



पृष्ठ 4

बेर में पोषक तत्व  
भरपूर पाया जाता है



पृष्ठ 5

स्टाइलिश  
मिनी ड्रेस पहन  
इतराई हिना खान



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 31
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

## आज का विचार

मेहनत करने से दरिद्रता नहीं रहती, धर्म करने से पाप नहीं रहता, मौन रहने से कलह नहीं होती और जागते रहने से भय नहीं होता।

— चाणक्य

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley\_news@yahoo.com

आर.एन.आई.- 59626/94  
Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## मन की बात, जनजागरण का एक सशक्त माध्यम: सीएम

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज रायपुर विधान सभा के अन्तर्गत आने वाले हर्षिल एन्क्लेव बूथ नम्बर 4 चाणक्य कॉलेज कैम्पस गुजराड़ा मानसिंह में आयोजित प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के 110वें एपिसोड को विशिष्ट जनों व एकत्रित जनसमूह के साथ पूरे मनोयोग से सुना।

मन की बात कार्यक्रम के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि एक बार पुनः प्रधानमंत्री मोदी ने अपने ओजस्वी विचारों से देशवासियों के हृदय को छूने का कार्य किया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने मन की बात में अलग-अलग प्रकार व अनेक विषयों को रखा है। 18 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके युवा मतदाताओं को प्रोत्साहित करने के लिए प्रधानमंत्री मोदी ने 'मेरा पहला वोट देश के लिये' की बात कही है। निश्चित रूप से इससे नए मतदाता प्रोत्साहित होंगे।



मुख्यमंत्री ने कहा कि आज हम सभी एक ऐसे कार्यक्रम का हिस्सा बने, जिसका नाम तो 'मन की बात' है लेकिन यह सही अर्थों में जनसंजान की बात, देश के गौरव की बात, मां भारती के यशगान की बात तथा भारत के सम्मान की बात है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने जिन भी विषयों को इस कार्यक्रम में शामिल किया वे सभी जनजागरण का एक सशक्त माध्यम बने और नागरिकों पर इनका अत्यंत सकारात्मक प्रभाव पड़ा। उन्होंने कहा कि हमारे उत्तराखण्ड की कई विभूतियों, पर्यटक स्थलों आदि

को भी मन की बात में समय समय पर स्थान मिला, जिसके परिणामस्वरूप हमारे लोक संगीत और हमारी लोक संस्कृति से पूरे विश्व के लोग परिचित हुए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने मन की बात कार्यक्रम के जरिए लोगों का भरोसा जीता है। उन्होंने कहा कि भरोसा एक ऐसी चीज है, जो अपने आप नहीं आता, इसे कमाना पड़ता है और प्रधानमंत्री ने लोगों का ये भरोसा कमाया है तथा उसी भरोसे का प्रतिफल है कि उनके नेतृत्व वाली सरकार हर क्षेत्र में लगातार बेहतर कार्य कर रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में सर्वांगीण और समावेशी विकास हुआ है। आज देश के अन्दर 80 करोड़ लोगों को खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित की गयी है, दिव्यांग जनों को सशक्त बनाया गया, लगभग 50 करोड़ जनधन खाते खोले गए, प्रधानमंत्री आवास योजना के अन्तर्गत लगभग चार करोड़ आवास बनाए

गए, लगभग नौ करोड़ घरों तक नल से जल पहुंचाया गया है, किसान सम्मान निधि के रूप में हर वर्ष किसानों को छह हजार रुपये दिए जाने के साथ ही फसल बीमा योजना का भी लाभ दिया जा रहा है। इसके अतिरिक्त महिला सशक्तिकरण के लिए ग्रामीण क्षेत्र में लगभग 12 करोड़ इज्जत घर बनाए गए तथा दस करोड़ से भी ज्यादा उज्वला कनेक्शन दिए गए। युवाओं को अधिक से अधिक रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने के क्रम में रोजगार मेला लगाकर दस लाख भर्तियों का अभियान प्रारंभ किया गया तथा कोरोना जैसी महामारी का हमने डटकर मुकाबला किया और लोगों को इसके मुफ्त टीके लगाने के साथ कई देशों को भी वैक्सिन उपलब्ध कराई गयी। इस अवसर पर विधायक उमेश शर्मा काऊ, सुरेश गडिया, विनय रोहिला, सिद्धार्थ अग्रवाल, शशि सिंह, प्रशान्त डोबाल, तरुण धीमान, आकाश, सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

### गहरे समुद्र में द्वारका नगरी का दर्शन करना सौभाग्य की बात: पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को एक अनोखी पहल करते हुए समुद्र की गहराई में डुबकी लगाई और पौराणिक शहर द्वारका के अवशेषों के पास प्रार्थना की। माना जाता है कि द्वारका शहर भगवान कृष्ण की राजधानी थी,



और अब यह गुजरात के तट पर समुद्र के नीचे डूबा हुआ है।

गहरे समुद्र के अंदर प्रधानमंत्री मोदी ने द्वारका शहर को प्रणाम किया साथ ही प्रधानमंत्री योग मुद्रा में भी नजर आए। प्रधानमंत्री के इस कदम को भारत के समृद्ध इतिहास और संस्कृति से जुड़ाव के रूप में देखा जा रहा है। उन्होंने अपने अनुभव को भारत की आध्यात्मिक और ऐतिहासिक जड़ों से एक दुर्लभ और गहरा संबंध बताया। यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्रधानमंत्री की डुबकी सुरक्षित रूप से हो, विशेष तैयारी की गई थी। उन्हें गहरे समुद्र में डुबकी लगाने के लिए विशेष प्रशिक्षण दिया गया था और उन्होंने सभी आवश्यक सुरक्षा उपकरण पहने थे। प्रधानमंत्री के इस कदम की सोशल मीडिया पर काफी चर्चा हो रही है। कुछ लोगों ने उनकी प्रशंसा की है। उम्मीद है कि यह कदम देश के इतिहास और संस्कृति में लोगों की रुचि को बढ़ाएगा और द्वारका जैसे महत्वपूर्ण स्थलों के संरक्षण में मदद करेगा।

### प्रधानमंत्री ने देश के सबसे लंबे केबल आधारित पुल सुदर्शन सेतु का उद्घाटन किया, बेट द्वारका मंदिर में की पूजा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार, 25 फरवरी को गुजरात में ओखा मुख्य भूमि और बेट द्वारका को जोड़ने वाले लगभग 2.32 किमी देश के सबसे लंबे केबल-आधारित पुल सुदर्शन सेतु का उद्घाटन किया। इससे पहले प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बेट द्वारका मंदिर में पूजा और दर्शन किए। लगभग 980 करोड़ रुपये की लागत से बना यह केबल ब्रिज ओखा मुख्य भूमि को बेट द्वारका द्वीप से जोड़ता है। दर्शन सेतु देश का सबसे लंबा केबल पुल है। इसकी लंबाई 2.32 किलोमीटर है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 25 फरवरी को राजकोट में गुजरात के पहले अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) का उद्घाटन भी करेंगे। पीएम मोदी ने दिसंबर 2020 में डिजिटल माध्यम से राजकोट एम्स की आधारशिला रखी थी।



प्रधानमंत्री डिजिटल माध्यम से मंगलगिरी (आंध्र प्रदेश), बठिंडा (पंजाब), रायबरेली (उत्तर प्रदेश), और कल्याणी (पश्चिम बंगाल) स्थित चार अन्य नवनिर्मित एम्स का उद्घाटन करेंगे। इसके अलावा, प्रधानमंत्री मोदी राज्य और भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई), रेलवे, ऊर्जा और पेट्रो

रसायन, सड़क एवं भवन, बंदरगाह और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण जैसे केंद्रीय विभागों की 48,000 करोड़ रुपये की विभिन्न परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। इनमें से 35,700 करोड़ रुपये की परियोजनाएं गुजरात के लिए हैं, जबकि शेष अन्य राज्यों के लिए हैं।



## जीवन का गणित

गिरीश्वर मिश्र

हर किसी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं। कभी बड़े अच्छे अनुभव होते हैं तो कभी क्षोभ और कुंठा का सामना करना पड़ता है।

अक्सर जब जरूरत पूरा करने लिए आवश्यक साधन नहीं होते हैं तो मुश्किल बढ़ जाती है। पर साधन होते हुए भी यदि काम न हो सके तब बड़ी झुंझलाहट होती है। पॉकेट में दो हजार के कड़क ताजे नोट रख हम दूकान पर पहुंचे और दूकानदार से सामान देने को कहा। सामान की कीमत चार सौ रुपये थे। उसने सामान निकाल कर रख दिया। मैंने पैसा चुकाने के लिए दो हजार का एक ताजा नोट दिया। दूकानदार ने देखा कि उसके पास वापस करने के लिए सोलह सौ के नोट नहीं हैं। सब अपनी जगह हैं : खरीददार यानी ग्राहक है, बेचने वाला दूकानदार भी है, पैसा भी है पर सौदा खरीदने की बात बन नहीं पा रही है। हम बिना सामान खरीदे बैरंग थके हारे लौट कर घर वापस आ गए। आज बाजार के गणित के सूत्र थोड़े उलझ से गए लगते हैं। इस छोटी-सी घटना ने मेरा ध्यान इस बात की ओर खींचा कि हम कौन हैं? क्यों जी रहे हैं? और कैसे जी रहे हैं? यानी हमारे जीने का गणित कैसा चल रहा है। ये सवाल कुछ अमूर्त से हैं क्योंकि जीवन का अनुभव करते हुए भी जीने की कोई स्पष्ट परिभाषा देना सरल नहीं है। जब लोगों से पूछ कर जानना चाहा तो यही बात उभर कर सामने आई कि जो भी हो सबके जीने का असली मकसद एक ही है-ज्यादा से ज्यादा सुख या आनंद हासिल करना। इसके लिए ही अच्छे-बुरे तरह-तरह के उपाय किए जाते हैं। पर इतना तय है कि सुख क्या है और कैसे मिलता है इसका कोई एक तरीका नहीं है। आम तौर पर सुख को इच्छाओं के पूरा होने से जोड़ा जाता है। पर सारी इच्छाओं को पूरा करते जाना संभव ही नहीं है क्योंकि उनकी फेहरिस्त कभी खत्म होने का नाम ही नहीं लेती। कारण कि इच्छा पूरी होने पर मर नहीं जाती, वह किसी दूसरी इच्छा को जन्म देती है। यानी इच्छाओं का चक्र होता है। उनका तांता लगा रहता है। सच्चाई यह है कि हमारे लिए अब बस, और नहीं यह कहना बड़ा ही मुश्किल होता है। भूख प्यास को तो हम पूरा कर थोड़ी देर तक संतुष्ट रह कर इच्छामुक्त रह पाते हैं क्योंकि इसकी भौतिक सीमा तय शुदा होती है कि पेट में कितना जा सकेगा। पर कुछ समय बाद वे फिर सिर उठा लेती हैं। इनके सामने हमारी कुछ नहीं चलती। शारीरिक जरूरतों से ऊपर स्थित मान-सम्मान, पद-प्रतिष्ठा, प्रेम, भक्ति, प्रीति, लोभ आदि की कोई सीमा नहीं होती है। ये हमारे मानसिक-सामाजिक सरोकारों की परिणति हुआ करते हैं। इन्हें हम स्वयं ही रचते-गढ़ते हैं। इनके सहारे अपनी दुनिया बनाते और बसाते हैं। इन्हीं में हम सुख ढूंढते हैं। जीवन इनके लिए साधन हो जाता है और ये अर्जित इच्छाएं-भावनाएं हम पर हावी होती जाती हैं। जन्मजात न होने से ये स्वाभाविक या प्राकृतिक तो नहीं होतीं। जिस पर भी ये बड़ी ही प्रभावी हो जाती हैं। इनकी यात्रा अविनाशनीय रहती है। हम अपने को इन इच्छाओं की दुनिया में किसी एक टांग पर स्थिर कर लेते हैं और उसी के अधीन हो जाते हैं। उसी की धुन लग जाती है और सब कुछ उसी के इर्द-गिर्द चलने लगता है। शायद इसी तरह की केंद्रिकता को ही लक्ष्य कर गीता में कहा गया कि अच्छा मनुष्य स्वयं ही अपना उद्धार करता है। मनुष्य खुद ही अपना सबसे बड़ा मित्र और सबसे बड़ा शत्रु है। जिसने स्व अपने पर विजय पा ली, उसके लिए उसका स्व सबसे बड़ा मित्र और जो ऐसा नहीं कर सका वह सबसे बड़ा शत्रु हो जाता है। आज उपभोग की लालसा और बढ़ती महत्वाकांक्षा के चलते लोगों में चिंता और बेचैनी बढ़ती जा रही है। आर्थिक और तकनीकी परिवर्तन इतने तीव्र वेग से हो रहा है कि अनिश्चय, असुरक्षा और अविनाश का दायरा बढ़ता जा रहा है। लोगों में भय, शिथिलता और अवसाद बढ़ रहा है। दूसरी ओर सकारात्मकता की भावना निरंतर घटती जा रही है। परन्तु जीवन में पीड़ा और वेदना कोई नई बात नहीं है, उससे हमारा पुराना रिश्ता है। यह जरूर है कि उनका स्वभाव और तीव्रता आज बदल गई है।

भारतीय चिंतकों ने स्व के विकास में अविद्या, अहंकार, मोह और अभिनिवेश को मुख्य बाधा माना है। व्यापक सत्ता को न समझ जो हम नहीं हैं, वही समझना मुश्किल पैदा करता है। सोने के आवरण से सत्य का मुंह ढंका हुआ है। उसको हटा कर अपने को समझना बड़ी चुनौती है। प्रामाणिक जीवन जीना ही मार्ग है। प्रामाणिक होने का अर्थ है आत्म-चेतस हो कर संतुलित जीवन जीना। प्रसन्नता जीवन में संतुलन लाने से ही आ सकेगी।

## शांति से प्रसन्नता

एक संत किसी टीले पर बैठे सूर्यास्त देख रहे थे। तभी एक सेठ उनके पास आया। वह पूछने लगा-स्वामी जी, आपके चेहरे पर बेपनाह प्रसन्नता है। मैं एक धनी व्यक्ति हूँ, सब कुछ है, पर मन में खुशी नहीं है। उसी की खोज में घर से निकला हूँ। दो साल हो गए, पर प्रसन्नता हासिल नहीं हुई। आप ही बताएं, उसे कहां खोजूं संत ने उस आदमी से एक कागज लिया और उस पर कुछ लिखने के बाद उससे कहा कि मैंने इसमें प्रसन्नता का नुस्खा लिख दिया है, लेकिन इसे आप घर जाकर ही पढ़ना। सेठ घर पहुंचा और बहुत जिज्ञासा के साथ उसने कागज खोला। उसमें लिखा था-जहां शांति होती है, प्रसन्नता वहां खुद चली आती है, चाहे वह अपना ही मन क्यों न हो।

वृषा मतीनां पवते विचक्षणः सोमो अहः प्रतरीतोषसो दिवः।

क्राणा सिन्धूनां कलशां अवीवशदिन्द्रस्य हाद्याविशन्मनीषिभिः॥

(ऋग्वेद ९-८६-१९)

परमात्मा उन कर्मयोगियों के अंतःकरण को पवित्र करते हैं जो संतों से उपदेश प्राप्त करते हैं और जितेंद्रिय बन जाते हैं। ईश्वर उषा, सूर्य आदि के निर्माता हैं और उनकी ऊर्जा बाढ़, नदियों, महासागरों आदि में व्याप्त है।

# रोजगार मेले का झुनझुना

हरिशंकर व्यास

अगर युवाओं की बात करें तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यकाल की शुरुआत कौशल विकास के साथ हुई थी। इसके लिए अलग मंत्रालय बनाया गया था। इसके अलावा हर साल दो करोड़ नौकरी देने का वादा भी था। लेकिन 10 साल के कार्यकाल के आखिरी वर्षों में जाकर रोजगार मेले की शुरुआत हुई। वर्ष 2022 के आखिर में सरकार ने ऐलान किया कि अगले एक साल में 10 लाख नौकरियां दी जाएंगी। सोचें, जब कोई सरकार चुनावी साल में रोजगार मेला लगा कर प्रधानमंत्री के हाथों नियुक्ति पत्र बांटने का ऐलान करे और पूरे साल में 10 लाख लोगों को नियुक्ति पत्र दे तो अंदाजा लगाए कि बाकी समय क्या स्थिति रही होगी? लोक लुभावन कामों में सरकार अपने बेस्ट प्रदर्शन चुनावी साल में करती है। सो, लोकसभा चुनाव से पहले 16 महीनों में अगर सरकार ने 10 लाख युवाओं को नौकरी दी है तो उससे पहले के 44 महीनों में कितनों को नौकरी मिली होगी?

नरेंद्र मोदी बतौर प्रधानमंत्री जब दूसरी बार सत्ता में लौटे थे और शपथ ली थी तो उसके अगले ही दिन यानी 31 मई 2019 को उनके श्रम मंत्रालय की ओर से राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय यानी एनएसएसओ का बेरोजगारी का आंकड़ा जारी हुआ था। उसमें बताया गया था कि वित्त वर्ष 2017-18 में बेरोजगारी दर 6.1 फीसदी रही थी, जो 45 साल में सबसे ज्यादा थी। 1971 के बाद पहली बार बेरोजगारी दर इतनी ज्यादा हुई थी। वित्त वर्ष 2011-12 में भारत में बेरोजगारी दर 2.2 फीसदी थी। यह सर्वेक्षण नोटबंदी के फैसले के तुरंत बाद कराया गया था। जाहिर है कि नोटबंदी ने अर्थव्यवस्था को जैसे प्रभावित किया और जितना नुकसान हुआ उसका असर रोजगार की स्थिति पर भी पड़ा था। लेकिन यह पहली और आखिरी बार था जब बेरोजगारी की दर को लेकर

इतना हल्ला मचा था। उसके बाद चारों तरफ सन्नाटा छाया हुआ है। जबकि अभी कुछ दिन पहले बेरोजगारी दर आठ फीसदी से ऊपर थी और अब भी 6.8 फीसदी है।

देखने में लगेगा कि यह बड़ा आंकड़ा नहीं है लेकिन इसमें 16 साल से ऊपर से हर उम्र के व्यक्ति के हर किस्म के काम को शामिल किया गया है। इसमें ज्यादातर लोग असंगठित क्षेत्र में बहुत मामूली वेतन की नौकरी कर रहे हैं या छोटे छोटे स्वरोजगार कर रहे हैं। ब्लूमबर्ग के आंकड़े के मुताबिक करीब 58 फीसदी आबादी ऐसी है, जो

**ब्लूमबर्ग के आंकड़े के मुताबिक करीब 58 फीसदी आबादी ऐसी है, जो अवैतनिक घरेलू काम या छोटा व्यवसाय चलाने सहित स्व रोजगार से जुड़ी हैं। सोचें, एक तरफ युवा शक्ति का डंका है, युवाओं के आत्मनिर्भर होने की बातें हैं, दुनिया में सबसे बड़ी आबादी वाले देश में सबसे बड़ी कामकाजी आबादी होने का दावा है और दूसरी ओर रोजगार के ऐसे आंकड़े हैं! भारत पहले भी अपनी जनसांख्यिकी का बेहतर इस्तेमाल नहीं कर पा रही था लेकिन अब तो युवाओं के सामने संगठित क्षेत्र की नौकरी या अच्छे कारोबार की स्थिति सपने जैसी हो रही है।**

सरकार ने 2016 के अंत में नोटबंदी का फैसला किया था और उसके अगले ही साल यानी 2017 की जुलाई में वस्तु व सेवा कर यानी जीएसटी को लागू किया गया। इन दोनों वित्तीय फैसलों की वजह से देश में कारोबारी स्थिति बहुत खराब हुई। पूरी अर्थव्यवस्था अस्त-व्यस्त हो गई। खुद

सरकार ने माना कि लाखों की संख्या में छोटे उद्यमियों के कारोबार बंद हो गए। एमएसएमई यानी लघु, सूक्ष्म व मझोले उद्योगों पर ताला लग गया। सरकार ने यह भी बताया कि लाखों की संख्या में फर्जी कंपनियों को बंद कराया गया है। हालांकि बाद में जब पूछा गया कि फर्जी कंपनी की क्या परिभाषा है तो सरकार ने कहा कि ऐसी कोई परिभाषा नहीं है। यानी फर्जी कंपनी नाम से कोई श्रेणी ही नहीं है। इसका मतलब है कि अर्थव्यवस्था में पारदर्शिता लाने और उसे काले से सफेद करने की कथित योजना के तहत सरकार ने लाखों लोगों के कामकाज बंद करा दिए। इसका बड़ा असर रोजगार की संभावना पर पड़ा।

जब सरकार को लगा कि वह साल में दो करोड़ क्या उसके 10 फीसदी के बराबर भी नौकरी नहीं दे सकती है तो उसने कहना शुरू किया कि युवाओं को नौकरी देने वाला बनना चाहिए। फिर यह जुमला चल पड़ा कि भारत में युवा नौकरी देने वाले बन रहे हैं। सोचें, करोड़ों लोग नौकरी की तलाश में इधर उधर भटक रहे हैं और सम्मानजनक जीवन जीने के लिए जरूरी साधन नहीं जुटा पा रहे हैं और सरकार व सत्तारूढ़ दल ने प्रचार कर दिया कि भारत में युवा नौकरी देने वाले बन रहे हैं। स्थिति यह है कि युवा नौकरी की तलाश में भटक रहा है। सातवीं पास और साइकिल चलाने की योग्यता वाली नौकरी में इंजीनियरिंग की डिग्री वाले युवा फॉर्म भर रहे हैं। दिल्ली में चिडि/घर में सहायक यानी जू-कोपर की नौकरी निकली तो बड़ी संख्या बीए, एमएम, बीटेक और एमबीए कर चुके युवाओं में आवेदन किया और ज्यादातर नौकरी उनको मिली। सोचें, न्यूनतम वेतन वाली नौकरी के लिए उच्चतम डिग्री वाले युवा आवेदन कर रहे हैं और सरकार कह रही है कि वह युवाओं को नौकरी देने वाला बना रही है? एक पद के लिए एक-एक हजार आवेदन हो रहे हैं और संस्थाएं फॉर्म बेच कर पैसे कमा रही हैं।

## गर्भवती महिलाएं इस तरह रखें रव्याल, जाने टिप्स

प्रेगनेंसी के दौरान महिला के शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव आते हैं जिसकी वजह से उसे काफी परेशानी झेलनी पड़ती है। वहीं अगर प्रेगनेंसी के दौरान गर्मी का मौसम हो, तो इसके लक्षण और ज्यादा तकलीफ देने लगते हैं और महिला को भूख की कमी, गैस, एसिडिटी, मितली, उल्टी जैसी समस्याएं होने लगती हैं जिसकी वजह से कमजोरी महसूस होती है और गुस्सा, इरिटेशन, चिड़चिड़ाहट आदि दिक्कतें बढ़ जाती हैं। यहां आपको बताते हैं ऐसे तरीके जिन्हें अपनाने से गर्मी के मौसम में कुछ राहत मिल सकती है।

1। गर्मी में अक्सर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिससे कई तरह की समस्याएं बढ़ती हैं। आप इससे बचने के लिए खूब पानी पिएं और छाछ, नारियल पानी, जूस आदि लिक्विड डाइट लेती रहें।

2। खाने में ज्यादा से ज्यादा पानीदार सब्जियां जैसे लौकी, तोरई, टमाटर, खीरा आदि खाएं। सलाद खूब खाएं। रस वाले फलों का सेवन करें।

3। गर्मी कि वजह से आपको बहुत थकान हो रही हो, तो अपने पति या परिवार



के सदस्यों को घर के कामों में आपको मदद करने के लिए कहें। कोशिश करें ज्यादा से ज्यादा काम सुबह के समय निपटा लें।

4। अगर आपका कमरा गर्म रहता है तो इसे ठंडा करने के लिए अपने कमरे में पर दिनभर पर्दे बंद करके रखें, ताकि सूरज की सीधी रोशनी न पड़े। आप चाहें तो अपने घर की बालकनी, बरामदे, दरवाजों और खिड़कियों पर चिक लगा सकती हैं।

5। ढीले और सूती कपड़े पहनें ताकि शरीर को हवा लगती रहे। पॉलिस्टर मिक्स और सिंथेटिक फाइबर वाले कपड़े पहनने

से बचें। हल्के रंग के कपड़ों का चुनाव करें। दिन में कम से कम दो बार नहाएं।

6। स्त्रे बोतल में दो हिस्से गुलाब जल और एक हिस्सा सादा फिल्टर पानी का मिश्रण भरकर अपने पास रखें। ज्यादा गर्मी लगने पर इसका चेहरे पर छिड़काव करें। इससे स्किन भी बेहतर होगी और गर्मी भी शांत होगी।

7। जहां तक संभव हो छाया में ही रहने की कोशिश करें। अगर बहुत जरूरी हो तो ही धूप में बाहर निकलें जब भी बाहर जाएं तो अपने साथ छाता लेकर जाएं। अपने सिर को स्कार्फ या दुपट्टे से कवर करें।



## कुछ लोगों को बिना चादर या कंबल ओढ़े क्यों नहीं आती नींद!

अच्छी नींद के लिए बिस्तर पर जाने से पहले हर कोई अपना एक रूटीन फॉलो करता है। कुछ लोग सोने से पहले नहाना पसंद करते हैं तो अन्य किसी विशेष स्थिति में सोते हैं तो ही उन्हें अच्छी नींद आती है। एक चीज जो अधिकांश लोगों में आम है और वह है कि रात में सोते समय उन्हें चादर या कंबल की जरूरत होती है। मौसम कोई भी हो, अधिकांश लोग अच्छी नींद के लिए बिना चादर या कंबल ओढ़े सोने की कल्पना नहीं कर पाते हैं।

इस मनोविज्ञान के पीछे भी वजह है। जब व्यक्ति सोता है तो उसके शरीर का तापमान गिरता है और यह सुबह 4 बजे सबसे कम बिंदु पर पहुंच जाता है। यह प्रक्रिया सोने से एक घंटे पहले शुरू हो जाती है और शरीर तापमान को विनियमित करने की क्षमता खो देता है जब एक बार व्यक्ति रैपिड आई मूवमेंट (आरईएम) स्लीप साइकल पर पहुंच जाता है। रैपिड आई मूवमेंट का अर्थ व्यक्ति की बंद आंख के अंदर पुतलियों का तीव्र गति से इधर-उधर घूमना है। चादर या कंबल व्यक्ति को पूरी रात गर्म रहने में मदद करता है और कंपकंपी से बचाता है। दूसरी बात, बिस्तर पर जाते समय अपने आप को एक कंबल में ढकना सर्केडियन लय का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

सर्केडियन लय 24 घंटे का एक चक्र है जो कि जैव रासायनिक, शारीरिक और व्यवहारिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करके नींद के चक्र को प्रभावित करता है। यानी यह निर्धारित करने में मदद करता है कि शरीर कब सो जाने के लिए तैयार है और कब जागने के लिए तैयार है। इस आदत को जन्म से ही विकसित किया जाता है और बड़े होने पर भी यह वैसी ही बनी रहती है।

साल 2015 में जर्नल ऑफ स्लीप मेडिसीन एंड डिस्ऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चला है कि एक भारी कंबल के नीचे सोने से रात में अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। 2020 में अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी में प्रकाशित हुए अध्ययन में खुलासा हुआ कि भारी कंबल भी चिंता और अनिद्रा से पीड़ित लोगों की मदद कर सकता है।

अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति के लिए नींद आना या सोते रहना मुश्किल होता है। अनिद्रा आमतौर पर दिन के समय नींद, सुस्ती और मानसिक व शारीरिक रूप से बीमार होने की सामान्य अनुभूति को बढ़ाती है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कंबल की गर्मी और आराम रात में सुरक्षित महसूस कराते हैं। अंधेरे का डर एक आम डर है और वे डर से खुद को बचाने के लिए कंबल का इस्तेमाल करते हैं। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि जो कंबल इस्तेमाल कर रहे हैं, उसका मटेरियल ऐसा हो, जिसके अंदर सांस लेना सुविधाजनक हो और पसीना व नमी की परेशानी न हो। यह रात में आरामदायक महसूस कराने के लिए पर्याप्त नरम होना चाहिए।

## नाश्ते के लिए आलू एक बेहतर विकल्प है, ये लोग हर दिन खा सकते हैं!

नाश्ते में हमें कुछ ऐसा चाहिए होता है, जो पचाने में आसान हो और देर तक हमारे शरीर को ऊर्जा देता रहे। आलू इस चुनाव में एकदम परफेक्ट है। यह पोषक तत्वों का खजाना होता है। दिक्रत यह है कि अधिकतर लोगों को आलू खाने का सही तरीका नहीं पता है और वे अपनी अज्ञानता के चलते आलू को सेहत के लिए हानिकारक बताकर, उसे यूँ ही बदनाम करते रहते हैं! मजाक की बातें हो गईं, अब आलू की खूबियों पर फोकस करते हैं...

पोषण के मामले में आलू बहुत समृद्ध है। यही वजह है कि आलू को सब्जियों का राजा माना जाता है, ज्यादातर सब्जियां आलू के बिना अधूरी-सी लगती हैं। आलू में स्टार्च प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। आलू प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, विटमिन-ए, विटमिन-बी और विटमिन-सी से युक्त होता है। जब आलू को क्रीम और वसा युक्त खाद्य पदार्थों के साथ मिलाकर तैयार किया जाता है, तब इसमें फैट बढ़ाने की क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। एक तरफ दुनिया के ज्यादातर लोग अपना बढ़ता मोटापा कम करने में लगे हैं तो वहीं ऐसे लोग भी बहुत बड़ी संख्या में हैं, जो अपने पतलेपन से परेशान हैं। ये लोग अपने शरीर पर फैट बढ़ाने के लिए हर संभव कोशिश करते हैं लेकिन कोई लाभ नहीं होता है।

अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो आप अपने नाश्ते में नियमित रूप से आलू का सेवन कर सकते हैं। हर दिन आलू की अलग-अलग रेसिपी ट्राई करें, इससे आपको शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों के साथ ही वसा बढ़ाने में भी सहायता मिलेगी। बले हुए आलू को पचाना बहुत आसान होता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या हो यानी जिन्हें भोजन पचाने में दिक्कत होती हो, वे आलू का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि लूज मोशन या पेट दर्द की स्थिति में आलू का सेवन नहीं करना चाहिए।

अपने पोषक तत्वों के कारण आलू आपकी त्वचा और बालों को खूबसूरत बनाने का काम करता है। जिन्हें त्वचा पर दाग-धब्बों की समस्या हो, वे अपनी त्वचा पर भी आलू लगा सकते हैं। साथ ही अपनी डाइट में आलू की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

इन्हें आलू से बचना चाहिए - जो लोग बहुत अधिक मोटे हैं, या जिन्हें अपने बढ़ते हुए फैट से समस्या हो रही है, उन्हें आलू का सेवन बहुत ही सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके साथ ही जिन्हें एसिडिटी की समस्या रहती हो, उन्हें भी आलू नहीं खाना चाहिए। यदि आलू खाना ही हो तो दही के साथ खाएं या दिन में अधिक से अधिक तरल पदार्थों का भी सेवन करें।

## संतोष मन को ही मिलता है सच्चा सुख

योगेन्द्र नाथ शर्मा 'अरुण'  
अन्तर्मन कबीर की एक साखी में उलझ कर जाने क्या-क्या सोच रहा है। कबीर ने कब, क्यों और किसे देखकर यह साखी कही होगी? इस साखी में आज के लिए ऐसा क्या संदेश छिपा हुआ है कि अन्तर्मन बेचैन-सा हो रहा है? कबीर की साखी है :-

माया मरी न मन मरे, मर-मर गए सरीर।

आसा तृष्णा ना मरी, कह गए दास कबीर।

अर्थात् यह शरीर तो जाने कितनी बार मरा है, रोज ही मरता है, लेकिन न माया मरती है और न ही संसार में रह कर और ज्यादा पाने की तृष्णा ही मरती है।

क्या हम केवल और केवल सांसारिक सुखों और सुविधाओं को पाने के लिए ही इस संसार में आए हैं? क्या आलीशान बिल्डिंग और महंगी कारों वाले ही सुखी हैं? क्या धन, दौलत और ऐश्वर्य पाकर ही आदमी को इस संसार में मानसिक शान्ति मिल सकती है? वास्तविकता यह है कि आज हम स्वार्थवादिता में बुरी तरह फंस गए हैं और केवल अपने लिए ही सब कुछ पाना चाहते हैं। महाकवि जयशंकर प्रसाद ने कामायनी महाकाव्य में श्रद्धा से मनु को जो शब्द कहलाए हैं, उनमें जीवन का सार-तत्व निहित है :-

अपने में भर सब कुछ कैसे, व्यक्ति विकास करेगा?

यह एकांत स्वार्थ है भीषण, अपना नाश करेगा।

दरअसल, हमारी आवश्यकताएं असीमित हैं और उनकी पूर्ति के साधन सीमित होते हैं, इसलिए मनुष्य की आवश्यकताएं कभी पूरी नहीं हो सकती और मनुष्य अशांत रहता है। तब क्या किया जाए? क्या हमें अपनी इच्छाओं का दास

बन जाना चाहिए? क्या सुविधाओं के पीछे भागना ही मनुष्य का एकमात्र लक्ष्य होना चाहिए? ऐसे में एक प्रसंग महात्मा बुद्ध के जीवन का पढ़ने को मिल गया, जिसे पढ़कर सच्चे सुख और शान्ति को पाने का सही मार्ग दिखाई दिया है।

प्रसंग इस प्रकार है-महात्मा बुद्ध एकबार पाटलिपुत्र पहुंचे। उनके विहार में प्रतिदिन अनेक लोग उनके प्रवचन सुनने और अपनी श्रद्धा अर्पित करने आते थे। बुद्ध आने वालों की जिज्ञासाओं और शंकाओं का निवारण भी करते थे। एक दिन विहार में सम्राट, अमात्य, सेनापति और नगर के श्रेष्ठजन उपस्थित थे, तभी आनंद ने बुद्ध से प्रश्न किया-भन्ते! सुख क्या है? और यहां बैठे लोगों में सबसे ज्यादा सुखी कौन है? प्रश्न सुनकर महात्मा बुद्ध क्षण भर मौन रहे और उन्होंने सभा में बैठे लोगों की ओर देखा। बुद्ध का उत्तर सुनने के लिए सभा में सन्नटा था। सभी सोच रहे थे कि बुद्ध आज सम्राट या अमात्य या सेनापति आदि की ओर संकेत करेंगे, लेकिन महात्मा बुद्ध ने तो सबसे पीछे एक कोने में बैठे फटेहाल, कृशकाय व्यक्ति की ओर संकेत करके कहा-आनंद! वह सबसे सुखी व्यक्ति है। सभा में बैठा हर व्यक्ति अचंभे में पड़ गया कि इतने बड़े और संपन्न लोगों के होते बुद्ध ने इस फटेहाल कृशकाय व्यक्ति को सबसे सुखी कैसे बताया है? महात्मा बुद्ध ने लोगों की जिज्ञासा देखते हुए कहा कि आप सभी अपनी-अपनी इच्छाएं बताएं। सबने बुद्ध को अपनी इच्छाएं बताईं, तो अन्त में उस फटेहाल व्यक्ति की बारी आई, तो उसने कहा-मेरी कोई इच्छा नहीं है, आप पूछ ही रहे हैं, तो मैं कहूंगा कि मुझमें ऐसी चाह पैदा हो कि मन में कोई इच्छा ही पैदा न हो।

तब बुद्ध ने उससे पूछा-क्या तुम्हें धन, नए वस्त्र, आलीशान घर नहीं चाहिए? तो

उस व्यक्ति का उत्तर था-मेरी सारी आवश्यकताएं इतने से पूरी हो जाती हैं, तो और का क्या करूंगा?

भगवान बुद्ध ने कहा-उपस्थित जनों, इस व्यक्ति के उत्तर में ही समाधान छिपा हुआ है। संसार में कोई भी व्यक्ति धन, दौलत, ऐश्वर्य, वैभव और वस्त्रों आदि से सुखी नहीं होता। सुख तो हमारे भीतर रहता है, हमारी सोच में रहता है। जिस आदमी के भीतर ज्यादा से ज्यादा पाने की लालसा है, इकट्ठा करने की चाह है, वह भला कैसे सुखी हो सकता है? यह प्रसंग असली सुख का अनुभव करने वाले संतों के जीवन का तत्व दर्शाने वाले इस कथन की याद कराता है :-

साई इतना दीजिए, जामे कुटुम समाय।  
मैं भी भूखा ना रहूं, साधु ना भूखा जाय।

हम निरंतर सब कुछ पाने की लालसा में सब कुछ खो देते हैं। मन का संतोष हमने खो दिया है और हमारे मन बेचैनी में तड़पते हैं। आखिर, जब विश्वविजय की कामना रखने वाले सिकंदर को भी दुनिया से खाली हाथ ही जाना पड़ा था, तब क्यों यह बात समझ में नहीं आती कि संसार में सुख केवल संतोष से ही मिल पाता है। हमारा तो चिंतन ही यह रहा है :-

गौधन, गजधन, बाजिधन, और रतनधन खान।

जब आवै संतोष धन, सब धन धूरि समान।

अन्तर्मन तो मनु को कहे गए श्रद्धा के मूल्यवान शब्दों को दोहराने को करता है:-

औरों को हंसते देखो मनु, हंसों और सुख पाओ। अपने सुख को विस्तृत कर लो, सबको सुखी बनाओ।

तो आइए, एक संकल्प तो आज हम कर ही लें कि जितना प्रभु हमें दे रहे हैं, उसमें संतोष करना सीखें। सच्चा सुख तो सचमुच संतोष में ही मिलेगा, भागमभाग में कदापि नहीं।

## अश्लील वेबसाइटें: लाइलाज मर्ज की दुखती रग

ज्ञानेन्द्र रावत  
अश्लील वेबसाइटों का दिनोंदिन बढ़ता कारोबार वर्तमान में एक ऐसी समस्या बन चुका है जिसका समाधान मौजूदा समय में आसान नहीं है। इससे जिस तेजी से समाज में विकृति बढ़ रही है, उसके परिणामस्वरूप हम अपनी संस्कृति, मान्यताएं, मर्यादा, नैतिकता, पाप-पुण्य सभी को भूलकर नग्नता की ओर बढ़े चले जा रहे हैं। यही वजह है कि समाज में विकृत सोच की सामग्री तलाशने वालों की तादाद दिनोंदिन तेजी से बढ़ रही है।

सरकार का कहना है कि वह इस सम्बंध में प्रयास तो पूरे कर रही है लेकिन इंटरनेट पर पाबंदी लगा पाना बहुत मुश्किल काम है। जब तक एक साइट को ब्लॉक किया जाता है, दस नई साइट्स और खुल जाती हैं। कारण यह कि इन वेबसाइटों का प्रसारण विदेशों से होता है, जिनका सर्वर भारत में नहीं है। सरकार ने कोर्ट में कहा है कि वह चाइल्ड पोर्नोग्राफी पर सख्त है और इसे अपराध मानती है लेकिन अन्य वेबसाइटों को बंद करने से लोगों की निजता का उल्लंघन होगा। हम नैतिक संहिता नहीं बना सकते।

वैसे भी क्या अश्लील है और क्या नहीं, यह सरकार तय नहीं कर सकती। असलियत यह है कि अभिव्यक्ति की आजादी के

अलम्बरदार भी यह मानते हैं कि इस पर पाबंदी लगाई जानी चाहिए लेकिन इसमें कामयाबी मिल पायेगी, वह उतनी आसान नहीं है, जितनी समझी जा रही है। इसका अहम कारण यह है कि सूचना तकनीक और इंटरनेट की तरक्की के पीछे पोर्नोग्राफी की भूमिका को नकारा नहीं जा सकता। इस सम्बंध में ब्रिटेन के वैज्ञानिक प्रोफेसर हैरॉल्ड थिम्बलेबी ने दुनियाभर की इंटरनेट साइट्स का अध्ययन करने के बाद कहा था कि कम्प्यूटर पर होने वाली अधिकांश खोजें पोर्नोग्राफिक सामग्री से सम्बंधित हैं। इसे रोकने वाले तथाकथित ताले भरोसेमंद नहीं हैं।

आज यह माना जाता है कि इंटरनेट पर 40 लाख से भी ज्यादा अश्लील साइट्स मौजूद हैं। 25 फीसदी से ज्यादा तो सर्च और 35 फीसदी से ज्यादा डाउनलोड सिर्फ पोर्नोग्राफी की होती हैं। इंटरनेट के मोबाइल पर आ जाने का नतीजा यह हुआ है कि अब अधिक से अधिक लोगों तक पोर्नोग्राफी ने अपनी पहुंच बना ली है। लगभग 90 फीसदी किशोरों तक पोर्नोग्राफी इंटरनेट के जरिये पहुंचती है। इसमें सबसे बड़ा खतरनाक पहलू बाल पोर्नोग्राफी का है।

चीन जैसे देश में इंटरनेट पर कड़ी संसरण है लेकिन एक तथ्य यह है कि

इसके बावजूद दुनिया में इंटरनेट पोर्नोग्राफी उद्योग से होने वाली आय में सबसे ज्यादा हिस्सा चीन का है। इससे साबित होता है कि इस व्यवसाय ने देशों की सीमाओं को लांघ दिया है और इस पर हाल-फिलहाल में अंकुश की बात कल्पनातीत है। इसमें दो राय नहीं कि हमारे यहां विकृत मानसिकता व कामुक इच्छाओं वालों की कमी नहीं है। यही वजह है कि अश्लील फिल्मों का कारोबार तेजी से बढ़ रहा है। जहां तक सेक्स का सवाल है, सेक्स हमारे जीवन में कभी वर्जित नहीं रहा लेकिन उसके बारे में बात करना वर्जित रहा है। किंतु सामाजिक जीवन में मीडिया के बढ़ते प्रयोग ने इस स्थिति को बदल दिया है।

वयस्क मनोरंजन में दुनिया भर में सबसे आगे अमेरिका में यह वैध है। लेकिन इसमें बच्चों का इस्तेमाल अवैध करार दिया गया है। अमेरिका के चोट्टी के विशेषज्ञों का मानना है कि इंटरनेट सामाजिक रूप से विकृत करने, व्यर्थ और हिंसक संस्कृति पैदा करने का जरिया बनता जा रहा है। यह रिश्तों को बिगाड़ने में अहम भूमिका निबाह रहा है। आज इसे रोकने की दिशा में कड़े कदम उठाये जाने जरूरी हैं। बिना सशक्त कानून के इसे रोक पाना आसान नहीं। इस मुद्दे पर सरकार और अदालत का सख्त होना बेहद जरूरी है।



## आपको पता होना चाहिए ग्रीन टी पीने का सही समय

सिर्फ अपने देश ही नहीं अगर दुनिया के रूटीन पर नजर डालें तो ज्यादातर लोग अपने दिन की शुरुआत किसी ना किसी गर्म पेय के साथ करते हैं। इनमें भी चाय का नंबर सबसे पहला है। फिर यह चाय अलग-अलग फ्लेवर और कलर में हो सकती है। बदलते वक्त में ग्रीन-टी ज्यादातर लोगों की पसंदीदा मॉनिंग-टी है। यहां जानें, ग्रीन-टी पीने का सही समय और तरीका...

मार्केट में उपलब्ध ग्रीन-टी के प्रकार

-बाजार में मिलनेवाली ग्रीन-टी कई अलग-अलग पैकिंग्स और फॉर्मस में मिलती है। आप इन्हें अपनी सुविधा और पसंद के हिसाब से खरीदते हैं। लेकिन इस बारे में कम ही लोग जानते हैं कि ग्रीन-टी की सिर्फ पैकेजिंग अलग-अलग तरह से नहीं होती है। बल्कि ग्रीन-टी भी एक से अधिक प्रकार की होती है।

-पूरी दुनिया में जिस ग्रीन-टी का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है, उसका टेक्निकल नाम सेन्चा है। इसे तैयार करते समय वही सामान्य प्रक्रिया अपनाई जाती है, जो अपने देश में आसाम और दार्जिलिंग में चाय तैयार करने के लिए अपनाते हैं।

-चाय की पत्तियों को सुखाने के लिए धूप और भाप का उपयोग किया जाता है। जरूरी प्रक्रियाओं के बाद 5 अलग-अलग तरह की पैकेजिंग के साथ इसे मार्केट में उपलब्ध कराया जाता है। इनमें, स्वीटनर ग्रीन-टी, टी-बैग, ग्रीन लीफ, ग्रीन-टी पाउडर और ग्रीन-टी सप्लिमेंट्स के रूप में उपलब्ध कराया जाता है।

ग्रीन-टी पीने का सही समय

-अगर आपको लगता है कि दिन की शुरुआत ग्रीन-टी के साथ करना लाभकारी होता है तो आप पूरी तरह सही नहीं हैं। आयुर्वेद के अनुसार, ग्रीन-टी आपके लिए सुबह की पहली ड्रिंक या नाश्ते का हिस्सा नहीं होनी चाहिए।

-बल्कि नाश्ता करने के एक घंटे बाद या लंच के कम से कम 1 घंटे बाद आप ग्रीन-टी का सेवन करें। यह आपके शरीर में जमा हुए फैट को तोड़ने का काम करेगी। साथ ही पाचनतंत्र को गति देने का काम भी करेगी। अन्य चाय की तरह ग्रीन-टी में भी कैफीन होता है, जो आपके शरीर को ऐक्टिव रखने में सहायता करता है। जब भी एक्ससाइज करनी हो या वॉक पर जाना हो, उससे आधा घंटा पहले ग्रीन-टी का सेवन करने से आपको अधिक लाभ होगा।

## बचपन होता ही है खेलने-कूदने के लिए

बच्चों के फिटनेस की बात आती है तो इसका अर्थ है कि उन्हें बाहर बच्चों के साथ खेलने के भेजे। सिर्फ पढ़ाई से ही बच्चों का विकास संभव नहीं है। खेलकूद से बच्चों में आत्मविश्वास पैदा होता है। छोटे बच्चों में कुछ सीखने की ललक बड़ों के मुकाबले बहुत ज्यादा होती है। ऐसे में अभिभावकों की ये जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने बच्चों की मनपसंद आदतों के बारे में जानें और उन्हें उसके गुर सीखने के लिए प्रेरित करें। जैसे अगर बच्चा डांस, क्रिकेट या अन्य चीजों में रुचि रखता है तो उसे इससे रोके नहीं। ये बच्चे के शारीरिक विकास के साथ साथ मानकिस विकास के लिए भी जरूरी होती है।

बच्चों से हर उम्र में एक जैसी उम्मीद रखना अच्छी बात नहीं है। उम्र के साथ हर चीज में बदलाव आता है। कई अभिभावक अपने बच्चों के बदलते व्यवहार पर नाराज होकर उनके हर वक्त एक जैसी उम्मीद रखते हैं। जो संभव नहीं है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होने लगते हैं आप उनकी पसंद में बदलाव देख सकते हैं। ऐसे में आप उनकी इच्छाओं को जानें-समझें और इनकी पसंद का सम्मान करें। बढ़ते बच्चों के लिए: इस उम्र में खेलकूद ही बच्चों का व्यायाम है। इससे ना केवल बच्चे का शारीरिक स्वास्थ्य ठीक होगा बल्कि उसका मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। इस उम्र में आपका बच्चा सामाजिक तौर पर दूसरे बच्चों से जुड़ा है और इससे उसका व्यक्तित्व विकास भी होता है।

बढ़ती उम्र में बच्चों को शारीरिक गतिविधि करने के लिए कभी मना नहीं करना चाहिए क्योंकि इसके अभाव में बच्चों की सेहत प्रभावित हो सकती है। किशोरावस्था की शुरुआत: इस उम्र में बच्चे को जिम या योगा क्लासेज जाने की भी सलाह दी जा सकती है। इससे उनके अंदर खुद को फिट रखने की आदत का विकास होगा, जिससे वे हमेशा प्रशानचित्त व ताजगी का अनुभव करेंगे। हो सके तो आप भी अपने बच्चों की इस पसंद में उनका बढ़ चढ़कर हौंसला बढ़ाएं।

### वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो सांध्य दैनिक दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

-प्रबंधक विज्ञापन

## बेर में पोषक तत्व भरपूर पाया जाता है

सर्दियों के दिनों में फलों की टोकरी में एक नया, छोटा-सा लेकिन बड़े फायदों वाला फल भी आया हुआ है। कुछ ही समय के लिए बाजार में आने वाला बेर कई गुणों का खजाना है। बेर बहुत ही उपयोगी और पोषक तत्वों से भरपूर फल है। बेर को ज्यादातर लोगों ने बचपन में खाया होगा। लेकिन अब लोग इसे नहीं खाते हैं। इसका एक बड़ा कारण यह भी है कि लोग इसके गुणों से अनजान हैं। आज हम आपको बता रहे हैं, बेर खाने से क्या-क्या फायदे होते हैं।



बेर की पत्तियों में 61 आवश्यक प्रोटीन पाए जाने के साथ विटमिन सी, केरिटीनॉइड और बी कॉम्प्लेक्स भी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह बालों को घना और हेल्दी बनाता है।

बेर की पत्तियों को पीसकर तेल के साथ लेप बनाकर लगाने से घाव जल्दी भर जाता है। बेर का गूदा लगाने से भी घाव ठीक हो जाता है। बेर को छछ के साथ लेने से पेट दर्द की समस्या खत्म हो जाती है।

बेर में 18 प्रकार के महत्वपूर्ण अमीनो एसिड मौजूद हैं, जो शरीर में प्रोटीन को संतुलित करते हैं। चीनी दवाओं में इसके

बीज से और अनिद्रा (इंसोमेनिया) का इलाज होता है।

मेडिकल अध्ययन के अनुसार बेर से लो-ब्लड प्रेशर, अनीमिया, लिवर की समस्याओं से राहत मिलती है। यह शरीर में ट्यूमर सेल्स पनपने नहीं देता। इसे खाने से स्किन भी ग्लो करती है।

बेर का जूस खांसी, फेफड़े की बीमारियों और बुखार के इलाज में भी सहायक है। वैज्ञानिकों ने इसमें आठ तरह के फ्लेवोनॉयड ढूंढे हैं। इसमें ऐंटी-ऑक्सिडेंट और ऐंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी हैं, जिससे ये

सूजन भी भगाता है।

बेर में मैग्निशम, पोटेशियम फॉस्फोरस, कॉपर, कैल्शियम और आयरन जैसे विटमिन और खनिज भी मिलते हैं। इससे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, साथ ही इंफेक्शन से लड़ने में भी मदद मिलती है।

संतरे और नींबू में मौजूद विटमिन सी का बेहतरीन विकल्प है बेर। बेर में विटमिन सी की मात्रा खट्टे फलों से 2 गुना ज्यादा है। सर्दियों में संतरे और नींबू की जगह आप बेर का इस्तेमाल कर इस की कमी पूरी कर सकते हैं।

## मां का दूध हर तरह के संक्रमण से नवजात की रक्षा करता है

एक रिसर्च में अनुसंधानकर्ताओं ने कहा कि मां के दूध में पाया जाने वाला एक खास किस्म का शक्कर नवजात की कई हानिकारक जीवाणुओं से रक्षा करता है। दुनियाभर में गर्भवती महिलाओं में आम तौर पर पाया जाने वाला ग्रुप बी स्ट्रेप जीवाणु नवजातों में संक्रमण पैदा कर सकता है जिससे शिशु को सेप्सिस या निमोनिया जैसी गंभीर बीमारी होने का खतरा रहता है।

संक्रमण के गंभीर होने के कारण कई बार शिशु की मौत तक हो जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि नवजातों में प्रतिरक्षातंत्र

पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाता है। इस अध्ययन में यह बात सामने आयी है कि मां के दूध से मिलने वाला शक्कर एक ऐंटीबायोटिक की तरह काम करता है। मां के दूध में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट के इस गुण को सामने लाने वाला यह पहला उदाहरण है। अमेरिका के टेनेसी में स्थित वैंडरबिल्ट यूनिवर्सिटी के सहायक प्रफेसर स्टीवन टाउनसेंड के अनुसार, मां के दूध में पाए जाने वाले इस तत्व की सबसे अविश्वसनीय खासियत है कि इसमें विषाक्तता बिल्कुल नहीं होती, जैसा कि अन्य ऐंटीबायोटिक्स में होता है। अध्ययन

के नतीजे वॉशिंगटन में हुए 254वीं अमेरिकन केमिकल सोसायटी की राष्ट्रीय बैठक में प्रदर्शित किए गए। करीब 10 साल पहले अनुसंधानकर्ताओं ने एक अध्ययन में पाया था कि गर्भवती महिलाओं में ग्रुप बी स्ट्रेप जीवाणु होते हैं और ये रोगाणु स्तनपान के जरिए नवजातों में चले जाते हैं। लेकिन अधिकांश नवजात इस जीवाणु की चपेट में आने से बच जाते हैं। लिहाजा अनुसंधानकर्ता यह देखना चाहते थे कि मां के दूध में ऐसे कौन से तत्व पाए जाते हैं जो इन जीवाणुओं से लड़ने का काम करते हैं।

### शब्द सामर्थ्य - 83

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु
2. आना-जाना, आवागमन
5. बहुत, बढ़िया
6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके
8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी
10. सब्जी, शाक
11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु
12. नाखून
13. द्रव पदार्थ
15. सूनसान, जनविहीन स्थान
16. चटकीला, चमकीला, चटपटा,

- गौरैया
18. भगवान, खुदा
19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में
20. अगिन, पावक
21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा
22. टालमटोल, बहाने बाजी
24. भैया की पत्नी
25. पांच से छोटी एक विषम संख्या
26. हत्या, कत्ल.

- बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला
4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका
5. मार-काट, खून-कत्ल
7. भूमि, जमीन, भू-भाग
9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या
14. लचीला, लोचयुक्त
17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना
19. प्रवेश करना, पधारना, आना
20. धूप-दीप से पूजा
22. इसी समय
23. गुस्सा, कहर.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना
2. चमक, पानी
- 3.

1		3	2		3	4		4	
		5		8	6		7		
8	9			10		10	11		
2	12			13		14			
12	15				15	16	17		
17	18		18	19					
	17	21	20		19	21			
23	22					23	23		
24			25		26		26		

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 82 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				डी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो		र		ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	



## स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को दिन में कितना पानी पीना चाहिए ?

प्रेगनेंसी ही नहीं बल्कि इसके बाद भी महिलाओं को स्तनपान के लिए अपने आहार का ध्यान रखना पड़ता है। स्तनपान करवाने वाली महिलाओं के स्तनों में साठे सात सौ मिली दूध बनता है। इसलिए इन महिलाओं को अपने शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए पर्याप्त पानी पीना चाहिए लेकिन कितना पर्याप्त होता है?

स्तनपान के दौरान कितना पानी पीना चाहिए

यूरोपियन फूड सेफ्टी अथॉरिटी के अनुसार स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को रोजाना की निर्धारित मात्रा से 700 मिली अधिक पानी पीना चाहिए। आमतौर पर महिलाओं को दिन में 11.5 कप पानी पीना चाहिए। ऐसे में स्तनपान करवाने वाली मांओं को 11.5 कप से अधिक पानी पीने की जरूरत होती है। आप हर बार दूध पिलाने से पहले और बाद में एक गिलास पानी पिएं।

कैसे पहचानें पानी की कमी

आप अपने पेशाब के रंग से भी पानी की कमी की पहचान कर सकती हैं। शरीर के हाइड्रेट रहने पर पेशाब का रंग पीला होता है लेकिन अपर्याप्त पानी होने पर पेशाब का रंग गहरा पीला आता है।

एक से ज्यादा बच्चों को दूध पिलाने पर महिलाओं को अपने पानी पीने की मात्रा में भी इजाजा कर देना चाहिए।

डिहाइड्रेशन के लक्षण

पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने पर शरीर कुछ संकेत देता है। स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को अगर निम्न संकेत मिल रहे हैं तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में पानी की कमी हो रही है -

- \*पेशाब ज्यादा पीला आना
- \*थकान
- \*चिड़चिड़ापन
- \*रूखी और फटी त्वचा
- \*कब्ज
- \*डप्रेशन

शिशु के लिए पोषण का एकमात्र स्रोत मां का दूध ही होता है। ब्रेस्ट मिलक में शिशु के विकास के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व होते हैं। ब्रेस्ट मिलक में लगभग 90 फीसदी पानी होता है इसलिए हर बार दूध पिलाने पर शरीर में काफी मात्रा में तरल पदार्थों की कमी हो जाती है।

इसलिए स्तनपान करवाने के दौरान अधिक पानी पीना जरूरी होता है।

कैसे दूर करें पानी की कमी

अगर आप शिशु को दूध पिलाती हैं और अपने शरीर में पानी की कमी से बचना चाहती हैं तो सोडा, कैफीन, चाय और शराब न पिएं। ये पेय पदार्थ शरीर में डिहाइड्रेशन पैदा कर सकते हैं। चीनी या मीठा अधिक खाने से शरीर में पानी के अवशोषण में दिक्कत आती है इसलिए स्तनपान के दौरान फलों का रस न पिएं।

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए पानी पीने का अपना रोज का टारगेट बनाएं और एक दिन में उतना पानी जरूर पिएं।

पानी में आप पुदीने की पत्तियां, स्ट्रॉबेरी, नींबू या खीरा डालकर भी पी सकती हैं। घर से बाहर निकलते समय हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। अपनी डायट में ऐसी चीजों को शामिल करें जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है।

स्तनपान के समय शरीर का हाइड्रेट रहना जरूरी है और इससे महिलाओं को कई तरह के लाभ भी मिलते हैं। इस समय में पर्याप्त पानी पीने से न केवल महिलाओं को फायदा होता है बल्कि ब्रेस्ट मिलक के जरिए शिशु के विकास में भी काफी मदद मिलती है।

## आजीविका का चुनाव कैसे करें!

प्रायः शिक्षा समाप्त करते ही लोग आजीविका की तलाश में जुट जाते हैं। नये लोगों के लिये आजीविका का चुनाव करना एक बड़ी समस्या के रूप में उभर कर आती है। वास्तव में देखा जाये तो पूर्व में हमारे देश में अध्ययन किये गये विषय और प्राप्त नौकरी में अधिकतर किसी प्रकार का सम्बन्ध दिखाई नहीं देता था। जो व्यक्ति भौतिक शास्त्र रसायन शास्त्र गणित आदि का अध्ययन करता था वही व्यक्ति बैंक में नौकरी लग कर अकाउंटिंग का काम करने लगता था। किन्तु अब समय बदल गया है और वर्तमान पीढ़ी आजीविका के चुनाव के प्रति जागरूक हो गई है।

आजीविका का चुनाव करने के लिये स्वयं की रुचि, व्यक्तित्व, पूर्व में किये गये अध्ययन के विषय, कार्य सम्बन्धित मान्यताएँ तथा मान आदि अनेक बातों का ध्यान रखा जाना चाहिये।

किसी भी आजीविका का चुनाव अत्यन्त सोच-समझ कर ही करना बहुत आवश्यक है वरना बाद में पछताना पड़ सकता है। किसी भी निश्चय पर पहुँचने के पहले स्वयं का आकलन कर लेना बहुत अच्छा होता है। साथ ही जिस आजीविका को हम अपनाना चाहते हैं उसका आकलन तो बहुत अच्छी है किन्तु इसका भविष्य क्या है? क्या यह आजीविका कर लेना भी अति आवश्यक है।

दुर्भाग्य से हमारे शिक्षण संस्थाओं में आजीविका के चुनाव वाले किसी प्रकार के विषय नहीं होते और इसी कारण से अधिकतर लोग गलत फैसला कर लेते हैं जिसका परिणाम बाद में पछताना ही होता है। अतः किसी भी निष्कर्ष पर पहुँचने के पहले हर पहलू पर गम्भीरता पूर्वक विचार कर लेना बहुत जरूरी है।

## स्टाइलिश मिनी ड्रेस पहन इतराई हिना खान

हिना खान ने पिछले काफी समय से अपने किसी नए प्रोजेक्ट का ऐलान नहीं किया है। हालांकि, वह अपने स्टाइलिश और ग्लैमरस लुक के कारण हर दिन चर्चा में जरूर बनी रहती हैं। आज फैस उनका एक झलक देखने के लिए बेताब रहने लगे हैं। आज हिना के चाहने वाले उनकी एक झलक देखने के लिए बेताब रहने लगे हैं। एक्ट्रेस भी फैस के साथ जुड़ी रहने के लिए सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। ऐसे में हर दिन उनके लुक वायरल होते रहते हैं। अब फिर से हिना ने अपना क्यूट अंदाज दिखाया है।

हिना ने कुछ देर पहले ही अपने इंस्टाग्राम पेज पर अपना नया लुक शेयर किया है। इसमें एक्ट्रेस रेड शेड की फ्लोरल प्रिंटेड शॉर्ट ड्रेस पहने हुए नजर आ रही हैं।

हिना ने अपने इस लुक को सटल बेस, न्यूड रेड लिप्स और स्मोकी आई मेकअप से कंप्लीट किया है। वहीं, एक्ट्रेस ने हाई बालों को हाफ बांधकर हेयर स्टाइल बनाया है। एक्सेसरीज के लिए हिना ने कानों में गोल्ड ईयररिंग्स कैरी किए हैं।

हिना इस लुक में भी बहुत स्टाइलिश और ग्लैमरस दिख रही हैं। उन्होंने कैमरे के सामने अपनी अदाएं दिखाते हुए एक से एक किलर पोज दिए हैं। अब हिना के चाहने वाले उनकी इन अदाओं के भी दीवाने हो गए हैं। कुछ ही देर में हिना की फोटोज पर हजारों लाइक्स आ चुके हैं, जो तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। वहीं, हिना के फैस ने उनके इस लुक के लिए उन पर प्यार लुटाते हुए कई कमेंट्स भी किए हैं।



की बात करें तो हिना को पिछले साल अपनी फिल्म कंट्री ऑफ ब्लाइंड की रिलीज हुए म्यूजिक वीडियो बरसात आ गई में देखा गया था। इसके बाद से ही उन्होंने अपने किसी नए प्रोजेक्ट का ऐलान अपनी फिल्म कंट्री ऑफ ब्लाइंड की वजह से भी चर्चा में हैं, लेकिन अब तक उनकी यह फिल्म देशभर में रिलीज नहीं हो पाई है।

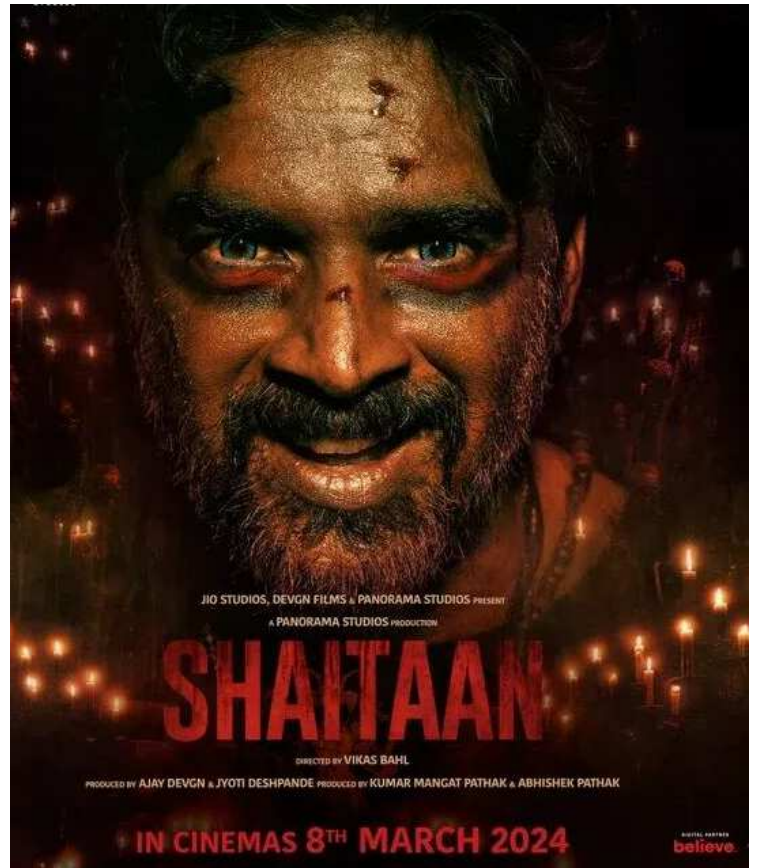
## फिल्म शैतान से आर माधवन का फर्स्ट लुक रिलीज, अभिनेता का दिखा भयानक अंदाज

अजय देवगन की फिल्म शैतान से आर माधवन का फर्स्ट लुक पोस्टर रिलीज हो चुका है। इस पोस्टर में माधवन को पहचाना मुश्किल हो गया है। वह बहुत ही खूंखार और धाकड़ लुक में दिख रहे हैं। शैतान एक सुपरनैचुरल फिल्म है जिसमें अजय देवगन के साथ आर माधवन भी खास रोल में हैं। दिलचस्प बात ये है कि आर माधवन इस बार नेगेटिव रोल में दिखने वाले हैं। जिसे देखना फैस के लिए भी काफी एक्साइटिंग होने वाला है। चलिए दिखाते हैं शैतान से आर माधवन का फर्स्ट लुक पोस्टर।

एक दिन पहले ही अजय देवगन ने शैतान से अपना लुक शेयर किया था। जिसे शेयर करते हुए उन्होंने बताया था कि उनकी ये फिल्म सिनेमाघरों में 8 मार्च 2024 को दस्तक देने वाली है। फिल्म का पोस्टर शेयर करते हुए उन्होंने लिखा था, जब बात अपने परिवार पर आए, तब वो हर शैतान से लड़ जाता है।

इसका मतलब ये कि दृश्यम की तरह एक बार फिर अजय देवगन अपने परिवार को बचाते नजर आएंगे। यहां बदलाव ये होगा कि फिल्म में एक शैतान होगा जिससे वह अपने परिवार की रक्षा करेंगे। कुल मिलाकर अभी तक ये समझ आ रहा है कि ये एक फैमिली ड्रामा हो सकती है।

अब आते हैं आर माधवन के लुक पर तो उन्होंने इस पोस्टर को शेयर करते हुए



लिखा, मैं हूँ शैतान। सिनेमाघरों में 8 मार्च को आ रहा हूँ। इस पोस्टर में माधवन को पहचाना मुश्किल हो गया है। हैवी शेव, नीली आंखें, आंखों के नीचे गहरे काले गड्ढे और शैतानी मुस्कुराहट। ये सब देख साफ है कि वह फिल्म में गर्दा उड़ाने वाले हैं।

फिल्म की कास्ट की बात करें तो अजय देवगन और आर माधवन के अलावा ज्योतिका भी फिल्म में नजर आएंगी। 25 साल बाद वह बॉलीवुड में कमबैक कर रही हैं। उन्होंने डॉली सजा के रखना से एक्टिंग डेब्यू किया था। हालांकि फिर वह तमिल इंडस्ट्री में सक्रिय रहीं।



# सीधे सरल, सहज नेता!

हरिशंकर व्यास  
नरेंद्र मोदी ने सरकार ने अच्छा काम किया। भले भारत रत्न बोट के लिए बांटा हो लेकिन दो सरल चेहरे याद हो आए। मुझे मेरी शुरुआती लुटियन पत्रकारिता ताजा हो गई। कितने गजब थे अस्सी के दशक के वे दिन! कितनी जिंदादिल, जीवंत और सरल थी भारत की राजनीति! लुटियन दिल्ली में मोरारजी, चरण सिंह, नानाजी, जॉर्ज फर्नांडीज, वाजपेयी और इंदिरा गांधी सभी के ठिकाने खुले होते थे। चौधरी चरण सिंह 12 तुगलक रोड की अपनी कोठी में फर्श पर बिछे गद्दों पर बैठे मेल-मुलाकात करते थे। चौपाल लगी होती थी और वेपपलू खेलते थे। 'जनसत्ता' में सियासी खबरनवीसी और 'गपशप' कॉलम की अपनी पहचान में, जब मैं पहली बार चरण सिंह के घर गया तो उन्हें कुर्सी पर नहीं, बल्कि नीचे गद्दी पर बैठा देखा और ताश रखी हुई थी। मैं हैरान हुआ। भारत के पूर्व प्रधानमंत्री का, बारीक आवाज में, ताश के लिए मुझे पूछना और घर भीड़ में भरा हुआ। सचमुच चरण सिंह का चौपाली मिजाज गजब था। वे पत्रकारों को शहरी, पूंजीवाद हिमायती, ब्राह्मण के आईने में देखते हुए भी उनका मान करते थे। और ऐसा तब सभी तरफ था। मंत्रियों-नेताओं के घरों, प्रदेशों के भवनों में नेताओं, कार्यकर्ताओं के हजूम में पत्रकारिता मानों अडेबाजी। मैं जॉर्ज फर्नांडीज या बिहार भवन में कहीं जब पहली बार कर्पूरी ठाकुर से मिला तो वे जॉर्ज फर्नांडीज से ज्यादा बेतरतीब कपड़ों में दिखे, पर भले और विनम्र। हैरान था भला यह मुख्यमंत्री रहे!

चरण सिंह और कर्पूरी ठाकुर दोनों की सादगी, हिंदी प्रेम और जिंदगी जीने का देशज उत्तर भारतीय मिजाज स्वयंस्फूर्त अपनापन बनाता था। वैसे संभव है 'जनसत्ता' की खनक भी वजह हो। मैं

लिखता रहा हूँ और मेरा मानना है कि भारत की राजनीति और पत्रकारिता का स्वर्ण काल अस्सी-नब्बे के दशक थे। राजनीति में करवट का काल। नेहरू-इंदिरा-राजीव की तीन पीढ़ियों के सौभाग्य में परिवर्तन का समय तो लोहिया के 'पिछड़ा पावे सौ में साठ' से जातिवाद को पंख लगने का समय। साथ ही चेहरों में पीढ़ीगत परिवर्तन का भी वक्त।

हां, उन दो दशकों में 1983 में 'जनसत्ता' अखबार निकलने से लेकर 1987 में बोफर्स सौदे के बवाल की अवधि लुटियन दिल्ली में नए नेताओं को उभारने वाली थी। हेमवतीनंदन बहुगुणा, राजनारायण, चरण सिंह, इंदिरा गांधी, जॉर्ज फर्नांडीज, नानाजी-वाजपेयी की जगह अचानक राजीव गांधी, वीरबहादुर, वीपी सिंह, देवीलाल, आडवाणी-गोविंदाचार्य, शरद यादव-लालू-नीतीश जैसे चेहरों की बनती धुरियां। मैं क्योंकि 'जनसत्ता' से पहले भी 1976 से मई 1983 तक लुटियन दिल्ली की सियासी सरगर्मियों पर लिखते हुए कांग्रेस दफ्तर, जंतर मंतर, विंडसर पैलेस, आईएनएस आदि के पार्टी दफ्तरों-पत्रकारी अड्डों को छानता रहा था तो नेताओं के चेहरों, उनके मिजाज और पर्दे के पीछे की राजनीति की किस्सागोई जाने हुए था। तभी नेता, पार्टी और उनके विचार-मिजाज को लेकर मेरे भी आग्रह-पूर्वाग्रह बन चुके थे। इसलिए उसी में फिर चरण सिंह, जगजीवन राम, हेमवतीनंदन बहुगुणा, कर्पूरी ठाकुर, लालकृष्ण आडवाणी, अटल बिहारी वाजपेयी आदि विरोधी और इंदिराकालीन कांग्रेसी नेताओं पर बेबाकी से लिखता था। याद नहीं अब की उन दिनों मधु लिमये, राजनारायण से लेकर वाजपेयी, चंद्रशेखर, इंदिरा गांधी, राजीव गांधी, आडवाणी, नरसिंह राव पर मैंने कितनी 'गपशप' लिखी होगी।

विषयांतर हो गया है लेकिन नेताओं के चेहरों की मेरी समझ में हमेशा 1977-78 में जनता पार्टी की सरकार के हस्त और अनुभवों का भारी असर रहा है। आज भले 1977 की अनुभूति बेमतलब हो लेकिन सचमुच इंदिरा गांधी की इमरजेंसी को खारिज करने का हम भारतीयों का तब फैसला अद्भुत था। इसी कारण मोरारजी देसाई की जनता पार्टी सरकार को लेकर मेरे जैसे सभी आजादीपरस्त लोगों की उम्मीदें आकाश छूती हुई थीं। जनता सरकार के गठन के समय रत्ती भर ख्याल, आशंका नहीं थी कि दसियों साल संघर्षरत गैर-कांग्रेसी दलों के नेता इतने सत्ता लोभी, जिद्दी और मूर्ख होंगे जो नादानी में सरकार खत्म करा दें। और पता है किस जैसों की साजिशों से? संजय गांधी और उनके एक क्रोनी सेठ कपिल मोहन की? जनता पार्टी की सरकार को गिराने, समाजवादियों को मोहरा बनाने, मोरारजी को बदनाम करने, जगजीवन राम के परिवार की कालिख बनवाने, चरण सिंह को लोभी बनाने के सारे काम सचमुच कांग्रेस की उस फूहू टीम से थे, जिसके जहर से जनता परिवार का एक भी नेता बच नहीं पाया। हर नेता इस कहावत को चरितार्थ करते हुए था कि हर शाख पे उल्लू बैठा है अंजाम-ए-गुलिस्तां क्या होगा।

हां, मधु लिमये, नानाजी देशमुख, राजनारायण, जगजीवन राम, हेमवतीनंदन बहुगुणा, मोहन धारिया जैसे दिग्गजों में हर कोई पांव पर कुल्हाड़ी नहीं, बल्कि कुल्हाड़ी पर पांव मारते हुए था। और मालूम है किस बीज सूत्र से जनता पार्टी की सरकार टूटी? जनता पार्टी में जनसंघ-आरएसएस की दोहरी सदस्यता के मुद्दे पर! इसी के ताने-बाने में स्थितप्रज्ञ प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई का समाजवादियों ने जीना हराम किया तो चरण

सिंह-राजनारायण ने तो इंदिरा गांधी से जा कर हाथ मिलाया। तभी वह वक्त सीधे-साधे-सरल नेताओं का गिरगिटि राजनीति का था तो आपस में लड़ कर जनसंघ और संघ का सियासी भाग्योदय करवाने वाला भी था। विषयांतर हो गया है। पते की बात है कि न समाजवादी (कर्पूरी ठाकुर) लोभी थे और न चरण सिंह लोभी थे लेकिन लुटियन दिल्ली में कांग्रेस के लंबे राज से पोषित प्रभुवर्ग, नौकरशाह, मीडिया मालिक, कपिल मोहन जैसे क्रोनी पूंजीवादी (अंबानी-अडानी के भी बस में नहीं है वैसी शतरंजबाजी) ने जनता पार्टी के कुनबे को आपस में ऐसा लड़ाया जो सभी नेता अपना विवेक खो बैठे।

उस समय कर्पूरी ठाकुर बहुत सक्रिय थे। वे 1977 में जनता पार्टी की जीत के बाद बिहार के मुख्यमंत्री बने थे। पर उनका भी राज दिल्ली की मोरारजी जैसा ही अराज था। बावजूद इसके सादगी, सरल-सहज व्यवहार से कर्पूरी राज (एक कसौटी हिंदी भी) की एक अलग पुण्यता थी। कहने को लालू यादव और नीतीश कुमार अपने आपको कर्पूरी ठाकुर का मानस पुत्र बताते हैं लेकिन दोनों का मुख्यमंत्री बनने के बाद कभी उन जैसा व्यवहार नहीं हुआ। सत्ता में रहते हुए भी कर्पूरी ठाकुर सौ टका निर्लोभी थे। वे मनसा वाचा, कर्मणा और बतौर मुख्यमंत्री व्यवहार में लोगों की गरीबी के माफिक खुद गरीब रहते थे और छोटे-छोटे उपायों से पिछड़ों में भी अति पिछड़ों की सुध लिए हुए थे न कि यादव या कुर्मियों जैसे खाते-पीते पिछड़ों की! जबकि लालू-नीतीश दोनों का सामाजिक न्याय बोटों के लिए था और है। ये चौबीसों घंटे चेहरे से सत्ता का गरूर टपकाए रहते हैं।

फटा कोट, कुर्ता, टूटी चप्पल और बिखरे बाल कर्पूरी ठाकुर की पहचान थे। चेकोस्लोवाकिया गए तो फटा कोट पहन

कर। कहते हैं राष्ट्रपति टिडो ने देखा तो नया कोट सिलवा कर दिया। ऐसे ही सीएम बनने के बाद भी जब पार्टी बैठक में नेताओं ने उनका गंदा-फटा कुर्ता देखा तो वही कुर्ते के लिए ऐसे इकट्ठे किए और चंद्रशेखर ने कर्पूरी ठाकुर को जमा हुआ पैसा देते हुए कहा इससे कुर्ता-धोती ही खरीदिए, कोई दूसरा काम नहीं करना तो कर्पूरी का निर्विकार टका सा जवाब था, इसे मैं सीएम रितीफ फंड में जमा करा दूंगा।

सोच सकते हैं यह रवैया जनता में जनता का बना रहने का दिखावा था या फितरत थी? सीधे-सादे कर्पूरी ठाकुर का राज लुंज-पुंज था। संभवतया बिहार को कोई श्राप है जो सीधे-सादे, ईमानदार लोगों का राज सफल नहीं होता। मेरी यह धारणा पटना में अब्दुल गफूर, कर्पूरी ठाकुर, रामसुंदर दास बनाम लालू यादव-नीतीश कुमार के सत्ता आचरण के किस्सों को सुन कर बनी है। हालांकि बिहार में चालाक मुख्यमंत्री (लालू यादव-नीतीश कुमार) सफल होते हैं, यह भी सही नहीं है। बिहार अलग ही नियति लिए हुए है। बहरहाल, कह सकते हैं कर्पूरी ठाकुर भारत की समाजवादी जमात का ईमानदार (वैचारिक-राजनीतिक तौर पर), सादा और निर्लोभी चेहरा था। उनकी राजनीति शिष्ट और मर्यादित थी।

सादे-सात्विक, शिष्ट चरण सिंह भी थे मगर धमकदार चौधरी! वे आर्यसमाज के संस्कारों में सात्विक जीवन जीते थे। मेरी धारणा है ईमानदारी में चरण सिंह से खरा (मोरारजी को छोड़कर) दूसरा कोई नहीं था। मोरारजी जैसे ही वे खुद्वार थे। लेकिन मोरारजी प्रधानमंत्री होते हुए भी सत्ता के प्रति हमेशा निस्संग, निलिप्त रहे वही चरण सिंह में सत्ता मोह था। गृह मंत्री का उनका कार्यकाल चौधरी वाली तान में था। तभी बतौर गृह मंत्री उन्होंने बिना वारंट के ही इंदिरा गांधी की गिरफ्तारी करवा दी थी। जहां अपनी सरकार की किरकिरी करवाई वही हताश इंदिरा गांधी में वापसी का विश्वास पैदा कर दिया।

संभवतया सत्ता मोह की उनकी कमजोर नस को पकड़ कर ही राजनारायण-मधु लिमये एंड पार्टी ने चरण सिंह को प्रधानमंत्री बनाने का ताना-बाना बनाया। जनता पार्टी एक झगड़ालू घर में बदली। और फिर 1978-1979 का वह समय केंद्र के स्तर पर गिरगिटि, गंदी राजनीति का रिकार्ड बनवाने वाला था। सोचे, इंदिरा गांधी के समर्थन के भरोसे चरण सिंह प्रधानमंत्री बने। तब राजनारायण अपने को उनका हनुमान कहते थे। राम-हनुमान की उस जोड़ी के तब के जुगाड़ों और चरण सिंह के प्रधानमंत्री पद के हस्त पर न लिखा जाए तो ही अच्छा है।

चौधरी चरण सिंह की मृत्यु 1987 में हुई और कर्पूरी ठाकुर की 1988 में। खुद की भी चिंता नहीं करने वाले कर्पूरी ठाकुर ने बेटे को राजनीति से दूर रखा। उनकी विरासत के दावेदार लालू प्रसाद यादव हुए। वहीं चरण सिंह के बाद उनके बेटे अजित सिंह ने पश्चिमी यूपी की जाट चौपाल की चौधराहट पकड़ी और ताउम दिल्ली की सत्ता के लिए जतन किए। इधर गए-उधर गए लेकिन फडड़ते ही रहे। जैसे प्रधानमंत्री पद पर बैठने के बाद भी दिल्ली चरण सिंह की नहीं हुई वैसा अजित सिंह के साथ भी हुआ। उसी परंपरा में अब जयंत चौधरी का मुकाम है! पर अपने दादा की जमीनी पुण्यता, ठोस रूख से कोसों दूर!

## केजरीवाल की कहानियों का अंत नहीं

दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के ड्रामे और उनकी कहानियों का अंत ही नहीं हो रहा है। उनकी सरकार ने एक बार फिर विधानसभा में विश्वास मत पेश कर दिया।

किसी ने उनके बहुमत पर अविश्वास नहीं जाहिर किया था और न कहीं से उनकी सरकार को खतरा दिख रहा था। 70 सदस्यों की राज्य विधानसभा में केजरीवाल की पार्टी के 62 विधायक हैं। उन्हें तीन चौथाई से भी ज्यादा बहुमत है। फिर भी यह तीसरा मौका है, जब उन्होंने विश्वास मत हासिल करने का ड्रामा रचा है। पहले भी उन्होंने आरोप लगाया था कि उनके विधायकों को 20 करोड़ रुपए देने की भाजपा ने पेशकश की है। इस आरोप के बाद उन्होंने विश्वास मत पेश कर दिया।

अब फिर आरोप लगाया है कि सात विधायकों को 25-25 करोड़ रुपए की पेशकश भाजपा ने की है और सरकार गिराना चाहती है। हालांकि सात या 17 विधायकों के टूटने से भी केजरीवाल की सरकार पर खतरा नहीं है।

दूसरे, दिल्ली पुलिस उनसे पूछ रही है कि वे मीडिया में बयान देने के बाद औपचारिक शिकायत दर्ज कराएं।



किसी व्यक्ति का नाम लें, जिसने पैसे की पेशकश की या कोई फोन नंबर ही बताएं कि इस नंबर से फोन करके पेशकश की गई थी। लेकिन उनकी पार्टी ने न कोई सबूत पेश किया है और न औपचारिक शिकायत दर्ज कराई है। लेकिन विधानसभा के सत्र में बजट टाल दिया और विश्वास मत पेश कर दिया।

सू-दोक् क्र.83										
9	8		1		7					
4	6			7		5				
	3			6		8		9		
		3			1		6			
5			6			9				
		9		5			3			
3			7		9				1	
	5			2		3	9			
1	4			8			7			
नियम		सू-दोक् क्र.82 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।		7	5	6	4	1	2	8	3	9
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।		3	4	8	6	7	9	2	1	5
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।		1	2	9	5	3	8	7	4	6
		2	8	1	9	5	6	4	7	3
		6	9	7	2	4	3	5	8	1
		5	3	4	7	8	1	9	6	2
		8	7	2	1	6	5	3	9	4
		4	6	5	3	9	7	1	2	8
		9	1	3	8	2	4	6	5	7



## पौड़ी के प्राचीन स्थलों का भी वेडिंग डेस्टिनेशन के लिए हो चयन

पौड़ी। उत्तराखंड गो सेवा आयोग के अध्यक्ष ने पर्यटन मंत्री को पत्र भेजकर पौड़ी के कई स्थलों को वेडिंग डेस्टिनेशन के तौर पर चिह्नित करने का अनुरोध किया है। आयोग अध्यक्ष राजेंद्र अण्णवाल ने कहा है कि पौड़ी जिले में स्वर्गाश्रम सहित खिर्सू, ताड़केश्वर, धारी देवी, डांडा नागराजा, ज्वाल्पा धाम, धुमाकोट, थलीसैण, लैंसडौन, सीता सर्किट, सिद्धबली, कण्वाश्रम, चरेक डांडा आदि कई ऐसे प्रसिद्ध और प्राचीन धार्मिक स्थल हैं। जिन्हें वेडिंग डेस्टिनेशन के तौर पर विकसित किया जा सकता है। इससे जिले में भी पर्यटकों की संख्या में इजाफा होगा और आर्थिक पक्ष भी मजबूत होने के साथ ही स्थानीय लोगों को रोजगार भी मिलेगा। यदि ऐसा होता है तो ये योजना यहां के पलायन पर भी अंकुश लगाने में सफल हो सकती है। कहा कि इससे पूर्व भी पर्यटन महकमे के द्वारा प्रसिद्ध सिद्धपीठों और तीर्थ स्थलों को पर्यटन की दृष्टि से और अधिक संपन्न बनाए जाने के लिए पर्यटन सर्किट में शामिल किया गया लेकिन इसमें भी ज्वाल्पा धाम जैसे सिद्धपीठ को शामिल नहीं किया गया। कहा है कि पौड़ी जिले प्रदेश का सबसे बड़ा जनपद है और यहां पर्यटन गतिविधियों की अपार संभावनाएं हैं। यदि यहां के स्थलों को भी उभारने की दिशा में कदम उठाए जाए तो अन्य स्थलों की भांति यहां के स्थलों को पर्यटन के मानचित्र पर जगह मिल सकती है। (आरएनएस)

## चमोली में लगाया स्टार्टअप उत्तराखंड बूट कैम्प

चमोली। जिला उद्योग केंद्र की ओर से राजकीय प्रौद्योगिकी संस्थान गोपेश्वर में उत्तराखंड स्टार्टअप ग्रैंड चैलेंज 2023-24 के तहत स्टार्टअप उत्तराखंड बूट कैम्प आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के निदेशक प्रो. अमित अग्रवाल ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस दौरान वक्ताओं ने छात्र-छात्राओं को राज्य सरकार की ओर से संचालित स्टार्टअप उत्तराखंड बूट कैम्प की विस्तृत जानकारी दी। राजकीय प्रौद्योगिकी संस्थान के सभागार में आयोजित कार्यक्रम के दौरान रुड़की इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के इनक्यूबेटर प्रभारी अमित रावत और मनोरथ कुमार ने बताया कि राज्य सरकार की ओर से नवाचार को बढ़ावा देने के लिये उत्तराखंड उद्योग निदेशालय के माध्यम से विशेष प्रयास किया जा रहा है। जिसके लिए सभी जनपदों से नए विचारों को चयनित कर स्वरोजगार की नीति बनाई जा रही है। साथ ही उन्होंने छात्र-छात्राओं को स्टार्टअप की जानकारी दी। जिला उद्योग केंद्र महाप्रबंधक चंचल सिंह बोहरा ने बताया कि उत्तराखंड सरकार की स्टार्टअप नीति के तहत उत्पादन पर आधारित स्टार्टअप के लिए 50 लाख व सर्विस सेक्टर में 20 लाख का ऋण प्रदान किया जा रहा है। (आरएनएस)

## बाइक चोर पकड़ा, बाइक और एक चाकू बरामद

रुड़की। पथरी के बहादुरपुर जट गांव का त्रिवेश कुमार तीन दिन पहले सुल्तानपुर आया था। यहां एक मजार के बाहर खड़ी उसकी बाइक चोरी हो गई थी। उसने इसका मुकदमा दर्ज कराया था। बीती रात लक्खर हरिद्वार हाईवे के बेगम पुल पर चेकिंग के दौरान सुल्तानपुर चौकी प्रभारी लोकपाल सिंह परमार ने चोरी की बाइक लेकर आ रहे मोहल्ला रामनगर सुल्तानपुर के गौतम उर्फ अघोरी बाबा पुत्र चेतन को पकड़ लिया। तलाशी में उसकी जेब से एक चाकू भी मिला। पुलिस ने शस्त्र अधिनियम का एक और मुकदमा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। (आरएनएस)

## युवा मतदाताओं को जागरूक करने को खेलों का आयोजन किया

नई टिहरी। स्वीप गतिविधियों के तहत रविवार की छुट्टी को देखते हुए विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन कर छात्रों को आने वाले लोकसभा चुनाव में शत प्रतिशत मतदान के लिए प्रेरित करते हुए मतदान की शपथ दलाई। डीएम मयूर दीक्षित ने कहा कि स्वीप के तहत मतदान की महत्ता को जन-जन तक पहुंचाने का काम तत्परता से किया जा रहा है। रविवार को सुब्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं निर्वाचक सहभागिता (स्वीप) कार्यक्रम के तहत रविवार को खेल विभाग टिहरी गढ़वाल ने राजकीय इण्टर कालेज नरेन्द्रनगर के खेल मैदान में 18 वर्ष से अधिक आयु वर्ग बालक फुटबाल प्रतियोगिता का आयोजन किया। इसी तरह से नई टिहरी केन्द्रीय विद्यालय खेल मैदान में 18 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के बालकों की वालीबॉल प्रतियोगिता एवं जगत विहार खेल मैदान रानीहाट कीर्तिनगर में 18 वर्ष से अधिक आयु वर्ग बालिका वर्ग की कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन तत्परता से किया गया। खेल आयोजनों के आध्यम से आने वाले लोक सभा चुनाव को लेकर छात्रों को जागरूक कर उन्हें मतदान की महत्ता से अवगत कराते हुए मतदान की शपथ भी दलाई। स्वीप गतिविधियों को लेकर डीएम दीक्षित ने कहा कि मतदाताओं को जागरूक करने के लिए निरंतर गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। (आरएनएस)

## गैरसैण का 'प्रतीकात्मक विधानसभा सत्र' धामी सरकार को आईना: दसौनी

हमारे संवाददाता  
देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के नेतृत्व में इंडिया गठबंधन के सहयोगी दलों के साथ मिलकर आगामी 27 फरवरी को गैरसैण में प्रतीकात्मक सत्र आयोजित किया गया है।

आज प्रदेश मुख्यालय में यह जानकारी देते हुए उत्तराखंड कांग्रेस की मुख्य प्रवक्ता गरिमा मेहरा दसौनी ने कहा कि उत्तराखंड सरकार द्वारा बजट सत्र देहरादून में कराए जाने का निर्णय बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण है। दसौनी ने कहा कि प्रदेश सरकार का यह निर्णय शहीद आंदोलनकारियों की आत्मा को छलनी कर देने वाला निर्णय है। गरिमा ने कहा कि राज्य का आंदोलन गैरसैण के ही इर्दगिर्द बुना गया था, उस वक्त नारा चर्चित हुआ टुकोदा झिंगुरा खाएंगे गैरसैण राजधानी बनाएंगे, लेकिन इसे राज्य की विडंबना ही कहा जा सकता है कि 23 साल राज्य गठन के बाद भी उत्तराखंड अपनी एक अदद राजधानी को तरस रहा है। दसौनी ने कहा की पूर्ववर्ती सरकारों द्वारा यह निर्णय ले लिया गया था कि गैरसैण में जब तक व्यापक व्यवस्थाएं नहीं हो जाती तब तक हर वर्ष बजट सत्र गैरसैण में ही आहूत होगा परंतु स्वयं की ही सरकार में गैरसैण को प्रीभमकालीन राजधानी घोषित किए जाने के बावजूद धामी सरकार गैरसैण जाने से परहेज कर रही है।

विधायकों के पत्रों को आड़ बनाकर सरकार ने बजट सत्र देहरादून में ही आहूत करने का निर्णय लिया है जो



पृथक पहाड़ी राज्य की मूल अवधारणा को ही बेमानी साबित करता है। दसौनी ने कहा की गैरसैण में प्रतीकात्मक सत्र आहूत किया जाने का प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा का फ़ैसला न सिर्फ धामी सरकार की आंखें खोलने वाला साबित होगा बल्कि आने वाले चुनाव के मद्दे नजर ब्रह्मास्त्र साबित होगा। उत्तराखंड की जनता के सामने यह जग जाहिर हो जाएगी कि भारतीय जनता पार्टी की सरकारों की कथनी और करनी में कितना बड़ा फर्क होता है।

दसौनी ने कहा कि इंडिया गठबंधन के सहयोगियों के साथ सत्र आहूत करके कांग्रेस सरकार और सरकार में बैठे हुए मंत्रियों को दिखाएंगे की कैसे सत्र चलाया जाता है? किस तरह के मुद्दे सदन में उठने चाहिए और किस स्तर की बहस होनी चाहिए। मंत्री विधायकों की क्या तैयारी होनी चाहिए और सदन का क्या अनुशासन होना चाहिए यह भी बानगी के रूप में प्रस्तुत किया जाएगा।

कहा कि इस प्रतीकात्मक विधानसभा

सत्र के दौरान बेरोजगारी, महंगाई, अकितता भंडारी हत्याकांड, भर्ती घोटाले, अग्निवीर योजना, केंदारनाथ में सोना चोरी, प्रदेश में बढ़ते महिला अपराध और शोषण, बिगड़ती कानून व्यवस्था, बदहाल स्वास्थ्य सेवाएं, प्रदेश में आंदोलनख्रप्रदर्शन करते संविदा, उपनल कर्मचारी, आंगनबाड़ी महिलाएं, ओ पी एस की मांग कर रहे सेवानिवृत्ति कर्मचारी, जंगली जानवरों का आतंक और भूखकानून इत्यादि मुद्दों पर मौन धामी सरकार को चौतरफा घेरा जाएगा।

दसौनी ने कहा कि प्रदेश के महत्वपूर्ण मुद्दों से जनता का ध्यान भटकाने के लिए प्रदेश की धामी सरकार यूसीसी, बुलडोजर न्याय और धार्मिक मुद्दों पर अपनी ओछी राजनीति कर रही है और नई आबकारी नीति से देवभूमि उत्तराखंड में शराब को बढ़ावा देने का कार्य कर रही है दूसरी ओर प्रदेश में खनन एवं भूख्रमाफिया को संरक्षण देने का काम कर रही है।

## प्रान्तीय उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मण्डल चुनाव में प्रत्याशियों को चुनाव चिन्ह हुए आवंटित

अल्मोड़ा। प्रान्तीय उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मण्डल द्वारा नगर मंडल चुनाव में चुनाव चिन्हों का आवंटन किया गया। मुख्य चुनाव अधिकारी दीप सिंह डांगी की देखरेख में स्थानीय दीप चन्द्र पाण्डे व्यापार भवन में लॉटरी के माध्यम से चुनाव चिन्ह आवंटन प्रक्रिया हुई। मुख्य चुनाव अधिकारी दीप सिंह डांगी ने बताया कि 03 मार्च को नगरपालिका पार्किंग निकट शिखर होटल अल्मोड़ा में प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक मतदान होगा। मतों की गिनती अपराह्न 3 बजे से प्रारम्भ होगी। मतदान स्थल में मोबाईल फोन का उपयोग पूर्णतया प्रतिबन्धित रहेगा। मुख्य चुनाव अधिकारी एवं चुनाव प्रबन्धन टीम के द्वारा मतदान स्थल का आज निरीक्षण भी किया गया और चुनाव व्यवस्था को दिशा निर्देश भी दिए गए।

चुनाव चिन्ह आवंटन प्रक्रिया में अनिता रावत, प्रदेश उपाध्यक्ष मनोज अरोड़ा, प्रदेश संगठन मंत्री मनीष जेशी, जिला अध्यक्ष सुशील साह, महामंत्री भैरव गोस्वामी, निवर्तमान सभासद अमित साह, हिमांशु पेटशाली, अशोक गोस्वामी, अतुल पाण्डे आदि का सहयोग रहा। (आरएनएस)

## ऊर्जा प्रदेश में बेहतर हो रही बिजली सेवाएं

देहरादून। ऊर्जा प्रदेश कहे जाने वाले उत्तराखण्ड में प्रदेश सरकार बिजली उपभोक्ताओं से जुड़ी सेवाओं को लगातार बेहतर करने के प्रयास में जुटी हुई है। यूपीसीएल प्रबंधन ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के "सरलीकरण, समाधान एवं निस्तारण" के मंत्र को आधार मान कर उपभोक्ताओं की सेवाओं को और बेहतर बनाने के लिए केन्द्रीयकृत कॉल सेंटर के संचालन, उपभोक्ता स्वयं सेवा मोबाइल एप और जगह मेगा कैम्प / शिविरों का आयोजन को शुरुआत की थी। जिसके चलते प्रदेश के दुर्गम गांव में रहने वाले लोगों की समस्याओं का घर बैठे ही समाधान हो रहा है।

आंकड़ों पर गौर किया जाए तो यूपीसीएल मुख्यालय स्थित 247 केन्द्रीयकृत कॉल सेंटर का नियमित रूप से संचालन किया जा रहा है। वर्तमान में सेंटर में 105 कस्टमर सर्विस रिप्रजेंटेटिव कार्यरत हैं। इस सेंटर के माध्यम से प्रतिदिन 500 से अधिक उपभोक्ता अपनी विद्युत सम्बन्धित समस्याओं का समाधान पा रहे हैं। इस माह में ही अभी तक कुल 19250 शिकायतें प्राप्त हुई हैं जिनमें

से 10261 शिकायतों का समाधान किया जा चुका है।

प्रबन्ध निदेशक, यूपीसीएल द्वारा समस्त क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि सभी उपभोक्ता सेवा केन्द्रों / राजस्व संग्रहण केन्द्रों पर दिव्यांगजनों, महिलाओं एवं वरिष्ठ नागरिकों की सुविधा व सुगमता के लिये केन्द्रों में सुरक्षित एवं आरामदायक बैठने का स्थान, बिल जमा करने के लिये पृथक लाईन तथा बिजली से जुड़ी समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निराकरण करने हेतु आवश्यक कार्यवाही किया जाना सुनिश्चित करें।

यहां दर्ज हो सकती है शिकायत शिकायतों का त्वरित समाधान ना होने की स्थिति में उपभोक्ता यूपीसीएल के स्थानीय शिकायत केन्द्रों पर जाकर भी अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। इसके साथ ही स्वयं सेवा मोबाइल एप, यूपीसीएल की वेबसाइट (www-upcl-org), ई-मेल (customercare@upcl-org) एवं टोल फ्री नं० 1912 पर कॉल कर अपनी शिकायत दर्ज करवा सकते हैं। (आरएनएस)



एक नजर

## राहुल गांधी की यात्रा में शामिल हुए अखिलेश यादव, बोले- 'भाजपा हटाओ, देश को बचाओ'

लखनऊ। पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव आगरा में कांग्रेस की ओर से चल रही यात्रा में शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने भाजपा को आड़े हाथ लेते हुए कहा कि आने वाले समय में जो चुनौती है, वो लोकतंत्र बचाने की चुनौती है और संविधान बचाने की चुनौती है। अखिलेश यादव ने बाबा साहब अंबेडकर को याद करते हुए कहा कि उन्होंने जो सपना देखा था, उसमें था कि गरीबी पिछड़ो को सम्मानजनक जिंदगी मिले, लेकिन इन्हें जो अधिकार मिल रहा था, उसे भाजपा ने लूटने का काम किया है। समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव ने कहा, आगरा शहर दुनिया में जाना जाता है। मुझे इस बात की खुशी है कि कांग्रेस मोहब्बत की दुकान को लेकर चली है और यह पूरा शहर मोहब्बत का शहर है। आने वाले समय में लोकतंत्र और संविधान को बचाने की चुनौती है। हमें उम्मीद है कि इंडिया गठबंधन और पीडीए की लड़ाई एनडीए को हराने का काम करेगी। दूसरी ओर कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने भाजपा पर वार करते हुए कहा कि सत्तारूढ़ पार्टी ने देश में भाई को भाई से लड़ाया। भाजपा के कारण हिंदुस्तान में अन्याय बढ़ रहा है। इसके साथ ही राहुल गांधी ने कहा कि गरीबों, किसानों और के साथ अन्याय बढ़ता जा रहा है। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने गरीबी पर प्रहार करते हुए कहा कि अगर आप गरीब हैं तो आपको इस देश में 24 घंटे बाद भी आपको अन्याय का सामना करना पड़ेगा। नफरत की वजह अन्याय है, इसलिए हमने अपनी यात्रा में न्याय शब्द जोड़ा है।



## यूक्रेन के मिसाइल हमले में भारतीय युवक की मौत

नई दिल्ली। रूस में काम की तलाश में गए 23 साल के एक भारतीय की मिसाइल हमले मौत हो गई है। ये युवक गुजरात का रहने वाला था और सिक्योरिटी हेल्पर के तौर पर रूसी सेना में शामिल हुआ था। हमले से बचकर निकले एक अन्य भारतीय कर्मचारी ने द हिन्दू को बताया कि मारा गया युवक हेमिल अश्विनभाई मंगुकिआ गुजरात के सूरत का रहने वाला था और 21 फरवरी को रूस की सीमा के करीब डोनेट्स्क में मारा गया था। कर्नाटक के कलबुर्गी के 23 साल के समीर अहमद ने बताया कि हेमिल की मौत एक मिसाइल हमले में हुई। समीर ने बताया कि गुजरात के हेमिल को रूसी सेना में बतौर सिक्योरिटी हेल्पर रखा गया था और रूस-यूक्रेन सीमा पर डोनेट्स्क क्षेत्र में तैनात किया गया था। हेमिल को फायरिंग करने की ट्रेनिंग दी जा रही थी, उसी समय मिसाइल से हमला हुआ। इस हमले में उसकी जान चली गई। समीर ने बताया कि इस हमले में एक नेपाली युवक भी मारा गया। हेमिल दिसंबर 2023 में रूस गया था जहां वो रूसी सेना के लिए काम कर रहा था।



## प्यार मुझसे करते हो तो 7 सांसद दे दो, बिल जीरो हो जाएंगे: केजरीवाल

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली में बीते दिनों पहले ही आप-कांग्रेस के बीच शीट शेरिंग का फॉर्मूला सेट हुए हैं और रविवार को सीएम केजरीवाल ने दिल्ली के लोगों से अपील की है कि वह उन्हें सात सांसद दे दें। केजरीवाल दिल्ली में रविवार को एक धरना-प्रदर्शन को संबोधित करने के दौरान बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि आप मुझसे प्यार करते हो मैं आपसे प्यार करता हूँ। मैं मर जाऊंगा, चाहे मुझे जो भी करना पड़े आप सभी के बिल जीरो कराकर ही दम लूंगा। केजरीवाल ने कहा कि आप कहते हो कि मैं आपका बेटा हूँ, आपके परिवार का हिस्सा हूँ। लेकिन लोकसभा चुनाव में वोट आप बीजेपी वाले को दे देते हो। इस बार यह गलती नहीं करनी है। वोट इंडिया एलायंस के उम्मीदवारों को देना है। फिर देखिए महज 15 दिनों के भीतर आप सभी के बिल जीरो हो जाएंगे। केजरीवाल ने कहा कि बीजेपी दिल्लीवालों से नफरत करती है। क्योंकि आपने एक आम आदमी की 3 बार सरकार बना दी। लेकिन आपका यह बेटा आपसे प्यार करता है, मैं आपके लिये कट जाऊंगा, मर जाऊंगा। मैं अपने दिल्लीवालों को दुखी नहीं देख सकता। बीजेपी आप पर अत्याचार करेगी तो आपका बेटा दीवार बनकर खड़ा हो जाएगा। आज पूरी दुनिया में दिल्ली में सबसे ज्यादा सीसीटीवी कैमरा लगे हैं। हमने एक स्कीम बनायी है कि अगर 1-5 साल में आपके अगर कोई भी 2 बिल ठीक आये हैं तो उसके हिसाब से एवरेज निकाल कर आपका बिल बना दिया जाएगा।



# सत्यापन: 908 मकान मालिकों का चालान, 90 लाख 80 हजार वसूले

हमारे संवाददाता देहरादून। जिले में चलाये जा रहे सत्यापन अभियान के तहत पुलिस ने बड़ी कार्यवाही करते हुए जहां सत्यापन न कराने वाले 908 मकान मालिकों का चालान किया गया है वहीं उनसे 90 लाख 80 हजार का जुर्माना भी वसूला गया है। जबकि 315 संदिग्धों को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून अजय सिंह के निर्देशों पर आज सुबह दून पुलिस द्वारा संपूर्ण जनपद में बृहद स्तर पर सत्यापन अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान सभी थाना क्षेत्रों में पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा पी. ए.सी. को साथ लेकर विभिन्न थाना क्षेत्रों में निवासरत किरायेदारों, बाहरी जनपदों से कार्य करने आने वाले लोगों, रेहड़ी/टेली वालों, स्कूप डीलर/कबाड़ियों व अन्य संदिग्ध व्यक्तियों का सत्यापन किया



गया। लगभग 5 घंटे तक चले सत्यापन अभियान के दौरान पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा डोर टू डोर जाकर कुल 5871 लोगों के सत्यापन की कार्रवाई करते हुए उनकी व्यक्तिगत जानकारी एकत्रित की गई। इसके अतिरिक्त किरायेदारों का सत्यापन न कराने वाले 908 मकान मालिकों के खिलाफ पुलिस एक्ट के तहत चालानी कार्यवाही करते

हुए उनसे 90 लाख 80 हजार रुपये का जुर्माना वसूला गया।

अभियान के दौरान मौके पर कोई वैध दस्तावेज न दिखा पाने पर 315 संदिग्ध व्यक्तियों को संबंधित थानों में लाकर उनसे पूछताछ की गई, साथ ही 151 व्यक्तियों का पुलिस एक्ट में चालान कर 41250 रुपये का जुर्माना वसूला गया।

## पुलिस ने अवैध शराब के साथ 3 लोगों को किया गिरफ्तार

संवाददाता अल्मोड़ा। जनपद पुलिस ने अवैध शराब के तीन अलग-अलग मामलों में 03 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। एसएसपी अल्मोड़ा देवेन्द्र पींचा द्वारा दिए गए निर्देशों के क्रम में शनिवार को जनपद के कोतवाली रानीखेत, थाना सल्ट व लमगड़ा पुलिस द्वारा अपने-अपने थाना क्षेत्रान्तर्गत चेकिंग अभियान के दौरान 03 व्यक्तियों को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया गया है। शनिवार को प्रभारी निरीक्षक कोतवाली रानीखेत हिमांशु पंत के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा ताड़ीखेत ब्लॉक तिराहे के पास अंकित अधिकारी (23 वर्ष) के रेस्टोरेंट से 124 पक्के मैकडावेल रम अवैध अंग्रेजी शराब (कीमत- 16 हजार रुपये) बरामद होने पर रेस्टोरेंट संचालक को गिरफ्तार करते हुए कोतवाली रानीखेत में आबकारी अधि नियम के अन्तर्गत एफआईआर पंजीकृत कर आवश्यक कार्यवाही की गई है। वहीं थानाध्यक्ष सल्ट अजेन्द्र प्रसाद के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा थाना क्षेत्र में चेकिंग के दौरान पेंसिया बैंड के पास अभियुक्त शाने आलम के कब्जे से 26 बोतल अवैध देशी शराब (कीमत- 08 हजार रुपये) बरामद कर अभियुक्त को गिरफ्तार करते हुए थाना सल्ट में आबकारी अधि नियम के अन्तर्गत एफआईआर पंजीकृत आवश्यक कार्यवाही की गई है। वहीं एक अन्य मामले में थानाध्यक्ष लमगड़ा दिनेश नाथ महंत के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा थाना क्षेत्र में चेकिंग के दौरान लमगड़ा में अभियुक्त नीरज सिंह बिष्ट के कब्जे से 13 बोतल गुलाब व 10 पक्के पिकनिक मार्का अवैध देशी शराब (कीमत- 05 हजार रुपये) बरामद कर अभियुक्त को गिरफ्तार करते हुए थाना लमगड़ा में आबकारी अधिनियम के अन्तर्गत एफआईआर पंजीकृत कर आवश्यक कार्यवाही की गई है।

## स्व. प्रमोद कुमार की जयंती पर किया रक्तदान शिविर का आयोजन



हमारे संवाददाता देहरादून। जिला रेडक्रॉस शाखा देहरादून एवं माइलस्टोन फिलिंग स्टेशन पौधा के संयुक्त तत्वावधान में एक स्वैक्षिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। स्व. प्रमोद कुमार सिंह के पुत्र हितेश कुमार सिंह के प्रयासों से प्रतिवर्ष उनकी जयंती के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता है। स्वर्गीय प्रमोद कुमार सिंह उत्तराखंड राज्य में सहकारिता की एक अमिट छाप छोड़ गए हैं उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी के साथ ही वह राज्य सहकारिता सोसाइटी में राज्य अध्यक्ष के पद को सुशोभित कर चुके थे एवं इफको में भी क्षेत्रीय स्तर पर उन्होंने नेतृत्व किया है। साथ ही वह सामाजिक कार्यों में भी अपनी भूमिका अदा करने में कभी पीछे नहीं रहे हैं।

उनियाल, चंद्र किरण राणा, प्रणव खत्री गौरी बच्छानी, अंशिका खुराना, रेडक्रॉस सदस्य काशिफ हुसैन एवं डॉ. जितेंद्र सिंह बटोइया, अनुष्का मलिक, साहिल मलिक, नसीम अली, तिग्मांशु लक्ष्य रामकुमार, सलमान, दीपक कुमार, अनुज रमोला, भजनलाल, मदन, रवि पुंडीर सुमित सोलंकी स्वर्णिका यश डागर लोकेंद्र सिंह प्रदीप भट्ट प्रियांक थापा विशाल शर्मा मनोज आदि उपस्थित गणमान्य लोगों ने स्वर्गीय प्रमोद कुमार सिंह के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए उनको अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की है।

शिविर संयोजक उत्तराखंड राज्य आंदोलनकारी रेड क्रॉस कोषाध्यक्ष मोहन खत्री ने रक्तदान जीवनदान रक्तदान महादान का संदेश दिया और सैकड़ों रक्तदान शिविर का आयोजन करवाते हुए हर जरूरतमंद को रक्त पहुंचाने का अपना संकल्प दोहराया।

इससे पूर्व सभी आगंतुको सहित स्व. प्रमोद कुमार सिंह की पत्नी संगीता सिंह पुत्र हितेश कुमार सिंह उनकी पुत्रवधु अपूर्वा मलिक वरिष्ठ कांग्रेसी नेता लालचंद शर्मा, वीरेंद्र पोखरियाल, मानवेंद्र सिंह, हरदीप सिंह लक्की, सुबोध वर्मा रमेश चंद्र रमोला, केवल पुंडीर, समीर

आर.एन.आई.- 59626/94  
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

**प्रधान संपादक**  
**कांति कुमार**

**संपादक**  
**पुष्पा कांति कुमार**

**समाचार संपादक**  
**आनंद कांति कुमार**

**कानूनी सलाहकार:**  
**वी के अरोड़ा, एडवोकेट**  
**बैजनाथ, एडवोकेट**

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।  
**मो. 9358134808**  
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।