



## संक्षिप्त

ज्ञामुमो कार्यकर्ताओं ने मृतक के परिजनों को दी राशन सामग्री

खूंटी। कर्णा प्रखंड की लिम्ला पंचायत के चिंदी गांव निवासी जयराम हेमराम का सेमवार को पेड़ में ढबका मौत हो जाने की खबर मिलने पर मंगलवार को ज्ञामुमो नेताओं ने उनके घर जाकर परिजनों से मुलाकात की और राशन मुहूर्त दिया है। राशन संभव मदद का आश्वासन दिया। ज्ञामुमो कार्यकर्ताओं की मृतक जयराम हेमराम के परिजनों ने बताया कि जयराम हेमराम घर में कमाने वाले एकलौता व्यक्ति थे। जयराम की मृत्यु से परिवार में धूर संकट आ गया है। उन पर दुःखों का पहाड़ टूट गया। ज्ञामुमो नेता विनोद उरांव, युवा नेता राहुल केशरी, बाका लकड़ा, सरर्ती आइंड ने परिजनों से मुलाकात की।

जेबीकैएसएस परिवार ने किया श्रद्धकर्म में सहयोग

अनगढ़ा। एक तरफ सभी पाठ्यां लोकसभा चुनाव में मिले जय पराजय का विशेषण में जुटी है वही झारखंडी भाषा-खतियान संघर्ष समिति लोगों के दुख दर्द का निवारण में लगतार सहभागी बन रही है वही कारण है कि जयनामा का पहानी परदं बनते जा रही है। जेबीकैएसएस कार्यकर्ताओं द्वारा अनगढ़ा प्रखंड के पुराना चतरा निवासी बहेन्द्र महतों की मां का पिछुवा दिनों देहान्त हो गया था। परिवार की स्थिति दबयाइ होने के कारण श्रद्धकर्म कार्य में जेबीकैएसएस परिवार बढ़-चढ़कर सहयोग किया। जिसमें केंद्रीय सचिव फलिंद्र करमाली सुमित कुमार महतो, सुरेश महतो द्वारा 25 केंजी चावल, 5 केंजी दाल के अलावे नगदी रोशी सहयोग दिया है। मैके पर महेन्द्र महतो, टिकू महतो आदि पीड़ित परिवार सान्त्वना दी।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

बेड़ो। विश्व योग दिवस के अवसर पर प्रखंड मुख्यालय से लेकर पंचायतों में योग शिविर का आयोजन आगामी 21 जून को किया जायेगा। इसकी तैयारी जोर शोर से की जा रही है। इस योग शिविर में बच्चे, नीजवान व युवा से लेकर बुजुर्ग तक शमिल होंगे और योग के शरीर को चक्षण रखने का प्रयास करेंगे। बेड़ो के ऐतिहासिक महादान मंदिर मैदान में शुक्रवार की सुबह छह बजे से योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम होगा। परंजलि योग समिति व भारत सामिनान्य निवास समिति के तत्वावादीन में योग शिविर का आयोजन किया जायेगा। जिसमें समाजसेवी, जननियतियों एवं प्रशासनिक पदाधिकारियों सहित समस्त प्रखंड वासियों से परंजलि परिवार ने विश्व योग दिवस के कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर भाग लेने की अपील की है।

# पीएलएफआई नवसली सिरिल गुड़िया गिरफ्तार

## संचादाता

खूंटी। पुलिस ने तपकारा थाना क्षेत्र के भंडार टोली के पास छापेमारी कर सेमवार को प्रतिबंधित उग्रवादी संगठन पीएलएफआई के निवासी सिरिल गुड़िया को गिरफ्तार कर लिया। उसके पास से दो कारतुम्स, पीएलएफआई का पर्चा, दो सो रुपये नकदी, एक मोबाइल और एक स्कूटी (जेएच 23वी 5534) बरामद किया गया। पुलिस ने मंगलवार को बताया कि पुलिस अधीक्षक को गुन्न सूचना मिली थी कि नवसली सिरिल



गुड़िया जो तपकारा चुकाटोली का रहने वाला है, एक हॉंडा स्कूटी से युहुहात से तपकारा बाजार टाड़ की ओर आ रहा है। उसके पास कारतुम्स है। बताया गया कि सिरिल पीएलएफआई के विशाल कोनाराड़ी उर्फ नेपाली दस्ते का सदस्य है। एसपी के निर्देश पर तीरपा के अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी क्रिस्टोफर केकेड्डा के नेतृत्व में छपेमारी टीम का गठन किया गया। छापेमारी टीम जब भंडार टोली के पास पहुंची तो स्कूटी सवार एक व्यक्ति पुलिस को देखते ही भाग्ने लगा। पुलिस के जवानों ने उसे खेड़कर पकड़ लिया। पूछताछ करने पर उसने अपना नाम सीरिल गुड़िया (28) निवासी तपकारा चुकाटोली बताया। तलाशी के दौरान उसके पास से कारतुम्स और अन्य सामान बरामद हुए।

छापेमारी टीम जब भंडार टोली के पास पहुंची तो स्कूटी सवार एक व्यक्ति पुलिस को देखते ही भाग्ने भगत शामिल थे।

## पिता-पुत्र की मौत, पीड़ित परिवार से मिले विधायक सुदेश, जताया दुख



राहे। थाना क्षेत्र के लोवाहात गांव के युक्त वरुण कुमार महतों की जयनामा का पहानी परदं बनते जा रही है। जेबीकैएसएस कार्यकर्ताओं द्वारा अनगढ़ा प्रखंड के पुराना चतरा निवासी बहेन्द्र महतों की मां का पिछुवा दिनों देहान्त हो गया था। परिवार की स्थिति दबयाइ होने के कारण श्रद्धकर्म कार्य में जेबीकैएसएस परिवार बढ़-चढ़कर सहयोग किया। जिसमें केंद्रीय सचिव फलिंद्र करमाली सुमित कुमार महतो, सुरेश महतो द्वारा 25 केंजी चावल, 5 केंजी दाल के अलावे नगदी रोशी सहयोग दिया है। मैके पर महेन्द्र महतो, टिकू महतो आदि पीड़ित परिवार सान्त्वना दी।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

संचादाता

राहे। इस बरसात में राहे का धोबी मोहल्ले पर दुर्बने का खतरा मंडग रहा है। यदि भारी बारिश हुई, तो 100 से अधिक परिवार प्रभावित हो जायें। दुर्बने के खतरा को देखते हुए लोगों ने केंद्रीय राज्य मंत्री सह सांसद संजय सेठ को मुहल्ले का नारकाय शिथिति से लिया। राहे बीड़ीओं ने भी निरीक्षण किया।

कैसे बढ़ा खतरा कोपने के लिये जारी की जाए रही है। इसकी तैयारी में स्कूटर के किनारे बिल्डिंग कार्य तेजी से हुआ है। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में मिट्टी भर दिए हैं। अब नहर का पानी निकासी होने की कोई व्यवस्था नहीं है। नहर का



व्यायाम करते हुए क्रांति की जारी रही है। जल्द ही कोई उपाय कार्यक्रम लाने की ओर आया है। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में क्षेत्रों को पुराना चतरा निवासी होने वाले खेतों में भर दिया जाएगा।

पानी सीधे गांव में प्रवेश करेगा। जो नाली गांव के

बीच बनी है। मिट्टी और मलबे से भर गयी है। अब

नहर का पानी मुहल्ले को डूबा देगा।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

त्रांसफार्मर खराब ग्रामीण परेशान

बुझूम् बुखंड के सोबा गांव में पिछले 8 दिनों से विजली ट्रांसफार्मर खराब पड़ा है। यहां से 8 टीम ग्रामीणों के माध्यम से फानल मुकाबले के बीच हुआ, जिसमें बेला की सामान करना राशी देते हुए रहते हैं। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में क्षेत्रों को पुराना चतरा निवासी होने वाले खेतों में भर दिया जाएगा।

पानी सीधे गांव में प्रवेश करेगा। जो नाली गांव के

बीच बनी है। योजना के पानी मुहल्ले को डूबा देगा।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

त्रांसफार्मर खराब ग्रामीण परेशान

बुझूम् बुखंड के सोबा गांव में पिछले 8 दिनों से विजली ट्रांसफार्मर खराब पड़ा है। यहां से 8 टीम ग्रामीणों के माध्यम से फानल मुकाबले के बीच हुआ, जिसमें बेला की सामान करना राशी देते हुए रहते हैं। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में क्षेत्रों को पुराना चतरा निवासी होने वाले खेतों में भर दिया जाएगा।

पानी सीधे गांव में प्रवेश करेगा। जो नाली गांव के

बीच बनी है। योजना के पानी मुहल्ले को डूबा देगा।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

त्रांसफार्मर खराब ग्रामीण परेशान

बुझूम् बुखंड के सोबा गांव में पिछले 8 दिनों से विजली ट्रांसफार्मर खराब पड़ा है। यहां से 8 टीम ग्रामीणों के माध्यम से फानल मुकाबले के बीच हुआ, जिसमें बेला की सामान करना राशी देते हुए रहते हैं। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में क्षेत्रों को पुराना चतरा निवासी होने वाले खेतों में भर दिया जाएगा।

पानी सीधे गांव में प्रवेश करेगा। जो नाली गांव के

बीच बनी है। योजना के पानी मुहल्ले को डूबा देगा।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

त्रांसफार्मर खराब ग्रामीण परेशान

बुझूम् बुखंड के सोबा गांव में पिछले 8 दिनों से विजली ट्रांसफार्मर खराब पड़ा है। यहां से 8 टीम ग्रामीणों के माध्यम से फानल मुकाबले के बीच हुआ, जिसमें बेला की सामान करना राशी देते हुए रहते हैं। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में क्षेत्रों को पुराना चतरा निवासी होने वाले खेतों में भर दिया जाएगा।

पानी सीधे गांव में प्रवेश करेगा। जो नाली गांव के

बीच बनी है। योजना के पानी मुहल्ले को डूबा देगा।

विश्व योग दिवस की तैयारी जोरों पर

त्रांसफार्मर खराब ग्रामीण परेशान

बुझूम् बुखंड के सोबा गांव में पिछले 8 दिनों से विजली ट्रांसफार्मर खराब पड़ा है। यहां से 8 टीम ग्रामीणों के माध्यम से फानल मुकाबले के बीच हुआ, जिसमें बेला की सामान करना राशी देते हुए रहते हैं। लोग पानी निकासी होनेवाले खेतों में क्ष



## संक्षिप्त

दो अलग-अलग सड़क हादसों में 01 की मौत, 08 घायल

निरीड़ी : जिले के गांव-तिसरी थाना इलाके में मंगलवार को दो अलग-अलग सड़क हादसों में एक मौत हो गयी जबकि आठ घायल हो गये।

बताया गया कि गांव थाना इलाके के मलहत में सवारियों से भरा वात्री वाहन पलट गया, जिसमें एक यात्री की मौत हो गई। मने वाले की शिवायक नहीं हो पायी है। दूसरी ओर, तिसरी थाना इलाके तिसरी मंडरों के खिलूरी मोड़ में मंगलवार को एक सड़क हादसे में आठ लोग घायल हो गए।

घायलों में दो बच्चों भी हैं।

जानकारी के अनुसार तिसरी के सिंधियों के धोवाणाट निवारी दिलीप यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक यादव, बूद्धन यादव और शीला देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप के आश्रितों के अध्यावेदों की विस्तार समीक्षा की गयी।

समिति द्वारा कुल 05

अध्यावेदों की समीक्षा की।

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक यादव, बूद्धन यादव और शीला देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

उत्तरादी दिलीप के अनुसार

गिरिया और वाहन एक खड़ी गाड़ी से टक्करा गया। इसमें दिलीप यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक यादव, बूद्धन यादव और शीला देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा

समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक

सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह

की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी

अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप के

आश्रितों की अध्यावेदों की

विस्तार समीक्षा की गयी।

समिति द्वारा कुल 05

अध्यावेदों की समीक्षा की।

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप

यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक

यादव, बूद्धन यादव और शीला

देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों

ने घायलों को अस्पताल

भिजाया।

ग्रीष्मीय दिवस की छुट्टी समाप्त होने के बाद पहले

दिन छात्र - छात्राओं की उपस्थिति रही कम

# शब्दों में विष घोलना अच्छे समाज के लिए घातक : उपायक

## संवाददाता

मेदिनीनगर : इंटरनेशनल डे फॉर कॉर्टेंटरिंग हेट स्पीच के अवसर पर मंगलवार को सूचना भवन के सभागार में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिले के उपायुक्त शशि रंजन, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ असीम कुमार व जिले के बैठक विषयक प्रतकारों ने दीप प्रज्ञलन कर कार्यशाला का उद्घाटन किया।

इस अवसर पर बोलते हुए उपायुक्त शशि रंजन ने इनमें अच्छे व गंभीर विषय पर कार्यशाला का आयोजन करने को लेकर जिला जनसंपर्क पदाधिकारी को साधुवाद दिया उन्होंने कहा कि यह विषय इतना महत्वपूर्ण है कि इस विषय के बारे में बच्चों को अवगत कराना बेहद आवश्यक है।

उपर दीप लगाने के बाद उपर से ही



हेट स्पीच के बारे में बतायेंगे तो बड़े होकर वे इस विषय से दूर रहेंगे। उन्होंने कहा कि बृणास्पद भाषण

लोकतंत्र के सिद्धांत को खारे में डालते हैं, जो लोकतांत्रिक देश में सामाजिक व्यवस्था को कमज़ोर करता है। उन्होंने कहा कि बृणा और पूर्वाग्रह कभी-कभी व्यक्तियों या समूहों के 'धर्म, जाति, रंग और जातीय मूल' या 'विकलागता और बुद्धांगों के आधार पर उत्पन्न हो सकते हैं और दैनिक मूल्यों में बदल सकते हैं जिसके बाद विषय स्पैशलिस्ट नहीं हैं जो कहीं से उचित नहीं है।

उन्होंने कहा कि हेट स्पीच विभिन्न संस्थानों के प्रतकारों को जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ असीम कुमार ने आज के विषय पर प्रकाश फैलाया जाता है और इसके रोकने हम सबकी सामूहिक जिम्मेवारी है। उन्होंने कहा कि हमारे संविधान के मुताबिक भी हम किसी के प्रति हेट स्पीच नहीं हो सकते हैं जिसका अनुव्रत्त्य हम सबको करना चाहिए।

विषय स्पैशलिस्ट नहीं हैं जिसका विषय है।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा

समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक

सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह

की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी

अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप

यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक

यादव, बूद्धन यादव और शीला

देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों

ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा

समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक

सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह

की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी

अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप

यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक

यादव, बूद्धन यादव और शीला

देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों

ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा

समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक

सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह

की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी

अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप

यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक

यादव, बूद्धन यादव और शीला

देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों

ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा

समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक

सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह

की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी

अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप

यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक

यादव, बूद्धन यादव और शीला

देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों

ने घायलों को अस्पताल भिजाया।

जिला उत्तरादी अनुक्रमा

समिति की बैठक सम्पन्न

लातेहार : समाहरणात्मक

सभागार में उत्पादक गिरिया सिंह

की अध्यक्षता में जिला उत्तरादी

अनुक्रमा समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में

समिति द्वारा उत्तरादी दिलीप

यादव, फूलमारी देवी, अभिषेक

यादव, बूद्धन यादव और शीला

देवी चोटिल हुए। शारीरी लोगों



# संपादकीय

# मैं अपनी ज्ञांसी नहीं दूँगी

ੴ

जिन महापुरुषों के मन वीरोचित भाव से भरा होता है, उसका लक्ष्य सामाजिक उत्थान और राष्ट्रीय उत्थान ही होता है। वह एक ऐसे आदर्श चित्र को जीता है, जो समाज के लिए प्रेरणा बनता है। इसके साथ ही वह अपने पवित्र उद्देश्य की प्राप्ति के लिए सदैव आत्मविश्वासी, कर्तव्य परायण, स्वानिमानी और धर्मनिष्ठ होता है। ऐसी ही थीं महारानी लक्ष्मीबाई। उनका जन्म काशी में 19 नवंबर 1835 को हुआ। इनके पिता मोरोपंत ताम्बे चिकनाजी आप्पा के आश्रित थे। इनकी माता का नाम भागीरथी बाई था। महारानी के पितामह बलवंत राव के बाजीराव पेशवा की सेना में सेनानायक होने के कारण मोरोपंत पर भी पेशवा की कृपा रहने लगी।

कृपा रहने लगो।

# संपादकीय

## इंवोएम पर फिर घमासान

इलक्ट्रोनिक वाटरग मशान (ईवीएम) से छेड़ाड के दाव और सवाल रविवार को एक बार फिर से उठ खड़े हुए। कॉप्रेस नेता राहुल गांधी ने मीडिया में मुंबई की एक खबर-जिसमें आरोप लगाया गया है कि मुंबई उत्तर पश्चिम लोक सभा सीट से शिवसेना उम्मीदवार के एक रिस्तेदार ने चार जून को मतगणना के दौरान एक मोबाइल फोन का इस्तेमाल किया था जो ईवीएम से जुड़ा हुआ था-का हवाला देते हुए ईवीएम की विश्वसनीयता पर सवाल उठाया। हालांकि चुनाव आयोग ने मोबाइल से लिंक के दावे को खारिज कर दिया है, और फिर से स्पष्ट किया है कि ईवीएम स्वतंत्र प्रणाली है, और इसमें सुरक्षा के मजबूत उपाय हैं। राहुल गांधी ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' के चेयरमैन एवं टेस्ला के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) एलन मस्क के एक पोस्ट का हवाला भी दिया जिसमें मस्क ने दाव किया है कि ईवीएम में छेड़ाड का खतरा बहुत अधिक है। उनका कहना है कि ईवीएम को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के जरिए हैक किया जा सकता है, इसलिए इसे हटाया जाना चाहिए। इसके बाद राहुल गांधी ने कहा कि ईवीएम एक 'ब्लैक बॉक्स' है, और किसी को भी उसकी जांच की अनुमति नहीं है। इसी प्रकार उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री एवं समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव ने भी ईवीएम की विश्वसनीयता पर सवाल उठाते हुए आगामी सभी चुनाव मतपत्रों के जरिए कराने की मांग की है। बहरहाल, इस प्रकार ईवीएम पर सवाल उठाया जाना कोई नई बात नहीं है। काफी समय तक ईवीएम को लेकर पक्ष-प्रतिपक्ष के बीच तकरार रही। मामला अदालत में भी पहुंचा। अदालत ने स्पष्ट फैसला देकर इस विवाद का अंत कर दिया था। लेकिन नये घटनाक्रम के बाद प्रतिपक्ष ईवीएम को फिर से सदिय के धेरे में लाने को प्रेरित हुआ है। उसे चुनाव प्रक्रिया में पारदर्शिता को लेकर अंगीर चिंता जतलाने, बल्कि कहने कि चुनाव में धांधली की आशंका जताने का मौका भी मिल गया है। प्रतिपक्ष चुनाव से जुड़ी संस्थाओं की जवाबदेही पर सवाल उठा रहा है, और जवाबदेही के अभाव में लोकतंत्र के दिखावा भर रह जाने की बात कह रहा है। ईवीएम को लेकर एक बार फिर से सियासी धमासान छिड़ना दुर्भाग्यपूर्ण है। जब ईवीएम को लेकर शक-सदैहों का चुनाव आयोग अपने स्तर पर निरकरण कर चुका है, अदालत ने भी व्यवस्था दे दी है, और सबसे बड़ी बात कि विपक्ष ईवीएम के जरिए चुनावी जीत को सहज लेता है, तो भी शक-सदैह जताना उसकी अपरिपक्वता दिखाता है।

चिंतन-मनन

## श्रद्धा से मिलता है ज्ञान

एक बार बालक नचिकेता ने अपने पिता से कहा, आप ब्राह्मणों को जर्जर, कृशगात और अनुपयोगी गाय दान में दे रहे हैं। उन्होंने यह नहीं कहा कि ऐसा ठीक नहीं है परंतु पिता समझ गए कि यह मेरी निंदा कर रहा है, मेरा अनादर कर रहा है, मेरे कृत्य की भर्त्सना कर रहा है। नचिकेता ने पिता से कहा- शाश्वत कहते हैं कि अच्छी वस्तु, अच्छी निधि तथा अच्छी संपदा का दान करना चाहिए। अगर आप दान ही कर रहे हैं तो माटको किसे दान में देंगे ?

ता मुझका किस दान में दग्धा ?  
पिता को चुप लग गया लेकिन बालक नचिकेता बार- बार टोकने लगा-  
पिताजी ! आप मुझे किसे दान में देंगे ? आपने यह भी विचार किया होगा  
कि मुझे भी किसी को दान में देंगे। इस पर पिता ने प्रोध में कहा-मैं तुझे  
यमराज को दान में देता हूँ। आज से तु यम की वस्तु होआ। दान की गई

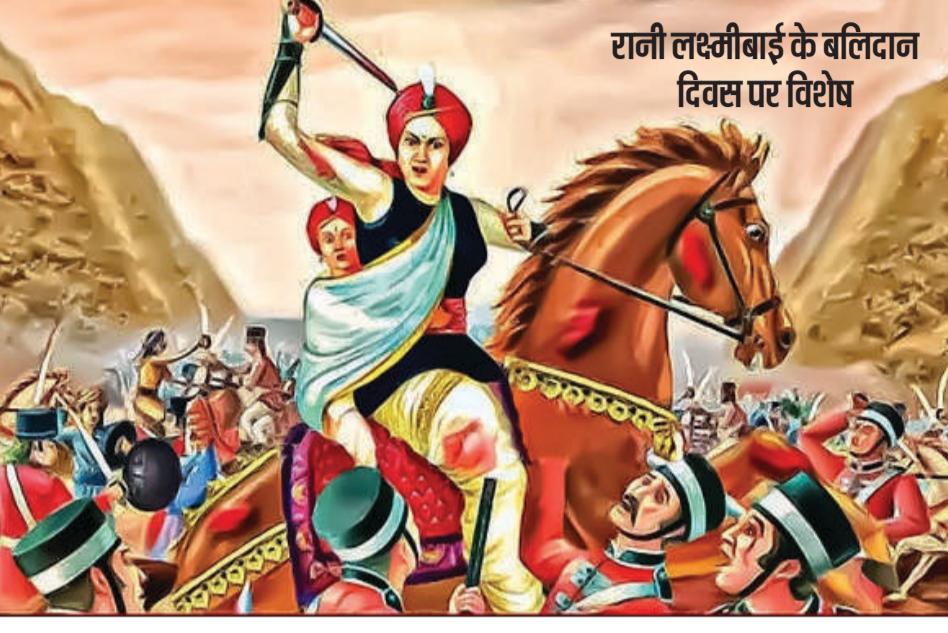
वस्तु कभी ली नहीं जाती और कभी लौटाई नहीं जाती। अब तू मेरा नहीं रहा। चूँकि मैं तुझे दान कर चुका हूँ इसलिए तू मेरे पास नहीं रहेगा। बालक नचिकेता को यह बुरा नहीं लगा कि मैं पिता ने मुझे कुछ कहा है। ऐसी श्रद्धा थी नचिकेता की अपने पिता के प्रति। यही श्रद्धा ज्ञानकारक बनी और नचिकेता को यमराज के द्वार पर लेकर गई। यमराज ने देखा कि यह सामान्य बालक नहीं, श्रद्धावान बालक था। जब हमारे पास श्रद्धा आती है तो वह हमें बाध्य करती है। गुरु के पास जो गुरुत्व है, साधु के पास जो साधुत्व है, सन्यासी के पास जो सन्यस्त है, गंगा के पास जो गंगत्व है, देवताओं के पास जो देवत्व है और भगवान के पास जो भगवत्ता है; उसके हम स्वाभाविक रूप से अधिकारी बन जाते हैं। श्रद्धावान त्याङ्कित स्वाध्ययित्व रूप मेरे योग्यता मरना दै चौंकि उसके पाप्त तर्फ नहीं

व्याकृत स्वाभाविक रूप से यायता रखता है चूंकि उसके पास तप नहीं होते। नचिकेता संकलित मन से यमराज की चौखट पर बैठ गया। यमराज ने कहा- तू तीन दिन से मेरे द्वार पर बैठा है, बड़ा हठी है। मांग क्या मांगना चाहता है ? इस पर बालक नचिकेता ने कहा-मैं मृत्यु का भेट जानने आया हूं। जन्म-मृत्यु क्या है, यह भेट मुझे बता दाजिए। यह सुनकर यमराज हतप्रभ हो गए। उहाँने बालक नचिकेता के समक्ष ढेरों प्रलोभन रखते हुए कहा- चुम चक्रवर्ती सप्ताष्ट बनने, पृथ्वी पर प्रतिष्ठित और पूजित होने का वर मांग सकते हो।

1

**ब** रसों पहले अखबार में छपे एक विज्ञापन के देख कर जुमला कहा गया था 'विज्ञापन कंबल की दशनीय टार्गेट, दुकानदार से जाकर हम क्या मारें!' आज भी यह बात हर विज्ञापन के सटीक बैठती है। बाजारवाद के इस दौर में ऐसी को वस्तु नहीं है, जिसका विज्ञापन न किया जाता हो विज्ञापन बनाने वाली कंपनियां इन्हीं चालाकी से अपने प्रोडक्ट की नुमाइश करती हैं कि न चाहते हुए भी वे प्रोडक्ट हमारे लिए जरूरी से लगाने लगते हैं। यहां तक कि झूठे और भ्रामक विज्ञापनों से भी कोई गुरेज नहीं करतीं, लेकिन बीते दिनों पांतजलि के भ्रामक विज्ञापनों को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने सख्त रखवा अपनाया। इसके बाद मज़नां पांत प्रसारण मंचलया दूरकर में

इतना बाय उपका इन प्रतिरूपों नवारात्रि हरता। आया और विज्ञापन कंपनियों को स्वप्रमाणन-पत्र जारी करने के निर्देश दिए। ऐसे में अगर कंपनियों के प्रोडक्ट में किए गए दावे गलत निकलते हैं, तो न केवल हजारों चुकाना होगा, बल्कि कार्रवाई के लिए भी भौतिक तैयार रहने की बात कही गई है। मंत्रालय द्वारा ऐसे पोर्टल भी तैयार किए जा रहे हैं, जिनमें विज्ञापनदाता स्वप्रमाणन-पत्र अपलोड करेंगे। भ्रामक विज्ञापनों के शामिल चर्चित हस्तियों को भी झूठ में शामिल मान जाएगा। अदालत के सख्त रोख के बाद दरे से ही सहाय पर संबंधित मंत्रालय और व्यवस्थाएं जाग रही हैं वरन् तो भ्रामक विज्ञापनों की ऐसी होड़ सी मची हुई है जिसके स्वयं कामदेव भी दंडवत हो जाए। गोरापन बढ़ावाली क्रीम तो बीते 54 सालों से भ्रामक विज्ञापनों वेसे सहरे ही बिकती आई हैं। इन क्रीमों से गोरापन भले जिमिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जरूर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये वे पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्ट ड्रिंक का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विडब्बना देखिया विडब्बना



## राजा लक्ष्मीबाई के बालदान दिवस पर विशेष

यह सूचना पाते ही रानी के मुख से यह वाक्य प्रस्फुटित हो गया, मैं अपनी जांसी नहीं दूरी। यहीं से भारत की प्रथम स्वाधीनता क्रांति का बीज प्रस्फुटित हुआ। रानी लक्ष्मीबाई ने सात दिन तक वीरतापूर्वक जांसी की सुरक्षा की और अपनी छोटी-सी सशस्त्र सेना से अंग्रेजों का बड़ी बहादुरी से मुकाबला किया। रानी ने खुले रूप से शत्रु का सामना किया और युद्ध में अपनी वीरता का परिचय दिया। वे अकेले ही अपनी पीठ के पीछे दामोदर राव को कसकर घोड़े पर सवार हो, अंग्रेजों से युद्ध करती रहीं। बहुत दिन तक युद्ध का क्रम इस प्रकार चलना असंभव था। सरदारों का आग्रह मानकर रानी ने कालपी प्रस्थान किया। वहाँ जाकर वे शांत नहीं बैठीं। उन्होंने नाना साहब और उनके योग्य सेनापति तात्पा टोपे से

उहान नना साहब आर उनक यांग्य सनापात तात्या टाप संपर्क स्थापित किया और विचार-विमर्श किया। रानी की वीरता और साहस का लोहा अंग्रेज मान गए, लेकिन उहोने रानी का पीछा किया। रानी का घोड़ा बुरी तरह घायल हो गया और अंत में वीरगति को प्राप्त हुआ, लेकिन रानी ने साहस नहीं छोड़ा और शौर्य का प्रदर्शन किया। कालपी में महारानी और तात्या टोपे ने योजना बनाई और अंत में नना साहब, शाहगढ़ के राजा, बानपुर के राजा मर्दन सिंह आदि सभी ने रानी का साथ दिया। रानी ने ग्वालियर पर आक्रमण किया और वहां के किले पर अधिकार कर लिया। विजयोल्लास का उत्सव कई दिनों तक चलता रहा लेकिन रानी इसके विरुद्ध थीं। वह समय विजय का नहीं था, अपनी शक्ति को सुसंगठित कर अगला कदम बढ़ाने का था। इधर जनरल स्मिथ और मेजर रूल्स अपनी सेना के साथ संपूर्ण शक्ति से रानी का पीछा करते रहे और अखिरकार वह दिन भी आ गया जब उसने ग्वालियर का किला घमासान युद्ध करके अपने कब्जे में ले लिया। रानी लक्ष्मीबाई इस युद्ध में भी अपनी कुशलता का परिचय देती रहीं। 18 जून 1858 को ग्वालियर का अंतिम युद्ध हुआ और रानी ने अपनी सेना का कुशल नेतृत्व किया। व घायल हो गई और अंततः उन्होंने वीरगति प्राप्त की। रानी लक्ष्मीबाई ने स्वातंत्र्य युद्ध में अपने जीवन की अंतिम आहुति देकर जनता जनार्दन को चेतना प्रदान की और राष्ट्रीय रक्षा के लिए बलिदान का संदेश दिया।  
(लेखिका स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

## मी यार्ड

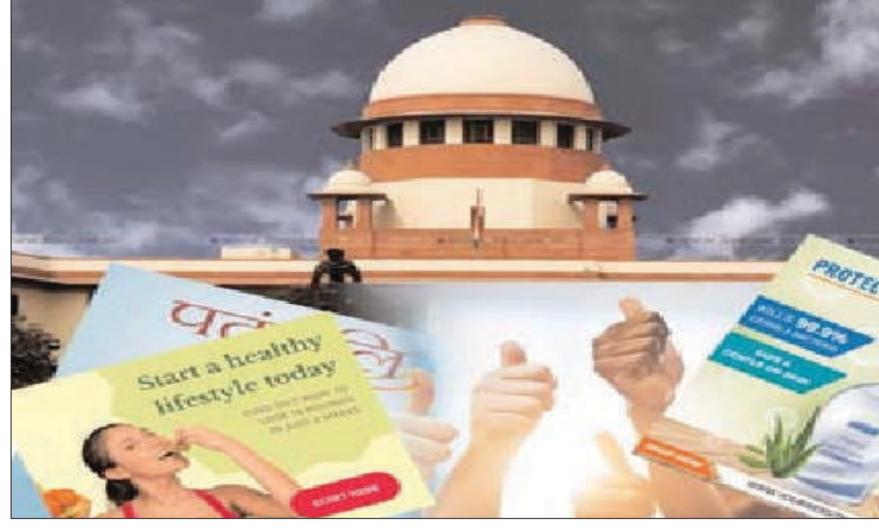
## भारत में लैंगिक असमानता की बढ़ती खाई

अंतर का 80 फासदा स आधक हक्क स्थापित लिया ह। निश्चित तौर पर कि सी भी समाज में पूर्ण लैंगिक समानता हासिल करने में लंबा समय लगता है, लेकिन इस दिशा में सत्ताधीशों की तरफ से ईमानदार पहल होनी चाहिए। यह भी एक हकीकत है कि दुनिया के सबसे ज्यादा आबादी वाले देश के आंकड़ों की तुलना दक्षिण एशिया के छोटे देशों से नहीं की जा सकती। इसमें दो राय नहीं कि पूरी दुनिया में सरकारों द्वारा लैंगिक समानता के लिये नीतियां बनाने के बावजूद अपेक्षित परिणाम नहीं निकले हैं। जिसकी एक वजह समाज में पुरुष प्रधानता की सोच भी है। जिसके चलते यह आभास होता है कि आधी दुनिया के कल्याण के लिये बनी योजनाएं महज घोषणाओं तथा फाइलों तक सिमट कर रह जाती हैं। भारत में महिलाओं की उपेक्षा, भेदभाव, अत्याचार एवं असमानता की स्थितियों का बना रहना बिडब्बनारूप है। भारत में रोजगार और शिक्षा के क्षेत्र में महिलाओं को समान अधिकार दिलाने के स्वर तो बहुत सुनने को मिलते हैं, महिलाओं को आजादी के बाद स ही मतदान का अधिकार भी पुरुषों के बराबर दिया गया है, परन्तु यदि वास्तविक समानता की बात करें तो भारत में आजादी के 75 वर्ष बीत जाने के बाद भी महिलाओं की स्थिति चिन्ताजनक एवं विसंगतिपूर्ण है। हमारे सत्ताधीशों के लिये यह तथ्य विचारणीय है कि हमारे समाज में आर्थिक असमानता क्यों बढ़ रही है? हम समान काय के बदले महिलाओं को समान वेतन दे पाने में सफल क्यों नहीं हो पा रहे हैं? जाहिर है यह अंतर तभी खत्म होगा जब समाज में महिलाओं से भेदभाव की सोच पर विराम लगेगा। यह संतोषजनक है कि माध्यमिक शिक्षा में नामांकन में लैंगिक समानता की स्थिति सुधारी है। फिर भी महिला सशक्तीकरण की दिशा में बहुत कुछ किया जाना बाकी है। देर-सवेर महिला आरक्षण कानून का ईमानदार क्रियान्वयन समाज में बदलावकारी भूमिका निभा सकता है। जरूरत इस बात की है कि राजनीतिक नेतृत्व इस मुद्दे को अपेक्षित गंभीरता के साथ देखे।

महिलाएं हा समस्त मानव प्रजात का धुरा ह। वा न केवल बच्चे को जन्म देती हैं बल्कि उनका भरण-पोषण और उन्हें संस्कार भी देती हैं। महिलाएं अपने जीवन में एक साथ कई भूमिकाएं जैसे- मां, पत्नी बहन, शिक्षक, दोस्त बहुत ही खुबसूरी के साथ निभाती हैं। बावजूद क्या कारण है कि आज भी महिला असमानता की स्थितियां बनी हुई हैं। महिलाओं के सशक्तिकरण के लिये जरूरी है कि अधिक महिलाओं को रोजगार दिलाने के लिए भारत सरकार को जरूर कदम उठाने होंगे। सरकार को अपनी लैंगिकवादी सोच को छोड़ना पड़ेगा। क्योंकि भारत सरकार के खुद के कर्मचारियों में केवल 11 प्रतिशत महिलाएं हैं। सरकार नौकरियों में महिलाओं के लिये अधिक एवं नये अवसर सामने आने जरूरी है। भारत में महिला राजनीति को लेकर चिंताजनक स्थितियां हैं। सेटर फॉर मॉनीटरिंग इंडियन इकॉनमी (सीएमआई) नाम के थिंक टैंक ने बताया है कि भारत में केवल 7 प्रतिशत शहरी महिलाएं ऐसी हैं, जिनके पास रोजगार है या वे उसकी तलाश कर रही हैं। सीएमआई के मुताबिक महिलाओं को रोजगार देने के मामले में हमारा देश इंडोनेशिया और सउदी अरब से भी पीछे है। रोजगार या नौकरी का जो क्षेत्र स्त्रियों के सशक्तिकरण के सबसे बड़ा जरिया रहा है, उसमें इनकी भागीदारी का अनुपात बेहद चिंताजनक हालात में पहुंच चुका है। ये जब भी किसी देश या समाज में अचानक या सुनियोजित उथल-पुथल होती है, कोई आपदा, युद्ध एवं राजनीतिक या मनुष्यजनित समस्या खड़ी होती है तो उसका सबसे ज्यादा नकारात्मक असर स्त्रियों पर पड़ता है और उन्हें ही इसका खामियाजा उठाना पड़ता है।

लकर रात के सान तक अनागनत सबसे मुश्कल कामों को करती है। अगर हम यह कहें कि घर सभालना दुनिया का सबसे मुश्किल काम है तो शयद गलत नहीं होगा। दुनिया में सिर्फ यही एक ऐसा पेशा है, जिसमें 24 घंटे, सातों दिन आप काम पर रहते हैं, हर रोज क्राइसिस झेलते हैं, हर डेढ़लाइन को पूरा करते हैं और वह भी बिना छुट्टी के। सोचिए, इन्हे सारे कार्य-संपादन के बदले में वह कोई वेतन नहीं लेती। उसके परिश्रम को सामान्यतः घर का नियमित काम-काज कहकर विशेष महत्व नहीं दिया जाता। साथ ही उसके इस काम को राष्ट्र की उन्नति में योगभूत होने की संज्ञा भी नहीं मिलती। प्रश्न है कि घरेलू कामकाजी महिलाओं के श्रम का आर्थिक मूल्यांकन क्यों नहीं किया जाता? घरेलू महिलाओं के साथ यह दोगला व्यवहार क्यों? नरेन्द्र मोदी की यहल पर मिश्नत ही महिलाओं पर लगा दोयम दर्जा का लेबल हट रहा है। हिंसा एवं अत्याचार की घटनाओं में भी कमी आ रही है। बड़ी संख्या में छोटे शहरों और गांवों की लड़कियां पढ़-लिखकर देश के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। वे उन क्षेत्रों में जा रही हैं, जहां उनके जाने की कल्पना तक नहीं की जा सकती थी। वे टैक्सी, बस, ट्रक से लेकर जेट तक चला-उड़ा रही हैं। सेना में भर्ती होकर देश की रक्षा कर रही है। अपने दम पर व्यवसायी बन रही हैं। होटलों की मालिक हैं। बहुराष्ट्रीय कंपनियों की लाखों रुपये की नौकरी छोड़कर स्टार्टअप शुरू कर रही हैं। वे विदेशों में पढ़कर नौकरी नहीं, अपने गांव का सुधार करना चाहती हैं। अब सिर्फ अध्यापिका, नर्स, बैंकों की नौकरी, डॉक्टर आदि बनना ही लड़कियों के क्षेत्र नहीं रहे, वे अन्य क्षेत्रों में भी अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। स्त्री शक्ति के प्रति सम्मान भावना ही नहीं, समानता, सह-अस्तित्व एवं सौहार्द की भावना जागे, तभी उनके प्रति हो रहे अपराधों में कमी आ सकेगी और लैंगिक असमानता को दूर किया जा सकेगा।

# भ्रामक विज्ञापन : झूठ का बाजार का बड़ा करोबार



जिन पेय पदार्थों को स्वास्थ्यवर्धक बता कर धड़ल्ले से बेचा जा रहा है, वही बीमारियों की बजह बन रहे हैं। जनता के स्वास्थ्य से खिलावाड़ करने वाली कंपनियों को तो सिर्फ अपना मनाका कमाना है जबकि आम जनता लुभावने विज्ञापनों के जाल में उलझी है। वैसे भी कहावत है कि अगर एक झूठ को 100 बार बोला जाए तो जनता उसे सच मान ही लेती है। यही बजह है कि सड़क से लेकर दीवार तक ऐसा कोई कोना नहीं है, जहां विज्ञापन न चर्खा हो। सुई से लेकर हवाई जहाज तक हर चीज का विज्ञापन दिखाया जाता है। समाचार चैनलों पर तो खबर से ज्यादा विज्ञापन प्रसारित हो रहे हैं। इन विज्ञापनों में इस हद तक अशोलता परेसी जाने लगी है कि परिवार के साथ बैटकर टेलीविजन देखना भी दम्भर सा हो गया है।

न्यूज चैनलों के बीच कॉन्डम का विज्ञापन देखकर लगता है जैसे कोई पोर्न चैनल देख रहे हों। रपरप्सू के विज्ञापन तो ऐसे होते हैं माने रेप कल्चर को बढ़ाव दे रहे हों। कुल मिला कर देखा जाए तो महिलाओं के विज्ञापन के केंद्र में रखकर नारी देह को अश्वील तरीके से परोसा जा रहा है। विज्ञापनों में महिलाओं के कामुक दिखाने का चलन इस कदर बढ़ गया है जैसे नारी सिर्फ उभयोग की वस्तु हो। कहने को तो हमारे देश में अश्वील प्रदर्शन के विरुद्ध कानूनी प्रावधान हैं, फिर भी उनकी खुलेआम धज्जियाँ उड़ाई जाती हैं। कोर्ट ने भ्रामक विज्ञापनों पर तो चाबुक चला दी पर विज्ञापनों के माध्यम से परोसी जा रही अश्वीलता को भी संज्ञान में लिया जाना चाहिए। सच है कि वर्तमान दौर में विज्ञापन हमारे जीवन का अभिन्न

हिस्सा बन गए हैं, बदलते परिवेश में विज्ञापनों का रंग-रूप भी बदल गया है। एक दूसरे से बेहतर दिखेन-दिखाने की चाह में विज्ञापनों में अश्लीलता का ऐसा दौर शुरू हो गया जिसकी कल्पना नहीं की गई थी। किसी के पास इन सवालों के कोई जवाब नहीं है कि ये विज्ञापन द्वानारी देह' पर ही क्यों केंद्रित होते हैं? आखिर, एक स्त्री किसी पुरुष के अंडरवियर या परफ्यूम पर ही सम्मोहित कैसे हो सकती है? ऐसी क्या वजह है जो उत्पाद की बिक्री बढ़ाने के लिए महिलाओं के अंग प्रदर्शन और झूठ का सहारा लिया जाता है। विज्ञापन कंपनियां महिलाओं को उपभोग की वस्तु दिखाने से क्यों गुरेज नहीं करती? ऐसे में सवाल यह भी है कि क्या जिस स्त्री स्वरूप की हमारी संस्कृति में देवी से तुलना की गई है, वो अब इसी की हकदार बची है? प्रेम और सेक्स कभी भी एक समान नहीं हो सकते और प्रेम और सेक्स को कभी समानांतर आंका भी नहीं जा सकता। लेकिन, विज्ञापनों ने उल्टी गंगा बहाना शुरू कर दिया। उनका एक ही मकसद है, स्त्रियों के कामोत्तेजक हाव-भाव और सम्मोहक अंदाज के जरिए पुरुष दर्शकों को आकर्षित करना। लेकिनझ हम पैसे बनाने और किसी ब्रांड को चमकाने के लिए स्त्री की क्या छवि गढ़ रहे हैं? सवाल उस नायिका का भी है, जो ऐसे विज्ञापनों में काम भी सिर्फ पैसे की खातिर कर लेती है। समाज में महिलाओं की स्वच्छ छवि विज्ञापनों के माध्यम से दिखानी होगी। कंपनियों को अपने प्रोडक्ट की गुणवत्ता बढ़ानी होगी ताकि झूठे प्रचार की आवश्यकता ही न पड़े। महिलाओं को भी आगे बढ़कर उन विज्ञापनों का विरोध करना होगा जिनमें महिलाओं की छवि को धूमिल किया जा रहा है। ग्रामक विज्ञापनों के मायाजाल को तोड़ना होगा ताकि इनके सम्मोहन से आम जनता को बचाया जा सके। - सोनम लववंशी

# आसान शिकार नहीं बनाए खुद की रक्षक

भारत में हर दिन औसतन 72 महिलाएं बलात्कार की शिकार होती हैं। इससे कई गुणा ज्यादा संख्या ऐसे मामलों की है, जिसकी खबर घर की चारवीरी से बाहर ही नहीं निकल पाती। पर, 16 दिसंबर, 2012 को राजधानी दिल्ली में हुए निर्भया कांड में कुछ ऐसा था, जिससे पूरे देश में महिलाओं के खिलाफ होने वाली दिसांगा का मामले में भी एसा ही है। हमें बस अपनी कोशिश जरूरी होगी।

**आवाज उठाना है जरूरी**  
खुद को दोषी ठराना बंद करें। आप खुद को दोष देना बंद करें, तभी समझ भी पहल करेगा। अपने आत्मविश्वास को हिलने न दें और साथ ही पूरे विश्वास के साथ अपना हक मांगें। किसी मुश्किल की स्थिति में कफ़ज़े पर सासे पहले अपने दोस्तों, घरवालों या अन्य नजदीकी लोगों से अपनी परेशानी साझा करें। आपको अपनी उपी तोड़नी होगी और अपनी आवाज बुलाएं।

**आपकी सुरक्षा, आपके हाथ**  
अपनी सुरक्षा की जिम्मेदारी अपने हाथों में लें। कभी

16 दिसंबर को निर्भया बलात्कार कांड को एक साल हो गया। निर्भया को तो न्याय मिल गया है। महिला सुरक्षा की दिशा में कुछ कदम भी उठाए गए हैं। पर, महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिस्सा में कमी नहीं आई है। इथिंसे दिन और हार मानने में कोई बुद्धिमानी नहीं। बुद्धिमानी इस बात में है कि आप आसान शिकार होने से बचें।

भी सुनसान रास्ते से न जाएं। सेल्फ डिफ़ेंस का कोर्स करें। अपने हैडबैग में सेटीपिन, पैपर स्प्रे या डिओडरेट रखें। जब कभी ऐसा लगे कि आपके आसपास का कोई व्यक्ति आपके साथ छेड़खानी कर रहा है, तुरंत एवश्यक है। आवाज उठाए। अगर जब आदि में कोई छेड़खानी की कोशिश कर रहा है तो उसे सेटीपिन बुझो। अगर कोई सामने से आप पर आक्रमण कर रहा है तो उसकी आंखों पर पैपर स्प्रे या डिओडरेट छिड़क कर, दूसरी दिशा में जितनी तेजी से हो सके, भाँगे। अगर आपने ऊंची एड़ी का फूटवियर पहन रखी है तो उससे आप ऊपर अटेंक करने वाले के सिर पर मारें। घोट से होने वाला तेज दर्द आपको वहां से भाग निकलने का पूरा मोका दे देगा।

## जानें कमज़ोर कड़ियाँ

सामने वाले की कमज़ोरियों से वाकिफ रहने पर किसी भी परेशानी से निकलने की राह आसान हो जाती है। अगर कोई आप पर अटेंक करता है या आपको पकड़ लेता है तो अपनी कुहनी से हमलावर की छाती, पेट या फिर फैफ़डे के टीक नीचे वाले हिस्से में मारें। उसे जाघ के हिस्से में भी मारें। यह भी बहुत स्वेदनशील हिस्सा होता है। या फिर आपने हमलावर के प्राइवेट पार्ट्स पर एक जोरदार किक लगाए। उसे काफ़ी तेज दर्द होगा और आपको वहां से निकल भागने का मोका मिलने जाएगा।

## नहीं हैं अच्छे इशारे

संयुक्त राष्ट्र संघ की एक रिपोर्ट के मुताबिक पूरी दुनिया में हर तीन में से एक महिला अपनी पूरी



जिंदगी में कम-से-कम एक बार बलात्कार या लिंग आधारित हिस्सा का शिकार होती है। भारत सरकार के आकड़ों के मुताबिक भारत में हर 20 मिनट पर एक महिला बलात्कार की शिकार होती है। यानी औसतन हर दिन 72 महिलाओं का बलात्कार होता है। एक आंकड़े के मुताबिक सिर्फ 11.26 प्रतिशत मामलों में ही सजा हो पाती है।

## नेगेटिव बॉडी इमेज से बढ़ते हैं फासले

फर्क नहीं पड़ता कि आप मोटी हैं या पतली, गोरी हैं या काली, आपकी नाक मोटी है या होट पतली। सेवस जीवन में सहजता, स्वस्थ व सकारात्मक सोच और सही जानकारियां ही महत रखती हैं।

- अहं मेरा वजन किए बदल गया... वजन कर्स मेरी थाइज का सेल्युलाइट कम ही नहीं होता... मेरा वेरर हेंटी लगता है... अपने बारे में नकारात्मक बातें करना बंद करें। आईना देखें तो अपने भीतर आत्मविश्वास महसूस करें। आप एक आम स्त्री हैं, रैप मै कैटवांक करने वाली मॉडल नहीं, इसलिए शरीर के बारे में उतना ही सोचें कि सेहत और सोच पर भरोसा अपनी सोचांगी करें।

- कुछ शोध बताते हैं कि स्त्रियां ही नहीं, पुरुष भी अपनी सेवुअल इमेज को लेकर परेशन रहते हैं। लेकिन अनुभव और शोध यह भी बताते हैं कि व्यक्तित्व की खामियां सेवस जीवन को बाधित नहीं करती, बल्कि नकारात्मक सोच इसे बाधित करती है।

- दिमाग पर भरोसा करें और तारिक ढंग से सोचें। ब्रेन सबसे बड़ा सेवस ऑर्डन है। सेवस सेशन के दौरान आपसी संवाद, फैंटसी और कई अन्य ब्रेनी गतिविधियां ही काम आती हैं, शरीर की गडबडियां नहीं।

- खुद से यार करें। सोचें कि आपके जीवन में कोई है जो आपको बहुत यार करता है, उसे हँड़।

- खुद से यार करें। सोचें कि आपके जीवन में कोई है जो आपको बहुत यार करता है। वह है आपका जीवन साथी।

## ठंड में गर्म कपड़ों की ऐसे करें देखभाल

तुलेन कपड़ों की प्रॉपर केयर न

की जाए, तो एक-दो इस्तेमाल के बाद ही इनके आकार और दंग में अंतर साफ नजर आने लगता है। अगर आप चाहते हैं कि आपके ऊनी कपड़े सालों-साल चलें, तो इनकी देखभाल नी सही तरीके से करें। धोने से पहले की बात तुलेन आइटम्स को धोने से पहले उस पर लगे लेबल को ध्यान से पढ़ें।

### अपनी शारीरिक बनावट के हिसाब से चुनें स्वेटर

अगर ऊनी कपड़े पर लिखा है— ध्वाई वर्तीन औनली ' तो उसे कपड़े को घर पर कभी भी साफ न करें। ऊनी वस्त्रों को धोने से पहले ब्रश से अच्छी तरह से साफ कर लें और धोते समय इसे उलटा कर लें।

### सर्दियों में स्वेटर के आकर्षक डिजाइन्स

सामान्य कपड़ों से इतर ऊनी कपड़ों के लिए खास बने डिज़ैन का इस्तेमाल करें, क्योंकि सामान्य डिज़ैन से ऊनी रेशे कठोर बन जाते हैं। बेंदी शैंपू या सामान्य शैंपू भी ऊनी कपड़ों के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

हर दिन न थोंगे ऊनी कपड़े भले ही कॉटन या सिंथेटिक कपड़ों को एक यूज के बाद धोती हों, पर ऊनी कपड़ों के साथ यह ट्रीटमेंट नहीं चलेगा। ऊनी कपड़ों की लाइफ बढ़ाना चाहते हैं, तो उसे धोने की जरूरत हो, तभी थोंगे। हर इस्तेमाल के बाद हवा में फैलाने भर से भी ऊनी कपड़े हाइजीन फी हो जाते हैं। हर युज के बाद तुलेन कपड़ों को मूलायम ब्रश से झाड़ना न भूलें। ऐसा करके आप तुलेन कपड़ों को कई बार पहन सकते हैं।

### सही तरीका धूलाई का

तुलेन कपड़ों को डिल्जेंट में धोने से पहले ठंडे पानी में 5-10 मिनट के लिए भिगोएं।

इससे ऊनी कपड़ों की संभावना कम हो जाती है।

इसके बाद सही डिल्जेंट में इहें धोएं।

ऊनी कपड़ों को बहुत मोटा रखें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

इसके बाद तुलेन कपड़ों को धूला करें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे धोने से भी बचें।

तुलेन कपड़ों की धूलाई की जगह उसे





## संक्षिप्त समाचार

टी-वर्ल्ड कप 24

फलेमिंग बोले - सुपर 8 में भारत के लिए महत्वपूर्ण साबित हो सकते हैं कुलदीप



- बरसते रहे छक्के, रिकॉर्ड तोड़ मैच, निकोलस पूरन का दिखा रौद्र रूप
- वेस्टइंडीज की 104 रन की धमाकेदार जीत
- पावरप्ले में टीम ने बनाए रिकॉर्ड 92 रन

नई दिल्ली (एजेंसी)। न्यूजीलैंड के पूर्व कपान स्टीफन फलेमिंग का मानना है कि टी20 विश्व कप के सुपर 8 के चरण में वेस्टइंडीज की पिचों से टर्ट मिलने की संभावना है और ऐसे में विकेट लेने की अपनी क्षमता के कारण बाहं हाथ के कारबाह के स्प्रिन्ट कुलदीप यादव भारत के लिए महत्वपूर्ण साबित हो सकते हैं। भारत अभी तक टूटीमें में तेज गेंदबाजों जयप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज और अर्शदीप सिंह तथा दो स्पिनरों रविंद्र जडेजा और अक्षर पटेल के साथ मैदान में उत्तर है। फलेमिंग ने कहा, 'अगर विकेटों से टर्ट मिलता है जैसा कि टूटीमेंट आपे बनने के साथ उम्मीदों की जा रही है, तो फिर कुलदीप इसमें विकेट लेने की अतिरिक्त क्षमता जोड़ सकते हैं।' 05 उठाने कहा, 'उनके पास अभी दोनों तरह के संयोजन आजमाने का मौका है जो कि अच्छा है लेकिन खेल में आप लकीर का फक्तर बनकर नहीं रह सकते जिससे कि आप परिस्थितियों का फायदा उठाने से चुक जाओ।' भारत को सुपर 8 में अपना पहला मैच गुरुवार को बाराबाड़ी में अफगानिस्तान के खिलाफ खेलना है। भारत अभी तक बाहं हाथ के दो स्प्रिन्ट के साथ उत्तर है। इनमें अक्षर को सफलता मिली लेकिन जडेजा तीन मैच में केवल तीन ओवर ही कर पाए। आईपीएल में चेन्नई सुपर किंग्स के लंबे समय से कोच रहे फलेमिंग को एक ही विधि के दो खिलाड़ियों की टीम में खरेने में कोई आपत्ति नहीं है।

**पाकिस्तान में अपना समय बर्बाद मत करो - हरभजन ने गैरी कर्स्टन को दी सलाह**

नई दिल्ली (एजेंसी)। पूर्व भारतीय क्रिकेटर हरभजन सिंह ने सोमवार को गैरी कर्स्टन को सलाह दी कि वे पाकिस्तान में अपना समय बर्बाद नहीं करें क्योंकि दक्षिण अफ्रीका के इस पूर्व क्रिकेटर ने दावा किया था कि बाबर आजम की अगुआई वाली टीम में एकता नहीं है। कर्स्टन ने टी20 विश्व कप में निराजनीक अभियान के दौरान एक-दूसरे को समर्थन नहीं करने के लिए पाकिस्तानी खिलाड़ियों की आलीचाना की ओर कहा कि उन्होंने किसी टीम में ऐसा विश्वास महान कर्मी नहीं देखा। कर्स्टन ने अमेरिका और वेस्टइंडीज में टूटीमेंट से ठीक पहले पाकिस्तान के मुख्य कोच का कार्यभार संभाल था लेकिन वे निराश हो गए क्योंकि टीम अमेरिका और भारत से हारकर पहले दौर से बाहर हो गई।

ग्रॉस आइलेट (सेंट लूसिया)। टी-20 का मतलब होता है फटाफट क्रिकेट। छक्के-चौके की बरसात। न्यू का अंबर। स्कोर अनलिमिटेड। लेकिन यूएस-वेस्टइंडीज में जारी टी-20 वर्ल्ड कप का यौनिया सीजन पीका-पीका सा लग रहा था। ऐसी पिच पर मैच हो रहे थे, जहां रन ही नहीं बन रहे थे। 120 रन का टारोट चेज करने में भी बलेबाजों के पसंदे छूट जा रहे थे। लो स्कोरिंग प्लार देखने की मिल रहा था, लेकिन मगलवार की सुबह वेस्टइंडीज और अफगानिस्तान के बीच एक ऐसा मुकाबला हुआ, जिसने फैस को खुश होने का मौका दे

दिया। क्रिकेट लवर्स की माने तो असली टी-20 वर्ल्ड कप तो आज से शुरू हुआ है।

निकोलस पूरन के 98 रन - दरअसल,

निकोलस पूरन ने लंबे-लंबे छक्के जड़ने की

अपनी कारबिलियत दिखायी हुई 53 गेंद पर 98

रन ठोक दिए, जिसके बारे वेस्टइंडीज ने

अफगानिस्तान के खिलाफ टींस गंवार पहले

बलेबाजी करते हुए पाच विकेट पर 218 रन

का विशाल स्कोर खड़ा किया। इसी के साथ

कैरेबियाई टीम ने डेरेन सैमी स्टेडियम में

जगह पक्की कर चुकी थी और इस मैच से

रन ठोक से लेते हैं।

उन्होंने कहा, 'हर कोशल सत्र में वासिल करने के लिए कुछ होता है। आगोजोंने द्वारा इस्तेमाल की गई ड्रॉप इन पिचों (दूसरे स्थान पर तैयार करके लाई गई पिच) के कारण भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के दौरान प्रतिकूल बलेबाजी परिस्थितियों का सम्मान करना पड़ा। रोहित ने कहा कि कैरेबियाई चरण अपने साथ परिस्थितियों से पहचान की भावना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को अपने पक्ष में बनाने के लिए क्या करना है। भारतीय टीम को अमेरिकी चरण के लागत में आयरलैंड, पाकिस्तान और अमेरिका को हारा जावाना लेकर आता है और उनकी टीम इसका अधिकतम लाभ उठाने की कोशिश करेगी।'

उन्होंने कहा, 'हमने यहां बहुत सारे मैच देखे हैं, हमने यहां बहुत सारे मैच खेले हैं। इसलिए हर कोई समझता है कि परिणाम को



