

संपादकीय

ईसी के बाद ईरान

मध्यपूर्व की कूटनीति व सामरिक खण्डनिति में खासी दबाव रखने वाले ईरानी राष्ट्रपति इब्राहिम ईसी की हेलीकॉर्प दुर्घटना में हुई दुखद मौत के कारणों को लेकर क्यासों का दौर जारी है। निस्संदेह, राष्ट्रपति ईसी व विदेश मंत्री समेत कई महत्वपूर्ण अधिकारियों की अप्रत्याशित मौत से ईरान सदये में है। हालांकि, इब्राहिम ईसी की गिनती ईरान की इस्लामिक क्रांति के प्रतिनिधि चेहरों व क्षेत्रपंथी नेता के रूप में होती रही है। खासकर ईरान में राजनीतिक विद्विहियों के साथ कर्तव्य व पिछले दिनों हेजाज विशेषी अंदोलन के दूसरे दिनों को लेकर उनकी आलोचना होती रही है। दरअसल, इस्लामिक क्रांति के बाद ईरान मध्यपूर्व में अमेरिकी प्रभुत्व के विलास सज्जी से खड़े होने वाले देश के रूप में जाने जाता है। जिसके पश्चात् कार्यक्रम पर नियंत्रण के महेनजर अमेरिका व पश्चिमी देशों ने सख्त अर्थक्रम लगाए हैं। इस अधिक संकट से निकलने के लिये इब्राहिम ईसी ने भरसक प्रयास भी किये। ईरान की इस्लामिक क्रांति का अनुसरण करने वाली राजनीति में उनका कद इनका ऊँचा था कि उन्हें ईरान के सर्वोच्च नेता अग्राहित अली खामोई के उत्तराधिकारी का प्रबल दबाव माना जाता रहा है। यद्यपि ईरान ने अपना कार्यक्रम पर 85 वर्षीय खामोई की ही अंतिम अधिकार रहा है। निस्संदेह ईसी के अधूरे कार्यों को उनके उत्तराधिकारियों को पूरा करना होगा। हालांकि, ईसी की हेलीकॉर्प दुर्घटना में हुई मौत में इस्लामिक की भूमिका को लेकर तापमान कथास लगाए जा रहे हैं। इसकी वजह यह भी है कि कुछ समय पहले सीरिया में इस्लामी हमले में एक ईरानी जनरल के मारे जाने के बाद कुछ समाज पूर्व बदल ईरान ने इस्लामिक क्रांति के बाद ईरान से हमल किये थे शका की वजह यह भी है कि इस घटनाक्रम के कुछ समाज बाद यह हादसा हुआ है। दरअसल, इस्लामिक क्रांति के 45 साल के इतिहास में सत्ताधीशों की विद्वान्, मौत के दुर्घटनाओं का एक लंबा इतिहास रहा है। ऐसे में वहां इन तरह की व्यवस्था बना दी गई है कि एक शासन प्रमुख के जाने के बाद उसके वैकल्पिक व्यवस्था तुरंत कर दी जाती है। यही वजह है ईरान के सर्वोच्च नेता अग्राहित अली खामोई ने ईरानीयों को भरोसा दिलाया है कि देश का सासान व्यवस्था में किसी तरह का व्यवधान नहीं आएगा। इसी क्रम में उन्होंने प्रथम उप-राष्ट्रपति मोहम्मद मोखबर को इस्लामिक पर हुए हमले के भैष्ण आक्रमण के पीछे भी ईरान का हाथ होने का आरोप लगाया जाता रहा है।

दरअसल, ईरान में इस्लामिक क्रांति के 45 साल के इतिहास में सत्ताधीशों की विद्वान्, मौत के दुर्घटनाओं का एक लंबा इतिहास रहा है। ऐसे में वहां इन तरह की व्यवस्था बना दी गई है कि एक शासन प्रमुख के जाने के बाद उसके वैकल्पिक व्यवस्था तुरंत कर दी जाती है। यही वजह है ईरानी जनरल के बाद ईरान के सर्वोच्च नेता अग्राहित अली खामोई ने ईरानीयों को भरोसा दिलाया है कि देश का सासान व्यवस्था में किसी तरह का व्यवधान नहीं आएगा। इसी क्रम में उन्होंने प्रथम उप-राष्ट्रपति मोहम्मद मोखबर को इस्लामिक पर हुए हमले के पीछे भी ईरान का हाथ होने का आरोप लगाया जाता रहा है।

तपते द्वीप बनते शहरों में जीना हुआ दूभर

पंकज चूर्णेंद्री

जब देश-दुनिया गर्मी में तपते थे तो हिमाचल प्रदेश में लोग मुकून की तलाश में आते थे। लेकिन इस साल इस दिमापात वाले राज्य के नो जिलों में तापमान 42 डिग्री से पार है और सरकार ने वहां लू की चेतावनी दी है। गत 20 मई को ऊना का अधिकतम तापमान 44.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। वहीं हमीरपुर के नेरी का तापमान 44.1 डिग्री था। प्रदेश के मैदानी इलाकों में पिछले चार दिनों से तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर रिकॉर्ड हो रहा है।

गौर से देखें ये तपते शहर के बीच जहां तेजी से शहरीकरण हुआ। जब हिमाचल के ये हाल होते हैं तो फिर पंजाब-हरियाणा में तो तापमान 45 पार होना कोई बड़ी बात नहीं। जिन स्थानों पर अस्त्राभाविक रूप से तापमान बढ़ा, वहां कंक्रीट के जंगल रोपने में समाज अच्छा रहा है। बड़ी आवादी वाले शहरों में तापमान बढ़ाना के बेल शारीरिक विकार ही नहीं, बल्कि कई और दिक्कतें साथ लेकर आता है। दिल्ली से सटे गाँधियावाद के सरकारी अस्पताल में बीते एक पक्खवाड़ से चिड़ियांडेन, दिमाप घमने के मरीज आ रहे हैं। यही नहीं, सड़कों पर झगड़े बढ़ रहे हैं। काम करने में दिक्कतों के चलते कमाई कम हो रही और बिजली-पानी का खाचा बढ़ रहा है।

भारत के बड़े हिस्से में सदियों से गर्मी पड़ती रही है लेकिन अब इसका दायरा बढ़ रहा है वे दिन भी दुर्गम हो रहे हैं। प्रचंड गर्मी ने देश में पिछले 50 साल में 17,000 से ज्यादा लोगों की जान ली है। साल 1971 से 2019 के बीच लू चलने की 706 घटनाएं हुई हैं। लेकिन गत चार वर्षों में चरम तापमान और लू की घटनाएं न के बेल शम में चपले हो रही हैं, बल्कि लम्बे समय तक इनका मार रहती है। यहीं राष्ट्रीय राष्ट्रीयों को आगे बढ़ाने या संवेदनशील विषयों पर सेसर वार्ता की ओर आगे बढ़ाने की पहली गई है। यह आलोचनात्मक साच के साथ-साथ व्यापक शिक्षा को भी बाधित करता है। यदि संकाय और छात्र अलग-अलग राय व्यक्त करने के नकारात्मक परिणामों से डरते हैं तो वे राजनीतिक दबाव के कारण आत्म-सेसर कर सकते हैं। यह ईमानदार चर्चा और परेशान करने वाली सच्चाई की ओर आगे बढ़ाने की खोज की जाती है।

अमेरिका की कोलम्बिया यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के एक अध्ययन के मुताबिक, बड़ी आवादी और गर्मी के कारण भारत के चार बड़े शहर नई दिल्ली, कोलकाता, मुम्बई और चेन्नई सभी ज्यादा राष्ट्रीय राष्ट्रीयों को पीछे 52 फीसदी गर्मी तथा 48 फीसदी आवादी जिम्मेदार है। वैज्ञानिकों का कहना है कि बाहरी भीड़ को नहीं रोक गया तो तापमान तेजी से बढ़ेगा जो स्वास्थ्य के लिए एक ऊपराने दर्ज किया गया।

शहरों में बढ़ते तापमान के कई कारण हैं जैसे वृक्षों से शहरीकरण हुआ है। जब हिमाचल के ये हाल होते हैं तो फिर पंजाब-हरियाणा में तो तापमान 45 पार होना कोई बड़ी बात नहीं। जिन स्थानों पर अस्त्राभाविक रूप से तापमान बढ़ा, वहां कंक्रीट के जंगल रोपने में समाज अच्छा रहा है। बड़ी आवादी वाले शहरों में तापमान बढ़ाना के बेल शारीरिक विकार ही नहीं, बल्कि कई और दिक्कतें साथ लेकर आता है। दिल्ली से सटे गाँधियावाद के सरकारी अस्पताल में बीते एक पक्खवाड़ से चिड़ियांडेन, दिमाप घमने के मरीज आ रहे हैं। यही नहीं, सड़कों पर झगड़े बढ़ रहे हैं। काम करने में दिक्कतों के चलते कमाई कम हो रही और बिजली-पानी का खाचा बढ़ रहा है।

महानगरों की गर्मी चुम्बी ईमारतें सूर्य की तपन से गर्मी को प्रतिविवरित और अवश्यप्रति करती हैं। एक-दूसरे के करीब कई कंक्रीट और अंदोलन अवरुद्ध होती हैं। शहरों की सड़कों उसका तापमान बढ़ने में बड़ी कारक हैं। महानगर में सीमेंट और कंक्रीट के बड़ी जंगल, डामर की सड़कें और ऊंचे मकान बड़ी मात्रा में सूर्य की किरणों को सोख रहे हैं। इस कारण शहरों में जिलों के बाद ईरानी गर्मी बढ़ रही है।

वैज्ञानिकों के मुताबिक तापमान में जिलों वृद्धि होगी, और बीमारियां उत्तरांशी गर्मी की जिलों होगी। सड़क और ग्रामीण की अवश्यप्रति करती हैं। और किसी तापमान के बाद ईरानी गर्मी की जिलों होगी।

खटाखट-फटाफट की सतही राजनीति से बचे लोकतंत्र



चुनावों का मौसम अभी चल रहा है। कुछ ही दिन में चुनाव के परिणाम भी आ जाएंगे, नई सरकार बन जायेगी। उसकी लक्ष्मण के 'आम आदमी' के चेहरे पर वैसी ही मुस्कान होगी जो उसके लिए बहुत रुक्मिणी रखी थी। पर आज की राजनीति को देखते हुए यह समझना ज़रूरी है कि मुस्कान होगी जो उसके लिए बहुत रुक्मिणी रखी थी। देश के राजनीतिक नेतृत्व ने इस चुनाव-प्रचार के दौरान नई गिरावट को छोड़ने का जैसे एक रिकॉर्ड बनाया है। विभिन्न दलों के राजनीतिक जीनों में जैसे प्रतियोगिता चल रही थी घटिया राजनीति का उदाहरण प्रस्तुत करने की। हमारी राजनीति सिद्धांतों और

मूल्यों के बजाय जुमलों में सिमट कर रही है।



फि

पथ में पढ़ रही अपनी छोटी सी बेटी से जब मैंने एक बार पूछा कि बेटा मेरा आँफस में काम करना अपने बुरा तो नहीं लागता? तो उसे उत्तर जवाब दिया, 'नहीं, माम सुझे तो बहुत अच्छा लगता है, सब टीचर्स आपके बारे में पछताई है, जब आप स्कूल आती हैं तो प्रिसिल भी आपके रेस्पॉक देते हैं। मैं प्राइड फैल करती हूं।' बेटी की प्रतिक्रिया जानकर मेरे मन से वह अपराधबोध निकल गया जो मुझे हर दम सालता रहता था। उसके बाद से मैंने कॉम्पैक्ट होकर अपना काम किया, बच्चों को जालिटी टाइम दिया, उन्हें अपने फैसले खुद करने के काबिल बनाया और आज मैं बच्चे संस्कारों को शिकायत नहीं आई उनकी! वर्तिका महाजन का ऐसा कहना स्थान करते हैं कि आज के दौर में बच्चे कामकाजी मां पर गंभीर करते हैं। अपने पियर गुप्त में अपनी माम की जालिटी जो कार्ड स्थान नहीं है। अपनी माम का परिचय देने में गर्व महसूस करते हैं। स्मार्ट माम के इस गुप्त में अब इस अपराधबोध का कोई स्थान नहीं है। न्यू जेनरेशन खुद ही और इस स्मार्ट जेन को स्मार्ट माम ही पसंद आता है।

मां तो मां ही है

'मेरे बच्चे बहुत संपर्कित हैं, हमेशा पर्जिटिव बात करते हैं। वे हमेशा से मेरे काम को समझते हैं। कोई शिकायत नहीं की उठाने की बात की मौजूदा अपराधबोध फील करती तो वे मुझे बहुत अच्छी तरह बात करते। मेरा काम करता तो कहते, 'मां आज अच्छी है तो कल बहुत अच्छा होगा।' मेरे मेकोवर स्टूडियो के लोकर अपने गुप्त में हमेशा प्राइड फैल किया उठाने। हमारे घर में फ्रैंडली भाषा है। आजकल के स्मार्ट बच्चे अपनी मां की व्यक्तिता की बेहतर समझते हैं। विली की मेकेंटेक्स आर्टिस्ट मीनांकी सूखे दूत अपने बच्चों की बात को समझते हैं। कोई शिकायत नहीं की जाती तब तक जब कभी भी माम की अपराधबोध फील करती तो वे मुझे बहुत अच्छी तरह बात करते। मेरा काम करता तो कहते, 'मां आज अच्छी है तो कल बहुत अच्छा होगा।'

**स्मार्ट किड्स की पसंद**

आज के स्मार्ट किड्स को ऐसी माम हाइए, जो उन्हें प्रैंट की बच्चे डैप्टी और स्टॉटर अटेंड कर। उनके साथ बैडमिंटन खेलें। मुश्किल के बक बच्चों को दोषी न ठराए, बल्कि उनको स्ट्रॉन्ग सोपोट दे। माम की अपनी पहचान हो और

देखने में आता है कि कामकाजी महाजाओं को हरहम एक अपराधबोध सालता रहता है कि वे अपने बच्चों को छोड़कर काम पर जाती हैं और ऐसा करना बच्चे के साथ नाइंसाफ़ी है। उन्हें लगता है कि बड़ा होने पर बच्चा दोषी ठाराएगा कि ममी जब मैं रुकूल से घर आता था तो मुझे घर का ताला खुद खोलना पड़ता था या खोला खुद निकाल कर खाना पड़ता था, जो हमेशा ठंडा हो जाता था या किर स्कूल की ढोर सारी बातें उनके के लिए आप मेरे पास नहीं होती थीं। अपने काम और अपनी उमीदों को पूरा करने की धून में लगी कामकाजी महिलाएं दिनभर दफ्तर के काम

निपटाती हैं और घर पहुंचते ही इस प्रयास में ला जाती है कि बच्चे उनसे एतराज होगा? उनके बांहों में हाथी ही हाथी हैं। उनकी मां ही होती हैं, लाइफ में कुछ भी बदू, लेकिन उनकी तो माम ही है।

कमडेबल है माम

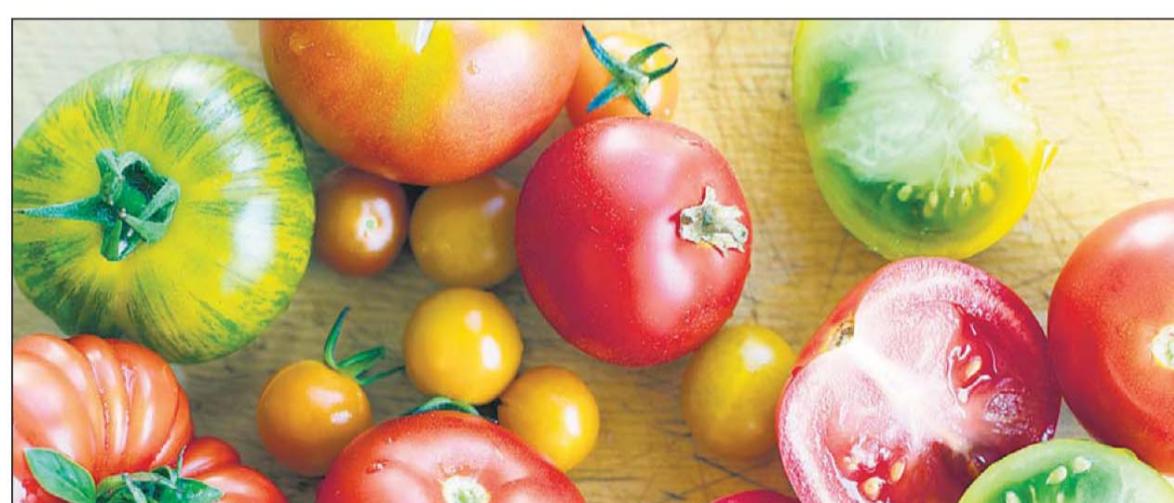
उनकी तरीफ कर। कहें कि मेरी माम कमडेबल है। उन्होंने अपने फ़िल्ड में जितना फ़िलोट किया, उन्हाँने भी फ़िल्मी को भी टाइम दिया है। स्मार्ट बच्चों के लिए कामकाजी मां होने का मतलब है, एजुकेशन, समाज में एक स्टेटस, आमदानी और जरूरतों की पूरी। कई बार बच्चे अपनी मां को अपने दूसरों की मामों की तरह स्मार्ट माम बनने के लिए कहते हैं।

दयूशन और होम वर्क निपटा लेते हैं। उनके घर आने पर हम पूरी फ़िल्म देखते हैं। मेरी माम ज्यादा रोका-टोकी नहीं करती। हमारी जरूरतों का पूरा खाल रखती हैं। बातों को पूरा वैल्यू देती हैं। फ़िर क्यों हम अपनी माम से कोई शिकायत करें।

रोज एक घंटा टीवी देखने से बढ़ सकता है मधुमेह का खतरा

में लगाएं, बाल चमकदार हो जाएं। टमाटर खाने से बाल जड़ों से मजबूत होते हैं।

कैंसर से बचाने वाला
कैंसर की रोकथाम के लिए टमाटर में कई लाभकारी गुण हो सकते हैं। टमाटर में उच्च लाइकोपीन तत्व न सिर्फ त्वचा और बालों के लिए फायदमंद है बल्कि वह पेट के कैंसर और कोलोरेक्टल कैंसर के जोखिम को कम करता है, साथ ही पुरुओं में प्रोस्टेट कैंसर का खतरा

कई रोगों की है एक दवा टमाटर**ब्लड शुगर पर नियंत्रण :**

टमाटर में उच्च क्रामियम तत्व होते हैं जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। मधुमेह के मरीजों के लिए टमाटर नाशत के तौर पर बढ़दिया विकल्प है। जब शुगर का स्तर गिर जाता है तो मरीज उदास, सुसृत, चिङ्गिचाल और भूखा हो जाता है। इस विनाश मरीज कई भी खालों की मनसिति में आ जाते हैं। तंज भूख लगने से पहले एक टमाटर खाने से अनाप-शनाप खाने की इच्छा पर कालू पाया जा सकता है।

दिल का दोस्त

टमाटर में पाए जाने वाले पोटाशियम और विटामिन 'बी' के कारण वह बहुत अच्छे से कोलैट्रॉल के स्तर को नीचे लाने में मदद करते हैं। साथ ही ये स्ट्रोक और हार्ट अटैक का जोखिम भी कम करते हैं।

आंखों के लिए फायदेमंद

टमाटर खाने वालों की आंखें सेहतमंद होती हैं। टमाटर में विटामिन 'ए' की मात्रा खूब होती है जिससे दिन और रात के दौरान नजर अच्छी हो जाती है। अगर आप आने वाले कई सालों तक अपनी नजर को तेज रखना चाहते हैं तो टमाटर मददार हो सकता है।

त्वचा और बालों के लिए

टमाटर में लाइकोपीन होता है जिसका इत्तमाल चेहरा साफ करने वाले पार्टीयों में किया जाता है। इसका छिल्का उत्तराकर चेहरे पर 10 मिनट तक मास्क को तरह रख सकते हैं। बालों में चमक बढ़ाने के लिए टमाटर को मसल कर अपने बालों

आंखों में पुतली में अगर सफेद धेरा या चमक दिखाई दे तो यह मोतियांदिविद का लक्षण हो

सकता है बीमार होने पर डॉक्टर सबसे पहले आंखों की जाच करते हैं। ऐसा इसलिए किया जाता है कि कई रोगों के बारे में जानकारी आंखों से ही मिलती है। आइट जानते हैं कि आंखों में किसी भी तरह का बदलाव होने से कौनसी बीमारियों का पता लगाया जा सकता है।

कला मोतिया

लंबे समय या अचानक शाम के बक आंख में दर्द और भारीमन महसूस होने पर लालिमा दिखने से कला मोतिया होने की आशंका रहती है।

एलर्जी

आंखों में एलर्जी होना सामान्य बात है।

जिसका आंख की गुलाबी रंग से पता लगाया जा सकता है। ऐसी किसी भी प्रकार की हो सकती है जैसे धूल-मिट्टी और धूप से भी।

आइराइटिस
कई बार शरीर में घोट लगाने वाले गोप दर्द सूजन, जून और भारीमन महसूस होने लगता है जिससे आंख का रंग बदलकर बैंगनी हो जाता है। इस समस्या को आइराइटिस कहते हैं।

गुहरी

कई बार आंख के अंदरूनी या बाहरी भाग में झूंकेकरन होने के कारण अंदरभरी कुर्सी हो जाती है जिसे गुहरी कहते हैं। ऐसे में आंख करने से चमकशी महसूस होती है।

ब्लिफरिट्स

आंखों की पलकों के किनारे इंकेशन होने पर जब सूखा प्राप्त होता है तो आंखों की खिलायी बढ़ती है।

महसूस हो तो इस समस्या को ब्लिफरिट्स कहते हैं।

दायाविटिज

यदि आंखों के पैद (रेटिना) में फ़ीकापान, सफेद धूंध बनना, खून की नर्से खूलना, खून के थके बनना और दिल्ली के बनने जैसे लक्षण हों तो एनीमिया, किडनी रोग, दायाविटिज और ब्लड प्रेशर की समस्याएं हो सकती हैं।

मोतियांदिविद

आंख की पुतली में अगर सफेद धेरा या चमक दिखाई दे तो यह मोतियांदिविद का लक्षण हो सकता है। इसमें यही की वाले जाने वाले गोप दर्द और सूजन होने की आशंका रहती है।

कार्निया में समस्या
इसमें कार्निया पर गोप या खरोग आने वाले गोप दर्द होता है।

**आंखों में बदलाव बीमारी का संकेत**

लंबे समय या अचानक शाम के बक आंख में दर्द और भारीमन महसूस होने पर लालिमा दिखने से कला मोतिया होने की आशंका रहती है।

एलर्जी

आंखों में एलर्जी होना सामान्य बात है।

