

बचाव की कोशिश

ANALYSIS



डॉ. मयंक चतुर्वेद

दुनिया में शायद ही कोई संर्वधं ऐसा होगा, जिसका असर भारतीयों पर न पड़ता हो। पिछले वर्ष के शुरू में भारत ने अपने लगभग 18,000 छात्रों को यूक्रेन से निकालने के लिए ऑपरेशन गंगा चलाया था और अब इजरायल से लोगों को निकालने के लिए सरकार ने ऑपरेशन अजय की शुरूआत की है। विदेश मंत्रालय के अनुसार, पहली खेप में लगभग 230 लोग को वापस लाने की सूचना है। भारतीयों की सुरक्षा को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की इजरायली प्रधानमंत्री से बात हुई थी और सुरक्षा का आश्वासन मिला था। फिर भी जिस तेजी से पश्चिम एशिया में रिथितियां बिगड़ रही हैं, उसे देखते हुए भारतीयों का वहां निकल आना ही बेहतर है। इजरायल का पूरा इलाका अब संकटग्रस्त हो गया है और आने वाले दिनों में मुमकिन है कि वायुसेना के विमानों का इस्तेमाल भारतीयों की वापसी के लिए करना पड़े। इजरायल भी भारतीयों की सुरक्षा को लेकर चिंतित है, लेकिन फिलहाल उसका ज्यादा ध्यान अपने दुश्मनों से बदला लेने पर है। ऐसे में, इजरायल भी खतरे में है, हजार से ज्यादा लोग इजरायल में ही जान गंवा चुके हैं। ध्यान रहे, एक-एक भारतीय की जान कीमती है और भारत को अपने नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी ही चाहिए।

यह पश्चिम एशिया के संघर्ष का सबसे दुखद पहलू है कि यहां निर्दोष लोगों के लिए असुरक्षित है।

लागा का भी निशाना बनाया जाता है। सांप्रदायिक आधार पर दोनों पक्ष युद्ध करते हैं, मगर दोनों में से कोई पक्ष अपने संप्रदाय के सद्व्यवी संदेशों से सबक नहीं लेता है। ऐसे में, भारत ही नहीं, दूसरे देशों के नागरिकों की भी मदद करनी चाहिए। भारत सरकार ने रूस-यूक्रेन युद्ध के समय भी ऐसा किया था। ऐसा नहीं है कि भारत अपने सभी नागरिकों को इजरायल से वापस ले आएगा, जो भी नागरिक वहां से लौटना चाहते हैं, लौट सकते हैं। करीब 20,000 भारतीय इजरायल में रहते हैं और यह अच्छी बात है कि अभी तक सभी सुरक्षित हैं। इजरायल भी ऐसी खुली लड़ाई में कूद पड़ा है, जिसमें उसे बदला लेने की ज्यादा चिंता है और नागरिकों को परवाह अपेक्षाकृत कम है। ध्यान देने की बात है कि इजरायल ने सीरिया और लेबनान में भी कुछ ठिकानों को निशाना बनाया है। भारत सरकार को केवल इजरायल में रह रहे भारतीयों की ही नहीं, बल्कि लेबनान में रह रहे करीब 8,000, जॉर्डन में रह रहे 20,000 और मिस्र में रह रहे 4,000 भारतीयों के बारे में भी फिक्रमंद होना चाहिए। युद्ध ज्यादा भड़का, तो करत तक उसकी आंच पहुंच सकती है और करत में 75 हजार से ज्यादा भारतीय रहते हैं। खबर है कि इजरायल ने दमिशक और अलेप्पो हवाई अड्डों को निशाना बनाया। इन हवाई अड्डों से उड़ानें रोकनी पड़ी हैं। युद्ध को और भड़कने से रोकना जरूरी है, ताकि लोगों को अपना कामकाज या घर-बार छोड़कर भागना न पड़े। अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी बिल्कन अगर इजरायल पहुंचे हैं, तो उन्हें शांति-स्थापना के लिए प्रयास करने चाहिए। फलस्तीन या हमास के पक्ष में खड़े हो रहे अरब देशों को भी शांति के लिए प्रयास करने चाहिए। युद्ध को राजनीति या व्यवसाय का माध्यम नहीं बनाना चाहिए। भारत को भी अपनी ओर से कोशिश करनी चाहिए कि यह युद्ध जल्दी से जल्दी शांत हो।

माइक्रो-टी-आर का हाड़

दो के इन प्रूजुओं का पान उपर करने वाला नियम तभी उक्त रजतराशि को कोटा शहर में जिला प्रशासन के निर्देश पर कराए गए एक ताजा सर्वे ने इस बात की पुष्टि की है कि वहाँ बड़ी संख्या में स्टूडेंट्स गंभीर अवसाद और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अन्य परेशानियों से जूँझ रहे हैं। यह सर्वे इस साल अप्रैल से सितंबर महीने के बीच किया गया। ध्यान रहे, इसी अवधि में वहाँ से 19 स्टूडेंट्स की खुदकुशी की खबरें आईं। इन्हें जोड़ लिया जाए तो इस साल खुदकुशी करने वाले स्टूडेंट्स की संख्या 25 हो जाती है। स्टूडेंट्स की खुदकुशी की बढ़ती संख्या को देखते हुए ही जिला प्रशासन ने 2015 से इनका रेकॉर्ड रखना शुरू किया और उस समय से किसी भी एक साल में हुई यह सबसे ज्यादा खुदकुशी है। हालांकि यह सर्वे समस्या को मात्र समझने की नहीं बल्कि उसे यथासंभव हल करने की कोशिशों का हिस्सा है। सर्वे के दोरान 83 ऐसे स्टूडेंट्स मिले, जो सांविवर डिप्रेशन के शिकार थे। दो स्टूडेंट्स को तो खुदकुशी के कागर पर पाया गया। वे खुद को नुकसान पहुंचने की प्रक्रिया शुरू कर चुके थे। इन सबको न केवल तत्काल काउंसिलिंग उपलब्ध करवाई गई बल्कि कोचिंग सेंटर और अभिभावकों को सूचित करके उन्हें राहत देने वाले आवश्यक कदम उठाए गए। इस तरह माना जा सकता है कि संभावित खुदकुशी के इन मामलों को समय रहते रोक लिया गया। लेकिन ये प्रयास कफी नहीं, यह बात इसी से स्पष्ट है कि जब यह सर्वे चल रहा था तब भी स्टूडेंट्स की खुदकुशी की खबरें आ रही थीं। और यह तब था, जब खुदकुशी रोकने की अन्य कोशिशें भी साथ-साथ चल रही थीं। इनके तहत हॉस्टलों और पीजी सेटरों के कमरों में स्प्रिंग वाले सीलिंग फैन लगाने और बालकनी में आत्महत्या-रोधी नेट लगवाने जैसे कदम उठाए गए। जैसा कि सर्वे रिपोर्ट से भी संकेत मिलता है, समस्या की जड़ कहीं और है। स्टूडेंट्स जब कोटा आते हैं तो शुरू के एक-दो महीने शहर में घूमते हैं और मरती में समय बिताते हैं। मामला बिगड़ा तब है जब कोचिंग की पढ़ाई अपनी पूरी रवानी पर आती है। रोज की पढ़ाई के साथ तालमेल न बिठा पाने और कॉम्पिटिशन में पीछे छूटने का एहसास घर-परिवार से दूर अकेले रह रहे इन टीनेजर्स के लिए भारी साबित होता है। कोटा में समस्या अपने सबसे गंभीर रूप में दिखती जरूर है, लेकिन इसका स्वरूप राष्ट्रीय है। आखिर सब लाख सीटों के लिए 20-20 लाख स्टूडेंट्स अगर होड़ में रहेंगे, जैसा कि NEET में देखने को मिलता है, तो कॉम्पिटिशन के मारक स्वरूप का अंदाजा आसानी से लगाया जा सकता है।

Social Media Corner

ਲਾਵ ਕਾ ਇੱਕ ਮੁੰਹ



उत्तराखण्ड में पिथौरागढ़ के पावत्र पावतों कुड़ में दर्शन और पूजन से अभिभूत हूँ। यहां से आदि कैलाश के दर्शन से भी मन आळादित है। प्रकृति की गोद में बसी अध्यात्म और संस्कृति की इस रथली से आपने देश के सभी परिवारजनों के सुखमय जीवन की कामना की।
(प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के टिवटर अकाउंट से)

सहकारी क्षेत्र को मजबूत करने की जी की दूरदर्शी नीतियों के कारण हम एक ऐसे युग के शिखर पर हैं जो सहकारी समितियों का है। मोदी सरकार ऐसे फैसले लेकर आ रही है जिससे शहरी सहकारी बैंकों के कारोबार को काफी बढ़ावा मिलेगा।



आज राची में आगामी महिला एशियाई हॉकी की चैंपियंस ट्रॉफी 2023 के ट्रॉफी अनावरण और मरक्ट (शुभंकर) – जूही के लॉन्चिंग कार्यक्रम में शामिल हुआ। देश में पहली बार यह चैंपियंस ट्रॉफी हो रही है जिसका ऐतिहासिक आयोजन झारखण्ड में होने वाला है। इस ऐतिहासिक अवसर का गवाह बनने के लिए झारखण्ड राज्य में आप सभी सादर आमंत्रित हैं।

(मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के दिवटर अकाउंट से)



Printed and Published by Fahim Akhtar on behalf of MAA MEDIA VENTURE and Printed at SHIVA SAI PUBLICATION PVT.LTD, Ratu, Kathitand, Near Tender Bagicha, H.P. Petrol Pump P.O.+P.S.- Ratu, Dist.-Ranchi, Jharkhand-835222, and Published at Roshpaa Tower, 5th Floor, Main Road, Ranchi, Jharkhand-834001. Editor- Fahim Akhtar. E-mail : thephotonnewsjharkhand@gmail.com

जानकारी

बादाम बनाए हड्डियां मजबूत और करे सिर दर्द दूर



या ददाशत कमज़ोर है, तो बादाम इसका अचूक इलाज है। बादाम की 10 गिरे रात को पानी में धूंधा कर सुख छिलका जार कर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिसरी मिलाकर एक महीने तक खाएं। टिमाग की कमज़ोरी दूर हो जाएगी और आवाकी याददाशत अच्छी हो जाएगी। सिर दर्द होता है, तो बादाम का तेल आपको राहत दिला सकता है। इसके लिए तेल डालें, जिसे बादाम रोगन भी कहते हैं। इसके उपरांग यह भी है कि आप बादाम के कुछ दाने आपको कई बीमारियों से दूर रखने में तो खास भूमिका निभाते ही हैं, इसके साथ ही कई समस्याओं में दवा की तरह हृदय रोगियों के लिए तो बादाम भी काम आते हैं।

इसके अंदर 3 फैटी एसिड अवालत है। यह चुंबे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इसके अंदर 5 फैटी एसिड अवालत है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा सोने की आशंका कम हो जाती है। इसके लिए बादाम की 5-6 गिरे रात में रखें और सुख छिलका उत्तराकर उत्तें ठंक से चबा-चबा है।

बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से अपने बच्चों की मालिश करें। अच्छी हो आप एक चम्पच नारियत तेल में पांच बूँद बादाम का तेल मिलाकर इससे नियमित रूप से चम्पच की मालिश करें। जरूरत महसूस करें तो आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह ले लें।



आज का दाशिफल



चू चो ला ली

लू ले लो आ

अनेहि देहिये सभजे जाने वाले ही पीठ पीछे तुक्सन सुहनाने को कोशिश करेंगे। काशेवारी जागा को फिलहाल टारें। अपने अधीनस्त लोगों से कम सहयोग मिलें। बाहरी सहयोग की अपेक्षा ढूँगी। ले देकर की जा रखी काम की कोशिश ठीक नहीं। समय नकारात्मक परिणाम बाला बन जाता है। शुभांक-1-5-7

बृष्टि

इ ए ओ वा

वी वू वे वो

शरीर में किसी का स्वास्थ्य खबर हो सकता है। अपनी गतिविधियों पर पुनर्विचार करें। बैंचालिक ढूँगे और असेंध बना रहा। चिंता सुचना से पूर्ण निर्णय समझ। सुख आपको प्रभावित मिलेगा। अवश्वद्ध कार्य संपर्क हो जाएं। पद-प्रतिश्वाक बढ़ाने के लिए, कठ यामाजिक कार्य संपर्क होंगे। शुभांक-2-5-7

मिथुन

का की खू घ ड

छ के को हा

कल का प्रश्न आज लाभ देगा। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरलानी सहयोग मिलता जाएगा। पर रही बाधा को दूर करने के प्रति समर्पल होंगे। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यवहार होगा। शुभांक-3-6-7

परिवार में किसी का स्वास्थ्य खबर हो सकता है। अपनी गतिविधियों पर पुनर्विचार करें। बैंचालिक ढूँगे और असेंध बना रहा। चिंता सुचना से पूर्ण निर्णय समझ। सुख आपको प्रभावित मिलेगा। अवश्वद्ध कार्य संपर्क हो जाएं। पद-प्रतिश्वाक बढ़ाने के लिए, कठ यामाजिक कार्य संपर्क होंगे। शुभांक-4-3-6

सिंह

मा नी नू जे जो

टा टी रु दे

आगे बढ़ने के अवसर लापकारी सिद्ध होंगे। आय-व्यय की स्थिति समान रहेंगी। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्तुप्रयोग प्राप्त होंगे। सभा-प्रतिश्वाक कार्य करना चाहिए। लाभादावक कार्य की चेतावनी प्रवल होंगी। शुभांक-3-5-6

लिंग

तो जी नू जे

तो यी यू

आगे बढ़ने की चेतावनी होगी। कामकाज की व्यवसायिक कार्यता सुख-आसाम प्राप्त होगा। धर्म-कर्म के प्रति संरक्षण जारी रखें। श्रुतियों की सहायता देंगे। रक्षा हुआ लाभ आप जारी रखता है। बातचीत में संयम बरतें। व्यवसायिक उपकरण में उल्टोरुप की शुरूआत हो सकती है। शुभांक-1-5-7

धनु

ये यो भा भी भू

धा फा चा भे

जी से सो तो

लाप अपार हो सकता है। शुभांक-3-6-9

कुम्भ

शुभ कार्यों का लाभादावक परिणाम होगा। कामकाज की व्यवसायिक कार्यता सुख-आसाम प्राप्त होगा। धर्म-कर्म के प्रति संरक्षण जारी रखें। श्रुतियों की सहायता देंगे। रक्षा हुआ लाभ आप जारी रखता है। बातचीत में संयम बरतें। व्यवसायिक उपकरण में उल्टोरुप की शुरूआत हो सकती है। शुभांक-1-5-7

मीन

दी हू थ ज दे

दो चा ची

आपोद-प्रमेद का दिन होगा और व्यावायिक प्रगति भी होगी।

स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुखावाक की अवसर होगी। जीवन-विज्ञान की बुद्धि होगी और सज्जनों का साथ भी होगा। व्यवहार की भाग-दौड़ से यदि बचा हो जाए तो अच्छा है। प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। शुभांक-3-5-6

सुझाव

मशरूम का उपयोग करे याददाश्त ठीक



पौ

एक तर्कों और अनोखे स्वाद की बजाह से मशरूम का भोजन में खुब इस्तेमाल किया जाता है। इसमें एटीआर्सिडेट, एटी बैटरियल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। मशरूम को सुपरफूल माना गया है, जिसका इसके न केवल पोषक तरह लियते हैं, बल्कि यह कई वीमारियों से बचाव करता है। एटीआर्सिडेट, एटी बैटरियल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

झूम्नीटी बढ़ाए

मशरूम में मौजूद फोलेट्स के सेल्स बनने से रोकते हैं। इसमें मौजूद एटीआर्सिडेट से बचाव करने के लिए एक्सिट्रोल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर योग्यी गुण भी करता है। एटीआर्सिडेट, एटी बैटरियल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

कैंसर सेल्स को बढ़ने से रोके

मशरूम में मौजूद फोलेट्स के सेल्स बनने से रोकते हैं। इसमें मौजूद एटीआर्सिडेट से शरीर का कारण बनते हैं। फोलेट्स ईंग्रेन को बनाए और रियर करने में मौजूद मॉर्फिन निभाते हैं। मशरूम योग्यी गुण भी करता है। एटीआर्सिडेट से बचाव करने के लिए एक्सिट्रोल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

दिल को रखे द्रुत्त

मशरूम में मौजूद फोलेट्स के सेल्स बनने से रोकते हैं। इसमें मौजूद एटीआर्सिडेट तरह हापा के लिए एक्सिट्रोल को सेल्स के प्रत्याहार करता है। एटीआर्सिडेट से बचाव करने के लिए एक्सिट्रोल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

लड प्रेशर को करे नियमित

पोषणियम से बरपूर मशरूम का नियमित सेवन लड प्रेशर को नियमित करने में मदद करता है। यह शरीर में सामान्य तरल पदार्थों के लिए एक बेंजार है।

टाइप 2 डायबिटीज में फायदेमंद

फाइबर से पर्याप्त होने के लिए एक बेंजार है। लियर, अपनाशय और अंतःस्नायिक गुणों के लिए एक बेंजार है। यह शरीर को नियमित करने में मदद करता है।

गादारत को द्रुत्त

इसमें मौजूद फोलेट्स के सेल्स बनने से रोकते हैं। इसमें मौजूद एटीआर्सिडेट तरह हापा के लिए एक्सिट्रोल को सेल्स के प्रत्याहार करता है। एटीआर्सिडेट से बचाव करने के लिए एक्सिट्रोल और एटी वायरल तर्कों से भरपूर मशरूम के फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

टाईम पास

टाईम पास

काकुरो पहली - 2975

लॉफिंग जीन

न्यायाधिश (चोर से)

एक ही रात में छह चोरियां करने का आरोप है। इस पर तुम्हें क्या करा होगा?

चोर मुस्कुराते हुआ बोला- जी हूजर! मेरे पूच्च सुरुजी का करा करते थे कि मेहनत से कभी भी जी नहीं चुराना चाहिए।

एक राहगीर ने यह देखकर एक बारी से पूछा : भैया, दूल्हे के मुँह से क्या करते होंगे?

बाराती ने मुस्कुराते हुए कहा- हुप कहा-

भाई दूल्हा दूल्हा मोहल्ले का नेता है।

वह भीड

