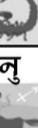




## कम से कम छुटियाँ

बिहार सरकार के शिक्षा विभाग ने सरकारी स्कूलों की त्योहारी छुट्टियों में कमी करके एक साहसिक फैसला लिया है। हालांकि, इस फैसले के आलोचकों की संख्या भी कम नहीं है। चूंकि छुट्टी देने का फैसला आम तौर पर राजनीतिक आधार पर होता है, इसलिए कुछ छुट्टियों को खत्म करने के फैसले पर राजनीति स्वाभाविक है। बिहार के स्कूलों में सितंबर से दिसंबर के बीच 23 छुट्टियां होनी थीं, लेकिन इनमें से 12 छुट्टियों को खत्म कर दिया गया है। बदलते समय के साथ जरूरत भर की छुट्टियां ही रखी गई हैं। बिहार में हुआ यह सुधार उपयोगी ही नहीं, अनुकरणीय भी है। स्कूली शिक्षा में कम से कम छुट्टियां होनी चाहिए। समाज में हर प्रकार के लोग रहते हैं। अब कोई भी ऐसा त्योहार नहीं है, जिसे हर कोई मनाता हो, अनेक ऐसे त्योहार हैं, जिन्हें मनाने वाले लोग मुट्ठी भर होते हैं, लेकिन अवकाश का आनंद या नुकसान सभी उठाते हैं। जब पढ़ाई की जरूरत और उसमें प्रतियोगिता निरंतर बढ़ती जा रही है, तब किसी भी छात्र के लिए पढ़ाई का एक-एक दिन महत्वपूर्ण है। ऐसे में, बहुत जरूरी होने पर ही स्कूली बच्चों को सामूहिक रूप से अवकाश देना चाहिए। स्कूलों में होने वाली छुट्टियों को शिक्षा की गुणवत्ता के पैमाने पर देखना चाहिए। एक साल में छात्रों के लिए कितने दिन स्कूल खुलता है और विभिन्न प्रकार के कार्यों में व्यस्त शिक्षक बच्चों का कितने दिन पूरा समय देकर पढ़ा पाते हैं? अनेक स्कूलों में तो शिक्षकों का भी अभाव है। कुल मिलाकर, कई स्कूल पढ़ाई के गंभीर माहौल से साल भर विचित रहते हैं। अवकाश की ऐसी आदत पड़ जाती है कि पढ़ाई या शिक्षण के प्रति समर्पण कम हो जाता है। नतीजा स्कूली स्तर पर पढ़ाई में स्पष्ट दिखता है। ऐसे अनेक सर्व हैं, जो बताते हैं कि पांचवीं कक्षा के छात्र दूसरी कक्षा की पाठ्यपुस्तक भी ढंग से नहीं पढ़ पाते हैं। जब शिक्षा का स्तर अच्छा न हो, जब अधिसंख्य छात्रों को परीक्षा में प्रांसनीय अंक न मिल पाते हों, तब छात्रों को जरूरत से ज्यादा त्योहारी छुट्टियां देने को भला कौन जायज ठहराएगा? हाल के दिनों में बिहार के अपर मुख्य सचिव के पाठक ने स्कूली शिक्षा व्यवस्था में सुधार को लेकर कई निर्देश दिए हैं, जिनका स्वागत स्वाभाविक है। छुट्टियों तात्कालिक खुशी का कारण हैं, जबकि स्कूलों में ज्यादा से ज्यादा पढ़ाई छात्र के जीवन में स्थायी खुशी लाने का प्रयास है। दुर्गा पूजा में लगातार छह दिन या दिवाली से छठ पूजा तक लगातार नौ दिन की छुट्टी का कितना औचित्य था, इस पर इमानदारी से विचार करना चाहिए। अगर किसी को लगता है कि एकाध छुट्टियों को फिर बहाल करना चाहिए, तो तर्क और व्यावहारिकता के साथ सामने आना चाहिए। बिहार शिक्षा विभाग की ओर से जारी संशोधित आदेश में उचित ही कहा गया है कि प्राथमिक विद्यालयों में कम से कम 200 कार्य दिवस और मध्य विद्यालयों में 220 दिन का कार्य दिवस होना जरूरी है, पर दुर्भाग्य से ऐसा नहीं हो पाता है। कभी चुनाव, कभी परीक्षा, कभी आपदा, तो कभी त्योहार पढ़ाई में बाधक बन जाते हैं। स्कूलों में साल भर में सौ दिन की छुट्टी पर्यास होनी चाहिए, ताकि कम से कम 250 दिन स्कूलों में छात्रों के भविष्य निर्माण का पवित्र व सबसे जरूरी कार्य हो। स्कूलों में छुट्टियों का फैसला राजनीतिक या किन्हीं एक-दो समाजों की मांग के आधार पर नहीं, बल्कि शैक्षणिक उपयोगिता के आधार पर ही लेना चाहिए।

## आज का राशीफल

	मेष	कायक्षर्त्र में रुक्षावर्तों का सामना करना पड़ेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। रुक्ष हुआ कार्य सम्पन्न होगा। पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।
	वृषभ	आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक कष्ट का सामना करना पड़ेगा। वाणी की सौम्यता आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि करेगी। धन लाभ के योग हैं। वाद-विवाद की स्थिति आपके हित में न होगी।
	मिथुन	बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। आय के नवीन स्त्रोत बनेंगे। मन प्रकार होगा। जारी प्रयास सार्थक होंगे। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप होगा। प्रणय संबंध मध्य होंगे। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न ले।
	कर्क	राजनैतिक महात्वकांश की पूर्ति होगी। शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। व्यावसायिक योजना सफल होगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें।
	सिंह	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। स्वास्थ्य के प्रति संचर रहें। यात्रा में अपने सामान के प्रति संचर रहें चौरी या खोने की आशंका है। वाणी की सौम्यता आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि करेगी। व्यर्थ की भागदैदृ रहेगी।
	कन्या	पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। मांगलिक कार्य में हिस्सेदारी होगी। प्रणय संबंध प्रगाढ़ होंगे। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे।
	तुला	व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। वाणी की सौम्यता से आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप की संभावना है। व्यर्थ की उलझने रहेंगी।
	वृश्चिक	आर्थिक योजना को बल मिलेगा। भाई या पड़ोसी का सहयोग मिलेगा। अनावश्यक व्यय का सामना करना पड़ेगा। यात्रा देशान्तर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा।
	धनु	गुहोपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। जीवन साथी का सहयोग व सनिधि मिलेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। राजनैतिक दिशा में किए जा रहे प्रयास सफल होंगे। ईश्वर के प्रति आस्था बढ़ेगी।
	मकर	जीविका की दिशा में उत्तमता होगी। किसी अभिन्न मित्र से मिलाप होगा। बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। व्यावसायिक सफलता मिलेगी। समुराल पक्ष से लाभ होगा। धन हानि की संभावना है।
	कुम्भ	परिवारिक जीवन सुखमय होगा। कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न लें। पिता या उच्चाधिकारी से तनाव मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। वाणी पर नियंत्रण रखें।
	मीन	व्यावसायिक योजना फलीभूत होगी। भाग्यवश कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा। आय के नए ऋतों बनेंगे। जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।

# बाघों के संरक्षण पर गहराते सवाल

वन्यजीव/ ज्ञानेन्द्र रावत

राष्ट्रीय पशु बाध के संरक्षण पर हमेशा से सवाल उठते रहे हैं। वह चाहे उसके शिकायतों का सवाल हो, शिकायियों पर अंकुश का सवाल हो, वन्य जीवों के अंगों की तस्करी करने वाले माफिया से अधिकारियों की मिलीभगत का सवाल हो, उनकी संख्या का सवाल हो, उनकी मौत के आंकड़ों का सवाल हो, उनके संरक्षण का हो या उसमें प्रबंधन में नाकामी का सवाल हो, यह कोई नयी बात नहीं है। अभी हाल-फिलहाल जो बात खुलकर सामने आयी है वह यह कि बाधों की जान को बाहरियों के मुकाबले अपनों से ज्यादा खतरा है। सबसे बड़ी बात यह कि इसका खुलासा खुद राष्ट्रीय बाध संरक्षण प्राधिकरण यानी एनटीसीए ने बीते दस सालों में मारे गये बाधों की मौत के मामले में विस्तृत अध्ययन के बाद किया है। एनटीसीए की रिपोर्ट की मानें तो पिछले दस सालों में तकरीबन 1105 बाधों की मौत हुई है।



एनटीसीए के अनुसार उसने 2012 से 2022 तक मारे गये 1105 बाधों की पोर्स्टमार्टम व फॉरेंसिक रिपोर्ट की विस्तृत जांच की है लेकिन सबसे अधिक चिंता की बात यह है कि उसमें से 27.97 फीसदी बाधों की मौत की पहली अनसुलझी है। इसका खुलासा कर पाना विशेषज्ञों के लिए आज भी बड़ी चुनौती बनी हुई है। वे किसी निकर्ष पर पहुंचने में नाकाम रहे हैं कि इन बाधों की मौत के पीछे वन्य जीव तस्कर या शिकारी हैं अथवा कोई और कारण है। इसकी जांच में विशेषज्ञ आज भी रात-दिन मेहनत कर शोध में लगे हुए हैं जबकि उन्होंने तकरीबन 72.03 फीसदी बाधों की मौत के कारणों का खुलासा कर अंतिम रिपोर्ट भी दे दी है। जहां तक इस साल में बीते आठ महीनों का सवाल है, इस दौरान एनटीसीए की मानें 125 बाधों की मौत हो चुकी है, उस स्थिति में जबकि अभी भी साल खत्म होने में चार महीने बाकी हैं। वहीं बीते साल 2022 के कुल बारह महीनों में 121 बाधों की मौत हुई थी। एनटीसीए के दावों को सही मानें तो इन बाधों की मौतों के पीछे जंगल में बाधों की बढ़ती तादाद और उनका दूसरे वन्यजीवों के साथ दिनोंदिन बढ़ता संघर्ष है। इससे इस बात की पुष्टि होती है कि बाधों को बाहरी लोगों के मुकाबले अपनों से ज्यादा खतरा है। विशेषज्ञों का इस बारे में मानते हैं कि जिन बाधों की मौतों की जांच एनटीसीए ने अध्ययन के बाद बंद कर फाइनल रिपोर्ट लगा दी है उनमें 70 फीसदी से ज्यादातर बाधों की मौत आपसी संघर्ष और दूसरे वन्यजीवों के हमलों के कारण हुई है। वह बात दीगर है कि वन विभाग जंगल में हुई इन बाधों की मौतों को प्राकृतिक मौत करार

देता है। उसके अनुसार इनमें बीमारी, बढ़ी उम्र यानी बूढ़ी हो जाना, आपसी संघर्ष व दूसरे वन्यजीवों के हमले अहम हैं। एनटीसीए का मानना है कि यह तब है जबकि बाधों के शिकार पर काफी हद तक वन अधिकारियों और पुलिस बल की चुस्ती और कड़ी मेहनत के बलबूते अंकुश पालिया है। जहां तक अभ्यारण्यों का सवाल है, उत्तराखण्ड स्थित कार्बेंट टाइगर रिजर्व बाधों के घनत्व के मामले में सम्पूर्ण देश के टाइगर रिजर्व में शीर्ष पर है। कुल 1288.31 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैले इस टाइगर रिजर्व में तकरीबन 260 बाघ हैं। यहां भी पिछले चार सालों में 29 बाघ बढ़े हैं। साल 2014 में यह तादाद 215 थी। आंकड़ों के मुताबिक साल 2018 के बाद यहां बाधों की संख्या 12.5 फीसर्द बढ़ी। जबकि साल 2021 से पाखरो टाइगर सफारी के लिए कार्बेंट टाइगर रिजर्व लगातार चर्चा में रहा। टाइगर सफारी के लिए अनुमति से ज्यादा यहां पर बड़े पैमाने पर पेड़ों का कटान, बिना अनुमति कालागढ़ व पाखरो वन क्षेत्र में अवैध निर्माण का मामला काफी दिनों तक अखबारों के सुर्खियों में रहा। गौरतलब है कि प्रकरणों की कार्फे जद्दोजहद के बाद हुई जांच में इन मामलों की पुष्टि हुई थी। इसके बाद बाधों के वास स्थलों का भी मामला काफी चर्चित रहा। यहां इस तथ्य को भी नकारा नहीं जा सकता कि उत्तराखण्ड में 2018 की गणना में कुल मिलाकर 441 बाघ थे जो 2022 में बढ़कर 340 के पार जा पहुंचा। राज्य में टाइगर रिजर्व क्षेत्र में पेड़ों के अंधाधुंध अवैध कटान वन विभाग की 2171 बीघा जमीन भूमाफिया और अधिकारी व वन विभाग की मिलीभगत के ललते बेच दिए जाने और

वनक्षेत्र व रिजर्व में अवैध निर्माण के बावजूद जहां बाघों की तादाद में बढ़ोत्तरी महत्वपूर्ण उपलब्धि है, वहीं इस रिजर्व में चुनौतियां भी काफी बढ़ी हैं जिनसे पार पाना वन विभाग के लिए आसान नहीं है। यह भी गौरतलब है कि बाघों की बढ़ती मौतों की असली वजह उनकी तेजी से बढ़ती तादाद और अपने क्षेत्र में दूसरे का प्रवेश बर्दाश्टन कर पाना तो है ही, आपसी संघर्ष भी है, इसमें बीमार, बूढ़े और अशक्त हो चुके बाघों पर अस्तित्व की खातिर युवा बाघों के हमले भी अहम हैं जिसे नजरंदाज नहीं किया जा सकता। एनटीसीए बाघों के शिकार पर लाख अंकुशा का दावा करे देश में आये दिन बाघों की खाल, अंगों सहित वन्यजीव तस्करों की गिरफतारी, उनकी मौतों के बढ़ते आंकड़े सूतूत हैं कि इस दिशा में 31% बहुत कुछ करना बाकी है। वह बात दीगर है कि केन्द्र सरकार द्वारा वन्य जीवों को बचाने की खातिर वन्य जीव संरक्षण संशोधन अधिनियम 2022 अधिनियमित किये जाने के फलस्वरूप पुराने कानूनों में बदलाव के सार्थक परिणाम सामने आने लगे हैं। वहीं वन्यजीवों व वनस्पतियों की लुप्तप्राय प्रजातियों पर अंतर्राष्ट्रीय व्यापार सम्मेलन, साइट्स के तहत भारत पर दायित्वों को और प्रभावी बनाने का दबाव भी बढ़ा है। यह कम महत्वपूर्ण नहीं है कि समृद्ध पारिस्थितिकी तत्र के लिए जीवों और वनस्पतियों, पौधों की विविधता का स्वरस्थ होना बेहद जरूरी है। इनमें मानवीय भूमिका के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। लेकिन इसके लिए वन्यजीवों के साथ संघर्ष, उनके शिकार पर अंकुश तथा जीवों और वानस्पतिक विरासत के प्रति हमारा संवेदनशील रवैया बेहद जरूरी है।

## क्या साल में दो बार बोर्ड परीक्षा: छात्रों के लिए दोहरा तनाव?

( लेखक-विजय गगे )

साल में दो बार बोर्ड परीक्षा छात्रों के लिए काफी तनावपूर्ण होती है। एक वर्ष में दो बोर्ड परीक्षाओं के सकारात्मक एवं नकारात्मक पक्ष परीक्षा के तनाव या उसका जुड़ी चिंता को हल्के में नहीं लिया जा सकता। पिछले साल, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) ने पाया कि कक्षा 9 तक 12 तक पढ़ने वाले लगभग 80 प्रतिशत बच्चे परीक्षा और परिणामों के कारण चिंतित होते हैं और इनमें से पीढ़ित हैं। साल में दो बार बोर्ड परीक्षा आयोजित करने से छात्रों पर अतिरिक्त दबाव बन सकता है। ऐसा इसलिए है कि बच्चों को अपने विद्यार्थियों के दो सेटों की तैयारी करनी होगी और उनमें अच्छा प्रदर्शन करना होगा। शिक्षक बताते हैं, इससे तनाव का स्तर बढ़ सकता है, खासकर उन बच्चों में जो पहले से ही परीक्षाओं को बहुत चुनौतीपूर्ण मानते हैं और लेकिन साथ ही, इसे छात्रों को बोर्ड परीक्षा में बैठने के लिए दिए गए दो अवसरों के बीच रुप में भी देखा जा सकता है। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड स्कूल वेबसाइट पर दो प्रधानाध्यापक का कहना है, फछात्रों के परिणामों के बारे में कम चिंता महसूस हो सकती है क्योंकि उनके पास अगले चरण में सुधार का अवसर है और पाठ्यक्रम को बदला दिया जाएगा। यह असंभावित रूप से एकल उच्च जोखिम वाली परीक्षा से जुड़े तनाव को कम कर सकती है। साल में दो बोर्ड परीक्षाएं बच्चों के लिए क्यों हो सकती हैं अच्छी? 1. दूसरा मौका

एक वर्ष में दो परीक्षा चर्कों के साथ, यदि छात्रों को पहले प्रयास में वाहित परिणाम प्राप्त नहीं होते हैं तो उनके पास अच्छा प्रदर्शन करने का दूसरा अवसर होगा। यह संभावित रूप से विफलता के डर से जुड़े तनाव की तीव्रता को कम कर सकता है।

2. बेहतर तैयारी विशेषज्ञ का कहना है कि परीक्षा देने का एक और मौका मिलने की संभावना छात्रों को पूरे साल लगातार अध्ययन की आदत बनाए रखने के लिए प्रेरित कर सकती है, जिससे संभावित रूप से बेहतर तैयारी हो सकती है।

3. अनुभव से सीखना जो छात्र पहली परीक्षा देते हैं वे अपने अनुभव का उपयोग सुधार के क्षेत्रों की पहचान करने और दूसरे प्रयास के लिए बेहतर रणनीति विकसित करने में कर सकते हैं। इससे उन्हें तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है। एक वर्ष में दो बोर्ड परीक्षाओं का नकारात्मक पक्ष।

1. उच्च आवृत्ति साल में दो बार बोर्ड परीक्षा आयोजित करने से छात्रों में तनाव का चक्र बढ़ सकता है। डॉ. घोष कहते हैं, परीक्षा की तैयारी के लिए महत्वपूर्ण समय और प्रयास की आवश्यकता होती है, और परीक्षाओं के बीच कम अंतराल व्यापक सीखने के लिए पर्याप्त समय नहीं दे सकता है।

2. प्रदर्शन करने का दबाव हालाँकि दूसरा मौका मिलना हमेशा अच्छा होता है, लेकिन इससे दोनों परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव भी बढ़ सकता है। छात्र दोनों परीक्षाओं में उत्कृष्टता हासिल करने का दबाव महसूस कर सकते हैं, जिससे तनाव का स्तर बढ़ सकता है।

3. सतत परीक्षा

तत्परता पूरे वर्ष परीक्षा के लिए तैयार रहने की आवश्यकता से परीक्षा से संबंधित तनाव की निरंतर भावना पैदा हो सकती है, जो संभावित रूप से छात्रों की समग्र भलाई और अन्य गतिविधियों में संलग्न होने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। 4. पाठ्यक्रम पर प्रभाव अधिक लगातार परीक्षा कार्यक्रम से शिक्षा का ध्यान समग्र समझा और कौशल विकास के बजाय परीक्षा-केंद्रित सीखने की ओर स्थानांतरित हो सकता है, जिससे संभावित रूप से तनाव का स्तर बढ़ सकता है। 5. सीमित विराम छात्रों को परीक्षा चक्रों के बीच कम ब्रेक मिल सकते हैं, जिससे उनके विश्राम और आराम के अवसर कम हो जाएंगे। विशेषज्ञ का कहना है कि यह निरंतर चक्र उनके मानसिक और भावनात्मक कल्याण पर असर डाल सकता है। बच्चों में परीक्षा के तनाव को कम करने के टिप्स परीक्षा के तनाव के कारण कुछ मामलों में सिरदर्द, मतली, मांसपेशियों में तनाव, तेज दिल की धड़कन, पसीना और कंपकंपी हो सकती है। ये तो परीक्षा के तनाव के कुछ लक्षण हैं। लेकिन अगर आप नहीं चाहते कि आपका बच्चा ऐसा करेयह सब अनुभव करें, कुछ चीजें हैं जो आप और शिक्षक कर सकते हैं। 1. कक्षा में सकारात्मक माहौल बनाएं मिल का कहना है कि शिक्षक कक्षा में सहायक और सकारात्मक माहौल बनाकर परीक्षा के तनाव से राहत दिला सकते हैं। वे खुले संचार को प्रोत्साहित कर सकते हैं, अध्ययन युक्तियाँ और तकनीकें प्रदान कर सकते हैं, नियमित प्रतिक्रिया प्रदान कर सकते हैं और यथार्थवादी अपेक्षाएँ निर्धारित कर सकते हैं। 2. तनाव-मुक्ति गतिविधियों का आयोजन करें मिल का सुझाव है कि शिक्षक छात्रों के लिए तनाव-राहत गतिविधियाँ भी ला सकते हैं। तो, सूची में माइंडफुलनेस अभ्यास, अनुभवात्मक शिक्षा, परियोजना-आधारित शिक्षा और समूह चर्चाएँ शामिल हो सकती हैं। यह सब छात्रों को अपने तनाव के स्तर को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और चिरस्थायी सीखने में मदद कर सकता है। 3. यथार्थवादी अपेक्षाएँ निर्धारित करें आपको अवास्तविक लक्षणों को प्राप्त करने के लिए अपने बच्चे पर अत्यधिक दबाव डालने से बचना चाहिए। डॉ. धोष कहते हैं, माता-पिता और शिक्षकों को बच्चे की क्षमताओं और सीखने की शैली पर विचार करते हुए प्राप्त करने योग्य अपेक्षाएँ निर्धारित करनी चाहिए। शिक्षा के प्रति एक संतुलित दृष्टिकोण विफलता के डर और परिणामी तनाव को कम करता है। 4. अवकाश और अवकाश गतिविधियों को प्रोत्साहित करें माता-पिता और शिक्षक दोनों अध्ययन अवधि के दौरान ब्रेक और अवकाश गतिविधियों के महत्व पर जोर दे सकते हैं। ब्रेक मस्तिष्क को आराम और तरोताजा होने की अनुमति देता है, जिससे बेहतर एकाग्रता और प्रतिधारण होता है। शैक्ष, शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त रहना और दोस्तों के साथ समय बिताना भी परीक्षा संबंधी तनाव से ध्यान भटकाने में मददगार साबित हो सकता है।

## तेल कंपनियों की मनाफाखोरी पर सरकार की चृष्टी

(लेखक - सनत जैन)

पिछले 15 महीने में क्रूड तेल 31 फीसदी अंतरराष्ट्रीय बाजार में सस्ता हुआ है। क्रूड ऑयल सस्ता होने के बाद भी तेल कंपनियों ने रेट नहीं घटाई। इसके पहले तेल कंपनियां रोजाना डीजल और पेट्रोल के रेट बढ़ा रही थीं। क्योंकि अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम बढ़ रहे थे। तेल कंपनियां कह रही हैं कि उन्हें 2022 में महंगा कच्चा तेल खरीदना पड़ा था जिसके कारण तेल कंपनियों को 16700 करोड़ रुपए का घाटा हुआ था। इस घाटे की भरपाई करने के नाम पर पिछले 15 महीने में अंतरराष्ट्रीय बाजार

भी तेल कंपनियों ने पेट्रोल और डीजल की कीमतें नहीं घटाई। तेल कंपनियों द्वारा हिसाब किताब को ही मान लें तो तेल कंपनियों को 31159 करोड़ रुपए का अभूतपूर्व मुनाफा हुआ है। जिसमें पुराना घाटे की भी भरपाई हो चुकी है। इसके बाद भी तेल कंपनियां पेट्रोल और डीजल के रेट नहीं घटा रही हैं। सरकार ने भी तेल कंपनियों की मुनाफाखोरी पर चुप्पी साध कर रखी हुई है। पिछले 9 वर्षों में केंद्र सरकार ने एकसाइड ड्यूटी और उपकर बढ़ाकर पेट्रोल और डीजल से भारी राजस्व इकट्ठा किया है। राज्य सरकारों ने भी वेट और ड्यूटी बढ़ाकर पेट्रोल और डीजल से भरपाई की है।

में कच्चे तेल की कीमतें घटने के बाद भी तेल कंपनियों ने पेट्रोल और डीजल की कीमतें नहीं घटाई। तेल कंपनियों के हिसाब किताब को ही मान लें तो तेल कंपनियों को 31159 करोड़ रुपए का अभूतपूर्व मुनाफा हुआ है। जिसमें पुराने घाट की भी भरपाई हो चुकी है। इसके बाद भी तेल कंपनियां पेट्रोल और डीजल के रेट नहीं घटा रही हैं। सरकार ने भी तेल कंप नियों की मुनाफाखोरी पर चुप्पी साध कर रखी हुई है। पिछले 9 वर्षों में केंद्र सरकार ने एकसाइज ड्यूटी और उपकर बढ़ाकर पेट्रोल और डीजल से भारी राजस्व इकट्ठा किया है। राज्य सरकारों ने भी वेट और ड्यूटी बढ़ाकर पेट्रोल और डीजल से भारी कमाई की है। इस खेल को अब जो भी समझने लगी है। पिछले 5 वर्षों कूड़ ऑयल अंतरराष्ट्रीय स्तर पर परसेंट महंगा हुआ था, लेकिन भारत 35 फ़ीसदी से ज्यादा पेट्रोल 3 डीजल के रेट बढ़ाए गए हैं। पिछले महीने में कूड़ ऑयल 109 रुपए घटकर अंतरराष्ट्रीय बाजार में रुपए पर आ गया था, लेकिन वे कंपनियों ने इस बीच में कोई पेट्रोल और डीजल के दाम नहीं घटाए। इस बीच पिछले डेढ़ वर्षों मैं रूस से दो कीमत में भारत ने बड़े पैमाने पर वे तेल का आयात किया। 5 सालों में कंपनियों ने 35 लाख दाम पेट्रोल 3 डीजल के बता दिया जो तेल कंपनियों

की मुनाफाखोरी और आम जनता के साथ की जा रही धोखाधड़ी को उजागर करने के लिए पर्याप्त है। अब पांच राज्यों के विधानसभा के चुनाव होने जा रहे हैं। इसके साथ ही अगले कुछ महीनों में लोकसभा चुनाव भी होने जा रहे हैं। एक बार फिर पेट्रोल और डीजल के रेट कम करने की बात कही जा रही है। आम जनता अब यह समझने लगी है कि जब चुनाव का समय आता है, तब सरकार 20 रुपये कीमत बढ़ाकर 5 रुपये घटाकर वाहवाही कराकर चुनाव जीतना चाहती है। घरेलू रसोई गैस में सरकार ने 200 रुपये की सब्सिडी देने की घोषणा की है। 450 रुपए की ज्योर्ड गैस मन्योडेन सरकार के सम्प्र

हंगी थी। तब भाजपा सड़कों पर दर्शन करती थी। पिछले वर्षों में रसोई स के दाम बढ़ाकर 1100 रुपये प्रति सिलेंडर कर दिया। अब 1100 रुपये 5 गैस सिलेंडर में 200 रुपये की सब्सिडी देकर सरकार वाह-वाही टूटना चाहती है। जनता अब यह भी छेने लगी है कि रसोई गैस के दाम सरकार ने बढ़ाए ही क्यों थे। जब सब्सिडी देना ही थी, तो सब्सिडी खत्म यों की गई थी।

अब चुनाव आ गए हैं, तो सरकार 100 रुपये की सब्सिडी का द्युनद्युना जा रही है। अर्थिक विशेषज्ञों का इनाहा है कि पेट्रोल और डीजल के रेट दाकर और ट्राम घटने के बाट श्रेष्ठ

कर जिस तरीके की कमाई नियिंगों ने मुनाफाखोरी की है, ३० रुपये लीटर के दाम पेट्रोल जल के तुरंत घटाये जा सकते हैं। इसके अपराधीय बाजार में तेल की जो दरें हैं, उन्हें १० रुपये प्रति लीटर घटाये जाने के बाद भी कीमतों को बढ़ा जा सकता है। सरकार तेल की मुनाफाखोरी को लेकर दूर हुई है। जनता यह भी समझने वाले के सरकार के इशारे पर ही नीजल और रसोई गैस के रेट हैं।

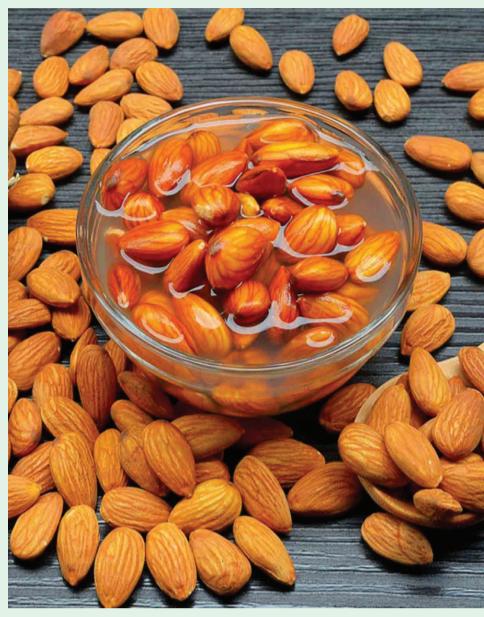
वाले के समय यह खेल जनता लगी है। रसोई गैस के दाम पारों घटाने की परिक्रिया भी

उसी तरीके से हो रही है। रसोई गैस के जो दाम घटाए गए हैं उसको लेकर आम जनता में कोई प्रतिक्रिया नहीं हुई, जिससे ऐसा लगे कि चुनाव भाजपा इस कारण से जीत जाएगी। महंगाई, बेरोजगारी और आर्थिक मंदी एक बड़ा मुद्दा बन चुका है। इस तरह के खेल से आम जनता अब प्रभावित नहीं हो रही है। इस तथ्य को केंद्र सरकार को समझना होगा।

पेट्रोलियम कंपनियों पर लगाम कसनी होगी। यदि मुनाफाखोरी पर लगाम नहीं लगाई गई तो इसके परिणाम राजनीतिक दृष्टि से केंद्र सरकार और भाजपा के लिए आसन्न चर्चाओं में नकारात्मक साबित होंगे।







## रात को भिगोकर सुबह खाएं बादाम और किशमिश, सेहत पर दिखेगा जबरदस्त असर

अपने दिन की शुरूआत किस तरह से करते हैं, इसका काफी असर आपके पूरे दिन और स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। स्वस्थ रखने के लिए सुबह कुछ हेल्पी आदतों को अपनी सूची में शामिल करना चाहिए। सुबह के समय अधिकतर लोग भी नटस खाने की सलाह देते हैं। यद्योंकि जब आप ही नटस से दिन की शुरूआत करते हैं, तो आप एक दिन एनजीटिक बनी रहती है। ज्ञानांक नटस खाने के कई फायदे होते हैं।

लेकिन सुबह के समय आपको ये नटस किसी मात्रा में खाने हैं। अपनी डाइट में किंतु नटस को शामिल करना है। इसके बारे में जानकारी होना जरूरी है। सुबह के समय बादाम और किशमिश से दिन की शुरूआत करने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं। आइए जानें कि सुबह के समय बादाम और किशमिश खाने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं।

### बादाम और किशमिश खाने के फायदे

- अपने दिन की शुरूआत भी गूह्य बादाम और किशमिश खाने से पूरा दिन शरीर में रसानी बढ़ी होती है।
- बादाम खाने से शरीर में कोलेटरल लेवल कम होता है। बादाम में भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन ई पाया जाता है।
- इसके सेवन से शरीर को शुगर मैनेज करने में मदद मिलती है।
- अवसर इन दोनों वीजों को लोग अलग-अलग डाइट में शामिल करते हैं। इनको भिगोकर एक साथ खाना ज्यादा फायदेमंद होता है।
- कब्ज की समस्या से परेशान लोगों को सुबह के समय इसका सेवन करना चाहिए।
- बादाम और किशमिश खाने से रिकन और बालों की सेहत सुधरती है।
- इसके सेवन से डाइजेशन में सुधार होता है और एसिडिटी की समस्या नहीं होती है।
- बादाम और किशमिश के सेवन से बल्ड प्रेशर कंट्रोल होता है।
- जिसमें पीथियां को पीथियांस से संबंधित परेशानियां होती हैं, उन्हें किशमिश खाना चाहिए।
- आंतों की सेहत और हड्डियों के लिए भी किशमिश फायदेमंद होती है।

### कैसे खाएं बादाम और किशमिश

- रात में 4-5 बादाम और 5-6 किशमिश को भिगो दें।
- सुबह बादाम का छिक्का उतार दें।
- इसके बाद दोनों को ऐसी ही खा तें।
- इसके बाद पानी पी तें।

### सूखे अलूबुखारे खाने के फायदे

इसके अलावा आप अपनी डाइट में अलूबुखारा खा सकते हैं। इसमें पोलिशियम की भरपूर मात्रा पायी जाती है। अलूबुखारे में फाइबर और आयरन भी अधिक मात्रा में होता है। वर्षीय खुन की कमी को पूरा करने के लिए बादाम और किशमिश के साथ इसे भी भिगोकर खाना चाहिए।



## बच्चों के कब्ज की समस्या को दूर करेंगे ये उपाय...

कब्ज एक ऐसी समस्या है, जो सिर्फ बड़ों को ही नहीं, बच्चों को भी परेशान कर सकती है। खासतौर से, जब बच्चे फार्मूला मिल्क लेते हैं या फिर सॉलिड फूड लेते हैं तो उनके बातल मूवमेंट में परेशानी हो सकती है। ऐसे में उन्हें कब्ज की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। यूं तो बच्चों को कब्ज की समस्या होने पर डॉक्टर से सलाह लेने की हिदयत दी जाती है, लेकिन कुछ आसान घेरू उपाय भी उनकी काफी मदद कर सकते हैं। तो चलिए आज इस आसान उपायों के बारे में ही जानते हैं-

### पेट की करें मालिश

शिशुओं और छोटे बच्चों में कब्ज की समस्या होने पर पेट की मालिश करना एक अच्छा विवाह हो सकता है। आप बच्चे की हल्की मसाज करें या फिर उसके पैरों को साइकिल चलाने की तरह चलाएं। इससे उसे मल त्याग करने में काफी मदद मिलती है।

### नेचुरल लैक्सेटिव की लें मदद

जब बच्चे को कब्ज की शिकायत होती है तो ऐसे में उसे नेचुरल लैक्सेटिव देना अच्छा विवाह हो सकता है। इसलिए, आप उसकी डाइट में अलूबुखारा, सेब और नाशपाती आदि को शामिल करें। इन फलों में सॉलिटोल नामक शुगर पाया जाता है, जो आंतों में पानी खींचकर मल को नरम करते हैं।

है। जिससे बच्चे को कब्ज में आराम मिलता है।

### पानी की मात्रा बढ़ाएं

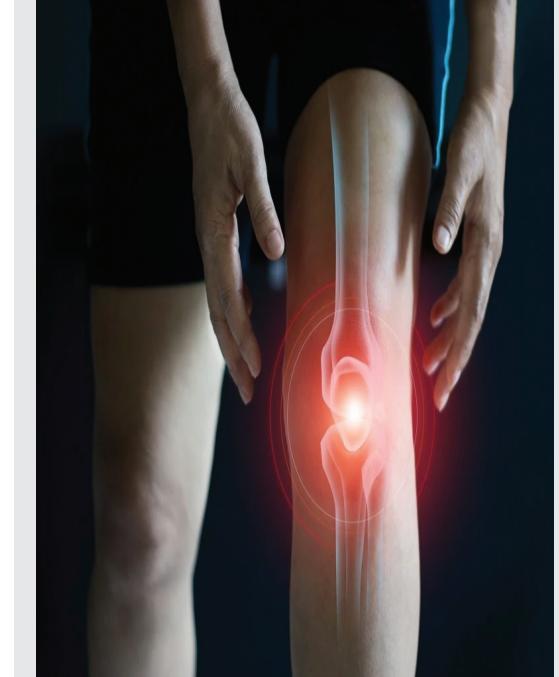
एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों को अपनी डाइट में पानी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। यह शरीर को हाइड्रेट रखता है, जिससे मल त्यागने में भी आसानी होती है। जब बच्चे पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं, तो इससे कब्ज को रोकने में मदद मिलती है।

### बढ़ाएं फाइबर की मात्रा

जब बच्चे की डाइट में फाइबर की मात्रा बढ़ाई जाती है तो इससे बच्चे को स्टूल पास करने में आसानी होती है। कोशिश करें कि आप बच्चे की डाइट में फल व सब्जियों की मात्रा बढ़ाएं। ऐसे फल व सब्जी का सेवन करें, जिनमें पानी व फाइबर भरपूर हो।

### डेयरी की करें कम

अगर बच्चा इन दिनों कब्ज से जूझ रहा है तो उसकी डाइट में डेयरी की मात्रा थोड़ी कम कर दें। अत्यधिक डेयरी का सेवन विशेषकर दूध कब्ज पैदा कर सकता है। कई बच्चों में गाय के दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन के प्रति सेंसिटिविटी होती है। इसके अलावा, अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे पनीर या चीज़ भी कब्ज पैदा कर सकते हैं।



## ज्वॉइंट पेन से हो चुके हैं परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खा

आमतौर पर जोड़ों के दर्द को बुढ़ापे से जोड़कर देखा जाता था। आपने भी बुजु़ग लोगों को कई बार कहते हुए सुना होगा कि उम्र बढ़ने के साथ ही उन्हें जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है। लेकिन वर्तमान समय में गलत खानान और अनहोनी लाइफस्टाइल के कारण लोगों को कम उम्र में ही जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है। मुश्किल से 30 की उम्र पार करने के बाद से ही लोगों को जोड़ों का दर्द परेशान करने लगा है।

जोड़ों के दर्द को पीछे फूटूड और कोलेजन का कम होना है। हालांकि पाइटर के बदलाव कर ज्वॉइंट पेन की समस्या से रहत पाएं जा सकती है। साथ ही इसके लिए एक्सरसाइज भी जरूरी मानी जाती है। ऐसे में अगर आप ज्वॉइंट के दर्द से परेशान हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। इस आर्टिकल के जरूर हम आपको एक ऐसे खास मिश्र कर वाले में रहने जा रहे हैं। जिसके इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द को दूर करने में मदद मिलती है।

### जोड़ों के दर्द को दूर करने वाले मिश्र की सामग्री

बादाम- 1/2 कटोरी
मखाना- 1/2 कटोरी
भूने हुए चने- 1/2 कटोरी
सेट- 1/2 टीस्पून
अजवाइन- 1 टीस्पून
दालबीनी- 1/2 टीस्पून
सूखे हुए खजूर- 5 मिश्री- 1/4 कटोरी

### ऐसे बनाकर करें तैयार

इन सभी चीजों के ग्राहंडर कर महीन पाउडर बना लें। फिर चमच पाउडर को 1 गिलास पानी में मिलाएं। इसके बाद रोजाना दिन में एक बार इसका सेवन करें।

### जोड़ों के दर्द से निजात पाने का घरेलू नुस्खा

मखाना शरीर में कैलिशियम लेवल को बढ़ाने में मदद करता है। इसके साथ ही अर्टिट्रोडिस के क्लिपों को भी कम करता है। बादाम से अलूबुखारे के लिए एक्सरसाइज की भरपूर मात्रा पायी जाती है।

यह ज्वॉइंट्स के डैमेजेशन को मजूरूत करने के साथ ज्वॉइंट के दर्द से रहत देता है।

भूने हुए चने में विटामिन- के पास जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है। यह शरीर को कैलिशियम प्रदान करता है।

सूखे हुए खजूर में विटामिन- की भरपूर मात्रा पायी जाती है। इसके सेवन से जोड़ों के दर्द से रहत देता है।

अजवाइन में विटामिन- के पास जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है। यह शरीर को अपराधिक रूप से रहना देता है।

ज्वॉइंट्स के लिए एक्सरिशन के साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है।

अजवाइन के लिए एक्सरिशन के साथ जोड़ों की साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है। यह ज्वॉइंट्स के लिए एक्सरिशन के साथ जोड़ों की साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है।

ज्वॉइंट्स के लिए एक्सरिशन के साथ जोड़ों की साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है। यह ज्वॉइंट्स के लिए एक्सरिशन के साथ जोड़ों की साथ जोड़ों के दर्द में भी आराम देता है।





