

## राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी के संस्मरण की कुछ बातें

# दूसरे की कही बातों में आ जाते थे राजीव गांधी

नई दिल्ली। राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने गुरुवार को जारी अपने संस्मरण 'द टर्बुलेंट ईयर्स-1980-1996' में पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा और राजीव गांधी से जुड़ी कई बातों को सामने रखा है। उन्होंने अयोध्या में रामजन्मभूमि मंदिर का ताला खुलवाना राजीव गांधी का गलत निर्णय बताया है तथा लिखा है कि बाबरी मस्जिद गिराया जाना पूर्ण विश्वासघात था, जिसने भारत की छवि नष्ट कर दी।

राष्ट्रपति मुखर्जी ने अपने इस संस्मरण में भारतीय राजनीति से जुड़े कई पन्नों को अपने नजरिए के साथ सामने रखा। एक नजर उनके संस्मरण की 6 खास बातों पर- मुखर्जी कहते हैं, बाबरी मस्जिद को गिराया जाना एक पूर्ण विश्वासघाती कृत्य था, एक धार्मिक ढांचे का विध्वंस निरर्थक था और यह पूरी तरह से राजनीतिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए था। इससे भारत और विदेशों में मुस्लिम समुदाय की भावनाओं को गहरा आघात लगा। इसने एक सहिष्णु और बहुलतावादी देश के तौर पर भारत की छवि को नष्ट किया।

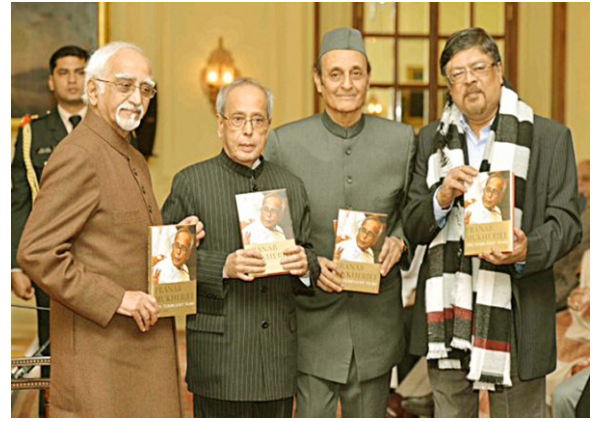
राष्ट्रपति मुखर्जी ने शाह बानो मामले को याद करते हुए कहा कि राजीव के निर्णय ने एक आधुनिक

व्यक्ति के तौर पर उनकी छवि धूमिल की। उन्होंने कहा, शाह बानो और मुस्लिम महिला (तलाक पर अधिकारों का संरक्षण) विधेयक पर राजीव के कदमों की आलोचना हुई और इससे एक आधुनिक व्यक्ति के तौर पर उनकी छवि धूमिल हुई। पांच बच्चों की मां मुस्लिम महिला शाह बानो को उसके पति ने 1978 में तलाक दे दिया था। उसने एक आपराधिक मुकदमा दर्ज किया, जिस पर उच्चतम न्यायालय ने उसके पक्ष में फैसला सुनाया और उसे अपने पति से गुजारा भत्ते का अधिकार हासिल हुआ। यद्यपि तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने मुस्लिम महिला (तलाक पर अधिकारों का संरक्षण) विधेयक अधिनियमित किया। कानून का सबसे विवादास्पद प्रावधान यह था कि ये एक मुस्लिम महिला को तलाक के बाद इददत की अवधि (करीब तीन महीने) तक गुजारा भत्ते का अधिकार देता है। कानून महिला के गुजारा भत्ते की जिम्मेदारी उसके रिश्तेदारों और वक्फ बोर्ड पर डालता है। कानून को एक भेदभावपूर्ण कानून के तौर पर देखा गया क्योंकि वह एक मुस्लिम महिला को मूलभूत गुजारा भत्ते के अधिकार से वंचित करता है, जिसका अन्य धर्म की महिलाओं को धर्मनिरपेक्ष कानून के तहत सहारा मिलता है।

वह कहते हैं कि वी पी सिंह सरकार का सरकारी नौकरियों और केंद्रीय विश्वविद्यालयों में अन्य पिछड़ा वर्ग के आरक्षण के लिए मंडल आयोग की

सिफारिशें लागू करने के निर्णय के चलते सिंह एक मसीहा के तौर पर मशहूर हुए। मुखर्जी ने कहा कि इस कदम ने सामाजिक अन्याय को कम किया लेकिन इसने देश को बांट दिया और उसका ध्रुवीकरण कर दिया।

साल 1984 में अमृतसर के स्वर्ण मंदिर से आतंकवादियों के सफाये के लिए चलाए गए ऑपरेशन ब्लू स्टार के बारे में प्रणब ने लिखा है कि इंदिरा गांधी हालात को बखूबी समझती थीं और उनकी सोच बहुत साफ थी कि अब कोई और विकल्प नहीं रह गया है। उन्हें इस बात का अंदाजा था कि उनकी जान जोखिम में है। इसके बाद भी उन्होंने काफी सोच-समझकर देशहित में आगे बढ़ने का फैसला किया। उन्होंने लिखा है कि यह कहना बहुत आसान है कि सैन्य कार्रवाई टाली जा सकती थी। बहरहाल, कोई भी यह बात नहीं जानता कोई अन्य विकल्प प्रभावी साबित हुआ होता कि नहीं। ऐसे फैसले उस वक्त के हालात के हिसाब से लिए जाते हैं। पंजाब में हालात असामान्य थे। अंधाधुंध कत्लों, आतंकवादी गतिविधियों के लिए धार्मिक स्थलों के गलत इस्तेमाल और भारतीय संघ को तोड़ने की सारी कोशिशों पर लगाम लगाने के लिए



तत्काल कार्रवाई जरूरी थी। राष्ट्रपति मुखर्जी ने लंबे समय से चली आ रही इन अटकलों को सिर से खारिज कर दिया है कि पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की हत्या के बाद वह अंतरिम प्रधानमंत्री बनना चाहते थे। प्रणब ने इन अटकलों को गलत और द्वेषपूर्ण करार दिया है। प्रणब ने यह भी कहा कि राजीव गांधी कैबिनेट से हटाए जाने पर वह स्तब्ध और अर्चिभूत रह गए थे।

उन्होंने बताया, 'कई कहानियां फैलाई गई हैं कि मैं अंतरिम प्रधानमंत्री बनना चाहता था, मैंने दावेदारी जताई थी और फिर मुझे काफी समझाया-बुझाया गया था।' प्रणब ने लिखा है, और यह कि इन बातों ने राजीव गांधी के दिमाग में शक पैदा कर दिए। ये कहानियां पूरी तरह गलत और द्वेषपूर्ण हैं।

## भोपाल, इंदौर और जबलपुर बनेंगे स्मार्ट

नई दिल्ली। केंद्र सरकार के स्मार्ट सिटी प्रॉजेक्ट के तहत चुने गए 20 में प्रदेश के सबसे अधिक 3 शहर का हुआ चयन भोपाल देश के स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के लिए मध्यप्रदेश के 3 शहरों का चयन हुआ है। प्रदेश के 7 शहरों के प्रोजेक्ट बनाकर भेजे गए थे। प्रथम चरण के 20 में से प्रदेश के सबसे अधिक शहरों का चयन हुआ है। यह शहर भोपाल, इंदौर और जबलपुर हैं। इसमें इंदौर के राजबाड़ा क्षेत्र, जबलपुर के रानी ताल तथा गोल मार्केट और भोपाल के शिवाजी नगर क्षेत्र को स्मार्ट सिटी के रूप में विकसित किया जायेगा। मात्र 5 प्रतिशत शहरी जनसंख्या वाले राज्य के 3 शहरों का स्मार्ट सिटी के रूप में चुना जाना प्रदेश के लिए उपलब्धि है। चयनित नगरों के विकास के लिये केन्द्र सरकार द्वारा 500 करोड़ रुपये प्रति नगर उपलब्ध करवाये जायेंगे। इसके साथ ही अन्य योजनाओं अमृत, स्वच्छ भारत अभियान, मेट्रो परियोजना, रेपिड बस सिस्टम जैसे कार्यक्रमों को जोड़कर क्षेत्र का समग्र विकास किया जायेगा। विकास की प्रक्रिया में सर्वप्रथम चयनित क्षेत्र विकसित किये जायेंगे। यह प्रक्रिया इस प्रकार संचालित होगी कि शहर के अन्य क्षेत्रों का भी चरणबद्ध विकास शुरू हो सके। स्मार्ट सिटी परियोजना में संसाधनों के बेहतर उपयोग, नागरिकों की सहभागिता तथा निजी विकासकर्ताओं की विशेषज्ञताओं को समाहित कर शहरों को विकसित किया जायेगा।

## जीका वायरस हुआ 'विस्फोटक'

नई दिल्ली। ब्राजील सहित दुनिया के 22 देशों में जीका वायरस का खतरा बढ़ता जा रहा है। मच्छरों से फैलने वाले वायरस के अन्य देशों में फैलने की आशंका से इनकार नहीं किया गया है। ऐसे में भारत भी इस खतरे से अछूता नहीं है। खतरनाक बात यह है कि भारत में पाए जाने वाले डेंगू मच्छर इस वायरस के अच्छे वाहक हैं। तेजी से फैलते इस खतरे को देखते हुए सरकार भी सतर्क है। इसके साथ ही विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी कमर कस ली है। गुरुवार को हुई बैठक में डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक मार्गेंट चेन ने कहा कि जीका भयंकर रूप ले रहा है और तेजी से फैल रहा है। अमेरिकी महाद्वीपों में चालीस लाख लोगों पर इसके संक्रमण का खतरा मंडरा रहा है। संयुक्त राष्ट्र की ओर से प्रभावित देशों की यात्रा करने वाले लोगों को रक्तदान नहीं करने की सलाह दी है। जीका वायरस से प्रभावित महिलाएं ऐसे शिशुओं को जन्म दे रही हैं जिनका मस्तिष्क पूरी तरह विकसित नहीं हो पाता है।

ब्राजील की राष्ट्रपति डिल्मा रोसेफ ने लातिन अमेरिकी देशों से एकजुट होकर इस वायरस से सामना करने की अपील की है। इसके साथ ही अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा ने टीकों और उपचार के विकास में तेजी की अपील की है।

## खजराना में घुपा था औरंगाबाद शूटआउट का आतंकी

इंदौर। आतंकी संगठन इंडियन मुजाहिदीन के सदस्य शराफत के चंदननगर व खजराना स्थित ठिकानों पर महाराष्ट्र एटीएस और पुलिस ने छापे मारे। कई स्थानों पर सर्चिंग की। संदेहियों से पूछताछ की गई। संगठन से जुड़े आतंकीयों के फोटो दिखा कर बयान लिए गए। एजेंसी को आतंकी के औरंगाबाद (महाराष्ट्र) एटीएस की टीम शुकवार को इंदौर पहुंची। इंसपेक्टर विजय आकोद के साथ आए सात अफसरों ने दोपहर को खूंखार आतंकी शराफत उर्फ अमान निवासी उन्हेल के ठिकानों पर एक साथ छापे मारे। एक टीम सबसे पहले चंदन नगर स्थित ई-सेक्टर पहुंची। अफसरों ने ठेकेदार रऊफ पिता शकुर निवासी चंदूवाला कुआं सहित शराफ की सास रोशन बी, साले अमीर पठान, फरहान से घंटों पूछताछ की। दूसरी टीम ने खजराना व चंदननगर में उन स्थानों की सर्चिंग की, जहां आतंकी किराए से

ठहरा था। खूंखार आतंकीयों के फोटो दिखा रही थी एटीएस कार्रवाई में चंदननगर पुलिस शामिल थी। विवाद से बचने के लिए सभी को थाने बुलाया गया। यहां इंसपेक्टर आकोद ने उनके बयान लिए। रऊफ ने बताया शराफत ने मेरे साथ एक साल तक पुताई का काम किया था। इस दौरान उससे अजनबी लोगों को आना-जाना लगा रहता था। उसका आचरण शुरू से ही संदिग्ध लगा। शक होने पर मैंने उससे दूरी बना ली। नई दुनिया से चर्चा में रऊफ ने बताया अफसर मुझे कुछ आतंकीयों के फोटो दिखा रहे थे, जिनकी लंबे समय से तलाश है। हालांकि उन्हें मैंने पहले कभी नहीं देखा।

खजराना में भी ठिकाना अफसरों के मुताबिक शराफत की शादी ई-सेक्टर निवासी रोशन बी की बेटी यासिन से हुई है। 2011 में वह यहां रहता था। साले अमीर व फरहान ने बताया साढ़े तीन साल तक

साथ रहने के बाद भी हमें शराफत के चरित्र पर शक नहीं हुआ। वर्ष 2012 में पहली बार पता चला शराफत आतंकी संगठन से आईएम से जुड़ा है। सिमी आतंकी को छुड़ाने गया था एजेंसी के मुताबिक शराफत आईएम आतंकी खलील, जफर, अबरार, अनवर व अजरुद्दीन के साथ साथी अकील खिलजी को छुड़ाने जा रहे थे। इस दौरान पुलिस से मुठभेड़ हुई और दोनों तरफ से गोलियां चली। गोलीबारी में अजरुद्दीन मौके पर मारा गया। चार आतंकी गिरफ्तार हो गए, जबकि शराफत मौके से फरार हो गया। गोल्ड डकैती में भी शक पुलिस के मुताबिक आरोपी डॉ. अबू फैजल व अन्य आतंकीयों से जुड़ा हुआ है। मणपूरम गोल्ड डकैती में भी उस पर शक है। वारदात के बाद शराफत में उनकी कार धार रोड स्थित एक सिनेमाघर के पास छुपाई थी।

## स्मार्टसिटी के दायरे में आने वाले परिवारों को देना होगा डेढ़ लाख रुपए तक टैक्स

इंदौर। स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट में शामिल होने वाले क्षेत्र के रहवासियों को इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ सकती है। निगम ने हाई कोर्ट में जो दस्तावेज पेश किए हैं उसके आकलन के मुताबिक तो हर परिवार को सालाना 75 हजार से डेढ़ लाख रुपए टैक्स देना होगा। वसूली प्रोजेक्ट शुरू होने के छठे साल से शुरू होगी। निगम के वकील भी इस बात मान रहे हैं कि बेटरमेंट टैक्स तो लगेगा लेकिन कितना यह अभी आकलन नहीं हुआ है। उधर, निगमायुक्त ने किसी भी तरह का टैक्स बढ़ाने की बात से इंकार किया है। अलग-अलग दावों से इस प्रोजेक्ट पर नई बहस छिड़ सकती है। स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट को चुनौती देते हुए सेंटर फॉर इनवायर्नमेंट प्रोटेक्शन रिसर्च एंड डेवलपमेंट ने सीनियर एडवोकेट आनंदमोहन माथुर के माध्यम से हाई कोर्ट में जनहित याचिका दायर की है।

## सिंहस्थ में अप्रैल से मई तक नहीं हो सकेगी ऑनलाइन बुकिंग -

उज्जैन। सिंहस्थ में देश विदेश से करोड़ों श्रद्धालु मोक्षदायिनी शिप्रा में डुबकी लगाने के लिए आएंगे। इसे देखते हुए शहर के होटलों ने अभी से किराए में वृद्धि कर दी है। अप्रैल से मई तक दो माह के लिए किराया 10 गुना तक बढ़ा दिया गया है। तीन सितारा होटलों में सुईट में ठहरने के लिए 48 हजार रुपए तक चुकाना होगा। इस दौरान ऑनलाइन बुकिंग भी नहीं होगी।

जानकारी के मुताबिक शहर में करीब 250 होटल, लॉज व धर्मशालाएं हैं। इनमें अभी से बढ़ा हुआ किराया वसूला जाने लगा है। संचालकों ने

न्यूनतम किराए में 10 फीसदी तक वृद्धि की है। सिंहस्थ के दौरान 24 घंटे में सबसे अधिक किराया 48 हजार रुपए रखा गया है। मिडिल क्लास होटलों में 12 सौ रुपए के कमरे का किराया 12 हजार रुपया कर दिया गया है। सूर्य नारायण व्यास धर्मशाला, महाकाल भक्त निवास मंडल एवं धर्मशाला में अप्रैल से छह जून तक ऑनलाइन बुकिंग पर रोक लगा दी गई है। नहीं होगा किराया वापस: जानकारी के मुताबिक होटल संचालकों ने निर्णय लिया है कि सिंहस्थ के दौरान एडवांस बुकिंग निरस्त कराने पर किराया वापस नहीं होगा। ऑनलाइन बुकिंग

के समय होटल संचालकों ने तमाम तरह की शर्तें लगा रखी हैं। अधिकांश में हो चुकी एडवांस बुकिंग: अप्रैल और मई माह में 90 फीसदी होटलों में नो रूम की स्थिति है। अधिकांश होटलों में दस अप्रैल से छह मई तक एडवांस बुकिंग हो चुकी है, यही हाल लॉज और धर्मशाला के भी हैं। दिल्ली निवासी महेश वर्मा सिंहस्थ के दौरान 10 कमरे की बुकिंग कराना चाहते हैं। एक साथ दस कमरे न मिलने से महेश किराए का मकान तलाश रहे हैं। नामचीन होटलों में विदेशियों ने भी बुकिंग कराई है।

## स्वास्थ्य

## जन्मदिन के तोहफे लिए और मौत के बाद

# 5 लोगों की जिंदगी के लिए दी गिफ्ट

इंदौर। एक हफ्ते पहले अपने 12वें जन्मदिन के तोहफे लेने वाला दर्शन शुकवार रात 5 लोगों को 'जिंदगी का रिटर्न गिफ्ट' देकर चला गया। वह तो अपना दिल देने को भी तैयार था, लेकिन पूरे देश में कोई ऐसा नहीं मिला जिसे उसका दिल लगाया जा सके। एक सप्ताह से अस्पताल में जिंदगी और मौत के बीच संघर्ष कर रहा दर्शन जिंदगी की जंग तो हारा, लेकिन जाते-जाते कई जिंदगियों में खुशी बिखेर गया।

नगीन नगर निवासी 12 साल का दर्शन पिता राजेंद्र गुर्जर 16 जनवरी को संदलपुर फाटे के पास हुए सड़क हादसे में गंभीर रूप से घायल हो गया था। उसका इलाज चोइथराम अस्पताल में चल रहा था। शुकवार सुबह करीब 10.30 बजे डॉक्टरों की एक टीम ने दर्शन को ब्रेन डेथ घोषित कर दिया। इसके पहले ही गुरुवार को परिजन आर्गन डोनेशन कमेटी से चर्चा कर उसके अंगदान की इच्छा जता चुके थे। शुकवार शाम करीब 4.30 बजे डॉक्टरों की टीम ने दर्शन की दोबारा जांच की और ब्रेन डेथ घोषित किया। इसके तुरंत बाद अंगदान की प्रक्रिया शुरू हुई। तय हुआ कि पहले की तरह इस बार भी ग्रीन कॉरिडोर बनाकर लिवर दिल्ली भिजवाया जाए।

**9 मिनट 50 सेकंड में तय हुआ सफर:** आर्गन डोनेशन समिति के डॉ. संजय दीक्षित ने बताया कि परिजन द्वारा आर्गन डोनेशन के लिए सहमति देते ही कमेटी ने देशभर के बड़े अस्पतालों से संपर्क किया। तय हुआ कि लिवर दिल्ली के लिवर इंस्टिट्यूट भेजा जाएगा। वहां से पुष्टि होते ही दिल्ली से तीन डॉक्टरों की टीम इंदौर के लिए रवाना हो

गई। शाम 6.30 बजे यह टीम इंदौर एयरपोर्ट पर उतरी। इसके बाद दर्शन को चोइथराम अस्पताल के ओटी में ले जाया गया।

रात ठीक 9.32 बजे दिल्ली की टीम अस्पताल से लिवर लेकर एयरपोर्ट के लिए रवाना हो गई। 9 मिनट 50 सेकंड में दर्शन का लिवर अस्पताल से एयरपोर्ट पहुंच गया। पिछली बार ग्रीन कॉरिडोर में लिवर 8 मिनट में अस्पताल से एयरपोर्ट पहुंचा दिया गया था।

सूत्रों के मुताबिक इस बार ट्रांसपोर्टेशन में अधिक समय इसलिए लगा क्योंकि फ्लाइट ही देरी से थी। डॉ. दीक्षित ने बताया कि दर्शन की एक किडनी चोइथराम अस्पताल में ही भर्ती एक मरीज को लगेगी, जबकि दूसरी ग्रेटर कैलाश अस्पताल में भर्ती ग्राम भीलवाडिया के 48 वर्षीय मरीज को लगेगी। त्वचा चोइथराम अस्पताल में भर्ती मरीजों के लिए इस्तेमाल की जाएगी।

दर्शन का हम उम्र नहीं मिला

डॉ. दीक्षित ने बताया कि दर्शन की उम्र महज 12 साल होने की वजह से उसके दिल के लिए कोई रिसिपेंट नहीं मिल सका। सामान्यतः दिल ट्रांसप्लांट में उम्र, वजन और ब्लड ग्रुप देखा जाता है। देशभर के अस्पतालों से संपर्क करने के बावजूद इस उम्र का कोई मरीज नहीं मिला। माता-पिता दोनों को खो चुका था दर्शन दर्शन के पिता राजेंद्र की पांच साल पहले 2011 में हार्ट अटैक से मौत हो चुकी है। 16 जनवरी को परिवार ने उसका 12वां जन्मदिन मनाया था। इसके बाद वह अपने बड़े पापा मदन गुर्जर और मां चंदा के साथ शादी में शामिल होने जा रहा था। संदलपुर फाटे के पास हुए हादसे में मदन

और चंदा की मौके पर ही मौत हो गई थी। दर्शन का एक छोटा भाई तीर्थ है। हादसे में वह मामूली घायल हुआ था।

कई बार टीचर्स को चौंका देता था दर्शन का परिवार नगीन नगर में ही एक स्कूल संचालित करता है। हालांकि दर्शन सेंट्रल स्कूल में पढ़ता था। वह पांचवी कक्षा का स्टूडेंट था और पढ़ने में होशियार था। उसे कराटे में बहुत रुचि थी। इस खेल में कई अवार्ड भी जीत चुका था। साइटिस्ट बनना उसके जीवन का लक्ष्य था।

परिजन ने बताया कि उसे साइकिलिंग का भी बहुत शौक था। वह टेक्निकल मामलों में बहुत रुचि लेता था। होम ट्यूटर रोहित तिवारी के मुताबिक दर्शन कई बार ऐसे सवाल पूछता था कि टीचर्स भी हैरान हो जाते थे।

## दस मिनट में अस्पताल पहुंची किडनी

ग्रीन कॉरिडोर बनाकर लिवर को दिल्ली रवाना करने के बाद एक और कॉरिडोर बनाया गया। इस बार दर्शन की किडनी को चोइथराम अस्पताल से ग्रेटर कैलाश अस्पताल तक सुरक्षित ले जाने की चुनौती थी। इसके लिए रात 11.02 बजे कॉरिडोर बनाया गया। ठीक 10 मिनट में रात 11.12 बजे डॉक्टरों की टीम किडनी लेकर अस्पताल पहुंची।

## गरीब कल्याण वर्ष में आवासीय पट्टे देने तेज होगा अभियान

भोपाल। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अम्बेडकर की 125वीं जयंती और अंत्योदय दर्शन के प्रणेता पं. दीनदयाल उपाध्याय की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में इस साल गरीब कल्याण वर्ष मनाया जा रहा है। इस दौरान गरीबों के कल्याण के कामों में तेजी लाई जाएगी। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में रह रहे भूमिहीन परिवारों को आवासीय पट्टे देने का अभियान चलाया गया है।

श्री चौहान ने गणतंत्र दिवस पर नागरिकों के नाम संदेश में कहा कि मध्यप्रदेश देश में सबसे तेज गति से विकास करते राज्यों में एक है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार संविधान निर्माताओं की भावना के अनुरूप सुराज्य स्थापित करने के लिये पूरी क्षमता के साथ कर रही है। समाज के हर वर्ग और तबके की तरफ, खुशहाली और विकास राज्य सरकार की पहली प्राथमिकता है। उन्होंने नागरिकों का आवाहन किया कि वे विकास की रफ्तार को बढ़ाने, समृद्धि और सुख-शांति का वातावरण बनाने में अपने संवैधानिक कर्तव्यों का पालन करें।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार सामाजिक समरसता और सांप्रदायिक सदभाव बनाये रखने के लिए संकल्पित है।

अशांति फैलाने और साम्प्रदायिक सदभाव बिगाड़ने वालों के खिलाफ सख्ती से कार्यवाही

होगी। श्री चौहान ने विकास के हर क्षेत्र में प्रदेश की अभूतपूर्व प्रगति का उल्लेख करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मुद्रा योजना में पौने तीन लाख हितग्राही

श्रेणी में लक्ष्य प्राप्त करने वाला मध्यप्रदेश पहला राज्य है। आज डेढ़ करोड़ परिवारों के पास बैंक खाता है।

### श्री चौहान ने शहीद चम्पालाल मालवीय की प्रतिमा का अनावरण किया

भोपाल। मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने रतलाम के ग्राम घटला में शहीद चम्पालाल मालवीय की प्रतिमा का अनावरण किया। श्री चौहान ने देश की सुरक्षा में तैनात जवानों की शहादत पर अपनी श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि इन शहीदों की वजह से ही हम चैन की नींद सोते हैं। उनके परिवार को कभी भी अकेला महसूस नहीं होने दिया जायेगा। सरकार उनके परिवारों के लिये सभी इंतजाम करेगी। श्री चौहान ने कहा कि शहीद चंपालाल के परिवार को रतलाम में प्लाट उपलब्ध करवा दिया गया है।

उल्लेखनीय है कि रतलाम जिले के ग्राम घटला के सीआरपीएफ बटालियन में तैनात चम्पालाल मालवीय 7 जनवरी 2013 को अपने कर्तव्य का पालन करते हुए शहीद हो गये थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि गाँव घटला को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित किया जायेगा। उन्होंने आदर्श ग्राम बनाने में सभी ग्रामवासियों से सहयोग की अपेक्षा की। श्री चौहान ने कहा कि शहीद के गाँव में सभी जरूरी कार्य करवाये जायेंगे। उन्होंने सभी ग्रामवासियों से अपने घरों में शौचालय बनाने की अपील की। श्री चौहान ने प्रशासन को भी निर्देश दिये कि जिन घरों में शौचालय नहीं है वहाँ पर शासन की योजना से शौचालय बनवाना सुनिश्चित करवायें। बांगरोद-सेजावता मार्ग का नामकरण शहीद चम्पालाल के नाम पर मुख्यमंत्री श्री चौहान ने गाँव वालों की माँग पर बांगरोद-सेजावता मार्ग का नामकरण शहीद चम्पालाल के नाम पर करने की घोषणा की। उन्होंने मार्ग को पक्का करने और घटला ब्रिज से डीजल शेड तक के डेढ़ किलोमीटर मार्ग को पक्की सड़क बनाने की घोषणा की।

घटला में हाई स्कूल खुलेगा मुख्यमंत्री ने अमर शहीद चम्पालाल मालवीय के ग्राम घटला में संचालित माध्यमिक विद्यालय का उद्घाटन कर अगले सत्र से हाई स्कूल खोले जाने की घोषणा की।

को 1500 करोड़ रुपये का ऋण वितरित किया गया है। प्रधानमंत्री जन-धन योजना में बड़े राज्यों की

मुख्यमंत्री ने बताया कि पिछले दस वर्षों में कृषि उपज उत्पादन में 110 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई। मध्यप्रदेश को देश का सर्वश्रेष्ठ कृषि राज्य चुना जाकर लगातार चौथे वर्ष कृषि कर्मण अवार्ड से सम्मानित किया गया है। जैविक खेती के प्रमाणित क्षेत्रफल में पूरे देश में प्रथम स्थान पर है। मुख्यमंत्री ने बताया कि इस साल दिसम्बर तक किसान भाइयों को लगभग साढ़े ग्यारह हजार करोड़ रुपये का ऋण दिया गया है। इस साल फसल क्षति के कारण लगभग 4600 करोड़ रुपये का मुआवजा सीधे किसानों के खाते में जमा किया जा रहा है।

श्री चौहान ने पिछले एक दशक में सिंचाई में हुई उल्लेखनीय उपलब्धियों की चर्चा करते हुए कहा कि सिंचित कृषि का रकबा बढ़कर 36 लाख हेक्टेयर हो गया है। नर्मदा-क्षिप्रा-सिंहस्थ लिंक योजना से सिंहस्थ में भरपूर जल मिलेगा। नर्मदा-मालवा-गंभीर लिंक की 2,187 करोड़ रुपये की योजना पर काम शुरू हो गया है। वर्ष 2018 तक 40 लाख हेक्टेयर भूमि को सिंचित करने का लक्ष्य है। दुग्ध उत्पादन में प्रदेश देश में चौथे स्थान पर आ गया है। प्रदेश में नेशनल कामधेनु ब्रीडिंग सेंटर की स्थापना की स्वीकृति दी गयी है।

### गणतंत्र दिवस

### हर्षोल्लास से मनाया गया

भोपाल। राज्यपाल श्री रामनरेश यादव ने 67वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर भोपाल के लाल परेड मैदान में मुख्य समारोह में ध्वजारोहण कर परेड की सलामी ली। राज्यपाल श्री यादव ने परेड का निरीक्षण भी किया। हर्ष फायर के बीच पुलिस बेण्ड दल ने निरीक्षक श्री शेख रजा उल्लाह के निर्देशन में जनगण मन की धुन बजाई। राज्यपाल ने हर्ष के प्रतीक रंगीन गुब्बारे भी छोड़े। हर्ष फायर के बाद परेड कमाण्डर सीएसपी. विजय नगर, इन्दौर श्री सूरज कुमार वर्मा (भापुसे) और परेड के टू-आई सी. एसडीओपी अजयगढ़, पन्ना श्री आलोक कुमार शर्मा के नेतृत्व में परेड का प्रदर्शन किया गया। परेड के बाद राज्यपाल श्री यादव ने नागरिकों को सम्बोधित किया। परेड में निरीक्षक श्री सुशील कुमार तपानिया ने आरएएफ., कम्पनी कमाण्डर श्री अजय सिंह ने सीआईएसएफ. उप निरीक्षक श्री यशपाल शर्मा कम्पनी कमाण्डर ने एसएसबी. प्लाटून कमाण्डर छत्तीसगढ़ एसएएफ. श्री नील किशोर अवस्थी, कम्पनी कमाण्डर मध्यप्रदेश एसएएफ. कम्पनी कमाण्डर श्री मुकेश सैनी, श्री अजीत कुमार कुम्हरे ने जिला बल एवं जीआरपी, कम्पनी कमाण्डर श्री विजय सिंह मेहरा हॉक फोर्स, उप निरीक्षक सुश्री सोनिया राजपूत ने एसएएफ, जिला बल, जीआरपी. महिला दल, कम्पनी कमाण्डर श्री राजेश कुमार शर्मा ने होमगार्ड, सहायक जेल अधीक्षक श्री कमलेश राय ने जेल, दमोह के प्रवीण दीक्षित ने शौर्या दल का नेतृत्व किया।

### पहल

## जनता और सरकार मिलकर स्वर्णिम मध्यप्रदेश बनायेंगे

# नागरिक कर्तव्यों का पालन कर विकास में सहभागी बनें

भोपाल। गणतंत्र दिवस पर मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने रतलाम में हुए समारोह में ध्वजारोहण करते हुए परेड की सलामी ली। उन्होंने स्वर्णिम मध्यप्रदेश के निर्माण के लिए सभी प्रदेशवासियों से अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देने का आवाहन किया। मुख्यमंत्री ने विश्वास जताया कि सबके सहयोग से प्रदेश इस वर्ष भी विकास की रफ्तार को बनाये रखेगा। खुशहाली, समृद्धि और सुख-शान्ति का वातावरण बना रहेगा। उन्होंने प्रदेश के सभी नागरिकों से बिजली-पानी बचाने, बेटियों को आगे बढ़ाने और नशामुक्त होने के लिए संकल्प लेने का आवाहन किया। उन्होंने कहा कि सरकार और समाज, मिलकर प्रदेश के लिए समर्पित होकर अपने कर्तव्यों का निर्वहन करें। साथ ही संकल्प लें कि मध्य प्रदेश को देश ही नहीं दुनिया में सबसे समृद्ध राज्य बनायेंगे।

**रतलाम जिले को हार्टीकल्चर हब बनायेंगे :** मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि खेती को लाभ का धंधा बाने के लिए प्रदेश सरकार हर संभव प्रयास करेगी। रतलाम जिले को हार्टीकल्चर हब बनाया

जाएगा। रतलाम को अपनी तरफ की स्मार्ट सिटी बनाया जायेगा। इसके विकास के लिए धन की कमी आ ? नहीं आयेगी। आज से प्रदेश के सभी जिलों में डायलिसिस सुविधा : मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य शासन द्वारा अब प्रत्येक जिले में डायलिसिस तथा कैंसर के इलाज की व्यवस्था शुरू की गई है। आज से प्रदेश के सभी जिलों में डायलिसिस सुविधा मिलने लगेगी। बहनों के स्वास्थ्य की समुचित देखभाल के लिए भी प्रत्येक जिला चिकित्सालय में परीक्षण के लिए रोशनी क्लीनिक भी आज से आरंभ किए जा रहे हैं।

**स्वच्छ भारत मिशन से जुड़ने का किया आवाहन :** मुख्यमंत्री श्री चौहान ने सभी नागरिकों से अपने घर और परिवेश को स्वच्छ रखने का संकल्प लेने के साथ ही स्वच्छ भारत मिशन के महाअभियान से जुड़ने की अपील की। उन्होंने बताया कि प्रदेश में इस अभियान का प्रभावी क्रियान्वयन किया जा रहा



**यह वर्ष गरीब कल्याण वर्ष :** मुख्यमंत्री ने कहा कि संविधान निर्माता डॉ भीमराव अम्बेडकर की 125वीं जयन्ती और अंत्योदय के प्रणेता पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जन्म शताब्दी वर्ष होने से इस वर्ष को गरीब कल्याण वर्ष के रूप में मनाया जाएगा। इस दौरान गरीबों के कल्याण के कामों में तेजी लाई जायेगी। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में निवासरत भूमिहीन परिवारों को आवासीय पट्टे देने का अभियान चलाया जाएगा।

**सरकार हमेशा किसानों के साथ :** श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश को चौथी बार कृषि कर्मण अवार्ड मिला है। कृषकों की समस्याओं के समाधान के

लिए कृषि महोत्सव का बहुआयामी प्रयोग सफल रहा है। महोत्सव में 20 हजार 459 ग्राम पंचायत से सम्पर्क किया गया है। अजा, अजजा के कृषकों को नलकूप, खनन एवं पम्प के लिए 25 हजार के अनुदान को 40 हजार रुपये किया गया। प्रत्येक संभाग में बीज एवं उर्वरकों की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए प्रयोगशाला की स्थापना की जा रही है। किसानों के लिए वर्ष 2015 भी प्रतिकूल मौसम के कारण कठिनाई पूर्ण रहा। संकट की घड़ी में सरकार किसानों के साथ हर समय खड़ी रही। फसल क्षति के कारण लगभग 4600 करोड़ रुपये का मुआवजा सीधे किसानों के खाते में जमा किया जा रहा है।

**मध्य प्रदेश शांति का टापू**  
सिंहस्थ कुंभ महापर्व से सारे विश्व में जाएगा शांति का सन्देश : मुख्यमंत्री ने अपने संदेश में कहा कि मध्य प्रदेश शांति का टापू है। इसी उक्ति को चरितार्थ करते हुए इस वर्ष बाबा महाकाल की नगरी उज्जैन में सिंहस्थ कुम्भ महापर्व के दौरान विश्व में शांति का सन्देश प्रसारित किया जायेगा।

## सम्पादकीय

### प्रधानमंत्री भी चाहते हैं पुलिस की कार्यप्रणाली में सुधार

भोपाल में चूनाभट्टी थाने में मंगलवार शाम (12.01.2015) एसएसपी के अचानक थाने पहुंचने पर थाना प्रभारी का ना मिलना इस बात का प्रमाण है कि आज भी हमारी पुलिस गंभीर नहीं हुई है, जबकि चूनाभट्टी थाना बहुत ही महत्वपूर्ण व जिम्मेदारी वाला थाना है। इसी तरह अवधपुरी थाना प्रभारी को भी लोगों से अभद्र व्यवहार करने को ले कर लाइन अटैच किया गया। हम अक्सर पुलिस के कामकाज के तरीके को सुधारने कि बातें करते हैं और इसी के चलते शिवराज सरकार ने डायल 100 सेवा भी चालू की जिसका अभी तक कोई खास फायदा जनता को नजर नहीं आया है। इसके लिए कई पुलिस सुधार आयोग और समितियां सुझाव भी दे चुकी हैं। इस दिशा में समय-समय पर कुछ कदम भी उठाए गए, पर अभी तक उल्लेखनीय सुधार नहीं आ पाए हैं। पुलिस विभाग में अक्सर शारीरिक क्षमता पर भी जोर दिया जाता रहा है, परन्तु हमारे अधिकतर पुलिस कर्मचारी में एक समय के बाद फिटनेस में कमी आ जाती है।

प्रधानमंत्री का पुलिस को लेकर अधिक संवेदनशील होना और चाक-चौबंद बनाने पर जोर स्वाभाविक है। गुजरात के कच्छ में राज्यों के पुलिस महानिदेशकों और उपनिरीक्षकों के सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने जोर दिया कि पुलिस को स्थानीय लोगों के साथ बेहतर तालमेल बनाने और अत्याधुनिक सूचना तकनीक के इस्तेमाल में दक्षता हासिल करने की जरूरत है। पिछले साल गुवाहाटी में आयोजित सम्मेलन में भी उन्होंने पुलिस को 'स्मार्ट' बनाने पर जोर दिया था। दुनिया भर में दहशतगर्दी से निपटने पर जोर दिया जा रहा है, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी कई अंतरराष्ट्रीय मंचों पर इस समस्या से पार पाने के लिए हर प्रयास करने की वचनबद्धता दोहरा चुके हैं, उनका पुलिस के कामकाज में बदलाव पर बल देना समझा जा सकता है। जब तक आंतरिक सुरक्षा के मोर्चे पर मुस्तैदी नहीं होगी, आतंकवाद से निपटना मुश्किल बना रहेगा। सेना के बल पर सीमा की रक्षा तो संभव है, पर आंतरिक मामलों में राज्यों की पुलिस और खुफिया एजेंसियों का तालमेल बेहतर होना बहुत जरूरी है। मगर हकीकत यह है कि इस मामले में पुलिस अक्सर कमजोर साबित होती है। सूचनाएं जुटाने के मामले में पुलिस को स्थानीय लोगों के साथ मिल कर काम करना चाहिए, मगर इस पक्ष को वह कभी मजबूत नहीं बना सकी। उनके साथ पुलिस की दूरी जगजाहिर है। वह लोगों में भय पैदा करके कानून का पालन कराने पर ज्यादा भरोसा करती है। इसी का नतीजा है कि बहुत सारे मामलों में जहां स्थानीय लोगों से मदद मिल सकती है, वह नहीं मिल पाती। आंतरिक सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाने के मकसद से राज्यों की पुलिस, सीमा सुरक्षा बल और खुफिया एजेंसियों के बीच एक कारगर केंद्रीय तंत्र विकसित करने पर जोर दिया गया था। मगर अभी तक इस दिशा में कोई उल्लेखनीय कदम नहीं उठाया जा सका है। वास्तविकता यह है कि पुलिसकर्मियों को आज भी सूचना तकनीक के अत्याधुनिक उपकरणों के संचालन का समुचित प्रशिक्षण नहीं है। दहशतगर्द इस मामले में बहुत आगे निकल चुके हैं। फिर खुफिया सूचनाओं की अनदेखी, दूसरे राज्यों की पुलिस के साथ मिल कर काम न करने और सीमा सुरक्षा बल या फिर दूसरे सुरक्षा बलों के साथ सहयोग न करने की प्रवृत्ति पुलिस में जैसे जड़े जमाए बैठी है। जब तक इन पक्षों को सुधारने के व्यावहारिक उपाय नहीं किए जाते, तब तक पुलिस के कामकाज के तरीके में बदलाव की उम्मीद धुंधली बनी रहेगी।

प्रधानमंत्री ने पुलिस को जो नसीहतें दी हैं, वे पहले भी अनेक मौकों पर दी जा चुकी हैं, पर उसमें कोई सकारात्मक परिवर्तन नजर नहीं आ रहा तो उसकी कुछ वजहों पर ध्यान दिया जाना चाहिए। इसके लिए पुलिस के कामकाज में बेवजह राजनीतिक दखलअंदाजी पर रोक लगाना बेहद जरूरी है। सरकारें पुलिस को अपनी इच्छा के अनुसार संचालित करना बंद कर दें, तो इससे पुलिस को निष्पक्ष और कारगर तरीके से काम करने में काफी सहूलियत होगी। इसलिए अगर केंद्र सरकार चाहती है कि पुलिस का चेहरा मानवीय बने, वह मुस्तैदी से काम करे तो उसे पुलिस सुधार संबंधी सिफारिशों को लागू करने के प्रति गंभीरता दिखानी चाहिए।

पराग वराडपांडे

### मध्यप्रदेश में जनता की अच्छी सेहत के जतन

मध्यप्रदेश में आम आदमी की सेहत का स्तर बेहतर बनाने के लिए अस्पतालों में इलाज के इंतजामों को निरंतर दुरुस्त करते हुए अनेक नई सुविधाएँ विकसित की गई हैं। इसके साथ ही यह भी व्यवस्था लगातार की जा रही है कि लोग बीमार ही न पड़ें। इसके लिए विभिन्न रोगों को पनपने का मौका न देते हुए जागरूकता से इन पर नियंत्रण की कोशिशें की जा रही हैं। पोषण की सुविधाएँ बढ़ाकर माताओं और बच्चों की मौतों को कम करने में राज्य को अच्छी सफलता भी मिली है।

प्रदेश में सभी जिला अस्पतालों में सामान्य रोगों के साथ ही कैंसर जैसे रोग के उपचार की सुविधा उपलब्ध करवाना महत्वपूर्ण है। सभी जिला अस्पतालों में किडनी रोग के रोगियों को डायलिसिस की सुविधा मिल रही है। प्रदेश में माताओं की मृत्यु दर 221 है। यह 12 वर्ष पहले 379 थी। इसमें 158 अंकों की गिरावट हुई है जबकि राष्ट्रीय स्तर पर 134 अंक की ही गिरावट हुई। राज्य में नवजात शिशुओं की मौतों को देखें तो देश में सबसे ज्यादा गिरावट मध्यप्रदेश में 3 अंक के साथ हुई है। देश में सिर्फ एक अंक की गिरावट देखी गई। इसी तरह बाल मृत्यु दर में भी मध्यप्रदेश का आँकड़ा 4 अंक की गिरावट दर्शाता है। देश में यह आँकड़ा तीन का है। शिशुओं की मौतों का आँकड़ा भी 54 हो गया है। बच्चों के टीकाकरण पर बहुत अधिक ध्यान देने से टीकों के अभाव में होने वाली बच्चों की मौतों में बेहद कमी आई है।

सीमित परिवारों की अहमियत को समझते हुए राज्य में गतिविधियों का निरंतर संचालन किया जा रहा है। इसमें पुरुष नसबंदी को बढ़ावा - समस्त डिलेवरी प्वाइण्ट पर प्रसव के बाद 24 घंटे आवश्यक सुविधा उपलब्ध करवाना और प्रसूताओं को जरूरी परिवार कल्याण सेवाएँ मुहैया करवाना शामिल है। अस्पतालों में आने वाले रोगियों की तादाद देखें तो सुविधाओं से लाभान्वित व्यापक वर्ग की जानकारी अपने आप मिल जाती है। बीते दो साल में ओपीडी

में 100 से लेकर 125 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी इस बात का प्रमाण है कि निःशुल्क दवाइयों की उपलब्धता - निःशुल्क जाँच की सुविधा और अस्पतालों में पौष्टिक भोजन दिए जाने की व्यवस्था से रोगी लाभान्वित हो रहे हैं। स्वास्थ्य सेवा गारंटी योजना का फायदा रोगियों को मिल रहा है। सभी जिला अस्पताल मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को शुरू करने की ओर भी बढ़ रहे हैं। प्रदेश के 23 जिला अस्पताल में ट्रमा सेंटर बन गए हैं। इसी तरह 25 जिला अस्पताल में मरचुरी भवन - 22 जिला अस्पताल में आधुनिक रसोईघर और जिला चिकित्सालयों में 101 आवासगृह बनाए गए हैं। प्रदेश में गत पाँच-छः वर्ष में संस्थागत प्रसव का प्रतिशत 83 तक पहुँच गया है। दस वर्ष पहले यह इसका ठीक आधा ही अर्थात् 42 प्रतिशत था। गर्भवती महिला के भोजन के लिए 94 रुपए की व्यवस्था करने वाला मध्यप्रदेश पहला राज्य है।

भारत सरकार से मंजूर 662 प्रसव केंद्र प्रदेश के आदर्श प्रसव केंद्र होंगे। राज्य बीमारी सहायता निधि और मुख्यमंत्री बाल हृदय योजना को सरल बनाया गया है। जिला अस्पताल में डायबिटीज क्लीनिक भी शुरू करने का सिलसिला प्रारंभ हो गया है। हर अस्पताल में आईसीयू वार्ड शुरू हो चुके हैं। नवीन पद्धति से मोतियाबिंद आपरेशनों के लिए चिकित्सकों को ट्रेनिंग भी दी गई है। इस पर अमल भी होने लगा है। इसी तरह क्षय रोग की आधुनिक जाँच सुविधा शुरू की गई है। रोगियों को परिवहन सुविधा देने के लिए जननी एक्सप्रेस- संजीवनी 108 और दुर्गम इलाकों के लिए 100 मोबाइल मेडिकल यूनिट कार्य कर रही है। प्रदेश के जिला अस्पताल में 300 - सिविल अस्पताल में 131 - सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में 107 - प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में 71 और उप स्वास्थ्य केंद्र में 24 प्रकार की औषधियाँ उपलब्ध करवाई जा रही हैं। करीब चार लाख मरीज रोजाना अस्पतालों में पहुँचते हैं।



SAAP SOLUTIONS  
Explore New Digital World

\* All Types of Website Designing (Static Website, Dynamic Website, Ecommerce Site, Responsive/Adaptive Design, Customer focused design)

\* Logo Designing by Experts

\* Bulk SMS Services

Increase Your Sale By using



For more details Visit our website [saapsolution.com](http://saapsolution.com)

For Enquires contact on 9425313619, Email-[info@saapsolution.com](mailto:info@saapsolution.com)

# करियर ब्रांडिंग का है जमाना, अपनाएं ये 5 मार्केटिंग टिप्स

आज के जॉब मार्केट में हर किसी के पास मार्केटिंग स्किल्स होना जरूरी है। हम सभी एक पर्सनल ब्रांड हैं और खुद को हमेशा उस तरह प्रेजेंट करते हैं जिस तरह हम रहना चाहते हैं। इन दिनों अगर आपके पास वेब प्रेजेंट नहीं हैं और आपका नाम वहां नहीं चल रहा है तो यह आपके लिए कोई और नहीं करेगा और आप कुछ अच्छे मौके खो सकते हैं। यहां कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं जिससे आप भीड़ से अलग रहेंगे और आपकी काबिलियत पहचानी जाएगी। अच्छा करियर बनाने की दिशा में यह मार्केटिंग टिप्स आपको आना चाहिए।

## अपने फील्ड के एक्सपर्ट बनें:

अपनी पहचान बनाने का सबसे बेहतरीन तरीका है कि आप अपने क्षेत्र में विशेषज्ञ बनें। जब लोग जानेंगे कि आप कौन हैं और आप क्या मूल्य दे सकते हैं तो आपको अपने ड्रीम जॉब्स पाने में आसानी रहेगी। रेज्यूमे भेजने और कंपनियों में टंडी प्रतिक्रिया के साथ संपर्क करने की बजाए यह तरीका ज्यादा बेहतर है।

## निरंतरता बनाए रखें:

अगर आप ब्लॉग बनाना चाहते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि इसमें नियमित रूप से पोस्टिंग हो। अगर आप हर सप्ताह एक आर्टिकल लिखते हैं तो आप अपना खुद का एक ऑडियंस तैयार करते हैं। लेकिन आप इसमें नियमित नहीं हैं, तो लोग आपको फॉलो नहीं करेंगे। जब खुद को ऑनलाइन ब्रांड बनाना हो, तो आपको सोशल

नेटवर्क का हिस्सा होकर निरंतरता बरकरार रखनी होगी।

## इंडस्ट्री एक्सपर्ट्स को फॉलो करें:

सबकुछ सीखने का एक शानदार तरीका है कि आप उन एक्सपर्ट्स को फॉलो करें जिन्हें अच्छा ज्ञान और गहरा अनुभव हो। आप उन्हें लिंकडइन पर उन्हें फॉलो कर सकते हैं और उनके ब्लॉग सब्सक्राइब कर सकते हैं। आप उनके द्वारा आयोजित किए गए आयोजनों में हिस्सा ले सकते हैं। बोनस के रूप में आपको आपके करियर डेवलपमेंट के लिए एक मेंटर मिल जाएगा।

## अपने कम्प्यूटर से दूर रहे:

तकनीकी पर हद से ज्यादा निर्भरता लोगों के बीच रिश्तों को प्रभावित करती है। पूरे दिन फेसबुक चेक करते रहने की बजाए क्या न लोगों से सीधे मिलें और वास्तविक रिश्ता बनाएं। एम्प्लॉयर्स अक्सर ऐसे लोगों

की तलाश करते हैं और हायर करते हैं जिनके पास पर्याप्त सॉफ्ट स्किल्स हो बजाए उनके जो केवल जॉब कर रहे हों। कई सामाजिक परिस्थितियों का अनुभव करते हुए आप खुद का नेटवर्क डेवलप कर सकते हैं और लोगों से डील करना सीख सकते हैं।

## तैयार करें हाई क्वालिटी कंटेंट:

आज यह शब्द 'कंटेंट मार्केटिंग' तेजी से लोकप्रिय हो रहा है क्योंकि कंपनियों को हमेशा ऐसे आर्टिकल्स की जरूरत होती है जो कि उनके प्रोडक्ट या सर्विसेज में लोगों की रूचि विकसित कराए। एक प्रोफेशनल के रूप में यह आप पर लागू होता है। अगर आप हाई क्वालिटी कंटेंट पर काम करते हैं और इसे नियमित रखते हैं तो लोग आपको नोटिस करेंगे और आपका करियर बूस्ट होगा। एक और फायदा यह है कि उसी इंडस्ट्री के लोग आपको अप्रोच करेंगे।

## इन 7 फ्री साइट्स से घर बैठे सीख सकते हैं कम्प्यूटर लैंग्वेज

एपल के सीईओ टिम कुक ने हाल ही में आवर ऑफ कोड क्लास के दौरान कहा कि नई पीढ़ी को कोडिंग के बारे में बताना एक नई लैंग्वेज सिखाने की तरह ही है। अगर उन्हें मनोरंजक तरीके से कोडिंग यानी प्रोग्रामिंग लैंग्वेज के बारे में बताया जाए, तो वे आगे चलकर टेक वर्ल्ड में शानदार जॉब हासिल कर सकते हैं। अगर आपको भी कम्प्यूटर की दुनिया आकर्षित करती है, तो आप घर बैठे भी कोडिंग सीख सकते हैं। जानते हैं कोडिंग सिखाने वाली कुछ बेहतरीन फ्री वेबसाइट्स के बारे में...

आप कोडिंग सीखना चाहते हैं, तो यह सबसे लोकप्रिय वेबसाइट्स में से एक है। अच्छी बात यह है कि न सिर्फ इसका इंटरफेस अच्छा है, बल्कि इसमें कोडिंग से संबंधित कोर्स भी अच्छे से डिजाइन किया गया है। साइट के होम पेज पर जाने के बाद आपको लॉगइन करने के लिए कहा जाएगा। आप अपने जीमेल या फिर फेसबुक अकाउंट से लॉगइन कर सकते हैं। आप यहां पर वेब फंडामेंटल्स, पीएचपी, जावा स्क्रिप्ट, जेक्रेरी, पायथन, रूबी और एपीआईएस जैसी प्रोग्रामिंग लैंग्वेज सीख सकते हैं। हर लेसन में कोड को समझाने के साथ निर्देश भी दिए गए हैं। अगर कोड लिखने के दौरान गलतियां होने लगे, तो परेशान होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि यहां पर आपको एलर्ट के साथ हिंट्स भी मिल जाएंगे।

कोड एवेंजर्स को फ्रैंडली तरीके से डिजाइन किया गया है। यहां पर आप एचटीएमएल 5, सीएसएस 3 और जावा स्क्रिप्ट के बारे में सीख सकते हैं। प्रत्येक कोर्स काफी सावधानीपूर्वक डिजाइन किया गया है। यह आपका फ्री मनोरंजन भी करेगा। दरअसल,

कोर्स के अंत में आपको खेलने के लिए एक छोटा-सा गेम मिलेगा, ताकि आप कोडिंग सीखने के दौरान के स्ट्रेस को खत्म कर सकें। अगर आप कोडिंग सीखने की शुरुआत ही कर रहे हैं, तो यहां दिए गए इंस्ट्रक्शंस को सावधानीपूर्वक पढ़कर कोड के साथ खेल सकते हैं। यहां आप वेब पेज, ऐप्स और गेम्स बनाना भी सीख सकते हैं।

कोड एकेडमी या फिर कोड एवेंजर्स से कोर्स पूरा करने के बाद आप अपनी कोडिंग स्किल को और ज्यादा निखारने के लिए कोड स्कूल की वेबसाइट पर विजिट कर सकते हैं। इसका कोर्स आपकी कोडिंग स्किल को और ज्यादा निखारेगा। यहां पर आप रूबी, जावा स्क्रिप्ट, एचटीएमएल/सीएसएस, आईओएस जैसी प्रोग्राम लैंग्वेज के बारे में जान सकते हैं। इस कोर्स में आप जैसे-जैसे सीखते जाएंगे, चैलेंज भी बढ़ता चला जाएगा। कोडिंग के दौरान आपको उत्तर और हिंट्स भी मिलेंगे। हालांकि यहां पर दिए गए अधिकतर कोर्स फ्री हैं लेकिन कुछ कोर्स के लिए आपको पैसा खर्च करना पड़ सकता है।

यहां के कोर्स लैंग्वेज ओरिएंटेड से ज्यादा प्रोजेक्ट ओरिएंटेड हैं। यहां पर आप वेबसाइट, एप्लिकेशंस बनाने के बारे में सीख सकते हैं। साथ ही आप रिस्पॉन्सिव वेबसाइट, वर्डप्रेस थीम के साथ इसमें इस्तेमाल होने वाली लैंग्वेज के बारे में सीख सकते हैं। एचटीएमएल, सीएसएस, जेक्रेरी, रूबी, रूबी ऑन रेलस, आईओएस, एंड्रॉयड, यूएक्स आदि के बारे में भी आप जान सकते हैं। यहां कोर्स को अलग-अलग स्टेज और मॉड्यूल्स में बांटा गया है। यहां पर फ्री कोर्सेज के अलावा, सब्सक्रिप्शन पर आधारित कोर्सेज भी हैं।

## क्या आप कमियों का रोना तो नहीं रोते रहते?

कई किशोर व युवा इस बात से परेशान रहते हैं कि परिवार की कमजोर आर्थिक स्थिति के कारण उन्हें मनपसंद क्षेत्र में आगे बढ़ने और पढ़ने का मौका नहीं मिल रहा। कई का यह भी कहना होता है कि उनके यहां पढ़ने-लिखने का उपयुक्त माहौल नहीं है। उन्हें पढ़ने, जानने, सीखने का मौका और संसाधन नहीं मिल पाते। ऐसे किशोरों व युवाओं को समझना चाहिए कि यह स्थिति केवल उनके साथ ही नहीं है। देश में लाखों लोग इसी तरह अभावों और सीमितसंसाधनों के

बीच रह रहे हैं। मगर अभावों का रोना रोते रहने से क्या हासिल होगा? इसके बजाय आपको रास्ते तलाशने चाहिए। आप पढ़ना चाहते हैं, तो ट्यूशन या पार्ट-टाइम काम करके अपनी फीस और जेबखर्च जुटा सकते हैं। ईमानदारी व मेहनत से काम करते हुए दिमाग का सही इस्तेमाल करेंगे, तो अपनी अलग पहचान बनाते हुए अपनी योग्यता के मुताबिक और बेहतर काम भी पा सकते हैं।

**स्किल निखारें:** पढ़ाई के साथ-साथ अपनी पसंद के किसी क्षेत्र में स्किल विकसित करने पर भी जरूर ध्यान दें। अगर किसी आईटीआई, पॉलिटेक्निक, बीई/बीटेक या समकक्ष रेगुलर कोर्स में एडमिशन लिया जाए, तो वहां पढ़ाई करने के साथ-साथ संबंधित ब्रांच/क्षेत्र में उद्योग के साथ निजी स्तर पर अपने संपर्क बढ़ाएं और वहां से धैर्य के साथ व्यवहारिक ज्ञान हासिल करें।

## विज्ञापन संबंधित

त्रिकाल दृष्टि डॉट कॉम एवं समाचार पत्र में क्लासिफाईड एवं अन्य विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें : 9425313619

## आवश्यकता है

राष्ट्रीय स्तर की कम्पनी को अपने चौकलेट उत्पादों की मध्यप्रदेश में सेल्स नेटवर्क के विस्तार हेतु अनुभवी प्रतिनिधि की आवश्यकता है।

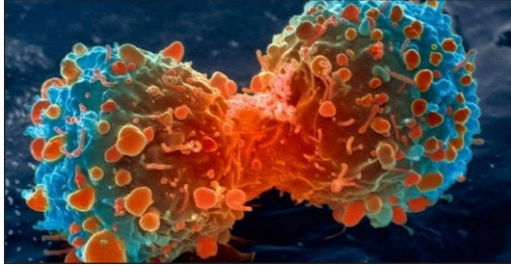
**योग्यता** 4 - 5 वर्ष का FMCG सेल्स का अनुभव अनिवार्य

**उम्र** 30 - 35 वर्ष

**वेतन** योग्यता अनुसार

Intrested Candidates can mail Resumes on Email : bhopal2@yahoo.com

## कुछ चीजों के सेवन से कम होती है कैंसर की आशंका



कैंसर एक जानलेवा बीमारी है। शुरुआती चरण में ही अगर इसका पता चल जाए तो भी मरीज को बचाया जा सकता है लेकिन सही समय पर इसके लक्षण पकड़ में नहीं आए तो मरीज की जान भी जा सकती है।

इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि कैंसर का इलाज बहुत महंगा है और सभी की पहुंच में नहीं आता। कीमोथेरेपी पर ही लाखों रुपये का खर्च आता है। ऐसे में इलाज से बेहतर है कि आप सावधानी बरतें। अगर आप चाहें तो अपने खानपान में इन मसालों और शाक-सब्जियों को शामिल करके कैंसर की आशंका को कम कर सकते हैं।

**1. अदरक:** हम सभी के घरों में अदरक का इस्तेमाल सर्दी, खांसी और कब्ज जैसी बीमारियों की रोकथाम में किया जाता है। अदरक को उसके मूल रूप में तो प्रयोग में लाया जाता है ही। साथ ही इसे सुखाकर पाउडर के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। हर रोज अदरक की एक निश्चित मात्रा का सेवन करने से सर्दी-जुकाम से बचाव रहता है। वहीं साथ इसमें पाए जाने वाले तत्व शरीर में कैंसर के खतरे को

भी कम करते हैं।

**2. हल्दी :** सब्जी और दाल में पीला रंग हल्दी की वजह से ही आता है। रंग के अलावा यह खाने के स्वाद और सुगंध को भी बढ़ाने का काम करती है। हल्दी में क्यूरेक्यूमिन नामक एक सक्रिय यौगिक पाया जाता है जो कैंसर से सुरक्षा देने का काम करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण शरीर को कई तरह के संक्रमण से सुरक्षित रखने का काम करते हैं।

**3. मिर्च :** मिर्च में कैप्सेसिन नामक तत्व पाया जाता है। यह तत्व दर्द में राहत देने का काम करता है। कैप्सेसिन की मौजूदगी में हमारे शरीर से कुछ ऐसे रसायनिक तत्व निकलते हैं जो दर्द में राहत देने का काम करते हैं। इसके साथ ही कुछ शोध यह भी कहते हैं कि मिर्च खाने से कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

**4. पुदीना :** पुदीने का इस्तेमाल न केवल शरीर पर हैवी मेटल के दुष्प्रभाव को कम करने में फायदेमंद है बल्कि इसका यह गुण कैंसर जैसी बीमारियों से लड़ने में मददगार भी है।

**5. लहसुन :** लहसुन में पर्याप्त मात्रा में सल्फर पाया जाता है। इसके अलावा ये आर्जिनिन, फ्लेवोनॉयड्स और सेलेनियम के गुणों से भी भरपूर होता है। कई अध्ययनों के अनुसार, लहसुन के सेवन से पेट का कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

## अगर आप भी फ्रिज में रखते हैं अंडे तो संभल जाइए



अमूमन हम सभी के घरों में अंडे फ्रिज में ही रखे जाते हैं। लगभग हर फ्रिज में अंडों को अलग से रखने के लिए स्पेस भी बना होता है। पर हाल में ही एक अध्ययन के तहत वैज्ञानिकों ने ये दावा किया है कि अंडों को फ्रिज में रखना सुरक्षित नहीं है। वैज्ञानिकों ने अपनी इस बात के समर्थन में कुछ तर्क भी दिए हैं।

इससे पहले की हम नई मान्यताओं के बारे में जानें एक बात स्पष्ट कर देना जरूरी है कि फ्रिज में रखे अंडे, बाहर रखे अंडों की तुलना में ज्यादा वक्त तक ताजा बने रहते हैं और ताजा होने के कारण इनका स्वाद भी बना रहता है। बावजूद इसके वैज्ञानिकों ने अपने तर्कों से सालों से चले आ रहे इस चलन को गलत बताया है।

### 1. तापमान

अगर आपको अंडे का इस्तेमाल बेकिंग प्रोडक्ट बनाने के लिए करना है तो बेहतर होगा कि उसे फ्रिज में न रखें। फ्रिज में रखे अंडों को फेंटना अपेक्षाकृत थोड़ा मुश्किल होता है। जिससे रंग और स्वाद दोनों में फर्क आ जाता है।

### 2. टूटने का डर

अगर आपने ध्यान दिया हो तो खरीदकर लाने के बाद आप अगर तुरंत ही अंडों को उबलाने के लिए रखते हैं तो वे फूटते नहीं हैं लेकिन फ्रिज में रखे अंडे को उबालने में उसके फूटने का डर हमेशा ज्यादा होता है।

### 3. बैक्टीरिया का खतरा

अंडे को फ्रिज में रखने के बाद उसे सामान्य ताप पर रखने पर कंडेनसेशन होने की आशंका बढ़ जाती है। कंडेनसेशन से अंडे के छिलके पर मौजूद बैक्टीरिया की गति बढ़ सकती है और उसके भीतर प्रवेश करने के चांसेज भी बढ़ जाते हैं। ऐसे अंडे का सेवन करना खतरनाक हो सकता है।

### 4. संक्रमण का खतरा

कई बार अंडे के ऊपरी भाग पर गंदगी रह ही जाती है तो फ्रिज की दूसरी चीजों को भी संक्रमित कर सकती है। ऐसे में अंडे को फ्रिज में रखने से कई तरह के संक्रमण का खतरा हो सकता है।

### 5. ज्यादा सेहतमंद

ये सच है कि फ्रिज में रखे अंडे बाहर रखे अंडों की तुलना में ज्यादा दिन तक ठीक रहते हैं लेकिन फ्रिज में बहुत अधिक ठंड होने की वजह से अंडे के कुछ पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। कमरे के तापमान पर रखे अंडे, फ्रिज में रखे अंडों की तुलना में कहीं अधिक सेहतमंद होते हैं।

## शराब की तलब को कम करने के लिए अपनाएं ये उपाय

शायद ही कोई ऐसा होगा जिसे यह नहीं पता होगा कि शराब पीना स्वास्थ्य के लिए कितना खतरनाक हो सकता है। पर एकबार जब शराब पीने की लत लग जाती है तो उसे छोड़ पाना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। इंसान बहुत बार चाहता है कि वह इस गंदी आदत को छोड़ दे लेकिन उसका खुद पर नियंत्रण ही नहीं रह जाता।

किसी भी नशे को लत बनने में वक्त नहीं लगता है और फिर एक समय ऐसा आता है जब इंसान इसकी चंगुल में फंसकर तिल-तिल कर मरने लगता है। ऐसे में सबसे जरूरी है कि आप अपनी इस लत पर काबू पाएं।

हालांकि कई ऐसे मामले हैं जिनमें लोगों ने इस बुरी आदत पर जीत पाई है लेकिन इतना जरूर है कि इसके लिए बहुत अधिक संयम और धैर्य की जरूरत होती है। कई मामलों में तो लोगों ने खुद ही शराब की लत पर काबू कर लिया है पर कई मामले ऐसे भी हैं जिनमें उन्होंने डॉक्टरों की मदद से इस छोड़ा है। बाजार में कई ऐसी दवाइयां मौजूद हैं जो ये दावा करती हैं कि उनके इस्तेमाल से नशे की लत छूट जाती है। पर कई ऐसे मामले भी हैं जिनमें असफलता मिली है।

अगर आपको भी शराब के नशे की लत है तो सबसे पहले आपको खुद को सकारात्मक बनाने की जरूरत है। आप चाहें लाख दवाइयां या फिर डॉक्टरी सलाह ले लें पर जब तक आपका मन मजबूत नहीं है, आप

कुछ भी नहीं कर सकते।

जब भी आपको शराब की लत सताए, आप ये उपाय अपना सकते हैं:

### 1. किसी दूसरे काम में खुद को उलझाने की कोशिश करें

यह बेहद कारगर और भरोसेमंद उपाय है। अगर आपको शराब पीने की



तलब महसूस हो रही है तो सबसे पहले खुद को किसी दूसरे काम में उलझाने की कोशिश कीजिए। आप चाहें तो पास के ही किसी पार्क में टहलने जा सकते हैं, किताब पढ़ सकते हैं या फिर व्यायाम का सहारा ले सकते हैं।

### 2. अपनों के साथ वक्त बिताएं

शराब की लत छोड़ने के लिए अगर आप अपनों की मदद लें तो और भी अच्छा रहेगा। जब भी आपको शराब पीने की लत महसूस हो अपनों के बीच बैठ जाइए और उनके साथ समय बिताने की कोशिश कीजिए। धीरे-धीरे आपका खुद पर काबू बढ़ने लगेगा और आप एक बेहतर जिंदगी की ओर बढ़ चलेंगे।

### 3. अतिरिक्त मात्रा में शुगर लेकर

कई बार ऐसा भी होता है कि लोगों को शराब की तलब और शुगर खाने की इच्छा के बीच अंतर ही नहीं समझ आता है। ऐसे में अगर आपको शराब पीने की लत महसूस हो रही हो तो आप किसी शुगर ड्रिंक का भी सहारा ले सकते हैं।

### 4. निश्चित अंतराल पर खाना

इस तरह की समस्या से जूझने वाले ज्यादातर लोगों का कहना है कि जब वे भूखे होते हैं तो उन्हें शराब पीने की तलब ज्यादा महसूस होती है। ऐसे में इससे पहले कि शराब पीने की लत आप पर हावी हो, कोशिश कीजिए कि आपका पेट कभी भी खाली नहीं होने पाए। इसके अलावा प्रतिदिन के हिसाब से 6 से 8 गिलास पानी पीना भी बहुत जरूरी है।

## क्या कहती है 2016 की छः राशियाँ

**मेष :** आने वाला वर्ष 2016 राशि चक्र की इस पहली राशि के लिए काफी महत्वपूर्ण साबित होने वाला है। शनि, राहु, केतु और वृहस्पति का सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का मिला जुला प्रभाव बना रहेगा। ये परिवार और व्यक्तिगत जीवन में अनुकूलता लिए हुए हैं। करिअर, शिक्षा, प्रोफेशन, स्वास्थ्य, प्रेम-संबंध और आर्थिक स्थिति के मामले में संभावनाएं तलाशने वाला साल है। इस राशि वाले व्यक्ति का जन्म 20 मार्च से 19 अप्रैल के बीच होने के कारण वे मंगल, सूर्य और गुरु से प्रभावित रहते हैं, तो इनको शुभ फल मिलने के बावजूद शनि की कठोरता के कारण कड़े इम्तहान के दौर से गुजरना पड़ता है। शुभ फल की कामना वाले इस साल के कुछ महीने संतोष प्रदान करेंगे, जबकि मध्य के बाद के दो माह थोड़ा कष्टकर हो सकता है, लेकिन जूझने की नौबत नहीं आएगी। सूर्य के प्रभाव से आपकी सकारात्मक सोच और वैचारिक स्थिरता से सक्रियता बनी रहेगी। जीवनशैली को संयमित बनाए रखेंगे, लेकिन धन-संपदा की महत्वाकांक्षा बगैर परिश्रम, भागदौड़, सहयोग-समर्थन यारोग-प्रतिरोधकता में वृद्धि के संभव नहीं हो पाएगा। आक्रोश, चतुरता, अहंकार, उग्र वाणी आपके नकारात्मक पहलू हो सकते हैं, तो अच्छी सेहत, पारिवारिक पृष्ठभूमि, प्रोपर्टी और सामाजिक दृष्टिकोण आपके लिए शुभ होगा। प्रेम-संबंध की नई शुरुआत के लिए अनुकूल परिस्थितियां बनती चली जाएंगी।

**वृषभ :** राशिचक्र की दूसरी राशि वृषभ में आने वाला साल शनि के प्रभाव से मुक्त रहेगा। यानि कि इस राशि वाले न तो वर्ष 2016 में शनि की दैव्या से परेशान रहेंगे और न ही शनि की साढ़े साती से। बैल चिन्ह की यह राशि मिट्टी का प्रभाव समेटे हुए है और स्वामी ग्रह शुक्र का असर भाग्योदय में सहायक बनता है।

स्वभाव में भले ही शांति हो, लेकिन यह इसमें उग्रता आने की जल्दबाजी भी रहती है। यही इस राशि का नकारात्मक पहलू भी है। ऐसे व्यक्ति के लिए अपने करिअर या कारोबार का चयन काफी सोच-विचारकर करना सही होता है। सुख-एश्वर्य की चाहत बनी रहती है। विलासिता पूर्ण जीवन गुजरने की चाहत बनी रहती है। जो भी उपलब्धि मिलती है उसे हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करनी होती है।

हालांकि पैसा अर्जित करने पर ध्यान ज्यादा रहता है। सामाजिक पहचान बनाते हैं, लेकिन दांपत्य जीवन नोक-झोंक से भरी रहती है। आय-व्यय के मामले में 2016 साधारण रहेगा, लेकिन करिअर को और बेहतर बनाने के मौके मिलेंगे।

छोटी-मोटी बीमारियों को नजरंदाज करना ही आपके लिए अच्छा रहेगा। इस राशि वाली स्त्रियों को राहु और वृहस्पति की दशा के

कारण घरेलू तनाव को लेकर विशेष तौर पर सकर्तकता आवश्यक है।

**मिथुन :** राशिचक्र की तीसरी राशि मिथुन के प्रतीक चिन्ह जुड़वां का अर्थ सकारात्मक परिवर्तनीशलता के साथ नकारात्मकता के भाव भी समाहित हैं। इसका मजबूत पक्ष एकाग्रता और तन्मयता के कार्यों से संबंधित है, लेकिन इसपर चंचलता का असर पड़ते ही कुम्हलाए हुए फूल जैसी स्थिति बनने में जरा भी देरी नहीं लगती है। वैसे यह हाजिरजवाब, आकर्षक, चंचल-चपल और दोस्ताना व्यवहार वाले होते हैं। रुढ़ियों के विरुद्ध प्रखर होते हैं। इनमें जिज्ञासा कूट-कूटकर भरी होती है, जिससे इनको सामाजिक पहचान मिलती है। समस्या का समाधान बुद्धिमत्ता और चतुराई से निकल लेते हैं। इसका स्वामी ग्रह बुध है, जो इस राशिवालों को भाग्य, साहस बौद्धिकता से भर देता है। इन्हें हर क्षेत्र का कमोवेश ज्ञान होता है और विभिन्न क्षेत्रों में लोकप्रियता हासिल करते हैं। हालांकि इनका करिअर या प्रोफेशन का पक्ष कमजोर होने के कारण उनमें बदलाव आते रहते हैं। एक जगह नहीं टिकना इनके स्वभाव में शामिल है। यह राशि भी शानि की दैव्या या शनि के प्रभाव से वंचित है। इस कारण आनेवाले वर्ष 2016 कई संभावनाएं लिए हुए है।

**कर्क :** राशि चक्र में यह चौथी राशि अंग्रेजी में कैंसर नाम से जानी जाती है, जिसका शब्दिक अर्थ केकड़ा है। इस राशि वाले व्यक्ति वे होते हैं, जिनका जन्म 22 जून से 23 जुलाई के बीच होता है। यह राशि भी वर्ष 2016 में शनि के प्रभाव से वंचित है। वैसे सामान्यतः इसके व्यक्ति चंद्रमा से प्रभावित रहते हैं और जल तत्वों के गुणों से भरे होते हैं। इनका स्वभाव तरलता लिए होता है और भाग्य सोमवार या बुधवार को प्रबल रह सकता है। ये सपनीली आंखों वाले होते हैं और रचानात्मक सपने देखते हैं। स्वाभाव में भी काफी कोमलता होती भावना से भरे होते हैं। इन्हें कोई भी एक झटके में धोखा दे सकता है। आने वाले दिनों में इस राशि वाले सूर्य और बुध से प्रभावित रहेंगे। इनपर स्वस्थ संबंधी मिश्रित फल के योग बनेंगे, तो शारीरिक क्षमता में कमी आने का असर दांपत्य सुख पर रहेगा। पारिवारिक व्यस्तताएं बढ़ने वाली हैं और यह आर्थिक मोर्चे को प्रभावित कर सकता है। आने वाले कुछ माह में अगर धन लाभ, मान-सम्मान, पराक्रम और बल-बुद्धि को बढ़ा रहेगा, तो श्वास नली या त्वचा के संक्रमण से बचना होगा। प्रेम और रोमांस का साथ भरपूर जीवन मिलेगा। वैवाहिक जीवन पर नकारात्मक और सकारात्मक असर दोनों देखे जा सकते हैं।

**सिंह :** राशिचक्र की पांचवीं राशि उनकी है, जिनका जन्म 24 जुलाई से 23 अगस्त को होता है। इसका स्वामी सूर्य है, जो अपने

स्वाभाविक और प्राकृतिक प्रभाव से इस राशि वालों को अगर प्रताप से अभीभूत कर देता है और उसके स्वाभाव में आक्रामकता को भर देता है। वैसे इनमें संतुलन बनाने की क्षमता, कार्यशीलता, मर्यादा, निडरता और स्वाभिमाना कूट-कूटकर भरी होती है। वे न केवल भाग्य के धनी होते हैं, बल्कि औरों का भी साथ बना रहता है। बातचीत में निपुणता के गुण के कारण लोगों को प्रभावित करने में माहिर होते हैं। बात-व्यवहार में श्रेष्ठता की झलक मिलती है। आनेवाले महीनों में इस राशि के युवाओं का करिअर महत्वपूर्ण रहेगा। खासकर विद्यार्थियों को वृहस्पति का लाभ विद्योपार्जन में मिलेगा और वे उत्साह से भरे रहेंगे। दिसंबर 2015 से अप्रैल 2016 तक उनके लिए अच्छा समय है। नौकरीपेशा या व्यापार करने वालों को परिश्रम के अनुरूप लाभ मिलेगा। अभी से मार्च 2016 तक धनागमन और प्रोपर्टी में इजाफा होने के विशेष योग बने हुए हैं, लेकिन राजनीतिक व सामाजिक प्रतिबद्धता बढ़ेगी। आने वाले पांच माह तक सेहत में उतार-चढ़ाव के दौर से गुजरना पड़ सकता है। मानसिक शांति के लिए ज्योतिषीय उपाय जरूरी है। भाग्यशाली दिन रविवार है, तो भाग्य में वृद्धि करने वाला रंग गहरा लाल और सफेद है। चांदी, तांबा या कांसे के धातु से आपको सकारात्मक ऊर्जा मिलेगी और आपकी जागरूकता बढ़ेगी। शनि ग्रह का प्रभाव दांपत्य के मोर्चे पर आपको विचलित कर सकता है।

**कन्या :** बुध ग्रह स्वामी वाली इस राशि के व्यक्ति का जन्म 23 अगस्त से 22 सितंबर का होता है। इस राशि वालों के लिए बुधवार और रविवार का दिन शुभ होता है। इनमें सूर्य और पृथ्वी का भी असर देखा जा सकता है। इनका व्यक्तित्व जहां आकर्षक होता है, वहीं ये परिश्रमी होते हैं। इनकी कोशिश हमेशा व्यक्तिगत पहचान बनाने की होती है और कायदे-कानून में बंधकर कार्य करने के प्रति सजग रहते हैं। आने वाला साल 2016 या वर्तमान माह आय-व्यय के मामले में महत्वपूर्ण रहेगा, तो दोस्ती-दुश्मनी और संबंध-सुधार की जोर-आजमाइश भी हो सकती है। चाहे आप नौकरीपेशा हों या कारोबारी, आपकी तरक्की के साथ-साथ आय भी बढ़ सकती है। रूके कार्य को पूरा कर सकते हैं। अधिकारियों या सहकर्मियों का सहयोग आपके विकास में सहायक बनेगा। जनवरी, फरवरी माह सेहत के लिए प्रतिकूल प्रभाव वाला है, तो मार्च से मई तक खर्च की समस्या आ सकती है।

अगस्त के बाद आपको विविध उपलब्धियां हासिल हो सकती हैं तथा पारिवारिक मामले में खुद को खुशनुसीब समझेंगे। प्रेम-संबंध के मामले में नई बात हो सकती है। विपरीत लिंग के प्रति बनने वाला रूझाना लाभकारी हो सकता है तथा दान-पुण्य से मानसिक शांति और शारीरिक तंदुरुस्ती हासिल हो सकती है।

## जो सरल है, वह मन को भाता है सहज

सरलता में है ही ऐसा जादू जो अच्छे-अच्छे विरोधियों को भी वह हथियार नीचे डालने को मजबूर कर देती है। जिस व्यक्ति का स्वभाव सरल होता है, वह बाहर-भीतर एक-जैसा ही होता है। ना ही वह किसी भी प्रकार की बनावट, ना छल-कपट और ना ही वह कुटिलता से किसी से व्यवहार करता है। कहते हैं कि %जो सरल है वही सुंदर है और जो सुंदर है वह मन को सहज भाता है%, तभी तो हम सभी प्रभु परमात्मा के समक्ष जब प्रार्थना करते हैं, तब सहज रूप से ही सरल बन जाते हैं, क्योंकि वही एक ऐसी हस्ती है, जिनके सामने हम छल-कपट करने की हिमत कर नहीं सकते। हालांकि यह बात और है कि आजकल के कलयुगी मनुष्य परमात्मा के साथ भी बड़ी सौदेबाजी करने में निपुण बन गए हैं। किन्तु अधिकांश तौर पर यह देखा गया है

कि भोले प्रभु के सामने हम बच्चे भी बड़े भोले और सरल बन ही जाते हैं। सरलता में है ही ऐसा जादू जो अच्छे-अच्छे विरोधियों को भी वह हथियार नीचे डालने को मजबूर कर देती है। जिस व्यक्ति का स्वभाव सरल होता है, वह बाहर-भीतर एक-जैसा ही होता है। ना ही वह किसी भी प्रकार की बनावट, ना छल-कपट और ना ही वह कुटिलता से किसी से व्यवहार करता है। यही वजह है कि अधिकांश लोग ऐसे व्यक्तियों से सदा निश्चिंत रहते हैं और उनकी सच्ची-सच्ची, भोली-भोली बातों से प्रभावित भी होते हैं।

अनुभव यह कहता है कि सरल स्वभाव वाला व्यक्ति यदि कोई ऐसी बात भी कह दे जो लोगों को पसंद न हो तो भी वे उससे इतना नाराज नहीं होते जितना छल-कपट वाले से होते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि वे

जानते हैं कि इस मनुष्य का मन साफ है, इसने हमें धोखा देने या हमें गिराने के विचार से ऐसा नहीं कहा बल्कि हमारे बारे में जो भी इसका विचार था, इसने उसे सरल भाव से सीधेपन और सादगी से कह दिया होगा।

मान लीजिए यदि लोग सरल इंसान की किसी बात पर नाराजगी प्रकट कर भी देते हैं, तो थोड़ी देर के बाद ही उनका मन अंदर से उन्हें यह कहता है कि, %ऐसे सीधे और सच्चे आदमी से नाराज होना या उससे कुछ बुरा कहना ठीक बात नहीं है। अतः वे शीघ्र ही अपनी नाराजगी को भुलाकर उससे स्नेहपूर्ण व्यवहार करना शुरू कर देते हैं क्योंकि उसकी सरलता, सच्चाई, मन की सफाई तथा भोलापन उनका दिल जीत लेती है।

## सानिया-हिगिस ने जीता वूमन डबल्स का खिताब World T-20 : भारत की अच्छी शुरुआत



मेलबर्न। सानिया मिर्जा और मार्टिना हिगिस की जोड़ी ने आस्ट्रेलियाई ओपन महिला युगल खिताब जीत लिया है। सानिया और हिगिस ने अपनी रिकॉर्ड जीत का सिलसिला जारी रखते हुए ऑस्ट्रेलिया ओपन खिताब अपने नाम कर लिया है। सानिया-हिगिस की जोड़ी ने चेक गणराज्य की जोड़ी को सीधे सेटों में 7-6, 6-3 से हराया। फाइनल में सानिया और मार्टिना की शीर्ष वरीयता प्राप्त जोड़ी ने फाइनल में आंद्रिया

हलावचकोवा और लूसी हार्डेका की जोड़ी को हराया। सानिया-हिगिस जोड़ी ने महिला डबल्स में लगातार 30वां खिताब जीता है। ये उनके ग्रैंड स्लैम खिताब की हैट्रिक है। इससे पहले इस जोड़ी ने विंबलडन और यूएस ओपन 2015 का खिताब अपने नाम किया था। ऑस्ट्रेलियन ओपन- सानिया-मार्टिना फाइनल में, बोफना-चान की जोड़ी को मिली शिकस्त गौर हो कि भारत की स्टार टेनिस खिलाड़ी सानिया मिर्जा और स्विट्जरलैंड की उनकी जोड़ीदार मार्टिना हिगिस ने सीधे सेटों में आसान जीत दर्ज करके बीते दिनों यहां आस्ट्रेलियाई ओपन के महिला युगल के फाइनल में प्रवेश किया। सानिया और मार्टिना की जोड़ी ने जूलिया जार्ज और कारोलिना पिल्सकोवा की 13वीं वरीयता प्राप्त जोड़ी को राउ लेवर एरेना में केवल 54 मिनट में 6-1, 6-0 से करारी शिकस्त दी।

मेलबर्न। भारत और आस्ट्रेलिया के बीच खेले जा रहे टी-20 श्रृंखला के दूसरे मैच में आज आस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया। भारत ने अच्छी शुरुआत की और आठ ओवर के बाद भारत का स्कोर बिना किसी नुकसान के 77 रन है। रोहित 32 और धवन 37 रन पर खेल रहे हैं। सातवें ओवर के बाद भारत का स्कोर बिना किसी नुकसान के 62 रन है। रोहित 24 और धवन 31 रन पर खेल रहे हैं। छठे ओवर के बाद भारत का स्कोर बिना किसी नुकसान के 49 रन है। पांचवें ओवर में भारत का स्कोर बिना किसी नुकसान के 43 रन है। मैदान पर भारत के ओपनर रोहित शर्मा और शिखर धवन हैं। रोहित 23 और शिखर 19 रन पर खेल रहे हैं। पहला टी20 मैच जीतने के बाद आत्मविश्वास से ओतप्रोत भारतीय क्रिकेट टीम आज यहां आस्ट्रेलिया को दूसरे टी20 मैच में हराकर तीन मैचों की श्रृंखला अपने नाम करने के इरादे से उतरेगी। आस्ट्रेलिया के कप्तान एरोन फिंच ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया है।



## एयरलिफ्ट: भारतीयों की गौरवगाथा

एयरलिफ्ट फिल्म निर्देशक राजा कृष्ण मेनन की चार वर्ष की मेहनत का परिणाम है जिसकी कहानी मानव जाति के सबसे बड़े बचाव अभियान पर आधारित है जिसमें भारतीय सरकार ने एयर इंडिया की सहायता से लगभग 170000 भारतीयों की युद्धग्रस्त कुवैत से सकुशल स्वदेश वापसी करवायी थी। दरअसल 1990 के दशक में लंबे ईरान-इराक संघर्ष के चलते इराक पर 80 बिलियन डॉलर था जिससे मुक्ति तेल की कीमतों में बढ़ोत्तरी से ही सम्भव थी जिसके लिए इराकी तानाशाह सद्दाम हुसैन ने कुवैत और ओपेक देशों के संगठन से तेल उत्पादन में कमी करने को कहा था जिससे अंतर्राष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमतों में वृद्धि होती पर दोनों ने ही इस प्रस्ताव को खारिज कर दिया था जिससे बौखलाकर सद्दाम ने 2 अगस्त 1990 को कुवैत पर हमला कर कुछ ही घंटों में वहा पर कब्जा कर लिया और वहा के राजशाही परिवार के भागकर सऊदी अरब में शरण लेने से कुवैत नेतृत्वविहीन हो गया। उस समय कुवैत लगभग 170000 कामगार भारतीयों का घर था और इस हमले के कारण उनकी कमाई हुई संपूर्ण धनराशि शून्य तो हो ही गयी साथ में उनकी जान पर भी बन आयी। ऐसे में वहा रहने वाले भारतीय व्यापारियों ने एकत्रित होकर रंजीत कत्याल के नेतृत्व में युद्धग्रस्त कुवैत से भारतीयों की सुरक्षात्मक निकासी के लिए प्रयास शुरू किये। ये निकासी आसान नहीं थी क्योंकि अधिकांश भारतीयों के यात्रा दस्तावेज उनके नियोक्ताओं के पास जमा थे और

उनकी वर्षों की कमाई का भी अता पता नहीं था। ये वो ही दौर था जब भारत में वी पी सिंह की अस्थिर सरकार थी और उस वक्त के कुल तेल आयात का 40 प्रतिशत इन्ही देशों से आता था। रंजीत कत्याल के भगीरथी प्रयास से ही 170000 भारतीयों को हजारों मील की यात्रा करवा के सीमा पार जॉर्डन देश की राजधानी अम्मान पहुँचाया गया जहाँ से एयर इंडिया द्वारा 59 दिनों में लगातार 488 उड़ानों द्वारा सभी को स्वदेश वापस लाया गया जो की गिनीज बुक के अनुसार मानव सभ्यता के इतिहास का सबसे बड़ा बचाव अभियान था गौरतलब हे की इससे पहले इतनी बड़ी वायु निकासी भी पहले कभी नहीं हुई थी। 'हॉलीडे' और 'बेबी' के बाद ये अक्षय की एक और देशभक्ति से ओतप्रोत फिल्म है हाल ही में एक रियलिटी शो में सलमान ने अक्षय को इंडस्ट्री का सबसे ज्यादा बहुमुखी प्रतिभा का धनी कलाकार कहा था जो एक्शन और कॉमेडी दोनों में पारंगत है। यह भी कम सराहनीय नहीं है की तीनों खान के दबदबे वाली हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में अक्षय कई वर्षों से अपना परचम लहराये हुए है। अक्षय अनुशासन, वक्त और वादे के पक्के कलाकार है और संयमित दिनचर्या के चलते रात्रि 9.30 पे ही सो जाते हे एवं अलसुबह 4.30 पर उठते है। कई बार तो वो मीटिंग का समय भी प्रातः 5.30 रखते है। मायावी दुनिया के कितने कलाकारों ने शायद ही कभी उगता सूरज देखा हो पर अक्षय इसका अपवाद है। रंजीत कात्याल की पत्नी का रोल निमृत कौर ने

निभाया है जो एक दक्ष कलाकार है और 'लंचबॉक्स' के लिए पहले ही काफी वाहवाही लूट चुकी हे। जहा तक फिल्म की बात हे तो खचाखच भरा सिनेमा हॉल फिल्म शुरू होते ही शांत था और अंत में वंदेमातरम् के साथ लोगों की तालियों की गड़गड़ाहट ने यह जाहिर कर दिया की इस देशभक्त भावनात्मक सिनेमा का फिल्मांकन कितना कसावट भरा था। अक्षय की यह अभी तक की सर्वश्रेष्ठ फिल्म है जिसमें निमृत ने उनका बखूबी साथ दिया। विदेशी चकाचोंध के कसीदे गड़ने वाले युवाओं के लिए इस फिल्म से एक संवाद है 'जब चोट लगती हे तो माँ की याद आती है'। इस आशा के साथ की वर्तमान सरकार भी यमन जैसे गौरान्वित करने वाले कुछ और ऐतिहासिक पल देशवासियों को दे अंत में इसी फिल्म का एक और डॉयलॉग 'यदि हम एक है तो कुछ है वरना कुछ भी नहीं'। मैं इस फिल्म को 5 में से 4 स्टार देता हूँ और इसे जरूर देखे।



अजय सिसोदिया

आयुर्वेद/ होमियोपैथी  
सम्बंधित परामर्श व घर  
बैठे पायें दवा"



**Ayush Samadhaan**  
Simpler way to reach your doctor

FOR MORE DETAILS & BENIFITS VISIT OUR WEBSITE  
[www.ayushsamadhaan.com](http://www.ayushsamadhaan.com)

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक : पराग वराडपांडे द्वारा दिशागोचर पब्लिकेशन 26 बी, प्रेस काम्पलेक्स एम.पी. नगर, जोन-1 से मुद्रित कराकर, प्लॉट नं. -12, सेक्टर-ए, परस्पर सोसायटी चूनाभट्टी, कोलार रोड, भोपाल से प्रकाशित। सम्पादक: पराग वराडपांडे, मो. 9826051505, E-mail: parag073@gmail.com (विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र भोपाल रहेगा।)