

राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक

लोक पत्र



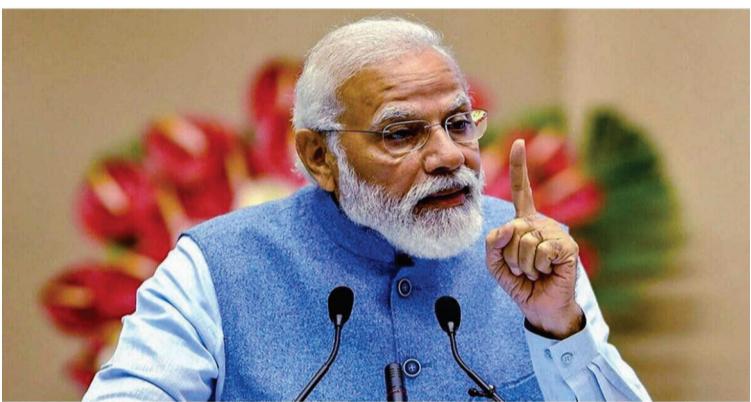
ਨੁਮਾਨ ਜਨਮੋਤਸਵ ਕੀ ਹਾਰਿਕ ਸ਼ੁਮਕਾਮਗਾਂਤੇ

શાહજહાંપુર, શક્રવાર 07 અપ્રૈલ 2023

शाहजहाँपुर से प्रकाशित

વર્ષ : 2, અંક : 07 પૃષ્ઠ : 8, મૂલ્ય 2 રૂપાયે

हनुमान जी की तरह राष्ट्र की सेवा करें भाजपा कार्यकर्ता : नरेन्द्र मोदी



■ भाजपा के 44वें स्थापना दिवस पर पार्टी कार्यकर्ताओं को पीएम ने किया सम्बोधित

नई दिल्ली एजेंसी। भाजपा के स्थापना दिवस पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पार्टी कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि भाजपा कार्यकर्ताओं को हनुमान जन्मोत्सव पर उनसे प्रेरणा लेते हुए हनुमान जी की तरह ही सेवा कार्य करें।

आठ माह से कतर की

नई दिल्ली एजेंसी। कतर की खुफिया इकाई ने 30 अगस्त 2022 को भारतीय नौसेना के आठ रिटायर्ड अफसरों को बिना कोई कारण बताए गिरफ्तार कर लिया। कैप्टन नवदेव सिंह गिल, कैप्टन बीरेंद्र कुमार वर्मा, कैप्टन सौरभ वशिष्ठ, कमांडर सुग्नाकर पकाला, कमांडर पूर्णन्दु तिवारी, कमांडर अमित नागपाल, कमांडर संजीव गुटा और सेलर रागेश की गिरफ्तारी के बाद उन्हें कतर की अलग-अलग जेल यानी 'खुफिया कारगार' में रखा गया। करीब 240 दिन बाद भी इन अफसरों की रिहाई नहीं हो सकी। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने संसद में इसे 'बहुत ही संवेदनशील मामला' बताया था। इसका लेकर कांग्रेस पार्टी सरकार पर हमलावर हो गई है। कांग्रेस पार्टी के महासचिव जयराम रमेश ने सवाल किया है कि भारत सरकार अभी भी इस मामले के तथ्यों का पता लगाने या नौसेना के पूर्व कर्मियों और उनके परिवारों को न्याय दिलाने के लिए आश्वस्त करने में असमर्थ क्यों हैं। भाजपा ने गत तर्फ़ में कृत करने के साथ अपने

जल्द एक दूजे के होंगे राघव-परिणीति!

नई दिल्ली एजेंसी। आम आदमी पार्टी के सांसद राघव चड्हा और फिल्मी दुनिया की जानी मानी अभिनेत्री परिणीति चौपड़ा इन दिनों अपने रिलेशनशिप को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। भले ही इस कपल ने अब तक अपनी शादी और डेटिंग की खबरों को लेकर कोई भी ऑफिशियल घोषणा नहीं की है। अब खबर है कि दोनों की सगाई की तारीख सामने आ गई है। राघव चड्हा और परिणीति चौपड़ा अभी इस मामले को लेकर चुप्पी साधे हुए हैं। दोनों के परिवारों ने भी किसी बात का खुलासा नहीं किया है। उनकी सगाई और शादी किसी भी तरह की पुख्ता जानकारी सामने नहीं आई है। जब से परिणीति दिल्ली आई हैं तो गई है। अब खबर आ रही है कि परिणीति और राघव इस महीने की 10 तारीख को सगाई एक इंगेजमेंट सेरेमनी के बाद दोनों अपने रिश्ते को ऑफिशियल करेंगे।

का समाधान करने का प्रयास करती रही है, करते रहना है, करते रहेंगे।” उन्होंने कहा कि “आज हम सभी अपनी पार्टी का 44वां स्थापना दिवस मना रहे हैं। मां भारती की सेवा में समर्पित प्रत्येक भाजपा कार्यकर्ता को मैं बहुत—बहुत बधाई देता हूँ। भाजपा की स्थापना से लेकर आज तक जिन महान विभूतियों ने पार्टी को संरचा है, पार्टी को संवारा है, सशक्त और समृद्ध किया है, छोटे से छोटे कार्यकर्ता से लेकर के विरिष्ट पद पर रह कर देश और पार्टी की सेवा करने वाले सभी महानुभावों को मैं शीश झुका कर प्रणाम करता हूँ।” पीएम मोदी ने कहा कि भाजपा भारत के गरीब से गरीब व्यक्ति के लिए आशा की किरण है। उन्होंने कहा, “हम समाज के कल्याण के लिए काम करते हैं न कि अपने परिवारों के कल्याण के लिए।” कांग्रेस और कांग्रेस से निकली पार्टियों ने वंशवाद की राजनीति, जातिवाद, क्षेत्रवाद की राजनीतिक संस्कृति बनाई है। भाजपा ने भारत की राजनीतिक संस्कृति को बदल दिया है। इस सबको साथ लेकर चलते हैं।”

गिरफतारी हुई, तब कंपनी के प्रमुख और ओमान एयरफोर्स के रिटायर्ड स्क्वाइन लीडर, खिमिस अल अजमी को भी गिरफतार किया गया था, हालांकि उन्हें तीन माह की पूछताछ के बाद रिहा कर दिया गया। सूत्रों का कहना है कि कतर में कैद, भारतीय नौसेना के पूर्व अधिकारियों को रिहा कराने के कानूनी एवं कृतनीतिक स्तर पर कई प्रयास हुए थे।

ह, लाकेन सफलता नहा। मल सका।
कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने अपने एक
बयान में कहा, क्या प्रधानमंत्री इस वजह
से कतर पर दबाव बनाने में उत्साह नहीं
दिखा रहे हैं, क्योंकि कतर का सॉवरेन
वेल्थ फंड अदाणी इलेक्ट्रिसिटी, मुंबई
में एक प्रमुख निवेशक है। क्या इसीलिए
जेल में बंद पूर्व नौसेना कर्मियों के
परिजन जवाब के लिए दर-दर भटक
रहे हैं।

सुरक्षा मामलों एवं इटेलिजेंस इकाई से
जुड़े एक पूर्व अधिकारी बताते हैं कि
देखिये, जब ऐसा कोई मामला विदेश की
जमीन पर होता है तो सरकार को बहुत
सोच समझकर कदम रखना पड़ता है।
कई बार ऐसे आरोप भी होते हैं, जिन्हें
सार्वजनिक नहीं किया जा सकता।



सिंह ने 2008 में कतर की यात्रा की थी। प्रधानमंत्री मोदी भी 2016 में दोहा गए थे। इस बीच 2015 में कतर के अमीर, शेख तामीम बिन हमाद अल थानी, भारत आए थे।

भारतीय नौसेना के रिटायर्ड अधिकारी, कतर की नौसेना को ट्रेनिंग दे रहे थे। इसके लिए उनका 'दाहरा ग्लोबल टेक्नोलॉजीज एंड कंसल्टेंसी' कंपनी के साथ सहयोग हुआ था। जिस तरफ प्रति



राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक

फेक न्यूज से निपटने की व्यापक योजना बनाएं आइआइएस के अधिकारी: राष्ट्रपति

नई दिल्ली एजेंसी। राष्ट्रपति द्वौपदी मुर्मू ने 'भारतीय सूचना सेवा' (आईआईएस) के अधिकारियों को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया के दौर में सूचनाओं के व्यापक और त्वरित प्रसार के साथ तेजी से फैलने वाली फेक न्यूज़ की चुनौती भी सामने आई है। आईआईएस अधिकारियों को फेक न्यूज़ से निपटने की जिम्मेदारी लेनी होगी। लिए सही जानकारी ऑक्सीजन का काम करती है। तकनीक का सही प्रयोग कर हम समाज के अंतिम व्यक्ति तक सही जानकारी पहुंचा सकते हैं। उन्होंने कहा कि हमारे सामने एक और चुनौती ये है कि नई तकनीकों का उपयोग वे लोग भी करेंगे, जो फेक न्यूज़ का व्यापार करते हैं। अधिकारियों को इस तरह के दुष्प्रचार का मकाबला करने के लिए अच्छी तरह से



राष्ट्रपति भवन में आयोजित इस कार्यक्रम में उन्होंने अधिकारियों से तकनीक का उपयोग करने और फेक नैरेटिव बनाने के लिए मीडिया, विशेष रूप से सोशल मीडिया के दुरुपयोग की प्रवृत्ति को रोकने के लिए समर्पण के साथ काम करने का आग्रह किया। तैयार होना चाहिए और गलत सूचनाओं के खिलाफ तुरंत कार्रवाई करनी चाहिए। श्रीमती मुर्मु ने कहा कि सूचनाओं का प्रसार करते समय समग्र दृष्टिकोण अपनाने का प्रयास करना चाहिए। उन्होंने कहा कि भारतीय सूचना सेवा के अधिकारियों को लोगों द्वारा समझी जाने वाली भाषा और

राष्ट्रपति ने कहा कि सरकार की नीतियों, कार्यक्रमों और इसके कामकाज के बारे में नागरिकों को जागरूक बनाने में कम्युनिकेशन की महत्वपूर्ण भूमिका है। प्रभावी संचार के माध्यम से और सही जानकारी के साथ, आईआईएस अधिकारी नागरिकों को देश की प्रगति में भागीदार बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने कहा कि वैशिक मंच पर भारत की छवि को निखारने में आईआईएस अधिकारियों की अहम भूमिका है।

उत्तराधिकारी ने कहा कि संचार एवं संस्कृति के क्षेत्र में विशेष विश्वास बढ़ावा देने के लिए द्वारा साझा किया जाना चाहिए। उनके द्वारा उपयोग किए जाने वाले माध्यम से संवाद करने और सूचित करने में सक्षम होना चाहिए। कार्यक्रम में सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सचिव अपर्व चंद्रा, संयुक्त सचिव संजीव शंकर, 'भारतीय जनसंचार संस्थान' के महानिदेशक प्रो. (डॉ.) संजय द्विवेदी, अपर महानिदेशक आशीष गोयल एवं भारतीय सूचना सेवा की पाठ्यक्रम निदेशक नवनीत कौर सहित वर्ष 2018, 2019, 2020, 2021 और 2022 बैच के अधिकारी व प्रशिक्षु अधिकारी भी घैसा रखे।

अब नौ मन लकड़ियों में नहीं, गाय के गोबर के उपलों से जलेंगी चिताएँ



लोक पहल

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की योगी सरकार ने बड़ा फैसला लिया है। सीएम योगी ने अधिकारियों को निर्देश दिया है कि श्मशान घाटों में इस्तेमाल होने वाली 50 फीसदी लकड़ियों की जगह गाय के गोबर से बने उपलों का प्रयोग किया जाए। इससे होने वाली आए का उपयोग गौशालाओं के प्रबंधन में किया जाए। एक आधिकारिक बयान के अनुसार, मुख्यमंत्री आवारा पशु आश्रयों के प्रबंधन और राज्य में दृध उत्पादन की



सूर्यकुमार पाटेय

सुनी बहुमत की आवज जाती है। भ्रष्टाचारियों को यह बात पहले पता नहीं थी। पता होती भी कैसे, वे तब अल्पमत में जो थे। जब इस मुल्क में भ्रष्टाचारियों ने बहुमत हासिल कर लिया, तब उन्हें शनैः शनैः अकल भी आने लग गई। अपने ऊपर हो रहे अत्याचार और अन्याय के खिलाफ खड़े होने के दिन आ गए थे। सो, वे एक-एक कर खड़े होने लग गए। इलेक्शन से लगाकर सेलेक्शन तक वे ही वे दिखलाई पड़ने लगे। सदाचार की लहलहाती हुई फसलों को चाटते हुए वे टिट्डियों की तरह पूरे देश के आसमान में छा गए।

एक परम भ्रष्टाचारी ने हवा में मुट्ठियां लहराते हुए ऐलान किया, "चंद सदाचारी लोगों को, जो अब शर्तिया अल्पमत में आ चुके हैं, मुहुरोऽ जबाव देने का सही वक्त आ चुका है।" मुल्क के सारे भ्रष्टाचारियों एक हो जाओ भ्रष्टाचार जिंदाबाद, सदाचार मुर्दाबाद!" नारा लगाने वाले उस परम भ्रष्टाचारी की बात और मुट्ठी, दोनों में वजन था। उसकी अपनी मुट्ठी गरम थी, जिसमें से चांदी के सिक्के मुंह बाहर निकाले जानकर रहे थे। उस जगह पर खड़े हुए बाकी के भ्रष्टाचारियों ने भी एक सुर में नारा गुंजाया, "भ्रष्टाचार

लो कतं त्र में जिंदाबाद!!" सदाचार मुर्दाबाद बोलने की नौबत ही नहीं आई। अचानक परम भ्रष्टाचारी की मुट्ठी ढीली पड़ गई। चांदी के सारे सिक्के आँधे मुंह जमीन पर आ गिरे। नारे कौन लगाता? भीड़ सिक्के लूटने में लग गई। लूट का ज्वार थमा। मुद्दा फिर लौटा। एक भ्रष्टाचारी दौड़ता हुआ गया और एक माझक ले आया। दूसरे ने थाम लिया।

बहुमत की वाणी गूंज उठीरु "भ्रष्टाचार आज के युग की मांग है। इस देश में समृद्धि तब तक नहीं आ सकती, जब तक भ्रष्टाचार को बढ़ावा नहीं दिया जाता है। हालांकि सरकारों में भी हमारे संवर्ग के लोग अपनी पैठ बना चुके हैं। लेकिन उनकी व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाएं हमारे हितों की रक्षा में बाधक हैं। उन्हें अपने ही समाज की चिंता नहीं है। वे अंदर से तो हमारा समर्थन करते हैं, पर खुलकर सामने आने से हिचकिचाते हैं। सार्वजनिक स्थलों पर वे लोग सदाचारियों की हाँ में हाँ मिलाने लगते हैं। उनका यह कृत्य घोर निंदनीय है।

"गोपनीयता की आड़ में खाने वालों से हमें ऐसे आचरण की उम्मीद करते हैं नहीं थी। ऐसों से हमारी छवि धूमिल होती है। भ्रष्टाचार के महाभियान की राह में कांटे बिछने लग जाते हैं। अब हमें कांटे से कांटा निकालना ही होगा। आज

ईमानदारी के साथ नहीं, भ्रष्टाचार के जरिए सभी भ्रष्टाचारियों को एक राह पर लाने की जरूरत है। जो खिलाफ बोले, उसका मुंह बंद करना जरूरी है और मुंह बंद करने के तरीके हम भ्रष्टाचारियों को आते ही हैं।

"हमारी तो जनता से विनती है कि वे भी हमारा खुलकर समर्थन करें। अगली सरकार भी हम भ्रष्टाचारियों की ही बननी चाहिए। हमारा बहुमत स्वयंसिद्ध है। जिस दिन हमारी बन जाएगी, हम कोर्ट, कचहरी, थाना, सीबीआई सबकी एक ही अध्यादेश से छुट्टी कर देंगे। हम इन चंद दुच्चे सदाचारियों की अकल ठिकाने लगा देंगे।" इन सद् वचनों को सामूहिक ध्वनिमत से समर्थन हासिल हो गया। भ्रष्टाचारियों की उस भीड़ में कुछ ऐसे लोग भी नजर आ रहे थे, जो मात्र समर्थन देना चाहते थे। उनका कहना था, वे

भूतपूर्व भ्रष्टाचारी हैं। उन्हें जितना योगदान देना था, वे चुके। अब नए खून को आगे आना चाहिए। वे बाहर से समर्थन देते रहेंगे। बस, उनकी सुनी जाती रहे। जब तक वे अपने आप को उपेक्षित महसूस नहीं करेंगे, तब तक खामोशी से समर्थन देते रहेंगे। हां, उनकी यह बात जरूर मानी जानी चाहिए कि अगर नए भ्रष्टाचारी सर्वसम्मति से अपना कोई नेता चुनते हैं, तो वह हम समर्थनकारों की सलाह से ही चुनेंगे। यदि वह हम भूतपूर्व भ्रष्टाचारियों के परिवार से ही हो, तब वे बाहर की जगह अंदर से समर्थन देने पर भी विचार कर सकते हैं। अगर कभी भूले से भी सदाचारियों के साथ शक्ति-परीक्षण की नौबत आ जाए तो वे मतदान का बिष्टाकार कर भ्रष्टाचारियों की जीत का रास्ता आसान बनाने में दिल खोलकर योगदान करने में सदैव तत्पर रहेंगे। यह सुनकर भ्रष्टाचारियों के हौसले बढ़ने की जगह चढ़ गए। वे चिंचियाने लग गए, "सदाचारियों! औकात में रहो।" देखते-देखते भ्रष्टाचारियों ने एक अलग दल गांठ लिया। सुनता हूं, उनके इस राष्ट्रीय दल को मान्यता मिल चुकी है। आज सर्वत्र उनकी गूंज है। भ्रष्टाचारियों की ऊंची आवज के चलते जनता बहरी होती जा रही है।

राम शिव ने जपा और शबरी रटा, राम अद्भुत कलाओं से परिपूर्ण हैं। राम को जिस किसी ने उपेक्षित किया उसका जीवन कभी न हुआ पूरा है।

राम को जो नहीं जान पाया यहाँ, वह यहाँ का नहीं वह वहाँ का नहीं।।

राम को जान लो राम को मान लो, राम से मुक्ति है और कुछ भी नहीं।

रामनवमी पर विशेष



राम ही सत्य है, राम से मुक्ति है

कुलदीप 'दीपक'

शाहजहांपुर



राम का नाम पावन परम पुण्य है, राम में जग समाता चला जाएगा। राम ही सत्य है, राम से मुक्ति है, राम का नाम ही शेष रह जाएगा।

राम भक्तों पर चलवाई थी गोलियां आज वो गोलियां गालियां खा रहे। जिसने संकल्प मंदिर का तब था लिया आज वह मण्डन हो स्तुति गा रहे।

लिखने वाले लोगों की आत्मा की खुराक लेखन होती है



रेखा शाह आरबी बलिया यूद्धी

व्यंग लिखने वाले व्यंग कर की आत्मा की खुराक कुछ ज्यादा ही लबी चौड़ी होती है। वह कितना भी लिखे उसे कम ही लगता है जहाँ किसी



ज्यादा अच्छा कौन समझ सकता है आप पल्लिक हैं पल्लिक सब कुछ जानती है। पहले मजे से लिखती थी क्योंकि तब समाज में ढेर सारी विसंगतियां थीं। लेकिन जब से राजनीति की सारी विद्युपता दूर हो गई रहने वाले, एवं मृदुभाषी हो चुके हैं मैंने अपना माथा पीट लिया है आखिर इन्हें क्या जरूरत है इतना अच्छा होने की ईश्वर इनको इतना अच्छा होने की सजा जरूर देना इन्होंने मुझे बेरोजगार कर दिया है। आखिर किसी का रोजगार मारना कहाँ की शारफत है। फिर सोचा मैंने देश की अदालतों एवं वकील पर ही कोई व्यंग लिख डालु, पर वहाँ का दृश्य तो और ही बदला हुआ दिखा मुझे... लोक अदालतों के चक्कर लगाने वाले लोग सुबह से शाम में न्याय पा जा रहे हैं, सबको न्याय समान रूप से मिलने लगा है बिना भेदभाव मिल रहा है। एक भी केस पेंडिंग नहीं है शाम को हुआ जुम्हर सुबह तक न्याय मिल जा रहा है। फिर मैंने सोचा देश की अदालतों के चक्कर लिखूँ... ईश्वर ऐसा बुरा दिन किसी लेखक को किसी को ना दिखाएँ। जैसा मुझे दिखा रहे हैं। फिर मैंने सोचा सबको छोड़िए देश की बेरोजगारी पर ही कुछ लिख लिया जाए यह भी एक व्यंग के लिहाज से बहुत अच्छा विषय है लेकिन जब से देश के सारे नौजवानों को सरकारी नौकरियां उपलब्ध हो गई हैं और सब के कार्य में व्यस्त हो जाने की वजह से अपराध शुच्छ हो चुका है। मैं तो एकदम निराश हो चुकी हूं। लगता है व्यंगकरिता के बजाय दूसरा रोजगार अपनाना पड़ेगा।

सदाचारियों! औकात में रहो व्यंग



व्यंग

गजल

इंसान महंगे हो गए

खून के रिश्ते करैले हो गए।

बंद दरवाजे-दरीचे हो गए।

नाज में बीता है बचपन पर अरे, भाइयों के बीच रिश्ते खो गए।

पत्नियों के पल्लुओं की ओट ले, दूर अपने भाइयों से हो गए।

जब खड़ी दीवार आँगन में हुई, तब कहीं ठंडे कलेजे हो गए।

सामने डालर के रुपया ही नहीं, 'ज्ञान' अब इंसान मँहंगे हो गए।

ज्ञानेन्द्र मोहन 'ज्ञान', शाहजहांपुर

क्षणिका

किसी के बास्ते खुली खुरी की बात सही।

हमारे तब के लिए तो बाल होता है, मंच पर जब भी दाद मिलती तो खुश हो जाँ, जहाँ खुलाया वही लाल लाल होता है।

दिनेश रस्तोनी

शाहजहांपुर

गजल

आपकी मुझ पर इनायत जब हुई

एक बार की बात है। पांच

मित्र जंगल से गुजर रहे थे। वे

सभी आपसी बातचीत में

कुछ ज्यादा ही व्यस्त थे। तभी

उनमें से दो मित्र एक

जगह देखते-देखते

भ्रष्टाचारियों ने एक अलग दल गांठ

लिया। सुनता हूं, उनके इस राष्ट्रीय

दल को मान्यता मिल चुकी है। आज

सर्वत्र उनकी गूंज है। भ्रष्टाचारियों की

जाति आवज के चलते जनता बहरी होती जा रही है।

एक गड़े में गिर पड़े। बाकी मित्रों ने

सम्पादकीय

एक बार फिर चीन की भारत को छुनौती

एक बार फिर चीन ने अपनी चालबाजी दिखाई है। उसने भारत वाले हिस्से में अरुणांचल प्रदेश की 11 जगहों के नाम बदलकर एक बार फिर भारत को छुनौती देने का काम किया है। इससे पहले भी दो बार चीन अरुणांचल में कई जगहों के नाम बदल चुका है। वैसे तो जब भी किसी वैश्विक मंच पर मौका मिलता या किसी मुद्रे पर द्विपक्षीय बातचीत का सिलसिला चलता है, तो चीन, भारत के प्रति अपनी मैत्री भावना का प्रदर्शन ही करता है। मगर फिर मौका मिलते ही वह अपनी विस्तारवादी नीतियों को आगे बढ़ाने में जुट जाता है। इसी का ताजा उदाहरण है कि भारत वाले हिस्से में अरुणांचल की ग्यारह जगहों के नाम उसने बदल दिए हैं।

पिछले पांच सालों में यह तीसरी बार है, जब चीन ने अरुणांचल में गांवों, नदियों, दर्रों आदि के नाम बदल कर अपना नाम दे दिया है। इससे पहले 2017 में छह और 2021 में पंद्रह जगहों के नाम बदल दिए थे। उसके ताजा कदम को भी वहाँ के नागरिक मामलों के मंत्रालय ने मंजूरी दे दी है। इस पर भारत के विदेश मंत्रालय ने सख्त एतराज जताया है। मंत्रालय ने कहा है कि नाम बदल देने से हकीकत नहीं बदल जाती।

दरअसल, चीन सदा से अरुणांचल को अपना हिस्सा मानता रहा है, इसलिए उसे भारत के नक्शे में दर्शाता ही नहीं। मगर पिछले पांच-सात सालों में जिस तरह भारत के हिस्से वाले विवादित इलाकों पर उसने न सिर्फ अपना हक तेजी से जताना शुरू किया है, बल्कि इसके लिए दोनों देशों की सेनाएं भी आमने-सामने हो जाती रही हैं, उसे लेकर विंता गहराना स्वभाविक है।

चार साल पहले गलवान घाटी में दोनों देशों की सेनाएं इसलिए गुथमगुथा हो गई थीं कि चीन ने भारत वाले इलाके में निर्माण गतिविधियां तेज कर दी थीं और उसके सैनिक भारतीय इलाके में घुस आए थे। करीब साल भर तक वहाँ तनाव बना रहा। फिर जब दोनों देशों की सेनाओं ने पीछे हटने का फैसला किया, तब भी चीन ने भारत के हिस्से वाले बड़े भूमाग पर अपनी दावेदारी बनाए रखी थी।

कुछ सूत्रों के बावले से यहाँ तक दावा किया गया कि चीन ने उन इलाकों में अपने गांव बसा लिए थे। उसके बाद चीन के विदेश मंत्रालय और सेना के वरिष्ठ अधिकारियों की तरफ से आश्वस्त किया गया कि चीन भारत के भीतर अशांति पैदा नहीं करेगा। मगर फिर भी उसकी हकरतें नहीं रुकीं। करीब ढाई साल पहले उसने अरुणांचल में पंद्रह जगहों के नाम बदल कर मानकीकृत कर दिया था। अब ग्यारह और स्थानों के नाम बदल दिए हैं।

हालांकि कोई भी देश किसी जगह का नाम इस तरह अपने नक्शे में नहीं बदल सकता। इसके लिए उसे संयुक्त राष्ट्र में सूचना देनी पड़ती है। ऐसे में चीन ने सिर्फ भारत के खिलाफ, बाल्कि अंतरराष्ट्रीय कानूनों के विरुद्ध भी मनमानी कर रहा है। छिपी बात नहीं है कि अरुणांचल वाले इलाके में घुसपैठ करके चीन ने सिर्फ अपनी सीमा का विस्तार करना चाहता है, बल्कि इस तरह अपनी सेनाओं की तैनाती कर भारत पर लगातार दबाव बनाए रखना चाहता है। अरुणांचल का इलाका उसके लिए सामरिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसलिए वह वहाँ जब-तब घुसपैठ की कोशिश और भारतीय सेना को छाकाने का प्रयास करता रहता है। मगर इस घटना से एक बार फिर भारत सरकार विपक्ष के निशाने पर जरूर आ गई है।

बेजुबान की वेदना पर 'योगी एवरेन्ज'



शिशिर शुक्ला
शहजाहांपुर

विगत उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने केंद्र सरकार द्वारा पशुओं के संरक्षण एवं रोगों से उनके बचाव के उद्देश्य को लेकर शुरू की गई 'पशुधन स्वास्थ्य एवं रोग नियन्त्रण योजना'

के क्रियान्वयन के तहत एक महत्वपूर्ण पहल को अंजाम दिया। मुख्यमंत्री के द्वारा 201 करोड़ रुपए की लागत से 520 मोबाइल वेटरनरी यूनिट को उत्तर प्रदेश के सभी 75 जिलों के लिए रवाना किया गया। साथ ही साथ पशुधन हेतु रोगों के इलाज को सुगम व सुलभ बनाने हेतु टोल फ्री हेल्पलाइन—1962 सेवा का

भी शुभारंभ किया गया। योगी सरकार की इस पहल के साथ ही उत्तर प्रदेश पशुधन के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु प्रयास को लेकर अपने आप में एक अनूठा उदाहरण बन गया है। एक आंकड़े के अनुसार भारत की लगभग 70 फीसदी आबादी कृषि एवं पशुपालन पर आंशिक है, लिहाजा कहीं न कहीं देश की अर्थव्यवस्था में भी पशुपालन का एक अहम योगदान है। विश्व में गायों की कुल संख्या का लगभग 15 प्रतिशत भारत में मौजूद है, साथ ही भारत के पशुधन का सर्वाधिक प्रतिशत उत्तर प्रदेश में पाया जाता है। संभवतः यही कारण है कि उत्तर प्रदेश दुग्ध उत्पादन में संपूर्ण भारत में प्रथम स्थान पर है और भारत इस मामले में पूरे विश्व में अबल दर्जा रखता है। वस्तुतः पशुपालन का व्यवसाय उन किसानों के लिए अपेक्षाकृत अधिक

महत्वपूर्ण है जो भूमिहीन अथवा लघु व सीमांत किसानों की श्रेणी में आते हैं। जो किसान बड़े पशुओं जैसे गाय, भैंस इत्यादि को पालन में अक्षम हैं, वे भेड़, बकरी, मुर्गी इत्यादि छोटे पशुओं के माध्यम से अपना जीवनयापन करते हैं। भारत में भूमिहीन, लघु व सीमांत किसानों का प्रतिशत अच्छा खासा होने के कारण पशुपालन की जीविकोपार्जन में एक बड़ी भूमिहीन है। पशुओं में होने वाले रोग इतने प्रकार के एवं इतने गंभीर होते हैं कि तनिक भी लापरवाही अथवा चूक होने पर उन्हें जान से हाथ धोना पड़ जाता है। एथेक्स, खुरपका, मुंहपका, पॉकनी, गलधौंट, निमोनिया, चेचक, थनैला, गिल्टी, लंगड़ा बुखार आदि न जाने कितने



ऐसे रोग हैं जो पालतू पशुओं को अपना शिकार बना लेते हैं। बचारा जानवर बेजुबान होने के कारण अपनी पीड़ा को व्यक्त भी नहीं कर पाता और इस कारण ये सभी रोग उपचार के अभाव में पशुओं के लिए जानलेवा सिद्ध हो जाते हैं। नतीजा यह होता है कि बेचारे गरीब किसान को पशुधन से हाथ धोने के साथ-साथ अपनी आजीविका पर भी संकट का सामना करना पड़ जाता है।

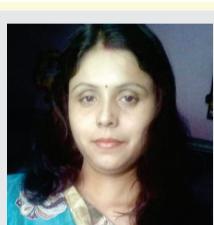
गोवंश के संरक्षण हेतु योगी सरकार

ने निस्संदेह अभूतपूर्व एवं उत्कृष्टतम प्रयास किया है। 'पशु उपचार पशुपालक के द्वारा' योजना के माध्यम से पशुपालकों को यह सुविधा उपलब्ध रहेगी कि पशु के बीमार अथवा घायल होने की स्थिति में टोल फ्री नंबर 1962 पर सूचना देने पर एक घंटे के अंदर वेटरनरी यूनिट उसके

उठता है। इस स्थिति के लिए दोष हम से मिलने वाली बेकारी का आतंक पूरा किसे दें। मेरी समझ में इसका मौलिक कर देता है। पढ़—लिखकर भी जब छात्र बेकार रह जाता हो, अपनी आजीविका के लिए परिवार अथवा घटिया गोरखधंधों पर निर्भर कर रहा हो और निरंतर मानसिकहीनता का शिकार बन रहा हो, तो हम उससे क्या उम्मीद कर सकते हैं।

चरित्र के अभाव में किसी देश का सम्यक विकास नहीं हो सकता है। किसी देश के चरित्र का अर्थ है उसके नागरिकों का चरित्र। नागरिकों का चरित्र बुनियाद है। चरित्रवान नागरिक जब ज्ञानवान होते हैं तभी साहित्य-विज्ञान आदि क्षेत्रों में काम कर पाते हैं। वे कुछ उपलब्धियां प्राप्त कर पाते हैं। पर ज्ञानवान होना विद्योपार्जन के बिना असंभव हैं। विद्योपार्जन तभी संभव है जब उनकी प्राप्ति के लिए वह लगानशील रहें सीख सुनें सुझाएं मार्ग पर चले। इसी प्रकार चरित्र निर्माण के लिए सदशिक्षा अत्यावश्यक हैं। इसके अभाव में सच्चरित्र की कल्पना करना भी सूखता ही होगी। आज जरूरी हैं अच्छी शिक्षा व्यवस्था की मधुर छात्र-अध्यापक संबंध की। यह अपने आप में हर दृष्टि से महान काम है। यद रखने की जरूरत है कि चरित्र—निर्माण परिवारिक एवं सामाजिक सुखों की कुंजी हैं। चरित्रवान तथा ज्ञानवान नागरिक ही परिवार और समाज का दुर्बल भार उठा सकता है।

भौतिकता की धुंध में घिरा चरित्र निर्माण



रानी प्रियंका
हरियाणा

करते हुए छात्र कम से कम 18-20 वर्ष व्यतीत करते हैं। जीवन के इस महत्वपूर्ण वर्षों के निवेश का लक्ष्य ज्ञानार्जन मात्र होता है। यह ज्ञानार्जन कुछेक विषयों का होता है। आशा अपेक्षा की जाती है उन विषयों का अध्ययन कर वे इस योग्य बन जाएंगे कि अपना जीवन सुखपूर्वक बीता सकें। देश के शिक्षित व जागरूक नागरिक के रूप में अपने दायित्वों का निर्वहन कर सकेंगे।

लेकिन दुखद सच्चाई है कि आज छात्र पढ़ने को तो पढ़ते हैं, परंतु वे ज्ञानोंपार्जन नहीं कर पाते हैं। उनमें अधिकांश को तो भले-बुरे को सही ढंग से समझने का विवेक तक नहीं मिल पाता। दूसरी ओर रोजी-रोटी, ज्ञान और रोजगार के अभाव में उनकी उपलब्धियां दो कौड़ी की होती हैं। संभावित बेकारी की समस्या उनपर हावी रहती है। नतीजा होता है वे खयाली पुलाव पकाने में खोये रहते हैं और फिर बेहद निराश होते हैं। शिक्षा, उच्च

शिक्षा आखिर किसलिए? क्या वास्तव में बड़ी से बड़ी नौकरी के योग्य बना देना ही शिक्षा का मूल मकसद है? सही मायने में शिक्षा का अर्थ है विद्योपार्जन। सद्ज्ञान और सदविवेक शिक्षा की देन हैं। जो शिक्षा प्रणाली है उजमे प्राथमिक विद्यालय से लेकर उच्च विद्यालयों तक और महाविद्यालयों से लेकर विश्वविद्यालयों तक अध्ययन

गुरु को पिता तुल्य और विश्वसनीय समझते हैं। गुरु और शिष्यों का व्यापारिक संबंध नहीं होता था। बल्कि यह संबंध सीखने—सिखाने का होता था। पढ़ने—पढ़ने का होता था। पढ़ने पढ़ने के माध्यम से अध्यात्मिक संबंध हो जाता है।

कमीशन का खेल, एजुकेशन ऑन सेल

■ ड्रेस, किताबें और फीस के खर्च में छूटे अभिभावकों के पसीने

लोक पहल

शाहजहांपुर। नवीन शैक्षिक सत्र आरंभ हो चुका है एक ओर जहां सरकारी स्कूलों में एडमीशन को लेकर मारा मारी है वहीं दूसरी ओर निजी स्कूल अभिभावकों की जैब पर सीधा डाका डाल रहे हैं। कान्वेन्ट स्कूलों में तीन माह की एक साथ फीस जमा कराये जाने के साथ ही एडमीशन फीस, विकास शुल्क व अन्य तमाम तरह के शुल्क के नाम पर मोटी रकम अदा करने के साथ ही महंगी किताबें खरीदने को भी मजबूर किया जा रहा है। बताया जाता है कि कुछ निजी स्कूलों के कोर्स का सेट 10 से 12 हजार तक में मिल रहा है ऐसे में अभिभावकों के पसीने छूट रहे हैं। इन्होंने सब होने के बाद भी शिक्षा माफियाओं पर प्रशासन चुप्पी साधे हुए है और प्रशासन की चुप्पी हो भी क्यों न क्योंकि स्कूलों की यूनियन के नेता हर समय उनके ईद-गिर्द मंडराते जो रहते हैं। कान्वेन्ट स्कूलों में निजी प्रकाशकों की पुस्तकें जबरन चलायी जा रही हैं जिनकी कीमत एनसीईआरटी की किताबों से 4 से 5 गुना ज्यादा है। कमीशन का यह खेल



शिक्षा के क्षेत्र में खुलेआम चल रहा है। तमाम अभिभावकों से जब इस मुददे पर बात की गई तो उन्होंने बताया कि हर स्कूल की दुकान निश्चित है। यदि किसी दूसरी दुकान पर कोर्स लेने जाओ तो वहां किताबें नहीं मिलती हैं। जबकि स्कूल की सेटिंग वाली दुकान पर पूरा सेट हर समय बढ़े हुए दामों पर तैयार मिल जाता है। यह दुकानदार अभिभावकों को कोई भी रियायत देने को तैयार नहीं है। यहां तक कि किताबों के कवर, स्टेशनरी और कापियों को भी बाजार से महंगे दामों पर बेचा जा रहा है। एनसीईआरटी की 256 चन्नों की एक किताब का मूल्य सिर्फ 65 रुपये है जबकि निजी प्रकाशक की करीब 170 पन्नों की किताब 305 रुपये में मिल रही है। अपने बच्चों के लिए किताबें खरीदने पहुंचे एक अभिभावक ने बताया कि दुकान पर लेकर प्रशासन ने कोई कार्यवाही करना अभी तक उचित नहीं समझा है।

मोटे अनाज की उपयोगिता पर गोष्ठी का आयोजन

लोक पहल

शाहजहांपुर। बाल विकास विभाग के तत्वाधान में पोषण पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत "मोटा अनाज (मिलेट) एवं इसकी उपयोगिता" पर एक गोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न विभागों द्वारा स्टाल लगाकर लोगों को पोषण में मोटे अनाज की उपयोगिता तथा अन्य विषयों पर जानकारी दी।

इस अवसर पर जिलाधिकारी उमेश प्रताप सिंह द्वारा पोषण के संबंध में किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए अपेक्षा की कि आंगनबाड़ी केंद्रों पर बच्चों को सभी

सुविधाएं उपलब्ध कराई जाये। जिलाधिकारी सिंह ने कहा कि आंगनबाड़ी आधारभूत इकाई है और सामाजिक परिवर्तन एवं व्यवहार परिवर्तन हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण है। फास्ट फूड एवं जंक फूड के दुष्प्रभाव के विषय में बताते हुये उन्होंने कहा कि खान पान विगड़ने से बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने कहा कि मोटे अनाज की उपयोगिता को देखते हुये प्रशासन स्तर पर इसके प्रचार प्रसार हेतु अभियान चलाया जा रहा है।

गोष्ठी में उपनिदेशक कृषि प्रसार जिला विकास अधिकारी, कृषि विज्ञान केंद्र से विशेषज्ञ वैज्ञानिक एनपी गुप्ता डॉ. नूतन डॉ.

विद्या, खाद एवं रसद विभाग, चिकित्सा विभाग के अधिकारी, कृषि रक्षा अधिकारी एफपीओ, गंगा समिति के श्री पांडे, कमलेश बाल विकास परियोजना अधिकारी भावलखेड़ा, मुख्य सेविका किंचित रेखा, पूनम एवं गीता तथा शुभम वर्मा, जिला कार्यक्रम कार्यालय से उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन युगल किशोर सांगुड़ी बाल विकास परियोजना अधिकारी शहर द्वारा किया गया। गोष्ठी के समाप्त पर जिला कार्यक्रम अधिकारी अरविंद रस्तोगी द्वारा समस्त आगंतुकों तथा आयोजन में सहयोग करने वाले समस्त लोगों का धन्यवाद एवं आभार प्रकट किया गया।

सोलर कैमरों से लैस होगी मॉडल ग्राम पंचायत भटपुरा रसूलपुर

कैमरे लग जाने से ग्राम पंचायत रहेगी सुरक्षित : अनिल गुप्ता

लोक पहल

शाहजहांपुर। जनपद शाहजहांपुर की मॉडल ग्राम पंचायत भटपुरा रसूलपुर जोकि कई पुरस्कार पा चुकी है, मॉडल ग्राम के प्रधान अनिल कुमार गुप्ता ने बताया कि ग्राम पंचायत के प्रत्येक तिराहे चौराहे पर अब सोलर सिस्टम के 4जी कैमरे लगाए जा रहे हैं, इन कैमरों के लग जाने से ग्राम पंचायत पूर्णतया सुरक्षित हो जाएगी। इन कैमरों में माइक भी लगा हुआ है, और इनमें पूरे महीने की रिकॉर्डिंग



हर समय मौजूद रहेगी। यह सभी कैमरे ग्राम वासियों के मोबाइल से सीधे जुड़ेंगे। ग्राम प्रधान के अनुसार इस कार्य के हो जाने से हमारे ग्राम में चोरी की घटना बिल्कुल बंद हो जाएगी, कोई भी व्यक्ति गाड़ी, ट्रैक्टर, ट्राली, मोटरसाइकिल, जानवर आदि नहीं चुरा पाएगा, और कोई भी व्यक्ति नाजायज असलाह लेकर नहीं घूम सकेगा, लड़ाई झगड़े की भी गुंजाइश बहुत कम हो जाएगी। क्योंकि प्रत्येक क्राइम की गतिविधि कैमरों में रिकॉर्ड हो जाएगी।

अम्बेडकर की शिक्षाओं को आत्मसात करने की जटिलत

लोक पहल

शाहजहांपुर। दि बुद्धिस्ट सोसाइटी आफ इंडिया के तत्वाधान में अप्रैल माह को अम्बेडकर माह के रूप में मनाए जाने की शृंखला में एक गोष्ठी का आयोजन पुवायाँ रोड स्थित बुद्ध विहार में किया गया।

डॉ. रामसागर यादव की अध्यक्षता में कवि ज्ञानन्द मोहन 'ज्ञान', सुरेश पाल सिंह, मलिखान सिंह दिनकर, तोताराम, गायरी लाल, शैलेन्द्र कुमार, अनूप कुमार, योगेश कुमार, विनोद कुमार छावला, जापान सिंह, दिनेश चंद्र, राजपाल गौतम, वीरेंद्र प्रताप, मातादीन वर्मा, लालाराम सागर, सत्यपाल, अमृता सागर आदि ने भारतरत्न डॉ. बी. आर अम्बेडकर की विदेशों में



अर्जित उच्च शिक्षा और उनके संघर्षपूर्ण जीवन पर विस्तार से चर्चा की। इसके अतिरिक्त वक्ताओं ने प्रथम महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले के संघर्षपूर्ण जीवन पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का

संचालन सोसाइटी के जिलाध्यक्ष रामसेवक गौतम ने किया। कार्यक्रम के पूर्व में भंते चंद्र रत्न के साथ बुद्ध वंदना एवं त्रिसरण पाठ किया गया तथा संकल्प के साथ कार्यक्रम का समाप्त हुआ।

अपना शहर

डा. अनुराग अग्रवाल को उ.प्र. शासन से मिली शोध परियोजना



लोक पहल

शाहजहांपुर। उत्तर प्रदेश सरकार की "रिसर्च एण्ड डेवलपमेंट" योजना के अन्तर्गत उत्तर प्रदेश शासन ने एसएस कॉलेज, शाहजहांपुर के उपप्राचार्य एवं वाणिज्य विभागाध्यक्ष प्रो० अनुराग अग्रवाल की शोध परियोजना स्वीकृत की है। वह उत्तर प्रदेश के महाविद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों में स्वावलंबी भारत अभियान के प्रति अभिवृत्ति, जागरूकता और तत्परता का अध्ययन करेंगे। शोध कार्य में सहयोग हेतु इसी महाविद्यालय के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. कमलेश गौतम को सह-शोधकर्ता के रूप में अनुमोदित किया गया है। प्रो. अग्रवाल ने इस उपलब्धि को स्वामी चिन्मयानन्द सरस्वती का आर्शीवाद बताया। राजकीय महाविद्यालय जलालाबाद के प्रो. एस के सिंह ने नोडल अधिकारी की ओर से प्रो. अनुराग और डा. कमलेश को शासन से प्राप्त अनुमोदन पत्र सौंपा। इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबन्ध समिति के सचिव प्रो. एके मिश्रा, प्राचार्य प्रो. आरके आजाद, प्रो. आलोक मिश्रा, प्रो. आदित्य कुमार सिंह, डॉ. आलोक कुमार सिंह, डॉ. बरखा सक्सेना आदि अनक शिक्षकों ने प्रो. अनुराग और डॉ. कमलेश को बधाई दी।

एसएसएमवी का परीक्षित, मेधावी पुरस्कृत

लोक पहल

शाहजहांपुर। श्री शंकर मुमुक्षु विद्यापीठ सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सत्र 2022–23 का वार्षिक परीक्षा फल वितरित किया गया, जिसमें प्रत्येक कक्षा में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को प्रधानाचार्य डॉ संध्या ने पुरस्कृत किया। कक्षा नर्सरी में शत प्रतिशत अंक प्राप्त कर कुशाग्र सक्षमता व अभ्यांश अग्निहोत्री ने प्रथम, 99.8 प्रतिशत अंक के साथ शिवाय यादव ने द्वितीय व 98 प्रतिशत अंक के साथ वरद माधव व कृष्णा अग्निहोत्री ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

जूनियर विंग में कक्षा टीसी । में अनुष्ठान गुप्ता पहले, वंशिका खन्ना दूसरे, अनुज्ञा गुप्ता तीसरे स्थान पर रही।

सीनियर विंग की कक्षाओं में कक्षा IX A में यशी बाजपेई ने प्रथम, अनन्या मिश्रा ने द्वितीय, आयुष बाजपेई ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सभी कक्षाओं में रेंक होल्डर्स

को प्रधानाचार्य डॉ संध्या ने विद्यालय प्रबन्ध समिति की ओर से पुरस्कृत किया व समस्त छात्र छात्राओं को शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम के आयोजन में विद्यालय स्टाफ का योगदान रहा।

टीवी मरीज का हाल जानने पहुंचे सांसद मिथिलेश कुमार



लोक पहल

उम्र के हिसाब से बच्चों को नींद लेना बहुत जरूरी

हर साल 17 मार्च को विश्व नींद दिवस यानि वर्ल्ड स्लीप डे मनाया जाता है। ऑक्सफोर्ड हेल्थ एनएचएस फाउंडेशन ट्रस्ट का कहना है कि मनोवैज्ञानिक विकित्सक तक यात को अच्छी नींद लेने की सलाह देते हैं। नींद हमारे मन, शरीर और आत्मा को फिर से जीवंत करने में मदद करती है और हमें अगले दिन की चुनौतियों और तनावों के लिए तैयार करती है। रात को अच्छी नींद लेने का बहुत महत्व है और यह टिमाग को संतुलित और स्वस्थ बनाए रखने के प्रमुख तरीकों में से एक है। इस वर्ल्ड स्लीप डे पर जानते हैं कि बच्चों के लिए 8 घंटे की नींद लेना क्यों जरूरी होता है।



बच्चों के लिए यों जरूरी है अच्छी नींद

नींद हर किसी की दिनरात्रि का एक अनिवार्य हिस्सा है और एक स्वरथ जीवन शैली के लिए भी जरूरी है। अध्ययनों से पता चला है कि जो बच्चे नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में नींद लेते हैं, उनके ध्यान, व्यवहार, सीखने, स्मृति और समग्र मानसिक और शारीरिक स्थान्य में सुधार होता है। पर्याप्त नींद न लेने से हाई बीपी, मोटापा और यहाँ तक कि अवसाद भी हो सकता है। मेडिकल रिसर्च में खुलासा हुआ है कि गहरी नींद में शरीर में ग्रोथ हार्मोन बहुत एटिव होता है। बच्चे जितनी अच्छी नींद लेंगे, उनका दून सिस्टम उतना ही ज्यादा मजबूत होगा।

अच्छी नींद ना लेने से हो सकते हैं बीमार

जिन बच्चों को पर्याप्त नींद नहीं मिलती है, वे गभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हो सकते हैं। सही स्लीपिंग पैटर्न बनाकर से बच्चे की इनिटी को मजबूत करने में मदद मिलती है। जो लोग पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं, उनके वायरस के संपर्क में आने पर बीमार होने की संभावना अधिक होती है। अपर्याप्त नींद लेने पर स्ट्रेस हार्मोन, कोर्टिसोल बढ़ता है जिससे चिंता पैदा होती है। नींद की कमी होने पर इंसान ज्यादा खाता है जिससे मोटापा बढ़ने का डर रहता है।



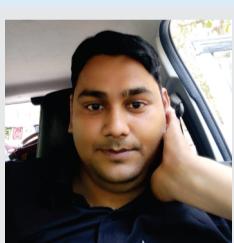
उम्र के आधार पर बच्चे के लिए नींद के घंटे अलग होते हैं। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिस के अनुसार 1 वर्ष से कम आयु के शिशु 12 से 16 घंटे, 1 से 2 साल के बच्चे 11 से 14 घंटे, 3 से 5 साल के बच्चे 10 से 13 घंटे, 6 से 12 साल के बच्चे 9 से 12 घंटे और 13 से 18 वर्ष के किशोर 8 से 10 घंटे सोने चाहिए।

बच्चों को कितनी देर सोना चाहिए

अच्छी नींद पाने के उपाय

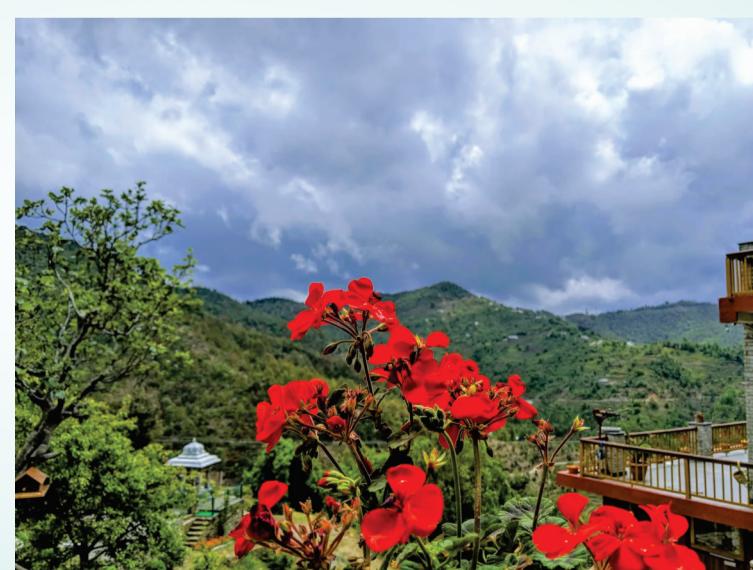


सुकून खोते पहाड़, गुम होता पहाड़ी व्यंजनों का स्वाद



सुदीप शुक्ला, शाहजहांपुर

उत्तराखण्ड एक खूबसूरत पर्यटन स्थल है जो दुनिया भर में सुकून और प्राकृतिक छटा के लिए प्रसिद्ध है। वहाँ प्राकृतिक स्थलों पर समुद्र तल से ढाई हजार मीटर की ऊंचाई पर तमाम सेब के बाग, पुराने ओक और देवदार के पेड़ों के साथ एक से बढ़कर एक लोकप्रिय तीर्थ स्थान पहाड़ी शहर है। जहाँ हिमालय की सीमा के बीच स्थित कई स्की रिसॉर्ट हैं। ढलानों और स्वच्छ वातावरण के कारण भारत में एक लोकप्रिय स्थान है। लेकिन



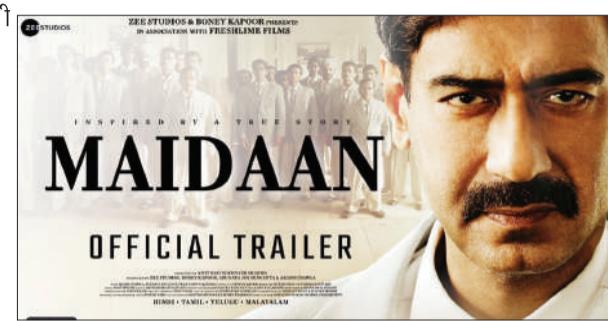
दृश्यों का आनंद ले सकते हैं। जैव विविधता हाँ अभी भी गढ़वाल में हिमालय की दृष्टि से औली एक समृद्ध क्षेत्र है।

सफेद कपास सी कोमल बर्फ, ऊंची नीची पहाड़ियाँ, हरे मखमल से घास के मैदान, शुद्ध हवा, सीधे प्रकृति से प्राकृतिक जल पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता है।

सूरज की किरणें जब बर्फ से ढके पहाड़ पर पड़ती हैं तो मानों ऐसा लगता है कि सुबह पहाड़ सूरज की रोशनी में नहा कर आये हो। भीलों दूर तक पहाड़ों में सफेद बर्फ की चादर पर जीभकर खेलने का आनंद आप ले सकते हैं। यही नहीं उत्तराखण्ड के औली में एशिया की सबसे लंबी रोपवे है। जिससे आप 4.15 किमी की दूरी तय कर सकते हैं। यहाँ बने फाइबर ग्लास के छोटे-छोटे घर, स्नो पॉड्स इस खूबसूरत हिल स्टेशन को और करीब से जानने का मौका देती है। लेकिन पहाड़ी भुवे की सौंधी महक, भट्ट की दाल का स्वाद, भट्ट के डुबकों का तीखान, बिचू घास का साग और पहाड़ी खीरे का स्वाद बड़े नामी रेस्टोरेंट के कारण कहीं पीछे छूट रहा है। हमें दुख है पहाड़ अपना सुकून खो रहे हैं।

3J जय देवगन की हाल में ही भोला रिलीज हुई है। इसके साथ उन्होंने अपनी आने वाली फि ल्म फि ल्म मैदान का ट्रेलर रिलीज कर दिया है। फिल्म पिछले काफी समय से खबरों में है। कोरोना महामारी के चलते इसकी रिलीज को लगातार टाला जा रहा था। अब फिल्म का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है। ट्रेलर देखने के बाद फि ल्म के लिए लोगों की एसाइटमें और बढ़ गई है।

ट्रेलर की शुरुआत फुटबॉल मैच की है जिसमें बताया जा रहा है कि बारिश के चलते ये मैच का काफी मुश्किल होने वाला है। आजादी के बाद पांचवे साल में भारत दूसरे बार ओलंपिक में अपनी जगह बनाता है, ऐसे में उनके लिए ये और भी खास मैच है। खिलाड़ियों को पानी से भरे मैदान में नंगे पैर खेलना पड़ेगा। इस मुश्किल में प्लेयर कैसे डटे रहेंगे देखने लायक होगा। फिल्म की पंच लाइन भी ट्रेलर में सुनाई देती है, जिसमें अजय देवगन कहते नजर आ रहे हैं कि आज मैदान में उत्तरोंगे 11 लेकिन दिखेंगे



1. अजय देवगन ने फि ल्म भोला की रिलीज के साथ मैदान का ट्रेलर साझा किया है। अजय ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट शेयर किया, जिसमें उन्होंने लिखा, मैदान

उत्तरोंगे ग्यारह लेकिन दिखेंगे एक। इस फिल्म का निर्देशन अभिन रवींद्रनाथ शर्मा ने किया है। फिल्म में अजय कोच की भूमिका में नजर आने वाले हैं।

परिणीति घोपड़ा और आम आदमी पार्टी के नेता राधव चड्हा के बीच शादी को लेकर बातचीत होती थी। परिणीति मुझसे कही थीं— मैं तभी शादी करूंगी जब मुझे लगेगा मैंने अपना मिस्टर राइट ढूँढ़ लिया है। हार्डी ने बताया कि उन्होंने हाल ही में परिणीति घोपड़ा से बात की है। वे कहते हैं— हां, मैंने उन्हें फोन कि ये और बधाई दी।

परिणीति घोपड़ा के ट्रॉट ने और हव दी। संजीव ने परिणीति और राधव चड्हा की फोटो शेयर कर दोनों को बधाई दी थी। उन्होंने ट्रॉट में लिखा था— मैं राधव चड्हा और परिणीति घोपड़ा को हार्दिक बधाई देता हूँ। मैं आशा करता हूँ कि दोनों का साथ प्यार, अनंद और का पैनियनशिप रे भरा रहा। मेरी शुभकामनाएं!

परिणीति घोपड़ा को हार्डी संधू ने दी बधाई

Pरिणीति घोपड़ा अपनी पर्सनल लाइफ की वजह से सुर्खियों में छाई हुई है। उनके और आप नेता राधव चड्हा के बीच का रिलेशन यह है, इसे जानने में सभी की दिलचस्पी बनी हुई है। परिणीति-राधव चड्हा की बार-बार हो रही मुलाकातों पर फैंस ने नजरें टिकी हुई हैं। आप नेता संग रि लेशनशिप की खबरों के बीच परिणीति संग फिल्म कोड नेम तिरंगा में काम कर चुके हार्डी संधू ने बताया कि उन्होंने परिणीति को फोन कर बधाई दी है।

पंजाबी सिंगर—एट र हार्डी संधू ने एक इंटरव्यू में कहा— मैं बहुत खुश हूँ कि ये आखिरकार हो रहा है। मैं परिणीति को गुड लक विश करता हूँ। मालूम हो, हार्डी संधू और परिणीति ने 2022 में रिलीज हुई स्पाई ग्लिटर कोड नेम- तिरंगा में काम किया था। हार्डी ने बताया कि इस फिल्म की शूटिंग के दौरान वे और परिणीति शादी के बारे में बात किया करते थे।

बॉलीवुड

मसाला

दुनिया की सबसे महंगी घड़ी! कीमत इतनी कि गाड़ी-बंगला सब आ जाए

दुनिया की सबसे महंगी घड़ी के लिए अगर आप गूगल करेंगे तो कई तरह के उत्तर मिलेंगे। योकि यह इस बात पर निर्भर करता कि आप विटेंज घड़ियों को शमिल करते हैं या नहीं। पाटेंक स्टील में फिलिप ग्रैंडमास्टर चाइम 2019 में 3.1 करोड़ डॉलर यानी करीब 2.5 अरब में नीलाम हुई। पाटेंक फिलिप हेनरी ग्रेस सुपर कंप्लीके शन 2.4 करोड़ डॉलर यानी करीब 2 अरब में बिकी। लेकिन यह खास घड़ियों थीं, जिसे आम लोगों के लिए खरीदना आसान नहीं था। अब एक और घड़ी को सबसे महंगी घड़ी बताया जा रहा है, जिसकी कीमत 2 करोड़ डॉलर रखी गई। इतनी कीमत में आप गाड़ी-बंगला तक खीरीद सकते हैं। हीरों से जड़ित इस घड़ी को जैकब एंड कंपनी ने मार्केट में उतारा है और दुनिया की सबसे महंगी घड़ी का नया दावेदार बताया है। इसमें आम घड़ियों की तरह घंटे, मिनट और एक सेकेंड का ट्रॉबेलॉन है। सब रत्नों से सजी हुई हैं। इसमें 217 कैरेट के पीले हीरे लगे हुए हैं जो पूरी वॉच को कंगन की तरह करते हैं। देखने में यह आपको सोने का एक गुच्छा नजर आएगा लेकिन चमक देखकर आंखें खैयिया जाएंगी। कंपनी के मुताबिक, इसमें फैसी येलो और फैसी इंटेंस येलो रंग के 425 हीरों से डॉयल तैयार किया गया है। अंदर का हिस्से में भी 57 हीरों का इस्तेमाल किया गया है। कंपनी के सीरीजों बैंजिमिन अरबोव ने कहा, रत्नों की सां इतनी ज्यादा है कि इसकी लालाश पूरी दुनिया में की गई। साथ दीन साल लग गए। सभी रत्नों को हमारे जिनेवा मुलाय में इकट्ठा किया गया। यहां सेटिंग से पहले और बाद में प्रत्येक रत्न की जांच की गई। हमने कुछ अनोखा किया जो दुनिया में आज तक नहीं हुआ था। यह भव्यता और विशिष्टता में दूसरी घड़ियों से काफी अगे है। यह जैकब एंड कंपनी की पहली अरबपति घड़ी नहीं है। पहली, हीरों से जड़ित घड़ी 2015 में मार्केट में उतारी गई थी, जिसकी कीमत 1.8 करोड़ डॉलर थी। बता दें विटेंज घड़ियों में सबसे आगे Graff Diamonds द्वारा बनाई गई Hallucination है। इसमें अलग-अलग रंग और कट के 110 कैरेट हीरे लगे हैं। इन्हें एक लेटिनम के ब्रेसलेट पर सजाया गया है। 2014 में लॉच इडी इस घड़ी की कीमत 5.5 करोड़ डॉलर (लगभग 455 अरब रुपये) है। दूसरे नंबर पर है इसी कंपनी की he Fascination, जिसकी कीमत 4 करोड़ डॉलर है। इस घड़ी में 152.96 कैरेट के सोफेद हीरे रखे हैं। इसका उत्पादन 2015 में हुआ था।



अजब-गजब

यूके के बायोग्राफर जॉन औबेरी ने की थी शुरुआत

सैकड़ों साल पुराना है 'अप्रैल फूल्स डे'

मूर्ख दिवस का नाम सुनकर आपको ऐसा लगता होगा कि ये दुनिया भर के मूर्खों का मजाक उड़ाने का दिन है। मजाक उड़ाना यानी आप ऐसे लोग, जिन्हें आसानी से उल्लू बनाया जा सकता है, को और तंग करें। लेकिन आपको बता दें कि इस दिन का मूर्खता से कोई लेना-देना ही नहीं है। अप्रैल महीने के पहले दिन हर साल इसे मनाया जाता है। लेकिन आखिर इस दिन का इतिहास या है? और यों इस दिन का मूर्ख दिवस कहा जाता है?

आज अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वालों को अच्छे से मूर्ख बनाया जाए। कोई किसी झूठे बहाने से या फिर किसी तरह का प्रैंक कर लोगों को उल्लू बनाते हैं। जब सामने वाला मूर्ख बन जाता है तब उसे अप्रैल फूल्स डे है। ये हर साल अप्रैल महीने की पहली तारीख को मनाया जाता है। लोग कोशिश करते हैं कि इस दिन अपने जानने वाल