



ठेकेदारों की लूट खसोट के खिलाफ कानून का वादा

ठेकेदारों की मानमानी और पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों की मिलीभगत ने प्रदेश में एक कोकस तैयार कर दिया है। इनका जाल धीरे-धीरे इतना मजबूत होने लगा है कि सरकार इसमें फंसती नजर आ रही है। यह बात हर कोई जानता है कि ठेकेदारी प्रथा किस प्रकार से काम करती है। इसमें जनता के विकास के लिए मिलने वाले धन से काम कम और बंदरबांट ज्यादा होती है। घुसखोरी के चलते ठेकेदार भी एक ऐसे तंत्र में दल जाले हैं कि उन्हें लिए गए कार्य में से अपने पेट के अलावा नौकरशाही व राजनीतिक आका का भी खयाल रखना पड़ता है। यह व्यवस्था लंबे अर्से से चली आ रही है। शायद ही कोई ऐसा हो जो ठेकेदार के जरिये होने वाले कार्यों का गणित न जानता हो। चाहे आम आदमी हो या उच्च पदों पर आसीन लोग, यह बात सब जानते हैं कि किस प्रकार से एक ठेकेदार को काम लेने से लेकर काम पूरा होने पर भुगतान करवाने के लिए कई पापड़ बेलने पड़ते हैं। बिना जेब भरे उसकी फाइल आगे नहीं बढ़ती। बैंक बनने तक उसे खुद से खासा बजट इन्वेस्ट करना पड़ता है, तब जाकर उसे पैमेंट मिल पाती है। जेब भी भरनी पड़ती है।

ऐसे में इस भ्रष्ट तंत्र को तोड़ने के लिए प्रयास किए जाने लाजिमी हैं। हाल ही में मुख्यमंत्री खीरभद्र सिंह ने पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों की मिलीभगत से होने वाली ठेकेदारों की लूट खसोट रोकने के लिए जवाबदेही कानून बनाने का ऐलान कर दिया है। हालांकि यह ऐलान उस समय किया गया, जब ठेकेदारों व पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों की मिलीभगत ने मुख्यमंत्री को परेशान करके रख दिया। उनके आदेश तक नहीं माने गए। जब इस तंत्र की मनमानी की तपीश उन तक पहुंची तो उन्हें भी इन पर नुकूल कानून की याद आई। अब आनन-फानन में उन्होंने कानून बनाने का ऐलान तो कर दिया है, मगर यह देखना बाकी है कि इस भ्रष्ट तंत्र को रोकने के लिए क्या वे सचमुच गंभीर हैं। अक्सर

ठेकेदार व अधिकारी नहीं मानते सीएम तक के निर्देश

मुख्यमंत्री खीरभद्र सिंह अपने पुराने किस क्षेत्र रोहड़ू में ठेकेदारों की मानमानी से गुस्से में हैं। मुख्यमंत्री पिछले दिनों दो दिन के रोहड़ू प्रवास पर गए थे। इस दौरान खड़ापत्थर-हाटकोटी-रोहड़ू सड़क के अलावा यहां स्कूल परिसर में निर्माण कार्यों में हुई देरी पर सीएम ठेकेदारों और पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों से काफी नाराज दिखे। मुख्यमंत्री ने इस संबंध में पहले दो बार निरीक्षण के दौरान कुछ निर्देश जारी किए थे, मगर उनके निर्देशों का पालन नहीं किया गया। ठेकेदारों और अधिकारियों ने उनके आदेशों को अनदेखी कर दी। इस पर मुख्यमंत्री ने एक जनसभा के दौरान साफ-साफ कहा कि ठेकेदार हराम का पैसा न खाएं। मेहनत करें और ईमानदारी का पैसा कमाएं। साथ ही उन्होंने पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों को फटकार लगाते हुए कहा कि रोहड़ू के पीडब्ल्यूडी विभाग पर उन्हें बिलकुल भी विश्वास नहीं रहा है। हालांकि पीडब्ल्यूडी विभाग का



दिलमा भी मुख्यमंत्री के पास ही है, मगर विभाग के अधिकारी उनके निर्देशों का पालन नहीं कर सके। गुस्से में तिलमिलाए सीएम ने यहां तक कह दिया कि यहां ठेकेदारों को पीडब्ल्यूडी नहीं चलाता, पीडब्ल्यूडी को ठेकेदार चला रहे हैं। रोहड़ू में ठेकेदारों का नाम बदनाम हो चुका है। वे मेरा नहीं, जनता का गुस्सा है। ठेकेदार काम करने का नहीं, सत्कार को नुस्तने का ठेका लेते हैं। उन्होंने दो दफा सड़क का

निरीक्षण किया और खामियां भी बताईं। अब वे ऐसे नियम बनाने जा रहे हैं कि ठेकेदारों और पीडब्ल्यूडी विभाग की जवाबदेही तय जाएगी। सीएम ने कहा कि वे बच नहीं सकेंगे, इन्हें समय पर काम पूरा करना और कराना होगा। मुख्यमंत्री को अपने ही विभाग के प्रति यह नाराजगी और ठेकेदारों के प्रति यह गुस्सा खड़ापत्थर-हाटकोटी-रोहड़ू सड़क का निरीक्षण करने के बाद सामने आया।

मोटी कमाई का जरिया ठेकेदारी

अक्सर यही कहा जाता है कि ठेकेदारी मोटी कमाई का जरिया बन चुकी है। सरकारी कार्यों के ठेकों में अक्सर गुणवत्ता का ध्यान नहीं रखा जाता। ठेकेदार सबसे पहले मोटी कमाई का ध्यान रखते हैं, इसके बाद गुणवत्ता की बात सोची जाती है। खासकर सरकारी निर्माण पर नजर रखने के लिए जिम्मेदार अधिकारी भी कुछ हद तक इसके लिए जिम्मेदार होते हैं, जो निर्माण पर आंखें मूंदे रहते हैं। इतना ही नहीं कई निर्माण तो ऐसे समय किए जाते हैं, जब इन्हें करने का समय नहीं होता। खासकर बरसात व बर्फवारी के समय किए जाने वाले कार्यों में भारी गड़बड़ी को जाती है। घंटिया कार्यों के चलते निर्माण टिक नहीं पता और दोष प्राकृतिक आपदा पर मजबूत भारी भरकम राशि हड़प ली जाती है। वहीं बड़े-बड़े ठेकों में गड़बड़ियां भी बड़ी-बड़ी होती हैं। सबसे ज्यादा धन का नुकसान निर्माण कार्यों की लेटलतपी से होता है। इससे सरकार को बार-बार बजट का प्रावधान करना पड़ता है और ठेकेदार की मौज रहती है।

देखा गया है कि राजनेता तैश में आकर ऐसे ऐलान तो कर देते हैं, मगर समय बीतने के साथ ही उनके यादाशत भी धुंधली पड़ जाती है। फिलहाल जब इस बात को लेकर बहस छिड़ी ही है तो इस तंत्र पर नजर दौड़ाना तो बनता ही है।



सिर्फ पीडब्ल्यूडी ही नहीं बाकी विभागों में भी यही हाल

ठेकेदारी को लेकर सबसे ज्यादा बदनाम पीडब्ल्यूडी विभाग रहा है। वहीं इसके अलावा बाकी विभागों में भी ठेके पर काम किए जाते हैं। इनमें भी भारी घुसखोरी होती है। कई बार घंटिया कार्यों और सामान खरीदने के मामले भी उछलते हैं, मगर जांच के बाद कोई बड़ा फर्क नहीं पड़ता। ठेकेदार कार्य लेने के लिए टेंडर डालने से लेकर कार्य आरंभ तक बड़ी होशियारी से काम करते हैं। कहीं तो ठेकेदारों के पुल बने होते हैं, जो कार्य मिलने पर मिलबांट कर मुनाफा बटोरते हैं। एक कार्य को लेने की होड़ में ठेकेदारों द्वारा कार्यालयों से बाहर भी बोलियां लगती हैं। जो ठेकेदार कार्य लेता है, वह बाकियों को कुछ रकम देकर टेंडर डालने से रोकता है या फिर टेंडर के रेट भरने में सहायता की जाती है। कुल मिलाकर ठेकेदार बड़ी होशियारी से राजनीतिक रस्मूख के चलते जनता के पैसे को बंदरबांट करने में माहिर हो चुके हैं।

जवाबदेही तय हो तो बने बात

कहावत है कि ताली एक हाथ से नहीं बजती। यही कहावत ठेकेदारों पर भी सटीक बैठती है। उनकी इस दशा के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं। इस व्यवस्था को सही करने के लिए ठेकेदार के साथ-साथ विभागीय अधिकारियों के जवाबदेही तो तय करनी ही पड़ेगी। अब मुख्यमंत्री ने ठेकेदारों पर लगाम लगाने के लिए कानूनी बनाने की बात कही है। इसका आम जनता स्वागत कर रही है और कानून के आने का इंतजार भी।

राजनीति और ठेकेदारी का गठजोड़

ठेकेदारी और राजनीति का खोला-दामन का रिश्ता है। अगर कोई ठेकेदार है, तो उसे राजनीतिक आका की शरण लेनी ही पड़ेगी। वही अगर कोई राजनीति करना चाहता है तो उसे ठेकेदारी में उतरना ही फायदेमंद होता है। कुल मिलाकर अधिकतर बड़े ठेकेदार किसी न किसी राजनीतिक दल से जुड़े होते हैं और छोटे ठेकेदार उनके साथ जुड़ जाते हैं। इस प्रकार सत्ता में रस्मूख का फायदा भी ठेकेदारी में होता है। कहीं ठेकेदारों के जरिये राजनीति करने के लिए धन की व्यवस्था भी हो जाती है। जैसे भी आजकल हर किसी को सरकारी नौकरी



मिलना मुमकिन नहीं है। लिलावा राजनेता भी अपने लोगों की रोजी रोटी का जुगाड़ ठेकेदार बनाकर करते हैं। कई जगह तो ठेकेदार इतने दमदार हैं कि अधिकारियों तक की तैनाती और लकड़ते तक उनके इशारे पर होते हैं। सरकारी

तंत्र ही उनके कहने से चलता है। रोहड़ू में मुख्यमंत्री के मामले में भी यही बात सामने आ रही है कि यहां ठेकेदार लंबी राजनीतिक तौर पर काफी मजबूत हैं। वे अधिकारियों के कहने पर नहीं बल्कि अधिकारी उनके कहने पर काम करते हैं।

काम के शिलान्यास से लेकर उद्घाटन तक है बोज़

किसी निर्माण कार्यों के लिए ठेकेदार उसके जिम्मे होता है, क्योंकि ये खर्च के लिए सिर्फ काम शुरू करना या खत्म करना ही काफी नहीं होता। उन्हें तो पहले काम का शिलान्यास का सारा खर्च करना पड़ता है। शिलान्यास पट्टिका से लेकर समारोह के आयोजन तक का खर्च



उसके जिम्मे होता है, क्योंकि ये खर्च विभाग तो करता नहीं है। इसी तरह निर्माण पूरा हुआ तो उद्घाटन समारोह भी उसके सिर पर डाल दिया जाता है। ऐसे में ये खर्च कहीं से तो पूरे किए जाएंगे ही। इन खर्चों पर भी विचार करने की जरूरत है।

नीयत नाकाफी है निर्मल गंगा के लिए

अब तक गंगा की साफ-सफाई के नाम पर कई योजनाएं बनी हैं। दुखद रूप से वे ज्यादा सफल नहीं हो सकीं। मगर एनडीए सरकार के दो वर्षों में बदले हालात का फायदा नमामि गंगे को मिल सकता है। इन दो वर्षों में उन लोगों में विश्वास पैदा हुआ है, जो गंगा को लेकर काम करते रहे हैं। इसी तरह, स्वच्छता अभियान ने भी भरोसा जगाया है, क्योंकि गंगा के तट पर 1700 के आसपास शहर-गांव बसे हैं और यह माना गया है कि गंगा के दूषित होने की एक बड़ी वजह इनसे निकलने वाली गंदगी भी है।

नमामि गंगे के तहत देश के सात राज्यों में एक ही दिन 200 से अधिक परियोजनाओं की शुरुआत गंगा को निर्मल बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है। यह एनडीए सरकार की महत्वाकांक्षी योजना है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी खुद इसमें रुचि ले रहे हैं। लिहाजा उम्मीद यही है कि इस बार ऐसे की कोई कमी नहीं होने दी जाएगी। अच्छी बात यह भी है कि इस अभियान में गंगा के पूरे बेसिन को शामिल किया गया है। यानी यह सिर्फ गंगा नदी का कार्यक्रम नहीं है, इसकी तमाम धाराएं भी इसमें शामिल हैं। एक बार जब कद खल्व हो जाती है या बारिश का मौसम बीत जाता है, तो गंगा में बहने वाला करीब 70 फीसदी पानी इन्हीं धाराओं से आता है। इसलिए इन धाराओं को धूलकर गंगा को साफ करने की उम्मीद भी नहीं की जा सकती थी।

अब तक गंगा की साफ-सफाई के नाम पर कई योजनाएं बनी हैं। दुखद रूप से वे ज्यादा सफल नहीं हो सकीं। मगर एनडीए सरकार के दो वर्षों में बदले हालात का फायदा नमामि गंगे को मिल सकता है। इन दो वर्षों में उन लोगों में विश्वास पैदा हुआ है, जो गंगा को लेकर काम करते रहे हैं। इसी तरह, स्वच्छता अभियान ने भी भरोसा जगाया है, क्योंकि गंगा के तट पर 1700 के आसपास शहर-गांव बसे हैं और यह माना गया है कि गंगा के दूषित होने की एक बड़ी वजह इनसे निकलने वाली गंदगी भी है। ऐसे में, कल शुरू हुई परियोजनाओं में धाटों के नवीनीकरण, जल-मल शोधन संयंत्र (एसटीपी) की स्थापना, वृक्षारोपण, जीव-विविधता को संरक्षित करने जैसे पहलुओं को समेटा जाना लाजिमी था। पर इनमें एसटीपी कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। कोशिश यह की जा रही है कि गंगा में अबल तो गंदा



पानी जाए ही नहीं, उसका व्यावसायिक इस्तेमाल कर लिया जाए, और अगर शोधन-संयंत्र से निकला पानी गंगा में बहाता भी है, तो यह खाल रख जाए कि उसकी गंदगी गंगा-जल में भीजूद प्रदूषण से कम हो। वह उसे बहाए नहीं। इस बात को निगरानी खुद सरकार करेगी, और इसके तमाम आंकड़े सार्वजनिक किए जाएंगे। उद्योगों से निकलने वाले कचरे और नातों से पहुंचने वाली गंदगी को लेकर भी यही योजना है। आंकड़ों को इस तरह से सार्वजनिक करने के बाद आम लोग भी यह जान पाएंगे कि कहां क्या हो रहा है और उसे सुधारने के लिए कितने प्रयास हुए हैं? इससे स्वाभाविक रूप से काम करने वाली एजेंसियों पर दबाव बढ़ेगा।

हालांकि इसके बाद भी यह पुछता तौर पर नहीं कहा जा सकता कि 2020 तक गंगा पूरी तरह निर्मल हो ही जाएगी। दरअसल, असली बात इन तमाम योजनाओं के क्रियान्वयन से जुड़ी है। अगर इन प्रयासों को पूरी ईमानदारी से जमीन पर नहीं उतारा गया, तो सरकार की नीयत साफ होने के बाद भी तस्वीर

बिल्कुल उलट होगी। सवाल कई और हैं। जैसे, इसमें गंदे पानी को साफ करके कारोबारियों को बेचने की बात कही गई है। अब यदि व्यापारियों को इसमें कोई फायदा नजर नहीं आता, तो वे भला क्यों गंदा पानी खरीदेंगे? फिर सरकार उस पानी का क्या करेगी? इसी तरह, अभियान की सफलता के लिए पानी में उतरने वाले लोगों की जरूरत होगी। पानी में उतरने वाले लोग से मतलब है, ऐसे लोग, जो अपना कुछ थक गंगा की गंदगी को साफ करने के लिए दे सकें। कंप्यूटर हमें सिर्फ सूचना दे सकता है, लेकिन उसे लागू करने वाले हाथ न रहे, तो कोई भी योजना साकार नहीं हो सकती। इसके लिए सरकार अभील जारी करके आम लोगों को इससे जुड़ने का आह्वान कर सकती है। अखिर आजादी के बाद देश के अलग-अलग हिस्सों में कई नेतृत्वों ने लोगों को अपना कुछ थक देश-सेवा में देने का आह्वान किया था, जिसका सकारात्मक असर पड़ा था। अगर इस बार भी ऐसा होता है, तो यह अंदाजा लगाना कठिन नहीं है कि कितना संख्या-

बल हमारे पास होगा।

संभव हो, तो इस काम में आस्था की मदद ली जाए। गंगा दशहरा या कार्तिक पूर्णिमा जैसे त्योहारों में निर्मल गंगा मिलने पर ही लोग गंगा नहाने नहीं जाते। आस्था उन्हें खींच लाती है। जरूरत इसी आस्था के बहने लोगों को गंगा की सफाई के प्रति उत्साहित करने की है। इससे लाभ इसलिए भी मिलेगा, क्योंकि मोदी सरकार में लोग साफ-सफाई को लेकर संजीदा हुए हैं। लोग अब खुले में शौच करने से बचने लगे हैं।

नमामि गंगे को सफल बनाने के लिए जरूरी यह भी है कि इससे जुड़ी तमाम योजनाएं बेहतर बनाई जाएं। वे आम लोगों का विश्वास जीत सकें। लोगों में यह मानसिकता घर कर गई है कि सरकारी काम खराब होता है। हम उसे शक की नजर से देखते हैं। इस तरह का संदेह जायज भी है। अबल तो सरकारी काम काफी धीमी गति से होता है और फिर उसमें काफी बंदरबाट भी दिखती है। यह कार्य-संस्कृति बदलनी होगी। गंगा की सफाई का अर्थ ठेकेदारी का काम नहीं होना चाहिए। पूर्व की

योजनाओं के विफल होने की एक प्रमुख वजह यह कार्यशैली थी। इसी तरह, इसमें धन का आवंटन लगातार होना चाहिए। जरूरत साधु-संतों को भी इससे जोड़ने की है। गेरुआ या सफेद कपड़े का खासा प्रभाव पड़ता है। बनारस में संकटमोचन मंदिर के महंत वीरभद्र मिश्र जैसे शख्स को बुलाना होगा। बेशक वीरभद्र की अब हमारे बीच नहीं हैं, मगर जिस तरह उन्होंने गंगा को लेकर काम किया, उसने लोगों को काफी प्रभावित किया था। उन्होंने गंगा में फूलों की दो-चार पंखुड़ी ही विसर्जित करने और बाकी को घाट के किनारे रखने का आह्वान किया था। किनारे पर रखे फूल-पत्तों को दूसरे तरीके से निस्तारण की बात उन्होंने कही थी। चूंकि साधु-संतों को भी उन्होंने बखूबी जोड़ा था, लिहाजा उसका अच्छा-खासा प्रभाव दिखा था।

हमें समझना होगा कि गंगा की साफ-सफाई का हल किसी तकनीक में नहीं है। यूरोप, अमेरिका जैसे देशों में ऐसा हो सकता है, मगर भारत में यह संभव नहीं। यहाँ ऐसा कोई प्रयास तभी सफल होगा, जब लोगों को उसमें जोड़ जाए और उनको आस्था का सहारा लिया जाए।

अगर सभी अपनी-अपनी जवाबदेही तय कर लेंगे, तो फिर गंगा की अकिरल धारा कभी गंदी नहीं होगी। यह सभी की शिक्का है कि गंगा प्रदूषित हो गई है। ऐसे लोगों से यह सवाल जरूर पूछे जाने चाहिए कि उन्होंने इसे दूर करने के लिए क्या किया? अगर हम सभी अपना-अपना अक्षरण तुरंत कर लें, तो फिर कोई परेशानी ही नहीं है। नहीं तो, खुं ही योजनाएं बनती रहेंगी और गंगा की साफ-सफाई के नाम पर पैसों की बंदरबाट जारी रहेगी।

-दिनेश कुमार मिश्र, लेखक
जाने माने जल विशेषज्ञ हैं।

‘विश्व के दादा’ के घर में नस्लभेद

विश्व के दादा के रूप में काम करने वाला अमेरिका नस्लवाद के चपेट में है। हाल ही की घटनाओं ने इस देश के भीतर मौजूद नस्लवाद को उजागर करके रख दिया है। अश्वेत नागरिकों को वहां हमेशा ही संदेह भरी निगाहों से देखा जाता रहा है। वे अभी भी नस्लभेद का शिकार हैं। जिस प्रकार से एक पुलिस वाले ने महज ट्रेफिक चिकिंग के नाम पर एक अश्वेत कार चालक को उसकी दोस्त के सामने गोलियों से भून दिया उसे पूरी दुनिया ने देखा है। लिहाजा इसमें अब कोई शक नहीं कि पुलिसवाले ने उसे अकारण ही बेरहमी से नहीं मारा है। उसके मन में कार चालक के अश्वेत होने का गुस्सा था, जो उसके मन में दफन नस्लवादी शोच का परिणाम था। यह तो सिर्फ एक घटना है। यहां इसी प्रकार से कई अश्वेत नागरिक नस्लीय हिंसा का शिकार होते आ रहे हैं। अश्वेतों के प्रति इस प्रकार की घृणा सार्वजनिक प्रदर्शन और व भी एक अश्वेत राष्ट्रपति के शासनकाल में किसी राष्ट्रीय स्तर से कम नहीं कहा जा सकता। इस घटना के बाद अश्वेतों का गुस्सा फूटना और फिर 12 पुलिस कर्मियों को गोली मारना अश्वेत-श्वेत नागरिकों में सुलग रही घृणा की चिंगारी का ही परिणाम है। अगर एक गौरे पुलिस कर्मी ने एक अश्वेत चालक को गोलियों से भून कर घृणित मानसिकता को परिचय दिया था, तो वहीं अश्वेत आंदोलनकारियों में छिपे आपराधिक शोच रखने वालों ने इसके बदले 12 पुलिस कर्मियों को गोलियों से भून कर इस आग में भी डालने का काम किया है। बहरहाल यह घटना अमेरिकी समाज में आतंकवाद के डर से कहीं ज्यादा खतरनाक दिखती है। अगर ऐसे ही घृणा के बीज बहते रहे तो यह दिन दूर नहीं जब अमेरिका गृहयुद्ध की चपेट में हो। वैसे भी अमेरिकी हथियारों के दिवाने हैं और आए दिनों गोलीबारी के जरिये निर्दोषों की जान लेने में माहिर हो चुके हैं।

जो होता है, वह अच्छा होता है

एक बार शहशाह अकबर एवं बीरबल शिकार पर गए और वहां पर शिकार करते समय अकबर को अंगुली कट गई अकबर को बहुत दर्द हो रहा था। पास में खड़े बीरबल ने कहा कोई बात नहीं शहशाह, जो भी होता है अच्छे के लिए ही होता है। अकबर को बीरबल की इस बात पर क्रोध आ गया और उसने अपने सैनिकों को आदेश दिया कि बीरबल को महल ले जा कर कारागार में डाल दिया जाए सैनिकों ने बीरबल को बंधी बना कर कारागार में डाल दिया एवं अकबर अकेले ही शिकार पर आगे निकल गए। रास्ते में आदिवासियों ने जाल बिछा कर शहशाह अकबर को बंधी बना लिया और अकबर को बली देने के लिए अपने मुखिया के पास ले गए।

जैसे ही मुखिया अकबर की बली चढ़ाने के लिए आगे बढ़े तो किसी ने



प्रेरक प्रसंग

देखा कि अकबर की तो अंगुली कटी हुई है अर्थात् वह खींचित है इसलिए उसकी बली नहीं दी जा सकती और उन्होंने अकबर को मुक्त कर दिया।

अकबर को अपनी गलती का अहसास हुआ एवं वह तुरंत बीरबल के पास पहुंचा। अकबर ने बीरबल को कारागार से मुक्त किया एवं उसने बीरबल से माफी मांगी कि उससे बहुत बड़ी भूल हो गई जो उसने बीरबल जैसे जानी एवं दूरदृष्टि मित्र को बंधी बनाया। बीरबल ने फिर कहा जो भी होता है अच्छे के लिए होता है। तो अकबर ने पूछा कि मेरे द्वारा तुमको बंधी बनाने में क्या अच्छा हुआ।

बीरबल ने कहा, शहशाह अगर आप मुझे बंधी न बनाते तो मैं आपके साथ शिकार पर चलता और आदिवासी मेरी

बली दे देते। इस तरह बीरबल की यह बात सच हुई की जो भी होता है उसका अंतिम परिणाम अच्छा ही होता है।

दोस्तों यह कहानी साबित करती है कि जो होता है, वह अच्छे के लिए ही होता है।

संभव की सीमा जानने का केवल एक ही तरीका है, अर्थात् उसे भी आगे निकल जाना।
-स्वामी विवेकानंद

पाठकों के लिए

विभिन्न सामाजिक, साहित्यिक एवं धार्मिक विषयों पर सभी प्रबुद्ध पाठकों के लेख, तस्वीरें, कथाएँ तथा कविताएँ आमंत्रित हैं।
— हमारा पता —

संपादक,
चेंजिंग वेज, गुंजन भवन, तपोवन रोड चौपीओ सिद्धबाड़ी, धर्मशाला जिला कांगड़ा (हि.प्र.) - 176057

Mail : badatiraham@gmail.com

खाद्य एवम् आहारिक आपूर्ति निगम में वरिष्ठ पद पर तैयार साधु स्वभाव के मालिक सूद जी कई जिलों के मालिक थे। हर विषय पर ऐसा धारा प्रवाह बोलते कि सभी उनका मुंह देखते रह जाते। सभी विषयों पर उनका ज्ञान बेमिसाल था। मैकेनिकल इंजीनियरिंग में एमटेक और मार्केटिंग में एमबीए सूद जी, अपने विभाग को ही नहीं खुद को भी बेचने की कला जानते थे। अपने वरिष्ठ अधिकारियों से हमेशा तमीज से पेश आने वाले सूद जी अपने सहयोगियों और मातहत, सभी से दोस्ती रखते। उनके सुख-दुःख में हमेशा शरीक होने वाले सूद जी के व्यक्तित्व के सभी क्वालिटी थे।

ऐसा नहीं है कि सूद जी को शक्यता में ये तमाम गुण उम्र के साथ विकसित हुए थे, बचपन में ही उनके शिक्षकों ने भविष्यवाणी कर दी थी कि बीस्ट्र सचमुच हीरो है, हीरो। आने वाले समय में यह लड़का अपने कुल का नाम रोशन करेगा। उन्होंने अपने गुरुओं को पोट नहीं लगने दी। जमात में तो हमेशा अव्वल आते ही, भाषण, बाद-विवाद, खेलकूद आदि तमाम प्रतियोगिताओं में भी अग्रे रहते। दसवीं की परीक्षा में मेरिट में आने पर अखबारों में छपे उनके फोटो को कितने दिन उनके पिताजी गर्व से देखते रहे। माताजी चार-चार उनका माथा चूमतीं। इसी तरह बीएससी प्रथम वर्ष में सूद जी ने पीसीएम में नया रिकॉर्ड बनाकर देश के टॉप के इंजीनियरिंग संस्थान में दाखिला लिया। उसके बाद आईआईएम से एमबीए की डिग्री ग्रेजुएट मेडल के साथ ग्रहण की। हर जगह अव्वल रहे सूद जी की नौकरी मिलने में भी कोई दिक्कत नहीं आई। राज्य लोक सेवा संस्थान द्वारा आयोजित प्रतियोगी परीक्षा में अन्य परीक्षार्थियों की तमाम शिफारिशों के बावजूद प्रथम रहे। बस उनकी एक ही कमजोरी थी। आकर्षक व्यक्तित्व के मालिक सूद जी का बचपन से ही महिलाओं की ओर ख़ास झुकाव था।

अपनी पहली पोस्टिंग के दौरान ही सूद जी ने कई महिलाओं से दोस्ती गांठ ली थी। एक दिन उन्हें एक सरकारी विद्यालय में आयोजित सालाना समारोह में बतौर मुख्यातिथि आमंत्रित किया गया। सूद जी बोलने में तो माहिर थे ही, अपने संबोधन के दौरान छात्रों सहित शिक्षकों को भी मंत्रमुग्ध कर दिया। बच्चों को पढ़ाई, खेलकूद और आम जीवन में सफल रहने के मंत्र देते हुए उन्होंने ऐसा समां बांधा कि सब उन्हें एकटक सुनते रहे। उनसे सबसे अधिक प्रभावित हुईं, गणित की नई पीढ़ीटी मालिनी जो कार्यक्रम का संचालन भी कर रही थीं। सूद जी मालिनी के मंच प्रबंधन से प्रभावित नजर आ रहे थे। जहां सरकारी स्कूलों के सालाना समारोहों के दौरान आयोजित होने वाले सांस्कृतिक कार्यक्रमों में शिराकत करने से तो खुदा भी डरता है। जिस इम्तिहान, तस्वीर और सुकून से सारी दुनिया को भ्रुलाकर सरकारी स्कूलों में सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित होते हैं, उसके चलते कई मर्तबा तो मुख्यातिथि को आयोजकों को कार्यक्रम को सक्षिप्त रखने का विशेष संदेश देना पड़ता है। नहीं तो 30 से 35 गाने, नृत्य और नाटिकाएँ तैयार करवाना तो शिक्षकों के बाएँ हाथ का खेल है। आखिर मुख्यातिथि के सामने प्रतिभा दिखाने का अवसर तो साल में एक बार मर्तबा ही मिलता है। पढ़ाई-लिखाई तो

सूद जी का अध्यात्म

चलती ही रहती है, वैसे भी जिसने पढ़ना ही वह सरकारी स्कूल में थोड़े ही आता है।

समारोह के बाद आयोजित जलपान के दौरान सूद जी को शिक्षकों ने घेर लिया। कुछ उनके महकमे और कुछ उनकी शक्तिमयता का कमाल था। सभी

उनके वक्तव्य के कायल हो चुके थे। मालिनी भी उनके पास खड़ी थी। गुफ्तगु की ध्यान भी उसी की ओर था। बीच-बीच में दोनों एक-दूसरे को कतखियों से देख रहे थे। नजर मिलने पर मालिनी शरमा जाती। उनके चुंबकीय व्यक्तित्व के चलते वह उनकी सज्जती के वक्त उन्हें उनकी गाड़ी तक छोड़ने चली आईं। दोनों शहर के क्राबिल कंवारे में शामिल थे और पहली की मुलाक़ात में एक-दूसरे को पसंद करने लगे थे। पसंद कब प्यार में बदली, उन्हें पता ही न

मर्तबा मालिनी की गोद में अपना प्यार उडेल दिया और घर में एक और बच्ची शामिल हो गई। उसका नाम दोनों ने तान्या रखा। अब तक मालिनी सूद जी और बच्चों को सम्भालने के अलावा अपनी नौकरी के साथ सामंजस्य बिटाना सीख गई थीं। कोई संतुलन खोए बिना वह

कुराल नटिनी को तरह दिन भर घर और स्कूल के मध्य रस्सी पर नाचती रहती। किंतु अब घर में दो छोटे बच्चे होने की वजह से काम पूरी तरह नहीं संभल पा रहा था। आया केवल दिन में आती थी, ऋचा और तान्या

को संभालने के लिए। मालिनी को दोनों बेटियों के साथ सुबह-शाम घर संभालने में दिक्कत पेश आ रही थी। दोनों ने साथ मिलकर

और शाम को मालिनी के आने पर उसे चाय बनाकर देती। धीरे-धीरे उसने घर में अपनी जगह पक्की कर ली। मालिनी भी निश्चित रहने लगी थीं। उसके आने के चार साल बाद मालिनी ने एक बेटे को जन्म दिया। सूदजी बेटे के जन्म पर इतने खुश हुए कि

उन्होंने बेटे का नाम भी स्वयं रखा। अभिनव को वह अपनी जान से भी ज्यादा प्यार करते थे। बच्चों को पालने की मशकूरी में भले ही मालिनी नौतू को

स्कूल में निर्बन्धित रूप से दाखिल नहीं करवा पाईं लेकिन हर साल वह उससे अच्छी तैयारी करवातीं और उससे प्राइवेट इम्तिहान दिलवातीं। जब तक सूदजी की बड़ी बेटे दसवीं कक्षा में पहुंची, नौतू ने प्लस टू पास कर ली थी। फिर उसने नौतू को आईटीआई में सिलाई-कढ़ाई के कोर्स में एडमिशन दिलवा दी। घर में सभी बच्चे पढ़ने में अच्छे थे, अपने मां-बाप की तरह। मालिनी अपने बच्चों में पूरी तरह रम गई थीं। वह रिचा, तान्या और अभिनव के साथ अपना पूरा वक्त गुजारतीं। लेकिन बच्चों पर सूद जी का व्यक्तित्व अधिक भारी था। वह बच्चों पर जान लुटाते। वक्त ने मालिनी को छरहरी कान्हा को भारी-भरकम बना दिया था और उसकी गुलाबी रंगत अब फोकी पड़ने लगी थी।

समय के साथ सूद जी अध्यात्म की ओर मुखर हुए। उन्होंने अपने एक दोस्त के कहे पर जीवन जीने की कला सिखाने वाली एक संस्था में पहले-पहल हफ्ते भर का बेसिक कोर्स किया। उसके बाद उन्होंने लंबी अवधि वाले कुछ अग्रिम कोर्स कर लिये। भाषा पर तो उनका अधिकार बचपन से ही था। धर्म की दो-चार कितानें पढ़कर वक्तव्य के धनी सूद जी को आध्यात्मिक जुलाब लग

गए। अब वह जहां भी आते-जाते, उठते-बैठते, खड़े होते, लोगों को अपने आध्यात्मिक बच्चों की बर्षा में भिगो देते। यह बात दीगर है कि अधिकांश लोग उन्हें देखते ही खिसक जाते या फिर कुछ देर बाद बहाना बनाकर निकल जाते। लेकिन उनकी मंजबानी कर रहे लोग बेचारे उन्हें तब तक झेलते, जब तक वह उन्हें खुद नहीं छोड़ते। हर रोज ध्यान के अभ्यास के बावजूद वक्त के साथ उनका आध्यात्मिक डायरिया बढ़ता गया। अब वह हर काम को अध्यात्म के साथ जोड़ देते और हर समस्या का समाधान भी अध्यात्म में ढूंढते। एक बार उनके किसी ऐसे मित्र को चश्मा लग गया जो रोज रोग भी करता था और छ्छन भी। दोनों अर्से बाद किसी सरकारी समारोह में मिले तो उनके मित्र के एक जुनियर ने उनके योगाभ्यासी होने के बावजूद उनके चश्मा लगने पर हैरानी जताई। इस पर सूद जी ने तुरन्त समाधान बता दिया कि अगर वह ध्यान में वापू मुद्रा में बैठें तो उनका चश्मा हट सकता है। मित्र ने सूद जी को सूद जी का ध्यान उनके चश्मे की ओर दिलाया। खिंसियाये हुए सूद जी ने हंसते हुए बोले, मशखिर तो दूसरों के लिए होते हैं। अपने तमाम प्रशिक्षण, स्वाध्याय और ध्यान के बाद भी सूद जी काम पर कैसे काबू पाना है, सीख नहीं पाए। मालिनी के बच्चों में खोने और उसका शरीर डलने के कारण उन्हें अपनी शारीरिक क्षुधा शान्त करने के लिए अपनी कुछ महिला मित्रों को शरण में जाना पड़ता। धीरे-धीरे लोगों को उनके इस विरोधाभास का पता लगने लगा। बुद्धिमान सूद जी को इस बात का ज्ञान था और वह इस समस्या का ऐसा समाधान चाहते थे कि लोगों की नजर उन पर न पड़ सके।

दुनिया बनने के समय से ही आम आदमी स्थाई रूप से पैट और शरीर की आग को न कभी बुझा पाया और न ही उसे दबाने में कामयाब हो पाया। अगर कामयाब हुआ भी तो केवल अल्पावधि के लिए। शरीर की आग तो बड़े-बड़ों को झुलसा देती है। व्यक्ति कहीं न कहीं इसे कुछ देर के लिए शान्त करने का जरिया ढूँढ ही लेता है। फिर सूद जी के पास तो तमाम साधन मौजूद थे।



चला। सूद जी धीरे और लंबे-चौड़े थे तो मालिनी भी कम न थीं। छरहरे बदन वाली मालिनी के नाक-नकूल तीखे थे, जिस पर गुलाबी रंगत खूब फव्वती थी। दोनों एक-दूसरे के प्यार में डूब चुके थे। किंतु दोनों के विकासी होने के कारण घर वाली को उनके प्यार पर आपत्ति थी। मालिनी के ब्राह्मण पिता को व्यावसायिक समुदाय का लड़का पसंद नहीं आया। पर कहते हैं न कि प्यार में बड़ी ताकत होती है। दोनों ने कोर्ट मैरिज करने के बाद घर वालों को सूचित कर दिया। बाद में मालिनी के पिता ने हर मामले हुए दोनों का ब्याह परंपरागत तरीके से करने में ही अपनी भलाई जानी।

ब्याह के दो साल तक तो सूदजी मालिनी के आगे-पीछे लगे रहे। लेकिन पहली बेटे, ऋचा के होने के बाद सूद जी कार्यालय में व्यस्त रहने लगे। उनका फोल्ड का काम भी बड़ गया। कई मर्तबा टुअर पर जाते तो दो-चार दिन बाहर काट आते। बेचारी मालिनी सूद जी पर अर्धविश्वास करती थी। वह सूदजी की अति व्यस्तता पर भरोसा करते हुए अपने स्कूल और बच्ची में खो गईं। बेटे होने के बाद उसका काम भी बढ़ गया था। लेकिन ऐसा नहीं था कि सूदजी को मालिनी की चिंता नहीं थी। उन्होंने उसकी मदद के लिए आया का बंदोबस्त कर दिया। धीरे-धीरे तीन साल गुजर गए। सूद जी ने फिर एक

मंत्रणा को तो घर में 24 घंटे के लिए किसी स्थाई लड़की या महिला को रखने का फैसला किया। सूद जी का रसूख भला किस दिन काम आना था। जल्द ही घर में नौतू नाम को एक लड़की आ गई, पास के गांव से। नौतू के पिता की मौत हो चुकी थी, घर में माँ के अलावा चार बहिनें और दो भाई थे। उसके घर में गरीबी कबड्डी खेल रही थी। बाप के मरने से पहले नौतू गांव के सरकारी स्कूल में दूसरी जमात में पढ़ रही थी। किंतु अब उसे स्कूल भी छोड़ना पड़ा था। कुछ दिन तो मालिनी को दो की जगह तीन लड़कियों को संभालना पड़ा। लेकिन स्कूल में ग्रीष्मकालीन अवकाश के कारण उसे ज्यादा दिक्कत नहीं आई और उसने नौतू को थोड़ा-बहुत प्रशिक्षित कर दिया था। नौतू को माँ ने उसे पढ़ाने और बड़ी होने पर उसकी शादी करने की शर्त पर सूद जी के घर काम के लिए भेजा था।

नौतू को पढ़ाने की समस्या तो मालिनी ने हल कर ली। उसे खुद भी पढ़ने का शौक था और जब भी वह काम से फ़ारिस होती वह कितनाब लेकर मालिनी के पास बैठ जाती। उसने छोटी होने के बावजूद दोनों बहिनों को संभाल लिया था। ऋचा अब स्कूल जाने लगी थी और घर में केवल तान्या रहती। नौतू दिन भर उसे संभालते हुए थोड़ा-बहुत घर का काम निपटा लेती

गूगल पर इन्हें किया सर्च तो होगी मुसीबत

Search

क्रिमिनल एक्टिविटीज

अगर आप आपराधिक चीजों से संबंधित सर्चिंग करेंगे तो इसमें कोई शक नहीं कि आप एक बड़ी मुसीबत को मोल ले रहे हैं। हो सकता है कि इस तरह के कंटेंट सर्च करने के चक्कर में किसी दिन पुलिस आपके दरवाजे पर खड़ी हो। अमरीका में एक कपल के प्रेशर कुकर और बैंकपैक सर्च करने पर एफबीआर उसके घर को तलाशी लेने पहुंच गई थी।



इसमें कोई शक नहीं कि आपको सर्च इंजन गूगल पर जो सारी जानकारी शामिल हो जाती है जो आपको चाहिए।

अब यह एजुकेशन, न्यूज या किसी विशेष विषय की ही जानकारी क्यों न हो। गूगल पर जो भी सर्च किया जाता है, गूगल उसका पूरा रिकॉर्ड रखता है। अब हो सकता है इस तरह से आप किसी परेशानी में पड़ जाएं।

अगर आप अपने नॉलेज बढ़ाने या काम को जल्द गूगल पर सर्च करते हैं तो कोई दिक्कत नहीं लेकिन कुछ चीजें ऐसी हैं जिनसे सर्च करने पर मुसीबत आ सकती है। ऐसे में इन पांच चीजों को गूगल में सर्च न ही करें तो अच्छा है:

लोकेशन

अगर आप लोकेशन से जुड़ी चीजें सर्च करते हैं तो यह रिस्की हो सकता है। इसके माध्यम से आपका शहर, उम्र, नाम आदि पता लगाना आसान होता है। गूगल इसका कभी भी उपयोग कर सकता है। यानी सीधे तौर पर आपको प्राइवैसी की खतरा है।

ईमेल एड्रेस

गूगल सर्च इंजन में नहीं डालना चाहिए। ऐसा करने पर आपका अकाउंट हैक होने, पासवर्ड लीक होने और किसी स्कैम में फंसने के चांसेज काफी बढ़ जाते हैं।

मेडिकल ड्रग्स

दवाइयों से जुड़ी ड्रग्स अगर सर्च करते हैं तो यह डाटा धड़ धड़ती को ट्रान्सफर कर दिया जाता है। इस आधार पर आपको उस बीमारी से ट्रीटमेंट से संबंधित एड दिखाए जाते हैं। ये मेडिकल जानकारी क्रिमिनल वेबसाइट्स को भी दी जाती है। मेडिकल फ्रॉड और अन्य स्कैम में इसका यूज होता है।

इनसिक्योरिटीज

आप जैसे ही गूगल पर अपनी किसी भी प्रकार की इनसिक्योरिटीज से संबंधित सर्च करते हैं तो आपके पास उससे जुड़े एड आने शुरू हो जाएंगे। इससे आपको पता चल जाएगा कि आपको



इंटरनेट पर फॉलो किया जा रहा है। यदि आप चाहते हैं कि आपकी इनसिक्योरिटीज का मजबूत नहीं बनाया जाए और उससे संबंधित एड नहीं दिखाए जाएं तो आप ऐसी इनसिक्योरिटीज के बारे में सर्च इंजन पर सर्च नहीं करें।

ब्रिटेन को थी भारत-पाक परमाणु युद्ध की आशंका

बर्ष 2003 में छेड़े गये इराक युद्ध के मामले में जांच करने वाली समिति को पेश किये गये सबूतों के अनुसार ब्रिटेन को 2001 में भारतीय संसद पर हुए आतंकी हमले के मद्देनजर भारत-पाकिस्तान परमाणु युद्ध की आशंका थी और उसने दोनों देशों को सैन्य टकराव को समाप्त करने के लिए समझाने और मनाने का प्रयास किया था। इराक युद्ध पर जांच रिपोर्ट हाल ही में सार्वजनिक की गयी है।

तत्कालीन ब्रिटिश विदेश मंत्री डेक स्टूर्जें ने शिलकॉट जांच आयोग के समक्ष गवाही के दौरान ये खुलासा किया था। शिलकॉट की रिपोर्ट में बताया गया है कि 2003 में इराक युद्ध दौरेपूरण खूफिया जानकारी पर आधारित था। स्टूर्जें ने उस समय के अन्य बड़े मुद्दों को रेखांकित करते हुए कहा था कि वह हर घंटे



भारत-पाकिस्तान के मुद्दे पर चिंतित थे जिसने उनके तत्कालीन अमेरिकी

समकक्ष कॉलिन पवेल के साथ उनके करीबी संबंधों का आधार तैयार किया।

जनवरी 2010 की जांच समिति को दिये गये ज्ञापन में स्टूर्जें ने कहा था, "9-11 के तत्काल बाद ब्रिटेन के लिए विदेश नीति की प्राथमिकता अफगानिस्तान था। साल के समाप्त होते होते 13 दिसंबर, 2001 को भारतीय संसद पर आतंकीवादी हमले के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच सैन्य टकराव की आशंका ने ब्रिटेन सरकार और अमेरिका के लिए चिंता पैदा कर दी।

उन्होंने कहा, "इतने गंभीर क्षेत्रीय टकराव को रोकने का अमेरिका-ब्रिटेन का संयुक्त प्रयास उस बहुत करीबी संबंध की बुनियाद बना था जो मैंने अमेरिका के विदेश मंत्री जनरल कॉलिन पवेल के साथ विकसित किये थे।" स्टूर्जें के बयान का उनके विदेश कार्यालय के प्रवक्ता तथा तत्कालीन मीडिया सलाहकार जॉन विलियमस ने समर्थन किया था जिन्होंने जांच समिति से कहा था, "विदेश मंत्री मुख्य रूप से भारत और पाकिस्तान की युद्ध के कगार पर पहुंचने से रोकने के लिए प्रयासरत थे जो आसानी से परमाणु युद्ध की शक्ति ले सकता था।"

आंख की हरकतें चलाएंगी स्मार्टफोन

वैज्ञानिकों की एक टीम ऐसा मोबाइल सॉफ्टवेयर विकसित कर रही है जिससे स्मार्टफोन, टैबलेट और अन्य मोबाइल उपकरणों को बिना हाथ से टच किए सिर्फ आंखों की हरकतों या निगाहों (आई मूवमेंट) से नियंत्रित किया जा सकेगा। इन वैज्ञानिकों में एक भारतीय भी शामिल है। स्मार्टफोन के लिए इस सॉफ्टवेयर को सस्ता, सीधे और सटीक बनाने के लिए शोधकर्ता निगाहों की गतिविधियों से संबंधित सूचनाएं एकत्रित कर रहे हैं। जर्मनी में मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट, अमेरिका का मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (आइएएमटी) और यूनिवर्सिटी ऑफ बर्लिन ने अब तक ऐसा सॉफ्टवेयर बनाने में सफलता हासिल कर ली है जो मोबाइल फोन पर एक सेमी और टैबलेट पर 1.7 सेमी की शुद्धता के साथ व्यक्ति की निगाहों की गतिविधि को पहचान सकता

है। एमआइटी में स्नातक के छात्र आदित्य खोसला ने बताया कि उपभोक्ताओं के उपयोग के लिए यह अभी पर्याप्त रूप से सटीक नहीं है। एमआइटी टेक्नोलॉजी रिव्यू के मुताबिक शोधकर्ताओं ने शुरूआत में गैजेटेचर नामक एक ऐप बनाया जिसके जरिए मोबाइल फोन पर लोगों के देखने के तरीकों से संबंधित डाटा एकत्रित किया गया। अब तक करीब 1,500 लोगों ने गैजेटेचर ऐप का इस्तेमाल किया है। इस डाटा के इस्तेमाल से आईटीकर नामक सॉफ्टवेयर बनाया गया। इसमें मोबाइल का फंट कैमरा व्यक्ति के चेहरे की तस्वीर लेता है और इसके बाद सॉफ्टवेयर व्यक्ति के सिर और आंखों की दिशा और स्थिति का विश्लेषण करके यह पता लगाता है कि उनकी निगाह स्क्रीन पर कहाँ केंद्रित है। खोसला ने बताया कि शोधकर्ताओं को अब दस हजार लोगों का डाटा मिल जाएगा तो वे सॉफ्टवेयर की वृष्टि दर आधा सेमी तक घटाने में समर्थ होंगे जो आईट्रैकिंग ऐप के लिए अच्छी यानी जाएगी। इसके बाद इस तकनीक का बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया जा सकेगा। यहां तक कि आप इसके जरिए गेम भी खेल सकते।



सेहत के लिए फायदेमंद है आम



आम खाने से हार्ट, ब्रेन, डाइजेशन और स्किन स्वस्थ रहते हैं। इसलिए इस मौसम में रोज एक आम खाना फायदे का सौदा है। जानिए कैसे:

दिमाग तेज करता है
दिन में एक बार आमरस या ऐसे ही आम खा लेने से दिमाग बेहतर काम करता है। ये फल खासकर क्रिएटिव काम करने वालों के लिए बेहद फायदेमंद है, क्योंकि ये दिमाग का पूरा इस्तेमाल दिनभर करते हैं। आम दिमाग के काम करने वालों के लिए पोषक आहार है क्योंकि ये मेमोरी तेज करता है और कॉन्सन्ट्रेशन बेहतर करता है।

इन्सुलिन बढ़ता है आम
विटामिन ए और सी से भरपूर होता है इसलिए बाँटी को अंदर से मजबूत बनाकर रखता है। अपने फ्रूट स्मूथी और सलाद में आम जरूर शामिल करें। इस तरह दवाई लिए बिना ही आप किसी भी तरह के इन्फेक्शन से बचे रहते हैं। एनर्जी लेवल बढ़ाने के लिए भी एक आम काफी होता है।

ग्लोइंग स्किन के लिए है जरूरी
आम में बहुत से एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। मिनरल्स के अलावा विटामिन

ए, सी और ई भी इसमें होता है जो स्किन के लिए बहुत अच्छे होते हैं। अगर आम खाने की इच्छा नहीं है तो दही में आम को मिला करके चेहरे पर लगाएँ और 15 मिनट के लिए ऐसे ही रहने दें। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। इसकी जगह आम के स्लाइस भी यूज कर सकते हैं। ध्यान रखें इतना रखा कि आम फटा हुआ होना चाहिए।

आंखें स्वस्थ रखता है
एक आम में उतना ही विटामिन ए पाया जाता है जितना आंखों को तेज रखने के लिए एक दिन में जरूरी है। आंखों को आम खाने से आंखों को और भी ज्यादा फायदा होगा। इससे ड्राय आईज और नाइट ब्लाइंडनेस जैसी शिकायतों से बचा जा सकता है।

डाइजेसन में मददगार है
रोज एक आम खाने से बाँटी को 20 प्रतिशत फाइबर मिलता है। इससे किसी तरह के कॉन्स्टिपेशन बाँटी में प्रवेश नहीं करते हैं और साथ ही पेट भी पूरी तरह साफ कर देते हैं। आम पोर्टेबिलिस की कमी भी नहीं होने देता है जिससे कॉन्स्टिपेशन से बचाव होता है।