क्रांति समय
हिन्दी दैनिक अखबार में विज्ञापन, प्रैस नोट, जन्म दिन की शुभकामनाएँ, या अपने विस्तार में किसी भी समस्या को अखबार में प्रकाशित करने के लिए संपर्क करें:-
बी-4 घंटी वाला कॉम्पलेक्ष उधना तीन रास्ता, उडुपी होटल के बगल में, सूरत-394210
मो. 9879141480

दैनिक
क्रांति समय
RNI.No.: GUJHIN/2018/75100

क्रांति समय
हमारे यहां पर एल.आई.सी., कार-बाईक-ट्रक का इन्स्योरेंशन, रेल टिकट, एयर टिकट बनवाने के लिए संपर्क करें:-
बी-4 घंटी वाला कॉम्पलेक्ष उधना तीन रास्ता, उडुपी होटल के बगल में, सूरत-394210
मो. 8980974047

संपादक : सुरेश मौर्या मो. 9879141480
E-mail: krantisamay@gmail.com
सूरत, वर्ष: 1 अंक: 249, गुरुवार, 04 अक्टूबर, 2018, पेज: 4, मुल्य 1 रु.
रजीस्ट्रड ऑफिस:- 191 महादेव नगर, हरि नगर-2 के पीछे, उधना, जिला-सूरत, गुजरात
Email: krantisamay@gmail.com Web site : www.krantisamay.com www.facebook.com/krantisamay1 www.twitter.com/krantisamay1

सार समाचार

यमुनोत्री दर्शन को आए मुंबई के श्रद्धालु की दिल का दौरा पड़ने से मौत

उत्तरकाशी, एजेंसी। यमुनोत्री की यात्रा पर आए मुंबई निवासी एक तीर्थयात्री की दिल का दौरा पड़ने से मौत हो गयी। पुलिस थानाध्यक्ष विनोद थपलियाल ने बताया कि 57 वर्षीय निलेश देवेंद्र सेठ यमुनोत्री जाने के लिये जानकीचट्टी में अपने परिवार के साथ एक होटल में ठहरे हुए थे और कल रात अचानक वह बेहोश हो गये। तीर्थयात्री की पत्नी हंशा सेठ के हवाले से थपलियाल ने बताया कि रात में ही उन्हें सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, बड़कोट, में उपचार के लिए ले जाया गया जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया पुलिस अधिकारी ने बताया कि उक्त तीर्थयात्री मुंबई के अंधेरी क्षेत्र के सांताक्रूज का रहने वाला था।

उपहार ट्रेजडी : सुशील अंसल को पासपोर्ट जारी करने वाले अधिकारियों की होगी जांच

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली हाईकोर्ट ने बुधवार विदेश मंत्रालय को आदेश दिया है कि वह 1997 में हुए उपहार सिनेमा अग्निकांड से जुड़े मामले में शामिल होने के बावजूद सुशील अंसल को पासपोर्ट जारी करने वाले पासपोर्ट अधिकारियों से पूछताछ करे। उस हादसे में 59 लोग मारे गए थे। जस्टिस नज्मी वजीरी ने पूछा कि इस मामले में ऐसा क्या खास था कि अधिकारियों ने अंसल को पासपोर्ट जारी किया जबकि पूरी दुनिया उपहार त्रासदी और इस मामले में रियल एस्टेट बंधुओं की संलिप्तता के बारे में जानती थी। कोर्ट ने गौर किया कि 2007 में निचली अदालत द्वारा अंसल को दोषी ठहराए जाने के बावजूद उसे पासपोर्ट जारी किया गया था। उपहार त्रासदी पीड़ित एसोसिएशन (एवीयूटी) की अध्यक्ष और वकील नीलम कृष्णमूर्ति ने अदालत को बताया था कि अंसल ने पासपोर्ट की अतिरिक्त पुस्तिका के लिए आवेदन करते समय जानबूझकर झूठी घोषणा की और अपने दोषी होने के भौतिक तथ्यों को दबा दिया। गौरतलब है कि 13 जून, 1997 को दक्षिण दिल्ली के ग्रीन पार्क स्थित उपहार सिनेमा में 'बार्डर' फिल्म दिखाए जाने के दौरान आग लगने के बाद दम घुटने से 59 लोगों की मौत हो गई थी। इसके बाद मची भगदड़ में 100 से अधिक लोग घायल भी हो गए थे।

भाजपा चाहती है पुलिस और एमसीडी सिर्फ गाय की देखभाल करें : केजरीवाल

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने बुधवार को कहा कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) चाहती है कि पुलिस और एमसीडी लोगों की सुरक्षा और दिल्ली साफ-सफाई को छोड़कर सिर्फ गाय की देखभाल करें। अनुसार, केजरीवाल ने ट्वीट किया, भाजपा चाहती है कि पुलिस और दिल्ली नगर निगम लोगों की सुरक्षा और दिल्ली की साफ-सफाई का काम छोड़कर गाय की देखभाल पर लग जाएं। क्या दिल्ली के लोग भी यही चाहते हैं? भाजपा चाहती है कि पुलिस और स्र्ष्ठ को लोगों की सुरक्षा और दिल्ली की सफ़ाई का काम छोड़कर गाय की देखभाल पर लगना चाहिए। मुख्यमंत्री ने यह प्रतिक्रिया, सदन में विपक्ष के नेता विजेंद्र गुप्ता की उस मांग पर की है, जिसमें उन्होंने कहा है कि दिल्ली नगर निगम और दिल्ली पुलिस गाय माफियाओं के खिलाफ सख्त कार्रवाई के लिए एक संयुक्त कार्ययोजना तैयार करें।

नोएडा : प्रेमी ने शादी का झांसा देकर किया युवती से दुष्कर्म

नोएडा, एजेंसी। नोएडा में शादी का झांसा देकर एक युवती से कथित बलात्कार करने का मामला सामने आया है। पुलिस ने इस संबंध में युवती की शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी है। शादी का झांसा देकर 2 महीने तक करता रहा बलात्कार, पोल खुली तो हो गया फरार थाना सेक्टर 39 के प्रभारी निरीक्षक अमित कुमार सिंह ने बताया कि सेक्टर-37 में रहने वाली महिला ने मंगलवार रात रिपोर्ट दर्ज कराई कि अभिमन्यु सिंह नामक युवक ने शादी का झांसा देकर उसके साथ बलात्कार किया। उन्होंने बताया कि युवती का आरोप है कि अब आरोपी शादी करने से इनकार कर रहा है। उन्होंने बताया कि पीड़िता को मेडिकल परीक्षण के लिए जिला अस्पताल भेजा गया है। आरोपी फरार है। उसकी तलाश की जा रही है।

श्रद्धासुमन अर्पित

मृतसर में मंगलवार को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री को उनकी जयंती के मौके पर श्रद्धासुमन अर्पित करते लोग।

गर्लफ्रेंड की हत्या के आरोप में 23 वर्षीय युवक गिरफ्तार

नई दिल्ली, एजेंसी। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि उत्तरी दिल्ली के बुराड़ी इलाके से लापता 17 वर्षीय लड़की का शव मंगलवार की सुबह अलीपुर में मिला था। मामला दर्ज होने के बाद पुलिस ने सभी अज्ञात शवों और लापता लोगों की शिकायतों के रिकॉर्ड को खंगाला जिसके बाद लड़की की पहचान हुई। पुलिस को पता चला कि लड़की का सिम कार्ड किसी दूसरे के फोन में एक्टिव है। इसके आधार पर आरोपी की पहचान लड़की के पड़ोसी के तौर पर हुई। युवक को हिरासत में लेकर उससे पूछताछ की गई तो आरोपी ने पुलिस को बताया कि इस साल जनवरी से लड़की के साथ उसका प्रेम संबंध था। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने बताया, ''आरंभ में दोनों दोस्त थे और फिर दोनों के बीच प्रेम संबंध बने। बाद में लड़की रिश्ता खत्म करना चाहती थी क्योंकि वह किसी और को पसंद करने लगी थी। हालांकि, आरोपी रिश्ता तोड़े जाने से नाराज था। सोमवार को लड़की ने युवक को बुलाया और अलीपुर के जंगल वाले क्षेत्र में उससे मिलने का फैसला किया। यहां पर अक्सर वे मिलते थे। बातचीत में जब कोई समाधान नहीं निकला तो युवक ने लड़की को उस दीवार से धक्का दे दिया जहां पर वह बैठी थी। लड़की के माथे में चोट लगी और वह बेहोश हो गई। इसके बाद युवक उसे खींचकर झाड़ियों के पास ले गया और गला दबाकर उसकी हत्या कर दी।

लाभ का पद मामलाः गवाहों को तलब नहीं करने पर हाईकोर्ट ने भेजा चुनाव आयोग को नोटिस

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली हाईकोर्ट ने बुधवार को आम आदमी पार्टी (आप) के एक विधायक की याचिका पर चुनाव आयोग से जवाब मांगा है। विधायक ने लाभ के पद मामले में गवाहों को समन करने के लिए 'आप' के अयोग्य करार दिए गए विधायकों को अनुमति नहीं देने के आयोग के फैसले को चुनौती दी है। जस्टिस सिद्धार्थ मृदुल ने शिकायतकर्ता प्रशांत पटेल से भी जवाब मांगा है, जिनकी याचिका पर चुनाव आयोग ने 'आप' के 20 विधायकों को अयोग्य करार देने की सिफारिश की थी। अदालत आप विधायक कैलाश गहलोत की याचिका पर सुनवाई कर रही थी। उन्होंने लाभ के पद मामले में गवाह के तौर पर सरकारी कर्मचारियों को समन करने के लिए विधायकों का अनुरोध ठुकराने के चुनाव आयोग के फैसले को चुनौती दी है। अदालत ने मामले की अगली सुनवाई एक नवंबर के लिए निर्धारित की है। चुनाव आयोग ने इस साल 'आप' के 20 विधायकों को अयोग्य करार दिए जाने की सिफारिश की थी। उन पर लाभ का पद संभालने का आरोप लगा था।

उर्दू और पंजाबी टीचरों की कमी से जूझ रहे दिल्ली के सरकारी स्कूल

नई दिल्ली। दिल्ली अल्पसंख्यक आयोग (डीएमसी) ने हाल ही में सरकारी स्कूल के छात्रों की शिकायतों के बाद शिक्षा निदेशालय (डीओई) को छह नोटिस जारी किए हैं कि उन्हें उर्दू और पंजाबी को तीसरी भाषा विकल्प के रूप में प्रदान नहीं किया गया है।

डीएमसी अध्यक्ष जफरुल इस्लाम खान के अनुसार, यमुना विहार, सराय काले खां और शाहदरा सहित कई सरकारी स्कूलों के अधिकारियों ने कहा कि उर्दू और पंजाबी भाषाओं को वहां नहीं पढ़ाया जा रहा है।

उन्होंने कहा, कुछ छात्रों ने हमें बताया कि उनके स्कूलों के प्रमुखों ने उनसे उर्दू या पंजाबी को अपनी तीसरी भाषा के रूप में नहीं चुनने के लिए कहा क्योंकि वो स्कोरिंग नहीं हैं और यह उनके परिणामों को प्रभावित कर सकते हैं। लेकिन मुख्य कारण विषयों के लिए शिक्षकों की कमी है।

सराय काले खां स्कूल को नोटिस के जवाब में, डीओई ने पिछले सप्ताह आयोग को बताया कि इन भाषाओं के लिए कोई शिक्षक नहीं था और उसने एक टीचर आवंटित करने का वादा किया था। आयोग ने दिल्ली सरकार के स्कूलों में उर्दू और पंजाबी भाषाओं की स्थिति पर सूचना का अधिकार (आरटीआई) अधिनियम के माध्यम से एक रिपोर्ट संकलित की है।

दिल्ली के 1,100 सरकारी स्कूलों में से क्रमशः 284 और 282 स्कूलों में उर्दू और पंजाबी भाषाओं को पढ़ाया जा रहा है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि उर्दू भाषा में प्रशिक्षित स्नातक शिक्षकों (टीजीटी) के 1,028 स्वीकृत पदों में से 883 पद रिक्त हैं। इसी तरह, पंजाबी भाषा में 1,023 स्वीकृत टीजीटी पदों में से 780 अभी तक भरे नहीं हैं। टीजीटी कक्षा 10 तक पढ़ाने के पात्र हैं। रिपोर्ट को संकलित करने वाले डीएमसी की सलाहकार समिति के एक सदस्य मंजीर अली ने कहा, कक्षा ङ्गढ्ढ और ङ्गढ्ढढ्ढ छात्रों के लिए स्थिति अभी भी बेहतर है। क्रमशः पंजाबी और उर्दू के लिए केवल 5 और 8 रिक्तियां हैं।

डीओई निदेशक संजय गोयल ने रिक्त पदों के कारण के रूप में मांग की कमी का हवाला दिया। उन्होंने कहा, जहां भी कोई शिक्षक नहीं है वहां विषयों की कोई मांग नहीं है और जब मांग है, तो हम एक शिक्षक को आवंटित करने के लिए सभी संभव व्यवस्थाएं करते हैं। हम सभी सरकारी स्कूलों में दोनों भाषाओं के लिए एक स्थायी शिक्षक नियुक्त करने की कोशिश कर रहे हैं। आयोग के सदस्यों ने हालांकि, कम स्कूलों में पढ़ाए जाने के बावजूद कहा कि बड़ी संख्या में छात्र इन विषयों का चयन कर रहे हैं।

अली ने कहा, पिछले साल, कक्षा ङ्कढ्ढ और 90,000 छात्रों ने उर्दू का चयन किया और 29,000 ने पंजाबी का चयन किया।

यह तब होता है जब भाषाओं को केवल दिल्ली के सरकारी स्कूलों के 30% में पढ़ाया जा रहा है। शिक्षकों की कमी से छात्रों को इस विषय को चुनने से हतोत्साहित किया जाता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनपीई) के तहत, हिंदी भाषी राज्यों के छात्रों को हिंदी और अंग्रेजी के अलावा- एक तीसरी भाषा के रूप में एक आधुनिक भारतीय भाषा (संविधान की आठवीं अनुसूची के तहत 22 भाषाओं) सीखनी है। दिल्ली सरकार के स्कूलों में, संस्कृत, उर्दू और पंजाबी को तीसरी भाषा के रूप में पेश किया जा रहा है।

फावड़े से काटकर दो दोस्तों की निर्मम हत्या, नहर में मिले शव

नोएडा। ग्रेटर नोएडा के दादरी थाना क्षेत्र के रामपुर गांव के ढाबे पर सोमवार देर रात शराब पीने के दौरान हुई कहासुनी में डाबरा गांव के दो दोस्तों की फावड़े से काटकर हत्या कर दी गई। मंगलवार की सुबह ग्रामीणों ने नहर में दोनों के शव पड़े देखे और पुलिस को सूचना दी। शाम को ग्रामीणों ने दोनों के शवों को सड़क पर रखकर परी चौक पर जाम लगा दिया। पुलिस पर पैसे लेकर हत्यारोपियों को बचाने का आरोप लगाया। मृतक के परिजनों ने रामपुर गांव के पांच लोगों को नामजद किया है। पुलिस ने दो को हिरासत में ले लिया है। डाबरा गांव के रहने वाले बब्बल उर्फ बलवीर 47 वर्ष और महेश 38 वर्ष दोनों दोस्त थे। सोमवार की देर शाम दोनों रामपुर गांव के पास बने एक ढाबे पर शराब पी रहे थे। इसी दौरान दोनों की किसी बात को लेकर ढाबा संचालक से कहासुनी हो गई। इसके बाद ढाबा संचालक ने अपने चार लोगों के साथ मिलकर दोनों पर फावड़े से हमला कर हत्या कर दी। उनके सिर व चेहरों पर ही वार किए गए थे। दोनों के शव मंगलवार को नहर में मिले थे। पोस्टमार्टम होने के बाद दोनों के शवों को ग्रामीणों ने सड़क पर रखकर परी चौक पर जाम लगा दिया और जमकर हंगामा किया। पुलिस के खिलाफ नारेबाजी की। पुलिस पर हत्यारोपियों को बचाने का आरोप लगाया। ग्रामीणों ने बताया कि पांच लोग हत्या में शामिल हैं जिनके नाम परिजनों ने पुलिस को बताए। लेकिन पुलिस पैसे लेकर कुछ लोगों को बचा रही है।

हत्या को हादसे में बदलने की साजिशआरोपियों ने दोनों की हत्या के बाद घटना को हादसे में बदलने की कोशिश की। दोनों के शवों को गांव के समीप नहर में फेंक दिया। उनकी बाइक को भी नहर में धकेल दिया जिससे लगे कि हादसे में दोनों की मौत हुई है। लेकिन पुलिस ने जांच की तो पता चला कि दोनों की हत्या करके शवों को फेंका गया है।

परिजन रातभर दोनों को तलाशते रहे

दोनों दोस्त देर रात को घर नहीं लौटे तो परिजनों को चिंता हुई। उनके मोबाइल मिलाए तो फोन बंद आ रहे थे। परिजन दोनों को रात भर इधर-उधर तलाशते रहे लेकिन कुछ पता नहीं चला। सुबह के समय गांव के पास नहर में दो शव पड़े होने की सूचना मिली तो परिजन दौड़कर मौके पर पहुंचे और शवों की शिनाख्त की। मृतकों के परिजनों ने पांच लोगों को नामजद कराया है। पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर ली है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती पर मंगलवार को ओल्ड सचिवालय परिसर में बापू के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल।

समूची दिल्ली में चलाया गया स्वच्छता अभियान

नई दिल्ली। दिल्ली मेट्रो की ओर से आयोजित ''स्वच्छता ही सेवा' पखवाड़े के अंतर्गत बाराखम्बा रोड, हौज खास और ओखला बर्ड सेंचुरी मेट्रो स्टेशन को सबसे साफ-सुथरा स्टेशन होने के लिए सम्मान मिला है। मेट्रो के भूमिगत स्टेशनों में बाराखम्बा जबकि एलिवेटिड स्टेशन में ओखला बर्ड सेंचुरी और इंटरचेंज में हौजखास सबसे स्वच्छ स्टेशन पाए गए हैं। इनके अलावा द्वारका सेक्टर 21 और आईटीओ मेट्रो स्टेशन पर स्वच्छता के मानक बेहतर होने के चलते उन्हें भी पुरस्कृत किया गया है। बल्लभगढ़ की एनसीबी कॉलोनी स्टेशन साइट और द्वारका के आईआईसीसी स्टेशन को सबसे साफ निर्माणाधीन साइट का सम्मान मिला है। वहीं दूसरी ओर क्लीन मेट्रो, क्लीन दिल्ली विषय पर डीएमआरसी द्वारा आयोजित ऑनलाइन स्लोगन प्रतियोगिता के तहत विजयी प्रतिभागियों एवं स्वच्छ मेट्रो स्टेशनों के विजेताओं को डीएमआरसी के प्रबंध निदेशक मंगू सिंह ने सम्मानित किया।

स्वराज इंडिया के दो साल पूरा होने पर राष्ट्रीय परिषद की बैठक आयोजित

अभूतपूर्व संकट के दौर से गुजर रहा देश : योगेंद्र

नई दिल्ली। स्वराज इंडिया के स्थापना के दो वर्ष पूरे होने पर मंगलवार को दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय परिषद की बैठक में देश भर के सैंकड़ों कार्यकर्ताओं ने हिस्सा लिया। लोकसभा चुनाव से पहले हो रहे इस बैठक में स्वराज इंडिया की राष्ट्रीय परिषद ने राजनैतिक प्रस्ताव पारित करते हुए देश में आज गणतंत्र का संकट, चुनाव की चुनौती और स्वराज इंडिया की जिम्मेवारी पर र्चचा हुई।

पार्टी अध्यक्ष योगेंद्र यादव ने मोदी सरकार की तीखी आलोचना करते हुए कहा कि देश आज एक अभूतपूर्व संकट के दौर से गुजर रहा है। वर्तमान सरकार हर मोर्चे पर विफल साबित हो रही है और मोदी का तिलिस्म टूट रहा है।

आज भारत के स्वधर्म को खतरा है। इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ है की धर्म को नागरिकता के तौर पर शामिल किया जा रहा है। योगेंद्र यादव ने कहा की मोदी सरकार देश में एक बार फिर ''टू नेशन योरी' को थोपना चाह रही है। उन्होंने कहा आज समस्या महज यह नहीं है कि मोदी सरकार निकम्मी साबित हुई, या वादा पूरा करने में विफल रही पूर्ववर्ती सरकारों ने भी ऐसा किया है, लेकिन मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि देश ने आजादी के इतिहास में प्रधानमंत्री मोदी से बड़ा झूठा प्रधानमंत्री नहीं देखा। स्वराज इंडिया को यह सुनिश्चित करना होगा कि आने वाला लोकसभा चुनाव देश के वास्तविक मुद्दों पर लड़ा जाए। उन्होंने कहा कि आगामी 6 महीनो में अगर किसानों नौजवानो को आंदोलन की धारा से नहीं जोड़ा गया तो देश में हिन्दू-मुस्लिम के नाम पर साम्प्रदायिक दंगे होंगे। उन्होंने कहा कि आज भारत गणतंत्र को सत्ता के केंद्र में बैठे लोगों से खतरा है। स्वराज अभियान के अध्यक्ष और वरिष्ठ वकील प्रशांत भूषण ने कहा कि मोदी सरकार ने मीडिया के ऊपर ताला डाल दिया गया है। अभिव्यक्ति कि स्वतंत्रता पर हमला हो रहा है। मोदी सरकार अपने झूठे प्रचार में सरकारी पैसा खर्च कर देश को गुमराह कर रही है। प्रशांत भूषण ने कहा कि इमरजेंसी में लोकतंत्र खतरे में था आज भारत की सभ्यता खतरे में है। उन्होंने कहा कि आज चुनौती दूसरी है। अगर मोदी सरकार 2019 में आ गई तो इस देश में लोकतंत्र और सभ्यता नहीं बचेगी। आज देश के सामने सबसे बड़ी चुनौती भाजपा को हराना है।

प्रधानमंत्री मोदी पर हमला बोलते हुए प्रशांत भूषण कहा कि प्रधानमंत्री खुद सोशल मीडिया पर नफरत फैलाने और गाली गलौज देने वालों को प्रश्रय देते हैं। कार्यक्रम के अंत में स्वराज इंडिया के 40 सदस्यों वाली राष्ट्रीय कार्यकारिणी का चुनाव किया गया।

इन दोनों व्यक्तियों के गले में पत्थर बांधकर पानी में डूबा देना चाहिए- एक दान न करने वाला धनिक और दूसरा परिश्रम न करने वाला दरिद्र -हुट्टन

ऐतिहासिक फैसले

कई ऐतिहासिक फैसलों के लिए सुप्रीम कोर्ट के सेवानिवृत्त प्रधान न्यायाधीश न्यायमूर्ति दीपक मिश्रा का कार्यकाल हमेशा याद किया जाएगा। उनके फैसले आने वाले समय में भारतीय सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक और आर्थिक जीवन को गहराई से प्रभावित करेंगे। चाहे वह समलैंगिक संबंधों का प्रश्न हो या व्यभिचार का, सबरीमाला मंदिर में महिलाओं के प्रवेश का सवाल हो या आधार का, उनके फैसले इसी श्रेणी में आते हैं। इससे एक बात स्पष्ट है कि समाज की नैतिकता पर संविधान की नैतिकता स्थापित करने में मदद मिलेगी। संविधान में ऐसा कोई स्पष्ट प्रावधान नहीं है, जो न्यायपालिका को उसके सामाजिक कर्त्तव्य के प्रति जागरूक करे। इसलिए न्यायालय का यह दायित्व बन जाता है कि वह समाज हित में अपने विवेक से फैसला दे। न्यायालय का यह दायित्व उस अवस्था में और बढ़ जाता है, जब स्वतंत्र भारत में सामाजिक-आर्थिक न्याय की स्थापना के लिए यथास्थिति को तोड़ना अपरिहार्य था। भारतीय न्यायपालिका स्वतंत्र भारत में शुरू से ही इसके प्रति सचेत थी। वह संविधान की व्याख्या प्रबुद्ध उदारवादी दृष्टि से करने की अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन इस प्रकार करती आ रही है, जिससे व्यक्ति के अधिकारों और उसकी गरिमा की रक्षा हो सके। सुप्रीम कोर्ट के हाल के फैसलों में भी यह भाव प्रतिबिंबित होता है। सेवानिवृत्ति के लिए आयोजित समारोह के दौरान भी न्यायमूर्ति मिश्रा एक बार इसी बात को पुन: रेखांकित कर गए। उनकी चिंता के केंद्र में यही था कि न्याय का चेहरा मानवीय हो। उनके लिए इस बात का कोई महत्त्व नहीं था कि वह अमीर है या गरीब। हालांकि देशकाल की परिस्थितियों के अनुसार न्याय की अवधारणा अलग-अलग होती है, लेकिन इस बात को कौन नकार सकता है कि समता के साथ न्याय भी मिले। न्याय एक गतिशील अवधारणा है, जिसे देशकाल की परिस्थितियों के अनुसार व्याख्यायित करने की आवश्यकता होती है। न्याय की सार्थकता इसी में है कि वह सुदूर ग्रामीण अंचल में बैठे एक गरीब को आसानी से उपलब्ध हो। यह तभी संभव है, जब न्याय सस्ता और शीघ्र मिले। इसके अभाव में गरीबों की उम्मीद टूटने लगती है। न्यायालय में मुकदमों का अंबार चिंताजनक है। न्यायमूर्ति मिश्रा के संबोधन में इसकी चिंता दिखी, तो आशा भी। खास बात यह कि उनका स्थान लेने वाले न्यायमूर्ति रंजन गोगोई की प्राथमिकता में यह पहलू शामिल है।

र्दुव्यवहार के शिकार

अतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस पर उप राष्ट्रपति का यह कहना कि बुजुगरे के लिए वृद्ध शब्द का इस्तेमाल करने के बजाय वरिष्ठ शब्द का उपयोग समीचीन होगा, बेहद सराहनीय है। उनका यह कहना भी सही है कि बुजुगरे के अनुभव राष्ट्र की अमूल्य संपदा हैं और इनकी हर हाल में रक्षा की जानी चाहिए। पर उनके कथन से इतर, देश में बुजुगरे के साथ कैसा व्यवहार हो रहा है, यह हर किसी के संज्ञान में है। वृद्धजन आज के वक्त में सबसे ज्यादा बेबस, दुखी, अवसादग्रस्त, मायूस, चिंतित और तिरस्कृत हैं। और ये सारी पीड़ा उन्हें उनके परिजनों से ही मिल रही है। जिस देश के संस्कार और सीख में बड़े-बूढ़ों के सानिध्य में जीवन गुजार देने की अटूट परंपरा रही है, वहां से ऐसी खबरों का आना निश्चित तौर पर शर्मनाक है। गौरतलब है कि भारत इस वक्त दुनिया का सबसे युवा देश है। यहां युवाओं की संख्या 65 फीसद है। लेकिन 2050 तक आज का युवा भारत तब का बूढ़ा हो जाएगा। यानी 2050 तक हर पांचवां भारतीय 60 साल से ज्यादा उम्र का होगा। और इस हालात से कैसे निपटा जाएगा; यही चिंता की बात है। बात जब घर के बड़े-बूढ़ों की आती है तो र्चचा केकेंद्र में संयुक्त परिवार की ताकत या उसके क्षरण का भी जिक्र होता है। संयुक्त परिवार की टूटन ने निश्चित तौर पर वरिष्ठजनों की बाकी की जिंदगी को दुखदायी बना दिया है। नगरीकरण और औद्योगीकरण ने निश्चित तौर पर परिवार के मूल स्वरूप को चोट पहुंचाई है; उसे विखंडित किया है। इसके अलावा, अपनों से गैरों सा सितम भी इन्हें भीतर तक तोड़ देता है। एजवेल फाऊंडेशन के सव्रे के मुताबिक बुजुगरे की 52.4 फीसद आबादी किसी-न-किसी तरह र्दुव्यवहार की शिकार है। इसे कैसे सुखमय बनाया जाए, इसी पर विमर्श की जरूरत है। समाज और परिवार को संवेदनशील होने से ही झुर्रियों वाले चेहरे खिल सकते हैं। कुछ लोगों का विचार है कि बुजुगरे को वित्तीय रूप से मजबूत करने से उन पर होने वाले अत्याचार में कमी आएगी। पेंशन पाने के बावजूद उनके साथ मारपीट और गाली-गलौज की जाती है। सरकार ने भी इन वरिष्ठजनों की सुरक्षा के लिए कई योजनाएं चलाई हैं, किंतु हालात बेहतर नहीं हुए हैं। जब तक बच्चों में बड़ों के प्रति आदर और उनके अनुभवों से सीख लेने की बात नहीं बताई जाएगी, तब तक तस्वीर सुखद नहीं होगी।

''आयुष्मान योजना'

शहरी क्षेत्र देश के प्रगतिशील और विकासशील समाज का प्रतिनिधित्व करता है। इस क्षेत्र का राष्ट्रीय आय में 55 फीसद का योगदान है जबकि ग्रामीण क्षेत्र पिछड़े और आदिवासी समाज को दर्शाता है जो गरीबी में जीवनयापन कर रही है। देश की यह दोहरी अर्थव्यवस्था समग्र विकास और इसके पांच खरब डालर के बनने की राह बड़ी बाधा साबित हो रही है। ऐसे में ग्रामीण क्षेत्र के विकास में तेजी लाकर गांव और शहर के बीच की खाई को जल्द से जल्द पाटने की जरूरत है। इसके बिना भारत के विकसित देश बनने का सपना पूरा नहीं हो पाएगा। इसमें कोई दो राय नहीं कि ग्रामीण क्षेत्र का भारतीय अर्थव्यवस्था के विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान है। ग्रामीण क्षेत्र में कृषि रोजी-रोटी का सबसे बड़ा जरिया है। वर्ष 2011 की कृषि जनगणना के अनुसार 61 फीसद से ज्यादा की ग्रामीण आबादी खेतीबाड़ी पर निर्भर है जो कारखाना क्षेत्र में कार्यरत 4.1 फीसद आबादी की तुलना में कई गुना ज्यादा है।

सतीश पेडणोकर

भारत गांवों में ही बसता है जिसमें देश की करीब 70 फीसद आबादी रहती है। पिछले कुछ वर्षो से देश में शहरीकरण बड़ी तेजी से बढ़ रहा है। रोजी-रोटी के बेहतर अवसरों की वजह से ग्रामीण शहरों की ओर पलायन कर रहे हैं। लेकिन इस रुख में अब बदलाव आ रहा है। सरकार की सामाजिक सुरक्षा से जुड़ी उज्ज्वला, डिजिटल इंडिया, स्वच्छ भारत और सौभाग्य जैसी योजनाएं ग्रामीणों के लिए उत्प्रेरक का काम कर रही हैं। इससे ग्रामीण क्षेत्र की प्रति व्यक्ति आय में अच्छा इजाफा हो रहा है। बुनियादी सुविधाएं बढ़ने से विकास की धारा शहरों से होते हुए अब गांवों की ओर रुख कर रही है। शहरीकरण की चमक बढ़ने के बावजूद वर्ष तक 2050 देश की ग्रामीण क्षेत्र की आबादी 50 फीसद के स्तर पर बनी रहेगी। दरअसल, भारत उन चुनिंदा देशों में शुमार है जहां ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में भारी अंतर है। शहरी क्षेत्र देश के प्रगतिशील और विकासशील समाज का प्रतिनिधित्व करता है। इस क्षेत्र का राष्ट्रीय आय में 55 फीसद का योगदान है जबकि ग्रामीण क्षेत्र पिछड़े और आदिवासी समाज को दर्शाता है जो गरीबी में जीवनयापन कर रही है। देश की यह दोहरी अर्थव्यवस्था समग्र विकास और इसके पांच खरब डालर के बनने की राह बड़ी बाधा साबित हो रही है। ऐसे में ग्रामीण क्षेत्र के विकास में तेजी लाकर गांव और शहर के बीच की खाई को जल्द से जल्द पाटने की जरूरत है। इसके बिना भारत के विकसित देश बनने का सपना पूरा नहीं हो पाएगा। इसमें कोई दो राय नहीं कि ग्रामीण क्षेत्र का भारतीय अर्थव्यवस्था के विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान है। ग्रामीण क्षेत्र में कृषि रोजी-रोटी का सबसे बड़ा जरिया है। वर्ष 2011 की कृषि जनगणना के अनुसार 61 फीसद से ज्यादा की ग्रामीण आबादी खेतीबाड़ी पर निर्भर है जो कारखाना क्षेत्र में कार्यरत 4.1 फीसद आबादी की तुलना में कई गुना ज्यादा है।

अर्थव्यवस्था में कृषि का योगदान घटकर 14 फीसद पर आ गया जो वर्ष 1951 में 51 फीसद था। इससे संकेत मिलता है कि फिलहाल कृषि क्षेत्र रोजगार तो बड़ी आबादी को दे रहा है लेकिन इसकी उत्पादकता काफी कम है। राष्ट्रीय आय में ग्रामीणों का योगदान बढ़ाने के लिए नई प्रौद्योगिकी के जरिए कृषि से जुड़ी सुविधाएं बढ़ाने की सख्त जरूरत है। इसके अलावा, साक्षरता दर में सुधार और कृषि व अन्य क्षेत्रों के श्रमिकों की आय के बीच संतुलन बनाने की दरकार है। हकीकत यह है कि खेतिहर मजदूर की तुलना में शहरी श्रमिक की औसत आय तीन गुनी ज्यादा है। इस विभेद को दूर करने के लिए सरकार कौशल विकास अभियान चला रही है, लेकिन मौजूदा रफ्तार को देखते हुए यह विभेद दूर हो पाएगा इसके कम ही आसार हैं। इसके लिए सरकार को और कारगर उपाय करने होंगे। हालांकि पिछले कुछ वर्षो में ग्रामीण क्षेत्र को गरीबी से उबारने के लिए कई आकर्षक योजनाएं शुरू की गई हैं। इसके तहत कृषि उत्पादकता बढ़ाने पर विशेष जोर दिया गया है। मृदा स्वास्थ्य कार्ड और फसल बीमा योजनाओं के अच्छे परिणाम दिख रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्र के समग्र विकास के लिए शुरू की गई समग्र शिक्षा एवं साक्षर भारत जैसी योजनाएं आगे चलकर देश के विकास में मील का पत्थर साबित होंगी। इससे ग्रामीण साक्षरता में भारी सुधार आने की उम्मीद है। यह सर्वविदित है कि ग्रामीणों की आय का एक बड़ा हिस्सा विभिन्न प्रकार की बीमारियों का इलाज कराने में ही खर्च हो जाता है। ''स्वच्छ भारत मिशन' जैसी योजनाओं के साथ ग्रामीण इलाकों में स्वास्थ्य क्षेत्र में सुधार लाने की कोशिश की जा रही है। देश में कुपोषण और डायरिया की वजह से हर साल लगभग तीन लाख बच्चों की मौत होती है। इस माह 25 सितम्बर से शुरू हुई ''आयुष्मान योजना' में पांच लाख रुपये का स्वास्थ्य बीमा कवर मिलने से 50 करोड़ लोग स्वास्थ्य सुरक्षा के दायरे में आ जाएंगे। यह योजना मोदी सरकार के लिए मनरेगा साबित हो सकती है, जिससे ग्रामीणों की सेहत और समृद्धि में सुधार आएगा। लोक सभा के आसन्न चुनावों को देखते हुए सरकार दीन दयाल उपाध्याय ग्रामीण कौशल योजना, कौशल भारत जैसी योजनाओं को बढ़ावा दे रही है। देश के विकास के लिए ग्रामीण युवाओं के कौशल विकास, लघु एवं कुटीर उद्योगों नए कारोबार के नए विचारों को प्रोत्साहन अच्छी पहल साबित होगी। सरकार के आर्थिक सुधारों की बात करें तो इनके सकारात्मक परिणाम स्पष्ट रूप से दिखने लगे हैं। पिछले चार वित्तीय वर्षो में देश की औसत प्रति व्यक्ति आय तेजी से बढ़ी है।

शहरी और ग्रामीण क्षेत्र की प्रति व्यक्ति आय के बीच अब भी बड़ा अंतर बना हुआ है। सरकार का लक्ष्य वर्ष 2015-16 के आधार पर वर्ष 2022-23 तक ग्रामीण आय को दोगुनी करना है। फिलहाल, प्रौद्योगिकी के जरिए कृषि पैदावार बढ़ाने पर विशेष जोर दिया जा रहा है। नई प्रौद्योगिकी से श्रम, मजदूरी और लागत घटाने में मदद मिल रही है। जाहिर है कृषि उत्पादन की तुलना में किसानों की आय ऊंची दर से बढ़ेगी। उपज के वाजिब दाम, फसलों का कुशल प्रबंधन और जिंसों के उचित भंडारण जैसे उपायों के जरिए किसानों की आय में एक तिहाई वृद्धि दर्ज की जा सकती है। इसके लिए कृषि बाजार और भूमि के अनुबंध की प्रक्रिया में बड़े बदलाव की जरूरत है। हालांकि सरकार ने ऑनलाइन राष्ट्रीय कृषि बाजार (ई-नाम) की व्यवस्था शुरू की है। किसी व्यापारी को देश के दूरदराज इलाके से फ सल खरीदने की सुविधा मिलने से किसानों को बेहतर दाम मिलने लगे हैं। इसी का नतीजा है कि बिहार के दरभंगा के किसान को अपने मखाने बेचने के लिए दिल्ली अथवा हैदराबाद नहीं जाना पड़ता। ऑनलाइन दर्ज होने पर अब व्यापारी उससे खुद ही संपर्क करने लगे हैं। यह सुविधा मिलने से किसान को एक और बड़ा फायदा यह मिला है कि अब वह अपनी उपज औने-पौने दाम पर बेचने को मजबूर नहीं है। दूरदराज के खेतों के सड़कों से जुड़ने से कृषि उपज की त्वरित आपूत्तर्ि का विकल्प मिल गया है। नतीजतन वॉलमार्ट जैसी बहुराष्ट्रीय कंपनियां अब किसान के खेतों पर पहुंच कर उनके उत्पादों को खरीद रही हैं। पर अभी ऐसा नहीं कह सकते कि सब कुछ अच्छा हो गया है। सिक्के का दूसरा पहलू यह है कि ग्रामीण क्षेत्रों में बेरोजगारी की दर काफ ी ऊंची बनी हुई है।

गरीबी और कर्ज न चुका पाने के कारण किसान आत्महत्याएं कर रहे हैं। कृषि आय का मुख्य स्रोत होने के बावजूद जरूरत के मुताबिक उत्पादन नहीं बढ़ रहा है। खेतीबाड़ी के लिए आधुनिक प्रौद्योगिकी और पर्याप्त पूंजी नहीं मिल पा रही है। इस क्षेत्र में निजी निवेश आकर्षित करने के लिए उदारीकरण की जरूरत है। यदि सरकार यह करती है तो गांवों की गरीबी निश्चित तौर पर दूर हो सकती है।

चलते चलते

चिकित्सा

एक हाथ में फोन है, दूसरे से चिट्ठियां चिपका रहा हूं। अब आप पूछेंगे कि, ई-मेल के इस जमाने में चिट्ठियां क्यों, तो इस बात का उत्तर ये है कि अक्टूबर महीने के अंतिम सप्ताह में डॉ. के. के. अग्रवाल तालकटोरा स्टेडियम में हेल्थ मेला लगाने जा रहे हैं। ये पच्चीसवां मेला होगा। मैं उनके और उनकी हार्ट केयर फाउंडेशन के साथ पहले मेले से ही जुड़ा हुआ हूं। प्रगाढ़ मित्र बन गए हैं। मैंने चिकित्सा के क्षेत्र में भारत में ऐसा दूसरा शख्स नहीं देखा चचा, जो दिन-रात इस चिंतन में लगा रहा हो कि किस तरह से आम नागरिकों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित की जा सकती है। जिस शैली में बताते हैं, बात दिल को चिपक जाती है। ये मेले की महत्त्वपूर्ण चिट्ठियां हैं। लीजिए, हो गई न गड़बड़!-का भयौ ?-लिफाफों पर कैंची से काट-काट के सैलो टेप लगा रहा था। अब टेप का सिरा पकड़ में ही नहीं आ रहा। चिपक कर गायब हो गया। नाखून कल ही काटे हैं वरना खरोंच के टटोल लेता।-गम-स्टिक चौं नायं रक्खै ?-वो भी थी, पर उसका चिपकंता इतना कठोर हो चुका था कि आप चाहो तो काट-काट के बटन बना लो। गोंद-लेई के जमाने लद गए। एक फेविकोल की ट्यूब है पर उसे इस्तेमाल करना रिस्की रहता है। कितनी भी सावधानी बरतो, उंगलियों में चिपकेगा जरूर। ये पारदर्शी सैलो टेप सबसे बढ़िया है। बस इसका सिरा नहीं खोना चाहिए। रिश्तों की तरह चिपक जाता है। तुमने अपना रिश्ता ऐसे ही छोड़ दिया तो फिर खरोंचते रहो। मुश्किल से मिलेगा। रिश्ता पारदर्शी है फिर भी पकड़ में नहीं आता।-तौ टेप स्पैंसर चौं नायं रक्खै ?-उसमें भी खतरा है। उसके दांते इतने तेज होते हैं कि टेप काटते वक्त अंगूठे में लग जाते हैं। या फिर इतने खुट्टल होते हैं कि खींचते ही रहो। टेप घिसटती जाएगी, उसमें धारियां पड़ जाएंगी पर कटेगी नहीं। कुछ रिश्ते भी ऐसे होते हैं, जो बहुत धारियां छोड़ने के बाद ही कटते हैं।-चल काम कर, चेतना कौ चिपकंता लगाय के चिट्ठी भेज!

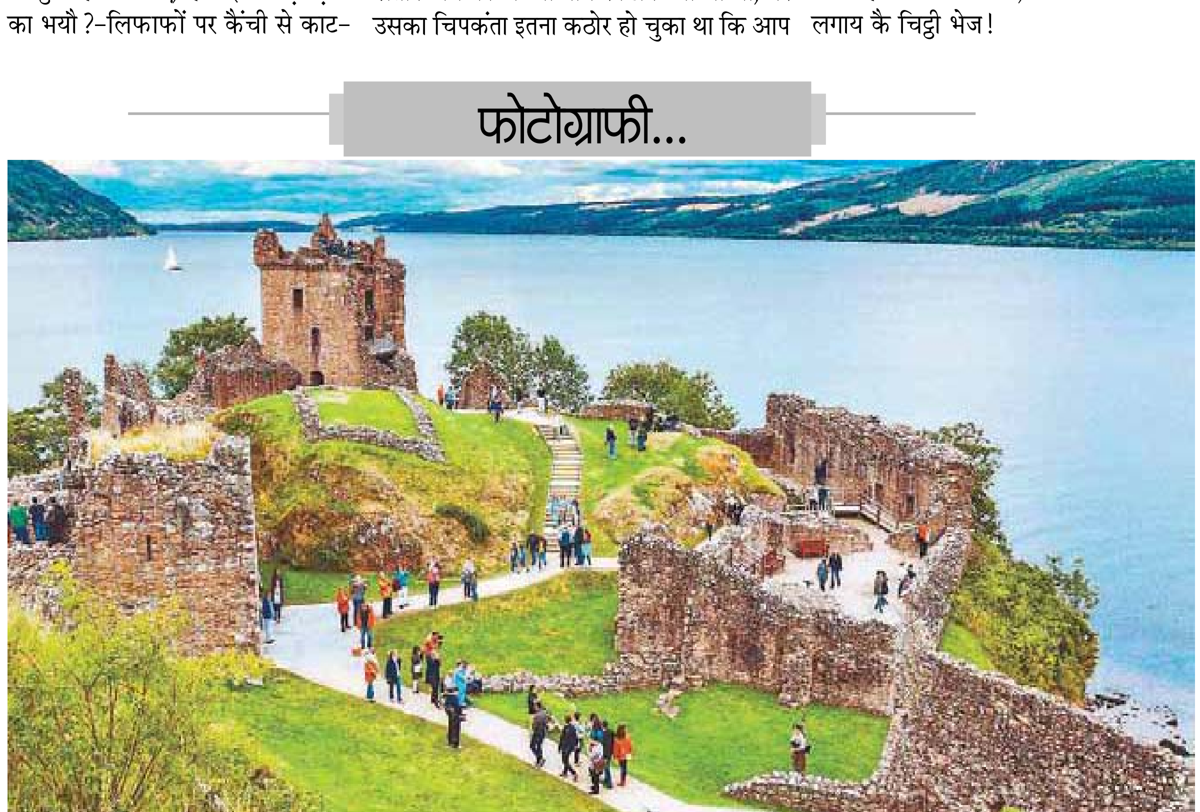
मैं उनके और उनकी हार्ट केयर फाउंडेशन के साथ पहले मेले से ही जुड़ा हूआ हूं। प्रगाढ़ मित्र बन गए हैं। मैंने चिकित्सा के क्षेत्र में भारत में ऐसा दूसरा शख्स नहीं देखा चचा, जो दिन-रात इस चिंतन में लगा रहा हो कि किस तरह से आम नागरिकों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित की जा सकती है। जिस शैली में बताते हैं, बात दिल को चिपक जाती है। ये मेले की महत्त्वपूर्ण चिट्ठियां हैं। लीजिए, हो गई न गड़बड़!

सत्संग

उल्लास

अपने जीवन को काबू करके, उसमें कमी करके या काट-छांट करके उसे स्थिर करना चाहते हैं। यह आपकी दादी-नानी का तरीका है, जो आपसे हमेशा कहती होंगी, ''अपने को काबू करो, तभी तुममें स्थिरता आएगी।' बेशक, अगर आप मर जाएं तो आप स्थिर होंगे। मैं यकीन से यह बात कह सकता हूं। तो आम तौर पर जो लोग स्थिरता की बात करते हैं, उनका अस्तित्व घुटा हुआ है। एक तरह से वे कब्जियत वाला जीवन जी रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि कब्ज क्या चीज होती है? इसका मतलब है कि यह थोड़ी-थोड़ी हो रही है। इसी तरह लोगों के जीवन में खुशी, प्यार, परमानंद, यहां वहां से थोड़ा-थोड़ा मिलता है। स्थिरता यह नहीं है- कि आपने अपने जीवन को इतना सीमित कर लिया है, संकुचित कर लिया है कि आप स्थिर हो गए हैं। ऐसी स्थिरता से कुछ हासिल होने वाला नहीं। इसीलिए आदि योगी का जिक्र होता है, क्योंकि हम लोग स्थिरता के साथ-साथ उल्लास से भरे नृत्य की बात भी करते हैं। यह इसलिए संभव हो पाया, क्योंकि उनके पास दो से ज्यादा आंखें थीं, तीन तो नहीं, लेकिन दो से ज्यादा आंखें जरूर थीं। इसका मतलब हुआ कि वह आम लोगों से कहीं ज्यादा देख सकते थे। चूंकि वे ज्यादा देख सकते थे, इसलिए स्थिर हो सकते थे। अगर आप चीजों का एक ही हिस्सा देखेंगे तो आप स्थिर नहीं हो सकते। यह पूरी संस्कृति इसी के बारे में बात करती आई है। आप मंदिर कोई अर्जी देने नहीं, बल्कि दर्शन के लिए जाते हैं, जिससे आप बेहतर देखने के काबिल हो सकें। बुनियादी तौर पर अगर लोग जीवन में सामने की चीजों को भी नहीं देख पाते, तो उसकी वजह सिर्फ इतनी है कि उन लोगों ने जीवन में बहुत सारी चीजों के साथ अपनी पहचान बना कर रखी है। यह पहचान शरीर के साथ शुरू होती है, फिर आगे जाकर उसमें कई और चीजें जुड़ जाती हैं। जैसे ही आप किसी चीज के साथ पहचान बनाते हैं, आपके पूरे मन को ये समझ आ जाता है, कि इसे सुरक्षित रखने की जरूरत है, और फिर वो पूरी तरह से उसकी सुरक्षा के लिए काम करने लगता है। अब आप पूछेंगे, ''तो मैं अपने देश के साथ, अपने धर्म के साथ और अपनी जाति के साथ पहचान कैसे खत्म करूं?'

फोटोग्राफी...



यह फोटो स्कॉटलैंड के ऐतिहासिक अर्कहार्ट दुर्ग का फोटो है, जिसका इस्तेमाल 16वीं सदी में किया जाता था। 1770 वर्ग किलोमीटर तक फैली लॉख नेस झील के किनारे स्थित दुर्ग को झील की खूबसूरती के लिए ही जाना जाता है। उस दौर में इस दुर्ग में पांच मंजिला टावर बनाया गया था, ताकि दुश्मन की सेना को दूर से ही देखा जा सके। इसके अतिरिक्त दो मुख्य द्वार थे, जिनका आपात स्थिति में उपयोग कि या जा सकता था। 20वीं सदी में इस जग ह को आम लोगों के लिए खोल दिया गया, तब से यहां लोगों का आना- जाना शुरू हो सका। हालांकि , दुर्ग में दरारों के कारण उसकी पहचान अब सि मटती जा रही है। लॉख नेस झील जैसी कई अन्य झीलों, साफ-सुथरे सुमुद्र तटों और अधिक संख्या में बने दुर्ग की कलात्मकता के कारण दुनि याभर के लोगों ने स्कॉटलैंड को सबसे खूबसूरत जग ह बताया। इसके बाद क्रमश: कनाडा, न्यूजीलैंड, इटली और दक्षिण अफ्रीका हैं। roughguides.co

''कर लो दुनिया मुट्ठी

जब हम ''भारत के लोग' अपना नया स्वतंत्रता दिवस मना रहे हैं, बाबा नागार्जुन की एक प्रसिद्ध कविता का वह सवाल पहले से ज्यादा प्रासंगिक हो गया है, जिसमें पहले वे पूछतै हैं : किसकी है जनवरी, किसका अगस्त है? बाबा अपने सवाल को कौन त्रस्त, कौन पस्त और कौन मस्त तक भी ले जाते हैं, तो लगता है कि उन्हें आज की तारीख में हमारे सामने उपस्थित विकट हालात का पहले से इल्म था। इन हालात की विडम्बना देखिए : एक ओर तो अब हमारे नेता देश को समता, स्वतंत्रता और न्याय पर आधारित संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथनिरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने का 26 नवम्बर, 1949 को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित संकल्प को संविधान की पोथियों में भी चैन से नहीं रहने देना चाहते; और दूसरी ओर गैर-बराबरी का भस्मासुर न सिर्फ हमारी बल्कि दुनिया भर की जनतांत्रिक शक्तियों के सिर पर अपना हाथ रखकर उन्हें धमकाने पर आमादा है कि लोकतंत्र की अपनी परिकल्पनाओं को लेकर किसी मुगालते में न रहें। अमीरी का जाया यह असुर उनके सारे के सारे मूल्यों को तहस-नहस करने का मंसूबा लिए उन्मत्त होकर आगे बढ़ा आ रहा है, और आरजू या मिनती कुछ भी सुनने के मूड में नहीं है। अभी जब हम अपना पिछला गणतंत्र दिवस मनाने वाले थे, गरीबी उन्मूलन के लिए काम करने का दावा करने वाले ऑक्सफेम इंटरनेशनल ने एक सर्वेक्षण में बताया गया था कि आर्थिक विषमता की, जो सभी तरह की स्वतंत्रताओं और इंसाफों की साझा दुश्मन है, दुनिया भर में ऐसी पौ-बारह हो गई है कि पिछले साल बढ़ी 762 अरब डॉलर की संपत्ति का 82 फीसदी हिस्सा एक प्रतिशत धनकुबेरों के कब्जे में चला गया है, अधिसंख्य आबादी को जस की तस बदहाल रखते हुए। इस संपत्ति के रूप में धनकुबेरों ने गरीबी को सात बार सारी दुनिया से खत्म कर सकने का सामर्य इस एक साल में ही अपनी मुट्ठी में कर लिया तो क्या आर्श्चय कि गरीबों के लिए ''कर लो दुनिया मुट्ठी में' का अर्थ एक संचार सेवाप्रदाता कंपनी के झांसे का शिकार होना भर हो गया है। तिस पर अनर्थ यह कि 50 प्रतिशत अत्यंत गरीब आबादी को आर्थिक वृद्धि में कतई कोई हिस्सा नहीं मिल पाया है, जबकि अरबपतियों की संख्या बढ़कर 2,043 हो गई है। इनमें 90 फीसदी पुरुष हैं यानी यह आर्थिक ही नहीं लैंगिक असमानता का भी मामला है, पितृसत्ता के नये सिरे से मजबूत होने का भी। अपने देश की बात करें तो यहां 2017 में उत्पन्न कुल संपत्ति का 73 प्रतिशत हिस्सा ही एक प्रतिशत सबसे अमीरों के नाम रहा है। यह अमीरी ज्यादा से ज्यादा लोगों को आर्थिक विकास का फायदा देकर यानी ''सबका साथ, सबका विकास' के नारे को सदाशयता से जमीन पर उतारकर संभव ही नहीं थी। इसलिए विकास के सारे लाभों को लगातार कुछ ही लोगों तक सीमित रखकर हासिल की गई है। तथाकथित आर्थिक सुधारों के उस मानवीय चेहरे पर अमानवीयतापूर्वक तेजाब डालकर, जिसकी र्चचा 24 जुलाई, 1991 को देश में भूमंडलीकरण की नीतियों का आगाज करते हुए उसके सबसे बड़े पैरोकार तत्कालीन वित्त मंत्री मनमोहन सिंह ने की थी। गैर-बराबरी के ये आंकड़े हमारे लिए इस लिहाज से ज्यादा चिंतनीय हैं कि ये हमारे दुनिया का सबसे ''महान' जनतंत्र होने के दावे की कनपटी पर किसी करारे थप्पड़ से कम नहीं हैं। इसलिए और भी कि जहां कई अन्य छोटे-बड़े देशों ने भूमंडलीकरण के अनर्थो को पहचानना और उनसे निपटने के प्रतिरक्षात्मक उपाय करना शुरू कर दिया है, हमारे सत्ताधीश कतई किसी पुनर्विचार को राजी नहीं हैं। उन्हें इस सवाल से कतई कोई उलझन नहीं होती कि अगर इस जनतंत्र के सात दशकों का सबसे बड़ा हासिल यह एक प्रतिशत की अमीरी ही है।

शुष्क त्वचा के देखभाल के लिए सामग्री

प्रतिस्पर्धा कम्पनियों के बीच फैंसी स्कीन केयर प्रोडक्ट के प्रति रूझान मिडिया में पूरी तरह हंगामें के साथ है, कई लोग प्राकृतिक स्कीन केयर तरीकों पर ध्यान न देकर इन्हे अपनाते है। नेचुरल स्कीन नरिशींग सामाग्री(इन्ग्रीडिअंट) के अलावा, वहाँ काफी अन्य उत्पाद मौजूद है जो कि असामान्य त्वचा के लिए स्कीन केयर उत्पाद है। चलिए हम उन से परिचित होते है।

तेल

सूरजमुखी, तिल, और जैतून का तेल त्वचा की देखभाल से जुड़े कुछ आम नाम हैं। कभी सोचा है कि बेकार कुकिंग तेल भी आप के लिए अच्छे हो सकते है? जी हाँ, यह सच है! इसे फिर से रेजुवेनेट और त्वचा की रक्षा के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।उपयोग किये गए चाय बैग(टी बैग)

उपयोग में लाए गए टी बैग, उनमें कैफीन बहुत अधिक होता है जो आपकी आखों के नीचे के काले घेरे से छुटाकारा पाने में बहुत उपयोगी है। जब कैफीन को आपकी त्वचा पर लगाया जाता है, यह एक प्राकृतिक सनस्क्रीन के रूप में कार्य करता है और सूरज की किरणों से होने वाले नुकसान से भी बचाता है।

ऐवकाडो

ये वसा और विटामिन ए, डी और ई, से भी युक्त है। विटामिन विशेष रूप से त्वचा के लिए फायदेमंद होते है, क्योंकि यह त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद करते है और झुर्रियों को भी कम करते है।

लाइम ऑयल(नींबू ऑयल)

नीबू विटामिन सी से युक्त, एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट में है। इस प्रकार, नीबू का तेल और सभी उत्पादों जो कि तेल से युक्त है आपकी त्वचा को चिकना करते है और च्वचा पर अन्य काले धब्बे और आंखों के नीचे के काले घेरे को कम करते है।

आम

आम सबसे अधिक रसीले फल के लिए अधिक जाना जाता है, आम आपकी त्वचा के लिए फायदेमंद हो सकता है। आम में ट्राइग्लिसराइड्स बहुत अधिक होता है जो आपके शरीर को प्राकृतिक रूप से मॉइश्चराइज करता है। इसे सीधे अपने होठों पर लगाएं और यह रीस्टोरिंग तल मॉइश्चर के रूप में कार्य करता है।

होवुड आवश्यक तेल

यह सफेद कपूर के रूप में भी जाना जाता है। यह लकड़ी और पेड़ जिसे सीनामोमम कमपोरा के रूप में भी जाना जाता है, की छाल से बनाया जाता है। इसे लिप बाम के रूप में प्रयोग किया जाता है, छाती पर मालिश करने से सूजन को कम करता है और त्वचा को आराम देता है।

मिंट(पुदीना) जूस

यह एक सुखद और शांत प्रभाव के लिए खुजली या संक्रमित त्वचा पर इसे लगाएं। इसके अलावा, इसे मच्छरों, मक्खियों, और ततैया के काटने से राहत पाने के लिए भी प्रयोग में लाया जा सकता है। पुदीने का विटामिन ए एक त्वचा के ऊतकों को मजबूत बनाने और एक ही समय में तेल त्वचा को कम करने में मदद करता है।

कैवियार

इसे कुछ उत्पादों में एंटी-एजिंग घटको के रूप में उपयोग में लाया जाता है। कंपनियों का दावा है कि यह त्वचा के नवीनिकरण और त्वचा पर उत्तेजक प्रभाव डालता है चूंकि इसमें कई लाभकारी विटामिन और प्रोटीन है।

बियर

अपने आप को एक उच्च करना बंद करें लेकिन अच्छे बदलाव के लिए एल्कॉहल का उपयोग करें! अपने बालों पर बियर का उपयोग कर सकते है। यह बालो को मोटा करता है। हालांकि बालों को धोना न भूलें!

आने वाली है सर्दियाँ ऐसे हो आपकी त्वचा की देखभाल

कोल्ड सीजन में स्किन केयर

सर्दियां जहां आपके रोज़मर्रा के काम को मुश्किल बना रही हैं, वहीं आपकी त्वचा को भी नुकसान पहुंचा रही हैं। सर्दियों में होने वाली कुछ आम समस्याएं हैं- हाथों, पैरों का रूखापान, त्वचा की खुश्की और होठों का फटना। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए आपको कुछ सामान्य बातों पर ध्यान देना चाहिए। कुछ ऐसी ही सामान्य उपाय हैं-

- गुनगुने पानी से नहाना-नहाने के लिए आप जिस पानी का प्रयोग कर रहे हैं, वो बहुत अधिक गर्म या बहुत अधिक ठंडा नहीं होना चाहिए। नहाने के लिए हमेशा गुनगुने पानी का प्रयोग करें। इससे त्वचा की रंगत बनी रहेगी और आप सर्दी-जुकाम से भी बच सकेंगे।
- साबुन का कम प्रयोग करें- सर्दियों में साबुन का प्रयोग कम से कम करें क्योंकि साबुन से त्वचा की खुश?की बढ़ जाती है।
- त्वचा की मालिश- सर्दियों में त्वचा में खुश्की अधिक होती है इसलिए नहाने के बाद नारियल के तेल से या जैतून के तेल से त्वचा की मालिश करें।
- धूप का आनन्द यूं लें- सर्दी में धूप में बैठना किसे नहीं अच्छा लगता, लेकिन धूप में बैठने से पहले सनस्क्रीन लगा लें। ध्यान रखें अधिक समय तक धूप में बैठने से आपकी त्वचा को क्षति पहुंच सकती है।
- फटे होठों के लिए- सर्दियों में अकसर होठ फट जाते हैं, होठों का फटना रोकने के लिए विटामिन ई युक्ति लिप बाम का प्रयोग करें।
- त्वचा की माश्चराइजिंग करें- नहाने के बाद त्वचा को ठीक प्रकार से सुखा लें और फिर माश्चराइज़र लगायें।
- पानी पीयें- सर्दियों में अकसर लोग पानी कम पीते हैं इसलिए शरीर में पानी की कमी हो जाती है। सर्दियों में पर्याप्त मात्रा में पानी ज़रूर पीयें। इससे आप स्वस्थ रहेंगे और आपकी त्वचा भी स्वस्थ रहेगी।

सर्दियों में त्वचा कैसे निखारें

सर्दियों में त्वचा रूखी-सूखी हो जाती है, ऐसे में होंठ और एडियों का फटना आम बात है। सर्दियों में शरीर का तापक्रम कम हो जाता है, जिससे त्वचा शुष्क हो जाती है। सर्दियों में सौंदर्य निखारने के लिए आपको त्वचा की अतिरिक्त देखभाल करनी चाहिए। आइए जानें सर्दियों में त्वचा कैसे निखारें।

- सर्दी के दौरान त्वचा की देखभाल करना बहुत जरूरी है। दरअसल, सर्दियों में त्वचा अपनी नमी खो देती है। जिससे त्वचा रूखी होने के साथ-साथ फटने लगती है और दर्द होने लगता है।
- त्वचा की नमी वापिस लाने और त्वचा में निखार लाने के लिए आपको तेल से मालिश करनी चाहिए।
- सर्दी में बाहर निकलने से कम से कम पंद्रह से बीस मिनट पहले सनस्क्रीन या कोल्ड क्रीम का उपयोग बेहद जरूरी है।
- सर्दियों में फटे होठों की परेशानी सबसे ज्यादा होती है। ऐसे में उन्हें ठंडी हवाओं से बचाने के लिए विटामिन ई और मेलानिन वाले लीप बाल्म लगाना बहुत जरूरी है।
- इस मौसम में चेहरे पर साबुन का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चहिए। साबुन की जगह सोप-फ्री फेस वॉश का इस्तेमाल करना ठीक रहता है।
- सर्दी में पसीना कम निकलता है और प्यास भी कम लगती है, लेकिन इस कारण पानी पीना न छोड़ें इससे आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी त्वचा भी रूखी हो जाती है।
- सर्दियों में टाइट फिटिंग के कपड़े गर्मी सोख लेते हैं, जिससे खुजलाहट महसूस होती है। इसलिए हल्के कपड़े पहनने चाहिए, जिससे त्वचा में रूखापन न आए।
- दिन में कम से कम दो बार अच्छी कंपनी का माश्चराइजर चेहरे पर लगाएं साथ ही चेहरे को सुबह और रात में सोने से पहले पानी से धोएं।
- केले और पपीते का फेस पैक लगाए, इससे स्किन टाइट रहेगी और आपका चेहरा भी दमकेगा।
- गर्म पानी से अधिक देर तक न नहाएं। इससे त्वचा का प्राकृतिक नमी खो जाता है। इसलिए नहाने के लिए गर्म की जगह गुनगुने पानी का उपयोग करें।
- हाथ-पैर और नाखून पर अच्छी कोल्ड क्रीम से मसाज करें और मृत त्वचा से छुटकारा पाने के लिए सप्ताह में एक बार त्वचा को स्क्रब करें।
- इस मौसम में एड़ियां फटना आम बात है। सोने से पहले एड़ियों को क्रेक क्रीम से अच्छी तरह मालिश करें।
- अगर आपकी त्वचा अधिक रूखी है तो रात को सोने से पहले चेहरे व अन्य भागों पर बादाम या जैतून के तेल की मालिश कीजिए।
- अगर आपके चेहरे के साथ-साथ होठ भी फट गए हैं, तो रात को सोने से पहले दूध की मलाई में एक-एक बूंद गुलाबजल व नीबूं के रस को मिलाकर चेहरे व होठो पर मसाज करें। इससे आपकी त्वचा में भी निखार आएगा।
- एक अंडे के पीले जर्दी को, संतरे के रस, जैतून के तेल , नींबू के रस और गुलाब जल के साथ मिश्रण बनाकर सुबह नहाने से पहले 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाए फिर गुनगुने पानी से धोएं इससे सर्दियों के दौरान भी आप अपनी त्वचा में निखार पा सकती हैं।
- नारियल के तेल से त्वचा की नियमित मालिश करें। इससे शरीर में रक्त का प्रवाह सही तरीके से होता है और त्वचा मुलायम एवं चमकीली बनती है।

त्वचा को फ्रेश के आसान तरीके

अकसर युवा अपनी त्वचा को लेकर बहुत चिंतित रहते हैं क्योंकि ऐसे मौसम में ही त्वचा पर इंफेक्शन होने की आशंका बढ़ जाती है। वैसे आप उबटन से पा सकते हैं दमकती त?वचा लेकिन हम कुछ खास टिप्स युवाओं के लिए बता रहे हैं। आइए जानें टिप्स फॉर यूथ।

- आपकी जीवनशैली और खानपान आपकी त्वचा को बहुत प्रभावित करती है। जंकफूड आपकी त्वचा को डल बनाता है इसीलिए खाने-पीने का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है।
- चेहरे की चमक-दमक बरकरार रखने के लिए रोज चेहरे की ठीक तरह से साफ-सफाई करना जरूरी है।
- हर रोज चेहरे को क्लीजिंग, टोनिंग, एक्सफोलिएशन, मॉश्चराइजिंग से सुबह-शाम धोना और साफ करना चाहिए।
- धूप में जब भी बाहर निकले सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल कीजिए।
- आप अपने चेहरे को ग्लो देने के लिए फेशियल भी करवा सकते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि आपको ये पता होना जरूरी है कि फेशियल क्लीजिंग या ट्रीटमेंट में से कौन सा आपको करवाना है।
- हरी सब्जियों के पानी से चेहरा धोने से भी त्वचा में चमक आती है।
- युवा लड़कियों को फेशियल करवाने से बचना चाहिए लेकिन वे पील-ऑफ करवा सकती है। इससे त्वचा को अंदरूनी तौर पर किसी तरह का नुकसान नहीं होता बल्कि चेहरे पर जमा डेड स्किन हट जाती है।
- चेहरे को चमकाने के लिए फेस मास्क का प्रयोग किया जा सकता है। इसे आप घर में भी कर सकती है। फेस मास्क मौसम के हिसाब से अलग-अलग होते है। गर्मियों में कूलिंग मास्क का प्रयोग किया जाता है। खीरे और मुल्तानी मिट्टी वाले फेस मास्क चेहरे का तरोताजा बनाते हैं साथ ही ठंडक भी देते हैं।
- एक चम्मच शहद में एक चम्मच पानी मिलाकर चेहरे और गर्दन पर लगाएँ। सूख जाने पर पानी से चेहरा धो लें। इससे त्वचा चिकनी और कोमल होगी।
- पौष्टिक भोजन के साथ ही व्यायाम, एक्सरसाइज करने से भी त्वचा में प्राकृतिक निखार आएगा।
- आने लाइफ स्टाइल को बदले और जल्दी सोकर जल्दी उठने से भी आप हेल्दी रहेंगे और फ्रेश महसूस करेंगी।
- हेल्दी और ग्लोइंग स्किन पाने के लिए तनावमुक्त रहना भी बेहद जरूरी है। साथ ही अपनी नींद पूरी करें।
- तीन-चार बादाम दूध में भिगो दें। जब फूल जाएँ तब उन्हें दूध में पीसकर लेप बना लें और रात को सोने से पहले कुछ देर तक चेहरे पर मालिश करें और सुबह पानी से चेहरा धो लें।
- बेसन में थोड़ा दही मिलाकर लेप बना लें और उसे चेहरे पर लगाएं। कुछ देर लगा रहने दें। फिर चेहरे को पानी से धो लें। इससे त्वचा का रंग सुधरेगा तथा चेहरे पर पड़े दाग-धब्बे, झुर्रियाँ आदि दूर होंगी।
- दूध, शहद, संतरे का रस तथा गाजर का रस लेकर अच्छी तरह मिलाकर लेप तैयार कर लें। इससे चेहरे पर धीरे-धीरे मालिश करें। कुछ देर बाद चेहरा धो लें।

फटी एडियों से छुटकारा

सूखे और खुजली करने वाले पैर असुविधा का बहुत बड़ा कारण हो सकते है। आपके पैर सेंडल में अच्छे न दिखने के अलावा दर्दभरे भी हो सकते है। अगर इनका उपचार नहीं किया गया तो इनमे दर्द भरी दरार बन सकती है जिनमे की जीवाणु आसानी से पनप सकते हैं । इससे आपमें संक्रमण भी हो सकता है । इसलिए यह सबसे बेहतर है की आप कुछ समय ले और सूखी त्वचा का उपचार करे इससे पहले की कोई दर्द भरी समस्या आ खड़ी हो ।

फटी एडियों से बचाव

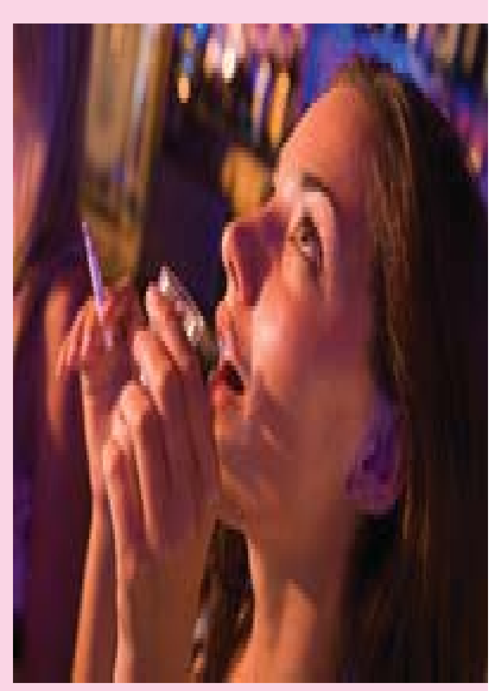
- अपने पैरों को नम रखे । एक अच्छा माश?चराइज़र लगाने के बाद आप रुई के मोज़े पहने ताकि आप मनी को बंद कर सके ।समान परिणाम पाने के लिए आप लोशन के बजाय सब्जियों का तेल भी इस्तमाल कर सकते हैं ।
- आरामदायक जूते पहनें जिनकी वजह से आपके पैरों को काफी जगह मिल सके । सख्त जूतों से कैलस बन सकता है जिसकी वजह से आपमें दर्द बढ़ सकता है ।
- अपने पैरों को साफ़ करने के लिए एक अच्छा जीवाणु विरोही साबुन का प्रयोग करे और उससे अपने पैरों की सूखी त्वचा का भी उपचार करे । इससे आपके पैर में हुई दरार में जीवाणु मर जायेंगे और आपमें संक्रमण होने की संभावना बहुत कम हो जायेगी।
- मरी हुई कोशिकाओं को हटाने के लिए एक प्युमैस स?टोन का प्रयोग करे, जो सख्त त्वचा को कम कर सके और बाद में टूट सकती है । आपको इसमें सावधान रहना होगा ताकि जैसे ही आपको कोई भी दर्द महसूस हो तो आप रुक सके।
- अपने पैरों को नीबू से घिसे और नरम करे । ऐसा हफ्ते में कम से कम एक दिन किया जाना चाहिए और कुछ घंटे के लिए यह करना चाहिए ताकि आपको उसी वक्त परिणाम मिल सके । आप अपने पैरों को गर्म पानी के टब में भी डुबो सकते हैं जिसमे की 1 कप इप्सम नमक मिला हुआ हो ।
- यह बहुत ज़रूरी है की आप अपने पैरों को सुखाये । इसके बाद अपने पैरों पर कुछ लोशन लगाए और उससे इसे पूरी तरह से नमिकृत कर दे ।
- अपनी सूखी त्वचा को कैंची से काटने को कोशिश न करे । क्योंकि इससे आप अपनी काफी सारी त?वचा निकाल सकते है जो की काफी दर्दभरी होगी और इससे आपमें संक्रमण होने की भी संभावना हो सकती है ।
- हर दिन कम से कम आपको 8 से 10 ग्लास पानी के पीना चाहिए ।इसी के साथ आपको केफीन और शराब के सेवन को भी बंद करना होगा जो की आपमें जल की मात्रा कम कर देते है ।इससे आपकी त्वचा में नमी कम हो जायेगी जिससे की आप एक बहुत ही बदतर दशा में आ जायेंगे ।

कभी कभी यह संभव नहीं हो पाता है की आप अपनी सूखी त्वचा का घरेलू उपचार कर पाए। सूखी त्वचा किसी अन्य बिमारी का भी संकेत हो सकती है और इसलिए यह बात ज़रूरी हो जाती है की आप डॉक्टर की सलाह ले। डॉक्टर कुछ दशा को अलग कर सकता है जैसे की एथलीट फुट या रक्त का बुरा संचालन जो की पैरों पर अत्याधिक सूखी त्वचा के लिए ज़िम्मेदार हो सकता है ।

झुर्रियां पड़ने का कारण बुरी आदतें

झुर्रियां उम्र के बढ़ने की निशानी है यानी आपकी बढ़ती उम्र के लक्षण है झुर्रियां। शरीर पर झुर्रियां पड़ने का प्रमुख कारण उम्र है लेकिन जब शरीर पर असमय झुर्रियां पड़ने लगे तो उसका कारण उम्र ना होकर कुछ और ही होता है। कई बार किसी बीमारी या दवाईयों के अतिरिक्त प्रभावों के कारण झुर्रियां पड़ने लगती हैं लेकिन इसके अतिरिक्त कई बार झुर्रियों के कारण आपकी बुरी आदतें होती हैं। यानी आपकी ऐसी आदतें जो ना सिर्फ आपकी सेहत बिगाड़ती हैं बल्कि उसके दुष्प्रभावों में आपके शरीर पर झुर्रियां भी पड़ने लगती हैं। आपके लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि आखिर वे कौन से कारण है या बुरी आदतें हैं जिससे असमय झुर्रियां पड़ने लगती हैं। आइए जानें वे बुरी आदतें जिनसे झुर्रियां जल्दी पड़ती है।

हाल ही में हुए नए शोधों के मुताबिक, 12 साल के बाद बच्चे शराब, सिगरेट, तंबाकू, असंतुलित आहार के सेवन और निष्क्रियता के शिकार हो जाते हैं। यानी बहुत से बच्चे आज के समय में वक्त से पहले ही बुरी आदतों के शिकार हो रहे हैं जिसका असर उनकी सेहत पर साफ तौर पर दिखाई पड़ रहा है।



यह कोई रहस्य की बात नहीं है कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए कितना नुकसानदायक है। लेकिन क्या आप यह जानते है कि इसका सबसे बुरा असर हमारे लुक पर पड़ता है। दिल और फेफड़ों की बीमारियों के साथ साथ सिगरेट एन्जाइम्स को एक्टिवेट कर देती है, जिससे हमारे चेहरे और शरीर के ऊपर झुर्रियां दिखाई पड़ने लगती हैं। क्या यह एक बड़ी वजह नहीं है कि आप सिगरेट छोड़ दें।

यह सच है कि जैसे जैसे आप बूढ़े होने लगते हैं आपकी कैलोरीज लेने की क्षमता कम होती जाती है। यदि आप अपनी उम्र का वसंत और चेहरे पर चमक बनाए रखना चाहते हैं और चाहते हैं कि आपके चेहरे पर झुर्रियां ना हो तो आपको अपने भोजन में अच्छी मात्रा मैं कैलोरीज लेनी चाहिए।

मानसिक तनाव से ज्यादा कोई भी और चीज आपको बूढ़ा नहीं बना सकती। विभिन्न अध्ययनों में भी खुलासा हुआ है कि तनावरहित रहना आपको और आप को मस्तिष्क को युवा बनाए रखता है। पहले ऐसी चीजों की तलाश करिये जिनकी वजह से आपको तनाव होता है। फिर इन चीजों से मुक्ति पाने के रास्ते तलाशिये। याद रखिये यदि आप तनाव रहित रहेंगे तो झुर्रियां आपसे लंबे समय तक दूर रहेंगी।

आपको ऐसा लग सकता है कि जैसे जैसे आपकी उम्र बढ़ती है वैसे वैसे आपको नींद भी कम आने लगती है, लेकिन यह एकदम गलत धारणा है। विशेषज्ञों का मानना है कि उम्र बढ़ने के बावजूद आपको दिन सात से आठ घंटे की नींद की जरूरत होती है। भरपूर नींद ना लेने से आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

अकसर कहा जाता है कि थोड़ी बहुत शराब स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है। लेकिन इस थोड़ी बहुत की परिभाषा उम्र बढ़ने के साथ-साथ बदल जाती है। ऐसे में शराब का सेवन हर हाल में आपके स्वास्थ्य पर उलटा असर डालता है। यदि आप चाहते हैं समय से पहले आप झुर्रियों के शिकार ना हो तो आपको शराब के सेवन से बचना चाहिए।

जवां और खूबसूरत दिखने के नुस्खे

हेल्दी डाइट

आपकी त्वचा की चमक और तेज डाइट पर निर्भर करता है। ज्यादा प्रोटीन युक्त डाइट लीजिए। चिकन, मछली, पनीर, सोयाबीन आदि से भरपूर मात्रा में प्रोटीन मिलेगी।

जानकार बताते हैं कि प्रोटीन शरीर में कोलैजन बनाने में मदद करता है। इसकी मदद से त्वचा के ऊतक आपस में मजबूती से जुड़े रहते हैं और त्वचा में कसावट बनी रहती है।

मछली में पाए जाने वाला ओमेगा-3 नामक वसीय अम्ल भी त्वचा के लिए फायदेमंद है। यह त्वचा को चमकती-दमकती बनाने में मदद करता है। जिंक और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन लेने से भी त्वचा में कसवा आता है और झुर्रियां नहीं पड़तीं।

कसरत का कमाल

कसरत तो जरूरी है। अगर ज्यादा वक्त नहीं है तो ऐसी कसरत कर ली जाए, जिससे शरीर की सारी मांसपेशियां सक्रिय हो जाएं। उनकी अकड़ दूर हो जाए। पर्याप्त व्यायाम करने से दिल की धड़कन सामान्य रहती है और इस तरह अतिरिक्त चर्बी जलाने में मदद मिलती है। जानकार बताते हैं कि व्यायाम से शरीर में एंडोरफिन्स नामक रसायन मुक्त होता है और शरीर को राहत मिलती है।

फील गुड

अच्छा दिखने के लिए जरूरी है अच्छा महसूस करना। यानी खुशमिजाजी और जिंदादिली में भी छिपा है तंदरुस्ती का राज।

खाने में परहेज

ब्रेड-बिस्किट, चावल, पास्ता जैसी चीजों से बचें।

बढ़िया हैं बेरीज

जवां आप तभी लग सकते हैं जब आपके चेहरे से आपकी उम्र का पता ही न चले। ब्लूबेरी, स्ट्राबेरी और रसबेरी खाने से ऐसा हो सकता है। इनमें काफी मात्रा में पाए जाने वाले एंटी-आक्सीडेंट चेहरे से उम्र का पता चलने ही नहीं देंगे।

महात्मा गांधीजी की 150वीं जन्म ज्यंती के उपलक्ष्य में कनकपुर में भजन का आयोजन

सूरत। 150वीं जन्म ज्यंती के उपलक्ष्य में कनकपुर के लोगों और कनकपुर नगर पालिका स्टाफ परिवार चीफ ओफिसर और प्रमुख तथा कारोबारी चेयरमेन और जिला संगठन उपप्रमुख और सामाजिक कार्यकर्ताओं नें भजन संध्या का आयोजन किया। भारत के राष्ट्र पिता महात्मा गांधी जी और जिसके कारण आज पुरा भारत एक है उनकी जन्म ज्यंती पर देश भर में अनेकों जगह प्रार्थना सभा और भजन संध्या का आयोजन किया गया।

सूरत। सूरत की महिला साहित्यकार डॉ. हेतल चौहान द्वारा लिखित पुस्तक का विमोचन संत शिरोमणी गुरु रविदास विश्व महापीठ में किया गया।

मानसून की बिदाई के बीच अरब सागर लो प्रेशर से छुटपुट बारिश की संभावना

सूरत। एक ओर मानसून बिदाई की राह पर दूसरी ओर अरब सागर में बने लो प्रेशर के चलते अगले 48 घंटों के दौरान राज्य में हलकी बारिश की संभावना मौसम विभाग ने व्यक्त की है। मौसम विभाग के मुताबिक डाये चक्रवात का असर गुजरात पर पड़ेगा। ज्यादातर असर नोर्थ वेस्ट की ओर होगा। मौजूदा हालात को देखते हुए आगामी 48 घंटों में चक्रवात के प्रभाव के चलते अरब सागर पर लो प्रेशर बन रहा है, जिसकी वजह से तटीय इलाकों में हलकी बारिश होने की संभावना है। अरब सागर में लो प्रेशर के कारण भारी बारिश की संभावना नहीं है। आगामी 6 और 7 अक्बर के दौरान मछुआरों को समुद्र में नहीं जाने की हिदायत दी गई है। गौरतलब है मंगलवार को डांग जिले के आहवा और सापूतारा समेत कई इलाकों में तेज आंधी और धूम धड़ाके के साथ हुई मूशलाधार बारिश ने चहुं ओर पानी पानी कर दिया। एक ओर सौराष्ट्र और उत्तरी गुजरात के किसान मौसम की अंतिम बारिश की उ मीद लगाए बैठे हैं, लेकिन वहां बारिश नहीं हो रही। दूसरी ओर डांग जिले में मूशलाधार बारिश ने सर्वत्र पानी पानी हो गया है। तेज आंधी के कारण कई घरों की छतें हवा में उड़ गईं। दक्षिण गुजरात के वलसाड जिले में तेज हवा के साथ बारिश होने की खबर है। धरमपुर तहसील के कोसबाडी में तेज बारिश के बीच एक मकान ढह गया है। तेज आंधी के का कारण कई पेड़ धराशायी और मकानों की छतें हवा हो गईं।

बारिश का मौसम खत्म होने को है, लेकिन लोगों को गर्मी से राहत नहीं मिली है। मंगलवार को कच्छ जिले का तापमान 43 डिग्री पर पहुंच गया। वहीं अहमदाबाद में 37 डिग्री और गांधीनगर में 36 डिग्री तापमान दर्ज हुआ। गुजरात में इस साल पर्याप्त बारिश नहीं हुई और अब बिदाई के वक्त अरब सागर में बने लो प्रेशर के कारण राज्य के कुछ हिस्सों में छुटपुट बारिश होने की संभावना विभाग ने व्यक्त की है। दूसरी ओर सामान्य तापमान में 1.5 डिग्री वृद्धि हुई है। जो प्रति वर्ष के औसत तापमान से काफी ज्यादा है।

सूरत। सचिन नगर पालिका द्वारा आयोजत स्वच्छता अभियान के तहत प्रभात फेरी का आयोजन किया गया जिसमें सचिन नगर पालिका के अंर्तगत आने वाले स्कूली बच्चों के साथ नगर पालिका के अधिकारयों ने हिस्सा लिया।

भीमराड गांव में राजस्व मंत्री की उपस्थिति में गांधी जयंती मनाया गया

सूरत। राजस्व मंत्री की उपस्थिति में भीमराड गांधी स्मारक समिति द्वारा 2 अक्टूबर को गांधी जयंती के समारोह अंतर्गत 150वीं गांधी जन्म जयंती भीमराड में भव्यता से मनाया गया। इस अवसर पर राजस्व मंत्री और सूरत के प्रभारी मंत्री कौशिकभाई पटेल ने कहा कि आजादी के प्रणता ऐसे गांधी बापू के सत्य, अहिंसा, स्वदेशी के विचार आज के समय में भी प्रस्तुत हैं। दांडी में सत्याग्रह करने के बाद गांधीजी ने भीमराड गांव में मीठा सत्याग्रह किया था। यह सूरत जिला के लिए गौरव की घटना है। आज यह गांव महात्मा गांधी की पौत्रवधु डॉ. शिवालक्ष्मी को दत्तक लेकर उनकी सावधानी रख रही है। इस बात से मंत्री काफी प्रभावित होकर गांव की भावना को सराहा। उन्होंने कहा कि गांधीजी का जीवन अनुकरण करने योग्य है। उनके राष्ट्रप्रेम, समभाव, शांति और भाईचारे की भावना जैसे गुणों को आत्मसात करके उन्हें सच्ची श्रद्धांजलि दे सकते हैं। अहिंसा, भाईचारा, सत्य जैसे सनातन मूल्यों के लिए जीवन भर संघर्ष करनेवाले गांधीजी के जीवन से देश और दुनिया के कई लोग प्रेरणा पाते हैं। कई राष्ट्र प्रमुखों ने महात्मा गांधी के सिद्धांतों की राह पर चलकर अपना राजनैतिक और सामाजिक जीवन को परिवर्तित करके सफलता पाई है। दुनिया में आज भी गांधीजी के जीवन मूल्यों को अनुसरण करनेवाले एक काफी बड़ा वर्ग है ऐसा उन्होंने स्पष्ट कहा। गांव में रहनेवाली 92 वर्षीय डॉ. शिवालक्ष्मी गांधी ने कहा कि उनके मां-पिता स्वतंत्रता संग्राम में जेल भी जा चुके हैं, जबकि महात्मा गांधी हमेशा से उनके जीवन को प्रभावित करते रहे हैं। महात्मा गांधी की पौत्रवधु डॉ. शिवालक्ष्मी का मंत्री ने शॉल ओढाकर सम्मान किया।

कई गांवो के किसानों ने हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया

अहमदाबाद। अहमदाबाद में मुंबई के बीच प्रस्तावित बुलेट ट्रेन के विरोध में दक्षिण गुजरात के कई गांवो के किसानों ने हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। मुख्य न्यायाधीश आरएस रेड्डी के अनुपस्थित होने से अब यह सुनवाई गुरुवार को होगी। उधर, ४० और किसानों ने इस मामले में याचिकाएं दाखिल की है।

केंद्र सरकार के ड्रीम प्रोजेक्ट अहमदाबाद से मुंबई के बीच बुलेट ट्रेन के लिए जमीन संपादन को लेकर गुजरात के किसान लंबे समय से विरोध जता रहे हैं। किसानों का आरोप है कि सरकार ने जमीन संपादन कानून में बदलाव कर दिया, जिससे उनको जमीन का वाजिब मुआवजा नहीं मिलेगा।

सूरत। शहर के खादी भंडार में बुधवार को भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा खादी की खरीदी की गई।

एशियाटिक शेरों की मौत पर आरोप-प्रत्यारोप तेज

अहमदाबाद। गिर अभ्यारण्य में एशियाटिक शेरों की मौत को लेकर सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच आरोप प्रत्यारोप तेज हो गए हैं। विपक्षी दल कांग्रेस शेरों की मौत के लिए सरकार को जि मेदार ठहरा रही है। कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता मनीष दोशी का आरोप है कि सरकार अब भी शेरों की मौत की सही आंकड़ा छिपा रही है। शेरों के लिए राज्य सरकार के पास कोई एक्शन प्लान नहीं है। करोड़ों रुपए की ग्रांट कागजों तक सिमट कर रह जाती है। उन्होंने कहा कि पर्यटन क्षेत्र को करोड़ों रुपए की आय देने वाले एशियाटिक शेर आज संकट में हैं। यदि यही हाल रहा तो गुजरात की पहचान बने एशियाटिक शेर पलायन कर जाएंगे।

दूसरी ओर मुख्यमंत्री विजय रूपाणी ने दावा किया है कि संक्रमण की वजह से गिर अ यारण्य में शेरों की मौत हुई है। शेरों की मौत की जांच के लिए दिल्ली और पूणे से टीम आई है। गिर अ यारण्य में करीब 700 से ज्यादा शेर मौजूद हैं। उन्होंने आश्वासन दिया कि अधिकारियों की लापरवाही सामने आई तो उनके खिलाफ भी कड़ी कार्यवाही की जाएगी। गौरतलब है गिर अ यारण में अब तक 23 शेरों की मौत हो चुकी है। पिछले 20 दिनों में 21 शेरों की मौत के बाद आज और दो शेरों की मौत हो गई। जसाधार स्थित एनिमल केयर सेंटर में दिल्ली से आए दो विशेषज्ञों की निगरानी में शेरों का उपचार किया जा रह है।

एक के बाद एक शेर की मौत के बाद वन विभाग समेत सरकार हरकत में आ गई है।

महादेव मीडिया

रोहताश यादव 9924144499, 7015339195

वीजिटिंग कार्ड, बिल बुक, लेटर पैड, बेनर, पोस्टर, आदि का डिजाइन बनवाने के लिए संपर्क करें। (हिन्दी, गुजराती)

हिन्दी, गुजराती न्युज पेपर डिजाईन करवाने के लिए संपर्क करें।

304 केवल कॉम्पलेक्ष नवा गाम, डिंडोली, उधना सूरत।

खादी ग्रामोद्योग भवन और खादी म्युजियम का मुख्यमंत्री ने किया शिलान्यास

अहमदाबाद। मुख्यमंत्री विजय रूपाणी ने आज कहा कि गांधीजी व्यक्ति नहीं बल्कि विचार है। सत्य, अहिंसा और स्वावल बन जैसे उनके विचार आज भी प्रासंगिक हैं। मुख्यमंत्री ने आज अहमदाबादमें 19 करोड़ के खर्च से आकार लेने वाले खादी ग्रामोद्योग भवन और खादी म्युजियम का शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि गांधीजी ने देश को अहिंसा से आजादी दिलवाई परंतु दुर्भाग्य से आजादी के बाद के शासकों ने एक ही परिवार के गुणगान गाकर गांधीजी को भुला दिया। इतना ही नहीं, दलितों के उत्कर्ष के लिए कार्यरत डॉ. अ बेडकरजी, वीर सावरकर और सरदार साहब को भी भुला देने के प्रयास किए गए। नरेन्द्र मोदी ने प्रधानमंत्री पद स भाला उसके बाद उन्होंने गांधीजी, सरदार साहब सहित महान विभूतियों का गौरव प्रस्थापित किया है।

विजय रूपाणी ने गुजरात में खादी बनावट के ग्रामीण परिवारों को प्रोत्साहन देने के लिए राज्य सरकार द्वारा दी जाने वाले अ बर चरखा आदि सहायता का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि खादी में अब नये संशोधनों के मुताबिक नये जमाने क अनुरूप वस्त्र उपलब्ध हैं। यह कार्य और आगे बढ़ सके इसके लिए खादी म्युजियम का रिसर्च करना आवश्यक है।

कक्षा 10 व 12 की बोर्ड परीक्षा का रजिस्ट्रेशन 20 अक्टूबर से

सूरत। गुजरात उच्च माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा मार्च 2019 में ली जानेवाली बोर्ड परीक्षा के लिए विद्यार्थियों का रजिस्ट्रेशन 20 अक्टूबर के आसपास शुरू होगा। इस वर्ष नवरात्रि की छुट्टियों के कारण पंजीकरण प्रक्रिया 15 से 20 दिन विलंब से प्रारंभ होगी। विद्यार्थियों के रजिस्ट्रेशन कार्यवाही शुरू होने से पहले बोर्ड ने स्कूलों और शिक्षकों के रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया शुरू की है। राज्य की सभी नई स्कूलों को अपना ब्यौरा बोर्ड को भेजने समेत अपडेट करना होगा। यह कार्यवाही पूर्ण होने के पश्चात ही कक्षा 10 एवं 12 के विद्यार्थियों के लिए मार्च 2019 में ली जानेवाली बोर्ड परीक्षा के फार्म भरे जाएंगे। जारी वर्ष में पंजीकृत नई स्कूलों को बोर्ड में नए सिरे से बोर्ड में रजिस्ट्रेशन करवाना होगा। जबकि सभी चालू स्कूलों को अपनी जानकारी अपडेट करने के अलावा जारी वर्ष में सभी कक्षा के विद्याथियों की सं या भरने के अलावा स्कूल का नाम और पता वेरीफाई करना होगा। विद्यार्थियों के रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया पूरी होने के बाद जिन नई स्कूलों को नए इंडेक्श नंबर आवंटित किए गए हैं, उन स्कूलों ने जो ई मेइल आईडी दिया है, उस पर उनका पासवर्ड भेजा जाएगा। गत वर्ष कक्षा 10 के 1103674 विद्यार्थी और कक्षा 12 सामान्य संकाय के 476634 तथा विज्ञान संकाय में 134679 विद्यार्थियों ने रजिस्ट्रेशन करवाया था। जारी वर्ष में अक्टूबर महीने के तीसरे सप्ताह से प्रारंभ होनेवाले पंजीकरण में विद्यार्थियों की सं या बढ़ेगी। खासकर कक्षा 10 के विद्यार्थियों की सं या में वृद्धि की संभावना है।

सूरत। कोन्ट्रकटर कर्मचारियों द्वारा पगार बढवाने के लिए एक विशाल रैली का आयोजन चौक बाजार स्थित गांधी प्रतिमा से शुरु कर एस.एम.एसी तक पहुंची और फिर दोबारा गांधी प्रतिमा पहुंच कर समाप्त की।

स्वामी, मुद्रक व प्रकाशक सुरेश मौर्या द्वारा अष्ट विनायक ऑफसेट एफपी. 149, प्लोट 26 खोडियार नगर, सिद्धीविनायक मंदिर के पास, (भाटेना) हॉ.सो. अंजना सूरत, गुजरात से मुद्रित, एवं 191 महादेव नगर, हरि नगर-2 के पीछे, उधना, जिला-सूरत, गुजरात से प्रकाशित, **संपादक :- सुरेश मौर्या** फोन नं. (9879141480) **RNI.No. : GUJHIN/2018/75100**, E-mail: krantisamay@gmail.com