्प

कुछ का कहना है कि घोरिंटिंग के कारण अभिय रियल्टी से बचा जा सकता है. जैसे, दिल्ली की एक 22-वर्षीय लड़की का कहना है, 'एक लड़के ने मुझे इंस्टाग्राम पर डीएम (डायरेक्ट मैसेज) किया और एक बॉरिस्टर भरी किशोरी की तरह मैंने उसे रिप्लाई कर दिया. अगली कुछ वार्ताओं के दौरान तो वह पूर्णतः फ्रेजी हो गया, इस तरह व्यवहार करने लगा कि जैसे मैं हर बात के लिए उसके प्रति जवाबदेह हूँ, इसलिए मैंने उसे घोरट कर दिया. फ्रेजी लड़कों के लिए मेरे पास समय नहीं है.' उबाऊ व चिपकू भावनाओं से बचने के लिए भी घोरिंटिंग आसान रास्ता प्रतीत होता है.

सिर चढ़कर बोलता है

वर्चुअल फ्रेंडशिप का भूत



क्या कहते हैं मनोविद

'घोस्ट' भूत को कहते हैं. भूत का संबंध अतीत से भी है, यानी जिसे पीछे छोड़ दिया गया है. इसलिए आधुनिक भाषा में घोस्टिंग का अर्थ है- संबंध में अचानक और बिना कोई कारण बताए सारे कम्युनिकेशन या संपर्क करने के तरीकों को बंद कर देना. सवाल यह है कि लोग घोस्टिंग करते क्यों हैं? विशेषज्ञों के अनुसार कम्युनिकेशन के लिए इरादतन प्रयास की आवश्यकता होती है, जिसे अधिकतर लोग करने के लिए तैयार नहीं होते हैं. किसी से संबंध स्थापित करने के बाद उससे यह कहने के लिए बहुत साहस चाहिए कि अब हमारी राहें जुदा होती हैं. मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक लोग अक्सर दूसरों को इसलिए भी घोस्ट करते हैं क्योंकि परिपक्व वार्ता में अपने निर्णय का बचाव करना या उसे उचित ठहराना कठिन होता है और उसके लिए कड़ी मेहनत भी करनी पड़ती है.

जो छोड़ दिया उसे पलटकर क्या देखना

लेकिन घोस्टिंग से दुःख भी बहुत होता है. जब मुझे घोस्ट किया गया तो मैं बहुत दुखी हुई थी. मैं बस यही सोचती रहती थी कि गलती कहां हुई और आखिर उसने साधारण सा कॉल या टेक्स्ट करके संबंध विच्छेद का कारण क्यों नहीं बताया? बहरहाल, घोस्ट किए जाने के बाद भी मैं शक्तिहीन नहीं हुई. जो बीत गया, मैंने उसे जाने दिया. कोई व्यक्ति या विचार इतना महत्वपूर्ण नहीं होता कि उसके लिए अपना जीवन बर्बाद किया जाए, इसलिए मैंने उसे भुलाया और अपनी जिंदगी में आगे बढ़ी. दरअसल, जीवन का हर अनुभव आपको सबक देता है और मुझे यह सीख मिली कि घोस्ट हो जाने पर न ज्यादा सोचो और न अत्यधिक समीक्षा करो. अहमद फराज का शेर है- 'खुद को तेरे मेयार से धक्कर नहीं देखा, जो छोड़ गया उसको पलटकर नहीं देखा.'



▲ अंतरा पटेल





'देवउत्थनी एकादशी'

यू तो साल भर में जितनी भी एकादशी आती हैं, उन सभी का अपना-अपना महत्व है, परंतु कार्तिक मास में पड़ने वाली देवउत्थनी एकादशी का कुछ विशेष ही महत्व होता है। इस दिन भगवान विष्णु अपनी चार महीने की नींद से जागते हैं। इसलिये इस दिन को देवउत्थनी एकादशी या देव प्रबोधिनी एकादशी कहा जाता है। भगवान विष्णु की चार महीने की वर्षा ऋतु का शयन अल्प निद्रा की अवधि होती है और उनके भक्तों के लिए उनकी भक्ति का परम समय भी होता है। भगवान विष्णु के शयन व उत्थान के उत्सव को आनंदपूर्वक आयोजित करके लोग मां लक्ष्मी और भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त करते हैं, ताकि घर में भगवान विष्णु और मां लक्ष्मी की कृपा से कभी भी किसी तरह के धन-धान्य की कमी ना रहे।

कैसे प्रारंभ हुआ एकादशी व्रत? भगवती एकादशी कौन है, इस संबंध में पद्य पुराण में कथा है कि एक बार पुण्यश्लोक धर्मराज युधिष्ठिर को लीला पुरुषोत्तम भगवान श्रीकृष्ण ने समस्त दुःखों, त्रिविध तपों से मुक्ति दिलाने, हजारों यज्ञों के अनुष्ठान की तुलना करने वाले, चारों पुरुषार्थों को सहज ही देने वाले एकादशी व्रत करने का निर्देश दिया। इस व्रत को करने से जीवन के सारे कष्ट समाप्त हो जाते हैं और उपवास करने वाला दिव्य फल प्राप्त करता है। अतः सभी भक्तों को एकादशी व्रत के नियमों को अवश्य अपनाना चाहिए।

देवउत्थनी एकादशी के दिन ही तुलसी विवाह किया जाता है। हिंदू धर्म में तुलसी विवाह का विशेष महत्व है। इस दिन से शुभ या मांगलिक कार्य प्रारंभ हो जाते हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, विधि-विधान के साथ तुलसी विवाह कराने वालों पर भगवान विष्णु की विशेष कृपा रहती है। मान्यता है कि तुलसी विवाह करने से कन्यादान के समान पुण्य की प्राप्ति होती है। भगवान शालीग्राम और माता तुलसी का विवाह कराने से वैवाहिक जीवन सुखी रहता है। महिलाएं सुख-समृद्धि की प्राप्ति के लिए इस दिन व्रत-पूजन करती हैं।

एकादशी के दिन क्या करें और क्या न करें

- (1) एकादशी के दिन क्रोध ना करें और मीठी वाणी बोलिये।
- (2) एकादशी का व्रत-उपवास करने वालों को दशमी के दिन ही तामसिक भोजन यानी लहसुन, प्याज, मसूर की दाल आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।
- (3) व्रती को पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए तथा भोग-विलास से दूर रहना चाहिए। तुलसी का पत्ता तोड़ना भी वर्जित है। अतः स्वयं गिरा हुआ पत्ता लेकर सेवन करें।
- (4) रात्रि को जागरण और कीर्तन करना चाहिए। तपश्चात 'नमो भगवते वासुदेवाय' इस द्वादश मंत्र का जाप करें।
- (5) इस दिन बाल नहीं कटवाना चाहिए।
- (6) कम से कम बोले मौन रहे। अधिक नहीं बोलना चाहिए।
- (7) इस दिन यथा शक्ति दान करना चाहिए। किंतु स्वयं किसी का दिया हुआ अन्न आदि कदापि ग्रहण न करें। दशमी के साथ मिली हुई एकादशी वृद्ध मानी जाती है।
- (8) वैष्णवों को योग्य द्वादशी मिली हुई एकादशी का व्रत करना चाहिए। त्रयोदशी आने से पूर्व व्रत का पारण करें।
- (9) एकादशी (ग्यारस) के दिन व्रतधारी व्यक्ति को गाजर, शलजम, गोभी, पालक, इत्यादि का सेवन नहीं करना चाहिए। केला, आम, अंगूर, बादाम, पिस्ता इत्यादि अमृत फलों का सेवन करें। प्रत्येक वस्तु प्रभु को भोग लगाकर तथा तुलसीदल छोड़कर ग्रहण करना चाहिए।
- (10) द्वादशी के दिन ब्राह्मणों को मिश्रत्र, दक्षिणा देना चाहिए।

आचार्य सतीश अवस्थी, कानपुर



भाजपा पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं का सम्मान किया



हिलव्यू समाचार

जयपुर। भाजपा शांति नगर मंडल के अंतर्गत वार्ड नंबर 40 में रविवार को भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा के उपाध्यक्ष मुस्ताक खान का माला पहनाकर अभिनन्दन एवं स्वागत किया। इस अवसर पर वार्ड नंबर 40 से मुस्लिम समुदाय के कई युवाओं ने भारतीय जनता पार्टी की सदस्यता ग्रहण की, जिससे मुस्लिम समुदाय के लोगों में काफी जोश व उत्साह दिखाई दिया। कार्यक्रम में मंच संचालन भाजपा कार्यकर्ता सईद अहमद ने किया। शांति नगर भाजपा मंडल के महामंत्री रामअवतार वैदवाल, मंडल मंत्री सुरेंद्र कंडेरा, बूथ अध्यक्ष रवि शर्मा, सामाज्यसेवी भाजपा के कार्यकर्ताओं ने अल्पसंख्यक मोर्चा में प्रदेश

मुख्यमंत्री ने डिगाड़ी कला में आयोजित प्रशासन शहरों के संग अभियान के शिविर का किया अवलोकन किसानों के लिए अगले वर्ष अलग से बजट लायेंगे, पांच हजार की आबादी के सभी गांवों में अंग्रेजी माध्यम की स्कूल खोली जायेगी : मुख्यमंत्री महलोट

हिलव्यू समाचार



मुख्यमंत्री के हाथों इन्हें मिले पट्टे

समारोह के दौरान मुख्यमंत्री ने नगर निगम उत्तर के ज्ञानसिंह, जेडीए जोन पूर्व के चन्दन गिरी, श्रीमती चुकी देवी, मदनलाल डारा व पृथ्वीराज को पट्टे प्रदान किए।

डिगाडी राजकीय सेटेलाइट चिकित्सालय के लिए निःशुल्क भूमि आवंटन पत्र प्रदान: मुख्यमंत्री ने समारोह में नगर निगम दक्षिण द्वारा डिगाड़ी कला के

राजकीय सेटेलाइट चिकित्सालय के लिए 4893.37 वर्ग मीटर भूमि के निःशुल्क आवंटन का पत्र सी एम एच ओ ड. बलवंत मंडा, पाषंड आईदनगर सारण व

पाषंड राजेन्द्र चौधरी को प्रदान किए।

रीट की परीक्षा में फ्री बसों की व्यवस्था की: मुख्यमंत्री ने कहा कि रीट की परीक्षा में 25 लाख युवा बैठें। सभी के लिए सरकारी बसे फ्री की व निजी बसों में भी परिवहन की व्यवस्था की। उन्होंने कहा कि लोगों ने जगह जगह उनके लिए सुविधाएं की व्यवस्था की।

किसानों के लिए अलग बजट लायेंगे: मुख्यमंत्री ने कहा कि अगले फरवरी-मार्च में किसानों के लिए अलग बजट लायेंगे। किसानों के लिए प्राथमिकता क्या हो इसके लिए बजट लायेंगे। उन्होंने कहा कि किसानों के लिए अलग बिजली कम्पनी भी बनाना चाहते हैं।

राजीव गांधी लिफ्ट नहर तीसरे फेज के लिए 1450 करोड़ मंजूर: मुख्यमंत्री ने कहा कि राजीव गांधी लिफ्ट नहर के तीसरे फेज के लिए राज्य सरकार ने अपने खजाने से 1 हजार 450 करोड़ की राशि स्वीकृत की है। इस राशि से लिफ्ट नहर का तीसरा फेज का कार्य होगा व गांवों में पानी पहुंचेगा। उन्होंने कहा कि इस कार्य के लिए फंड से ऋण लेना चाहते थे लेकिन

उस कार्य में देरी हो रही थी इससे सरकार ने राशि स्वीकृत की। इस अवसर पर शिक्षा राज्यमंत्री गोविन्दसिंह डोटसरा ने समारोह में कहा कि प्रदेश में कोरोना के माहौल में मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश महफूज रहा। बेहतर इलाज व ऑक्सीजन व दवाओं का बेहतर प्रबंधन रहा। उन्होंने कहा कि पिछला बजट शानदार रहा। कोरोना के कारण आय में कमी के बावजूद बेहतर प्रबंधन रहा।

खान व गोपालन मंत्री प्रमोद जैन भाया ने कहा कि मुख्यमंत्री की सोच अंतिम पंक्ति के आम नागरिक के कार्य प्राथमिकता से हो। इसी उद्देश्य व सोच को लेकर प्रशासन शहरों व प्रशासन गांवों के संग अभियान शुरू कर शिविर आयोजित हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि शिविरों में लोगों के अधिक से अधिक कार्य होंगे। उन्होंने कहा कि माइनिंग सेक्टर का ऐतिहासिक विकास हो यह मुख्यमंत्री की सोच है। उन्होंने कहा कि एसोसिएशनों से प्राप्त प्रस्तावों को खनन नीति में शामिल करेंगे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री की सोच पशुओं के लिए भी बेहतर है, गौशालाओं को अनुदान बढ़ाया है। नन्दी गौशालाओं की स्थापना हो रही है।

स्वाम विभागा ने किया 626 करोड़ अधिक राजस्व अर्जित अवैध स्वामन, परिवहन, भाण्डारण पर सरस्ती: डॉ. सुबोध अग्रवाल

हिलव्यू समाचार

जयपुर। खनिज विभाग ने चालू वित्तीय वर्ष में अक्टूबर माह तक रेकार्ड 2941 करोड़ 45 लाख रुपए का राजस्व अर्जित किया है। अतिरिक्त मुख्य सचिव माईस, पेट्रोलियम एवं एनर्जी डॉ. सुबोध अग्रवाल ने बताया कि यह पिछले साल की इसी अवधि की तुलना में 626 करोड़ रुपए अधिक हैं, वहीं सामान्य वर्ष 2019-20 की तुलना में भी 616 करोड़ रु.अधिक राजस्व अर्जित किया गया है। उन्होंने बताया कि विभाग द्वारा छीजत रोकने और राजस्व बढ़ाने के लिए विभागीय मोनेटरींग व्यवस्था को मजबूत करने और नियमित समीक्षा के परिणाम स्वरूप राजस्व बढ़ाने में सफलता मिली है। उन्होंने बताया कि विभाग द्वारा योजनावद्ध तरीके से अवैध खनन व परिवहन गतिविधियों पर कार्यवाही में तेजी लाई गई है। डॉ. अग्रवाल सोमवार को यहां शासन सचिवालय में खान विभाग के अधिकारियों की बैठक ले रहे थे। उन्होंने राज्य में अवैध खनन, परिवहन और भण्डारण कि खिलाफ सख्त कार्यवाही के निर्देश देते हुए कहा कि इसमें किसी तरह की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि पिछले दो-ढाई माह से जिस तरह से



रात्रिकालीन गश्त में तेजी लाने से खासतौर से अवैध परिवहन में कमी आने लगी है। ऐसे में रात्रिकालीन गश्त को और अधिक तेज किए जाने की आवश्यकता है। उन्होंने अधिकारियों से अधिक से अधिक समय फील्ड में देने के निर्देश दिए ताकि अवैध गतिविधियों पर रोक लगाने के साथ ही खनन गतिविधियों को बढ़ाया जा सके। अतिरिक्त मुख्य सचिव ने बताया कि एक मोटे अनुमान के अनुसार राज्य में खनन गतिविधियों से 6 से 8 लाख लोगों को प्रत्यक्ष व 22 से 25 लाख लोगों को अप्रत्यक्ष रूप से रोजगार मिल रहा है। उन्होंने कहा कि सीमित संसाधनों के बावजूद विभाग द्वारा राजस्व बढ़ोतरी के सकारात्मक प्रयास किए जा रहे हैं। निदेशक माईस केबी पण्ड्या ने बताया कि समन्वित व समग्र प्रयासों से खान विभाग द्वारा राजस्व वसूली के प्रयासों में तेजी लाई गई है।

जल जीवन मिशन (जेजेएम): राज्य स्तरीय वीसी में प्रगति की समीक्षा लक्ष्यों को समय पर पूरा करने के लिए प्रयासों में और सघनता की जरूरत: सुधांशु पंत

हिलव्यू समाचार

जयपुर। जलदाय विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव (एसीएस) सुधांशु पंत ने कहा है कि प्रदेश में जल जीवन मिशन (जेजेएम) के तहत 'हर घर नल कनेक्शन' के लक्ष्यों को समय पर पूरा करने के लिए पब्लिक हेल्थ इंजीनियर्स को और कड़ी मेहनत करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि अभी तक प्रशासनिक एवं वित्तीय स्वीकृतियां, तकनीकी स्वीकृतियां, निविदाएं और कार्यदेश जारी करने में जो प्रगति दर्ज हुई है, उसके अनुरूप फील्ड में 'हर घर नल कनेक्शन' की गति बढ़ाने के लिए प्रोजेक्ट एवं रेग्यूलर विंग में सभी स्तरों पर प्रयासों में सघनता लाई जाए। पंत सोमवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग (वीसी) के माध्यम से प्रदेश में जल जीवन मिशन (जेजेएम) की प्रगति की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि जेजेएम के कार्यों को पूरा करने के लिए मार्च 2024 तक की डेडलाइन है, जिसमें अब 2 वर्ष चार माह का समय बचा है।



अब तक 20 लाख 22 हजार से अधिक 'हर घर नल कनेक्शन' के कार्यदेश

बैठक में बताया गया कि प्रदेश में अब तक 30 हजार 616 गांवों में 116 वृहद पेयजल परियोजनाओं और 7975 मल्टी एवं सिंगल विलेज परियोजनाओं सहित कुल 8091 ग्रामीण पेयजल परियोजनाओं में 75 लाख 75 हजार 703 शहर घर नल कनेक्शन की स्वीकृतियां जारी की जा चुकी है।

'इंफ्रास्ट्रक्चर डवलपमेंट' के साथ-साथ गुणवत्तापूर्ण पेयजल आपूर्ति, टिकियों की नियमित साफ-सफाई, महिला सशक्तीकरण एवं जनसहभागिता को बढ़ावा देने पर समानांतर कार्य हो।

सात जिलों के अधिकारियों को धीमी प्रगति पर नोटिस: एसीएस पंत ने वीसी में प्रोजेक्ट, रीजन एवं सर्किल वार जेजेएम की प्रगति की विस्तार से समीक्षा की निविदाएं जारी करने के बाद कार्यदेश जारी करने में देरी तथा तकनीकी प्रक्रियाओं में ज्यादा गैप है, उसे दूर कर 'एक्शन' में बदला जाए।

हिलव्यू समाचार

जयपुर। राजस्थान लोक सेवा आयोग द्वारा 3 से 13 जनवरी -2020 तक आयोजित प्राध्यापक (मा.शि.) प्रतियोगी परीक्षा - 2018 के लिए उच्च न्यायालय में दायर रिट याचिकाओं के संबंध में आयोग द्वारा विषय विशेषज्ञों की समिति का गठन कर रिपोर्ट प्राप्त करने की कार्यवाही तत्समय पूर्ण कर ली गई थी। उच्च न्यायालय द्वारा रिट याचिकाओं में 17 फरवरी, 2021 के

संदर्भ में याचिकाओं में चैलेंज किए गए प्रश्नों की पुनः जांच करवाये जाने संबंधी आदेश पारित किये गये हैं। उक्त आदेशों की पालना में प्राध्यापक (मा.शि.) प्रतियोगी परीक्षा - 2018 के प्रकरण में ऐसी रिट याचिकाएं जो उच्च न्यायालय में 5 मार्च, 2021 से आयोग की वेबसाइट पर उपलब्ध है) के संबंध में चैलेंज किए गए प्रश्नों की पुनर्जांच का आयोग द्वारा निर्णय लिया गया है।

उच्च न्यायालय के आदेश की पालना में जारी सूची में अंतिम रिट याचिकाओं के अतिरिक्त यदि कोई अन्य अभ्यर्थी जिसने 5 मार्च 2021 से पूर्व उच्च न्यायालय में रिट याचिका दायर की है, ऐसे अभ्यर्थी उच्च न्यायालय में दायर रिट याचिका की प्रमाणित प्रति 17 नवम्बर, 2021 तक आयोग कार्यालय में आवश्यक रूप से प्रस्तुत करें। अंतिम तिथि के पश्चात् प्रस्तुत रिट याचिकाओं पर कोई कार्यवाही नहीं की जाएगी।

लिंगानुपात की स्थिति में सुधार के लिए विभिन्न विभाग करें समन्वित प्रयास: मुख्य सचिव

हिलव्यू समाचार

जयपुर। मुख्य सचिव निरंजन आर्य ने राज्य में 0 से 6 साल आयु वर्ग के लिंगानुपात की स्थिति को चिंताजनक बताते हुए विभिन्न विभागों को समन्वित प्रयास कर इसे सुधारने के निर्देश दिए। आर्य मंगलवार को यहां शासन सचिवालय में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' योजना की स्टेट टास्क फोर्स की बैठक की अध्यक्षता करते हुए अधिकारियों को निर्देशित कर रहे थे। मुख्य सचिव ने कहा कि राज्य में वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार 0 से 6



साल आयु वर्ग का लिंगानुपात 888 है, जो गंभीर चिंता का विषय है। उन्होंने कहा कि संबंधित विभाग समन्वित तरीके से सतत जनजागरूकता एवं अन्य सक्रिय प्रयासों से इसमें सुधार लाएं। उन्होंने जिला एवं ब्लॉक

स्तर पर टास्क फोर्स की नियमित बैठकें करने, जिलावार आर्वाटिड राशि का खर्च बढ़ाने, सभी स्कूलों में क्रियाशील बालिका शौचालय की सुनिश्चितता करने एवं ग्राम सभाओं के एजेंडे में इस योजना को शामिल

कर व्यापक प्रचार-प्रसार करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शिक्षा विभाग छह साल से अधिक उम्र की स्कूल नहीं जाने वाली बच्चियों को चिह्नित करें और उन्हें शिक्षा से जोड़ना सुनिश्चित करें। बैठक में महिला एवं बाल विकास विभाग की प्रमुख शासन सचिव श्रेया गुहा ने योजना की प्रगति से अवगत कराते हुए बताया कि जिलों की रैंकिंग तय कर सर्वश्रेष्ठ जिलों को पुरस्कृत किया जाना प्रस्तावित है। गुहा ने बताया कि 10 बिन्दुओं के आधार पर जिलों का चयन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि गत सालों में जन्म के समय लिंगानुपात (एसआरबी) में सुधार हुआ है

जिसका सकारात्मक असर आगामी जनगणना में दृष्टिगोचर होगा। इस अवसर पर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग के शासन सचिव वैभव गालरिया ने बताया कि शिशु मृत्यु दर (आईएमआर) में साल दर साल समग्र गिरावट के साथ राज्य में पहली बार लड़कियों की आईएमआर लड़कों की तुलना में कम हुई है, जो लिंगानुपात सुधार के लिए अच्छा संकेत है। बैठक में महिला अधिकारिता विभाग की आयुक्त रश्मि गुप्ता एवं अन्य वरिष्ठ विभागीय अधिकारी उपस्थित थे। बाल अधिकारिता विभाग की आयुक्त अनुपमिका सिंह कुंतल एवं स्कूल शिक्षा आयुक्त डॉ. भंवरलाल भी वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से बैठक में मौजूद थे।