

तत्काल सुधार से ही बनेंगी रहने लायक

दरअसल, जेल बनाने का मूल मकसद देशकाल, परिस्थिति, भावनात्मक उद्देग या अपराधिक मनोवृत्ति से अपराध की दुनिया में कदम रखने वाले लोगों में सुधार लाना ही रहा है। जिससे भटके हुए लोग समाज की मुख्यधारा से अलग रहकर आत्ममथन कर सकें। सजा का मकसद दंड के बजाय सुधार रहा है। लेकिन भारतीय जेलें जिस हाल में हैं, उससे यह मकसद पूरा होता नजर नहीं आता। निस्संदेह, देश में जेलें संकटग्रस्त हैं। ये सभ्य नागरिकों की राह से भटके लोगों को भेड़-बकरियों की तरह भरने वाले स्थानों जैसी हैं। इस बाबत इंडिया जस्टिस रिपोर्ट 2025 कमोबेश इन्हीं स्थितियों का खुलासा करती है। वर्ष 2022 तक 4.36 लाख कैदियों के रहने हेतु बनायी गई जेलों में 5.73 लाख कैदी बंद थे। जो निर्धारित से 131 फीसदी अधिक है। अनुमान है कि वर्ष 2030 तक जेलों में कैदियों की संख्या 6.6 लाख तक पहुंच सकती है। जो निर्धारित 5.15 लाख की अनुमानित क्षमता से कहीं अधिक होगी। निस्संदेह, यह संकट अनुमान से कहीं अधिक गहरा है। निश्चित रूप से इसे कैदियों के मानवाधिकार का अपातकाल कहा जा सकता है। लेकिन संकट सिर्फ भीड़भाड़ का ही नहीं है। विडंबना देखिए कि पूरी जेल आबादी के लिये सिर्फ 25 मनोचिकित्सक ही हैं। एक अनुमान के अनुसार वर्ष 2012 के बाद कैदियों में मानसिक रोग दुगुने आंके गए हैं। इन्में ज्यादातर ये कैदी हैं जो विचाराधीन हैं। जिनका अपराध तय नहीं हो पाया है। न्यायिक प्रक्रिया में विलंब की कीमत उन्हें चुकानी पड़ रही है। वहीं दूसरी ओर जेलों में न्कित्सा व्यवस्था का संकट भी उतना ही गहरा है। जेलों में चिकित्सा अधिकारियों के 43 फीसदी पद रिक्त पड़े हैं। यह व्यवस्थागत खामियों की ही तसवीर है कि देश की राजधानी में 206 कैदियों पर एक चिकित्सक नियुक्त है। यही वजह है कि उचित देखभाल के अभाव में जेलों में तमाम कैदी मानसिक व शारीरिक कष्ट झेल रहे हैं। लेकिन इसके बावजूद इस गंभीर समस्या के समाधान के लिये गंभीर प्रयास नहीं हो रहे हैं।

निश्चित रूप से कैदियों के हितों की अनदेखी कोई नई बात नहीं है। देश की शीर्ष अदालत अकसर दीर्घकालीन जेल नियोजन की आवश्यकता पर बल देती रही है। लेकिन शासन-प्रशासन की कार्यवाही या तो धीमी है या फिर इन समस्याओं से प्रति उदासीन रवैया दर्शाया जाता है। जबकि कैदियों के मानवाधिकारों के मदेनजर इस मामले में संवेदनशील रवैया अपनाया जाना चाहिए। इस समस्या का सबसे बड़ा संकट कर्मचारियों की भारी कमी भी है। विडंबना यह है कि कुछ क्षेत्रों में तो सुधारात्मक कार्यों के लिये स्वीकृत पदों पर रिक्तियां साठ फीसदी तक पहुंच गई हैं। उदाहरण के लिये दिल्ली की जेलें 250 फीसदी से अधिक क्षमता के साथ संचालित की जा रही हैं। एक विसंगति यह भी है कि इन जेलों में वंचित समाज और हाशिये पर गए वर्गों के लोगों की संख्या अधिक है। जो न्याय प्रणाली में गहराई तक जड़ जमा चुकी असमानता को ही दर्शाती है। वहीं दूसरी ओर इस संकट से निबटने के लिये जरूरी राजनीतिक इच्छाशक्ति की कमी नजर आती है। जैसा कि शीर्ष अदालत बार-बार विचाराधीन कैदियों के हित को प्राथमिकता के आधार पर संबोधित करने के निर्देश देती है, उस पर गंभीरता से अमल करने की जरूरत है। यदि फास्ट-ट्रैक कोर्ट और वैकल्पिक विवाद समाधान से विचाराधीन कैदियों की संख्या को कम कर दिया जाए, तो जेल व्यवस्था में बड़ा सुधार लाया जा सकता है। देश की जेलों में कैदियों की बढ़ती संख्या के अनुरूप बुनियादी ढांचे में तत्काल निवेश करने की जरूरत है। समाज के वंचित वर्गों के लिये सहज कानूनी सहायता उपलब्ध कराने की दिशा में भी कदम उठाने की आवश्यकता है। जेलों को लंबे समय तक सजा देने की जगह नहीं बनाया जाना चाहिए। जेल को सुधार का केंद्र बना रहना देना चाहिए। किसी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि वहां कैदियों के साथ कितना सम्मानजनक व्यवहार किया जाता है। उनकी देखभाल के प्रति कितना संवेदनशील रवैया अपनाया जाता है। यदि हम ऐसा करते हैं तो हम उन पर कोई उपकार नहीं कर रहे होते हैं, बल्कि यह उनका संवैधानिक अधिकार है।

आज का पंचांग

कोलकाता : 24 अप्रैल, गुरुवार, 2025, विक्रम सम्वत् 2081, वैशाख कृष्णपक्ष अष्टादशी, 14:27 तक, नक्षत्र : शतभिषा, 10:37 तक, योग : ब्रह्मा, 15:43 तक, सूर्योदय: 5:10, सूर्यास्त: 18:00, चन्द्रोदय : 02:30, चन्द्ररास्तः 14:26, शक सम्वतः 1945 सुभाकुतु, सूर्य राशि : मेष, चन्द्र राशि : कुम्भ, राहू काल : 13:10 से 14:45

राशिफल

मे़ष : मे़ष राशि के लोगों को करियर के मामले में लाभ होगा और आपकी आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। सामाजिक और धार्मिक कार्यों में दान-पुण्य की भावना से धन खर्च होगा।
वृष : वृषभ राशि के लोगों को करियर के मामले में सोचसमझकर काम करने की सलाह है। आर्थिक मामलों में अस्थिरता और रुकावट का संकेत मिल रहा है।
मिथुन : मिथुन राशि के लोगों को आर्थिक लाभ होगा। आपकी आर्थिक गतिविधियां सक्रिय रहेंगी। कार्यों के प्रति समर्पण बना रहेगा, जिससे रुके हुए कार्यों में प्रगति होगी।
कर्क : आर्थिक दृष्टि से आज का दिन उत्तम रहने की संभावना है, परंतु अष्टम भाव में चंद्रमा का गोचर संकेत देता है कि खर्च सोच-समझकर करें। दिन का पूर्वार्ध कार्यों में व्यस्तता लाएगा।
सिंह : सिंह राशि के लोगों को लाभ होगा और आपकी प्रहृदशा शुभ है। आपको हर मामले में लाभ के संकेत मिल रहे हैं। आपको किसी बहुमूल्य वस्तु की प्राप्ति हो सकती है।
कन्या : कन्या राशि के लोगों के लिए करियर में लाभ के योग बन रहे हैं और आपको जो आर्थिक मामलों में लाभ होगा। व्यवसाय में आपकी भागीदारी से लाभ होगा।
तुला : तुला राशि के लोगों के लिए करियर के मामले में दिन लाभ से भरा होगा। दिन आर्थिक दृष्टि से संतुलित रहेगा। अधिक परिश्रम का फल आपको धन लाभ के रूप में मिल सकता है।
वृश्चिक : वृश्चिक राशि के लोगों के लिए आर्थिक दृष्टिकोण से दिन मिश्रित है। आपका खर्च घर में किसी के बीमार होने से अचानक से बढ़ सकता है। निवेश या उधारी देने से बचें।
धनु : धनु राशि के लोगों के लिए करियर में बड़ी सफलता के योग बन रहे हैं और आपके द्वारा आर्थिक क्षेत्र में लिए गए साहसिक निर्णय लाभ देंगे। धन लाभ होगा और आर्थिक मामलों में तरक्की होगी।
मकर : मकर राशि के लोगों के लिए ग्रहों की शुभ दशा बेहद शुभ है। निर्णय लेने की आपकी क्षमता से आपको आर्थिक लाभ होगा। व्यापार में रुके हुए पैसे मिलने की संभावना है।
कुम्भ : कुंभ राशि वालों का भाग्य साथ दे रहा है। दिन आर्थिक रूप से शुभ संकेत दे रहा है। आप किसी दीर्घकालीन निवेश की योजना बना रहे हैं तो आपको अचानक से लाभ हो सकता है।
मीन : मीन राशि के लोगों को करियर के मामले में लाभ होगा। आपको अचानक से कुछ चिंताओं का सामना करना पड़ सकता है। प्रोन्नति या वेतन वृद्धि का योग बन रहा है।

पहलगाम आतंकी हमले के निहित अर्थ

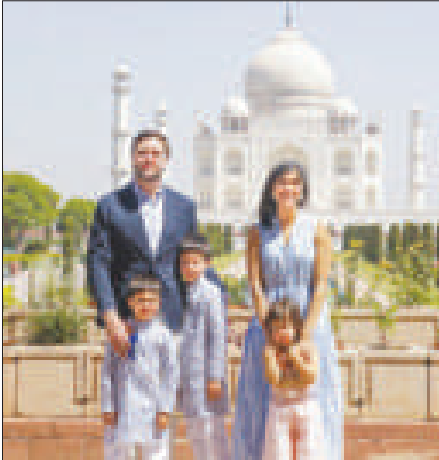


डॉ सुरेश सैनी

22 अप्रैल 2025 को पहलगाम में लिवर घाटी के एक खूबसूरत मैदान जो लगभग 3 किलोमीटर ऊंचाई पर है, वहां पर घूम रहे पर्यटकों पर अचानक आतंकवादियों ने हमला कर दिया। 26 पर्यटक शहीद हो गए और दर्जन से ज्यादा घायल हो गए। बाईंसारन पैदल अथवा घोड़ों के द्वारा पहुंचा जा सकता है। बाईंसारन एक बेहद खूबसूरत विस्तृत मैदानी स्थल ऊंचाई वाली भूमि हैं जहां पर पैदल पहुंचकर पर्यटक थकान को एकदम भूल जाते हैं वहां के प्राकृतिक दृश्य इतने खूबसूरत हैं कि जिस तरफ देखो उधर ही खूबसूरत देवदार के वृक्ष और हरी घास दिखाई देती है। ऊपर नीला आसमान, ऐसा लगता है कि आप बेहतरीन स्थल स्थल में बैठकर हल्की हल्की ठंडी हवा का इस भीषण गर्मी में भी आनंद ले रहे हैं। इसीलिए सैकड़ों पर्यटक प्रतिदिन बाईंसारन घूमने के लिए आते हैं और जो पहलगाम आते हैं वह बाईंसारन जरूर घूमने के लिए आते हैं क्योंकि बताव वैली और कैमल बैक रोड तथा लिवर और आरु नदियों के संगम बाद में बाईंसारन ऐसी खूबसूरत, अपने आप में अद्भुत जगह है जहां हर कोई, चाहे पैदल अथवा पिड़ू पर बैठकर के जाना चाहता है देखना चाहता है और गाइड भी उसको वहां घूम कर आने के लिए जरूर आग्रह करता है।

श्रीनगर में अपने 4 साल के प्रवास के दौरान में जब भी पहलगाम घूमने जाता था परिवार आगरा पहुंचकर ताजमहल का दौरा करता था। लेकिन 22 अप्रैल की दोपहर लगभग 3:00 बजे सब कुछ जब सामान्य चल रहा था किसी को अगले पल का पता ही नहीं था कि पास के देवदार के जंगलों से कुछ आतंकवादी उतरते हैं और लोगों से उनके नाम और धर्म पूछ- पूछ कर अलग करते हैं और उनमें से जो हिंदू पर्यटक दिखाई देते हैं उन्हें वह गोली मार देते हैं। इस तरह आये घंटे के इस खेल

आगरा : अमेरिका के उप राष्ट्रपति जेम्स डेविड वेंस ने बुधवार को सपरिवार आगरा पहुंचकर ताजमहल का दीदार किया। जिला प्रशासन के आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने, अपनी पत्नी उषा और बच्चों के साथ आगरा पहुंचे वेंस की खेरिया हवाई अड्डे पर अगवानी की। उन्होंने बताया कि उसके बाद अमेरिकी उपराष्ट्रपति कार से ताजमहल परिसर पहुंचे और मोहब्बत की मिसाल मानी जाने वाली इस विश्व धरोहर का दीदार किया। वेंस ने ताजमहल का भ्रमण करने के बाद आगंतुक डायरी में लिखा, ताजमहल अद्भुत है। यह सच्चे प्रेम, मानवीय प्रतिभा का प्रमाण है और भारत जैसे महान देश की एक लाजवाब कृति है। मुख्यमंत्री आदित्यनाथ ने ‘एक्स’ पर पोस्ट किया, अमेरिकी उपराष्ट्रपति श्री जे. डी. वेंस और उनके परिवार का उत्तर प्रदेश में हार्दिक स्वागत है। यह भारत का पवित्र हृदय स्थल है और अपनी शाश्वत भक्ति, जीवंत संस्कृति और आध्यात्मिक विरासत के लिए प्रसिद्ध है। सूत्रों के मुताबिक, अमेरिकी उपराष्ट्रपति का काफिला जिन मार्गों से गुजरा, उन्हें सजाया गया। सड़क



के दोनों ओर बड़ी संख्या में स्कूल गया था और उपराष्ट्रपति के काफिले की आवाजाही के दौरान पूरे मार्ग को जीरो-ट्रैफिक जोन घोषित कर दिया गया था। स्थानीय अधिकारियों ने बताया कि परिवार ताजमहल देखने के बाव हवाई अड्डे लौट गया। परिवार ने आगरा में करीब तीन घंटे बिताए, जिसमें से एक घंटे से ज्यादा समय ताजमहल में बिताया। वेंस ने सोमवार को अपनी भारत यात्रा की शुरुआत यमुना के किनारे स्थित अक्षरधाम मंदिर के दर्शन से की और फिर उन्होंने राजधानी में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से उनके आवास पर मुलाकात की।

वर्ग पहेली नं. 3072

1	2	3	4	5	
		6	7	8	9
10			11	12	
	13	14		15	
	16			17	
18			19	20	
		21	22		23
24	25			26	
	27			28	

बायें से दायें:-
1) संसद, 4) पूर्वज, 6) नाना, 8) शीर्षक; प्रसिद्धि, 10) कमल, 11) पराजय, 13) विष्णु का एक अवतार, 15) सलोन, 16) बीच में, 18) कृषिभूमि, 19) वानर, 21) प्रारब्ध, 23) मन; हृदय, 24) पशु का शिबु 26) अंत; मृत्यु 27) मूँदना (*आखें*), 28) शोक.

में 26 पर्यटकों को आतंकवादियों के द्वारा गोली मार दी जाती है बचे रह जाते हैं वे मुस्लिम जो पिड़ू वाले होते हैं या वहां पर बच्चों के लिए ग्राइम लेकर घूम रहे होते हैं या किसी तरह के खेल खिला रहे होते हैं। उन्हें कुछ नहीं होता है। लेकिन वे आतंकवादियों का किसी तरह प्रतिरोध भी नहीं करते हैं। आतंकी हमले के चरम दीद गवाह बनकर रह जाते हैं। क्या उन्हीं के भरोसे यह निर्दोष पर्यटक घूमने जाते हैं अपने घरों से हजारों किलोमीटर दूर कश्मीर में जहां अब तक बोला जाता था कि

क्यों नहीं हम इसराइल और अमेरिका बन जाते हैं, वह अमेरिका को अपने एक नागरिक की विदेश में हुई हत्या का बदला लेकर ही रहता है और वही इजरायल की रणनीति है। अब हमें आत्मरक्षा और बचाव वाले बिखर गए हैं कोई दुबई से भ्रमण के लिए अचानक यहां पर पहुंच जाता है, कोई कर्नाटक, कोई पश्चिम बंगाल, कोई महाराष्ट्र हर जगह के लोग वहां पर घूमने के लिए कश्मीर में आते हैं क्या हम उनके इस भीषण दर्द को भूल जाएंगे।

हमें हमारी लाइन ऑफ सरकार रोड ओपनिंग पार्टियों की तैनाती सुनिश्चित करें ताकि आतंकवादी किसी भी पर्यटक वाहन या नागरिक वाहन पर हमला न कर सकें और हमला करें तो खुद मौत के मुंह में जाएं।

हमें हमारी लाइन ऑफ कंट्रोल और सघन वनों से गुजरने वाली सीमा रेखा में जवानों की रात दिन तैनाती करनी होगी और खास और ठंड में हमें नजर रखनी और हांगी ताकि इस समय विदेशी आतंकवादियों की कश्मीर घाटी में घुसपैठ होती हैं अब अभियानों को रोक देना पड़ेगा अब हमें आक्रमण हो बेहतरीन बचाव के रणनीति पर काम करना होगा।

कश्मीर में भरे चार वर्षों के प्रवास और वहां के जनजीवन से मेरी बातचीत के आधार पर मैं इस निष्कर्ष पर पहुंचता हूं कि कश्मीर की जनता आतंकवादियों का साथ नहीं देती है कुछ एक देशद्रोही लोगों को छोड़कर।

आतंकवादियों के विरुद्ध सटीक रणनीति बनाने के साथ-साथ हमें स्थानीय कश्मीरी को भी अपने विश्वास में लेना होगा और

आतंकवादियों की सुरगरशी के लिए अच्छी खासी इनाम की राशि रखनी होगी, साथ ही वे कश्मीरी जो अपने घरों में आतंकवादियों को पनाह देते हैं उनके लिए भारी भ्रकम दंड ताकि कोई भी आगे किसी आतंकवादी को बना देने की हिमाकत न कर सके।

यदि हम चाहते हैं कि कश्मीर की हर गर्मी

बल्कि साल भर कश्मीर पर्यटकों के लिए भ्रमण का आकर्षण बना रहे तो हमें तुरंत ही यह कदम उठा लेने चाहिए।

सबसे पहली बात, जम्मू कश्मीर सरकार को चाहिए कि वह हर पर्यटन स्थल पर अपनी पुलिस और केंद्रीय सुरक्षा बलों की तैनाती सुनिश्चित करें ताकि पर्यटक बेखोफ होकर के घूम सकें।

दूसरा महत्वपूर्ण तथ्य, कश्मीर तक पहुंचने वाले राष्ट्रीय राजमार्गों और कश्मीर घाटी के पर्यटन स्थलों को जोड़ने वाले मार्गों पर केंद्र सरकार रोड ओपनिंग पार्टियों की तैनाती सुनिश्चित करें ताकि आतंकवादी किसी भी पर्यटक वाहन या नागरिक वाहन पर हमला न कर सकें और हमला करें तो खुद मौत के मुंह में जाएं।

हमें हमारी लाइन ऑफ कंट्रोल और सघन वनों से गुजरने वाली सीमा रेखा में जवानों की रात दिन तैनाती करनी होगी और खास और ठंड में हमें नजर रखनी और हांगी ताकि इस समय विदेशी आतंकवादियों की कश्मीर घाटी में घुसपैठ होती हैं अब हमें हमारी लाइन ऑफ कंट्रोल बहुत बड़ी है उबड़ खाबड़ है घर सघन वनों से गुजरती है हर जगह सुरक्षा बलों की तैनाती संभव नहीं है हमें असंभव शब्द को

हमें यह कहना छोड़ना होगा की लाइन ऑफ कंट्रोल बहुत बड़ी है उबड़ खाबड़ है घर सघन वनों से गुजरती है हर जगह सुरक्षा बलों की तैनाती संभव नहीं है हमें असंभव शब्द को छोड़ देना पड़ेगा। सब संभव है हमारे यहां पर इतनी जबर्दस्त जनसंख्या है कि उसकी सीमा रेखा पर फोर्स बनाकर के तैनात भी कर दिया जाए तो मजाल है कोई विदेशी आतंकवादी अंदर घुस जाए। हमारे देश को अब धर्मशाला मत बनाइए हमारी सीमाओं को सील कीजिए जहां कोई भी विदेशी घुसपैठ नहीं कर सके।

कठोर कदम उठाइए। देश की रक्षा के मामले में अब कोई समझौता नहीं हो, सकता ना शरणार्थियों से, ना आतंकवादियों से, ना शरणार्थियों के वेश में घुसपैठियों से।

अब हमें चुप होकर के नहीं बैठना है। हमें और सरकार को चाहिए कि वह जम्मू कश्मीर में ऑपरेशन डेविल हंट की तरह का कोई

विशेष अभियान चलाएं और सुरक्षा बलों के संयुक्त नेतृत्व में और चुन-चुन कर आतंकवादियों को उनकी पनाह गाहों में ही ढेर कर देंगे। कहते हैं कि आक्रमण ही बचाव का सबसे सर्वश्रेष्ठ साधन है अगर हम अपने घरों में बैठे रहेंगे तो दुश्मन हमारे दरवाजे खटखटाएगा और यदि हम घरों से बाहर निकाल कर अपनी सीमाओं तक पहुंचेंगे तो दुश्मन पीछे हटेगा।

साथ ही हमें आतंकवादियों को मदद देने वाले उन गदार लोगों को भी गिरफ्तार करना होगा। उनकी संपत्तियों को जब्त करना होगा और उनके नाम को सार्वजनिक करना होगा ताकि पूरा देश यह देख सके कि 22 अप्रैल 2025 को पहलगाम में निर्दोष पर्यटकों की हत्या और घायल कर देने वाले आतंकवादी अब इस दुनिया में नहीं है और उन्हें मरुद देने वाले इन दुष्टारों को गिरफ्तार कर लिया गया है और उनकी संपत्ति जब्त कर ली गई है।

हमें पूरे देश को भरोसा दिलाना होगा की आतंकवादियों आतंकवादी यदि किसी भी पर्यटक वाहन या भीड़भाड़ वाले लाल चौक जैसी जगहों पर गोलीबारी करते हैं तो वह बचकर कभी नहीं निकाल पाएंगे बल्कि वहीं पर उनकी लाशें गिरी हुई मिलेंगी।

वहां पर एक और बात हुई है। वहां पर आतंकवादियों द्वारा गोलीबारी के दौरान कहा गया है कि जाकर मोदी जी को बताओ अर्थात यह हमला लोगों पर हमला नहीं है यह सीधा भारत पर एवम भारत के प्रधानमंत्री को चुनौती दी जा रही है। अगर इसके बावजूद भी हम मात्र औपचारिकताएं पूरी करके रह जाएंगे तो मुझे नहीं लगता है कि शहीदों को वह सच्ची श्रद्धांजलि होगी। मैं तो विनम्रता पूर्वक कहता हूं यदि जम्मू कश्मीर में वर्तमान कमान सक्षम नहीं है तो कमान को बदल डालिए। आज 62 वर्ष का होने के बावजूद भी मैं जम्मू कश्मीर में जाकर के और आतंकवाद के विरुद्ध अभियान दलों का नेतृत्व करने के लिए अपनी सेवाएं देता हूं जब तक संसे है आतंकवाद से लड़ने में मेरी लड़ाई जारी रहेगी।

केंद्र सरकार से मेरा निवेदन है कि उपर्युक्त सुझावों में सबको लागू कीजिए और जो लोग आतंकवादियों के विरुद्ध काम करना चाहते हैं उनकी सेवाओं का लाभ लीजिए।

संभल में सड़क पर अतिक्रमण कर बनाए गए धार्मिक ढांचों पर होगी कार्रवाई

संभल (उप्र) : संभल जिले में स्थानीय प्रशासन लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) की सड़क पर अतिक्रमण कर बनाए गए धार्मिक ढांचों के खिलाफ कार्रवाई करेगा, जिसमें एक मस्जिद और एक मंदिर का एक हिस्सा शामिल है। अधिकारियों ने बुधवार को यह जानकारी दी। अधिकारियों के अनुसार, संभल-बहजौई मार्ग पर हयातनगर थाना क्षेत्र में पीडब्ल्यूडी की सड़क पर अतिक्रमण कर मस्जिद का निर्माण किया गया था और इसी सड़क के दूसरी तरफ एक मंदिर का एक हिस्सा बना हुआ है। उप जिलाधिकारी (एसडीएम) बंदना मिश्रा ने कहा कि हाल ही में किए गए भूमि सर्वेक्षण में सड़क के दोनों ओर अतिक्रमण का पता चला है। उन्होंने कहा, संभल से हयातनगर जाने वाली सड़क पीडब्ल्यूडी की है। हाल ही में नपाई के दौरान पाया गया कि सड़क पर ही मस्जिद का निर्माण किया गया है। इसी तरह, एक मंदिर का एक हिस्सा सड़क पर अतिक्रमण कर बनाया गया है जिसमें एक बरामदा और एक कुआं शामिल है। हम जल्द ही अतिक्रमण को हटाने के लिए कार्रवाई शुरू करेंगे। मिश्रा ने यह भी कहा कि पास की ग्राम सभा की जमीन पर अनधिकृत व्यावसायिक गतिविधि संचालित की जा रही थी।

वाराणसी में गंगा आरती के दौरान

आतंकी हमले में मारे गये लोगों को श्रद्धांजलि दी गई

वाराणसी : जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले में मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि देने के लिए बुधवार को दशाश्वमेध घाट पर आयोजित विश्व प्रसिद्ध गंगा आरती में दो मिनट का मौन रखा गया और दीपदान किया गया। सात पुजारियों ने दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए आध्यात्मिक भाव से 'दीपदान' किया। यह श्रद्धांजलि दैनिक गंगा आरती का हिस्सा थी, जिसे देखने देश-विदेश से हजारों श्रद्धालु और पर्यटक आते हैं। गंगा सेवा निधि के अध्यक्ष सुशांत मिश्रा ने कहा कि पीड़ितों की आत्मा की शांति के लिए एकजुटता व्यक्त करने और प्रार्थना करने के लिए विशेष श्रद्धांजलि अर्पित की गई।

सुडोकू-पहेली-3029									
	3				7		8		
			9						
	1					6	4	9	
4				5			6		
			3				7		
						6	8		
2	9				8	9			
1	4								
				6	2	7			

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरना आवश्यक है। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है।

....

आड़ी और खड़ी में एवं 3-3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका ध्यान जरूर रखें।

यूडोकू पहेली - 3028 का उत्तर									
3	7	1	4	9	6	8	2	5	
5	6	4	7	8	2	3	1	9	
2	9	8	3	5	1	7	6	4	
7	1	3	9	2	8	5	4	6	
6	8	9	5	4	7	2	3	1	
4	5	2	6	1	3	9	8	7	
1	4	7	8	3	5	6	9	2	
8	2	6	1	7	9	4	5	3	
9	3	5	2	6	4	1	7	8	



की गई, जिन्हें बाल रोग विशेषज्ञों ने चिकित्सा परामर्श दिया। यह कार्यक्रम सियालदह डिवाजन द्वारा रेलवे कर्मचारियों, उनके परिवारों और यात्रा कर रहे जनता के लिए स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ।

कब्ज को दूर रखते हैं सुपरफूड्स

नीतू गुप्ता

कब्ज एक आम समस्या है जो अधिकतर हमारे लाइफस्टाइल से जुड़ी होती है। अधिकांश बीमारियां भी हमारे पेट से जुड़ी होती हैं, इस लिए पेट का स्वस्थ रहना आवश्यक है। कब्ज वाले लोगों की पाचन क्रिया ठीक न होने के कारण पेट में पड़े पड़े मल सख्त हो जाता है और पेट अच्छी तरह से साफ नहीं होता जिससे गैस, बदहजमी व एसिडिटी जैसी समस्याएं हमें परेशान करती रहती हैं। लगातार गलत खानपान और पानी कम पीने से अधिकतर लोग कब्ज से परेशान रहते हैं। कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं अगर उन्हें हम अपनी डाइट का हिस्सा बना लें तो इस समस्या से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है।

खाएं खट्टे फल:-

खट्टे फलों में विटामिन सी की प्रचुर मात्रा होती है और इनमें मौजूद रेशा, पोटेशियम, फॉलेट और कैल्शियम हमारी पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं जिससे कब्ज की परेशानी से राहत मिलती है। नियमित रूप से संतरे, मौसमी,नींबू, नारंगी, आंवला आदि का सेवन करें।

पानी खूब पिएं:-

पानी का कम सेवन करने वालों को अक्सर कब्ज की शिकायत रहती है इसलिए इस समस्या से परेशान लोगों को पानी का सेवन दिन भर में 7-8 से गिलास अवश्य करना चाहिए ताकि समस्या से छुटकारा पाया जा सके। खाने के तुरंत बाद पानी का सेवन न करें।

पपीता खाएं:-

पपीते में भी फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है जो आंतों की सफाई करने में मदद करती है। फाइबर के अतिरिक्त पपीते में विटामिन ए, पोटेशियम और कैल्शियम भी होता है। इसका नियमित सेवन कब्ज के साथ-साथ पेट की कई बीमारियों से राहत दिलाता है।

खाएं पॉपकॉर्न:-

पॉपकॉर्न में कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जो पेट के लिए अच्छे होते हैं।

पॉपकॉर्न में कैलोरीज की मात्रा काफी कम होती है। फाइबर और एंटी आक्-सॉइड की प्रचुर मात्रा होने के कारण पेट को इसका लाभ मिलता है। नियमित रूप से सीमित मात्रा में पॉपकॉर्न खाएं पर बटर वाले पॉपकॉर्न न खाएं।

करें दही का सेवन:-

शोधकर्ताओं के अनुसार दही में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स मल को सॉफ्ट कर पेट साफ करने में मदद करते हैं। दही की तासीर ठंडी होने के कारण दही का सेवन कब्ज और गैस जैसी बीमारियों से राहत दिलाता है। दही में कई प्रकार के पोषक तत्व होते हैं, जैसे पोटेशियम, विटामिन्स, फास्फोरस, जंक, विटामिन बी5 आदि जो हमारे पाचन तंत्र को लाभ पहुंचाते हैं।

खाएं बीन्स:-

कब्ज वाले लोगों को बीन्स का सेवन अवश्य करना चाहिए क्योंकि बीन्स में प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। नियमित रूप से बीन्स का सेवन करने से पेट अच्छी तरह साफ होता है जिससे पेट से जुड़ी तकलीफों से राहत मिलती है। पाचन क्रिया दुरुस्त बनती है।

सूखा आलुबुखारा और अंजीर खाएं:-

सूखा आलुबुखारा और अंजीर फाइबर से भरपूर होते हैं। इनके सेवन से कब्ज दूर होती है। सूखा आलुबुखारा खाने से मल आसानी से निकलता है। ध्यान दें इसका सेवन सीमित मात्रा में करें नहीं तो नुकसान भी पहुंच सकता है। दो खाली पेट सुबह खाएं। पेट साफ होगा

अंजीर को रात्रि में पानी में भिगोकर खाली पेट सुबह खाएं। पेट साफ होगा और पाचन शक्ति भी मजबूत होती है।

करें दलिये का सेवन:-

दलिये का नियमित सेवन कब्ज से छुटकारा दिलाने में मदद करता है क्योंकि इसमें फाइबर की मात्रा काफी होती है। दलिया पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है और वजन घटाने में भी मदद करता है। नमकीन

एड्स रोग लापरवाही से बढ़ता है

राजा तालुकदार

एड्स आज का एक भयावह रोग है जो असुरक्षित यौन संबंधों से फैलता है। यह रोग एच आई वी वायरस द्वारा फैलता है। स्त्री-पुरुष दोनों में से किसी एक के रोग ग्रस्त होने पर दूसरे सहभागी को भी रोग लग जाता है। एड्स एक्कायड इम्यूनो डिफिसिएंसी सिंड्रोम का संक्षिप्त रूप है।

ज्यादातर लोगों का मानना है कि यह रोग अवैध शारीरिक संबंधों के जरिए फैलता है। कुछ लोग इसे बुरे लोगों की बीमारी मानते हैं। कई लोगों का मानना है कि यौन बीमारियां और संक्रमण से होने वाली एड्स जैसी कई बीमारियां केवल पेशेवर यौनकर्मियों तथा ड्रग्स की लत वाले लोगों को ही होती हैं। ऐसी बीमारियों को बुरे कर्मों का फल भी माना जाता है। कुछ लोग इसे प्राकृतिक न्याय भी कहते हैं जो सही नहीं है।

एड्स का प्रसार उत्तरी अमेरिका यूरोप, अफ्रीका, लेटिन अमेरिका तथा दक्षिणपूर्वी एशिया के देशों में भारत से पहले हुआ था। भारत से एड्स को खत्म करने के लिए इन देशों के अनुभवों को जानना समझना तथा उनसे कुछ सीखना होगा। यह रोग बुरे लोगों से बल्कि लापरवाह लोगों से फैलता है। एच आई वी से बचाव के लिए शिक्षा और जिम्मेदाराना व्यवहार महत्वपूर्ण है।

इसके प्रसार को रोकने के लिए सैक्स, कंडोम का इस्तेमाल, ड्रग्स का सेवन और यौन दुर्व्यवहार जैसे मुद्दों पर बातचीत करना सीखने के साथ एच आई वी वायरस से ग्रसित लोगों की देखभाल की जिम्मेदारी भी लेनी चाहिए। एड्स के रोगी के साथ अद्भुतों जैसा व्यवहार नहीं करना चाहिए। आमतौर पर लोगों का मानना है कि एड्स अवैध यौन संबंधों का परिणाम है। इसलिए कुछ लोग एड्स रोगियों के साथ क्रूरतापूर्ण व्यवहार करते हैं जो ठीक नहीं है। यह रोग संक्रमित रक्त चढ़ाने से भी हो सकता है। यह रोग संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध से फैलता है।

रोगी के साथ काम करने, शादी-विवाह जैसे समारोहों में उठने-बैठने, साथ खाने और उनकी निराशा हताशा में उन्हें गले लगाने से रोग स्वस्थ आदमी को नहीं लगता। रोग के बारे में जानने के बाद रोगी का बहिष्कार न करें और न उस पर कलंक लगाएं। इस बीमारी का मुकाबला संगठित होकर ही संभव है।

प्रेस को चाहिए कि वह अपने लाभ के लिए एड्स से संबंधित कहानियां सनसनीखेज रूप में न छापे। सरकारी अस्पताल एड्स के रोगी का इलाज करने से मना न करें, तभी इस रोग को खत्म किया जा सकता है।

एच आई वी का संक्रमण कैसे होता है। एच आई वी वायरस रक्त और यौन द्रव्यों में मौजूद रहता है। इसलिए इसका निम्न तरीके से संक्रमण होता है:-

- संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध कायम करने से।
- एच आई वी संक्रमित रक्त असंक्रमित व्यक्ति के शरीर में चढ़ाने से।
- एच आई वी संक्रमित गर्भवती महिला से उसके गर्भस्थ शिशु को।
- संक्रमित इंजेक्शन से स्वस्थ व्यक्ति को इंजेक्शन लगाने से। (स्वा. द.)

खून की कमी दूर करने के गुर

विकास मानव

आपका वजन ठीक है, आप मोटे-तगड़े हैं, फिर भी अस्वस्थ रहना आपकी सदाबहार समस्या है। डाक्टर कहता है खून की कमी है। बात पक्की नहीं, न आपको, न आपके अपनों को मगर यह सच है। खून की कमी का अर्थ हमेशा यहीं नहीं होता कि व्यक्ति कुषकाय है, उसकी हड्डियां गिनी जा सकें। मोटे-तगड़े लोग भी इस व्याधि के कम शिकार नहीं हैं।

अनीमिया महिला वर्ग की तो आम समस्या ही है। इस पर पर्याप्त ध्यान न देने के कारण प्रसव के दौरान प्रायः महिला की मौत तक हो सकती है। अनीमिया के ब्या कारण हैं और उन्हें कैसे दूर किया जाए। आइए देखें।

खून की कमी जांचने के लिए हीमोग्लोबिन की जांच कराई जाती है। लाल रक्त कणों में व्याप्त यह पिग्मेंट प्राणवायु अर्थात ऑक्सीजन को शरीर के सभी हिस्सों तक पहुंचाने का काम करता है। आयरन (लोह तत्व) तथा फॉलिक एसिड की कमी से हीमोग्लोबिन का स्तर गिरता है। इसके लिए संतुलित आहार-विहार व आचार का अभाव उत्पदायी बनता है। हीमोग्लोबिन का कम होना अनीमिया का पर्याय है।

सोयाबीन, हरी सब्जियों, ताजे फल, दूध, दही, पनीर,

दालों आदि के संतुलित सेवन द्वारा इस हालात के निर्माण पर ब्रेक लगाया जा सकता है। बाजार में आयरन टॉनिक भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेदिक दवा लोहासव वगैरह का सेवन किया जा सकता है।

महिलाओं को गर्भावस्था से लेकर बच्चे को स्तनपान कराने तक आयरन की 200 मिलीग्राम की गोली या कैप्सूल नियमित रूप से देकर खून की कमी रोकी जा सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा निर्धारित मानकों के अनुसार लौह तत्व की आवश्यकता को निम्नांकित तौर पर समझा जा सकता है:

लौह तत्व की दैनिक जरूरत

आयु वर्ग मात्रा मिग्रा.

एक वर्ष से छोटे शिशु 0.5

12 वर्ष तक के बच्चे 1.0

12 से 18 वर्ष 1.8

व्यस्क पुरुष 0.9

वयस्क महिलाएं 0.9

गर्भवती महिलाएं 3.5

महिलाओं को कॉपर टी, मासिक धर्म और प्रसव के दौरान, ऑपरेशन आदि के कारण अधिक रक्तस्राव होने के कारण भी शरीर में खून की कमी हो जाती है। उसे

कमजोरी, चक्कर, थकावट, चिड़चिड़ापन, हाफने, थ्रास फूलने आदि समस्याओं से घिरना पड़ता है। त्वचा और नाखूनों में अनीमिया के कारण सफेदी या पीलापन नजर आता है। आयरन के साथ कैल्शियम की मात्रा भी लेनी चाहिए। कैल्शियम की टैबलेट भी आती हैं और सीरप

भी। लोहे के बरतन में भोजन बनाने की आदत डालनी चाहिए।

आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी-12 मिश्रित गोलियों को पानी के साथ लिया जा सकता है। प्रयास करें कि आपकी मर्जी के साथ चिकित्सक की राय भी शामिल हो। सिर्फ 'मनमानी' और भी मुश्किल पैदा कर सकती है।

बच्चों में रक्ताल्पता या पीलापन भारत जैसे विकासशील देश की एक प्रमुख समस्या है। यह समस्या महिला से जुड़ी है। जन्मी ही रुग्ण रहेंगी तो संतान के स्वास्थ्य की कल्पना बेमानी होगी। इसके अलावा छोटे बच्चे प्रायः मिट्टी या दीवार का चूना, प्लास्टर, चाक आदि खाने लगते हैं।

गंदगी के कारण पेट में कीड़े होना एक आम बात है।

सब्जियों वाला दलिया पेट के लिए अधिक लाभप्रद है। कभी कभी मीठा दूध वाला दलिया भी ले सकते हैं।

नियमित सेब खाएं:-

खाली पेट छिलके सहित एक सेब का सेवन पेट को आराम पहुंचाता है। सेब में सर्बिटोल नाम का तत्व होता है जो मल के कड़ेपन की समस्या से राहत दिलाता है। खाना खाने के तुरंत बाद सेब का सेवन न करें।

करें पालक का सेवन:-

पालक में अधुलनशील फाइबर होता है जो पाचन को सुधारने में मदद करता है और मल को आसानी से बाहर निकालने में भी मदद करता है। पौष्टिकता से भरपूर पालक में विटामिन ए,बी2,सी और के अलावा मैगनीशियम,मैगजीन, फालेट, आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम भी होता है। पथरी वाले रोगी पालक को सीमित मात्रा में लें। उसमें टमाटर का प्रयोग न करें।

पुदीना:-

शोध के मुताबिक पुदीने का सेवन कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए लाभप्रद होता है। इसके सेवन से पेट की मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और पाचन क्रिया में सुधार होता है।

क्यों होती है कब्ज:-

▲ पानी कम पीने से।

▲ नाश्ता न करने से।

▲ अधिक मात्रा में चाय, काफी, अल्कोहल के सेवन से।

▲ भैदे से बने खाद्य पदार्थों के सेवन से।

▲ नींद पूरी न लेने से।

▲ घंटों बैठकर काम करने से।

▲ बवासीर,मलद्वार में कैंसर होने पर।

▲ खाने-पीने में रेशेदार खाद्य पदार्थों की कमी।

▲ अधिक मात्रा में अंडे और मांसाहार के सेवन से।

▲ गर्भावस्था, मानसिक परेशानी,बुढ़ापा आदि अवस्था में।

▲ व्यायाम की कमी।

▲ गलत खान-पान की आदतों से।

▲ नींद की गोलियों के सेवन से और नशीली दवाओं के सेवन से।

(स्वा. द.)

दुबलेपन से छुटकारा पाएं

सिद्धार्थ शंकर

दुबले-पतले व्यक्ति को हल्का कहना इस कारण ठीक नहीं है क्योंकि ऐसा व्यक्ति दुर्बलता महसूस करने के कारण आदत से क्रोधी, चिड़चिड़ा, अभिलानसार व शुष्क होता है तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाने के कारण या तो बीमार रहता है या बीमारी के वश में फंस सकता है जब कि हल्के बदन का मालिक स्वस्थ होता है। विशेष दुबलापन तो दृढ़ रूप से विकट बीमारी है जिसमें भूख न लगने के कारण रोगी काफी कम खा पाता है।

दुबले-पतले व्यक्ति के शरीर में क्योंकि मेद कोशिकाएं काफी कम होती हैं, शरीर पर मेद न जमा हो पाने के कारण शरीर भरा-भरा न दिखकर दुबला-पतला सा दिखता है और इस कारण यद्यपि शरीर पर जरा सा मेद चढ़ा पाना भी मुमकिन नहीं है फिर भी आहार व्यायाम आयोग द्वारा मांसपेशियों को विकसित कर व्यक्ति विशेष का शारीरिक भार बढ़ा पाना मुमकिन है जिससे शरीर जरा मांसल दिखे।

ऐसे व्यक्ति को दुबला-पतला नहीं कहा जा सकता जो चुस्त-दुरुस्त व सक्रिय है और किसी प्रकार की अवसाद महसूस नहीं करता भले ही उसके चेहरे की त्वचा के नीचे मांस न दिखे। अवसाद महसूस होना, थकान बनी रहना, नासाज मिजाज, क्रोधी प्रकृति, चिड़चिड़ापन व सूखा आदि दुबलेपन के प्राकृतिक चिन्ह हैं जिनके होने पर इसकी पुष्टि के लिए चिकित्सीय परीक्षण कराना चाहिए। यह मुमकिन है कि किसी बीमारी

के होने के कारण शारीरिक भार न बढ़ रहा हो जैसे अनीमिया, पीलिया, मधुमेह, पेट में कीड़े या थायरायड से संबंधित बीमारी, इसलिए उपचार जरूरी है जिसमें रोग उपचारित होने पर स्वतः ही शारीरिक भार बढ़ने लगेगा।

शारीरिक भार बढ़ाने के मौलिक सिद्धांत

ऊर्जा की खपत से ज्यादा ऊर्जा की प्राप्ति- इस ध्येय की प्राप्ति के लिए ऐसे खाद्य पदार्थों का संचय करना चाहिए जो पोषक तत्वों से भरपूर हों जिसमें इनको अल्प मात्रा में इस्तेमाल कर ज्यादा ऊर्जा प्राप्त की जा सके।

मांसपेशियों के विकास से शारीरिक वजन को बढ़ाना

मेद कोशिकाओं की हानि के कारण दुबले-पतले व्यक्तियों में मेद का जमाव शरीर पर करा कर शारीरिक भार बढ़ा पाना मुमकिन नहीं है और न मेद बढ़ाना स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से लाभदायक ही है। इसलिए ऐसी बनावट बनानी चाहिए जिससे मांस पेशियां विकसित हो तथा शारीरिक भार बढ़े। इसके लिए प्रोटीन पदार्थों का इस्तेमाल लाभदायक है पर क्योंकि दुबले-पतले व्यक्ति की पचन-पाचन क्षमता स्वस्थ व्यक्ति के समान नहीं होती, इसलिए न तो ज्यादा मात्रा में प्रोटीन ही दिए जा सकते हैं और न मात्रा प्रोटीन खाद्य पदार्थ ही सेवित कराए जा सकते हैं।

इसके अलावा ज्यादा प्रोटीन इस्तेमाल करने से कोई स्वास्थ्य लाभ भी नहीं प्राप्त हो सकता क्योंकि इसके द्वारा प्राप्त फालतू ऊर्जा या तो निष्फल हो जाती है या मेद में परिवर्तित हो जाती है जो दुबले-पतले व्यक्तियों में एकत्रा न हो पाने के कारण शरीर से बाहर हो जाती है। वैसे भी अगर मेद ठीक

प्रकार से चयोपचयित न हो तो कीटो बाडीज बनते हैं जो रक्त में अम्लीयता पैदा करते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

त्वचा का अभिप्राय यह है कि मांसपेशियों के विकास के लिए प्रोटीन जरूर चाहिए पर अल्प मात्रा में और वह भी ऐसे पदार्थों से प्राप्त कराया जाए जिसमें प्रोटीन ज्यादा न हो और इसके साथ-साथ कार्बोहाइड्रेट्स, रेशे, विटामिन व खनिज हों जिसमें प्रोटीन के अलग अन्य पोषक तत्वों का लाभ शरीर को मिल सके। इस दृष्टिकोण से पूरा अनाज, दलिया, छिलके दाल, पकी हुई पतली दालें, मक्का जई, ज्वार, बाजरा, मेद बिना दूध, मूठा, योगर्ट, मछलियां, या चूजे आदि स्वास्थ्य-वर्धक खाद्य पदार्थ हैं जिनमें कम मात्रा में प्रोटीन के अतिरिक्त अन्य पोषक पदार्थ हैं।

जटिल प्रकार के कार्बोहाइड्रेट्स ऊर्जा की प्राप्ति अच्छे स्रोत हैं क्योंकि एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स से 4 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है और यह ऐसी ऊर्जा है जिसका मेद के रूप में जमाव का प्रवाह सबसे कम है और जिसमें रेशे, खनिज व विटामिन भी प्राप्त हैं जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमन्द हैं तथा ऊर्जा की पूर्ति के अलग पचन-पाचन को भी ठीक रखते हैं। इसलिए इनको इस्तेमाल करने से दुबले-पतले व्यक्ति को कोई कमजोरी नहीं होती और न थकान महसूस होती है पर इनसे प्राप्त पदार्थ जैसे आटा चोकर रहित नहीं होना चाहिए और न चावल को इतना पॉलिश करना चाहिए कि वह सफेद दिखने लगे। परिष्कृतता से पोषक आधार खाद्य पदार्थों से निकल जाते हैं जैसे चावल से विटामिन व आटे से रेशा। फलों का रस निकालकर नहीं पीना चाहिए बल्कि पूरे फल का इस्तेमाल करना चाहिए। सेब का छिलका उतारकर इस्तेमाल नहीं करना चाहिए तथा भुने हुए अनाज जैसे गेहूं, मक्का का इस्तेमाल करना

चाहिए। अंकुरित अनाज व दालों का इस्तेमाल भी लाभदायक है।

15 से 20 प्रतिशत तक ऊर्जा, मेद या वसीय पदार्थ के इस्तेमाल से यद्यपि शरीर में मेद के दृष्टिकोण से दुबले-पतले व्यक्ति के लिए मेद का इस्तेमाल व्यर्थ है पर स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से 15 से 20 प्रतिशत तक ऊर्जा मेद से या ओट रूप में इस्तेमाल से प्राप्त करना चाहिए। विटामिन ए., डी., ई., और के मेद में घुलनशील हैं जिनका स्वास्थ्य पालन में एक दृढ़ आमुख है और यह बिना संतुप्त प्रकार के वसीय पदार्थ जैसे घी, या पाम आयल खाये प्राप्त नहीं हो सकते।

इसी प्रकार बिना तेल का इस्तेमाल किये विटामिन ई. प्राप्त नहीं हो सकता। वैसे भी भोजन पकाने के लिए तेल का इस्तेमाल पाक माध्यम के रूप में जरूरी हो जाता है। इसलिए सभी प्रकार की मेद जैसे घी व वनस्पति के तेल का इस्तेमाल करना स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से जरूरी हो जाता है।

वैसे पाक माध्यम के रुप में कड़ुआ तेल सबसे सस्ता व स्वास्थ्यवर्धक है क्योंकि इसमें अकेले असंतुप्त वसीय अम्ल ज्यादा पाये जाते है जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित कर उसे बढ़ने नहीं देते। सूर्यमुखी व कर्न आयल भी फायदेमंद हैं क्योंकि इनमें बहु असंतुप्त वसीय अम्ल पाया जाता है।

यह भी रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित करता है। यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि ज्यादा मात्रा में किसी भी तेल का प्रयोग सभी व्यक्तियों के लिए हानिकारक है भले ही वे दुबले हो या मोटे क्योंकि सभी तेलों में 100 प्रतिशत मेद होता है। (स्वा. द.)

सेहत की खबरें

सीतेश कुमार द्विवेदी

बी.पी. में काम आएंगे सेब, नींबू और संतरा

उच्च रक्तचाप आधुनिक जीवन की सर्वव्यापक बीमारी बन गई है। इसके कारण अनेक हैं। बी. पी. के बढ़ने से नुकसान अधिक हैं। इस का निवारण बहुत साधारण है फिर भी लोगों में अज्ञानता एवं लापरवाही अधिक है। देश के 33 प्रतिशत पुरुष एवं 30 प्रतिशत महिलाएं इससे प्रभावित हैं। बी. पी. पीड़ितों में से 57 प्रतिशत को इसकी जानकारी होती है। इनमें से 40 प्रतिशत को इलाज के बारे में पता होता है जबकि मात्रा 25 प्रतिशत बी. पी. को नियंत्रण करने के लिए इलाज ले रहे होते हैं।

तेल, घी नमक, शर्कर कम कर खानपान एवं जीवन शैली को सुधार कर श्रम व्यायाम कर बी. पी. को काबू कर सकते हैं। बीपी की स्थिति में दैनिक एक सेब, नींबू या संतरा लेने से वांछित स्वास्थ्य लाभ जल्द मिलता

तुलसी गुणों की खान

है। पहले जीवनशैली एवं खानपान सुधार कर देखें। फिर भी बी. पी. काबू न होने पर दवा लें।

हिन्दू घरों के आंगन में मौजूद तुलसी की सुबह एवं शाम पूजा की जाती है। यह गुणों की खान है। भारतीय घरों में दवा के रूप में यह विविध उपयोगी है। यह एंटीसेप्टिक एवं एंटी बैक्टीरियल है। इस में मच्छर नाशक क्षमता है। इससे मलेरिया बुखार वाले मच्छर भागते एवं मरते हैं। तुलसी के सेवन से रक्त प्रवाह एवं बी.पी. नियंत्रित होता है। इससे गले एवं सांस संबंधी बीमारियां दूर होती हैं।

यह संक्रामक रोगों टीबी, मलेरिया, आदि में दवा के रूप में उपयोगी है। हाल ही इसमें कैंसर नाशक गुणों का भी पता लगाया गया है। तुलसी में परमाणु विकिरण से बचाने की क्षमता मौजूद है। तुलसी में और भी गुण मौजूद हैं। इसका पता अभी लगाया जा रहा है। इस विषय में दादी नानी के

बढ़ती उम्र के साथ बढ़ता है कैंसर का खतरा

नुस्खों एवं घरेलू उपयोगों को खंगालकर उसका वैज्ञानिक परीक्षण किया जा रहा है। तुलसी से जल शुद्धिकरण निष्कर्ष के करीब है।

कैंसर संक्रामक बीमारी नहीं है। यह कम आयु के लोगों को बहुत कम होता है। अपवाद स्वूप एसे मामले मिलते हैं। कैंसर का खतरा उम्र बढ़ने के साथ बढ़ता है। 65 वर्ष की उम्र के बाद इसका खतरा तीन गुना बढ़ जाता है। कैंसर सैकड़ों प्रकार का होता है। इसका प्राथमिक चरण में पता चल जाने पर उपचार संभव रहता है। उपचार में देरी होने पर यह तेजी के साथ फैलता है।

कैंसर स्वयं में पीड़ादायी है। इसका उपचार भी पीड़ादायी है। सभी उपचार विधि का प्रतिकूल प्रभाव शरीर पर दिखता है। अधिक उम्र में यह सब किसे हो जाए, कहा नहीं जा सकता। आधुनिक साधनों एवं बदली जीवनशैली के कारण कैंसर के कारक बढ़ गए हैं। इसके रोगी बढ़ते जा रहे हैं। यह अधिक उम्र में शरीर के किसी भी अंग में हो सकता है। दुनियां भर में कैंसर

नींद की कमी से प्रभावित होता है दिमाग

को लेकर शोध लगातार जारी हैं। इसके लिए सटीक दवा की खोज एवं ठोस उपचार विधि की तलाश है।

नींद के साथ दिमाग का बहुत गहरा नाता है। नींद की कमी से स्मरण शक्ति प्रभावित होकर कम हो जाती है। सीखने की क्षमता कम हो जाती है। ऐसे में किसी भी समस्या का हल जल्द सुझता नहीं है। नींद पूरी होने पर सीखने की क्षमता बढ़ जाती है। नींद में भी दिमाग की बत्ती जलती है। समस्याओं का हल नींद में सुझता है। हमारा दिमाग नींद में भी सीखने की क्षमता रखता है।

परीक्षा के समय रतजगा करने रात-रात भर पढ़ने की बजाय ध्यान से एक बार पढ़कर भरपूर नींद सो जाने से अगले दिन पेपर बढ़िया होगा। न्यू साउथ वेल्स यूनिवर्सिटी के शोध अभ्ययन के मुताबिक लगातार अभ्यास सीखने की क्षमता को प्रभावित करता है। इससे प्रगति की रफ्तार धीमी हो

जागरूक होकर मधुमेह को मात दें

जाती है जबकि नींद पूरी करने से सीखने की क्षमता बढ़ जाती है। 7 घंटे की नींद पर्याप्त है। यह दिमाग को जवान रखती है।

जिम जाने से भी बढ़ता है मोटापा

मोटापा आज विश्वव्यापी समस्या बन चुका है। मोटापा स्वयं में कोई बीमारी नहीं है। हां, इतना अवश्य है कि जिसका मोटापा बढ़ता है, वह कई रोगों का बहुत जल्द शिकार जरूर होता है। मोटापा घटाने कई लोग जिम जाते हैं किंतु सिर्फ जिम जाने से ही मोटापा कम नहीं होता है। जिम के व्यायाम के साथ आहार नियोजन भी आवश्यक होता है।

जिम जाने वाला वहां बहुत श्रम करता है और जल्द से जल्द मोटापा घटाना चाहता है। इसके एवज में वह ज्यादा खाने लगता है जिससे जिम में श्रम का परिणाम सार्थक होने की बजाय निरर्थक हो जाता है। सिर्फ व्यायाम करके मोटापे को घटाना नहीं जा सकता। किसी भी प्रकार के व्यायाम करने के बाद खान पान भी नियोजित होना चाहिए पूर्व की भांति खाते रहने से वजन कम नहीं होता। व्यायाम करने वाले का भोजन उचित पौष्टिक होना चाहिए. तभी मोटापा धीरे-धीरे कम होगा।

एक बारगी अधिक खाने से नुकसान होता है किंतु थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खाने से लाभ मिलता है। ज्यादा खाने पर शरीर में भोजन अन्य रूप में संचित होकर नुकसान पहुंचाता है। अधिक मात्रा से वजन, वसा एवं कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है जबकि थोड़ा-थोड़ा करके कई बार भोजन करने से बी पी भी नियंत्रित रहता है और वसा, वजन, कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता। इसी प्रकार ज्यादा चबा चबाकर खाने से लाभ मिलता है। (स्वा. द.)

दूध से करें स्वास्थ्य व सौंदर्य रक्षा



कु.एम.कृष्णा राव 'राज'

■ यदि रात में नींद कम अथवा बिजकुल नहीं आती तो भैंस का ताजा दूध रात में सोने के पूर्व पिंपें। दूध जितना गाढ़ा होगा, नींद उतनी गहरी आएगी।

■ आंखों में जलन होने पर रात के समय सोने से पूर्व दूध की मलाई पलकों पर लगाएं। सुबह तक जलन समाप्त हो जाएगी।

■ कभी-कभी महिलाओं के होंठों के ऊपर मूँछें दिखाई देती हैं। ऐसी महिलाओं को चाहिए कि चने और

मसूर की दाल को रात भर के लिए कच्चे दूध में भिगो कर रख दें। सुबह तक जब दाल अच्छी तरह भीग जाएं तो उसे महीन पीसकर होंठों के

पहलगाम आतंकी हमले का मुंहतोड़ जवाब देगा भारत

प्रियजनों को गंवाने वाले परिवार शोक में डूबे



शहीद नौसेना अधिकारी विनय नरवाल को पत्नी ने नम आंखों से दी अंतिम विदाई

चंडीगढ़/कोच्चि : भारतीय नौसेना के अधिकारी विनय नरवाल की पत्नी हिमांशी ने तिरिगे में लिपटे अपने पति के ताबूत को गले लगाकर अंतिम विदाई दी। इस मौके पर उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति की आंखों में आंसू थे। विनय और हिमांशी का विवाह 16 अप्रैल को हुआ था और दोनों ‘हनीमून’ के लिए जम्मू-कश्मीर के पहलगाम गये थे। पहलगाम के बैसरन में

आतंकवादियों ने हिमांशी के सामने ही विनय नरवाल (26) की निर्मम हत्या कर दी। गुर्रामा की रहने वाली हिमांशी पीएचडी कर रही हैं। हिमांशी ने कहा, भगवान उनकी (विनय नरवाल) आत्मा को शांति दें। हमें उन पर हर तरह से गर्व होना चाहिए। और हम उन्हें हर तरह से गौरवान्वित करेंगे। नरवाल का पार्थिव शरीर बुधवार दोपहर कश्मीर से दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा

(आईजीआई) लाया गया, जहां से पार्थिव शरीर को हरियाणा के करनाल स्थित उनके पৈतृक स्थान ले जाया गया। हिमांशी ने आईजीआई पर अपने पति नरवाल को सलाम करते हुए कहा, ‘जय हिंद!’ दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने हवाई अड्डे पर नरवाल (26) को श्रद्धांजलि दी और हिमांशी को सांत्वना देने की कोशिश की। नरवाल का पार्थिव शरीर नौसेना के वाहन में उनके घर

करनाल लाया गया। वाहन में विनय नरवाल की पत्नी और परिवार के कुछ अन्य सदस्य मौजूद थे। जैसे ही पार्थिव शरीर को करनाल लाया गया, बड़ी संख्या में लोग विनय को श्रद्धांजलि देने के लिए उमड़ पड़े। इस दौरान कुछ लोगों ने ‘पाकिस्तान मुर्दाबाद’ के नारे लगाए। करनाल के रमशान घाट पर भी नारे लगाए गए। विनय नरवाल के पार्थिव शरीर को दूसरे वाहन से रमशान घाट ले जाया गया। हिमांशी और परिवार के अन्य सदस्य इस अंतिम यात्रा में साथ थे। हजारों लोग विनय नरवाल की अंतिम यात्रा में शामिल हुए। करनाल में शाम में विनय नरवाल का अंतिम संस्कार किया गया और इस दौरान हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और पंजाब के वित्त मंत्री व आम आदमी पार्टी (आप) के नेता हरपाल सिंह चीमा भी मौजूद थे। विनय को अंतिम विदाई देते समय नौसेना के जवानों ने बंदूकों से सलामी दी। इससे पहले मुख्यमंत्री सैनी ने बुधवार सुबह नरवाल के दादा को ‘वीडियो कॉल’ किया और उनके दादा ने अपराधियों को कड़ी सजा देने और आतंकवाद को जड़ से खत्म करने के लिए कड़ी कार्रवाई किए जाने की प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मांग की।



नयी दिल्ली/कोलकाता/मुंबई/रांची/श्रीनगर : जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए घातक आतंकी हमले में 26 लोगों के मारे जाने के एक दिन बाद देशभर में सभी वर्गों के लोगों ने बुधवार को जगह-जगह कैंडल मार्च निकाला और विरोध-प्रदर्शन कर पीड़ितों के साथ एकजुटता व्यक्त की। दिल्ली में आम आदमी पार्टी (आप) ने जंतर-मंतर पर मोमबत्ती जलाकर हमले में जान गंवाने वाले लोगों को श्रद्धांजलि की। पार्टी की दिल्ली इकाई के प्रमुख सौरभ भारद्वाज ने 2019 में पुलवामा हमले के बाद कश्मीर घाटी में हुए सबसे घातक आतंकी हमले की निंदा की। भारद्वाज ने कहा, आतंकवादियों ने पहले कभी कश्मीर में पर्यटकों पर हमला नहीं किया। यह पहली बार है जब ऐसी घटना हुई है। जान गंवाने वाले सभी लोग निंदोष थे। पूरा देश शोक में है। सरकार को अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करनी चाहिए। कांग्रेस की युवा शाखा ने रायसीना रोड स्थित अपने कार्यालय में ‘कैंडल मार्च’ निकाला। राष्ट्रीय राजधानी के कई व्यापारी संघों ने भी आतंकी हमले की निंदा की और अपनी बांहों पर काली पट्टी बांधकर विरोध प्रदर्शन किया। संघों ने 25 अप्रैल को दिल्ली बंद की घोषणा करते हुए ‘कैंडल मार्च’ निकाला। व्यापार संगठनों ने पहलगाम आतंकी हमले के विरोध में और हमले के पीड़ितों के साथ एकजुटता व्यक्त करने के लिए 25 अप्रैल को दिल्ली बंद का आह्वान किया। मध्य कोलकाता में एक किलोमीटर की दूरी तय कर यह रैली एस्पलेनेड पर समाप्त हुई।

पहलगाम में आतंकी हमले में मारे गये युवक का शव जयपुर लाया गया

जयपुर : जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में आतंकवादी हमले में मारे गए पर्यटकों में शामिल नीरज उधवानी (33) का शव बुधवार रात जयपुर लाया गया और राजस्थान के कानून मंत्री जोगराम पटेल, कांग्रेस की प्रदेश इकाई के अध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा और अन्य नेताओं ने हवाई अड्डे पर उन्हें श्रद्धांजलि दी। दक्षिण कश्मीर के पहलगाम में ‘मिनी स्विट्जरलैंड’ के नाम से मशहूर प्रमुख पर्यटक स्थल बैसरन में मंगलवार को आतंकवादियों ने हमला किया था, जिसमें कम से कम 26 लोग मारे गए और कई अन्य घायल हो गए। उधवानी के शव को हवाई अड्डे से मॉडल टाउन स्थित ‘फरिएट व्यू रेजिडेंसी’ स्थित उनके आवास पर ले जाया गया। निवास पर बड़ी संख्या में स्थानीय लोग इकट्ठा हो गए और ‘पाकिस्तान मुर्दाबाद’ के नारे लगाने लगे।

मेरे नाम पर नहीं: हमले के विरोध में पहलगाम में सड़कों पर उतरे लोग, जम्मू कश्मीर में बंद रहा



श्रीनगर : मेरे नाम पर नहीं- बुधवार को कश्मीर से यही स्पष्ट संदेश आया, जब लोग अपने गुस्से का इजहार करने और पहलगाम में हुए आतंकी हमले की निंदा करने के लिए शहरों तथा गांवों में सड़कों पर उतर आए। इस हमले में 26 लोग मारे गए, जिनमें ज्यादातर पर्यटक थे। श्रीनगर शहर और कश्मीर के अन्य हिस्सों में बंद का माहौल रहा, जो हाल के दिनों में पहली बार हुआ है। अगस्त 2019 में संविधान के अनुच्छेद 370 को निरस्त किए जाने से पहले यह आम बात था, लेकिन करीब छह साल में कश्मीर में यह पहला बंद है। पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (पीडीपी) की प्रमुख महबूबा मुत्तनी ने श्रीनगर में विरोध मार्च के दौरान देश के लोगों से माफ़ी मांगी और कहा कि कश्मीरी इस घटना के लिए शर्मिंदा है। वहीं, सत्तारूढ़

नेशनल कॉन्फ्रेंस ने भी हमले के विरोध में लाल चौक तक मार्च निकाला। सभी वर्गों के लोगों ने पर्यटकों पर हमले की निंदा की और कहा कि आतंकवादी घाटी की अर्थव्यवस्था की नींव पर प्रहार कर रहे हैं। श्रीनगर शहर के निवासी हाजी बशीर अहमद डार ने पीटीआई-भाषा से कहा, ‘‘ऐसा नहीं होना चाहिए – न कश्मीर के नाम पर और न ही इस्लाम के नाम पर। इस्लामी शिक्षाओं में मानव जीवन को इतना महत्व दिया गया है कि एक निंदोष व्यक्ति की जान लेना पूरी मानवता की हत्या करने के समान है।’’

शाह ने अनंतनाग के एक अस्पताल में की घायलों से मुलाकात



श्रीनगर : केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह बुधवार को अनंतनाग के एक अस्पताल गए और उन्होंने पहलगाम में आतंकवादी हमले में घायल हुए लोगों का हालचाल जाना। अधिकारियों ने बताया कि शाह सुबह बैसरन गए, जहां आतंकवादियों ने हमले को अंजाम दिया था उसके बाद दोपहर में वह सरकारी मेडिकल कॉलेज (जीएमसी) एवं अस्पताल पहुंचे। गृह मंत्री के साथ उपराज्यपाल मनोज सिन्हा और मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला भी थे। सत्तारूढ़ नेशनल कॉन्फ्रेंस (नेका) ने ‘एक्स’ पर लिखा, ‘‘गृह मंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला पहलगाम आतंकी हमले के बाद घायल पर्यटकों की स्थिति जानने के लिए जीएमसी अनंतनाग के ‘एसोसिएटेड अस्पताल’ गए।’’

महाराष्ट्र के पर्यटकों की कश्मीर से वापसी की प्रक्रिया में तेजी लाने के मद्देनजर शिंदे श्रीनगर रवाना

मुंबई : महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे कश्मीर में फंसे राज्य के पर्यटकों की वापसी की प्रक्रिया में तेजी लाने के मद्देनजर श्रीनगर रवाना हो गए हैं। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। मंगलवार को कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद राज्य के कई पर्यटक केंद्र शासित प्रदेश में फंस गए हैं। इस हमले में 26 लोगों की मौत हो गई, जिनमें अधिकांश पर्यटक थे। शिंदे के कार्यालय ने एक बयान में कहा कि वह खुद कश्मीर जा रहे हैं, जिससे राज्य के पर्यटकों की वापसी की प्रक्रिया में तेजी सुनिश्चित होगी। उन्होंने कहा कि शिंदे एक निजी विमान से श्रीनगर के लिए रवाना हुए। आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि शिंदे कश्मीर में फंसे पर्यटकों से मिलेंगे, स्थानीय स्थिति का आकलन करेंगे और उनकी वापसी से संबंधित रसद सहायता की देखरेख करेंगे। इस बीच, नागर विमानन राज्य मंत्री मुरलीधर मोहोले ने कहा कि महाराष्ट्र सरकार ने जम्मू-कश्मीर में फंसे 182 पर्यटकों को विशेष उड़ानों के जरिये बृहस्पतिवार को वापस लाने की व्यवस्था की है। पुणे से सांसद मोहोले ने ‘एक्स’ पर पोस्ट किए गए एक वीडियो में कहा कि पहलगाम में आतंकी हमले के बाद फंसे पर्यटकों को वापस लाने के लिए महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने ‘एअर इंडिया’ और ‘इंडिगो’ की एक-एक विशेष उड़ान की व्यवस्था की है।

पहलगाम आतंकी घटना हिंदुओं को निशाना बनाने की अब तक की सबसे बर्बर घटना:स्वामी रामदेव

हरिद्वार : योग गुरु रामदेव ने जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुई आतंकी घटना की बुधवार को निंदा करते हुए उसे आजाद भारत के इतिहास में हिंदुओं को निशाना बनाने की अब तक की सबसे बड़ी और सबसे बर्बर घटना बताया। रामदेव ने कहा कि इस घटना के पीछे देश में गृह युद्ध भड़काने की पाकिस्तान की साजिश है, लेकिन देश में लोगों के बीच आपसी नफरत पैदा करने और खून खराबा कराने के आतंकी मंसूबे कभी कामयाब नहीं होंगे। उन्होंने कहा, इस आतंकी घटना के पीछे पाकिस्तान का हाथ है और भारत विरोधी लोग आतंकियों का वित्तपोषण कर रहे हैं। योग गुरु ने भारत सरकार से पाकिस्तान में चल रहे आतंकी शिविरों को ध्वस्त करने तथा पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर का जल्द भारत में विलय करने की मांग भी की। उन्होंने कहा, पहलगाम आतंकी घटना हिंदुओं को निशाना बनाने की आजाद भारत के इतिहास की अब तक की सबसे बड़ी और बर्बर घटना है।

हम जरूरत के समय भारत के साथ खड़े हैं: इजराइली विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता

नयी दिल्ली : इजराइली विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ओरेन मॉर्मोस्टीन ने बुधवार को कहा कि इजराइल भारत का ‘मित्र’ है और जरूरत के समय दोस्त एक-दूसरे के साथ खड़े होते हैं। मॉर्मोस्टीन की यह टिप्पणी पत्रकारों के साथ डिजीटल माध्यम से बातचीत के दौरान जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में मंगलवार को हुए आतंकी हमले की पृष्ठभूमि में आई है। हमले में कम से कम 26 लोग मारे गए, जिनमें से अधिकतर पर्यटक थे। उन्होंने कहा, इजराइल भारत का मित्र है। इसमें कोई दो राय नहीं है। जरूरत के समय दोस्त एक-दूसरे के साथ खड़े होते हैं। और, हम भारत के साथ खड़े हैं। हमले के कुछ घंटों बाद ही इजराइल की ओर से भारत के साथ एकजुटता का संदेश भी आया था। इजराइल के विदेश मंत्री गिदोन सार ने मंगलवार को ‘एक्स’ पर एक पोस्ट में हमले में मारे गए लोगों के परिवारों के प्रति संवेदना प्रकट की थी। उन्होंने कहा, ‘‘जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में पर्यटकों पर हुए घण्टन्य आतंकवादी हमले से बहुत दुख हुआ है। हमारी संवेदनाएं पीड़ितों और उनके परिवारों के साथ हैं। आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में इजराइल भारत के साथ एकजुट है।’’ भारत में इजराइल के राजदूत रियुसेल अजार ने मंगलवार को कहा था कि वह पहलगाम में पर्यटकों को निशाना बनाकर किए गए आतंकवादी हमले से स्तब्ध हैं। अजार ने ‘एक्स’ पर एक पोस्ट में कहा, जम्मू-कश्मीर में हुए आतंकवादी हमले से दुखी और स्तब्ध हूं, जिसमें निंदोष नागरिकों की जान चली गई। हमारी संवेदनाएं पीड़ितों और उनके परिवारों के साथ हैं। हम आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में सुरक्षा बलों के साथ हैं।

अमेरिकी उप राष्ट्रपति वेंस ने प्रधानमंत्री मोदी से की बात, पहलगाम हमले की निंदा की

नयी दिल्ली :अमेरिका के उपराष्ट्रपति जे डी वेंस ने बुधवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से फोन पर बात की और पहलगाम आतंकवादी हमले की कड़ी निंदा की। वेंस ने प्रधानमंत्री से फोन पर की गई बातचीत में कहा कि इस कठिन समय में अमेरिका भारत के लोगों के साथ है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा, ‘‘उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को फोन किया और जम्मू-कश्मीर में हुए नृशंस आतंकवादी हमले की कड़ी निंदा की।’’ उन्होंने कहा कि अमेरिकी उपराष्ट्रपति ने जानमाल के नुकसान पर अपनी गहरी संवेदना व्यक्त की और दोहराया कि अमेरिका इस कठिन घड़ी में भारत के लोगों के साथ खड़ा है।

होटल उद्योग पर्यटकों को हर तरह से राहत देने को तैयार

नयी दिल्ली : पहलगाम में आतंकवादी हमले के बाद जम्मू-कश्मीर के लिए बड़े पैमाने पर यात्रा बुकिंग रह होने की आशंका को देखते हुए ऑनलाइन यात्रा और होटल बुकिंग की सुविधा देने वाले मंचों ने बुधवार को कहा कि वे यात्रियों को तिथि परिवर्तन निशुल्क करने और रद्दीकरण में छूट देने के लिए एयरलाइन कंपनियों और होटलों के साथ काम कर रहे हैं। होटल उद्योग से जुड़े लोगों को आशंका है कि आतंकवादी हमले से जम्मू-कश्मीर घूमने के इच्छुक पर्यटकों के मन में भय पैदा होगा, जिससे राज्य में पर्यटन पर निर्भर लोगों की आजीविका पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। पहलगाम के बैसरन में मंगलवार को आतंकवादियों

ने कम से कम 26 लोगों की हत्या कर दी और कई लोग इसमें घायल हो गए। इनमें से अधिकतर पर्यटक थे। क्लियरट्रिप की मुख्य विकास एवं व्यवसाय अधिकारी मंजरी सिंघल ने अनुसार, उड़ान रद्दीकरण में सात गुना वृद्धि हुई है, तथा भविष्य की बुकिंग में लगभग 40 प्रतिशत की गिरावट आई है। एक अन्य मंच मेकमाईट्रिप के प्रवक्ता ने कहा, यात्रियों को इस मुश्किल परिस्थिति से बाहर निकालने के लिए हमारी टीम एयरलाइन और होटल भागीदारों के साथ चौबीसों घंटे काम कर रही हैं ताकि बुकिंग/रद्दीकरण के मामले में सहायता प्रदान की जा सके। ईजमाईट्रिप के चेयरमैन और

संस्थापक निशांत पिड्डी ने कहा, श्रीनगर में चल रही स्थिति को देखते हुए, हम उन ग्राहकों को समर्थन देने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध हैं जो श्रीनगर की यात्रा कर रहे हैं या वहां से आ रहे हैं। लचीलापन सुनिश्चित करने के लिए, हमने 22 अप्रैल को या उससे पहले की गई सभी बुकिंग के लिए मुफ्त तिथि बदलाव और रद्दीकरण छूट बढ़ा दी है, जो 30 अप्रैल तक की यात्रा के लिए लागू है। भारतीय पर्यटन एवं होटल संघों के महासंघ एफएआईटीएच के महासचिव राजीव मेहरा ने कहा कि जम्मू-कश्मीर के लोगों के लिए पर्यटन सिर्फ आजीविका ही नहीं है, बल्कि यह उनका गौरव, उनकी विरासत और उनकी आशा है।

आतंकी हमले में मारे गए महाराष्ट्र के छह पर्यटकों के परिजनों को पांच-पांच लाख रुपये की सहायता: फडणवीस

मुंबई : महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने बुधवार को कहा कि जम्मू कश्मीर के पहलगाम में आतंकवादियों द्वारा मारे गए 26 लोगों में से छह लोग राज्य से थे और उनके शव वापस लाए जा रहे हैं। उन्होंने राज्य से प्रत्येक मृतक के परिजनों को पांच-पांच लाख रुपये की अनुग्रह राशि देने की भी घोषणा की। गृह विभाग का प्रभार संभाल रहे फडणवीस ने कहा कि उन्होंने राज्य के पर्यटकों के पार्थिव शरीर को वापस लाने की व्यवस्था की देखरेख के लिए मंत्रियों को जिम्मेदारी दी गयी है।

असम के सांसद भारत सरकार को बताए बिना 15 दिन तक पाकिस्तान में रहे: हिमंत

गुवाहाटी : असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कांग्रेस सांसद गौरव गोगोई का नाम लिए बिना बुधवार को कहा कि राज्य का एक सांसद भारत सरकार को बताए बिना 15 दिनों तक पाकिस्तान में रहा। भाजपा और असम के मुख्यमंत्री लोकसभा में कांग्रेस के उपनेता गोगोई पर उनकी ब्रिटिश पत्नी एलिजाबेथ कोलबर्न के पाकिस्तान की जासूसी एजेंसी आईएसआई से कथित संबंधों को लेकर निशाना साध रहे हैं। पंचायत चुनाव के लिए एक प्रचार बैठक के दौरान शर्मा ने पत्रकारों से कहा, असम सरकार को जानकारी है कि राज्य का एक सांसद इस्लामाबाद में 15 दिन तक रहा। उसका पाकिस्तान दूतावास से भी संबंध है। कई और जाकारियां सामने आएंगी। उन्होंने कहा कि 30 सितंबर तक

राज्य के लोग सबूतों के साथ देखेंगे कि कैसे एक गौरवान्वित पिता का बेटा देश के खिलाफ चला गया। शर्मा ने कहा, हमें सबूत मिले हैं कि वह भारत सरकार को बिना कोई सूचना दिए 15 दिनों तक इस्लामाबाद में रहा। हमारे पास और भी कई सबूत हैं। इसलिए, मेरा मानना ​​है कि उसने नहीं नामाज पढ़ना सीखा। असम के मुख्यमंत्री गोगोई पर रमजान और ईद के त्योहारों के दौरान नामाज अदा करने की उनकी तस्वीरों और वीडियो को लेकर निशाना साध रहे हैं। उन्होंने कहा, ‘‘पाकिस्तान हमारा बड़ा दुश्मन है, लेकिन देश में रहकर पाकिस्तान की तारीफ करने वाले उससे भी बड़े दुश्मन हैं। हम बाहर के दुश्मन को तो पहचान सकते हैं, लेकिन अपने घर के अंदर के दुश्मन को पहचान पाना संभव नहीं है।’’

सुरक्षा एजेंसियां कमियों को दूर करेगी, नए सिरे से सुरक्षाबलों की तैनाती

श्रीनगर : पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले के बाद अधिकारी कश्मीर घाटी में पर्यटन स्थल के निकटवर्ती पहाड़ों में सेना और अर्धसैनिक बलों की स्थायी तैनाती करके सुरक्षा कमियों को दूर करने की योजना पर काम कर रहे हैं। सुरक्षा प्रतिष्ठान के अधिकारियों ने ‘पीटीआई-भाषा’ को बताया कि तीन जुलाई से शुरू होने वाली वार्षिक अमरनाथ तीर्थयात्रा से पहले सुरक्षा बलों में पुन:तैनाती की भी आवश्यकता है। रक्षा सूत्रों ने बताया कि घने जंगलों से घिरी बैसरन घाटी के घास के मैदानों के आसपास सुरक्षा बलों की कोई तैनाती नहीं है।

एक राष्ट्र, एक चुनाव ‘विकसित भारत’ की आधारशिला: धर्मेंद्र प्रधान



देश के मुख्य एजेंडे का हिस्सा बन गया है। किसी भी बड़े राष्ट्रीय निर्णय को अंजाम तक ले जाने के लिए नीति, योजना, रणनीति और सबसे महत्वपूर्ण जनभागीदारी जरूरी है। उन्होंने कहा कि यह केवल चुनाव खर्च और आचार संहिता तक

परिवार के साथ शादी की सालगिरह मना रहे छत्तीसगढ़ के व्यवसायी की आतंकवादियों ने की हत्या

रायपुर : छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के व्यवसायी दिनेश मिरानिया मंगलवार को जब पहलगाम में अपनी शादी की सालगिरह मना रहे थे तब आतंकवादियों ने उनकी पत्नी और दो बच्चों के सामने उनकी हत्या कर दी। परिवार के सदस्यों ने बताया कि मिरानिया परिवार शादी की सालगिरह और एक धार्मिक कार्यक्रम में शामिल होने के लिए लंबे समय से कश्मीर जाने की योजना बना रहा था, लेकिन अब परिवार के सदस्य दिनेश के शव की प्रतीक्षा कर रहे हैं। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेता और मिरानिया परिवार के रिश्तेदार अमर बंसल ने कहा, ‘‘दिनेश जी मेरे सादु के भाई थे। कल शाम करीब साढ़े पांच बजे हमें सूचना मिली कि उन्हें गोली मार दी गई है। जब हमने पूछताछ की, तो साढ़े नौ बजे तक हमें पता चला कि उन्हें अस्पताल ले जाया गया है और बाद में हमें पता चला कि उनकी मृत्यु हो गई है। उनकी पत्नी को भी मामूली चोटें आई हैं, लेकिन वह सुरक्षित हैं।

