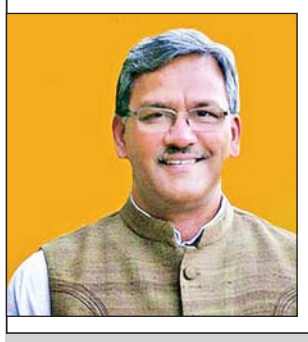
उत्तरांचल दीप संपादकीय

शहीदों को सम्मान



मुख्यमंत्री रावत की इस घोषणा से शहीदों के प्रति सम्मान के साथ ही सेना और अर्द्ध सैन्य बलों में सेवा के लिए युवाओं में और अधिक उत्साह होगा। हालांकि राज्य के ज्यादातर युवाओं की पहली पंसद सेना और अर्द्ध सैन्य बल में भर्ती होकर देश की सेवा करना है।

उत्तराखंड के मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र रावत ने बहुत बड़ा और प्रशंसनीय फैसला करते हुए सेना और अर्द्ध सैन्य बलों के शहीद जवानों के परिवार के एक आश्रित को सरकारी नौकरी देने की घोषणा की है। राज्य सरकार शैक्षिक योग्यता के आधार पर नौकरी देगी। मुख्यमंत्री रावत की इस घोषणा से शहीदों के प्रति सम्मान के साथ ही सेना और अर्द्ध सैन्य बलों में सेवा के लिए युवाओं में और अधिक उत्साह होगा। हालांकि राज्य के ज्यादातर युवाओं की पहली पंसद सेना और अर्द्ध सैन्य बल में भर्ती होकर देश की सेवा करना है। जब कभी सेना अथवा अर्द्ध सैन्य बलों में भर्ती के लिए रैली का आयोजन होता है तो राज्य के हजारों युवाओं की भीड़ उमड़ पड़ती है। उत्तराखंड में सबसे अधिक पूर्व सैनिक हैं। सुदूर पर्वतीय क्षेत्र में युवा तो रोजगार की तलाश में पलायन करने को मजबूर हैं लेकिन पूर्व सैनिक पैतृक गांव में रह रहे हैं। उत्तर प्रदेश से अलग होकर उत्तराखंड राज्य नहीं बनने पर भी यहां के युवा सबसे ज्यादा सेना और अर्द्ध सैन्य बलों में भर्ती हुआ करते थे। मुख्यमंत्री रावत ने एक काम और किया कि सेना और अर्द्ध सैन्य बलों के शहीदों के परिवारों के आश्रितों को एक जैसा सम्मान दिया है। पिछले काफी अर्से से यह बात उठ रही थी कि सेना के जवान को शहीद का दर्जा दिया जाता है। लेकिन अर्द्ध सैन्य बल के जवानों को शहीद का दर्जा और सुविधाएं सेना की तरह नहीं दी जाती हैं। मुख्यमंत्री ने सेना और अर्द्ध सैन्य बल के जवानों के परिवारों को एक जैसा माना है। राज्य सरकार के अधीन अनेक विभाग हैं। शैक्षिक योग्यता के अनुसार किसी भी विभाग में शहीद के परिवार के एक आश्रित को नौकरी देना कोई मुश्किल नहीं होगा। अभी तक शहीदों के परिवारों का मुआवजा और पेंशन के अलावा कुछ नहीं मिलता था। मुआवजे की रकम धीरे-धीरे खत्म हो जाती थी। शहीदों के परिवार के एक सदस्य को नौकरी मिलने से पूरे परिवार का भरण पोषण आसानी से हो जायेगा। परिवार के अन्य सदस्यों की शिक्षा और अन्य जरूरतें पूरी हो सकेंगी। यह बात जरूर है कि कई वर्षों से किसी देश के साथ भारत से प्रत्यक्ष युद्ध नहीं हुआ है। लेकिन आतंकवाद और नक्सलवाद के कारण आये दिन सेना और अर्द्ध सैन्य बल के जवान शहीद हो रहे हैं। कुछ साल से सेना के जवान पाकिस्तान से लगी सीमा पर ही सीज फायर का उल्लंघन होने पर शहीद होते हैं। जबकि कश्मीर घाटी में आतंकवादियों का निशाना सबसे अधिक अर्द्ध सैन्य बल बनते हैं। नक्सलवादियों से तो निरंतर मोर्चा अर्द्ध सैन्य बल ने संभाल रखा है। लेकिन नक्सलवादियों के हाथों शहीद होने पर अर्द्ध सैन्य बल के जवान को न तो शहीद माना जाता है और न ही सेना के शहीद जवान के परिजनों के मुकाबले मुआवजा दिया जाता है। लेकिन मुख्यमंत्री ने उस गलत परंपरा को एक ही झटके में खत्म कर दिया। अब सेना और अर्द्ध सैन्य बल के शहीदों को समान माना जायेगा।

आजादी के बाद बहुत कुछ किया है हासिल

संकीर्णता से सोचें तो सब कुछ काला और गंभीरता से आंकलन करें तो हरा-हरा

भारत नाम के उस मुल्क को जो इस छोटे से कालखंड में ही फिसड्डी ये विकासशील बनते हुए आज एक बड़ी ताकत के रूप में दुनिया के सामने खड़ा है। आज वह एक बहुत तेजी से उभरती हुई आर्थिक शक्ति ही नहीं है वरन उसकी आवाज की महत्ता बढ़ी है।

हर साल की तरह इस बार भी स्वाधीनता दिवस मनाया गया। सन 1947 में अंग्रेजों से 15 अगस्त की आधी रात को मुक्त हुआ यह देश। इस नजरिए से देखें तो एक देश के हिसाब तो कल ही पैदा हुआ वतन कह सकते हैं हम दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र कहलाने का गौरव हासिल किए हुए भारत नाम के उस मुल्क को जो इस छोटे से कालखंड में ही फिसड्डी ये विकासशील बनते हुए आज एक बड़ी ताकत के रूप में दुनिया के सामने खड़ा है। आज वह एक बहुत तेजी से उभरती हुई आर्थिक शक्ति ही नहीं है वरन उसकी आवाज की महत्ता बढ़ी है। वह अब 'बनाना स्टेट' या फिर ढुलमुल नीति वाला, अपनी रक्षा के लिए दूसरों की तरफ निहारने वाला देश नहीं है, अब उसे आतंक या हमले के नाम और धमकी से दबाया, डराया नहीं जा सकता है हालांकि उसकी बांह मरोड़ने की पुरजोर कोशिश चीन की शह पर पाकिस्तान जैसा देश आजादी के बाद से करता रहा है और बार-बार मुंह की खाने को विवश भी होता रहा है। पिछले कुछ समय से तो खुद को ड्रेगन मानने वाला चीन स्वयं ही खुलकर भारत को धमकाने डराने के खेल में बेपर्दा हो रहा है, यह जानते हुए भी कि उसे इससे कुछ भी हासिल होने वाला नहीं है। खैर यह सब तो अंतर्राष्ट्रीय कूटनीति का हिस्सा है जो दुनिया के हर कोने में चलता ही रहता है क्योंकि आज की तेज रफ्तार जिंदगी में जब एक दूसरे के हित कहीं टकराते हैं तो 'युद्ध और राजनीति में सब जायज है' का सिद्धांत अपने आप ही लागू हो जाता है। बेशक पिछले कुछ बरस हमें आर्थिक प्रगति के लिहाज से रास आने वाले रहे हैं। यदि राजनैतिक दुराग्रह छोड़ दें तो नेहरू ने उसकी नींव रखी, इंदिरा ने उसे आगे बढ़ाया, राजीव ने कंप्यूटर क्रांति के जरिए नई दिशा दी, पीवी नरसिंह राव और मनमोहन सिंह ने उसे आर्थिक उदारतावाद से गति दी तो अटल बिहारी ने एक और परमाणु विस्फोट कर परमाणु ताकत संपन्न देशों की कतार में मजबूती से खड़ा किया और अब नरेन्द्र मोदी उसे लुंज पुंज देश से एक गतिशील व कड़े, बेखौफ और कार्य संस्कृति वाले देश में तब्दील करने में जुटे हैं अपनी टीम के साथ यानी भारत की प्रगति के इस उम्दा सफर में किसी एक ही दल, जाति या क्षेत्र को सारा श्रेय नहीं दिया जा सकता बल्कि यूं कहें कि सबने मिलकर सींचा है भारत को आजादी के बाद से यहां तक पहुंचाने में। और हां, इस सबका श्रेय नेताओं से कहीं ज्यादा देश की उस आम जनता को दिया जाना चाहिए जिसने खाली पेट रहकर भी राष्ट्र-निर्माण की प्रक्रिया में आपसी सौहार्द व समभाव से रहते हुए बावजूद राजनीति के खिलाड़ियों के स्वार्थसिद्धि के बार बार हवन करने के प्रयासों के बावजूद हिंदू मुसलमान वैमनस्य पैदा करने की कोशिशों व सुरसामुखी बनती राजनैतिक लूट के, सरकारी संसाधनों के दुरुपयोग के अपने खून पसीने से भारत को देश मात्रा नहीं, भारतमाता मान उसे यह गर्व और गौरव वाला स्थान दिलाया है। बेशक हमने प्रगति के नए से नए आयाम रचे हैं। नए से नए क्षितिज छुए हैं, सोने की चिड़िया भले ही आजादी के बाद का भारत न हो पर अब वह सांप सपेरे और जादू टोने वाला देश भी नहीं ही है बल्कि जैसा कि हमारे प्रधानमंत्री ने कहते हैं अब वह डिजिटल माउस वाला, पेपरलेस और स्वच्छता वाला देश होने के रास्ते पर मजबूती से बढ़ चला है। यहां स्वच्छता के मायने केवल प्रधानमंत्री के स्वच्छता अभियान तक सीमित रखना उचित न होगा बल्कि उसे अब राजनैतिक व प्रशासनिक स्वच्छता के मार्ग पर भी दौड़ाना होगा ताकि आने वाले समय में किसी भी दिशा से राजनैतिक घोटालों के बार बार उठने वाले स्वर पूर्णतया बंद हो जाएं भविष्य में। अगर एक नजरिए या एक ही चश्मे से देखेंगे तो या तो सब हरा ही हरा दिखेगा या सब काला ही काला यानी अब हमें इस देश को संकुचित दृष्टि से देखने को प्रलोभन छोड़ना होगा। खास तौर से मीड़िया या सी बी आई जैसे संवेदनशील स्तंभों को अब कहीं अधिक पैनी व निष्पक्ष कार्य शैली अपनानी होगी क्योंकि जिस तरह करीब करीब हर सरकार व सत्तातंत्र इनका इस्तेमाल करता रहा है वह बहुत खतरनाक संकेत दे रहा दिखता है। विभिन्न संस्कृतियों वाले इस देश में हम अब किसी भी वर्ग या क्षेत्र अथवा संस्कृति को एकदम से दरकिनार कर नहीं चल सकते, न ही बहुमत वाले संप्रदाय को किसी दूसरे की कीमत पर उपेक्षित रखा जा सकता है और न ही देश की आबादी के एक बड़े अंश वाले अल्पसंख्यक समाज को केवल वोट बैंक बनाकर उपयोग की वस्तु बना देना तर्क संगत है। इतिहास उठाकर देख लीजिए, जब भी और जहां भी ऐसा हुआ वह देश बर्बाद ही हुआ, आपसी संघर्षों ने उसकी सारी प्रगति लील ली। बहुत पीछे जाकर जर्मनी को देखने की बजाय इराक या अफगानिस्तान अथवा सीरिया के उदाहरण तो बहुत ताजे हैं, अतः सारे राजनैतिक स्वार्थ छोड़ हमें संवैधानिक व व्यवहारिक रूप से ऐसी व्यवस्था करनी ही पड़ेगी जो यह सुनिश्चित कर सके कि सत्ता में समय समय पर दक्षिणपंथी आएं या वामपंथी, कांग्रेस हो या भाजपा अथवा गंठबंधन की खिचड़ी सरकारों का दौर वापस आए, कोई भी देश की साझा विरासत के बहुरंगी गुलदस्ते को अलग अलग फूलों या कांटों में तब्दील न करने पाए। इसके लिए हमें तुष्टिकरणवादी नीतियों के साथ ही संकीर्ण व संकुचित सोच वाले लोगों, दलों व विचार तंतुओं को सार्वकालिक नियंत्राण की लगाम पहनानी होगी जो दल, क्षेत्रा, संप्रदाय व धर्म के बेकाबू हा जाने वाले घोड़ों या सांडों को मनमानी करने से रोक दे। चलते-चलते एक बात और, इसका मतलब यह भी नहीं कि किसी अनजाने डर की वजह से हम प्रयोगधर्मिता ही छोड़ दें या फिर भयवश निर्णय न लें क्योंकि यदि नया पाना है तो नई सोच भी लानी ही होगी, रिस्क उठाना पड़ेगा जैस कि विमुद्रीकरण के मुद्दे पर मोदी सरकार ने कड़ा कदम उठाया और काफी मात्रा में काला धन बाहर आ गया हालांकि इस पर प्रश्न भी उठे, दिक्कतें भी हुई और अभी भी हो रहीं हैं, आज भी बाजार में धन का प्रवाह पहले की तरह नहीं लौटा है।

-घनश्याम बादल

जीवन की सीख

अक्सर देखा होगा वे बैंगन खरीदना ज्यादा पसंद करती हैं। इसकी सब्जी वह ज्यादा से ज्यादा खाना चाहती हैं। हालांकि यह कोई मजबूरी नहीं है बल्कि वे हेल्थ कॉन्सस होने की वजह से ऐसा करती हैं।

बिजी लाइफ में हर कोई चाहता है कि वह अपनी डाइट में ऐसे सुपर फूड शामिल कर लें जिनसे हेल्दी रहा जा सके। साथ ही अच्छी सेहत के लिए योगा, मेडिटेशन और जिम का सहारा लिया जाता है। इस सिलसिले में खान-पान भी बहुत अहम माना जाता है। जब बात खान-पान और सेहत की हो तो महिलाएं भला कैसे पीछे रह सकती हैं। आपने अक्सर देखा होगा वे बैंगन खरीदना ज्यादा पसंद करती हैं। इसकी सब्जी वह ज्यादा से ज्यादा खाना चाहती हैं। हालांकि यह कोई मजबूरी नहीं है बल्कि वे हेल्थ कॉन्सस होने की वजह से ऐसा करती हैं। बैंगन में भरपूर मात्रा में विटामिन पाया जाता है। एक कप या 82 ग्राम बैंगन में 11 फीसदी फाइबर, 10 फीसदी मैगनीज, 5 प्रतिशत पोटैशियम, 3.5 प्रतिशत विटामिन ए, 63.5 फीसदी विटामिन बी और 3 फीसदी विटामिन सी पाया जाता है। इस लिहाज से देखा जाए तो इससे सबसे ज्यादा पोषण मिलता है। ये सभी चीजें शरीर के लिए फायदेमंद हैं। एक रिपोर्ट में यह पाया गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं या लड़कियां अपनी हेल्थ को लेकर ज्यादा जागरूक होती हैं। अपनी सेहत को बनाने के लिए फल, हरी सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करती हैं। इस रिपोर्ट में यह भी सामने आया है कि वे बैंगन खाना ज्यादा पसंद करती हैं। क्योंकि इसमें विटामिन ए की मात्रा अधिक पाई जाता है। बैंगन खाने से उनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

विवाहित जीवन में शारीरिक संबंध का महत्व

आज समाज में जो यौन अपराध सामने आ रहे हैं, इसका कारण सेक्स के संबंध में नासमझी व गलत प्रतिक्रियायें हैं। कहा गया है कि जो जितना छुपाया जाता है व्यक्ति की प्रवृत्ति के अनुसार उसके बारे में जानने के लिए वह उतना ही बेकाबू होता है।

विवाहित जीवन में सेक्स का उतना ही महत्व है जितना कि बीमार व्यक्ति के लिए दवाओं का। आज हमारे समाज में सेक्स नामक शब्द को गुपचुप तरीके से लिया जाता है जबकि सेक्स शरीर के सुख के लिए आवश्यक क्रिया है। शारीरिक सुख तभी प्राप्त होगा जब शारीरिक संबंध बनेंगे वरना व्यक्ति गलत मानसिकता का शिकार हो जाता है। आज समाज में जो यौन अपराध सामने आ रहे हैं, इसका कारण सेक्स के संबंध में नासमझी व गलत प्रतिक्रियायें हैं। कहा गया है कि जो जितना छुपाया जाता है व्यक्ति की प्रवृत्ति के अनुसार उसके बारे में जानने के लिए वह उतना ही बेकाबू होता है। चूंकि सेक्स शारीरिक हार्मोन्स के द्वारा संचालित होने वाली क्रिया है, अतः इसके सक्रिय होने के बाद इसके बारे में जानने के लिए व्यक्ति बेकाबू होने लगता है। अगर उसे उसकी पूर्ण जानकारी या सुख प्राप्त न हुआ तो वह यौन अपराध की ओर अग्रसर होता है। हालांकि हमारे चिकित्सा शास्त्र ने स्वास्थ्य एवं यौनांग को पूर्ण विकास को ध्यान में रखते हुए संबंध बनाने के लिए एक उम्र निर्धारित की है जो उचित भी है। काम क्रिया हर जीवित प्राणी की आवश्यकता है। निर्जीवों में यह क्रिया नहीं पायी जाती। यौन संबंध के क्रियाकलाप सीखने समझने की क्रिया प्राणी में स्वयंमेव उत्पन्न हो जाती है। इसके लिए किसी प्रशिक्षण संस्था की आवश्यकता नहीं होती। हर प्राणी अपने वंश, परिवार, समाज के गठन के लिए सेक्स क्रिया करता है। हमारे मानव समाज ने इसे विवाहित जीवन में ही उचित माना है। हर स्त्री-पुरुष में काम की इच्छा जागृत होती है। वह विपरीत लिंग की ओर आकर्षित होता है। अभी हाल ही में शोध से स्पष्ट हुआ है कि स्वस्थ मनुष्य में कामक्रियाशीलता, बीमार व अस्वस्थ व्यक्ति की अपेक्षा अच्छी पायी जाती है। वे पूर्ण यौन सुख प्राप्त करते हैं। अच्छे यौन सुख के लिए अच्छा स्वास्थ्य होना भी जरूरी है किन्तु रिपोर्ट भी यह कहती है यौन संबंध की सक्रियता से स्वास्थ्य में सुधार होता है या अच्छी शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न होती है। आज भी ग्रामीण क्षेत्रों में एक मान्यता है कि लंबे समय से बार-बार बीमारी झेलने वाले नवयुवकों को शादी करने की सलाह दी जाती है। ग्रामीण भले ही इसके वैज्ञानिक पक्ष को न समझें पर उनकी समझ के पीछे विभिन्न शोध रिपोर्टों का सच तो छुपा है। ब्रिटिश जनरल मेडिकल पर प्रकाशित रिपोर्ट में कहा गया है जो लोग ज्यादा सेक्स करते हैं, उनके ज्यादा स्वस्थ होने की उम्मीद होती है। यौन संबंध में सक्रिय लोगों में पुरुषों में अच्छी सेहत अक्सर इसके साथ जुड़ी है। हालांकि एक बात हमारे प्राचीन वैज्ञानिकों ने ठीक ही कही कि मर्द हो या घोड़ा, कभी बूढ़ा नहीं होता। ब्रिटिश जनरल की रिपोर्ट के अनुसार यौन संबंधी सक्रियता, उच्च गुणवत्ता वाला यौन संबंध जीवन और यौन संबंधों में भागीदारी में रूचि महिलाओं की तुलना में पुरुषों में ज्यादा होती है। एक रिपोर्ट यह भी कहती है कि शादी के महज तीन साल बाद यौन संबंध का भूत उतरने लगता है क्योंकि शादी के बाद प्रारंभिक दौर में पुरुष व महिला अधिक से अधिक बार यौन संबंध बनाना शुरू कर देते हैं। यह तो रिपोर्ट है पर खुद का यौन जीवन हमेशा सक्रिय रखना हो तो निम्न बातों का ध्यान रखें। अपना खान-पान पौष्टिक व अच्छा रखें। दूध व प्रोटीन युक्त पदार्थों का सेवन करते रहें। किसी प्रकार की कमजोरी या यौन संबंधों के प्रति लम्बे समय तक अरूचि होने पर डॉक्टर से भी सलाह ले सकते हैं। नीम हकीमों द्वारा प्रदत्त दवाओं का सेवन भूलकर न करें। साथ ही बाजारों में उपलब्ध स्टेरायडयुक्त उत्तेजक दवाओं का भी सेवन न करें क्योंकि ये दवाएं तात्कालिक लाभ तो पहुंचाती हैं परन्तु बाद में इन्हें नशे की तरह ग्रहण करने की आदत बन जाती है। स्वास्थ्य व बीमारी को ध्यान में रखकर ही यौन संबंध की चेष्टा करें। बीमारी ग्रसित व्यक्ति या बुखार की अवस्था में संबंध बनाना ठीक नहीं है। अच्छा वातावरण उत्पन्न कर ही सेक्स संबंध बनाएं। इससे यौन संबंधी का आनंद दुगुना हो जाएगा। पत्नी को विश्वास में लेने के उपरांत ही संबंध बनाएं। **-सुनील कुमार 'सजल'**

पद चिह्न

लड़की को छुट्टी दिलवाने आयी थी तभी इसे एक मौलवी के पास ले गयी थी। उससे पहली रात हम पर कितनी भारी गुजरी थी, हम ही जानते हैं। सारी रात जागकर काटी।

एक दिन अपने विद्यालय में बैठे हुए मैं कुछ आवश्यक कार्य कर रहा था कि पड़ोस के स्कूल के एक शिक्षक भी वहीं आ गये। अभी कुछ ही देर हुई थी कि गांव की एक महिला वहां आयी। बदहवास सी हालत थी 'मास्टर साहब मेरी लड़की को घर भेज दो।' 'क्यों' मैंने पूछा। वह बोली-भूरी (उसकी लड़की) को हवा हो गयी है। उसे दिखाने पास के ही गांव में किसी के यहां जाना है। इसलिए उसकी बड़ी बहन घर रहेगी। मेरे साथी अध्यापक ने मजाक करते हुए कहा 'हवा तो यह मास्टर साहब उतार देंगे।' इतना सुन वह मेरी मिन्नत करने लगी 'तुम्हीं इलाज कर दो, जो भी खर्च हो, मैं दूंगी।' मैं बता दूं ग्रामीण क्षेत्रों में अध्यापक को सर्वगुण सम्पन्न सर्वज्ञाता माना जाता है। अदालती नोटिस हो तो अध्यापक से पढ़वाना, डॉक्टर का पर्चा हो तो अध्यापक से पढ़वाना। तब तो हद ही हो जाती है जब कोई व्यक्ति अपना एक्सरे ले आता है 'देखिएगा मास्टर जी मुझे क्या बीमारी है?' हर बात में पूछना मास्टर से चाहे वह जानता हो या न जानता हो। उस महिला को मैंने कहा, 'ऐसा कुछ नहीं। तुम अपनी लड़की को चाहे जहां दिखाओ। जाओ बड़ी लड़की को घर ले जाओ।' उसे यकीन नहीं आ रहा था कि मैं इलाज नहीं करना जानता। वह तो साथी अध्यापक की बात पर सहज रूप से विश्वास कर बैठी थी। किसी तरह उसे समझा-बुझाकर वहां से भेजा, यह कहकर कि तुम जहां चाहे ले जाओ लड़की को। बच्ची का मामला है। लापरवाही मत करो। कल आकर बताना। वह अपनी बड़ी लड़की को लेकर चली गयी। कुछ दिन बाद वह लड़की स्कूल आयी जिस पर हवा बतायी गयी थी। मैंने पूछा कैसी हो तो उसने कहा ठीक हूं। थोड़ी देर बाद उसकी मां भी आ पहुंची। उसने अपनी बेटी की बात बतायी। उन्हीं के शब्दों में- मास्टर साहब, भूरी उस दिन दोपहर को कब्रिस्तान में चली गयी थी। वहां पता नहीं क्या हुआ कि जब यह घर पहुंची तो पीली पड़ी हुई थी। अजीब-अजीब से शब्द बोल रही थी। एकदम कमजोर हो गयी। साथ की लड़कियों ने बताया था कि उसने वहां कहीं पेशाब कर दिया था। मुझे यह बात खटक गयी। इसके हालात बता रहे थे कि किसी हवा का असर हो गया है। फिर जब मैं बड़ी लड़की को छुट्टी दिलवाने आयी थी तभी इसे एक मौलवी के पास ले गयी थी। उससे पहली रात हम पर कितनी भारी गुजरी थी, हम ही जानते हैं। सारी रात जागकर काटी। यह तो बार-बार अजीब से शब्द बोल रही थी। अगले दिन जब हम इसे मौलवी के पास ले गये तो उन्होंने देखते ही कह दिया-कब्रिस्तान वाली हवा है। डरो मत। यह लड़की जल्दी ठीक हो जाएगी। मौलवी साहब ने पढ़ा हुआ पानी पिलाया इसे। एक ताबीज बनाकर दिया। धीरे-धीरे यह ठीक हुई। आज दो-तीन दिन बाद यह स्कूल आ ही गयी है। ध्यान रखना इसका। अपनी बात कहकर वह चली गयी। लेकिन यह 8-9 साल की लड़की अचानक पीली क्यों पड़ गयी थी?

-अनिल शर्मा

इन बॉक्स

शर्म चिकित्सा व्यवस्था पर आ रही है

महोदय,

गोरखपुर के बीआरडी अस्पताल में बच्चों की मौत के बाद मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा अस्पताल पहुंचे। इस दौरान मीडिया द्वारा सवाल करने पर सीएम ने पत्रकारों से कहा कि कुछ तो शर्म करो। बाद में मीडिया को संबोधित करते हुए योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पीएम भी इस घटना से चिंतित हैं और उन्होंने हरसंभव मदद का भरोसा दिया है। पीएम ने स्वास्थ्य मंत्री को गोरखपुर भेजा है। पूरे मामले की जांच आवश्यक है। इससे पहले मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का कहना था कि बच्चे ऑक्सीजन की वजह से नहीं बल्कि गंदगी और बीमारियों से मरे हैं। मुख्यमंत्री ने ऑक्सीजन की कमी से बच्चों की मौत की खबरों को इंकार करते हुए कहा कि राज्य के मुख्य सचिव की अध्यक्षता में गठित समिति प्रकरण की जांच करेगी और किसी दोषी को बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने इंसेफेलाइटिस , डेंगू, चिकुनगुनिया, स्वाइन फ्लू और कालाजार जैसे मुद्दों पर अधिकारियों से बातचीत की थी और उनसे पूछा था कि उनकी आवश्यकता क्या है और क्या उन्हें किसी तरह की कोई समस्या है लेकिन आक्सीजन आपूर्ति से जुड़ा मुद्दा उनके संज्ञान में नहीं लाया गया। शर्म पत्रकारों को ही नहीं पूरे देश को चिकित्सा व्यवस्था पर आ रही है।

-भानू डालाकोटी, हल्द्वानी।

नॉलेज बैंक

बड़ा बट होने का मतलब जानते हैं आप?

एक नई स्टडी के मुताबिक जो वजन के मामले में फिट होते हैं लेकिन निंतब, जांघ और पांव में फैट ज्यादा होता है उनमें स्ट्रोक, डायबिटीज और हार्ट अटैक की आशंका कम होती है। सेल रिसर्च जर्नल में यह स्टडी छपी है। इस शोध के अनुसार जिन लोगों के निचले हिस्से में फैट कम होता है उनमें हृदय रोग और मौत की आशंका ज्यादा होती है। हालांकि यह शोध भारी-भरकम लोगों पर लागू नहीं होता है। इसका कारण यह है कि भारी-भरकम लोगों के फेफड़े और हृदय के आसपास चर्बी ज्यादा होती है और इनमें हार्ट अटैक की आशंका पहले से ही ज्यादा होती है। डायबिटीज विशेषज्ञ डॉ. नोर्बर्ट स्टीफन ने इस शोध के समर्थन में कहा कि स्वस्थ वजन वाले वे लोग ज्यादा दुरुस्त होते हैं जिनके शरीर का आकार सेब की तुलना में नाशपाती की तरह होता है। नितंब और जांघ चर्बी को खपाने के लिए सुरक्षित जगह हैं। उन्होंने कहा कि पेट की चर्बी की तुलना में जांघ और नितंब की चर्बी ठीक होती है। इस शोध के मुताबिक पेट की चर्बी खून में फैटी एसिड ज्यादा छोड़ती है। इसके कारण डायबिटीज, इन्सुलिन प्रतिरोधक और कोलेस्ट्रोल का खतरा बढ़ता है।