

## आखिर धर्मशाला ही बनेगा स्मार्ट सिटी

धर्मशाला। हिमाचल का एकमात्र स्मार्ट शहर बनने की दौड़ में धर्मशाला ने दोबारा शिमला को पीछे छोड़ दिया है। हाईकोर्ट की

अतिरिक्त मुख्य सचिव मनीषा नंदा की अध्यक्षता में नगर निगम शिमला और धर्मशाला के अलावा 14 शहरों के अधिकारियों ने भी

जबकि जिन शहरों में इस योजना के तहत प्रोजेक्ट के लिए पैसा जारी नहीं हुआ है वहां 80 में से मार्किंग की गई। शिमला शहर में जेएनएनयूआरएम के प्रोजेक्ट चल रहे हैं, ऐसे में यहां 100 से मार्किंग हुई है। अन्य शहरों में जेएनएनयूआरएम प्रोजेक्ट न होने से 80 में से मार्किंग की गई। ऐसे में धर्मशाला को सबसे ज्यादा नंबर मिले हैं। दूसरी बार शिमला के पिछड़ने के बावजूद शिमला के महापौर महापौर संजय चौहान इस मुद्दे को राजनीतिक प्रतिष्ठा का सवाल बनाए हुए हैं। उन्होंने एक बार फिर से आरोप लगाया है कि बैठक में उनका पक्ष ढंग से सुना नहीं गया। अभी तक स्मार्ट सिटी की कार्यवाही नहीं आई है। अगर धर्मशाला का चयन किया है तो वह किस आधार पर किया होगा, यह देखना होगा। गलत मार्किंग के लिए नगर निगम फिर से हाईकोर्ट जा सकता है। उधर, स्मार्ट सिटी की दौड़ में दूसरी बार धर्मशाला के आगे निकलने पर मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने सरकार की मंशा जाहिर करते हुए कहा कि अगर इसके योग्य धर्मशाला है, तो उसका हक उसे ही मिलेगा। उनके लिए यह बात मायने नहीं रखती कि स्मार्ट सिटी शिमला में बने या धर्मशाला में। उनके लिए पूरा प्रदेश एक है।



आर से धर्मशाला शहर को स्मार्ट सिटी चुनने की अधिसूचना रद्द करने के बाद राज्य सचिवालय में एक बार फिर स्मार्ट सिटी हाईपावर

भाग लिया। इस बैठक के बाद अतिरिक्त मुख्य सचिव शहरी ने स्मार्ट सिटी के चयन की रिपोर्ट मुख्य सचिव पी मित्रा को सौंप दी

कमेटी की बैठक हुई। इसमें नए सिरे से शिमला

- हाईकोर्ट के निर्णय के बाद दोबारा हुई मार्किंग
- दूसरी बार भी राजधानी शिमला नहीं निकल सकी आगे

और धर्मशाला शहर का चयन करने के लिए आंकड़ों का आकलन किया गया। केंद्र की गाइडलाइन की अनुसार कमेटी ने दूसरी बार भी धर्मशाला को शिमला से ज्यादा नंबर दिए हैं। धर्मशाला को सबसे ज्यादा 90.63 जबकि शिमला 77.5 नंबर मिले हैं। इस तरह यह बात तो साफ हो गई है कि नंबरों की दौड़ में राजधानी शिमला अभी भी धर्मशाला से आगे नहीं निकल पाई है।

विभाग के निदेशक पठानिया ने बताया कि दोबारा आकलन में भी धर्मशाला को सर्वाधिक नंबर मिले हैं।

स्मार्ट सिटी के चयन को लेकर केंद्र सरकार की ओर से तय नियम के अनुसार जिस शहर में जवाहर लाल नेहरू अर्बन रिन्यूअल मिशन (जेएनएनयूआरएम) के प्रोजेक्ट चल रहे हैं वहां 100 से नंबरिंग

पिछले दिनों हुई इस बैठक में

## 'प्राइड ऑफ कुल्लू' नाटी गिनीज बुक आवे वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज



कुल्लू। कुल्लू की करीब दस हजार महिलाओं द्वारा डाली गई नाटी प्राइड आवे कुल्लू को गिनीज बुक आवे वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज कर लिया गया है। उपायुक्त कुल्लू राकेश कंवर ने यह जानकारी देते हुए बताया कि पिछले साल अंतरराष्ट्रीय दशहरा उत्सव के दौरान 26 अक्टूबर को ऐतिहासिक ढालपुर मैदान में प्राइड ऑफ कुल्लू के नाम से आयोजित कुल्लू नाटी को गिनीज बुक आवे वर्ल्ड रिकार्ड में जगह मिल गई है।

उपायुक्त ने आज यहां बताया कि इस बाबत गिनीज बुक आवे वर्ल्ड रिकार्ड की तरफ से आधिकारिक तौर पर पुष्टि कर दी गई है। उन्होंने कहा कि यह कुल्लू जिला सहित हिमाचल व पूरे देश के लिए गौरव की बात है। इससे हिमाचल कि लोकनृत्य ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनूठी छाप छोड़ी है। इस विश्व रिकार्ड को बनाने के लिए जिला की 9,892 महिला प्रतिभागियों ने

सामूहिक रूप से लोकनृत्य में भाग लिया।

उल्लेखनीय है कि अंतरराष्ट्रीय दशहरा उत्सव के दौरान रथ ग्राउंड में बड़ी नाटी का आयोजन किया गया था। इसमें जिले के विभिन्न क्षेत्रों से हजारों की संख्या में आई महिलाओं ने पारंपरिक वेशभूषा में एक साथ नृत्य किया। प्राइड आवे कुल्लू के नाम से प्रसिद्ध यह नाटी बेटियों के महत्व को समर्पित रही। गत वर्ष इसी बड़ी नाटी को लिमका बुक आवे वर्ल्ड रिकार्ड में जगह मिली है। इसमें 8,540 प्रतिभागियों ने सामूहिक नृत्य में भाग लिया था।

उपायुक्त ने कहा है कि कुल्लू जिला सहित यह देश व प्रदेश के लिए गौरव की बात है। उन्होंने नाटी में भाग लेने वाली प्रतिभागियों बधाई देते हुए आयोजन को सफल बनाने में सहायक रहे लोगों का आभार प्रकट किया।

## एचआईवी संक्रमित लोगों की हिम्मत से देश में घटी संक्रमण दर : फिरोज खान



धर्मशाला। प्रदेश के एचआईवी प्रभावित लोगों के नेटवर्क जिंदगी जिंदाबाद का दो दिवसीय सेमिनार सिद्धबाड़ी स्थित गुंजन संस्था द्वारा संचालित रीजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर

नार्थ-11 में हुआ। इस सेमिनार के पहले दिन नेटवर्क के सदस्यों सहित गुंजन संस्था व देश में एचआईवी पाजीटिव लोगों के लिए कार्यरत विशेषज्ञों ने इस वर्ग की समस्याओं पर चिंतन शुरू किया। इस अवसर पर एचआईवी पाजीटिव लोगों के लिए देश भर में आवाज उठा रहे स्वयंसेवी फिरोज खान ने अपने अनुभव सांझा किए और एचआईवी प्रभावित लोगों

की एकजुटता के चलते आए बदलाव की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि आज भारत में एचआईवी संक्रमण की तेजी से घटती दर के पीछे एचआईवी प्रभावित लोगों की मेहनत व इस बीमारी से दूसरों के बचाव के लिए किए गए प्रयास जिम्मेवार हैं। उन्होंने कहा कि भले ही एचआईवी/एड्स की रोकथाम के लिए सरकारी स्तर पर कई तरह के प्रयास किए गए हैं, मगर इन सबसे अहम प्रयास खुद एचआईवी प्रभावित लोगों ने एकजुट होकर किए हैं। उन्होंने कहा कि एचआईवी के फैलने का बड़ा कारण इससे संक्रमित व्यक्ति

ही होता है, जो जाने या अनजाने में दूसरे को संक्रमित करता है। ऐसे में जब इस बीमारी से प्रभावित लोगों ने जागरूक होकर यह प्रण लिया कि वह इस बीमारी के संक्रमण को दूसरों में नहीं फैलाने देगा, तभी से इसका संक्रमण कम होता चला गया। इसी का नतीजा है कि आज भारत में संक्रमण की दर काफी नीचे पहुंच गई है और इससे प्रभावित होकर कई देश भारत में आकर इन प्रयासों का अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने एचआईवी संक्रमित लोगों से इससे होने वाली मानसिक परेशानी व कलंक से बाहर निकल कर संगठित

होने और इसके खिलाफ एकजुटता से लड़ने का आह्वान किया। इस अवसर पर गुंजन संस्था के निदेशक संदीप परमार ने बताया कि जिंदगी जिंदाबाद नेटवर्क की स्थापना एचआईवी संक्रमित लोगों को सामाजिक परेशानियों से निजात दिलाने, बदतर हालात में उनकी मदद करने, सही परामर्श देकर उन्हें सरकारी योजनाओं से जोड़ने के लिए वर्ष 2003 में की गई थी। आज इससे प्रदेश के 1500 एचआईवी प्रभावित लोग जुड़े हुए हैं। इस दौरान विशेष तौर पर उपस्थित एचआईवी कार्यक्रम से जुड़े हुए काऊंसलर विजय कुमार

## समाज को नई दिशा देने की राह

आधुनिकता और भौतिक सुखों के लिए आगे निकलने की भागमदौड़ में हम ऐसी राह पर आगे बढ़ते जा रहे हैं कि बहुत कुछ पीछे ही छोड़ आए हैं। जो पीछे छोटा है वो इतना कीमती था कि इसे संजोकर रखने में ही भविष्य की सफलता छिपी हुई थी। अब आगे बढ़कर जो मिलने वाला है या जो मिल रहा है उससे न तो मन भर रहा है और न ही कुछ हासिल होने का सुकून है। इस मंजिल का अंत ऐसी सच्चाई से सामना कराता है, जो हमें अपना सब कुछ खोने का अहसास कराती है। ऐसे में जो बचा रहता है वो सिर्फ भौतिक सामान होता है। रिश्ते-नाते, दोस्त-हमदर्द, बुजुर्ग-संतान और यहां तक कि खेत-खलिहान तक दूर हो चुके होते हैं। जीवन का अंत एक बोझ बन कर रह जाता है। इस सच्चाई का सामना जब समय रहते हो जाता है, तो इसे समझने वाले को अपनी राह बदलने में देरी नहीं करनी होती है। राह तभी बदल पाती है, जब कोई हमारा मार्गदर्शक बनकर हमें इस सच्चाई से अवगत कराता है और नई राह पकड़ने में मदद करता है।

ऐसी कई राहें हैं, जिन्हें जिंदगी में बदलकर ही सही मंजिल हासिल की जा सकती है। या कहें कि जीवन का लक्ष्य या फिर जीवन का मकसद इन पर चलने मात्र से ही हासिल हो सकता है। ये राहें हैं, समाज को नई दिशा देने की, समाज के बिखरते तानेबाने को एकजुट करने की, पारंपराओं को बचाने की, परिवारों को जोड़ने की, दीन-दुखियों का सहारा बनने की, नए विचारों की और अपनों को दूर होने से बचाने की। इन्हीं बदलती राहों में से एक राह हमने भी चुनी है। वह राह है समाज के उपेक्षित व पीड़ित लोगों का सहारा बनने की। उनकी आवाज को धार देने की और इसे ऊपर तक पहुंचाने का माध्यम बनने की। बदलती राहें साप्ताहिक सिर्फ चंद पन्नों पर दर्ज शब्दों की औपचारिकता मात्र नहीं है। यह समाज को नई दिशा देते स्वयंसेवी समूहों व इससे जुड़े स्वयंसेवियों की मेहनत को समाज के समक्ष लाने का जरिया है। साथ ही इसके जरिये समाज में उपेक्षित उन लोगों की सफलता की कहानी पेश करने का माध्यम भी होगी, जिन्होंने समाज में पैदा बुराईयों या बीमारियों से लड़कर जीवन जीने की कला सीखी है। जिन्होंने दकियानुसी विचारों की परवाह किए बिना जिंदगी जिंदाबाद का नारा देकर

## जीवन में ज्यादा रिश्ते होना जरूरी नहीं हैं पर जो रिश्ते हैं उनमें जीवन होना जरूरी है



- स्वामी विवेकानंद

## अप्रत्याशित सफलता के लिए जरूरी मनोबल

एक बार की बात है गौतम बुद्ध अपने भिक्षुओं के साथ विहार करते हुए शाल्यवन में एक वट वृक्ष के नीचे बैठ गए। धर्म चर्चा शुरू हुई और उसी क्रम में एक भिक्षु ने उनसे प्रश्न किया - भगवन कई लोग दुर्बल और साधनहीन होते हुए भी कठिन से कठिन परिस्थितियों को भी मात देते हुए बड़े-बड़े कार्य कर जाते हैं, जबकि अच्छी स्थिति वाले साधन सम्पन्न लोग भी उन कार्यों को करने में असफल रहते हैं। इसका क्या कारण है? क्या पूर्वजन्मों के कर्म अवरोध बन कर खड़े हो जाते हैं?

'नहीं' बुद्ध ने समझाते हुए कहा, और एक प्रेरक कथा सुनाने लगे - विराट नगर के राजा सुकीर्ति के पास लौहशांग नामक एक हाथी था। राजा ने कई युद्धों में इस पर आरुढ़ होकर विजय प्राप्त की थी। शैशव से ही लौहशांग को इस तरह प्रशिक्षित किया था कि वह युद्ध कला में बड़ा प्रवीण हो गया था। सेना के आगे चलते हुए पर्वताकार लौहशांग जब अपनी क्रुद्धावस्था में प्रचंड हुंकार भरता हुआ शत्रु सेनाओं में घुसता था तो देखते ही देखते विपक्षियों के पाँव उखड़ जाते थे। धीरे-धीरे समय से साथ जिस तरह जन्म

## पठानकोट हमला: पंजाब पुलिस को निकम्पेपन से बाहर आना होगा



चंद्र शर्मा

“इस ऑपरेशन के दौरान आला अधिकारी आतंकियों से लड़ने की बजाय आपस में ही लड़ते रहे और एक-दूसरे की बात काटते रहे। पंजाब पुलिस ने न तो खुद तत्काल कार्रवाई की और न ही सेना को बुलाया और जब सेना आई, तब तक काफी देर हो चुकी थी। पंजाब पुलिस पहले से ही खासी बदनाम है। आपस में लड़ने और एक-दूसरे की टांग खींचना पंजाब पुलिस की पुरानी फितरत है। यही कारण है कि दिशा और सामंजस्यहीन पठानकोट ऑपरेशन में छह आतंकी चार दिन तक सेना की एक बटालियन, वायु सेना के 300 जवान और 60 से अधिक एनएसजी कमांडो, और पंजाब पुलिस कर्मियों का मुकाबला करते रहे।”

पंजाब के सीमावर्ती जिले पठानकोट के हमले ने स्पष्ट कर दिया है कि देश पर बार-बार आतंकी हमले के बावजूद पंजाब पुलिस ने कोई सबक नहीं लिया है। यही नहीं पठानकोट ऑपरेशन के दौरान थल सेना, वायु सेना और नेशनल सिक्वोरिटी गार्ड (एनएसजी) में भारी तालमेल की कमी ने भी देश को निराश किया है। इस ऑपरेशन के दौरान आला अधिकारी आतंकियों से लड़ने की बजाय आपस में ही लड़ते रहे और एक-दूसरे की बात काटते रहे। पंजाब पुलिस ने न तो खुद तत्काल कार्रवाई की और न ही सेना को बुलाया और जब सेना आई, तब तक काफी देर हो चुकी थी। पंजाब पुलिस पहले से ही खासी बदनाम है। आपस में लड़ने और एक-दूसरे की टांग खींचना पंजाब पुलिस की पुरानी फितरत है। यही कारण है कि दिशा और सामंजस्यहीन पठानकोट ऑपरेशन में छह आतंकी चार दिन तक सेना की एक बटालियन, वायु सेना के ३०० जवान और ६० से अधिक एनएसजी कमांडो, और पंजाब पुलिस कर्मियों का मुकाबला करते रहे। देश के लिए यह शर्म की बात है कि छह आतंकी सेना के सात जवानों को मौत के घाट उतार दें और 20 से ज्यादा को जख्मी कर दें। अब सवाल यह है कि सेना के सात जवानों की शहादत और दिशाहीन ऑपरेशन से हुई जगहसाई के लिए कौन जिम्मेदार है? पिछले तीन दशक में पठानकोट ऑपरेशन को अब तक का सबसे कमजोर आतंक-

निरोधी ऑपरेशन बताया जा रहा है।

रक्षा मंत्री मनोहर परिकर ने मंगलवार को माना कि आतंकियों का पठानकोट के एयरबेस में घुसना भारी सुरक्षा चूक है। रक्षा मंत्री ने यह भी माना कि देश की सुरक्षा के लिए इस तरह की लापरवाही मंहगी पड़ सकती है। हैरानी इस बात की है कि पंजाब का सबसे संवेदनशील सीमावर्ती क्षेत्र होते हुए भी न तो पंजाब पुलिस और न ही सेना ने पठानकोट में कड़े एहतियातन सुरक्षा उपाय कर रखे थे। इंटेलिजेंस एजेंसियां आतंकी हमले की आशंका व्यक्त कर चुकी थीं। इतना ही नहीं हमले के 24 घंटे पहले आतंकी पंजाब पुलिस के एसपी स्तर के अधिकारी को अगवा कर चुके थे। अपहृत होने के बाद एसपी अपने आला अफसरों से कहते रहे कि आतंकियों ने उन्हें अगवा कर लिया है, मगर उनकी बात पर विश्वास करने की बजाय वे एक-दूसरे की टांग खींचते रहे। अगले दिन इस अपहरण की खबर अखबारों की सुर्खियों में थी। समाचारों के अनुसार आतंकी हमले करने से काफी पहले 31 दिसंबर को ही एयरफोर्स की दीवार को फांद चुके थे। एयरफोर्स स्टेशन में दाखिल होने के लिए आतंकियों ने पहले तारों को काटा, फिर सफेदे की टहनियों के सहारे दीवार पर चढ़े और रस्सी से लटक कर एयरफोर्स स्टेशन के अंदर आ गए। इस सारी कार्रवाई को पूरा करने में आतंकियों को खासा समय लगा होगा, मगर किसी ने उन्हें देखा तक नहीं। इससे पता चलता है कि पठानकोट एयर स्टेशन की दीवार को फांदना कोई कठिन काम नहीं है और आतंकी जब चाहें, वहां घुसपैठ कर सकते हैं।

पठानकोट ऑपरेशन के दौरान पंजाब पुलिस की विफलता फिर उजागर हुई है। पंजाब की पुलिस घूसखोरी के लिए पहले ही बदनाम है, मगर आतंकी हमले के दौरान भी वह इतनी निक्कमी साबित होगी, इसकी उम्मीद नहीं थी। दीनानगर आतंकी हमले के दौरान पंजाब पुलिस ने जो बहादुरी दिखाई थी, इस बार इस पर पानी फिर गया है। यही बात चिंताजनक है। पंजाब ने लंबे समय तक आतंक का दंश झेला है और इस स्थिति के दृष्टिगत पंजाब की पुलिस को और ज्यादा मुस्तैद रहने की जरूरत है। पंजाब का पड़ोसी जम्मू-कश्मीर पहले ही पाकिस्तान प्रायोजित आतंक में झुलस रहा है। पाकिस्तान बराबर खालिस्तानी समर्थकों की पीठ थपथपा रहा है और पंजाब को फिर से आतंकवाद की भट्टी में झोंकने की फिराक में रहता है। इन हालात में अगर निक्कमी पंजाब पुलिस के साथ-साथ सेना और देश को आतंकी हमलों से बचाने के लिए खासतौर पर तैयार किए गए नेशनल सुरक्षा गार्ड (एनएसजी) भी निक्कमे साबित हों, तो देश को कौन बचाएगा? सुरक्षा में चूक के लिए विपक्ष में रहते हुए भाजपा विरोधी दल कांग्रेस को घेरने का कोई मौका नहीं छोड़ती थी। अब वह किस मुंह से जनमानस का सामना करेगी?

-लेखक वायोवृद्ध पत्रकार एवं स्तंभकार हैं।

के बाद सभी प्राणियों को युवा और जरावस्था से गुजरना पड़ता है, उसी क्रम से लौहशांग भी वृद्ध होने लगा,

उसकी चमड़ी झूल गई और युवावस्था वाला पराक्रम जाता रहा। अब वह हाथीशाला की शोभा मात्र बनकर रह गया। उपयोगिता और महत्व कम हो जाने के कारण उसकी ओर पहले जैसा ध्यान भी नहीं था। उसे मिलने वाले भोजन में कमी कर दी गई। एक बूढ़ा सेवक उसके भोजन पानी की व्यवस्था करता, वह भी कई बार चूक कर जाता और हाथी को भूखा प्यासा ही रहना पड़ता। बहुत प्यासा होने और कई दिनों से पानी न मिलने के कारण एक बार लौहशांग हाथीशाला से निकल कर पुराने तालाब की ओर चल पड़ा, जहाँ उसे पहले कभी प्रायः ले जाया करता था। उसने भरपेट पानी पीकर प्यास बुझाई और गहरे जल में स्नान के लिए चल पड़ा। उस तालाब में कीचड़ बहुत था दुर्भाग्य से वृद्ध हाथी उसमें फँस गया। जितना भी वह निकलने का प्रयास करता उतना ही फँसता जाता और आखिर गर्दन तक कीचड़ में फँस गया। यह समाचार राजा सुकीर्ति तक पहुँचा, तो वे बड़े दुःखी हुए। हाथी को

निकलवाने के कई कई प्रयास किये गये पर सभी निष्फल। उसे इस दयनीय दुर्दशा के साथ मृत्यु मुख में जाते देखकर सभी खिन्न थे। जब सारे प्रयास असफल हो गये, तब एक चतुर मंत्री ने युक्ति सुझाई। इसके अनुसार हाथी को निकलवाने वाले सभी प्रयत्न करने वालों को वापस बुला लिया गया और उन्हें युद्ध सैनिकों की वेशभूषा पहनाई गई। वे वाद्ययन्त्र मँगाये गए जो युद्ध अवसर पर उपयोग में लाए जाते थे। हाथी के सामने युद्ध नगाड़े बजने लगे और सैनिक इस प्रकार कूच करने लगे जैसे वे शत्रु पक्ष की ओर से लौहशांग की ओर बढ़ रहे हैं। यह दृश्य देखकर लौहशांग में न जाने कैसे यौवन काल का जोश आ गया। उसने जोर से चिंघाड़ लगाई तथा शत्रु सैनिकों पर आक्रमण करने के लिए पूरी शक्ति से कंठ तक फँसे हुए कीचड़ को रौंदता हुआ तालाब के तट पर जा पहुँचा और शत्रु सैनिकों पर टूट पड़ने के लिए दौड़ने लगा। बड़ी मुश्किल से आखिर उसे निर्यात्रित किया गया।

यह कथा सुनाकर तथागत ने कहा - भिक्षुओ! संसार में मनोबल ही प्रथम है। वह जाग उठे तो असहाय और विवश प्राणी भी असंभव होने वाले काम कर दिखाते हैं तथा मनुष्य अप्रत्याशित सफलताएँ प्राप्त करते हैं।

## एआरटीसी कर्मियों की बेरुखी से परेशान रेणू को गुंजन ने दिया सहारा

रेणू की शादी वर्ष 2001 में हुई थी। शादी के बाद परिवार खुशी से चल रहा था। किसी भी चीज की कोई कमी नहीं थी। पति भी अच्छा था। वह ट्रक दिल्ली में ट्रक चालक की नौकरी करता था। रेणू बताती है कि उसके पति काम के चलते घर से बाहर ही रहते थे और छह माह में दो से तीन सप्ताह के लिए छुट्टी लेकर घर आते थे। उनके दो बच्चे भी हुए। इस तरह भरा पूरा परिवार खुशी से चलने लगा। शादी के आठ साल बाद अचानक रेणू के पति बीमार हो गए। उन्होंने सोचा कि शायद ऐसे ही कोई बीमारी हो गई है, जो समय रहते ठीक हो जाएगी, मगर देखते ही देखते छह माह गुजर गए। रेणू के पति की तबीयत बिगड़ती गई, मगर उनको बुखार, कमजोरी व सोए रहने की समस्या ठीक नहीं हो पाई। इसके बाद रेणू ने झाड़ू-फूंक का सहारा भी लिया, मगर तब भी हालात नहीं सुधरे।

फिर डाक्टरों ने उन्हें एचआईवी टेस्ट करवाने को कहा। रेणू बताती है कि उनके पति

बीमारी के कारण मर जाना है। वह यह सोच कर परेशान रहने लगी कि उसके बाद उसके बच्चों का क्या होगा। रेणू बताती है कि जब वह एआरटीसी में दवाई लेने जाती तो वहां के कर्मचारियों के गलत व्यवहार का शिकार होती। वे उससे ठीक तरीके से बात नहीं करते, उल्टा उसे खाने को दौड़ते थे और दवाई के लिए भी घंटों इंतजार करवाते थे। कई बार वर्कर छुट्टी पर रहते, तो दवाई नहीं मिलती। खासकर उनके व्यवहार से होने वाली बेइज्जती के कारण वह टूट गई और उसने एआरटीसी जाना ही छोड़ दिया। सोचा कि करना तो है, फिर क्या करनी दवाई। इस बीच अचानक एक दिन एसएससी टांडा से किसी काऊंसलर रजनी का फोन आया। रजनी ने उसे दवाई लेने और एआरटी में आने को कहा। रेणू ने सोचा कि वह टांडा से बोल रही हैं, तो

उसने रजनी को बहुत बुरा भला कहा और अपने अपमान की सारी भड़ास निकाल दी। रेणू ने रजनी को कहा कि आप लोगों को बात करने की तमीज नहीं है, हम कोई गिरे हुए इंसान नहीं हैं। इसके बावजूद

रजनी ने इस बात का बुरा नहीं माना और रेणू को रोज फोन करके समझाती रहीं। रजनी ने उसे समझाया कि वह दवाई अपने और अपने बच्चों के लिए खाए। साथ ही उसे बताया गया कि अबसे एआरटीसी में उसके साथ वह भी जाएंगी।

इस दौरान वह उसके साथ रहेंगी और उसके साथ दुर्व्यवहार का विरोध करेंगी। इस पर रेणू मान गई और रजनी के साथ एआरटीसी में दवाई लेने आई। इस दौरान रजनी भी उसके साथ मौजूद रहीं। फिर रजनी ने एआरटीसी के कर्मियों को समझाया कि किस प्रकार से उनके दुर्व्यवहार के कारण मरीजों को परेशानी हो रही है। इस पर रेणू का हौसला बढ़ा और वह हर माह दवाई लेने लगीं। रेणू अब पूरी तरह स्वस्थ है। वह इसके लिए गुंजन संस्था और सीएससी टांडा का धन्यवाद करती हैं।

## सफलता की कहानी

दुर्व्यवहार के कारण दवा लेना बंद कर चुकी थी एचआईवी पीड़ित सीएससी कर्मियों की कड़ी मेहनत के बाद दोबारा शुरू की दवाई

की मौत के करीब दस दिन पूर्व ही पता चला कि वे एचआईवी पाजीटिव हैं। रेणू ने बताया कि उसने इस बीमारी का नाम तक नहीं सुना था। उसने टीवी में एचआईवी को लेकर विज्ञापन देखे थे, मगर समझा नहीं आता था कि यह है क्या। बस इतना पता था कि गंदे काम करने से यह बीमारी होती है। पति के एचआईवी प्रभावित होने का पता चलने के बाद उन्होंने ईलाज शुरू करवा दिया, मगर इसके बाद उसके पति महज सात दिन ही जिंदा रह पाए।

इसके बाद चिकित्सकों ने रेणू को भी टेस्ट करवाने को कहा। जब जांच रिपोर्ट आई तो पता चला कि रेणू भी एचआईवी पाजीटिव है। इसके बाद बच्चों का टेस्ट करवाया, तो वे ठीक पाए गए। इससे उसे थोड़ी राहत मिली, मगर वह यही सोचने लगी कि अब उसने भी इस

## आरआरटीसी-11 में निशुल्क कंप्यूटर कोर्स शुरू

धर्मशाला। केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सिद्धबाड़ी स्थित रीजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर-11 युवाओं के लिए दो माह का कौशल विकास कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इसके तहत पचास युवाओं को निशुल्क कंप्यूटर कोर्स करवाया जाएगा। यह कोर्स भारत सरकार के इंस्टीट्यूट आफ सोशल डिफेंस के सहयोग से करवाया जा रहा है। इसमें प्रशिक्षण लेने वाले प्रत्येक युवा को अधिकतम पचास रुपये टीए भी दिया जा रहा है।

यह जानकारी देते हुए आरआरटीसी-11 के निदेशक संदीप परमार ने बताया कि इस प्रशिक्षण के तहत दो कोर्स करवाए जा रहे हैं। पहला कोर्स बेसिक कंप्यूटर व टेबल्टी ईआरपी-9 से संबंधित है और दूसरा कोर्स वेब डिजाइनिंग का है। उन्होंने बताया कि यह प्रशिक्षण धर्मशाला स्थित विविध एजूटेक प्राइवेट लिमिटेड के तकनीकी सहयोग से दिया जा रहा है।



## सेहतमंद रहना है तो भरपूर नींद लेना है जरूरी

भोजन और व्यायाम की तरह ही नींद भी हमारी सेहत का स्तंभ है। भले ही आप वजन कम करने, मसल्स बनाने, कुछ नया सीखने, परीक्षा देने, कहीं बाहर यात्रा करने की प्लानिंग करके बैठे हों लेकिन आपकी नींद आपके लिए कराए पर पानी फेर सकती है। यदि आपकी नींद पूरी नहीं हो पा रही है तो ऐसे संकेत आपको नजर आ सकते हैं। अच्छी नींद पाने के लिए आपको अतिरिक्त प्रयास भी करने होंगे।

**नींद की कमी लाती है कई परेशानियां**  
वर्तमान में व्यस्त जीवनशैली में सारी चीजों को संतुलित कर पाना मुश्किल काम होता है। कई लोग ऐसा कहते हुए भी मिल जाते हैं कि उनके लिए पांच घंटे की नींद भी काफी होती है। लेकिन यह सच नहीं है। लगातार इस तरह कम नींद लेने से किसी भी काम में ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है और तनाव महसूस होता है। माइग्रेन से पीड़ित लोगों को नींद की कमी से लगातार अटैक भी आने लगते हैं। पर्याप्त नींद लेने वाले अधिक सकारात्मक होते हैं,



ध्यान केंद्रित कर पाते हैं और मूड भी बेहतर होता है।  
**बेहतर नींद लेने में ऐसे मिल सकती है मदद**  
अलार्म क्लॉक करें बंद : जब हमारे शरीर का बायोलॉजिकल क्लॉक हमें संकेत देता है तब हम सोने जाते हैं, लेकिन नींद तब खुलती है जब हमारा इलेक्ट्रॉनिक क्लॉक हमें बताता है। सबसे बड़ी परेशानी है कि ये दोनों ही क्लॉक एक-दूसरे से तालमेल नहीं बिठा सकते। पर्याप्त नींद लेने में इससे परेशानी हो सकती है। यदि नींद की कमी के लक्षण नजर आने लगे तो कुछ दिनों के लिए अपने अलार्म क्लॉक को आराम दें और

भरपूर नींद लें।  
शरीर जान जाता है कितना सोना है : हर दिन एक समान रूप से नींद लेने की वजह से हमारा बायोलॉजिकल क्लॉक पूरी तरह से सैट हो जाता है। फिर सुबह उठने के लिए किसी अलार्म क्लॉक की जरूरत नहीं पड़ती है।  
सोने से पहले ध्यान : कई बार नींद आने में परेशानी महसूस होती है। ऐसे में ध्यान करने से काफी लाभ मिलता है। हर दिन सोने से पहले 10 मिनट का ध्यान करने से दिमाग शांत होगा और नींद नहीं आने की परेशानी भी सुलझ जाएगी।  
**पर्याप्त नींद न ले पा रहे हों तो**  
यदि दिनभर में आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि आपकी नींद पूरी नहीं हो पाई है तो आप ऐसा कर सकते हैं :  
-दिन में एक बार 30 मिनट की झपकी जरूर लें  
-रात में आधे घंटे पहले सोने जाएं  
-सुबह आधा घंटा देरी से जगें।

## एचआईवी/एड्स से निपटने के लिए जरूरी टूल्स टुगेदर नाऊ!

दुनिया भर में चार करोड़ से भी ज्यादा एचआईवी/एड्स की चपेट में आ चुके हैं। बहुत सारे लोग अपने ही परिजनों के बीमार पड़ने या मारे जाने के कारण अप्रत्यक्ष रूप से इस बीमारी से प्रभावित हुए हैं। एचआईवी/एड्स की कहानी सिर्फ इन्हीं दो बातों पर खत्म नहीं होती। इस कहानी की अगली कड़ी हमारे ही आसपास के गली-मोहल्लों, सड़कों, बस्तियों, परिवारों और समुदायों में रची जा रही है। यही वे स्थान हैं, जहां एचआईवी/एड्स की रोकथाम के लिए कार्रवाई करना सबसे ज्यादा जरूरी है। एचआईवी/एड्स पर विश्व भर में काम करने वाली संस्था दि इंटरनेशनल एचआईवी/एड्स एलायंस जिसे एलायंस के नाम से भी पुकारा जाता है, युरोपिय संघ का एचआईवी पर केंद्रित विश्व का सबसे बड़ा विकास संगठन है। एलायंस की स्थापना 1993 में एचआईवी/एड्स पर होने वाली सामुदायिक कार्रवाईयों में सहायता देने वाले अंतरराष्ट्रीय गैर सरकारी संगठन के रूप में की गई थी। तब से अब तक यह संगठन 40 से ज्यादा देशों में 2000 से ज्यादा समुदाय आधारित संगठनों के साथ काम कर चुका है। इसके साथ ही इस संगठन ने अपने अनुभव से जो अहम जानकारीयां या तरीके हासिल किए हैं, उन्हें हम एक सीरीज के माध्यम से आपके समक्ष रखने जा रहे हैं। एचआईवी/एड्स से लोहा लेने वाली ताकतों समुदाय न केवल अगली कतार में बल्कि यही अगली कतार है। इसकी रोकथाम के लिए सामुदायिक मोबिलाइजेशन जरूरी है। सामुदायिक मोबिलाइजेशन के जरिए ही स्थानीय समुदायों को इस समस्या के कारणों और नतीजों से निपटने के प्रयासों में सक्रिय और असरदार हिस्सेदारी निभाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रख कर दि इंटरनेशनल एचआईवी/एड्स एलायंस ने समाज को जगरूक करने के लिए दो टूलकिट तैयार किए हैं। ये टूलकिट हैं:-

1. आल टुगेदर नाऊ! कम्युनिटी मोबिलाइजेशन फार एचआईवी/एड्स
  2. टूल्स टुगेदर नाऊ! 100 पार्टिसिपेटरी टूल्स टू मोबिलाइज कम्म्युनिटीज फार एचआईवी/एड्स
- टूल्स टुगेदर नाऊ! का मकसद ये है कि इससे समुदायों को आल टुगेदर नाऊ को अमलीजामा पहनाने में, उसका इस्तेमाल करने में मदद मिलेगी। एलायंस को यकीन है कि इन दोनों का इस्तेमाल करने पर संगठनों और समुदायों को एचआईवी/एड्स से निपटने का एक शक्तिशाली साधन मिलेगा।

### टूलकिट किस लिए:

इस टूलकिट में 100 सहभागी शैक्षणिक एवं हस्तक्षेप पीएलए दिए गए हैं। इनका एचआईवी/एड्स की रोकथाम में इस्तेमाल किया जा सकता है। पीएलए टूल्स ऐसी पारंपरिक गतिविधियां हैं, जिनके सहारे विभिन्न समुदाय और संगठन अपने आसपास एचआईवी/एड्स की स्थिति को समझ सकते हैं और अपने प्रयासों की समीक्षा व मूल्यांकन कर सकते हैं। यह प्रकाशन इस सोच पर आधारित है कि यदि कोई संगठन या समुदाय एचआईवी/एड्स पर काबू पाना चाहता है, तो उन्हें ज्यादा से ज्यादा मिलजुल कर काम करना होगा।

## भाग-1

# कहीं आप तो नहीं बन रहे अपने बच्चे की राह में रुकावट

माता-पिता बच्चों को जिंदगी के अहम सबक सिखाते हैं। लेकिन कई बार माता-पिता ही बच्चों की सीखने की प्रक्रिया में रुकावट बन जाते हैं। जानिए किस तरह। हर माता-पिता अपने बच्चे से बहुत प्यार करते हैं। वे उसे तमाम तरह की उलझनों और मुश्किलों से बचाने का प्रयास करते हैं। कई बार माता-पिता बच्चों को 'प्रोटेक्ट' करने में इतना ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं कि वे उसके सीखने की प्रक्रिया में सबसे बड़ा अवरोध बन जाते हैं। वे बच्चे को किसी भी तरह का जोखिम नहीं लेने देते और उस पर हर पल निगरानी रखते हैं। इस तरह बच्चे को बेहतर बनाने के बजाय वे उसे कमजोर बनाते हैं। अभिभावकों को यह सीखने

की जरूरत है कि वे बच्चे का सहारा बनें लेकिन वे बच्चों को अपने ऊपर निर्भर न बनाएं। माता-पिता को जिन चीजों से बचना चाहिए उनका जिक्र यहां है-

**बच्चों को जोखिम न लेने देना**

माता-पिता को लगता है कि दुनिया में हर कदम पर जोखिम है और वे चाहते हैं कि उनके बच्चों को इन मुश्किलों का सामना न करना पड़े। बच्चों को जोखिम से बचाने की माता-पिता की चिंता बहुत स्वाभाविक है लेकिन इस उपक्रम में वे बच्चों के विकास को रोक देते हैं। अगर बच्चे जोखिम नहीं उठाएंगे तो वे नई चीजें कैसे सीखेंगे। जिंदगी में उन्हें चोट भी लगेगी और वे धोखा भी खाएंगे लेकिन वे इन सभी चीजों से बेहतर बनेंगे। माता-पिता अगर बच्चों के लिए हर चीज उपलब्ध करवाने के चक्कर में होंगे तो बच्चे कभी जिंदगी में जोखिम लेना नहीं सीखेंगे।

**बहुत जल्दी बचाव में उतरना**

बच्चा जब भी किसी मुश्किल काम को कर रहा होता है तो माता-पिता तुरंत उसकी मदद करने लगते हैं। ऐसे में बच्चे को अपने कौशल को निखारने का अवसर ही नहीं मिलता। जब बच्चे अपने आप किसी भी समस्या का हल ढूंढते हैं तो वे ज्यादा सीखते हैं। उनकी मदद तब तक नहीं करना चाहिए जब तक कि वे आपसे मदद करने को न कहें।

**हमारा बच्चा, सबसे अच्छा**

ज्यादातर माता-पिता बच्चे को यह एहसास करवाते हैं कि वह बहुत खास है। यह कुछ हद तक तो ठीक है लेकिन बच्चे को यह बताना जरूरी है कि उसे दुनिया में अपनी जगह खुद बनानी होगी। वह सबसे खास है नहीं लेकिन कोशिश करे तो बन सकता है। उसके अंदर यह भाव न डालें कि वह जो भी कर रहा है उसमें वह सर्वश्रेष्ठ है। जब बच्चा इस आधार पर आगे बढ़ेगा तो वह नया कुछ नहीं सीखेगा। उसकी

साधारण सफलता को भी आप अगर बहुत जोश के साथ सेलीब्रेट करेंगे तो वह ऊंचे लक्ष्यों के को हासिल करने के लिए कभी प्रेरित नहीं होगा। इसका मतलब यह नहीं है कि आप उसे हतोत्साहित करें लेकिन उसकी सफलता का सही आकलन करना जरूरी है। उसकी उपलब्धि को बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत करने से बचें।

**गलतियां बच्चों को न बताना**

बच्चे माता-पिता से बातें करते हैं। अपनी गलतियां बताते हैं और अपने डर को भी साझा करते हैं। लेकिन माता-पिता अपने बचपन में की गई गलतियों को बच्चों के साथ साझा नहीं करते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि इस तरह वे शर्मिंदा होंगे। माता-पिता को बच्चों से अपने बचपन के बारे में बात करना चाहिए कि किस तरह उन्होंने चीजें सीखी हैं। किस तरह उन्होंने भी अपने बचपन में गलतियां कीं और उनसे जिंदगी के महत्वपूर्ण सबक मिले। जब आप बच्चों को अपनी गलतियों के बारे में बताएंगे तो उन्हें जिंदगी को समझने का एक पैटर्न मिलेगा।

**सिखाना जो खुद न करते हैं**

माता-पिता बच्चों के सामने ऊंचे आदर्श खड़े करते हैं लेकिन असल जिंदगी में खुद ही उन आदर्शों का पालन नहीं करते हैं। ऐसे में जरूरी है कि जो बातें वे बच्चों को सिखा रहे हों उसका पालन खुद भी करें। कुछ माता-पिता बच्चों को बेईमानी न करने की सीख देते हैं लेकिन मौका आने पर झूठ बोलकर अपना काम निकालते हैं। इस तरह के दोहरे मापदंड बच्चों का बड़ा नुकसान करते हैं। इस बारे में सावधानी बहुत जरूरी है क्योंकि बच्चे माता-पिता के व्यवहार को देखकर बहुत कुछ सीखते हैं।

**प्राैक्टिकल नॉलेज बहुत जरूरी**

कुछ माता-पिता बच्चों को सिर्फ परीक्षा में अच्छे अंक लाने की मशीन बनाने में भरोसा रखते हैं। वे चाहते हैं कि उनका बच्चा 8 से 10 घंटे सिर्फ और सिर्फ पढ़ाई करे। इस तरह बच्चा व्यावहारिक दुनिया से कट जाता है। बच्चे परीक्षा में बहुत अच्छे अंक लाते हैं लेकिन जब व्यवहार की बारी आती है तो वे समझ नहीं पाते कि कैसे व्यवहार करें। बच्चों को परीक्षा में टॉपर बनने की सीख देना ही सबकुछ नहीं है बल्कि उन्हें यह भी बताने की जरूरत है कि जिंदगी में प्राैक्टिकल नॉलेज हासिल करें।

**बच्चों जैसी हरकत मत करो**

अपने बच्चों को इस तरह की नसीहत देने से पहले सोचना चाहिए कि उन्हें अपना बचपन जीने की पूरी आजादी होना चाहिए। बच्चे अगर बच्चों जैसी हरकतें नहीं करेंगे तो कौन करेगा। सभी बच्चे बचपन को अपनी तरह से जीना चाहते हैं, उनसे बहुत नपे-तुले व्यवहार की उम्मीद करना उनके साथ ज्यादाती करने जैसा है।

## स्मार्टफोन पर एंटी वायरस कितने जरूरी

इन दिनों हर यूजर अपने स्मार्टफोन में अहम जानकारियां रखता है। लिहाजा इन्हें वायरस से बचाने का जतन जरूरी है। स्मार्टफोन में एंटी वायरस का इस्तेमाल करने से डेटा सुरक्षित रहता है। हैकर से बचा जा सकता है और कोई ऐप आपकी निजी जानकारियां लेने की कोशिश करता है उसे भी पकड़ा जा सकता है।

**360 सिक्वोरिटी**

किसी भी सिक्वोरिटी ऐप के मुकाबले यह ज्यादा अच्छे से खतरे को भांप लेता है। यह आपको स्पॉयवेयर, मलवेयर और किसी भी तरह की दूसरी चीजों से बचाता है। यह उन ऐप के बारे में भी आपको सूचित करता है जो आपके फोन की रनिंग को बुरी तरह प्रभावित करते हैं। इसमें प्राइवैसी एडवाइजर और यूसेज हिस्ट्री क्लियर करने वाले टूल भी हैं।

**एबीजी एंटी वायरस**

इसकी मदद से आप किसी भी बड़ी फाइल के डाउनलोड पर नजर रख सकते हैं। इसके अलावा अगर आप किसी ऐसी वेबसाइट पर पहुंच गए हैं जो फिशिंग वेबसाइट है तो भी यह आपको आगाह करेगा। इसके वायरस संबंधित सभी फीचर फ्री हैं लेकिन अगर दूसरे फीचर का उपयोग करना है तो उसके लिए पैसा चुकाना होगा।

**ईसेट मोबाइल**

यह पूरी तरह मुफ्त ऐप है और रियल टाइम स्कैनिंग करता है। इसके फ्री वर्जन में फोन को चोरी से बचाने वाला सूट भी है। आप दूर बैठकर भी अपने फोन को लॉक कर सकते हैं या उसका पता लगा सकते हैं। अगर आप सिम को सुरक्षित करना चाहते हैं तो उसके लिए आपको अलग से कीमत चुकाना होगी।



## विनोद खन्ना के तीसरे बेटे को लांच करेंगे भंसाली

फिल्मी दुनिया में एक और स्टार पुत्र एंटी के लिए तैयार है। इस एंटी का जिम्मा लिया है निर्माता संजय लीला भंसाली ने। भंसाली अभिनेता विनोद खन्ना के बेटे साक्षी खन्ना को लांच



करने की तैयारी में हैं।

विनोद खन्ना के दो बेटे राहुल और अक्षय पहले से ही बॉलीवुड से जुड़े हुए हैं। राहुल को अपनी पहली फिल्म "अर्थ" के लिए सर्वश्रेष्ठ नवोदित अभिनेता का पुरस्कार

मिल चुका है, वहीं अक्षय भी "बॉर्डर", "दिल चाहता है" और "हलचल" जैसी फिल्मों से अपने लिए एक मुकाम बना चुके हैं। सूत्रों ने बताया कि विनोद खन्ना के तीसरे बेटे साक्षी को भंसाली लांच करेंगे और फिल्म का निर्देशन मुकेश छाबड़ा के जिम्मे होगा। भंसाली इससे पहले अनिल कपूर की बेटी सोनम कपूर और ऋषि कपूर के बेटे रणबीर कपूर को वर्ष 2007 में "सांवरिया" से लांच कर चुके हैं।

## प्रोफेशनल लाइफ से तनावग्रस्त हैं तो अपनाएं ये टिप्स



हमारा काम हमारी जिंदगी का एक बड़ा हिस्सा होता है। अगर आप अपनी प्रोफेशनल लाइफ से तनावग्रस्त हो रहे हैं, तो इन कुछ तरीकों से आप अपने स्ट्रेस लेवल को मैनेज कर सकते हैं...

**स्वस्थ हो लाइफस्टाइल**

यह टिप भले ही पुरानी लगे लेकिन एक हेल्दी लाइफस्टाइल का प्रभाव काम पर जरूर पड़ता है। हेल्दी खाना खाएं, नियमित वर्कआउट करें और अपने शरीर को पर्याप्त आराम भी दें। इन सबसे आपका स्ट्रेस लेवल कम होगा।

**ट्रिगर पहचानें**

अपने आसपास चीजों को देखें और एनालाइज करें कि कौन-सी

चीजें आपको स्ट्रेस देती हैं। यह तय करें कि कैसे आप उन चीजों को टाल सकते हैं या उनके प्रति अपना व्यवहार बदल सकते हैं।

**लड़ाई-झगड़ा नहीं**

ऑफिस में इस बात को स्वीकार कर लें कि हर किसी की राय आपसे मेल नहीं खा सकती है। इसलिए परिपक्व तरीके से रिएक्ट करें और नकारात्मकता को कम करें। कुछ ऐसे समाधान ढूंढें, जहां आप दोनों पक्षों को संतुष्ट कर सकें।

**छोटे-छोटे ब्रेक लें**

भले ही आपके पास ऑफिस में बहुत सारा काम हो लेकिन छोटे ब्रेक्स लेना न भूलें। यह आपके मन और तन दोनों को फ्रेश रखता है।