

पाकिस्तान में विमान हादसे पर प्रधानमंत्री मोदी ने जताया दुख, घायलों के जल्द ठीक होने की कामना

जब चित्राल से इस्लामाबाद आ रहा एक पीआईए एटीआर42 विमान बीच में ही दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। इस हदसे में विमान में सवार सभी 48 लोगों की मौत हो गई थी। मृतकों में गायक और ईसाई धर्म के प्रचारक जुनेद जशेद भी शामिल थे। तस्वीरों में घटनास्थल से धुएं का गुबार उठता नजर आ रहा है।

2020 की दूसरी छमाही में आर्थिक गतिविधियों में कुछ सुधार वा उम्मीद है। दास ने कहा कि कोरोना वायरस संकट के कारण का अदायगी पर स्थान को तीन महीने और बढ़ा दिया है। अब कर्जदारों वा आस्त तक अपने कर्ज को किस चुकाने की अनिवार्यता नहीं है रिज बैंक की तरफ से उर रहते दास है। इससे पहले मार्च में केंद्रीय बैं ने एक मार्च 2020 से 31 मई 2020 के बीच सभी साविध ऋण भुगतान पर तीन महीनों की मोलखत थी। इसके साथ ही इन तरह के स ऋणों की अदायगी को तीन महीने लिए आगे बढ़ा दिया गया था। दास ने कहा कि छह महीने के ऋण स्थान को साविध ऋण में बदला जा सक है। आरबीआई ने कहा कि कोरोना वायरस के प्रकोप के चलते आर्थिक गतिविधियां बाधित होने से भारत व जीडीपी वृद्धि वित्त वर्ष 2020-21 को नकारात्मक रहित वा

बंगाल के करीब आधा दर्जन जिलों में बुधवार रात तबाही मचाई है। इससे प्रकोप से झुगियां उड़ गईं, हजारों पेड़ गिर गए और निचले इलाकों में पानी भर गया। इस वजह से लाखों लोग बेघर हो गए। राजधानी और उत्तर तथा दक्षिण 24 परगना के कुछ हिस्सों में मोबाइल और बिजली सेवा को बहाल किया गया, लेकिन शहर का बड़ा हिस्सा अब भी बिजली के बिना रात



मुंबई सेंट्रल जेल के अंदर संक्रमण के बाद, महाराष्ट्र ने जेलों में बंद आधे लोगों को अस्थायी रूप से रिहा करना शुरू कर दिया है। महाराष्ट्र सरकार ने एक परिपत्र जारी किया, जो अस्थायी रूप से जमानत और आपातकालीन पैरोल पर राज्य की जेलों में बंद आधे कैदियों को रिहा करने की सुविधा प्रदान करता है। उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, मध्य प्रदेश और दिल्ली सहित राज्यों ने अपनी जेलों में कोविड 19 मामले दर्ज किए हैं। चीफ जस्टिस एस ए बोबडे ने कोरोना वायरस के संक्रमण को देखते हुए जेल के अधिकारियों से पूछा है कि वे कोरोना को फैलने से कैसे रोकेंगे। उन्होंने जेल में रखे गए क्षमता से ज्यादा कैदियों को कोरोना के खतरे पर चिंता जताई। उन्होंने जेल

तथा कोरोना जेलों का सुधार करवा पायेगा ?

अधिकारियों को कोरोना पर लगाम लगाने की वैकल्पिक योजना देने को कहा. केरल की जेल में कोरोना से संक्रमित कैदियों को अलग रखने की व्यवस्था की गई है. अमेरिका और ईरान की जेलों में कोरोना के संक्रमण को रोकने के लिए कम जोखिम वाले कैदियों को रिहा किया जा रहा है. हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने इस तरह का कोई सुझाव नहीं दिया. उसने सभी कैदियों की जांच कराने, कोरोना से संक्रमित कैदियों को अलग रखने और उनका तुरंत इलाज कराने पर जोर दिया. चीफ जस्टिस बोबडे ने कहा, "सरकार ने वायरस को फैलने से रोकने के लिए सामाजिक तौर पर दूरी रखने की सलाह दी है. लेकिन जेलों में क्षमता से अधिक कैदी हैं, जिससे दूरी रखना मुश्किल है."

राशि द्वारा ट्रायल या अपील की प्रतीक्षा करने वाले व्यक्ति की जेल से रिहाई है। सविधान का अनुच्छेद 39 ए यह सुनिश्चित करने के लिए राज्य को निर्देश देता है कि कानूनी व्यवस्था का संचालन समान अवसर के आधार पर न्याय को बढ़ावा देता है और विशेष रूप से, उपयुक्त कानून या योजनाओं या किसी अन्य तरीके से, सुनिश्चित करने के लिए मुफ्त कानूनी सहायता प्रदान करेगा। न्याय प्राप्त करने के अवसर आर्थिक या अन्य अक्षमताओं के कारण किसी भी नागरिक से छीन नहीं सकते।

मुफ्त कानूनी सहायता या मुफ्त कानूनी सेवा का अधिकार सविधान द्वारा प्रदत्त एक आवश्यक मौलिक अधिकार है। यह भारत के सविधान के अनुच्छेद 21 के तहत उचित, निष्पक्ष और न्यायपूर्ण स्वतंत्रता का आधार बनाता है, जो कहता है, "कानून द्वारा स्थापित प्रक्रिया के अनुसार कोई भी व्यक्ति अपने जीवन या व्यक्तिगत स्वतंत्रता से वंचित नहीं होगा। यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए

कि एक जमानती अपराध के आरोपी व्यक्ति को गिरफ्तार किया जाता है या बिना वारंट के हिरासत में लिया जाता है, उसे जमानत पर रिहा करने का अधिकार है।

समय कैदियों द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियाँ बहुत हैं. लॉकडाउन से पहले, राज्य की जेलों में उनकी क्षमता से 50% अधिक कैदी थे। यह केंद्रीय जेलों में राष्ट्रीय औसत की तुलना में बहुत अधिक है, जो औसतन 10 कैदियों की क्षमता वाले 10 कैदियों के खिलाफ है।

महाराष्ट्र जेल विभाग की रिपोर्ट में कहा गया है कि राज्य की जेलों में क्षमता 23,547 है, जबकि तालाबंदी से पहले 35,239 कैदी थे। जेलों का बुनियादी ढांचा बेहद खराब है, तंग और भीड़भाड़ वाली जेलें महाराष्ट्र में ज्यादातर ब्रिटिश काल की केंद्रीय जेलें हैं जो संक्रामक रोगों के प्रसार के लिए बम हैं। बैरक में बहुत भीड़ होती है, इसलिए खाने और साफ करने के स्थान नहीं होते। भारत की अंडरट्रायल कैदी संख्या दुनिया में सबसे अधिक है, जेल स्टाफ की कमी भी एक चुनौती है जेल विभाग में 30व 40व की औसत रिक्रि है। सुप्रीम कोर्ट ने जस्टिस अमिताव रॉय की समिति की जेलों को सुधारने

की सिफारिशें दी हैं। स्पीडी ट्रायल सबसे अच्छे तरीकों में से एक माना है। प्रत्येक 30 कैदियों के लिए कम से कम एक वकील होना चाहिए, जो वर्तमान में ऐसा नहीं है। विशेष अपराधों से निपटने के लिए विशेष फास्टट्रैक अदालतें स्थापित की जानी चाहिए।

हिन्दी साहित्य में ऑनलाइन का होना कितना सार्थक



किसी भी चीज की दशा तभी ठीक रहेगी जब दिशा सही हो।दिशा अर्थात मार्ग जो लक्ष्य की ओर जाता हो।लक्ष्य की प्राप्ति वही करता है जिसकी दिशा अर्थात मार्ग सही हो।और जब मार्ग सही होकर लक्ष्य की प्राप्ति कर लेता है तो दशा ठीक हो जाती है।इस कार्य की प्राप्ति के लिए ज्ञान और धैर्य की बहुत आवश्यकता होती है। ऑनलाइन का बढ़ता प्रचलन आज हिन्दी साहित्य काव्य के लिए

वरदान साबित हो रहा है।जबसे सोशल नेटवर्किंग का युग आया है सभी अपनी अपनी प्रतिभा निखारने में लगे हैं जो हिन्दी लेखन के लिए शुभ संकेत है।विविध प्रकार के रूपा अयोग्य और संस्था द्वारा लगातार प्रतियोगिता आयोजन ने तो हिन्दी कवियों को लगातार निखरने के अवसर दे रहे हैं।बहुत से अखबारों ने नियमित अपना पेज कॉलम देकर नवांकुर को एक उत्कृष्ट अवसर देते हुए देश के समक्ष प्रस्तुत किया है जो हिन्दी और कवियों के साथ साथ सामाजिक जागरूकता के लिए काफी मायने रखता है।

आधुनिक युग में मोडर्न साहित्य कहलाने लगा है।जहाँ साहित्य चोरी की बढ़ती घटनाएँ और उद्योग की तरह फैलता आधुनिक साहित्य ने कुछ निराशा भी किया है उस साहित्य को

कर रहे है।इन्में ऐसे नवांकुरो को प्राथमिकता दी जाती है जो धनी होते है और काफी पेट्ट के उस्ताद यह एक दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति है जिस पर रोक लगाना बहुत आवश्यक प्रतीत होता

स्तर पर कुछ सुविधा तथा पेंशन की व्यवस्था होनी चाहिए।समाज के लिए एक लेखक का योगदान हमेशा राष्ट्रहित में और प्रेरणादायक होता है जो सभी को जागरूक ही करता है जो निःस्वार्थ है अगर इसमें स्वार्थ का समावेश हो जाए तो यह सोने में सुझावा होगा और प्रतिभा के साथ सामाजिक विस्तार संभव हो सकेगा। बहुत से ऐसे रचनाकार है जिनकी माली हालत ठीक नही लेकिन लिखना चाहते है अगर सरकार द्वारा ऐसे लोगों को चिन्हित कर प्रोत्साहित की जाएगी तो वे और दूसरे कार्य न करके लेखन कर सकेगें। वैसे साहित्य की दशा और दिशा निर्धारित है जिनके शब्दों में मोती होंगे वे जरूर निखरेंगे हँ कुछ वक्त जरूर लग सकते है यह आर्थिक रूपी पथर हटाने में ?



वैश्विकरण के युग में क्या विडंबना है भाई स्वदेशी अपनाएंगे
क्या पेट्रोल डीजल अब नहीं मगाएंगे
मोबाइल कूड़ेदान में अब शोभा बढ़ाएंगे
विदेशी लगजरी गाड़ियों से मोह भंग
अब अमीरों का हो पाएगा
गरीब बेचारा तो हमेशा
गामा साबुन से नहाता है

स्वदेशी देश भक्त

वह बेचारा स्वदेशी अपनाता है फिर भी देशभक्त क्या कहलाता है
सम्मान छोड़िए साहब ठीक से कोई बात नहीं करता है
आज आत्मनिर्भर सड़कों पर पैदल चल रहे हैं
पैर में छले पड़ रहे हैं
हृदय विदारक दृश्य घूम रहे हैं
यह देखकर हृदय रो रहा है
सच में वह पीड़ा में हैं
सामाजिक दूरियों के काल में भेड़बकरीयों से टुक में कुछ भरे हैं
हृदय पर रखकर पथर पूछें कितना आराम तुम्हें है
स्वदेशी अपनाइये

किसानी को बढ़ावा दीजिये
मंडी भाव का फायदा
क्यों नहीं है
टमाटर क्यों फेंकने को मजबूर
अन्नदाता हैं
विदेशी वस्तुओं का बहिष्कार
स्वदेशी वस्तुओं की निर्भरता
स्वीकार
अन्नदाता को मिले सम्मान
उनसे ही देश है महान
सुर्यदीप कुलवाहा
वाराणसी, उत्तर प्रदेश।
www.womenexpress.in



देश में लोक डाउन पर सियासी राजनीति चालू है। देशभर के मजदूर मजबूर है और अपने घर पहुँचने के लिए मारे मारे फिर रहे है। एक स्थान से दूसरे स्थान चक्कर काटते काटते पर जवाब दे गए है। कहीं खाने को मिल रहा है और कहीं फाकामस्ती चल रही है। बच्चे भी साथ है। ट्रेन और बस की आस में लम्बी कतारें लगी है। कहीं साधन मिल रहे है तो कहीं नहीं। राजनीतिक दल अपनी रोटियां संकने में लगी है। उनमें सेवाभाव कम और राजनीति अधिक दिख रही है। प्रियंका बम भी फुस्स हो गया। यूपी के मुख्यमंत्री योगी प्रियंका को श्रेय देने को तैयार नहीं हुए। बस सियासत फेल हो गयी। प्रियंका कहती हैं कि वह

लोकडाउन की राजनीति

मजदूरों की सेवा करना चाहती थीं। उन्हें रोका गया। योगी आदित्यनाथ की सरकार कहती है ये प्रियंका की सेवा नहीं सियासत थी। पता चला ये बस राजस्थान से आयी थी जहाँ कांग्रेस का राज है। गहलोत सरकार यूँ ही घाटे से जुड़ा रही है ऊपर से बसें वापस आ गयी। राज्यों की सरकारें पहले अपने अपने राज्यों की जरूरतें पूरी करें इसी में सबका भला है, लेकिन गहलोत सरकार क्या कर रही थी? प्रियंका के एक आदेश पर सैकड़ों बसें यूपी को सौंपने के लिए तैयार हो गईं। क्या राजस्थान की सीमा के अंदर वहां के मजदूर अपनी इच्छित जगहों पर पहुंचा दिए गए हैं। यह पूछने वाला कोई नहीं है। प्रियंका की सेवा से महसूस हो गए। इसी बीच 36 लाख का एक बिल जरूर राजस्थान से यूपी को भेजकर सियासी गमाई जरूर का दी है।

तीन लोकों से न्यारी है। वह मोदी को स्लीबल लीडर बतते नहीं देख सकती। अमेरिका के राष्ट्रपति सहित कई विदेशी शासक मोदी को कोरोना से निपटने में नंबर वन बता रहे है। यह बात कांग्रेस को फूटी आँखें नहीं सुहाती है। यही स्थिति देश के दूसरे दलों की है। प्रवासी मजदूरों से किसी का कोई लेना देना नहीं है। सभी इसका सियासी लाभ जरूर लेना चाहते है। सेवा पर राजनीति भरी हो रही है। कहीं राशन की सियासत हो रही है तो कहीं एकआईआर की सियासत। राजनीति ने कोरोना भुला दिया और अपनी सियासत चमकाना शुरू कर दिया। यह बेहद शर्मनाक है। आज जरूरत इस बात की है की सब मिलजुलकर देश को कोरोना से बाहर निकले और भूखे नंगे लोगों की रोजी रोटी का इंतजाम करें। देश की अर्थव्यवस्था को पटरी पर लाये तथा जिंदगी को एक बार फिर सुचारु करें।



धूप और छाँव में छिड़ गया विवाद दोनों में कौन है बड़ा बस यही सवाल
धूप कहे में बड़ी फस्तलों को में पकाती
छाँव कहे में बड़ी तुझसे त्रस्त प्राणी
मुझमें पाते तसखी
धूप में जलते तन को में ही छाया देती
अतः मैं बड़ी
ठंड में ठिठुरते प्राणी
ताप मुझी से पाते
चराचर जगत में प्रकाश मुझी से पाते

धूप और छाँव

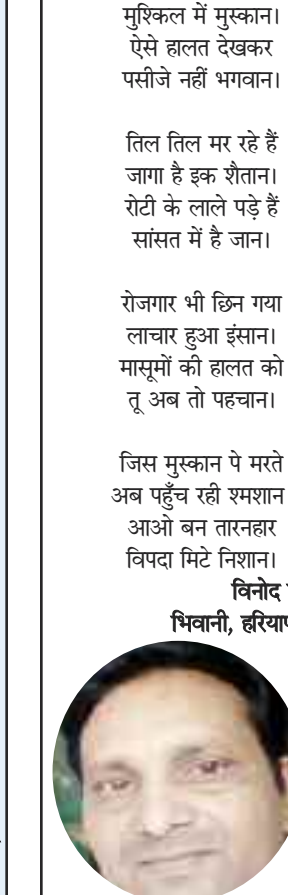
विवाद बड़ा जब दोनों का गयी विधाता पास दोनों में है कौन बड़ा तुम पर आश्रित आज
दुखी होकर विधाता बोले एक दूजे पर आश्रित आज
दुखी होकर विधाता बोले एक दूजे पर आश्रित हो तुम
ना कोई बड़ा ना कोई छोटा हो समान एक भाव
साथ रहेगी तो उन्नति करोगी ऊँचाईयों के शिखर तक पहुँचोगी
हल हुआ विवाद दोनों का
ईर्ष्या छोड़ प्रेममयी हूयी
एक दूजे का साथ पाकर प्राणियों का आधार बनी
गरिमा राकेश गीतम
कोटा, राजस्थान।

कोरोना काल में सृजन...

अगल बगल कोई हो भूखा निवाला उसे दींजिए,
सोशल डिस्टेंस का पालन कर नातेदारी निभाइए।
घर की साफ सफाई खूब कर सकते हैं इस समय,
बहुत ही जरूरत हो तभी घर से बाहर को जाइए।।
इस कोरोना काल के अनुभव को लिख डालें हम,
वीर सुभाष भागत सिंह के जीवनी को पढ़ लें हम।
कोरोना के खोफ से किसी को न ही यूँ डराइए,
जादू टोना झाड़ फूक से ठीक होने का न करें भ्रम।।
संक्रमण का संकट काल कुछ दिन में मिट जाना,
जीवन की पकड़ेंगी रफ्तार फिर हँसना मुस्कान।
तब तक एहतियात बरतने में ही होगी समझदारी,
इस महामारी को अपने भारत देश से है भगाना।।
लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव बस्ती [उत्तर प्रदेश]।

कैसे संकट आ गया
मुश्किल में मुस्कान।
ऐसे हालात देखकर पसीजे नहीं भगवान।
तिल तिल मर रहे हैं
जागा है इक शैतान।
रोटी के लाले पड़े हैं
सांसत में है जान।
रोजगार भी छिन गया
लाचार हुआ ईसान।
मायूसों की हालत को तू अब तो पहचान।
जिस मुस्कान पे मरते
अब पहुँच रही श्मशान।
आओ बन तारनहार
विपदा मिटे निशान।
विनोद वर्मा
भिवानी, हरियाणा ।

मुश्किल में मुस्कान



अनवरत निर्बाध रूप से चलता हुआ समय पृथ्वी पर सबसे कीमती वस्तु है जिसकी तुलना किसी से भी नहीं की जा सकती।बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य,खर्च हुआ रूठ मित्र तो वापस मिल सकता है मगर जो समय निकल चुका है वह लौटकर वापस नहीं आता। गया समय आता नहीं,करनी को कर आज। मत कर सोच विचार टूट कर ले अपने काज। यदि कोई व्यक्ति समय के मूल्य को नहीं समझता तो समय भी उस व्यक्ति के मूल्य को नहीं समझता है।यदि हम अपना समय नष्ट करते हैं तो समय भी हमें बुरी तरह नष्ट कर देता है। व्यक्ति समय के महत्व को

समय प्रबंधन ही सफलता की पहली सीढ़ी

पूरी तरह तब समझता है जब इसके लिए बहुत कम समय शेष रह जाता है।
समय प्रबंधन क्या है
समय प्रबंधन का तात्पर्य समय के कुशलता पूर्वक उपयोग से है ताकि इसका सबसे ज्यादा फायदा हो सके।सभी कार्यों को करने का अलग अलग समय होता है,अव्यवस्थित कार्य हमारे जीवन में बहुत उलझन और परेशानियाँ लाता है लेकिन यही काम अगर हम सोच विचार कर करें तो हमे हमारे कामों में समय प्रबंधन से एक दक्षता मिलती है।समय प्रबंधन और दिनचर्या की योजना निर्माण से ही हम समझ सकते है कि हम हमारा कितना समय उपयोगी बातों को देते हैं और कितना समय अनुपयोगी बातों को। यह जितना आसान लगता है उतना ही इस तकनीक का पालन करने में मुश्किलों का सामना करना पड़ता है।जो व्यक्ति समय का प्रबंधन

कैसे किया जाता है यह सीख गया तो वह जीवन में लगभग सब कुछ हासिल कर सकता है।ऐसा कहा गया है कि सफलता की दिशा में पहला कदम कुशल समय प्रबंधन है।जो व्यक्ति अपने समय को ठीक से व्यवस्थित नहीं कर सकता वह हर क्षेत्र में विफल हो जाता है।
समय प्रबंधन का महत्व
समय प्रबंधन हर व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है,चाहे वह एक छात्र हो,गृहिणी हो,व्यावसायिक व्यक्ति हो या कोई और।यदि वह समय को कुशलता पूर्वक प्रबंधित करने में सक्षम है तभी अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकता है।कभी हमें यह नहीं कहना चाहिए कि हमारे पास समय नहीं है।हमारे पास भी हर दिन है बिल्कुल उतने ही घंटे हैं जितने कि हेलेन केलर, माइकल एंजेलो, मरर टेरेंसा, लियोनार्डो दा विंसी या अलबर्ट आइंस्टीन को मिले थे।जीवन की

सफलता का रहस्य समय के सदुपयोग में ही अंतर्निहित है।समय प्रबंधन साधारण से साधारण व्यक्ति को भी महान बना देता है।
समय ना ठहरा है कभी,बदली कभी ना चाल
जिसके जैसे कर्म हैं, उसका वेंसा हल। आज तक जीतने भी महापुरुष हुए हैं उनके जीवन की सफलता का एकमात्र रहस्य समय का समुचित प्रबंधन है।यदि हम उपलब्ध समय से पहले ही अपने कार्यों की योजना बनाएंगे तो हम निश्चित रूप से बेहतर निर्णय लेने तथा अपने काम को और कुशलता पूर्वक संभालने में सक्षम होंगे।
समय प्रबंधन का महत्व निम्न बिंदुओं से स्पष्ट होता है
1.अच्छी उत्पादकता 9जब हमारे पास पूर्व निर्धारित समय योजना हो तो हमें बस इसे सही तरीके से लागू करना होता है।हमें अपने कार्यों के

बीच क्या करना है ,क्या नहीं करना इसके लिए समय बर्बाद करने की आवश्यकता नहीं होती बल्कि आगे क्या किया जाए ताकि उत्पादकता का स्तर बढ़े बस यही सोचना होता है।
2.प्रेरणा स्तर बढ़ाए9 जब हम कोई लक्ष्य निर्धारित करते हैं तो हमारे प्रेरणा स्तर में स्वाभाविक रूप से वृद्धि होना लाजमी है।अपने लक्ष्य की पाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं ताकि खुद को साबित कर सकें।
3.बेहतर निर्णय करना9 समय प्रबंधन समय की सही योजना बनाने के बारे में है। हम अपने काम की योजना बनाते समय सभी तरह की अच्छाई और बुराई का मूल्यांकन करते हैं जिससे हमें बेहतर निर्णय लेने में मदद मिलती है।
4.काम की गुणवत्ता में वृद्धि9 जब हम देखते हैं कि हमें दिन के दौरान क्या करना है और क्या करने के जरूरत है तो योजना बनाने का

भाग अपने आप ही पूरा हो जाता है।हमें अपने काम पर ध्यान देने की जरूरत होती है जिससे परिणाम की गुणवत्ता बढ़ती है।
5. कम तनाव 9समय प्रबंधन हमें कम समय में और कम प्रयासों के साथ अपने कार्यों को पूरा करने में मदद करता है ।इस प्रकार यह तनाव से निपटने का भी एक शानदार तरीका है।
समय प्रबंधन की युक्तियाँ
* दिन में जो कार्य करने हैं उनकी एक सूची तैयार करना।
* प्रत्येक कार्य को करने के लिए समय निर्धारित करना।
* पूरी लगन से अपने कार्यक्रम पर टिके रहना।
* अपनी सूची पर नज़र रखना,कार्यों को पूरा करने के बाद सूची से मिलान करना।
* प्रत्येक दिन कुछ समय के लिए ध्यान लगाना।

* प्रत्येक दिन 7 8 घंटे की नींद लेना।
* पौष्टिक आहार लेना।
लॉक डाउन में समय प्रबंधन
महामारी के कारण हुए लॉक डाउन में आज हर ईंसान घर में कैद सा हो गया है।आज हर किसी के पास भरपूर समय है जिसकी किसी ने कल्पना भी नहीं की थी किन्तु इस पर्याप्त समय का भी बिना समय प्रबंधन के समुचित उपयोग नहीं हो सकता।जीवन की भाग दौड़ में जो समय हम स्वयं या परिवार या अपने अधूरे कार्य को नहीं दे पाए,अब समय है कि हम अपने अधूरे कामों,अधूरे सपनों को पूरा करने का प्रयास करें,लेकिन यह भी तभी संभव है जब इसके लिए एक पूर्व निर्धारित योजना बनाकर समय का उचित उपयोग किया जाए। लॉकडाउन का समय कीमती,इसको ना हम व्यर्थ गवाएं। क्या ऐसा कुछ करें कि जिससे पीछे

से हम ना पछताएं। समय प्रबंधन द्वारा समय का सदुपयोग ही हमारे जीवन की उन्नति की कुंजी है।वे जो ही लोग जीवन में सफल होते हैं जो समय का सही तरह से प्रयोग करते हैं।।आलस्य रहित होकर यथासमय प्रत्येक कार्य को करना ही समय की उपयोगिता है।जो मनुष्य आज का काम कल पर टाल देते हैं उनका काम कभी पूरा नहीं होता।यदि हम समय को कुशलता पूर्वक प्रबंधित करने में सक्षम हैं तो हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने से कभी पीछे नहीं रह सकते।।अतः मानव की सभी सफलताएँ, अशाएँ,इच्छाएँ समय के कुशल प्रबंधन पर ही निर्भर करती हैं।
समय मिलाए धूल में,समय दिलाए ताज। समय संग है जो चला,हुआ उसी का राज।
पवन सोलंकी
सुमेरपुर, पाली, राजस्थान।
www.womenexpress.in



है कितना दम

पत्थरबाज मासूमों को अब इस दुनिया से तारेंगे एक सिंदूर की लाज बचाने को अपनी ताकत दिखला देंगे है कितना दम जांबाजों में ये भी हम दिखला देंगे इन भाड़े के टट्टूओं को उनकी औकात दिखानी है इन कायर धोखे बाजो की घर में ही कन्न बनानी है मानव जो दानव बन बैठे मौत के सौदागर बन बैठे ऐसे जहरीले सांपों का वंश मिटा देंगे घर में घुस घुस कर अब हम उन को धूल चटा देंगे है कितना दम जांबाजों में यह भी हम दिखला देंगे चुन एक एक को मारेंगे हम उनको जन्नत की लगन लगी हुरों की आशा में उनको खुरों से हम मारेंगे



तुम्हारा साथ

मीठा सा तराना है तुम्हारा साथ जो पाया तो मुट्ठी में जमाना है तुम्हारा रंग सोने सा तुम्हारा रूप मनभावन तुम्हारे दिल में करुणा है तुम्हारी भावना पावन तू शर्मोहया के दार्येर में सिमट के है तुम्हारी हर अदा हर बात इस दुनिया से हट के है तुम्हारे देख के जलवे मेरा ये दिल दिवाना है तुम्हारा साथ जो पाया तो मुट्ठी में जमाना है तुम्हारा साथ जो पाया तो मुट्ठी में जमाना है **विक्रम कुमार मनोरा, वैशाली ।**

संदेश

आज फिर उनका संदेश आया है, सुनकर यह खबर, सूने सूने घर आंगन ने ली अंगड़ाई है, खिड़की, दीवारों ने चुपपी तोड़ी है, बिखरी सांसों की तरंगों ने, एक नया साज बनाया है। आज फिर उनका संदेश आया है। धुन उनके फिर से आने की मन में गूंज उठी है, बुझा बैठी थी चौखट दीयों को, रख हवा के फिर से उन्हें जलाया है। लगता वो आ रहे हैं,



मुक्तक

पंछी उड़ कर जाए कैसे , अब तो अपने गांव रे ! मेरे देश में भायी उनको , ठंडी मीठी छांव रे !! दूर गगन में उड़कर , कहते है बस बात यही ! स्वदेश ना जाए अब तो , बदले हमारे भाव रे !! **सुनील पोखवाल शेखु नीमच (म. प्र.)।**



लिट्टी की नियति



रही मुझे । रमेसर चचा के साथ तुम गाड़ी से आ जाना , मैं स्टेशन आ जाऊंगा लिवाने । पार्वती का मन भर आयाड एक ही तो बेटा है मेरा , पर है एकदममे सपुत । जे कमता है घरे भेज देता है । दू दिन पहले फोन पर पार्वती ने पूछा का ला दे बेटा हियाँ से तो पहले तो उसने मना कर दिया , फिर कहाड अम्मा , गोइटा पर के सेंकल लिट्टी , खाजा और खोवा वाला अनरसा लेते आना , ई सब यहाँ नहीं मिलता है , बड़ी दिन हो गया खाये । पार्वती सब बना के झोला में रख ली थी । ट्रेन में बगल वाली

महिला ने पूछा भीडु बहिन जी , ई में का ले जा रहे हैं , बड़ी बढ़िया महक रहा है । पार्वती बताने लगीडुका कहेँ , हमार मनोहरा अबरी बोला है लिट्टी लाने , वोही दू चार ठो बना लिये हैं । दिखी पहुँचते ही उसकी आँखें मनोहर को ढूँढने लगी । कहीं न दिख रहा वो , फोन पर भी केवल घंटी बज रही , केतना काम में बिजी है। रमेसर चचा बोलेडुडुभीजी , पता दिया है हमरा के , चलिए टेम्पू से चलते हैं । रास्ते में भीडु देख पार्वती पूछीडुई कउन चीज के भीडु है भईया , एतना आग लागल है ,का हुआ है । टेम्पू वाला बताने लगा , कैसे घर ,दूकान सब जला दिया गया

केतना लोग तो मर गया है। पार्वती राम राम करते मनोहर के डेरा पर पहुँची , हियाँ भी भीडु लगी थी । का है जी ,काहे भीडु लगा है हियाँडुडुपार्वती ने पूछा । तभी भीडु में किसी ने कहा, मनोहर नाम का एक लडुका रहता था यहाँ, आज माँ आने वाली थी उसकी, उसे ही लाने स्टेशन जा रहा था कि रास्ते में दंगाईयों की भीड में रँदा कर मर गया। सुनाते ही पार्वती चीख भी न पायी और बेहोश होकर वहीं गिर गई । झोले से सब लिट्टी बाहर आकर लुडकने और पैरों तले रँदाने लगे , मानो उनकी नियति भी मनोहर की तरह बदनसीब हो । **जीणा झुमरी तिलैया, झारखण्ड।**

मेरा संदेश

सावधानी से ही अब तो मिला कीजिये, तय फासला जरूर अब रखा कीजिये अगर वाइरस से बचकर रहना है तो, सेनेटईरिज करके सब चला कीजिये सजग और सावधान रहे

अब सदा , अपनी से दूर प्रयासों से बला कीजिये बचाव और डर ही बचा सकता है हमें, रोज रोज की खबरों को सुना कीजिये अपनी पुरानी आदतों में सब सुधार करे, जल्द ठीक हो जाये सब ये दुआ कीजिये

आज छुप गये है चेहरे सब मास्क के पीछे, आँखों के भावों में ही अब पढ़ा कीजिये जरूरत होने पर ही तुम निकलो बाहर, अन्यथा तुम घर ही सुरक्षित रहा कीजिये रोगो से लड़ने की क्षमता बढ़ जाये ज्यादा, खाने पीने में शुरू कुछ

अब नया कीजिये **सीमा लोहिया झुंझु (राजस्थान)।**

इस दुनिया में तेरी पहचान बहुत है



सूरज यहां पे तेरे लिए तो इस जहां में आसमान बहुत है मुफलिसों को रहने की झोपड़ियां नसीब नहीं शाही शानों के लिए शहरों में मकान बहुत है जिनके जाने पर सभाओं में मौन बैठे थे आज देखा, उनके चेहरे पर मुस्कान बहुत है सात खुशियों का इल्जाम लगता रहा है जिस पर चंचल इस रियासत में ऐसे खानदान बहुत है **जितेन्द्र कुमार चंचल हसपुर औरंगाबाद, बिहार।**

थमना ही था



.....तो थमना ही था ममतामयी परिता थी मदं मदं बहाव में रोड़े पथर डाल के मुख मोड़ने चले थेतो थमना ही था निर्मल झरने गाते थे राग मल्हार में तोड़ के पर्वत ,गाड़ने इमारत चले थेतो थमना ही था झूमती थी प्रकृति शीतल फिजाओं में और ये विष हवाओं में घोलने चले थेतो थमना ही था **नीतु झारोटिया (रुद्राक्षी अजमेर (राजस्थान)।**



कठिन घड़ी

इस समय भारत सहित पूरा विश्व कठिन घड़ी का सामना कर रहा है। इस समय पूरे विश्व में लगभग 240000 लोगों की मौत हो चुकी है और लगभग 13,47,689 लोग कोरोना से संक्रमित हो चुके हैं। 2मिलियन लोग इस संक्रमण से ठीक भी हो चुके हैं । डब्ल्यूओएच0ओ0 को चिन्ता इस बात की भी है कि भारत विश्व के ज्यादा जनसंख्या वाले देशों में शामिल है इसलिए भारत में संक्रमण फैलने की आशंका ज्यादा थी परन्तु हमारे प्रधानमंत्री ने चार बार लोकडाउन घोषित करके डब्ल्यूएचओ की चिन्ता को कम कर दिया है। दुनियाभर को धौंस दिखाने वाला अमेरिका भी घुटनों के बल बैठ गया है एवं भारत की ओर देख रहा है। इस कठिन समय में सभी देशवासियों को धैर्य के साथ रहना है। भारत में इस समय 113461लोग संक्रमित है तथा 3457लोगों की कोरोना वायरस से मौत हो चुकी है। **साक्षी श्रीवास्तव कक्षा12, श्री विनायक एकेडमी, इन्टरनेशनल सी0एस0 स्कूल, उई।**

एक जमाना ऐसा था



गर मिलती शुभ घड़ी कभी तो, महापर्व की तरह मनाता था सीमित साधन होने पर भी, खुशियां अपार जुटाता था प्रकृति की रीति नीति को, ही सर्वत्र अपनाता था एक जमाना ऐसा था जो, देखा नहीं सुनने में आया मे जन्मी इक्कीसवीं सदी मे, दुविधाओं ने घेरा है अब रिश्तों ने स्व अर्थ ही खोया, एकाकीपन का साया है अपील करू मानव से मानवता के नाते, आओ मिलकर करें दुरुस्त पूर्वजों के उन उसूलों को एक जमाना ऐसा था जो, देखा नहीं सुनने में आया **सुमन कुमारी मीना दौसा, राजस्थान।**



हम सफर

मुसीबत में पीछे नहीं हटोगे न? माँपिता, भाईबहन, दोस्तों को छोड़ कर आउंगी सबका किरदार निभा पाओगे न? मेरी गलती पर डाँटकर नहीं प्यार से समझाओगे न? सीता की तरह तुम्हें पूज्नीघ राम की तरह पत्नीव्रता धर्म निभाओगे न? मन में डर है, तेरे दर पर कैसे आऊंगी मेरे डर पर काबू करके गृहप्रवेश करावा दोगे न? **दिवंकल वर्मा, आसनसोल (पश्चिम बंगाल)।**



त्यथा

ग्रस्त कभी पटरी पर कभी सड़क पर फिर भी मिल नहीं राह कोई अपने घर पहुंचने की। भूख, प्यास, थकान, बेबसी, मजबूरी बनी हमारी व्यथा ऐसी जिसने धर दिया दर्द ही दर्द जीवन में हमारे। फिर भी सुलझ नहीं रही सियासी चालें न ही पसीज रहा कलेजा उनका देख ये व्यथा हम बेबस मजदूरों की जो बन प्रवासी हुए मजबूर पलायन को। कहीं पड़ रही मार राज्य सरकारों की, कहीं पुलिस के डंडों की और हम सड़कों पर दर दर बस भटक रहे लो अपने बच्चे, बीवी, बड़े माँ बप को रहते गर्मी की मार बस बेबस , बेहाल , मजबूर हम मजदूर। **मीनाक्षी सुकुमारन नोएडा ।**

मैंने हसती खेलती जिंदगी में बहुत कुछ देखा है



कह नहीं पाते, मैंने इंसान के इस बढ़ती हुई कमी को देखा है । कुछ लोग ऐसे होते है जो कि, अपने मतलब के लिए हाथ मिलाते है फिर वो 2410 दिन साथ निभाते है और फिर मतलब पूरा होते ही अपना दोनों हाथ छुड़ा लेते है , और फिर वो दूसरी की तरफ हाथ बढ़ाएंगे, बातें बड़ीबड़ी सुनाएंगे, वो थोड़े पल के लिए अपनी तरीफे पाएंगे मैंने ऐसे लोगो को नीचे गिरते देखा है । मां पापा, दादा दादी, चाचा चाची , भाई बहन ये सब रिश्ते जब पास होते है तो ज्यादा राश नहीं आते है । हम उनसे वो हमसे रोज कितना लड़ते झगड़ते है हर एक बात के लिए एक दूसरे को कितना कुछ कह नहीं पाते, मैंने इंसान के इस बढ़ती हुई कमी को देखा है । कुछ लोग ऐसे होते है जो कि, अपने मतलब के लिए हाथ मिलाते है फिर वो 2410 दिन साथ निभाते है और फिर मतलब पूरा होते ही अपना दोनों हाथ छुड़ा लेते है , और फिर वो दूसरी की तरफ हाथ बढ़ाएंगे, बातें बड़ीबड़ी सुनाएंगे, वो थोड़े पल के लिए अपनी तरीफे पाएंगे मैंने ऐसे लोगो को नीचे गिरते देखा है । मां पापा, दादा दादी, चाचा चाची , भाई बहन ये सब रिश्ते जब पास होते है तो ज्यादा राश नहीं आते है । हम उनसे वो हमसे रोज कितना लड़ते झगड़ते है हर एक बात के लिए एक दूसरे को कितना कुछ कह जाते है । हर छोटी छोटी बात के लिए सच में , आपस में उल्टे सीधे नाम से चीखाते है ये सब शायद बहुतों के साथ होता है । बस क्यूकी ये रिश्ते हमारे साथ में रहते है । लेकिन कब क्या हो जाए वक्त को , हम सब में से कोई नहीं जानता जब कोई अपना खाश हमें छोड़ चांद के पास चला जाता है । इस बुरे वक्त को हमने बहुत पास से देखा है और तो कुछ जानबूज कर परिवार को खो बैठते है , लेकिन बाद में ऐसे लोगो को , परिवार की सच्ची अहमियत जान करके पछताते हुए देखा है । सच में जिन्यगी के काफी पड़ाव से निकली मैं , कितना सब कुछ बदलता देखा है । कितने

विकास ही नज़र आयेगा



फिर भी देश वासियों, विकास ही कहलायेगा	वेदों की जगह , मैजिक बाबा आ जायेंगा	फिर मिलने पर उन , कागज के टुकड़ों से क्या पायेंगा काला धन मिला या नहीं किसी गरीब का एक सिक्का भी जायेंगा
शिक्षा जो आधार है, एक देश के विकास का	मन की शांति का तो पता नहीं पर शांति संग पकड़ा जायेंगा	फिर भी देश वासियों, विकास ही नज़र आयेगा झूठ के पीछे भीड़ होगी सच अकेला रह जाएगा
मानवता के बौद्धिक उत्थान का आरक्षण से कौशल का , नाश कर जायेंगा	जीवन की इस दौड़ में, आदमी मशीन बनकर रह जायेंगा कोई समझेंगा उसे , यह सोच सपना बनकर रह जायेंगा	फिर भी देश वासियों, विकास ही नज़र आयेगा
योग्य रह जाएंगा पीछे, सरकारी पदों पे, आरक्षण का कोढ़ चढ़ आयेंगा	फिर भी देश वासियों, विकास ही नज़र आयेगा	कानूनों को अनुछेदों में रखकर रिश्त का कानून बन जायेंगा
अब तक देश ही जानता है राजनीतिक दलों द्वारा, कितना घसीटा जायेंगा	जुर्म, अत्याचार, बलात्कार का, ग्राफ चोहे, कितना ही बढ़ता ही जायेंगा फिर भी देश वासियों , विकास ही नज़र आयेंगा	नैतिकता के मानों पर, सकीर्णता के पैमाना लग जायेंगा

मानव पर मौसम की मार



बदला रूप? आह! जल का, ये कैसा प्रचंड स्वरूप। हर ओर बस हो रहा, ध्वंस का गर्जन। या हो रहा, किसी नव युग का सुजन। एक तो यह महामारी का वार। उसपर भी मौसम का प्रहार। अब सुधार भी जा तू मानव, प्रकृति का देख रहा तू तांडव। कहीं कांपती धरा, कहीं जल ही जल भरा। कोई भूल हूँ जन से तो, माफ़ करो ओ.....! प्रकृति सुंदरा। तो, माफ़ करो... ओ.....! प्रकृति सुंदरा। **पूजा कुमारी बाल्मीकि दुर्गापुर, पश्चिम बंगाल ।**

ये जालिम इश्क



ये जालिम इश्क कभी ना करना।। टूटते तारो से किसी को मांगना, इश्क में धर्मो को लंगना मंदिर मस्जिद जाकर किसी को मांगना, वर्त कर्म के भोग लगाना, ये जालिम इश्क कभी ना करना टूटते तारो से किसी को मांगना, इश्क में धर्मो को लंगना मंदिर मस्जिद जाकर किसी को मांगना, वर्त कर्म के भोग लगाना, ये जालिम इश्क कभी ना करना।। रोते रोते हाथ आसुओं से भर जाना, मुंह में कपड़ा रख जोर से चिलाना, मन के आसुओं को सब से छुपाना, टूटे दिल को बार बार समझाना, ये जालिम इश्क कभी ना करना।। **रीमा मिश्रा नय्या आसनसोल(पश्चिम बंगाल)।**

एक नजर

भारतीय अर्थव्यवस्था में 2020-21 में आ सकती है गिरावट: मूडीज

नई दिल्ली। रेटिंग एजेंसी मूडीज इंवेस्टर्स सर्विस का अनुमान है कि 202021 में भारतीय अर्थव्यवस्था में गिरावट देखने को मिल सकती है। यह चार दशक में पहली बार होगा जब कोरोना वायरस महामारी की रोकथाम के लिये जारी 'लॉकडाउन' (बंद) की वजह से खपत कम होने और कारोबारी गतिविधियां थमने से चुनौतियों का सामना कर रही घरेलू अर्थव्यवस्था में गिरावट आएगी। मूडीज के मुताबिक कोरोना वायरस संकट से पहले भी भारत की अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर धीमी पड़ गयी थी और यह छह वर्ष की सबसे निचली दर पर पहुंच गयी थी। सरकार द्वारा आर्थिक प्रोत्साहन पैकेज में उठाए गए कदम उम्मीदों के अनुरूप नहीं हैं, अर्थव्यवस्था की समस्याएं इससे बहुत ज्यादा व्यापक हैं। मूडीज ने अपनी रिपोर्ट में कहा, "‘अब हमारा अनुमान है कि वित्त वर्ष 202021 में भारतीय अर्थव्यवस्था की सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) वृद्धि दर में वास्तविक गिरावट आएगी। इससे पहले हमने वृद्धि दर शून्य रहने की संभावना जतायी थी।" हालांकि मूडीज ने 202122 में देश की अर्थव्यवस्था में सुधार होने की उम्मीद जतायी। यह उसके पूर्ववर्ती 6.6 प्रतिशत की वृद्धि दर के अनुमान से भी मजबूत रह सकती है। रिपोर्ट में कहा गया है कोविड19 लॉकडाउन का भारतीय अर्थव्यवस्था पर गहरा असर पड़ने की संभावना है। यह सार्वजनिक और निजी दोनों क्षेत्र को प्रभावित करेगा। उल्लेखनीय है कि देश में 25 मार्च को लॉकडाउन की घोषणा की थी गयी।

अमेरिका में इंफोसिस शीर्ष अधिकारियों के खिलाफ मुकदमा रद्द

नई दिल्ली। इंफोसिस ने शुक्रवार को बताया कि अमेरिका की एक जिला अदालत में कंपनी और उसके कुछ कर्मचारियों के खिलाफ दायर मुकदमे को रद्द कर दिया गया है। इससे पहले कुछ व्हिसिलब्लोअर ने पिछले साल अक्टूबर में शिकायत की थी कि कंपनी के शीर्ष प्रबंधन द्वारा कथित रूप से अनैतिक गतिविधियों को बढ़ावा दिया जा रहा है। इंफोसिस ने बताया था कि उसे कुछ व्हिसिलब्लोअर की शिकायतें मिली हैं कि कंपनी के कुछ शीर्ष प्रबंधक कथित रूप से अनैतिक गतिविधियों को बढ़ावा दे रहे हैं। इस बारे में अमेरिकी बाजार नियामक प्रतिभूति एवं विनिमय आयोग ने भी जांच की थी। कंपनी ने बताया कि 21 मई 2020 को वादी ने बिना किसी पूर्वाग्रह के मुकदमे को खेच्छा से खारिज कर दिया। व्हिसिलब्लोअर ने कंपनी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सलिल पारेख और मुख्य वित्त अधिकारी निलजन रॉय के कथित अनैतिक गतिविधियों में शामिल होने की शिकायत की थी। इसके बाद कंपनी ने इस मामले की आंतरिक जांच शुरू कर दी थी। इस साल जनवरी में कंपनी ने कहा था कि उसकी ऑडिट समिति को पारेख और रॉय के खिलाफ अनैतिक गतिविधि में शामिल होने का कोई सबूत नहीं मिला है। बाद में कंपनी ने दोनों को क्लीन चिट दे दी थी।

भदोही: भगवान से मनाइए कि आपकी सांसों को न पड़े वेंटीलेटर की ज़रूरत

(प्रभुनाथ शुक्ल/वूमेन एक्सप्रेस) **भदोही।** दुनिया में भदोही की अपनी अलग पहचान है। यहाँ खूब सूरत कालीन का निर्माण होता है। निर्यातकों और संस्थाओं का दावा है कि तकरीब दस हजार करोड़ का सालाना विदेशों में कालीन निर्यात होता है। लेकिन स्वास्थ्य सुविधाएँ ऊपर वाले के भरोसे हैं। कोरोना संक्रमण काल में सरकारी अस्पताल में वेंटीलेटर यानी (कृतिम स्वांस

जिला निर्माण के बाद तकरीब पांच सरकारों बदली लेकिन अभी तक यह सुविधा उपलब्ध नहीं हो पाई। भदोही को अभी तक जिला अस्पताल की सुविधा तक नहीं मिल पाई है। ज्ञानपुर स्थित महाराजा चेतसिंह जिला



अस्पताल के रूप में काम कर रहा है। दूसरा बड़ा अस्पताल भदोही स्थित महाराजा बलवंत सिंह चिकित्सालय है। दोनों अस्पताल सिर्फ खांसी जुकाम तक सीमित हैं। गम्भीर बीमारी या सड़क हादसों का इलाज यहाँ सम्भव नहीं है। दोनों अस्पताल सिर्फ रेफरल यूनिट हैं। सड़क हादसों पीड़ितों के पहुँचने के पहले यहाँ रेफर पर्वी तैयार रहती है। चायल व्यक्ति के

पहुँचते ही महमपट्टी के बाद उसे वारणसी के लिए भेज दिया जाता है। काफी लोग बीएचयू ट्रामा सेंटर पहुँचने के पूर्व दमतोड़ देते हैं। अब यहाँ एकांतवास भी बनाया गया है।

भदोही जिले की अनुमानित आबादी करीब 20 लाख तक पहुँच गई है।

लेकिन ज्ञानपुर और भदोही स्थित दोनों बड़े अस्पतालों में एक भी वेंटीलेटर की सुविधा नहीं है। फिर कोरोना जैसे संक्रमण बीमारी की लड़ाई कैसे लड़ी जाएगी। 15 साल पूर्व जिला अस्पताल की आधारशिला बसपा सरकार में तत्कालीन मंत्री रंगनाथ मिश्र ने रखा था , लेकिन आज तक अस्पताल नहीं बन पाया। प्रवासी मजदूरों और परदेशियों के आगमन के बाद कोरोना का संक्रमण तेजी से बढ़ने लगा है।

अब तक 12 से अधिक मरीज हो गए हैं। जिले में पॉजिटिव मरीजों को रखने की कोई सुविधा नहीं है। उन्हें मण्डलीय अस्पताल मिर्जापुर भेजा जा रहा है।

(विशेष संवाददाता) **गाजियाबाद।** लॉकडाउन 4.0 के तहत गाजियाबाद में व्यापारिक प्रतिष्ठानों को खोलने की गाइडलाइन जारी कर दी गई हैं। बाजार खुलने के दिन निर्धारित किए गए हैं। सभी बाजार सुबह दस बजे से शाम पांच बजे तक खुलेंगे और रविवार को पूरी तरह बंद रहेंगे।

ग्राहक सोमवार से ही खरीदारी कर सकेंगे। दो दिन दुकानदारों को लंबे समय से बंद पड़ी दुकानों को साफ करने का समय दिया गया है। दुकानों के आगे अतिरिक्त ग्राहकों को भारी जुर्माना लगाया जाएगा। शुक्रवार को जिला प्रशासन की ओर से बजार खोलने के लिए नए दिशा निर्देश जारी कर दिए गए।

लॉकडाउन 4.0 शुरू होने के बाद केंद्र और राज्य सरकार की ओर से बाजार खोलने के दिशा निर्देश जारी किए थे। जिला में इन

दिशा निर्देश के लागू करने के लिए जिलाधिकारी को जिम्मेदारी दी गई थी। जिस समय यह गाइडलाइन



जारी की गई उस समय गाजियाबाद अर्रिज जोन में था। इसके बाद व्यापारियों को उम्मीद थी कि बाजार जल्द खुल जाएंगे। इस पर जिलाधिकारी ने सभी व्यापारिक संगठनों से उनके प्रस्ताव मांगे।

गाजियाबाद के 34 बाजार नियम के साथ खुलेंगे
इसी दौरान संक्रमण के बढ़ते

मामलों के देखते हुए प्रदेश सरकार ने गाजियाबाद की अर्रिज जोन से रोड जोन में आ गया। इसके देखते हुए बाजार खुलने की उम्मीद पर मानों ब्रेक लग गया। बावजूद इसके कड़ी शर्तों के साथ जिलाधिकारी ने

ऐतिहासिक वटवृक्ष जिसमें लवकुश नें बाँधा घोड़ा, कल्पवृक्ष भी है यहाँ

(अमित पाठक/वूमेन एक्सप्रेस)

बहराइच। जनपद बहराइच से बिल्कुल मिला हुआ पड़ोसी जनपद श्रावस्ती , जो तमाम ऐतिहासिक धरोहर के लिए विश्व विख्यात है । तीन जनपदों बलरामपुर, श्रावस्ती व बहराइच राजमार्ग के लगभग मध्य इकौना से बहराइच मार्ग पर सात किमी सीताद्वार में स्थित प्राचीन त्रेतायुग का वट वृक्ष और कल्प वृक्ष ,आज भी लवकुश द्वारा वट वृक्ष में बाँधे गए अश्वमेध द्वाा वट वृक्ष में बाँधे गए अश्वमेध द्वाा के घोड़े की ऐतिहासिक कथा को ताजा कर रहे है । यहाँ के पुजारी पंडित संतोष दास तिवारी ने उपर्युक्त तथ्यों के साथ बताया कि यही है वह वटवृक्ष जिसमें लवकुश ने घोड़ा बाँधा था, यही जनकनंदिनी माता सीता ने अपने वनवास के दिन व्यतीत किये, यही महर्षि वाल्मीकि की तपोभूमि और यही मन की मुराद पूरी करने वाला कल्पवृक्ष है, इस वृक्ष को अन्य स्थान पर लगाने हेतु बहुत जतन लोगों ने किया लेकिन असफल रहे, यह दोनों

वृक्ष अपने स्थान पर ही शोभायमान रहे, चूँकि ये युगों पुराना है अतएव सूखने या अन्यत्र की स्थिति में पुनः वही रूप धारण कर लेता है पुजारी ने बताया कि यह कजरी का वन के नाम



से मशहूर रहा है और कार्तिक पूर्णिमा को पंचद्वितीय मेले के लिये विख्यात है, उन्होंने बताया कि माता सीता को वन में छोड़ते समय जब प्यास लगी तो लक्ष्मण ने भू वेधी वाण चलाया जिससे फूटी धारा रोगनिवािणी झील बन कर आज भी लोगों के कष्ट व रोगों का नाश करती है, उन्होंने बताया यहाँ वाल्मीकि आश्रम , गुलाब

वाटिका, लवकुश पार्क, व माता सीता, लवकुश, पवनपुत्र हनुमान की प्राचीन व नवीन मूर्तियां दिव्य मंदिर में सुरोषिभित है । वहाँ के लोगों ने बताया कि पुजारी संतोष तिवारी पूरी श्रद्धा से दिन रात मंदिर की देखरेख व सेवादायी में तत्पर रहते है व श्रद्धालुओं के स्वागत सत्कार हेतु समर्पित रहते है ।

आज के दिन वट सावित्री पर्व पर इस वट वृक्ष का विशेष महत्व माना गया है । बता दें कि अनेकों त्योहारों में एक वट सावित्री व्रत अखाण्ड सौभाग्य तथा पयार्वर्ण संरक्षण और सुरक्षा के लिए मनाया जाता है। भारतीय समाज वट वृक्ष का आदर करता है। इसके पीछे भले ही धार्मिक मान्यताएं हों, लेकिन उद्देश्य पयार्वर्ण संरक्षण का ही जान पड़ता है। सदियों से बरगद की पूजा होती आ रही है। वट वृक्ष के नीचे ही सावित्री को अपना सुहृग वापस मिला था। इस पूजा का महत्व जीवन चक्र से जुड़ चुका है।

मुणोत ने ऑटो चालकों को दिए राशन सामग्री के किट



बेंगलुरु। यहाँ के विजयनगर में मारुती मॉडकल के प्रबंध निदेशक उष्मी, गौ भक्त महेंद्र मुणोत, सुरक्षा मुणोत व आनंद मुणोत द्वारा विजयनगर क्षेत्र के ऑटो रिक्शा चालकों को राशन सामग्री के किट भेंट किए गए। समाजसेवी पुरेश टपरावत ने बताया कि सभी ने मुणोत का आभार जताया। मुणोत ने इस

दौरान सभी को वर्तमान समय में कोरोना महामारी के मद्देनजर सामाजिक दूरियां बनाये रखते हुए सरकारी दिशा निर्देशों की पालना करने की व सद्ब्यवहारी बनने की भी सीख दी। साथ इन विकट परिस्थितियों में किसी भी जरूरतमंद के लिए हर संभव सहयोग करने का विश्वास दिलाया।

अन्नरथ सचिव ने कोरोना रणबांकुरों का हौसला अफजाई कर किया सम्मान

(अमित पाठक/वूमेन एक्सप्रेस) **बहराइच** हरिशंकर मित्तल चैरिटेबल ट्रस्ट की तरफ से उन 5 कोरोना योद्धाओ को सम्मानित किया गया जो पिछले 28 दिनों से अपने घर नहीं गये बल्कि चिकित्सा सेवा में लगातार एक योद्धा के रूप में काम कर रहे हैं ।

ट्रस्ट के सचिव संदीप मित्तल ने बताया कि जिला चिकित्सालय के पैथालॉजी विभाग मे कार्यरत वैभव मिश्रा, एस एन सिंह, भुवनेश अवस्थी, पवन रन्जन भास्कर, आशुतोष कुमार पिछले 28 दिन से लगातार कोरोना संधिध लोगों के ब्लड सैमपल लेने का कार्य कर रहे (उन्मने से कई रिपोर्ट पॉजिटिव भी आयी हैं। आज 28दिन की लम्बी ड्यूटी के बाद ये कोरोना योद्धा अपने घर लौटे। इनके त्याग और साहस के लिये हरिशंकर मित्तल चैरिटेबल ट्रस्ट

की संरक्षिका शशी मित्तल एवं सचिव संदीप मित्तल ने इनका माल्यार्पण कर अंग वस्त्र एवं उपहार देकर हौसला बढ़ाने का कार्य किया। ट्रस्ट के सचिव



संदीप मित्तल ने कहा कि इस आपदा काल मे संधिध मरीजो का ब्लड सैमपल लेना, 28दिन अपने घर से अलग रहकर देश सेवा मे समर्पित रहना वाकई बहुत ही साहसिक बात है

ये सब किसी योद्धा से कम नहीं है इनकी जितनी भी प्रशंसा की जाये कम है।इस अवसर पर लेहंगा बैंक की संस्थापिका अशिका मित्तल ने सभी

कोरोना योद्धाओ को मास्क देकर उनके सुरक्षित जीवन की कामना की।मौके पर ट्रस्ट के अध्यक्ष अमित मित्तल ने भी सभी योद्धाओ का हौसला बढ़ाया।

कोरोनाकाल में मोटापा बना आफत की पुड़िया

(सुरेश गांधी/वूमेन एक्सप्रेस) **वरणसी।** कोरोनाकाल में बढ़ते संक्रमण से हर कोई खोफ़ा होता है। किसी को सर्दी, खांसी व सांस लेने में दिक्कत महसूस हो रही है, तो कोरोना का खौफ़ दुगुना हो जा रहा है। खासकर यह दिक्कत उन लोगों में हो रही है, जिनकी उम्र 50 वर्ष से अधिक है और वजन 90 किलो से ज्यादा है। चिकित्सकों का कहना है कि उन्हें कोरोना तो नहीं है, लेकिन ज्यादा है। मोटापे के कारण ब्लडप्रेशर की समस्या बढ़ने के साथ सांस लेने में भी परेशानी आ रही है और उन्हें ऑक्सीजन की जरूरत ज्यादा पड़ती है।

चिकित्सकों का कहना है कि वजनी व्यक्तियों को सजग रहना होगा। वजन ज्यादा होने से वे सांस ठीक से नहीं ले पाते हैं। इसके ठीका यदि उन्हें दूसरी बीमारी है तो उन पर ज्यादा ध्यान देना पड़ेगा। जबकि फिट रहने वालों को कोरोना संक्रमण ही नहीं कई बीमारियाँ उनका कुछ नहीं बिगाड़ पायेगी। चिकित्सकों का कहना है कि कोरोना वायरस जब

शरीर में फैलता है तो वह हानिकारक केमिकल का स्राव करता है, जो रक्त धमनियों में जाता है और उन्हें चैड़ा कर देता है। इससे मरीज के शरीर में



सूजन बढ़ने लगती है। रक्त धमनियों के चैड़े होने से रक्त प्रवाह प्रभावित होता है और दिल पर भी अतिरिक्त बोझ पड़ता है। बावजूद इसके इस बीमारी को लेकर तनाव न पालें, क्योंकि ठीक होने वाले मरीजों की संख्या ज्यादा है। तेज बुखार के साथ सूखी खांसी, सांस लेने में तकलीफ और सर्दी हो जो अन्य दवाइयों से ठीक नहीं हो पा रही है तो उसे कोरोना के लक्षण मानें। सामान्य सर्दी की शिकायत भी फिलहाल बहुत लोगों

को है, उसे कोरोना के लक्षण न मानें। कोरोना को लेकर बढ़ रहे तनाव को लेकर चिकित्सकों का कहना है कि जब हम कोई डरावनी फिल्म

देखते हैं और किसी अंधेरे कमरे में जाते हैं तो हमें लगता है कि कमरे में भूत है। यह स्वाभाविक भी है। अभी हर तरफ कोरोना को लेकर चर्चा हो रही है लोग बेवजह तनाव ले रहे हैं। सबसे अच्छा तरीका है कि अपना ध्यान दूसरे कामों में लगाएं और घर से बाहर न निकलें। तनाव तो सदैव ही मानव जीवन की समस्या रहा है। मगर, लॉकडाउन ने एक ऐसे किस्म का तनाव पैदा कर दिया है। वायरस से काफी हद तक बढ़ाया जा सकता है।

महामारी के बीच सरकार विरोधी प्रदर्शन भाजपा पर ही भारी पड़ेगा: शिवसेना

मुंबई। (वेबवार्ता)। महाराष्ट्र में सतारूढ़ शिवसेना ने शुक्रवार को कहा कि कोविड19 वैश्विक महामारी के दौरान उद्भव ठाकरे सरकार के खिलाफ भाजपा का विरोध प्रदर्शन पार्टी पर ही उठता पड़ेगा।शिवसेना ने अपने मुखपत्र 'सामना' में महाराष्ट्र विकास आघाड़ी सरकार के महामारी से निपटने के तरीके की तुलना केरल के मॉडल से करने के लिए प्रदेश भाजपा अध्यक्ष चंद्रकांत पाटिल की आलोचना की।संपादकीय में कहा गया है, "ऐसा लगता है कि पाटिल ने केरल मॉडल का अध्ययन नहीं किया है। केरल के मुख्यमंत्री पिनरई विजयन केंद्र के दिशा निर्देशों का पालन नहीं करते और बढ़ गया है। शुक्रवार को एक एक कर परिवार के सभी लोगों की जांच रिपोर्ट आ गई। परिवार में एक और व्यक्ति के



से लड़ने के लिए कोई सुझाव है तो उन्हें मुख्यमंत्री के साथ इस पर चर्चा करनी चाहिए। क्या विपक्ष दल को ऐसा करने में शर्म है या वह अपना आत्म विश्वास खो चुका है।"संपादकीय में इस बात पर जोर दिया गया है कि राज्य में हर दिन भले ही कोविड19 के मामले बढ़ रहे हैं लेकिन ज्यादातर मरीज संक्रमण से स्वस्थ भी हो रहे हैं।

मुम्बई से गाँव आए परिवार में 4 हुए कोरोना पॉजिटिव, तीन और मिले नए संक्रमित

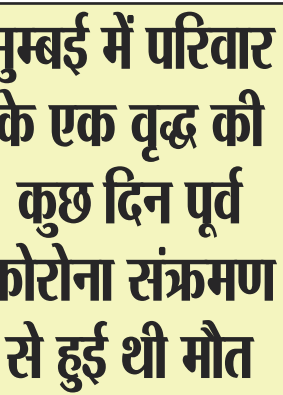
निर्वहन के लिए गाँव आए थे। शुक्रवार को एक एक कर परिवार के सभी लोगों की जांच रिपोर्ट आ गई। परिवार में एक और व्यक्ति के



पॉजिटिव पाए जाने से मरीजों की संख्या चार हो गई है। 12 वर्षीय बच्चा के साथ उसकी माँ, चाची और दादा भी कोरोना पॉजिटिव मिले हैं। इस गाँव को सील कर दिया गया था।

भदोही जिले के ज्ञानपुर तहसील के जीवनपुर गांव में दो लोगों के

कोरोना पॉजिटिव मिले हैं, जिसमें एक महिला और एक पुरुष हैं। दोनों वृद्ध बताए गए हैं। ज्ञानपुर तहसीलदार देवेंद्र कुमार यादव गाँव



में पहुँच कर बस्ती को सील करने की प्रक्रिया शुरू कर दिया है। मुख्याधिकार्याधिकारी डा.लक्ष्मी सिंह ने बताया है कि तीन लोग पॉजिटिव मिले हैं। अभी उनकी बाकि डिटेल नहीं मिल पाई है। मरीजों की संख्या कुल 14 हो गई है जिसमें तीन लोग ठीक हो चुके हैं।

संजय जोशी हेल्प इंडिया में मीडिया विंग के चेयरमैन नियुक्त

जयपुर/बेंगलुरु। भारत को विश्व गुरु बनाने की दिशा में प्रयत्नशील सर्व समाज के सामाजिक एवं व्यवसाय क्षेत्र में सोशल एंटरप्रेन्योर हेल्प इंडिया ऑनलाइन संस्थान द्वारा पत्रकार संजय जोशी को राष्ट्रीय कार्यकारिणी में शामिल कर मीडिया विंग का चेयरमैन नियुक्त किया गया है। हेल्प इंडिया के राष्ट्रीय सचिव डॉ जगदीश पारीक द्वारा यह नियुक्ति की गई है। उल्लेखनीय है कि भारत सरकार के स्किल डेवलपमेंट एवं नीति आयोग द्वारा मान्यता प्राप्त संस्थान हेल्प इंडिया सामाजिक परिवेश में लोगों को शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार एवं व्यापार सहित विभिन्न प्रकार की सहायता प्रदान करने में अग्रणी भूमिका अदा कर रहा है। राष्ट्रीय चेयरमैन डॉ पवन कुमार ने बताया कि गत वर्ष अनेक विशिष्ट क्रियाकलापों

कार्यक्रमों की बढौतत वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड अवॉर्ड से नवाजे गए हेल्प इंडिया संस्थान द्वारा हाल ही में



वैश्विक महामारी कोरोना एवं लोक डाउन के मद्देनजर बड़ी संख्या में जरूरतमन्दों को फेसमार्स्क, सैनटाइजर, भोजन पैकेट व राशन सामग्री का भी वितरण व्यापक स्तर पर देश के विभिन्न शहरों में किया जा रहा है।

नैनी (प्रयागराज) कार्यालय

नैनी स्टेशन के सामने

प्रभारी:
सुजीत चौरसिया
Mo- 9451251066

वूमेनएक्सप्रेस

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक
सुनील पाण्डेय ने आदित्य ग्राफिक्स **INC.** प्रयाग भवन, 5 बहादुर शाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-1 से मुद्रित व ई-4/168, गली नंबर-6, सागर मार्केट, साढ़े 4 पुरता, सोनिया विहार दिल्ली-94 से प्रकाशित किया।
RNI.DELHI / 2013 / 48606
मो:- 07042999974
टेली- 09013 518 518
www.womenexpress.in
thewomenexpress@gmail.com

