

न्यूज पेपर्स एसोसिएशन ऑफ इण्डिया

NEWSPAPERS ASSOCIATION OF INDIA

Volume XVIII वर्ष 18

No. 07 अंक: 07

June-2013 जून-2013

Rs. 5/- per copy

नेताओं के बाद अब खिलाड़ी भी करप्शन में लिप्त : आडवाणी

नई दिल्ली। क्रिकेटर्स द्वारा धन फिक्सिंग करने के चलन पर भाजपा के लिए मैच फिक्सिंग और स्पोर्ट के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी



ने गहरा दुख व्यक्त किया है। आइपीएल स्पोर्ट फिक्सिंग की पृष्ठभूमि में उठे विवाद पर आडवाणी ने अपने ब्लॉग में लिखा है कि अब तक राजनीतिज्ञों के भ्रष्टाचार से जुड़े होने की खबरें आती रही हैं, लेकिन अब खिलाड़ी भी भ्रष्ट कार्यों में पकड़े जा

रहे हैं।

आडवाणी ने लिखा, 'मैं इसे क्षुब्ध करने वाला मानता हूँ कि अब खिलाड़ी रिकॉर्ड तोड़ने और बनाने या बल्लेबाजी और गेंदबाजी में अच्छे प्रदर्शन के लिए अखबारों की सुर्खियां नहीं, बल्कि मैच फिक्सिंग या स्पोर्ट फिक्सिंग के जरिये धन बनाने और संट्रेबाजों एवं जुआरियों को धनी बनाने के लिए खबरों में आ रहे हैं। उन्होंने आगे लिखा, आखिरकार, मनुष्य को समझना चाहिए कि हर व्यक्ति को सभी कुछ यहीं छोड़कर जाना पड़ता है।

नक्सली हमले ने बढ़ाई रमन सिंह की मुश्किलें

लखनऊ। छत्तीसगढ़ में कांग्रेस की परिवर्तन यात्रा पर हुए नक्सली हमले ने जहां कांग्रेस को पूरी तरह से हिलाकर



हुई इस घटना ने जीत की हैट्रिक लगाने का मंसूबा पाले बैठे रमन की राह में कई रोड़े अटका दिए हैं। हमले ने मुख्यमंत्री की मुश्किलें बढ़ा दी है। नक्सली हमले और उसमें पार्टी नेताओं की हत्या के विरोध में कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष निर्मल खत्री ने सभी जिला-शहर इकाइयों को इसके खिलाफ धरना प्रदर्शन करने का निर्देश दिया है। इकाइयों से कहा गया है कि वे सोमवार को पूर्व प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू की पुण्यतिथि मनाने के बाद छत्तीसगढ़ की घटना के विरोध में एक दिवसीय धरना दें।

रख दिया है, वहीं राज्य सरकार की मुश्किलें भी बढ़ा दी है। गृह मंत्रालय ने दावा किया है कि राज्य सरकार को पहले से ही इस हमले की जानकारी थी, लेकिन सरकार ने कोई ठोस कदम नहीं उठाया। इस हमले ने मुख्यमंत्री रमन सिंह को सवालों के घेरे में खड़ा कर दिया है। उनके खिलाफ जगह-जगह विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं। मध्यप्रदेश में मुख्यमंत्री का पुतला भी फूँका जा रहा है।

वहीं, कांग्रेस कार्यकर्ताओं सोमवार को प्रदेश के सभी जिला मुख्यालयों पर इस हमले के खिलाफ धरना प्रदर्शन करने का फैसला किया है। धरना के बाद कांग्रेस की जिला-शहर इकाइयां जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति को ज्ञापन भेजकर छत्तीसगढ़ की राज्य सरकार को बर्खास्त करने की मांग करेंगी।

विधान सभा चुनाव से ठीक पहले

खत्री के मुताबिक इस घटना के लिए राज्य सरकार पूरी तरह जिम्मेदार है। उन्होंने छत्तीसगढ़ की सरकार को बर्खास्त कर वहां राष्ट्रपति शासन लागू करने की मांग की है।

गौरतलब है कि हमले में मारे गए कांग्रेसी नेताओं को श्रद्धांजलि देने के लिए रविवार को पार्टी के प्रदेश मुख्यालय पर शोक सभा आयोजित की गई। पूर्व मंत्री रामकृष्ण द्विवेदी की अध्यक्षता में हुई शोक सभा में कांग्रेस के राष्ट्रीय प्रवक्ता शकील अहमद, वरिष्ठ नेता प्रमोद तिवारी, सत्यदेव त्रिपाठी, विनोद चौधरी, सिराज मेंहदी, वीरेंद्र मदान, द्विजेंद्र त्रिपाठी, अमरनाथ अग्रवाल, ओंकारनाथ सिंह, वीरेंद्र प्रताप पांडेय आदि मौजूद थे। युवा कांग्रेस कार्यालय में भी शोकसभा हुई जिसकी अध्यक्षता यूथ कांग्रेस मध्य जोन के अध्यक्ष अंकित परिहार ने की।

Sandeep Marwah Honored By Indian Sports Society

Promoting people and from 92 countries of the



go out of way to help them is no less than the sports man ship which Sandeep Marwah has shown in all these years. It's a self less service" said Mukesh Gupta President of Indian Sports And Cultural Society at Srifort Auditorium at 10th Annual Day Celebration of the organization while reading achievements of Sandeep Marwah.

Twenty five years in Media, Founder of Noida Film City and Marwah Studios Sandeep Marwah has trained more than ten thousand media professional

World. He has created numerous international

नया कानून लाएगी सरकार फिक्सिंग के खिलाफ

नई दिल्ली। खेलों में फिक्सिंग को अब आपराधिक कानून के तहत लाया जाएगा। आइपीएल स्पोर्ट फिक्सिंग के घेरे में खिलाड़ियों, फिल्मी सितारों और एक टीम मालिक के आने के बाद सरकार ने इसके लिए नया कानून बनाने का फैसला किया है। संभवतः मानसून सत्र में ही इसे अमली जामा पहना दिया जाएगा। कानून मंत्री कपिल सिब्बल ने स्पष्ट कर दिया है कि नया कानून क्रिकेट समेत सभी खेलों में फिक्सिंग करने वालों के खिलाफ कार्रवाई में कारगर होगा। फंदे में वह हर व्यक्ति होगा जो

खेल को किसी भी तरह प्रभावित करने की कोशिश करेगा। यह और बात है कि हाल में फंसे फिक्सर इस कानून के दायरे से बाहर होंगे।

शनिवार को सिब्बल ने जहां फिक्सिंग के खिलाफ अब तक कोई कानून न होने पर अफसोस जताया, वहीं यह घोषणा भी कर दी एक हफ्ते तक कानून का प्रारूप तैयार हो जाएगा। सिब्बल ने कहा कि प्रस्तावित कानून का दायरा व्यापक होगा और इसमें खेलों में होने वाले सभी तरह की गड़बड़ियों को शामिल किया जाएगा। खिलाड़ी और बुकी तो दूर,

खेल देख रहे दर्शकों और विदेशी खिलाड़ियों को भी इसके दायरे में



रखा जाएगा। जल्द ही कानून का

प्रारूप खेल मंत्रालय को भेज दिया जाएगा। जो बाद में खेल संघों, खिलाड़ियों, राजनीतिक दलों व अन्य संबंधित पक्षों की राय लेकर इसे अंतिम रूप देगा। सरकार की कोशिश संसद के अगले सत्र में इसे संसद से पास कराने की होगी। खेल संविधान राज्य सूची में होने से सरकार थोड़ा सशक्त थी। लेकिन अटार्नी जनरल जीई वाहनवती ने साफ कर दिया कि खेलों में फिक्सिंग रोकने के लिए कानून बनाना केंद्र के अधिकार क्षेत्र में आता है। उसके बाद सिब्बल ने कोई देरी

शेष पृष्ठ 4 पर



एलोवेरा बहुत ही गुणकारी औषधीय पौधा है। इसे हम ग्वारपाठा व घृतकुमारी के नाम से भी जानते हैं। इसके हर्बल उत्पादों से आज सारा बाजार अटा पड़ा है। यह श्रेष्ठ एंटीबायोटिक्स जैसा ही कार्य करता है व शरीर के हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करने की क्षमता रखता है। इसके प्राचीन इतिहास को जानने से पता चलता है कि यह पौधा लिलि और प्याज के समुदाय का पौधा है। इस पौधे को ज्यादा पानी की आवश्यकता नहीं होती है। केवल इसके लिये दो कप पानी पर्याप्त है। अब तक वनस्पति आचार्यों द्वारा इसकी 300 से अधिक प्रजातियां खोजी जा चुकी हैं। आजकल एलोवेरा का अनेक तरह से प्रयोग होता है। यह कई रोगों को दूर करने के अलावा सौन्दर्य बढ़ाने की भी एक उत्तम औषधि है। लेकिन सभी प्राकृतिक उपचारों की भांति इसका प्रयोग तभी अधिक श्रेष्ठ

होता है। जब इसको ताजा रूप में उपयोग किया जाये, क्योंकि इसको काटने तथा वायु के संपर्क में आने पर यह कार्बनयुक्त हो जाता है। इसका रस बर्न, एक्मे, रेजर बर्न, कीड़े पतंगे के काटने पर, फंगल इंफेक्शन, झुर्रियों, स्ट्रेच मार्कस् आदि में लगाने पर बहुत फायदा होता है।

एलोवेरा का रस कुमारी सार में एलोइन ग्लूकोसाइड समूह होता है। एलोइन का मुख्य घटक बर्बिलोइन नामक हल्के पीले रंग को स्फटिककीय ग्लूकोसाइड है। एलोवेरा में अनेक लाभदायक तत्वों का खजाना है। इसमें 20 आवश्यक खनिज लवण, 8 आवश्यक एकिनोएसिड्स तथा विटामिन ए, बी 1, बी 5, बी 6, बी 12, विटामिन सी व ई है। इसके अलावा इसमें लौह, मैगनीज, मैग्नीशियम, एटीऑक्सिडेंट, बीटा कैरोटिन और एंजाइम्स हैं। यह प्राकृतिक नमी प्रदान करने वाला है। एलोवेरा सृजन रोधी, एंटीबायोटिक,

एलोवेरा औषधीय गुणों का खजाना

ज्वरनाशक, प्रतिजीवाणु, एंटी यीस्ट, विटामिन बी 12 आदि मौजूद है।

यह अनेक रोगों में बहुत ही लाभदायक है। यह त्वचा में पर्याप्त गहराई तक असर करता है व इसके सेवन से मृत कोशिकाओं के स्थान पर नई व स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण होता है और शरीर को उत्तम पोषण प्रदान करके शक्ति तथा सौन्दर्य प्रदान करता है। एलोवेरा का जूस नियमित रूप से प्रतिदिन 3 बार मात्र 7 दिनों तक सेवन करने से मात्र 2 सप्ताह में ही भयंकर विषजन्य आंत्रगत सूजन, संक्रमण दूर हो जाता है। जिन रोगियों को डायरिया, गैस, अफारा आदि होता है उन्हें इसके प्रयोग से बहुत फायदा पहुंचता है। इसके प्रयोग से मधुमेह रोगियों के रक्त में शर्करा का प्रतिशत आसानी से कम किया जा सकता है। गठिया रोग में आने वाली सूजन, हड्डी की कमजोरी आदि में रोगी को प्रतिदिन 4 चम्मच एलोवेरा का रस सेवन कराया जाये तो लगभग 3 सप्ताह में ही इस रोग में बहुत लाभ मिलता है। इसके प्रयोग से पेट के अनेक रोग पेटदर्द, वायु, अम्लपित्त आदि में भी आराम मिलता है। यह दस्तावर, शीतल, तिक्त, नेत्रों के लिये हितकर, मधुर, पुष्टिकारक, वायु विष, प्लीहा, यकृत, उत्तेजक होता है।

इसका रस बनाने के लिये लगभग डेढ़ दो फीट लम्बा और आधा फीट चौड़ा एक गहरा गड्ढा खोदकर उस पर कैनवास का टुकड़ा रखकर एलोवेरा

के ताजा पत्ते को एक के उपर एक क्रम में इस प्रकार रखें कि चौड़ा भाग गड्ढे की ओर रहे। इस प्रकार एक बार में 50 से 100 पत्ते तक रखें। इसमें पत्तों से रस धीरे-धीरे करके गड्ढे में एकत्रित होता रहता है। या फिर इसके पत्तों के छोटे-छोटे टुकड़े करके मिट्टी के एक साफ घड़े में भर दें, जिसके तल में छोटे-छोटे छेद हों। इससे पत्तों से निकलने वाला गाढ़ा रस निकल सकेगा। इस घड़े को अब एक बर्तन में इस तरह रखें कि घड़े का तल उस बर्तन से कुछ उंचा रहे। घड़ों में पड़े हुये एलोवेरा के टुकड़ों को भी हिलाते रहें। इस प्रकार धीरे-धीरे एलोवेरा का सारा रस नीचे रखे बर्तन में आ जायेगा। अब इस रस को धूप में अथवा मंद आंच पर गर्म किया जाता है। गर्म करने पर जो मिश्रण बनता है उसे एलुआ कहते हैं। इस एलुआ को ग्लासी ऐलोज भी कहा जाता है। एलोवेरा का विभिन्न तरह से प्रयोग होता है। यह मरहम, क्रीम, टूथपेस्ट, पाउडर, तेल आदि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

कुछ स्थितियों में इसका सेवन नहीं करना चाहिये। जिनकी आंतों में उग्रता हो, आंत्रशोथ हो, पहले पेचिश का रोग रहा हो, पुराना बवासीर हो, अत्यन्त दुर्बल शरीर वाले व्यक्ति, गर्भवती स्त्रियों, शिशुओं, अपना दुग्ध पान कराने वाली माताओं को लंबे समय तक एलुआ का प्रयोग नहीं करना चाहिये। एलोवेरा से अच्छे लाभ

के लिये परिणाम प्राप्त करने के लिये कम से कम 3 माह तक निरंतर व नियमित रूप से इसके रस का सेवन किया जाना चाहिये। पहले प्रारम्भ में अल्प मात्रा में एलोवेरा का रस सेवन करना प्रारम्भ करें फिर बाद में धीरे-धीरे रस की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये। आयुर्वेदिक शास्त्रों में एलोवेरा का औषधीय प्रयोग हमेशा से होता चला आया है। प्रमुख रूप से यह आसव युक्त होता है। इसके अतिरिक्त स्वर्ण भस्म, रजत भस्म, ताम्र भस्म, बंग भस्म, त्रिवंग भस्म, प्रवाल भस्म, लौह भस्म, मण्डूर भस्म, अकीक भस्म, जहरमोहरा, खटाई पिष्टी आदि में इसके रस की भावना (औषधि को रस में भली प्रकार भिगोकर बाद में छाया में सुखा लेना भावना देना कहलाता है) प्रयोग में लाई जाती है। इससे औषधि/भस्मों के लाभदायक गुणों में निरंतर वृद्धि होती है तथा यह औषधियां निरापद गुण से भी भरपूर हो जाती हैं। एलोवेरा में रस में भस्म होने वाली औषधियों को बार-बार डुबोकर तपाया जाता है, जिससे औषधियों की गुणवत्ता में वृद्धि होती है।

लोग बीमारी होने पर एलोपैथी दवाओं का प्रयोग करते हैं, जिससे अनेक प्रकार के दुष्परिणाम होते हैं व यह मंहगी भी काफी होती है लेकिन एलोवेरा आसानी से उपलब्ध होने वाला बहुत ही गुणकारी, लाभदायक पौधा है, जिसके इस्तेमाल से अनेक रोगों में बहुत लाभ पहुंचता है। यह अमृत के समान है।

व्यायाम से कम होता है डिप्रेशन

नई दिल्ली। अमेरिकन जर्नल ऑफ एपिडिमियोलॉजी में प्रकाशित एक ब्रिटिश अध्ययन का हवाला देते

मरने के 10 मिनट के अन्दर, 10 मिनट तक, 10x10 = 100 पर मिनट की स्पीड से, अपनी छाती पीटने के बदले मरे हुए आदमी की छाती पीटो

हुए पद्मश्री और डॉ. बी सी राय नेशनल अवाडॉ व हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष और आईएमए के निर्वाचित उपाध्यक्ष डॉ. के के अग्रवाल ने बताया कि जो लोग नियमित तौर पर कई तरह के व्यायाम करते हैं उनमें एक समय के बाद डिप्रेशन या एंजाइटी डिसऑर्डर का खतरा कम हो जाता है।

सामान्य तौर पर पुरुष नियमित तौर पर कई तरह के व्यायाम करते हैं जैसे कि दौड़ना, फुटबॉल खेलना—इनमें से खेलने वालों में करीब एक चौथाई लोग कम सक्रिय होते हैं जिसमें डिप्रेशन या एंजाइटी का खतरा अगले पांच सालों में होता है।

हल्की-फुल्की एक्सरसाइज से भी कई फायदे

यहां तक कि हल्की-फुल्की एक्सरसाइज से भी कई फायदे उठाए जा सकते हैं। यह खुलासा जर्नल

ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के अध्ययन में किया गया है जिसमें लुइसियाना स्टेट यूनिवर्सिटी सिस्टम के डॉ. तिमोथी चर्च ने दिखाया है कि हल्की-फुल्की एक्सरसाइज यानी करीब एक हफ्ते में 75 मिनट खर्च करके बैठकर जिंदगी बिताने वाले लोग अत्यधिक वजन के व्यक्ति कार्डियो रेसपाइरेटरी फिटनेस स्तर को बढ़ा सकते हैं। इस अध्ययन पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए डॉ. के के अग्रवाल ने कहा कि जब इस तरह की एक्सरसाइज के स्तर में कमी हो जाती है तो इससे वजन में कमी लाने की सलाह दी जाती है, वर्तमान शोध के मुताबिक ऐसे लोगों में एक्सरसाइज के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जो लोग व्यायाम नहीं करते हैं और उन्हें तुरंत व्यायाम करना शुरू कर देना चाहिए। फिटनेस में बेहतरी का सम्बंध हृदय सम्बंधी बीमारी के खतरे और मौत में कमी से है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ कनसेंसस डेवलपमेंट पैनल ने सुझाव दिया है कि कम से कम 30 मिनट की मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि हफ्ते के अठ्ठि तक दिनों में करें। रिपोर्ट में सुझाव दिया गया है कि वजन बढ़ने पर काबू पाने के लिए जरूरी हो तो रोजाना 60 मिनट तक व्यायाम किया जाना चाहिए।

फिटनेस के लिए सही डाइट

□ गठिया से बचने व हड्डियों की मजबूती के लिए वजन वाली एक्सरसाइज करने से लाभ मिलता है। इसके साथ प्रोटीन, विटामिन डी और कैल्शियम से भरपूर डाइट लेना भी जरूरी है।

□ नियमित रूप से कम से कम तीन बार डेयरी उत्पादों का सेवन करें। ब्रेकफास्ट में अंकुरित अनाज खाएं। सुबह के समय 10-15 मिनट धूप में रहें ताकि कुदरती रूप से विटामिन डी मिल सके।

□ यदि आप विटामिन डी से भरपूर खाद्य सामग्री के साथ विटामिन की गोलियां ले रही हैं तो ध्यान रखें कि इसकी मात्रा 0.025 मिलीग्राम से ज्यादा न हो, वरना शरीर में कैल्शियम का लेवल बढ़ सकता है, जिससे किडनी खराब होने का खतरा रहता है।

ताकि मांसपेशियां बने मजबूत

□ शरीर में मांसपेशियों के टूटने और दोबारा बनने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। लेकिन 40 साल के बाद यह प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है।

□ इस अवस्था में व्यायाम के साथ प्रोटीन युक्त चीजें मसलन दालें, मांस, दूध और सोया उत्पाद का सेवन अधिक करें।

पर्याप्त पानी पिएं

□ एक्सरसाइज से पहले दो ग्लास पानी पीना अच्छी आदत है। खास

तौर पर गर्मियों में पसीना अधिक या फैंटयुक्त खाद्य सामग्री न खाएं।



निकलने से शरीर में नमक की कमी हो सकती है। इसलिए सोडियमयुक्त हेल्थ ड्रिंक, छाछ, लस्सी, जूस या सूप का खूब सेवन करें। इस बात का ध्यान रखें कि इसमें कार्बोहाइड्रेट बेहद कम हो।

□ एक्सरसाइज के दौरान समय-समय पर पानी पीती रहें। इससे थकान महसूस नहीं होगी। आप लंबे समय तक वर्कआउट कर सकेंगी। फैंट से रहें दूर

□ वजन घटाना चाहती हैं तो एक्सरसाइज से पहले कार्बोहाइड्रेट

वर्कआउट के दौरान स्पोर्ट्स ड्रिंक न पीएं। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती रहेगी और कैलरी बर्न नहीं होगी।

□ ब्रेकफास्ट में अंडा खाएं। एक शोध के मुताबिक इससे लंच में लोग 150 कैलरी और डिनर में 300 कैलरी का कम सेवन करते हैं। — प्रोटीनयुक्त आहार लें ताकि लंबे समय तक भूख का एहसास न हो। साथ ही फैंट जलाने में सहायक मांसपेशियां मजबूत बनें।



Siddaramaiah
Hon'ble Chief Minister of Karnataka

Siddaramaiah (born 12 August 1948) is the 22nd Chief Minister of Karnataka state in South India. Currently a leader of the Indian National Congress party, Siddaramaiah was a member of various Janata Parivar factions for several years. Earlier, as a Janata Dal (Secular) leader, he was Deputy Chief Minister of Karnataka on two occasions. On 13th May 2013 he was sworn in as the new chief minister of Karnataka.

Early life

He was born to Siddarame Gowda and Boramma in a remote village called Siddaramanahundi in Varuna Hobli of Mysore District in a farmer family. He had no formal schooling till he was ten but went on to do his B.Sc and Bachelor of Law from Mysore University. He is a leader of the Kuruba Gowda community, the third largest in Karnataka. He is the second amongst five siblings.

Political career

In 1978, he began political career when Najunda Swamy, a lawyer in Mysore, spotted him at the district

courts as a law graduate. He was asked to contest and was elected to the Mysore Taluka. He contested on a Bharatiya Lok Dal ticket from Chamundeshwari constituency and entered the 7th Karnataka Legislative Assembly in 1983. His was a surprise victory and it earned him name and fame in the Old Mysore region.

Later he joined the ruling Janata Party and became the first president of Kannada



Watchdog Committee (Kannada Kavalu Samiti) set up to supervise the implementation of Kannada as official language. During the mid-term polls in 1985,

Siddaramaiah was re-elected from the same constituency and became Minister for Animal Husbandry and Veterinary Services. In Chief Minister Ramakrishna Hegde's government, he handled diverse portfolios such as Sericulture, Animal Husbandry and Transport portfolios during different stages.

He first suffered defeat in 1989 Assembly elections in front of a veteran Congress Leader M. Rajasekara Murthy. Later in 1992, he was appointed as Secretary General of Janata Dal which H. D. Deve Gowda had also joined. He was elected again in the 1994 State Elections and became the Minister for Finance in the Janata Dal government headed by Deve Gowda. He was made Deputy Chief minister when J. H. Patel became Chief Minister in 1996. After the split in the Janata Dal, he joined the Janata Dal (Secular) faction of Deve Gowda and became the president of its state unit. However, he lost in the 1999 state elections. In 2004, when the Indian National Congress and JDS formed a coalition government with Dharam Singh as Chief minister, he was again appointed as Deputy

Chief Minister.
Congress

In 2006, after differences with Deve Gowda, Siddaramaiah was expelled from JD (S). He wanted to form a regional party in the state after quitting the JD-S, he did not because regional parties, formed in Karnataka earlier did not survive. He subsequently garnered mass support from the backward classes and joined the Congress at a large public meeting held in Bangalore, in

Siddaramaiah

22nd Chief Minister of Karnataka

Incumbent

Assumed office 13 May 2013
Preceded by Jagadish Shettar(BJP)
Constituency Varuna, Mysore

Deputy Chief Minister of Karnataka

In office

1996–1999

Preceded by J. H. Patel
Constituency Chamundeshwari, Mysore

In office

2004–2006

Succeeded by M.P. Prakash
Constituency Chamundeshwari, Mysore

Personal details

Born 12 August 1948 (age 64)
Nationality India
Political party Indian National Congress
Spouse(s) Parvathi
Children Rakesh, Yathindra
Religion Atheist



Sonia Gandhi's presence. He won the Chamundeshwari bypolls by a margin of 257 votes, despite a fierce campaign against him by Deve Gowda, the then Chief Minister Kumaraswamy and then Deputy Chief Minister Yeddyurappa in the constituency. In the 2008 state Assembly elections, he contested from Varuna Constituency and was re-elected for the fifth time.

He won 2013 election from same constituency on 8th May 2013. He was elected as the leader of the Congress legislative party in the Karnataka assembly on

10 May 2013. He had previously announced that 2013 assembly election would be his last election.

Chief Minister of Karnataka

Siddaramaiah was elected as Chief Minister, after the Congress adopted secret balloting route to select the new chief minister.

Personal life

He is married to Parvathi and has two sons: Rakesh, who has held a few film roles and helps his father, and Yathindra, who is a doctor. He is an atheist, and took the chief minister's oath in name of "Truth" instead of "God".



Positions held

- ❑ Chief Minister of Karnataka (13 May 2013 – present)
- ❑ Deputy Chief Minister of Karnataka (twice, 1996 and 2004)
- ❑ Minister for Finance
- ❑ Minister for Animal Husbandry and Veterinary Services (1985)
- ❑ Minister for Sericulture and Animal Husbandry
- ❑ Minister for Transport

सम्पादकीय

पुलिस भी आम आदमी है

पुलिस विभाग में काम करने वाले लोग भी आम आदमी की तरह ही हैं। देश में पुलिस को लोग अक्सर गलत निगाह से देखते हैं और कोशिश करते हैं की पुलिस से जितना दूर रहा जाए उतना अच्छा है इसका कारण खुद पुलिस प्रशासन, व राजनीति है देश में पुलिस की बहादुरी ने बड़े बड़े कामों को अंजाम भी दिया है बड़ी बड़ी ऊर्चाईयाँ हासिल की हैं तो साथ ही साथ ऐसे भी बहुत सारे काम हैं जिनसे पुलिस को बदनामी भी मिली है सबसे बड़ी बात है तो यह है की हमारा नजरिया कैसा है पुलिस



□ विपिन गौड़

के प्रति। 5 नवम्बर 1963 को जयपुर में पुलिस स्मारक का उद्घाटन करते हुए पंडित नेहरू जी ने कहा था। हम प्रायः पुलिसकर्मी को अपना फर्ज पूरा करते देखते रहते हैं और अक्सर हम उनकी आलोचना करते हैं। उन पर आरोप भी लगाते हैं जिनमें से कुछ सच भी साबित हो जाते हैं, कुछ गलत, पर हम भूल जाते हैं कि ये लोग कितना कठिन कार्य करते हैं। आज हमें उनकी सेवा के उस नजरिए को देखना है जिसमें वो दूसरों की जान व माल की रक्षा के बदले अपनी जिन्दगी से समझौता कर लेते हैं। एक बड़ी कहावत सच लगती है जब पुलिस अपने कार्य को बखूबी से पूरा करती है वीरवान बलवान के होते हैं चिकने पात हाल ही में हुए आईपीएल स्पोर्ट फिक्सिंग मामले में दिल्ली पुलिस ने अपने हुनर को दिखाते हुए कई बुकी, कई उन लोगों को पकड़ा है जो आईपीएल स्पोर्ट फिक्सिंग में शामिल थे और उनमें बड़े बड़े नाम भी शामिल हैं जैसे दिल्ली पुलिस ने पहले भी ऐसे बड़े बड़े कामों को अंजाम दिया है जिसने अंडरवर्ल्ड की नींद हराम कर दी थी और यही हाल आज भी है जब दिल्ली पुलिस ने एक बड़ा खुलासा कर अंडरवर्ल्ड सटोरियों की नींद हराम कर दी है ऐसी चीजों को खोज के आम जनता व मीडिया के सामने रखा है जिनको समझ पाना या जिनके बारे में सोचना भी मुश्किल है। एक बात तो मानने वाली है की पुलिस अगर अपनी पर आ जाए तो वह हर एक उस काम को अंजाम देती है जिसके बारे में कोई सोच भी नहीं सकता है पर क्या करे पुलिस पर भी राजनीति सरकार का ऐसा दबाव रहता है की पुलिस चाह के भी अपना काम नहीं कर पाती है कहीं भी किसी तरह के अपराध में पुलिस किसी को हिरासत में लेती है किसी मंत्री जी की शिफारिश पे किसी भी मुजरिम तक को छोड़ना पड़ जाता है और न छोड़े तो उन पुलिस अधिकारियों का तुरंत तबादला हो जाता है इस का सबसे बड़ा कारण यह भी है की पुलिस विभाग में भी कई ऐसे आला अधिकारी हैं जो पुलिस विभाग व आम जनता के लिए नहीं बल्कि मंत्रियों व नेताओं के कहने पे अपने ड्यूटी दे रहे हैं जिन्हें आम जनता की आवाज का पता ही नहीं चलता है उन्हें सिर्फ अपने बड़े अधिकारियों की ही आवाज सुनाई देती है। शायद ऐसे पुलिस के आलाधिकारी अपनी ड्यूटी आम जनता के लिए व पुलिस विभाग के लिए दें तो शायद पुलिस को वाकई आम जनता अपना दोस्त समझे और अपराधी पुलिस के नाम से ही काप जाएंगे।

देश की पुलिस गलत या अपराधी नहीं है हर जगह कुछ न कुछ गलत या सही जरूर होता है कई पुलिस विभाग के ऐसे अधिकारी भी हैं जिन्होंने देश के लिए अपनी जान तक दे दी और अपने खाकी वर्दी पर कभी किसी तरह का दाग नहीं लगने दिया जरूरत है तो हर आम आदमी के नजरिये को ठीक करने की और और पुलिस विभाग को सही तरह से मदद करने की देश का सबसे मजबूत विभाग है पुलिस विभाग और इस पुलिस विभाग को और मजबूत करना हर देशवासी के हाथ में है।

समाजवादी पार्टी की भक्ति

उत्तर प्रदेश की सपा सरकार जिस प्रकार अपनी मुस्लिम तुष्टिकरण की राजनीति में डूब चुकी है उससे तो ऐसा लगता है कि आने वाले समय में प्रदेश के मुख्यमंत्री पद पर हम अखिलेश यादव की जगह कट्टरवादी धर्मान्ध मुसलमान भारत माता को डायन कहने वाले आजम खान को देखेंगे। प्रदेश सरकार ने सत्ता में आते ही अपनी मुस्लिम उन्मुखी राजनीति का आगाज मुस्लिम बालिका को धन वितरित करने के साथ किया। सरकार विभिन्न आतंकी अपराधों के आरोप में जेलों में बंद मुस्लिम आतंकवादियों को छोड़ने का प्रयास भी कर रही है। सरकार की ओर से कहा गया कि सपा ने मुसलमानों से वायदा किया था कि वह सत्ता में आने के बाद इन मुस्लिम अपराधियों पर दर्ज सभी मुकदमों वापिस लेगी और उन्हें रिहा करेगी। परन्तु न्यायालय ने सरकार की इस कोशिश को नाकाम कर दिया था और सरकार की इसी कोशिश के विरुद्ध प्रदेश में अधिवक्तागणों तथा सामाजिक संगठनों ने प्रदर्शन किये थे।

सपा सरकार के लगभग 1 वर्ष के कार्यकाल में लगभग सौ साम्प्रदायिक दंगों हो चुके हैं जिनकी शुरुआत मुसलमानों ने किसी न किसी बहाने को लेकर की परन्तु इन दंगों में मुस्लिमों के खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं की गई बल्कि इन दंगों में पीड़ित हिन्दू जनता तथा मुस्लिम दंगाईयों और आतंकियों को गिरफ्तार करने वाले कर्तव्यनिष्ठ पुलिसकर्मियों के ही खिलाफ कार्यवाही की गई। यह सब आजम खां तथा वहां की मुस्लिम जनता के दबाव में आकर किया गया। दंगा करने वाले मुसलमानों को तो मुआवजे के रूप में लाखों रुपया देकर पुरस्कृत किया गया जिससे इन लोगों के हौसले दिनों दिन बढ़ते जा रहे हैं।

प्रथम पृष्ठ का शेष...

नहीं की।

गौरतलब है कि ने 16 मई को ही 'कानून में जुर्म नहीं' फिक्सिंग में विस्तार से जानकारी दी थी कि किस तरह कानून के अभाव में सीबीआई 1999-2000 में फिक्सिंग करने वाले खिलाड़ियों व बुकियों के खिलाफ कार्रवाई नहीं कर पाई थी। उस समय सीबीआई ने आईपीसी में संशोधन कर फिक्सिंग को अपराध बनाने की सलाह दी थी। सिब्ल ने साफ किया कि सरकार मौजूदा कानूनों में संशोधन के बजाय नया कानून बनाने जा रही है। कपिल सिब्ल के अनुसार फिक्सिंग रोकने के लिए प्रस्तावित कानून पर भाजपा भी सरकार का साथ दे सकती है। शुक्रवार को

अभी कुछ माह पूर्व एक मुस्लिम डीएसपी जिया-उल-हक की हत्या हो जाने के बाद पूरा मुस्लिम समाज सड़कों पर उतर आया। इस डीएसपी की हत्या के आरोप में प्रतापगढ़ कुंडा के विधायक तथा जेल मंत्री राजा भैया को आरोपी बनाया गया तथा उनके खिलाफ सीबीआई जांच के आदेश दिए गए। जिसके कारण राजा भैया को अपना मंत्री पद गवाना पड़ा परन्तु अभी तक सीबीआई राजा भैया के खिलाफ कोई आरोप तय नहीं कर पाई है। न जाने 'किसके इशारे' पर राजा भैया को फंसाने की कोशिश की जा रही है कहीं इसमें भी मुस्लिम तुष्टिकरण की नीति तो नहीं है। डीएसपी के परिवार के दो लोगों को असंवैधानिक तौर पर सरकारी नौकरी तथा 50 लाख रुपये दिए गए।

अभी शनिवार 19 मई, 2013 को लखनऊ, फैजाबाद तथा गोरखपुर में 2007 में हुए बम विस्फोटों के आरोपी आतंकवादी खालिद मुजाहिद को फैजाबाद की कोर्ट में पेशी के बाद लखनऊ ले जाया जा रहा था रास्ते में अचानक उसकी तबीयत खराब होने के कारण उसकी मृत्यु हो गई। कितने आश्चर्य की बात है कि एक आतंकवादी की बीमारी से हुई मृत्यु को लेकर भी पूरे प्रदेश में मुसलमानों ने जमकर उत्पात मचाया तथा राष्ट्रीय उलेमा काउंसिल द्वारा प्रदेश सरकार पर दबाव बना गया तथा प्रदेश पुलिस के 5 वरिष्ठ अधिकारियों सहित 37 अन्य अज्ञात पुलिसकर्मियों के खिलाफ हत्या व हत्या की साजिश की रिपोर्ट कोतवाली नगर में दर्ज की कराई गई तथा इनके खिलाफ सीबीआई जांच के आदेश भी प्रदेश सरकार ने दिए। इसके बाद आतंकवादी खालिद का पोस्टमार्टम हुआ जिसके लिए पांच डॉक्टरों की एक टीम बनाई गई इसमें विशेष तौर पर दो मुस्लिम डॉक्टरों को



□ दिलीप कुमार

भी नियुक्त किया गया जिससे ऐसा प्रतीत होता है कि सरकार को अपने गैर मुस्लिम डॉक्टरों के ऊपर भी विश्वास नहीं रहा।

सरकार के इस प्रकार से उठाये कदम से तो पुलिस तथा सुरक्षाकर्मियों का मनोबल टूटेगा ही साथ ही वे भविष्य में किसी मुस्लिम आतंकवादी तथा अन्य अपराधों में लिप्त मुस्लिम अपराधी को पकड़ने से डरेंगे कि कहीं इसको पकड़ने के बाद उन्हें अपनी नौकरी से हाथ न धोना पड़ जाये। जिसका सीधा फायदा इन मुस्लिम अपराधियों को मिलेगा। ये अपराधी खुलकर अपराध करेंगे तथा आतंकवादी बम विस्फोट कर जनता का खून बहायेंगे और अपना सीना चौड़ा कर शान से घूमते फिरेंगे। समाजवादी पार्टी जो अपने आप को धर्मनिरपेक्ष कहती है वह इस प्रकार मुस्लिम तुष्टिकरण की राजनीति कर घोर साम्प्रदायिकता को बढ़ावा दे रही है।

मुलायम सिंह तो बस अपने प्रधानमंत्री बनने के सपने को पूरा करना चाहते हैं क्योंकि उनकी राजनीतिक खुराक की जड़ ही एकमुश्क मुस्लिम वोट में ही है। प्रदेश सरकार को प्रदेश की जनता की सुरक्षा तथा उनके विकास से कोई सरोकार नहीं है वह तो केवल मुसलमानों को खुश रखना चाहती है। जबकि नौजवान अखिलेश यादव को तो वोट बैंक की राजनीति से बचते हुए जनहित में काम करके अपने तथा प्रदेश के भविष्य को उज्ज्वल करना चाहिए।

आइपीएल कमिश्नर राजीव शुक्ला और बीसीसीआई उपाध्यक्ष अरुण जेटली ने सिब्ल से मिलकर नया कानून बनाने का आग्रह किया था। जेटली राज्यसभा में विपक्ष के नेता भी हैं। लेकिन आइपीएल में स्पोर्ट फिक्सिंग

के मौजूदा आरोपी नये कानून के दायरे से बाहर होंगे। सिब्ल ने कहा कि पुराने और मौजूदा मामलों से हमारा कोई लेना-देना नहीं है, हम भविष्य में फिक्सिंग रोकने के लिए कानून बनाने जा रहे हैं।

Admission Open



DPMI

Delhi Paramedical & Management Institute

Campus: B-20, New Ashok Nagar (Near New Ashok Nagar Metro Station), Delhi 110 096, Ph.: 011-22715390, 22710006
Email: dpmideli@yahoo.in Web.: www.dpmiindia.com

समाजसुधार के प्रणेता राजा राममोहन राय

□ अनिता महेचा

राजा राम मोहनराय का जन्म 22 मई 1772 को बंगाल के हुगली जिले के राधानगर गांव में एक रूढ़िवादी ब्राह्मण परिवार में हुआ। इनके पिता का नाम रमाकान्त रॉय तथा माता का नाम फुल ठकुरानी था। राम मोहन की शिक्षा का प्रारम्भ गांव के एक स्कूल में हुआ। एक मौलवी से उन्होंने फारसी की शिक्षा भी हासिल की। गांव के स्कूल में कुछ वर्ष पढ़ने के पश्चात् पिता ने उन्हें पटना भेज दिया। वहीं पर राममोहन ने संस्कृत, अरबी व फारसी का अध्ययन किया। कुरान एवं इस्लामी शास्त्र से वे अवगत हुए। अरबी चिन्तन में तर्कों ने उन्हें अत्यन्त प्रभावित किया। सूफियों के दर्शन ने भी उनके दिल पर असर डाला।

□ कुरीतियों के विरुद्ध संघर्ष

पटना से लौटने के बाद राममोहन ने हिन्दु समाज में फैली कुरीतियों, अंधविश्वासों, मूर्ति पूजा एवं पाखंडों पर निबन्ध लिखने प्रारंभ किये। रूढ़िवादी पिता यह बर्दाश्त नहीं कर पाए। उन्होंने राममोहन को घर से निकाल दिया।

राममोहन राय घर का परित्याग कर हिमालय की ओर निकल पड़े। इस दौरान उन्होंने तिब्बत की यात्रा की। उन्होंने बौद्ध धर्म में शामिल की गई मूर्ति पूजा की कटु आलोचना की, जिससे बौद्ध लामा उनकी जान के शत्रु बन गये। कुछ दयालु किस्म की महिलाओं के बीच बचाव से उनके प्राणों की रक्षा हो पाई।

□ सभी दर्शनों का सार पाया

कुछ साल भटकने के बाद वे वाराणसी पहुंचे। वहां रहकर उन्होंने संस्कृत व हिन्दू दर्शन का गहन अध्ययन किया। सन् 1803 में उनके पिता का देहान्त हो जाने के कुछ समय बाद वे मुर्शिदाबाद चले गये वहां पर उन्होंने "तुहफात-उल-मुवाहिदीन" अर्थात् 'एकेश्वरवादियों को एक उपहार' नामक निबन्ध फारसी में लिखा। जिसकी भूमिका अरबी में थी। इस निबन्ध में राममोहन ने धर्मों और धार्मिक अनुभव के प्रश्न पर विवेक-पूर्ण विवेचन प्रस्तुत किया। उन्होंने धर्मों के तुलनात्मक अध्ययन पर बल दिया। वहीं एकेश्वरवाद की विशेषताओं की तरफ संसार का ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने अलौकिक शक्ति और चमत्कार के सिद्धान्त को नकार दिया। राममोहन राय ने सन् 1803 में ईस्ट-इन्डिया कम्पनी के राजस्व विभाग में नौकरी करना शुरू कर दिया। 1809 में वह उत्तर बंगाल स्थित रंगपुर में राजस्व अधिकारी जॉन डिग्बी के सहायक के रूप में नियुक्त हुए। सन् 1809 से 1814 तक वह रंगपुर में रहे। यहां पर उन्होंने अपना फुर्सत का समय अध्ययन एवं चिंतन मनन में बिताया।

तंत्र और जैनमत का गूढ़ अध्ययन इसी दौरान उनका सम्पर्क तांत्रिक विद्वान हरिहरानन्द तीर्थ स्वामी से हुआ। उनकी सहायता से राम मोहन राय ने तांत्रिक साहित्य का गहन अध्ययन किया।

यहीं उनका सम्पर्क जैन धर्म के अनुयायियों से हुआ। कल्पसूत्र और अन्य जैन धार्मिक ग्रन्थों का गूढ़ अध्ययन किया। उन्होंने यूरोप और इंग्लैंड की राजनैतिक घटनाओं में विशेष रूप से रुचि ली। डिग्बी इंग्लैंड से जितने भी अखबार और पत्रिकाएं मंगवाते, राम मोहन राय उन्हें बड़े चाव से पढ़ते। 22 वर्ष की आयु में उन्होंने अंग्रेजी सिखनी शुरू की थी।

उपनिषदों एवं वेदांत में खूब सृजन किया

इन पत्र-पत्रिकाओं को पढ़ने से उनके अंग्रेजी ज्ञान में अभिवृद्धि हुई। वे यूरोपीय राजनीतिक विचारधारा से अवगत हुए। सन् 1814 में डिग्बी ने भारत को छोड़ दिया तो राम मोहन राय ने ईस्ट-इन्डिया कम्पनी से त्याग-पत्र दे दिया। सन 1815 में उन्होंने आत्मीय सभा की स्थापना की। इसी समय 'वेदान्त सूत्र' का बांगला अनुवाद भी किया। 1816 में उन्होंने 'वेदान्त सार' का बांगला और वेदान्त का अंग्रेजी में अनुवाद किया तथा ईश और केन उपनिषदों का बांगला और अंग्रेजी अनुवाद किया। 1817 में उन्होंने कठ और माण्डूक्य उपनिषदों का बांगला अनुवाद किया।

नारी उत्थान में अहम भूमिका वेदान्त और उपनिषदों के बांगला और अंग्रेजी में अनुवाद किये जाने का यह प्रथम अवसर था। 1823 में एक विवरणिका लिखी - 'हिन्दू स्त्रियों का अधिकार' इसमें उन्होंने मांग रखी की हिन्दू स्त्रियों को उनके पिता और पति की सम्पत्ति में

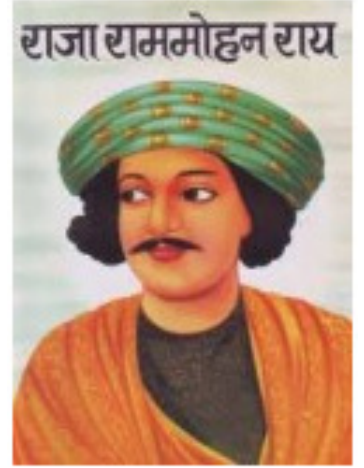
से हिस्सा मिलना चाहिए। 1827 में उन्होंने संस्कृत मृत्युंजय की ब्रजसूची का सम्पदान एवं प्रकाशन किया। राम मोहन राय लैटिन, ग्रीक तथा हिब्रू भाषाओं का भी अध्ययन किया।

□ सर्वधर्म समभाव के प्रबल पक्षधर

वे एक सर्वव्यापी धर्म के समर्थक थे। संसार के चार धर्मों-हिन्दू, इस्लाम, बौद्ध और ईसाई का तुलनात्मक अध्ययन करके उनके मूल तत्वों में एकता स्थापित करने वाले वे विश्व के प्रथम व्यक्ति थे। राम मोहन राय ने स्वयं के खर्चे से 1822 में अद्वैतवादी संस्था के तत्वावधान में एक अंग्रेजी हाई स्कूल शुरू किया। अन्य विद्यालयों में विज्ञान की शिक्षा अंग्रेजी में दी जाती थी, किन्तु इस विद्यालय में विज्ञान बांगला भाषा के माध्यम से पढ़ाया जाता था। 1821 में दिसम्बर से उन्होंने बांगला साप्ताहिक 'संवाद कौमुदी' का प्रकाशन शुरू किया।

□ शिक्षा में विज्ञान की नींव

राम मोहन राय ने बांगला में व्याकरण, रेखाचित्र, भूगोल और खगोलशास्त्र जैसी अमूल्य पाठ्य पुस्तकें लिखीं। इसमें कोई दो राय नहीं कि भारतीय शिक्षा में विज्ञान का शुभारंभ राम मोहन राय के कारण ही संभव हुआ। बंकिमचन्द्र चटर्जी और गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर की रचनाओं के अन्तर्गत बांगल गद्य में जो अनुपम साहित्य शैली विकसित की वह राजाराम मोहनराय द्वारा निर्मित बांगला गद्य की बुनियाद के कारण संभव हो पाया।



सन् 1828 में उन्होंने ब्रह्म समाज की स्थापना की। बंगला में ध्रुपद गीत लिखने का श्रेय भी उन्हीं को जाता है। अपनी ब्रह्म सभा के लिये उन्होंने 32 ध्रुपद गीतों की रचना की।

□ इंग्लैंड में पायी राजा उपाधि

सन् 1830 में राम मोहन राय ने मुगल बादशाह अकबर द्वितीय के दूत के रूप में इंग्लैंड की यात्रा की। सफलता पर मुगल बादशाह ने उनको राजा की उपाधि से नवाजा। तभी से उनको राजा राम मोहन राय से संबोधित किया जाने लगा। इंग्लैंड प्रवास के समय उनकी मुलाकात दार्शनिक जर्मी बेंथम से हुई और बेहद प्रभावित होने पर उन्हें अपना गुरु स्वीकार कर लिया। इंग्लैंड में 19 सितम्बर 1833 को अचानक वे तेज बुखार से पीड़ित हो गये किन्तु चिकित्सकों के उपचार के बावजूद।

पुलिस ने 'ब्लैकमेलर' कहा तो मुंह बंद, मैंने सच कहा तो बखेड़ा?

□ संजीव चौहान, वरिष्ठ पत्रकार

सबसे पहले मैंने मीडिया कर्मियों से ही पूछा- "बदायूं के एक आला पुलिस अफसर अभी मीडिया में भी ब्लैकमेलरों की मौजूदगी की बात कह रहे थे...यह सही है या नहीं?" अधिकांश ने गर्दन "हां" में ही हिलाई। मुझे लगा चलो, आज किसी अफसर ने मुंह पर ब्लैकमेलर कहा, और मीडिया बिना किसी विरोध के पचा गयी। यही बहुत बड़ी बात है। वरना अक्सर मीडिया को अपनी बुराई "हजम" नहीं होती है।

खाकी वर्दी पर मौजूद बदनामी की सलवटों को हटाने के लिए उत्तर प्रदेश पुलिस इन दिनों मीडिया से रु-ब-रु हो रही है। सूबे की सलतनत जानना चाहती है, कि आखिर पुलिस हमेशा मीडिया को निशाने पर क्यों रखती है? कभी किसमें है- मीडिया में या पुलिस का मीडिया प्रबंधन सुचारु ढंग से नहीं हो पा रहा है। इसी माथापच्ची के लिए 18 मई 2013 को बरेली जिला पुलिस लाइन में मीडिया और पुलिस इकट्ठी हुई। इस बातचीत का आयोजन उत्तर प्रदेश सूचना विभाग और राज्य पुलिस के संयुक्त प्रयासों से किया गया था।

राज्य पुलिस की ओर से पुलिस मुख्यालय (लखनऊ) में जनसंपर्क प्रमुख नित्यानन्द राय और शासन की तरफ से उप-निदेशक (सूचना) डॉ. अशोक कुमार शर्मा सहित बरेली परिक्षेत्र के पुलिस महानिरीक्षक मुकुल गोयल, बरेली के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आकाश कुलहरि सहित बरेली, बदायूं मुरादाबाद के पुलिस पीआर से जुड़े पुलिस महकमे के तमाम अफसरान मौजूद थे। मीडिया की ओर से वरिष्ठ पत्रकार सद्गुरु शरण, चंद्रकांत त्रिपाठी जैसी और भी तमाम शिखरियतें मौजूद थीं।

चर्चा शुरू हुई। पुलिस का कहना था, कि मीडिया उसके पीछे पड़ा रहता है। पुलिस के गुडवर्क को अधिकांशतरफ मीडिया नजरंदाज करता है। अपराध की खबर को कुछ इस तरह परोसा जाता है, जैसे क्राइम अपराधी ने

नहीं, पुलिस ने किया हो। मीडिया का अपना पक्ष था कि, जब पुलिस अपराध करती नहीं है। पुलिस को अपना गुडवर्क हाइलाइट न होने का दर्द है। तो फिर अपराध होने के बाद पुलिस उसे छिपाने की कोशिश क्यों करती है? शहर-कस्बे में आपराधिक घटना की जानकारी पुलिस मीडिया को विलंब से क्यों देती है? अपराध की जानकारी पुलिस आधी-अधूरी क्यों मुँहिया कराती है? इलेक्ट्रॉनिक मीडिया को क्यों घंटों इंतजार करना होता है, एक अदद बाइट का?

मुद्दा चर्चा का था। चर्चा के लिए पुलिस-मीडिया इकट्ठे हुए थे। खूब चर्चा हुई। दोनों पक्षों ने अपनी-अपनी बात रखी। धीरे-धीरे चर्चा इस हद तक जा पहुंची कि, बदायूं से बैठक में हिस्सा लेने आये एक पुलिस अधिकारी ने कह दिया कि- "मीडिया में ब्लैकमेलिंग होती है। कुछ लोग अपने स्वार्थों के लिए मीडिया में काम करते हैं।" इस आला पुलिस अफसर ने इसके साथ ही मौजूद मीडिया वालों से ही सवाल दागा- "बताइये भाईयों आप ही बताइये क्या मैं गलत बात कह रहा हूँ? क्या मीडिया में कुछ लोग ब्लैकमेलिंग नहीं करते हैं?" इस पर सभागार में मौजूद मीडिया कर्मियों ने उस पुलिस अफसर के सवालों के जबाब में "मुंह बंद" रखकर, उसके समर्थन में "गर्दन" हिला दीं।

मतलब मीडिया ने मान लिया कि, हां गलत लोग सब जगह हैं। मीडिया में भी और पुलिस में भी। इस पूरे सत्र के दौरान मैं खामोश रहा। मूकदर्शक बनकर ध्यान से देखता रहा, उन मीडियाकर्मियों के चेहरे, जिनपर तरह-तरह के भाव आ-जा रहे थे। चाहकर भी मगर बिचारे पुलिस अफसर की बात को सिर से नकारे नहीं पा रहे थे। शायद इसलिए, क्योंकि वो पुलिस अधिकारी सच उगल रहा था। बिना किसी लाग-लपेट के। वो सच, जिसे उगलने की औकात शायद कभी किसी पुलिस या

सरकारी अधिकारी-कर्मचारी की नहीं हो सकती है। क्योंकि हम "मीडिया" हैं। हमसे भिड़ने या हमारे मुंह पर हमारी ही बुराई उगलने का मतलब, ऐसी-तैसी से सामना होना तय है।

तमाम पुलिस अफसरों और मीडिया कर्मियों को जब मैं सुन चुका तो उसके बाद मुझे भी बोलने को बुलाया गया। सच यह है कि, मैं शुरु में बोलना भी नहीं चाहता था। मेरा मन था, कि सभागार में मौजूद ज्यादा से ज्यादा लोगों को सुनकर पहले खुद का "ज्ञानार्जन" कर लूं। उसके बाद ही कुछ बोलूंगा। इससे मुझे यह लाभ होने वाला था, कि पहले के वक्ताओं का स्तर मैं समझ सकूँ। मीडिया और पुलिस के बीच कुत्ता-घसीटी क्यों होती है? किस हद तक हो सकती है मीडिया और पुलिस के बीच धीमाशुस्ती? 23 साल से अपराध पत्रकारिता करने के चलते मुझे इन सवालियों के जबाब अच्छी तरह मालूम थे। कुछ देर सुनने-देखने के बाद मुझे इस बात का भी अंदाजा लग गया था, कि चर्चा में मौजूद कुछ पत्रकार बंधु मुझे सच पत्रकारिता के अनुभव में तो काफी वरिष्ठ हैं, लेकिन अपराध और खोजी पत्रकारिता के लिहाज से वहां मेरे बराबर अनुभव का कोई भी नहीं था। वरिष्ठ पत्रकार चंद्रकांत त्रिपाठी और सद्गुरु शरण ने मीडिया की कर्मियों पर खुलकर विचार रखे। इन दोनों ही वरिष्ठों का मत था, कि पुलिस को पीआर सीखने की अगर जरूरत है, तो मीडिया को भी अब ट्रेनिंग देने की नौबत आ चुकी है। पुलिस का हाल अगर बेहाल है तो कम बुरा हाल मीडिया का भी नहीं है।

खैर छोड़िये। मैंने बोलना शुरू किया। बिना किसी लाग-लपेट और चासनी के। सीधा-सपाट। सबसे पहले मैंने मीडिया कर्मियों से ही पूछा- "बदायूं के एक आला पुलिस अफसर अभी मीडिया में भी ब्लैकमेलरों की मौजूदगी की बात कह रहे थे...यह सही है या नहीं?" अधिकांश ने गर्दन "हां" में ही

हिलाई। मुझे लगा चलो, आज किसी अफसर ने मुंह पर ब्लैकमेलर कहा, और मीडिया बिना किसी विरोध के पचा गयी। यही बहुत बड़ी बात है। वरना अक्सर मीडिया को अपनी बुराई "हजम" नहीं होती है। इसके बाद मैंने मीडियाकर्मियों से ही पूछा- कि भारत के संविधान में किस पृष्ठ पर लिखा है कि, मीडिया लोकतंत्र का चौथा खंभा है? यह ऐसा सवाल था, जिस पर कुछ वरिष्ठ पत्रकारों ने तो तुरंत असहमति जाहिर कर दी, लेकिन अधिकांश बगलें झांक रहे थे। शायद उन्हें कम से कम अपने ही परिवार (मीडिया वाले से) के सदस्य से तो इस सवाल की उम्मीद कतई नहीं रही होगी। वह भी तमाम पुलिस अफसरों-सिपाहियों के बीच में।

इसके बाद मैंने कहा कि, दूध के धुले न हम हैं (मीडिया) और न पुलिस दूध की धुली हैं। कर्मियां सब में हैं। इस पर भी मौजूद पुलिस-मीडिया ने सहमति में ही सिर हिलाया। इस पूरी बातचीत चर्चा में मैंने कहीं भी यह चीज उजागर नहीं होने दी, कि मेरा बरेली से कोई ताल्लुक है। इसकी कोई जरूरत भी नहीं थी। वजह शायद यह रही है, कि जब से (सन् 1990) दिल्ली का रुख किया, बरेली से करीब-करीब वास्ता बहुत कम सा ही हो गया। दूसरी वजह बरेली से अपना कोई रिश्ता न खोलने की वजह यह थी, कि मुझे बरेली की पुलिस या फिर प्रशासन से कभी कोई "फटीक" भी नहीं करानी थी। बरेली के पुलिस, प्रशासन और मीडिया में कोई एक आदमी ऐसा निकलकर सामने आये, जिससे मैंने अपने पत्रकारिता के 23 साल के करियर में कभी किसी फटीक (काम) को निपटाने के लिए संपर्क किया हो! तो अब यह बताओ कि, पुलिस-मीडिया की चर्चा के दौरान भला मैं यह क्यों जाहिर करता, कि मेरा बरेली से कोई वास्ता था या है? चुपचाप गया और चर्चा में हिस्सा लेकर वापिस दिल्ली आ गया।

सुना है कि, मेरे बरेली से इस चर्चा में हिस्सा लेकर कुरुक्षेत्र लौट आने के बाद कुछ मीडियाकर्मियों की सांस फूल रही है। इनमें मैं पूरे बरेली शहर के मीडियाकर्मियों का जिक्र कतई नहीं कर रहा हूँ, क्योंकि बरेली में जो वरिष्ठ मीडियाकर्मी मुझे जानते हैं, वो यह भी जानते हैं, कि संजीव चौहान का नाम उन्होंने कभी भी "दलाली" में नहीं सुना होगा। न ही शहर का ऐसा कोई वरिष्ठ मीडियाकर्मी होगा, जो यह कहे कि, मैंने कभी उस सहयोगी से कभी बरेली शहर पुलिस या प्रशासन के स्तर का कोई सहयोग मांगा हो। फिर पुलिस लाइन में सच के सिवा कुछ भी न बोलने पर, वहां मौजूद तमाम वरिष्ठों को छोड़कर, कई छुटभैय्यों के पेट में दर्द क्यों है? इस बात को लेकर कि संजीव चौहान दिल्ली से आकर यह कह गया और वह कह गया। अगर मेरे कहे का इतना दर्द है, पीठ पीछे मेरे बारे में तमाम तरह की बकैतियां करने वालों, उस समय तुम्हारी मर्दानगी ने क्यों नहीं अंगड़ाई ली, जब एक पुलिस अफसर तुम्हारे मुंह पर कह गया कि, मीडिया में भी कुछ लोग ब्लैकमेलिंग का धंधा करते हैं। अगर बहुत बड़े शुभचिंतक और मीडिया के मठाधीश थे, तो कर देते चर्चा का बहिष्कार। क्यों नहीं उठकर चले आये चर्चा में से। सब कुछ ठीक-ठाक हो जाने के बाद अब क्यों लाठी पीट रहे हो, कि संजीव चौहान यह कह गया, वो कह गया। दिल्ली से मीडिया को कोस गया बरेली में आकर संजीव चौहान। संजीव चौहान ने नहीं बताई यह बात कि, उनका बरेली से ताल्लुक है। यह सब तो उसी समय ओकना था। उस समय संजीव चौहान को देखकर क्यों तुम्हारी घिग्घी बंध गयी थी जो, कुछ नहीं बोल सके मेरे सामने। बताना यह भी चाहूंगा, कि इस चर्चा में मौजूद कुछ वरिष्ठ पत्रकारों को छोड़कर वहां मौजूद कई ऐसे भी हमपेशा थे, जिन्होंने मेरा पत्रकारिता का करियर शुरू होने के आसपास ही 'तुतलाना' छोड़ा होगा।

कराटे सीखिए- बेखौफ निकलिए



पुरानी पर प्रसिद्ध हिन्दी फिल्म शोले में हीरो लोगों से डरकर या कहिये हार कर भाग आए अपने तीन साथियों के फिल्म का विलेन गब्बर सिंह पहले तो खाली पिस्तौल देकर चकमा देता है फिर फटाफट उन पर गोलियां दाग कर कहता है जो डर गया, समझो मर गया।

मामूली सा डॉयलाग है, लेकिन सारगर्भित है। कहने का गूढ़ अर्थ है कि डरने वाला खुद ब खुद अपनी हार का ब्योरा तैयार कर लेता है। हार का दूसरा तात्पर्य है किसी मोर्चे से हटना, अर्थात् वहां पर खत्म खेल और किस्सा खत्म। यदि अपने चारों तरफ नजर दौड़ाएं तो आप पाएंगे कि रोजमर्रा के जीवन में भी यही सब कुछ हो रहा है जो शोले में था। हिंसात्मक घटनाएं, महिलाओं और बच्चों के प्रति बढ़ते अपराध और शारीरिक शोषण। इसका सबसे बड़ा परिणाम या कहें दुष्परिणाम यही है कि छोटे बड़े हर शहर की महिलाओं में एक अनजाना सा खौफ समा गया है। अंधेरा होते ही घरों में यह हिदायत दी जाती है कि महिलाएं अकेले कहीं बाहर न जाएं। वजह सीधी सी न मालूम कब और कहाँ उन पर हमला हो जाए। जरूरी नहीं कि ऐसा हो लेकिन भय का जो माहौल बन गया है उससे उबरना कठिन है। दिन पर दिन इस प्रकार की नसीहत बढ़ रही हैं, कम होती नजर नहीं आती।

यह ठीक है कि देश में कानून का राज है और देर सबेरे कानून मुजरिम को पकड़ लेता है लेकिन यह स्वयं में काफी नहीं। फिर केवल कानून पर भरोसा किये बैठे रहने से कुछ होने वाला नहीं। अगर अपने भीतर के डर को समाप्त करना है और भय के माहौल में जीते रहने से बचना है तो सभी को, खास तौर पर महिलाओं को आपात स्थिति से निपटने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनना आवश्यक है। हर जगह न तो अंगरक्षक मौजूद रह सकता है और न ही हर जगह हर समय हथियार ले जाना संभव है। इसलिए स्वयं को शारीरिक रूप से तैयार करना सबसे बेहतर विकल्प है। इसके लिए आवश्यक है फिजिकल फिटनेस और आत्मरक्षा के लिए आवश्यक तौर तरीकों की जानकारी

प्रशिक्षण।

कराटे ऐसी ही एक विद्या है जो आत्मरक्षा में माहिर बना सकती है। यह एक प्राचीन युद्ध कला है जिसे बौद्ध भिक्षुओं द्वारा आत्म रक्षा के लिए विकसित किया गया था। यह कब, कहाँ और कैसे शुरू हुई इसकी कोई प्रमाणिक जानकारी नहीं है। हालांकि आमतौर पर यह माना जाता है कि यह भारत में ही जन्मी और विकसित हुई लेकिन इसे विस्तार बौद्ध भिक्षुओं द्वारा ही मिला। छठी शताब्दी में जब बौद्ध धर्म का प्रचार तथा प्रसार अपने उत्कर्ष पर था तब भारत से हर वर्ष सैकड़ों हजारों बौद्ध भिक्षु धर्म प्रचारक के रूप में दूर देशों तक की यात्रा करते थे। चूंकि वे प्रायः ही पैदल भ्रमण करते थे तो उनको मार्ग में तरह-तरह के जानवरों और डाकू लुटेरों इत्यादि का सामना करना पड़ता था। अहिंसा के प्रचारक यह भिक्षु किसी प्रकार का हथियार तो साथ रखते नहीं थे अत एव उन्हें आत्मरक्षा के लिए हाथ पैरों को ही हथियार बनाना पड़ा। वहीं से इस जूडो तथा कराटे की उत्पत्ति हुई। कराटे की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द 'कर' या हाथ से जुड़ी है इसलिए भी ऐसा माना जाता है कि इसका स्रोत भारत ही है।

कराटे के नियम कानून व शिक्षण प्रणाली को लिपिबद्ध करने का श्रेय बुद्धिधर्म नामक एक बौद्ध भिक्षु को जाता है। छठी सताब्दी में जब यह प्रचारक चीन गया तो उसने पाया कि वहां के सख्त अनुशासन में लोग मशीनी जीवन जीने पर मजबूर हैं। इससे उनके स्वास्थ्य बराबर बिगड़ रहे थे। इसे सुधारने के लिए उसने दो ग्रन्थ लिखे जिनको हिन्दी में प्राणायाम तथा शाक्तवर्धन कहा जाता है। इनमें उसने शरीर को स्वस्थ रखने के तौर तरीकों के साथ ही कैसे ध्यान तथा साधना के द्वारा किसी एक अंग की शक्ति को संचित करके दूसरे अंग तक प्रवाहित कर सकते हैं सभी कुछ बताया गया था। इससे सीख लेकर वहां के नागरिकों ने न केवली स्वयं को शारीरिक रूप से मजबूत बनाया अपितु आगे चलकर उन्होंने ग्रन्थों में की गई जानकारी को विकसित करके बिना हथियार अपनी

सुरक्षा कैसे करें इस दिशा में कराटे की कला को पूरी तौर पर एक आत्मरक्षा केन्द्रित कला बना दिया। कालान्तर में यह जापान, अमेरीका तथा विश्व के अन्य देशों में पहुंच गई। इस समय जापान कराटे के लिए सबसे प्रसिद्ध देश है।

भारत में कराटे को लोकप्रियता हाल ही में मिली है। आरम्भ में तो चीनी और जापानी मूल के कलाकारों को फिल्मों में दस-दस बदमाशों को टक्कर देते देखने से इस तरह की फिल्मों का प्रचलन हुआ था। अब तो आम जनता में भी कराटे तथा आत्मरक्षा के पैतरे सीखने की ललक बढ़ी है। अब तो बाकायदा जगह-जगह प्रशिक्षण केन्द्र खुल गए हैं जहां कई तरह के युवा और बच्चे बूढ़े सभी कराटे सीख सकते हैं। कुछ मशहूर संस्थाओं द्वारा महिलाओं के लिए विशेष पैकेज बनाए गए हैं जिन्हें वे समय-समय पर बड़े कॉरपोरेट हाउसों, कम्पनियों, स्कूलों, कालेजों इत्यादि प्रदर्शित करके लोगों को इस बारे में जागरूक करने का प्रयास करते हैं। इसके अलावा वे गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों के लिए विशेष कैम्प भी आयोजित करते रहते हैं।

महिलाओं के लिए विशेष रूप से विकसित किए गए प्रशिक्षण कार्यक्रम में महिलाओं पर होने वाले लगभग पैंतीस तरह के हमलों से बचाव करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। कुल लगभग 144 घंटे के इस कार्यक्रम में (तीन घंटे रोजाना प्रैक्टिस) चलती बस में, कार, रिक्शा, पार्किंग स्थल, पार्क में टहलते हुए, लिफ्ट या बहुमंजिली इमारत की सीढ़ियों इत्यादि जैसे स्थानों पर होने वाले अप्रत्याशित हमलों से महिलाएं कैसे अपना बचाव करें यह ट्रेनिंग दी जाती है।

लेकिन कराटे का सही तरीके से आत्म रक्षा में उपयोग कर सके इसके लिए यह भी जरूरी है कि प्रशिक्षु शारीरिक व मानसिक तौर पर भी पूरी तरह तैयार हो। यदि शरीर पूरी तरह स्वस्थ नहीं या कि मानसिक रूप से उसे डर सताता रहता है तो वह सही रूप से इस तकनीक का उपयोग नहीं कर सकता। इसलिए इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक तथा शारीरिक रूप से भी सौ प्रतिशत फिट रहने की ट्रेनिंग दी जाती है। सही ढंग से बैठना उठना, खाना सोना तथा मानसिक रूप से चौकस रहना यह सभी कुछ एक अच्छे कराटे योद्धा को आना चाहिए। तभी वह सही ढंग से एकाग्र चित होकर हमलावार से निवटने में सक्षम होगा। शरीर का संयोजन, संतुलन तथा समग्र मूवमेंट कराटे का आधार हैं और इसके लिए यह जरूरी नहीं कि प्रशिक्षु पुरुष हो या युवा ही हो। हार आयु वर्ग के लोग कराटे सीखकर आत्म निर्भर तथा आत्म विश्वासी बन सकते हैं।

महिलाओं के लिए तो यह एक बेहद सुरक्षित तथा विश्वसनीय सहायक है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा महिलाओं को आगे आकर इसे सीखना चाहिए। बेहतर होगा यदि सरकार द्वारा स्कूलों में यह प्रशिक्षण अनिवार्य रूप से लागू किया जाए। आज के हिंसात्मक वातावरण में विशेषकर महिलाओं की सुरक्षा के लिए यह बेहद जरूरी है। हर समय और हर कहीं कोई रक्षक नहीं मौजूद रहता ऐसे समय में केवल आत्मविश्वास और आत्म रक्षा की यह सुदृढ़ ढाल ऐसी है जो हमेशा साथ रहेगी।

इस बार गर्मियों में करें सांगला घाटी की सैर



नई दिल्ली। हिमाचल प्रदेश का हर क्षेत्र अपने-आप में इतना मनमोहक है कि साल भर यहां पर्यटकों का तांता लगा रहता है। हिमाचल का हर स्थान प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर है। यहां पर ऐसी कई जगह हैं जिन्हें बार-बार देखने का मन करता है। यहां आकर पर्यटक रोमांचित हो उठते हैं। ऐसा ही है हिमाचल के किन्नौर जिले की सांगला घाटी। यहां बास्पा घाटी भी कहा जाता है। नेशनल हाइवे 22 से यह घाटी लगभग 18 किलोमीटर पूर्व की ओर है।

इस घाटी का प्राकृतिक सौंदर्य किसी का भी मन मोह लेता है। खतरनाक सड़क मार्ग से होते हुए जब इस घाटी के पास पहुंचते हैं तो सफर का सारा डर खत्म हो जाता है। यहां की प्राकृतिक छटा किसी भी पर्यटक को अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। सांगला घाटी के बने लकड़ी के मकान यहां की सुंदरता में चार चांद लगाते हैं। यहां के मुख्य देवता नाग को समर्पित मंदिर भी देखने लायक है। बर्फ से ढके पहाड़ और जंगलों के बीच ढलान इस घाटी सौंदर्य और बढ़ा देते हैं। सितंबर में यहां के

मुख्य देवता को समर्पित मेले का आयोजन किया जाता है।

सांगला में सेब, खुमानी, बादाम, प्लम, अखरोट के कई बागान देखने को मिलते हैं। अंग्रेजों को बनाया बच्चों का पहला स्कूल आज भी देखा जा सकता है। सांगला से लगभग एक किलोमीटर की दूरी पर शिव मंदिर है। यहां से निकलने वाला पानी यहां के लोगों के लिए पवित्र माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस पानी से नहाने से चर्म रोग के साथ-साथ दूसरे रोगों से भी मुक्ति मिलती है।

सांगला घाटी ट्रेकिंग के लिए अच्छी जगह है। दिसम्बर से लेकर मार्च तक इस घाटी में भारी बर्फबारी के कारण लोगों का आना लगभग बंद हो जाता है। आसपास कुछ ही किलोमीटर की दूरी पर और भी कई सुंदर गांव हैं जहां प्राकृतिक सौंदर्य का अद्भुत नजारा देखा जा सकता है।

सांगला घाटी घूमने का सही समय है अप्रैल से सितम्बर तक। यहां के लिए शिमला से कई बसें मिल जाती हैं। कड़छम से सांगला के लिए भी बस या टैक्सी ली जा सकती है।

भारी भूल



उजड़ रही है फूलवारी,
खता कर रहा आज का मानव भारी,

सदियों से रहा इतिहास जिसका आभारी,
क्यों दी जा रही है उसे ही ये दास्तायें सारी

दिया जिसने सदा असीस जियो युग-युग
नहीं किया कभी किसी सितम का गिला

माँ, बहन, पत्नी के रूप की सेवा का दिया यह सिला
बेवफाई का उसे कोई गम न होता

फिर भी नहीं देख सकी वो किसको रोता
नारी का आज समाज पहले जैसे क्यों नहीं होता

नहीं पिलाती दूध तो कोई शिशु जवां नहीं होता
पढ़ा लिखा कर बेटी को शिक्षित बनाना होगा
हमें नारी को अनपढ़-असहाय नहीं सुनीता विलियम्स बनाना होगा।

बेटी पढ़ो- देश बढाओ

शमशीदा खान- 7838798957

Sushil Kumar Pandey

9958561832, 9213796552

MONEY MANAGERS

CONSULTANT- TAX MATTER, RETAIL ASSETS, WORKING CAPITAL

PAN CARD, ITR, BOOK, KEEPING, SALES
TAX, PF, ESI, FACTORY ACT.

CMA Data, Cash Credit/Over Draft/WCDL/LAP. PL, DOD Limit,
Housing Loan, Vehicle Loan insurance & Investment solution

Office:- A-115, Vakil Chamber, Top Floor, Shakarpur Delhi-92
Resi- D-17, Ganesh puri, Sahibabad, Ghaziabad (U.P.)



आईपीएल-6 में मुंबई इंडियंस ने रचा इतिहास

कोलकाता। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के छठे सत्र पर मुंबई इंडियंस ने पहली बार कब्जा जमा लिया। किरोन पोलार्ड के तूफानी अर्धशतक और गेंदबाजों के दमदार प्रदर्शन के दम पर मुंबई इंडियंस ने आईपीएल के फाइनल मुकाबले में चेन्नई सुपरकिंग्स को 23 रनों से हरा दिया। मुंबई इंडियंस ने चेन्नई सुपरकिंग्स को 149 रनों का लक्ष्य दिया था, लेकिन मुंबई के गेंदबाजों के आगे चेन्नई के

बल्लेबाज टिक नहीं सके। उसके 8 विकेट सिर्फ 58 रन पर ही गिर गए। कप्तान महेंद्र सिंह धोनी नाबाद 63 रनों की नाबाद पारी खेलकर टीम को मुश्किलों से बाहर निकालने की पूरी कोशिश की, लेकिन वे कामयाब नहीं हो सके और चेन्नई की टीम निर्धारित 20 ओवरों में 125 रन ही बना सकी। धोनी ने अपनी पारी में 45 गेंदों का सामना करते हुए 3 चौके और 5 शानदार छक्के लगाए।

उनके अलावा माइक हसी ने 1 रन, मुरली विजय ने 18 रन, ड्वेन ब्रावो ने 15 रन, मोर्कल ने 10 रन और आर. अश्विन ने 9 रन बनाए, जबकि सुरेश रैना, एस. बद्दीनाथ, रवींद्र जडेजा और क्रिस मॉरिस बिना खाता खोले पवेलियन लौट गए। मोहित शर्मा शून्य पर नाबाद रहे। मुंबई की तरफ से लसिथ मलिंगा, मिशेल जॉनसन और हरभजन सिंह को 2-2 विकेट मिले, जबकि प्रज्ञान ओझा, रिषी धवन और

किरोन पोलार्ड को 1-1 विकेट मिला। इससे पहले किरोन पोलार्ड के नाबाद तूफानी अर्धशतक की बदौलत मुंबई ने निर्धारित 20 ओवरों में 9 विकेट के नुकसान पर 148 रन बनाए। पोलार्ड 32 गेंदों में 60 रन बनाकर नाबाद रहे। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी मुंबई इंडियंस की शुरुआत भी काफी खराब हुई। उसके तीन महत्वपूर्ण विकेट सिर्फ 16 रन पर ही गिर गए। इसके बाद दिनेश कार्तिक और अंबाती

रायडू ने संभलकर खेलते हुए पारी को धीरे-धीरे आगे बढ़ाना शुरू किया, लेकिन कार्तिक 21 रन बनाकर आउट हो गए। फिर किरोन पोलार्ड और रायडू ने मुंबई की पारी संभाली। जब रायडू अच्छे लय में दिखने लगे, तभी ड्वेन ब्रावो की एक शानदार गेंद पर वे चकमा खा गए और 37 रन बनाकर बोल्ल हो गए, लेकिन दूसरे छोर से पोलार्ड ने हिम्मत नहीं हारी और ताबड़तोड़ बल्लेबाजी करते रहे।

प्रकृति के साथ बिताएं कुछ पल

हमेशा स्वस्थ और सक्रिय बने रहने के लिए तन के साथ-साथ मन को भी आराम की जरूरत होती है, लेकिन कहां मिल पाता है मन को चैन? यह सही है कि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स की वजह से हमारे लिए कई काम आसान हो गए हैं, लेकिन इन चीजों के आकर्षण में हमारा मन इतना अधिक उलझ जाता है कि एक सीमा के बाद ये गैजेट्स तनाव का कारण बन जाते हैं।

तनाव बढ़ाते गैजेट्स आज हमारी जीवनशैली ऐसी हो गई है कि महानगरों में रहने वाला हर व्यक्ति प्रतिदिन औसतन 14 घंटे कंप्यूटर,

टीवी, लैपटॉप और मोबाइल जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ व्यतीत करता है। ऐसी चीजें अब लोगों के लिए एडिक्शन बनती जा रही हैं। यहां तक कि लोग छुट्टियों में भी गैजेट्स को अपने साथ ले जाते हैं। इनकी वजह से लोगों की कल्पनाशीलता और रचनात्मकता नष्ट हो रही है। इंटरनेट पर बढ़ती निर्भरता लोगों की स्मरण शक्ति कमजोर कर रही है।

अमेरिका के यूनिवर्सिटी ऑफ उटा के शोधकर्ताओं का दावा है कि कामकाज के बीच में मोबाइल और इंटरनेट जैसी चीजों से थोड़ी दूरी

बनाना दिमाग की सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है। शोध के अनुसार अगर इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूरी बनाते हुए प्रकृति के साथ चार दिन भी बिताए जाएं तो इससे सोचने-समझने की क्षमता में 50 प्रतिशत तक इजाफा होता है। इसीलिए आजकल विशेषज्ञ डिजिटल डिटॉक्सीफिकेशन की सलाह देते हैं, जिसके अनुसार कुछ महीनों के अंतराल पर छोटा सा ब्रेक लेकर हमें कुछ दिन प्रकृति के साथ बिताने चाहिए। अगर आप खुद को रीचार्ज करना चाहते हैं तो छुट्टियों में अपने मोबाइल और लैपटॉप को चार्ज करना भूल जाएं। रिसर्च के अनुसार जब

आप गैजेट्स से दूर प्रकृति के साथ कुछ दिन बिताते हैं तो इससे आपकी स्मरण शक्ति मजबूत होती है। इस शोध के अनुसार जब हम टेक्नोलॉजी के साथ बहुत ज्यादा व्यस्त रहते हैं तो इससे हमारे मस्तिष्क के कोरटेक्स क्षेत्र पर बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है। इससे हमारी स्मरण-शक्ति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम होती है। मोबाइल के रेडिएशन से ब्रेन ट्यूमर का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगर छुट्टियों में टेक्नोलॉजी से थोड़ी दूरी बना ली जाए तो इससे हमारा दिमाग अच्छी तरह काम करने के लिए रीचार्ज हो जाता है। टेक्नोलॉजी

से दूर होने का मतलब है— सोशल और प्रोफेशनल लाइफ की चिंताओं से दूर सुकून के कुछ पल बिताना। ऐसा करने से हमारे ब्रेन से इंडोर्फिन नामक ऐसे हॉर्मोन का स्राव होता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है।

छुट्टियों में खुद को इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर रखना वाकई मुश्किल है, लेकिन थोड़ी सी कोशिश की जाए तो हमें इसके सकारात्मक परिणाम नजर आएंगे—

—मानसिक थकान दूर करने के लिए किसी ऐसे पर्यटन स्थल का चुनाव करें, जो प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर हो।

—कुछ लोग लगातार सुंदर दृश्यों की तसवीरें लेने में व्यस्त रहते हैं। इससे उनका सारा ध्यान कैमरे पर ही केंद्रित रहता है और वे प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद नहीं उठा पाते।

—ध्यान रहे कि आप अपने सुकून के लिए छुट्टियां बिताने जा रहे हैं, दूसरों को दिखाने के लिए नहीं। इसलिए वहां जाकर फेसबुक पर स्टेटस और फोटो अपलोड करने की जल्दबाजी न दिखाएं।

—अगर सुरक्षा की दृष्टि से साथ में मोबाइल ले जाना जरूरी हो तो उसे साइलेंट मोड पर रखें। सिर्फ अत्यावश्यक फोन कॉल्स और मेसेजेज के ही जवाब दें।

—छुट्टियों पर जाने से पहले अपने ऑफिस के कामकाज इस तरह निबटा लें कि वहां आप पूरी तरह तनावमुक्त रहें।

—अगर आपके साथ बच्चे हैं तो उन्हें वीडियो गेम्स से दूर रखें और प्राकृतिक सौंदर्य से रूबरू कराएं।



एनएआई मैम्बरों के लिए सूचना

राज्य अध्यक्ष आप से निवेदन हैं की 1 अप्रैल 2012 से 31 मार्च 2013 तक आप के राज्य में जो भी कार्य आप की ईकाई द्वारा हुए हैं उनका विवरण 1 जुलाई 2013 तक केंद्रीय समिति के कार्यालय में जमा कराए या ई-मेल द्वारा भेजे उसी के आधार पर राज्य व जिला समिति का गठन किया जाएगा और वर्ष 2014 से जनवरी में हर राज्य ईकाई का पुर्नगठन किया जाएगा। संस्था के केंद्रीय समिति के पदाधिकारियों द्वारा ये निर्णय 1 अप्रैल 2013 को लिया गया है व केंद्रीय समिति में सभी केंद्रीय पदाधिकारियों में कुछ बदलाव किये गए हैं उन सब का विवरण आप को एन.ए.आई की वेबसाइट पर 1 जुलाई तक मिलेगा।

श्रीमान आप से अनुरोध हैं कि पत्रकारों के हित के लिए जो भी संभव कार्य आप कर सकते हैं उसे पूरे हक के साथ करें। केंद्रीय समिति की तरफ से हम आप को हर तरह की मदद करने के लिए तैयार हैं आप सभी जानते हैं कि एन.ए.आई पत्रकारों के हित में काम करने वाली सामाजिक संस्था है आज देश के हर राज्य व हर केंद्रीय शासित प्रदेश में एन.ए.आई कार्यरत हैं और देश भर में लगभग 7000 से भी ज्यादा सदस्य हैं व कई ऐसे पत्रकार भी एन.ए.आई परिवार में शामिल हुए हैं जिन्होंने देश में पत्रकारिता को बहुत ऊंचाई तक पहुँचाया है व देश का गौरव बढ़ाया है। एन.ए.आई देश में पत्रकारों की एक मात्र मजबूत संस्था है जो केंद्र से राज्यों तक पत्रकारों के हित के लिए संघर्ष कर रही है और पिछले 3 सालों के अन्दर एन.ए.आई के सदस्यों के समर्थन और मदद से एन.ए.आई ने बहुत बड़े बड़े कार्यों को पूरा किया

है जिसका सारा विवरण एन.ए.आई की वेब साईट पर दिया गया है। एन.ए.आई को मजबूत बनाने में सभी सदस्यों का सहयोग रहा है और सभी सदस्यों से प्रार्थना है की एन.ए.आई को पत्रकारों का ऐसा संगठन बनाना है जो विश्व स्तर पे जाना जाए और जहाँ भी जैसे भी पत्रकारों को मदद की जरूरत हो उन्हें मिल पाए। देश में पत्रकारों को एक मंच पे संगठित करके देश के चौथे स्तंभ को मजबूत किया जाए।

सभी राज्य अध्यक्षों से अनुरोध हैं कि अपने राज्य की मीडिया निति में पत्रकारों के हित के लिए बदलाव लाने के लिए सरकार पर जोर दिया जाए जिससे पत्रकारों को ज्यादा से ज्यादा सुविधाएँ मिल पाए और पत्रकार अपने कार्यों पत्रकारिता को बहुत अच्छे से कर सकें।

नई केंद्रीय कार्यकारणी संरक्षक बोर्ड

श्री सुनील डांग - (संपादक - डे आउटर अंतरराष्ट्रीय मासिक, बोर्ड के सदस्य प्रसार भारती)
श्री संदीप मारवाह - (निर्देशक - एशियन एकेडमी फिल्म एंड टेलीविजन एवं मीडिया अध्ययन एशियन स्कूल, नोएडा के संस्थापक - नोएडा फिल्म सिटी)

सलाहकार बोर्ड

के.आर.अरुण जी को एन.ए.आई नॉर्थ जॉन का अध्यक्ष बनाने पर शुभकामनाएं

हाल ही में एन. ए. आई की कार्यकारणी कि बैठक में के. आर. अरुण को एन. ए. आई नॉर्थ जॉन का अध्यक्ष नियुक्त किया गया व सभी कार्यकारणी के सदस्यों ने के.आर. अरुण को बधाई दी। इस मौके पर

श्री कुमार राकेश - (कार्यकारी संपादक - न्यूज एक्सप्रेस चैनल)
श्री संजीव चौहान - (वरिष्ठ पत्रकार)

डा.स्मीता मिश्र - (वरिष्ठ पत्रकार)
डा.दीलिप कुमार - (वरिष्ठ पत्रकार)

अध्यक्ष

श्री सूर्यभान राजपूत - (संपादक - नन्द दर्शन - डेली)

वरिष्ठ उपाध्यक्ष

श्री बी. एल गौड़
उपाध्यक्ष
श्री ओ.पी शर्मा - (वरिष्ठ पत्रकार)

महासचिव

श्री विपिन गौड़ - (संपादक - कंट्री एंड पॉलिटिक्स, एन.ए.आई न्यूज)

सचिव

श्री एम.के जैन - (स्वतंत्र पत्रकार - बैंगलोर)

कार्यकारी सचिव

श्री ओ.पी.जैन
आयोजन सचिव
श्री था. वे स्वामी (संपादक - थिंगला ज्योति)

कोषाध्यक्ष

श्री के.एम पांडे
प्रेस सेक्रेटरी

श्री अखिल पंडित - (पत्रकार - कंट्री एंड पॉलिटिक्स)

Publishing on 10th of every month
RNI No. 62500/95
REGD. No. DL (E)-01/5149/2012-2014
LICENCE TO POST WITHOUT
PRE-PAYMENT No. U(C)223/12-14

To,

If undelivered, Please return to:

न्यूज पेपर्स एसोसिएशन
ऑफ इण्डिया
POST BOX 9235, NEW DELHI-110 092

यदि आप लेख, रचना, समाचार, विचार प्रेषित करना चाहते हैं तो आप अपने अप्रकाशित लेख निम्न पते पर भेजें।

आपको NAI का यह अंक कैसा लगा, इस बारे में अपने सुझाव हमें निम्न पते पर भेजें।

एन. ए. आई.

A-115, Vakil Chambers, Top Floor,
Shakarpur, Delhi-110092, Ph.: 011-22058133

Editorial Board

Founder	Late Dr. M. R. Gaur
Editor Publisher-Printer	Vipin Gaur
Counsultant Editor:	Dr. Smita Mishra
Managing Editor:	Dilip Kumar
	K. R. Arun
Legal Advisors:	Nikhat Anjum Malik
Advocate Delhi Highcourt	Rajesh Sharma
	Adv. P. Yadav
Office Secretary	Kavita Bamotra

- Bureau Chief -

Guwahati:	Runu Hazarika
Mumbai:	Mr. Dinesh K. Mishra
Bangalore:	Mr. M. K. Jain
Jaipur :	Mr. Bhanwar Singh Ranawat
Chennai:	Mr. P.C.R. Suresh
M.P. & C.G.	Mr. O. P. Jain
Kerela	Mr. Suvarna Kumar
Goa	Dr. Vivek Gaitonde

The new state constitution of the 8 NAI State Committees.

8 new state committees of NAI shall be constituted by June 31. On NAI National Executive meeting it was decided to dissolve the old state committee in Eight states and the new State Executive Committee shall be Build in Eight states like Tamil Nadu , Andhra Pradesh , Kerala , Gujarat ,

Maharashtra , Punjab , Haryana and Himachal if any member are interested to became the part of NAI State Committee in any state. So, contact NAI Central Committee or log on - www.naiindia.com. Eligibility of criteria is attached with nomination form available in NAI website.






Shri Mangalam (Wedding Attires)

B-53, W.E.A, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, New Delhi 110005
P: 011 42415220 / 011 433305953 E: mr.groom123@gmail.com




- Security Guards (Armed/Unarmed)
- Personal Security Officers
- Security Equipments
- Facility & allied services

Contact :
Mr. Rajesh Singh M. 9582928707

A-115, Top Floor, Vakil Chamber, Shakarpur Delhi-92, Ph. 011-32219061
Email : info@snipersecuritas.com