



पृष्ठ 4
फिट रहने के लिए
रोजाना करें...



पृष्ठ 5
नेशनल क्रश बनी
अनुपमा...



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 117
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

हजार योद्धाओं पर विजय पाना आसान है, लेकिन जो अपने ऊपर विजय पाता है वही सच्चा विजयी है।

— गौतम बुद्ध

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

डकैती मामले में दिल्ली के कुर्यात गैंग का मास्टर माइंड सहित 4 गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। महिलाओं को बंधक बनाकर डकैती की घटना को अंजाम देने वाले दिल्ली के कुर्यात सहित चार लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके कब्जे से लूटा गया सामान बरामद कर लिया। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि 24 मई को थाना डालनवाला पर प्रणव सोईन पुत्र स्व. संजय सोईन निवासी चन्द्रलोक कालोनी ने थाना डालनवाला पर मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनकी अनुपस्थिति में तीन अज्ञात बदमाशों द्वारा उनके घर में घुसकर उनकी माता श्रीमती सुमिति सोईन व घर

कन्स्ट्रक्शन साइट का पूर्व कर्मचारी ही था घटना का सूत्रधार



के नौकरानी मीता के हाथ बांधकर घर के लॉकर में रखी नकदी व दो मोबाइल लूट लिये गये हैं। घटना की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर लुटेरों की तलाश शुरू कर दी गयी। लुटेरों की तलाश में जुटी पुलिस

टीम द्वारा जब सीसी टीवी कैमरे खंगाले गये तो उसमें घटनास्थल व घटनास्थल के आस-पास 4 संदिग्ध लोग फुटेज में दिखायी दिये। जिस पर पुलिस ने जब उनकी जानकारी निकाली तो पता चला कि इस तरह का गैंग दिल्ली में सक्रिय

है साथ ही फुटेज में दिखने वाले उक्त व्यक्तियों के दिल्ली प्रशान्त विहार क्षेत्र के आस-पास रहने की सूचना मिली। जिसके बाद पुलिस व एसओजी की संयुक्त टीम दिल्ली पहुंची और उन्होंने दिल्ली से राजेश कुमार बंसल उर्फ मदन पुत्र धनी राम निवासी शुक्र बाजार, विजय विहार रोहिणी नई दिल्ली व रिकू कुमार उर्फ हरीश पुत्र स्व. ईश्वरी प्रसाद निवासी सोनिया विहार खजूरी नई दिल्ली को लूटे गये मोबाइल फोन व डकैती में लूटी गयी नकदी व घटना में प्रयुक्त वाहन एक्सेंट कार के साथ गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के दौरान राजेश कुमार बंसल उर्फ मदन ने बताया कि तिहाड़ जेल बन्द

होने के दौरान उसने रिकू, प्रेम व मोहित के साथ दिसम्बर 2023 में देहरादून में डकैती की योजना बनाई। जहां से जमानत पर छुटने के बाद उनकी मुलाकात सरधना मेरठ निवासी सागर सोम से हुई जिसने बताया कि वो चन्द्रलोक कालोनी निवासी एक महिला सुमित सोईन जो काफी पैसे वाली है की कन्स्ट्रक्शन साइट पर काम करता है, जिसके पति का कुछ समय पूर्व देहांत हो चुका है तथा महिला अपने बेटे के साथ घर पर अकेली रहती है। सागर पूर्व में उक्त महिला की कन्स्ट्रक्शन साइट पर काम करता था, जिसमें काम पूरा होने के उपरान्त महिला द्वारा सागर के साथ हिसाब किताब के दौरान 2 लाख रूपयों की हेराफेरी की गई जिस कारण वो उसे

कार खाई में गिरी एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत, एक घायल

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक कार के खाई में गिर जाने से जहां एक दम्पति सहित बच्चे की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं एक बच्चा गम्भीर रूप से घायल हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ ने मौके पर पहुंच कर रेस्क्यू अभियान चलाया और शवों को बरामद कर घायल बच्चे का अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी

हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह सल्ट क्षेत्र के चचरोटी नामक स्थान पर एक सेंट्रो कार अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। कार में एक ही परिवार के चार लोग सवार थे। इस हादसे में पति-पत्नी और बेटे की मौके पर ही मौत हो गयी जबकि एक बच्चा गम्भीर रूप से घायल हुआ है। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ



ने रेस्क्यू अभियान चलाया और शवों को कब्जे में लेकर घायल बच्चे का अस्पताल पहुंचा दिया है। जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है। मृतकों के नाम मुनेंद्र सिंह पुत्र ईश्वर सिंह निवासी सिविल लाइन रूड़की हरिद्वार, शशि सैनी पत्नी मुनेंद्र सिंह, अदिति पुत्री मुनेंद्र सिंह बताये जा रहे हैं। वहीं घायल का नाम अर्णव पुत्र मुनेंद्र सिंह है।

मैनेजर हत्याकांड में राम रहीम बरी

हमारे संवाददाता

पंचकुला। डेरा सच्चा सौदा प्रमुख राम रहीम को लेकर बड़ी खबर सामने आई है। पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने डेरा प्रमुख और चार अन्य को हत्या मामले में बरी कर दिया है। रंजीत कुमार हत्या मामले में पांचों आरोपियों को बरी किया गया है। पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने सीबीआई कोर्ट के फैसले को रद्द करते हुए यह फैसला सुनाया है। बता दें कि गुरमीत राम रहीम अपनी दो शिष्याओं से बलात्कार के आरोप में 20 साल की जेल की सजा काट रहा है। 2021 में, डेरा प्रमुख को चार अन्य लोगों के साथ, डेरा प्रबंधक रंजीत सिंह की हत्या की साजिश रचने के लिए भी दोषी ठहराया गया था। जिसे पंजाब व हरियाणा हाईकोर्ट द्वारा रद्द कर दिया गया है।



विमान में बम की सूचना के बाद फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई

नई दिल्ली। दिल्ली एयरपोर्ट पर फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई, जो दिल्ली से वाराणसी जा रही थी। दिल्ली से बनारस जाने वाले इंडिगो विमान में बम की सूचना के बाद सभी यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकाला गया। दिल्ली फायर सर्विस के मुताबिक आज सुबह 5 बजकर 35 मिनट पर दिल्ली से बनारस जाने वाली फ्लाइट में बम की खबर थी, क्विक रिस्पॉन्स टीम मौके पर पहुंची, हालांकि अभी तक कुछ संवेदनशील नहीं मिला। सभी यात्रियों को इमरजेंसी डोर से उतारा गया। फ्लाइट की जांच की जा रही है। मौके पर फायर ब्रिगेड, क्विक रिस्पॉन्स टीम और बम स्क्वाड



मौजूद है। जिस तेजी के साथ यात्रियों को बाहर निकालने के लिए कहा गया और विमान में लगातार एक अलार्म या सायरन बज रहा था। इस पूरे मामले में सीआईएसएफ का कहना है कि उन्हें बम की धमकी मिली थी, जिसके बाद ये कदम उठाया गया। मतलब साफ है कि विमान को बम से उड़ाने की धमकी के बाद यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकाला

गया। दरअसल एक वीडियो सामने आया, जिसमें यात्रियों को जल्दी-जल्दी विमान से बाहर निकाला जा रहा था। उसे देख कर समझा जा सकता था कि विमान में किसी अनहोनी का खतरा होने की आशंका थी।

दिल्ली हवाई अड्डे के अधिकारियों ने पुष्टि की कि सभी यात्री सुरक्षित हैं। हवाई अड्डे के प्रवक्ता ने कहा, 'सभी यात्री सुरक्षित हैं और उड़ान का विस्तृत निरीक्षण किया जा रहा है। सभी यात्रियों को बिना किसी घटना के आपातकालीन निकास के माध्यम से निकाल लिया गया। यह तुरंत स्पष्ट नहीं हो सका कि विमान में कितने यात्री सवार थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

विपक्ष की मजबूत दावेदारी

लोकसभा चुनाव के 6 चरणों में 486 सीटों के लिए मतदान संपन्न हो चुका है। इसमें गुजरात के सूरत की एक वह सीट भी शामिल है जहां से भाजपा प्रत्याशी को निर्विरोध विजयी घोषित किया जा चुका है अब सिर्फ सातवें और अंतिम चरण का मतदान शेष बचा है जिसमें 57 सीटों के लिए 1 जून को मतदान होना है। वहीं तीन दिन बाद चुनाव प्रचार का शोर समाप्त हो जाएगा और इसके बाद 1 जून शाम से ही एग्जिट पोल के जरिए इस आने वाले चुनाव परिणामों के लिए डिबेट का दो दिवसीय दौर शुरू हो जाएगा तथा 4 जून दोपहर बाद तक चुनावी रुझान यह साफ कर देंगे कि अबकी बार किसकी सरकार? इसके लिए अब सिर्फ एक सप्ताह का इंतजार करना है। वर्तमान लोकसभा चुनाव के बारे में पहले ही दौर से यह कहा जा रहा है कि यह चुनाव 2014 व 19 जैसा चुनाव नहीं है। भले ही तब कम ही लोगों को ऐसा लग रहा था कि ऐसा इस चुनाव में क्या कुछ खास होने वाला है? लेकिन हर एक चरण के साथ आगे बढ़ते इस चुनाव में तस्वीर छठें चुनावी चरण आते-आते पूरी तरह से बदली हुई दिखने लगी। चुनाव से ऐन पूर्व अयोध्या में राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के बाद उत्तर से दक्षिण तक जो एक नई राम मंदिर लहर दिखाई दे रही थी और हिंदुत्व तथा विकसित भारत व विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था का जो डंका बजता दिख रहा था वह इंडिया गठबंधन और कांग्रेस के घोषणा पत्र के आने के साथ ही उसकी अनुगूँज मंद और मंद पड़ती चली गई। चुनाव के प्रारंभिक दौर से पहले ही इलेक्टोरल बॉर्ड पर आये सुप्रीम कोर्ट के फैसले ने तो जैसे इस चुनाव की पूरी हवा को ही बदल कर रख दिया कांग्रेस जो बहुत पहले से पीएम मोदी से अडानी और अंबानी के रिश्तों को लेकर सवाल उठाती रही थी उसे तो जैसे अमोघ अस्त्र हाथ लग गया। सामाजिक न्याय के मुद्दे पर सरकार को घेरने में जुटी कांग्रेस ने गरीबी, बेरोजगारी व महंगाई के साथ भाजपा को भ्रष्टाचार के मुद्दे पर ऐसा निशाने पर लिया कि पीएम से लेकर भाजपा के तमाम स्तर प्रचारक न्याय पत्र के प्रचार में ही उलझ कर रह गए। पहले चरण से ही ड्राइविंग सीट पर आई कांग्रेस के हमलावर तेवरों ने इंडिया गठबंधन को एकजुट तो कर ही दिया साथ ही कांग्रेस के नेतृत्व की स्वीकारिता भी सभी ने स्वीकार कर ली। भाजपा का चुनावी रथ एक बार पटरी से उतरा तो अंतिम चरण तक नहीं संभल सका इसकी बानगी खुद प्रधानमंत्री के भाषणों और उनकी भाषा शैली तक में साफ झलकने लगी। एनडीए नेताओं के चुनावी भाषण दिन ब दिन असल मुद्दे से दूर होते दिखे और वह लोगों के लिए हास्य व्यंग्य का मसाला बन गये। प्रधानमंत्री के मुंह से निकली किसी बात को प्रचार का सशक्त जरिया बना लेने वाले भाजपा नेता व कार्यकर्ता खुद यह देखकर हैरान देखे गए कि प्रधानमंत्री को ऐसा क्या हो गया है कि वह हर संबोधन में बहकी बहकी बातें करने लगे हैं। विपक्षी नेताओं ने अपनी चुनावी सभा में उनके बयानों को भी मुद्दा बनाना शुरू कर दिया। जिनके दम पर भाजपा को वह चुनौती देने लगे। भाजपा के पास धनबल और संगठन की जो ताकत है वह अब उसे इस चुनाव में सत्ता तक पहुंचा पाती है या नहीं इसका पता 4 जून को ही चल सकेगा। लेकिन कांग्रेस व इंडिया गठबंधन ने भाजपा के सामने सत्ता छीनने की चुनौती तो पेश कर ही दी है।

आचार संहिता के दौरान हुड़दंग मचाने पर आठ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। आचार संहिता के दौरान काशीपुर क्षेत्र में जुलूस निकालने, आतिशबाजी करने व ढोल बजाकर हुड़दंग मचाने की वीडियों के वायरल होने का संज्ञान लेते हुए पुलिस ने आठ हुड़दंगियों को गिरफ्तार कर चालानी कार्यवाही की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज काशीपुर क्षेत्र में जुलूस निकालने, आतिशबाजी करने व ढोल बजाकर हुड़दंग मचाने की वीडियों वायरल हुई, जिसका पुलिस द्वारा तत्काल संज्ञान लिया गया और वर्तमान में जारी आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन पर उपद्रव मचाकर न्यूसेंस करने वाले युवकों को चिन्हित किया गया। घटना के सम्बन्ध में तत्काल धारा 188/268/147 भादवि के अन्तर्गत मुकदमा दर्ज किया गया और चिन्हित किये गये आठ युवकों को हिरासत में लेकर पूछताछ की गयी। युवकों को भविष्य के लिये सख्त हिदायत दी गयी तथा 41 सीआरपीसी के नोटिस पर जमानत देकर रिहा किया गया है। जिनके नाम रउफ पुत्र शहबुददीन, अरबाज खान पुत्र फिरासत उल्लाखान, अनस पुत्र राहत अली खान, साहिल पुत्र इन्तखाब हुसैन, सुभान पुत्र युसूफ, फैसल आलम पुत्र परवेज आलम, अयान अली पुत्र मौ. अकरम व वसीम पुत्र इस्तयाक हुसैन बताये जा रहे हैं।

यो अग्निः क्रव्यवाहनः पितृभ्यश्चदत्तावृधः।

प्रेतु हव्यानि वोचति देवेभ्यश्च पितृभ्य आ॥

(ऋग्वेद १०-१६-११)

हाड, मांस, आदि के मृत शरीर को अग्नि को अर्पित करके उसके तत्वों को घृत, सामग्री, आदि से शुद्ध करके प्रकृति को सौंप दिया जाता है। यह पितृयज्ञ है जो सूर्य की किरणों तक पहुंच कर समाप्त हो जाता है। जो यज्ञ देवों के लिए किया जाता है उसमें उनके लिए हवि दी जाती है वह इस पितृ यज्ञ से भिन्न है।

मासिक धर्म पर मानसिकता बदलने की जरूरत: डॉ. सुजाता संजय

देहरादून (कासं)। डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि पीरियड्स एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिससे एक महिला हर महीने गुजरती है। महिलाओं के लिए इसे एक बेहद जरूरी माना जाता है, हालांकि इस दौरान उन्हें कई तरह की समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। पीरियड्स के दौरान महिलाओं को साफ-सफाई का भी खास ध्यान रखना पड़ता है क्योंकि साफ-सफाई की कमी की वजह से कई बार कई तरह की गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में इसके प्रति जागरूकता फैलाने के मकसद से हर साल 28 मई को विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस यानी वर्ल्ड मेन्सट्रुअल हाइजीन डे मनाया जाता है।

विश्व मासिक धर्म दिवस के अवसर पर सोसायटी फॉर हैल्थ एजुकेशन एंड वूमैन इम्पावरमेंट एवेरनेस सेवा द्वारा वेबिनार के माध्यम से बालिकाओं को मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता हेतु 120 से भी अधिक छात्राओं एवं शिक्षिकाओं को जागरूक किया गया तथा 50 बालिकाओं को सेनेट्री नेपकिन वितरित किये गये। इसके साथ ही मासिक धर्म की प्रक्रिया के दौरान ध्यान रखी जाने वाली स्वच्छता एवं बेटी बचाओं बेटी पढ़ाओं के बारे में जागरूक किया गया।

संजय ऑर्थोपीडिक, स्पाइन एवं मैटरनिटी सेंटर की स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि मासिक धर्म को लेकर आज भी कई तरह की भ्रांतियां फैली हुई हैं। साथ ही इसे लेकर कई लोग आज भी रूढ़िवादी सोच का शिकार हैं। इसके अलावा गांव ही नहीं शहरों में भी कई महिलाएं ऐसी हैं जो पीरियड से जुड़ी जरूरी चीजों के बारे में अनजान हैं। ऐसे में पीरियड्स सर्वाइकल कैंसर या योनि संक्रमण जैसी



गंभीर समस्याओं की वजह बनती है। ऐसे में महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का ख्याल रखने के मकसद से हर साल मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाता है इस दिन का मुख्य उद्देश्य पीरियड से जुड़ी अहम जानकारी लोगों तक पहुंचाना है ताकि महिलाएं किसी भी बीमारी का शिकार होने से बचे।

यह लड़की की जिंदगी का ऐसा संक्रमण काल है कि इससे वह किशोरावस्था में प्रवेश करती है और फिर बालिका। यह सभी लड़कियों के जीवन में बदलाव का अहम वक्त होता है। ऐसे वक्त में उन्हें परिवार, सहेली, समुदाय, अध्यापक, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के उचित परामर्श, जानकारी की सख्त जरूरत होती है, ताकि वे विभिन्न भ्रांतियों के जाल में आने से बचें और मासिक धर्म के दारौन स्कूल मिस नहीं करें।

डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि मासिक धर्म एक प्रक्रिया है, जो महिलाओं में 20 से 30 दिन पर आती है। जो 4 से 5 दिनों तक रहता है। हर लड़कियां जब 11 से 12 साल की होती हैं, तो उस समय इस चक्र के शुरूआत होने का समय आता है। यही समय है जब लड़कियों को इस संबंध में उचित सलाह देकर जागरूक किया जाए। गांव-देहात

में अक्सर कई कारणों से महिलाएं सैनटरी नेपकिन इस्तेमाल नहीं कर पाती हैं जैसे कि पैसे की कमी जागरूकता की कमी और सैनटरी नेपकिन की सुलभता में कमी। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे के अनुसार लगभग 50 प्रतिशत महिलाएं माहवारी दिनों कपड़े से काम चलाती हैं जिसे स्वच्छ और सुरक्षित नहीं माना गया है। लेकिन यह चलन उनकी सेहत के लिए हानिकारक है और इस अज्ञानता से स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं और यहां तक कि सर्वाइकल कैंसर प्रजनन मार्ग में संक्रमण हेपेटाइटिस बी का संक्रमण मूत्र मार्ग में संक्रमण और ऐसी अन्य अत्यंत गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। हर साल लगभग 20 मिलियन लड़कियां स्कूल की पढ़ाई छोड़ देती हैं क्योंकि स्वच्छता का कोई साधन केवल लड़कियों का शौचालय और सैनटरी नेपकिन वहां कुछ भी नहीं मिलता है।

डॉ. सुजाता संजय ने कहा कि समाज में अंध विश्वास व्याप्त है कि मासिक आना एक अपवित्र चीज है। पर हकीकत यह है कि यह पवित्र चीज है, और हर स्त्री के जिंदगी का यह अहम हिस्सा है। महिलाओं को आज भी इस मुद्दे पर बात करने में झिझक होती है जबकि आधे से ज्यादा को तो ये लगता है कि मासिक धर्म कोई अपराध है। आजकल टीवी, इंटरनेट पर आज हर तरह की सामग्री मौजूद है जिसने लोगों की सोच मासिक धर्म के बारे में बदली है लेकिन अभी भी काफी लोग इस बारे में खुलकर बातें नहीं कर रहे हैं। लोगों को समझना होगा कि मासिक धर्म कोई अपराध नहीं है बल्कि प्रकृति की ओर से दिया गया महिलाओं को एक तोहफा है।

मुनस्यारी के चार विद्यालयों के टॉपर्स को मिला सम्मान

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। सामुदायिक पुस्तकालय द्वारा आयोजित प्रतिभा सम्मान समारोह में माथोमा मिशन ज्योति स्कूल कैमचौरा तथा राजकीय आश्रम पद्धति उच्चतर माध्यमिक विद्यालय रांथी के सभी टॉपर्स विद्यार्थियों को जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2023 देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सामुदायिक पुस्तकालय तथा संडे क्लास के संदर्भ में एक दिवसीय कार्यशाला भी आयोजित की गई। जिला पंचायत द्वारा राजकीय बालिका इंटर कॉलेज नमजला के परिसर में पांच लाख रुपए की लागत से सामुदायिक पुस्तकालय खोला जा रहा है। पुस्तकालय के लिए फर्नीचर और पुस्तकें पहुंच चुकी हैं।

माथोमा मिशन ज्योति स्कूल में आयोजित समारोह में 89 अंक प्रतिशत अंक के साथ कक्षा 1 के टॉपर ऋषभ मर्तोलिया, 97 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर कक्षा 2 के तनय रावत, 96 प्रतिशत अंक के साथ कक्षा 3 के टॉपर कुमारी तनिक्षा, 88 प्रतिशत अंक के साथ कक्षा 4 के टॉपर किरण आर्या, कक्षा 5 में 88 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर सौम्या सायना, 85 प्रतिशत अंक के साथ कक्षा 6 के टॉपर ऋतुराज सिंह, 81 प्रतिशत



जिपस पुरस्कार से सम्मानित हुए विद्यार्थी

अंक के साथ कक्षा 7 के टॉपर कुमारी वैशाली आर्या, कक्षा 8 में 86 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर ईशिता लोटनी, कक्षा 9 में 82 प्रतिशत अंक के टॉपर मोहित कुमार तथा राजकीय आश्रम पद्धति उच्चतर माध्यमिक विद्यालय रांथी में कक्षा 6 में 66 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर हिमांशु सिंह, कक्षा 7 में 54 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर धीरज कुमार, कक्षा 8 में 69 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर गणेश विश्वकर्मा, कक्षा 9 में 53 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर अर्जुन कुमार, कक्षा 10 में 65 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर करन कुमार राजकीय उच्चतर माध्यमिक रांथी के कक्षा 6 के टॉपर गौरव कुमार, कक्षा 7 के कुमार कुमारी उर्मिला ढोक्टी,

कक्षा 8 के टॉपर खगेंद्र सिंह, कक्षा 9 के टॉपर कुमारी हर्षित, कक्षा 10 की टॉपर कुमारी चंद्रा, राजकीय बालिका कॉलेज नमजला की कक्षा 6 में 66 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर कुमारी टीना, कक्षा 7 में 62 अंक के साथ टॉपर टॉपर सानिया, कक्षा 8 में 72 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर कुमारी माही, कक्षा 9 में 65 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर निशा आर्या, कक्षा 10 में 75 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर तनीषा रावत, 73 प्रतिशत अंक के साथ द्वितीय टॉपर हंशा दानू, कक्षा 11 में 71 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर अंकित आर्या, कक्षा 12 में 86 प्रतिशत अंक के साथ टॉपर कुमारी दिया आर्या को जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2023 के रूप में प्रशस्ति पत्र तथा डिक्शनरी देकर सम्मानित किया गया।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने विद्यार्थियों, शिक्षकों तथा अभिभावकों के साथ हुई एक दिवसीय कार्यशाला में सामुदायिक पुस्तकालय के कांसेप्ट को विस्तार से रखा। उन्होंने कहा कि इन पुस्तकालयों के खुलने के बाद स्थानीय विद्यार्थियों को स्थानीय स्तर पर ही प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी

►► शेष पृष्ठ 7 पर

स्वार्थ से प्रेरित है भारत विरोधी प्रचार

अनिल त्रिगुणायत

पश्चिमी सरकारों, संस्थानों और मीडिया द्वारा भारत विरोधी नैरेटिव बनाने की कोशिश के बारे में विदेश मंत्री एस जयशंकर का जो बयान आया है, वह पूरी तरह सही है। भारत के विकास तथा उसके वैश्विक प्रभाव को बाधित करने की मंशा से कुछ देश हमारे विरुद्ध तरह-तरह का दुष्प्रचार कर रहे हैं। ऐसा केवल सरकारों की ओर से नहीं किया जा रहा है, बल्कि इसमें मीडिया और संगठनों की भूमिका भी है। उदाहरण के तौर पर, जॉर्ज सोरोस और उनके फाउंडेशन की ओर से खुले रूप से देश में सरकार बदलने की बातें कही गयी हैं। इस तरह के अनावश्यक हस्तक्षेप और दबाव बनाने की कोशिशें पहले भी होती रही हैं, पर देश में चुनावी सरगर्मी शुरू होने के साथ इसमें तेजी आयी है। पश्चिमी सरकारों और मीडिया ने निज्जर और पत्र के मामलों में भारतीय एजेंसियों के शामिल होने की निराधार बातों की, मानवाधिकार को लेकर सवाल उठाने के प्रयास हुए, आंतरिक राजनीति, प्रशासन और कानून व्यवस्था के बारे में टिप्पणियां की गयीं। भारत सरकार की ओर से कड़ा एतराज दर्ज कराया गया है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि यह सब एक सोची-समझी रणनीति के तहत किया जा रहा है। एक प्रकार से यह उनका विशेष टूल-किट है, जिसे वे अपनी मीडिया के जरिये बढ़ाना चाहते हैं। इसी क्रम में पश्चिम के कई देशों ने अपनी संस्थाएं स्थापित की हुई हैं, जिन्हें वे शोध संस्थान और नागरिक समाज की श्रेणी में रखते हैं। ये समूह तथ्यों को तोड़-मरोड़कर तथा पूर्वाग्रह से ग्रस्त अपने विश्लेषण को बिल्कुल पेशेवर अंदाज में प्रस्तुत करते हैं। उदाहरण के लिए, हमने कई बार देखा है कि लोकतंत्र सूचकांक में पाकिस्तान जैसे देशों को भारत से ऊपर दिखा दिया जाता है, मीडिया की स्वतंत्रता के सूचकांक में भारत की तुलना में अफगानिस्तान को बेहतर बता दिया जाता है। इससे स्पष्ट है कि ऐसे सूचकांकों या रिपोर्टों की विश्वसनीयता नहीं है। उनका एजेंडा एक खास तरह का नैरेटिव बनाना है, सो वे उसी दिशा में काम करते रहते हैं।

ऐसा वे इसलिए कर पाते हैं कि उनके पास एक मजबूत मीडिया है। अनेक देशों, जिनमें भारत भी शामिल है, का मीडिया कई मामलों में पश्चिम की अंग्रेजी मीडिया पर निर्भर और उससे प्रभावित रहता है। जानकारी के अभाव में या उनके प्रभाव में भारत में भी मीडिया कई बार पश्चिम मीडिया की बातों को दोहराता रहता है। इसका लोगों पर असर होता है, जो खतरनाक है क्योंकि वे ऐसी खबरों पर भरोसा कर लेते हैं। आजकल सोशल मीडिया का प्रभाव बहुत बढ़ गया है। विभिन्न सोशल मीडिया मंचों पर लोग बिना सोचे-विचारे खबरों को साझा कर आगे बढ़ाते रहते हैं। जब तक कोई प्रतिक्रिया आये या उसका खंडन हो, बात बहुत दूर तक फैल चुकी होती है। जबकि होना यह चाहिए कि लोग साझा करने से पहले खबरों की पड़ताल करें और उसके निहितार्थों को समझें। ऐसी स्थिति में हमें ठोस तैयारी की आवश्यकता है। भारत के विरुद्ध पश्चिम या कुछ अन्य देशों की सरकारों और मीडिया द्वारा जो नैरेटिव रचने का उपक्रम चल रहा है, उसे %ग्रे-जोन वॉरफेयर% कहा जाता है। अभी हाल में अमेरिकी राष्ट्रपति ने कह दिया कि जिन देशों में अप्रवासी नहीं आते, वहां आर्थिक विकास नहीं होता। यह कहते हुए उन्होंने भारत को चीन, जापान और रूस के साथ रख दिया। जबकि सच यह है कि हजारों वर्षों से लोग भारत आते रहे हैं और यहां बसते रहे हैं। आज भी अच्छी तादाद में दूसरे देशों के लोग भारत में हैं। इस तरह के बयानों को भारतीय मीडिया भी प्रमुखता से छापता-दिखाता है। यह जरूरी हो गया है कि हमारे देश में मीडिया अपनी भूमिका और महत्व को ठीक से समझने की कोशिश करे। भारत न केवल आर्थिक मोर्चे पर अच्छा प्रदर्शन कर रहा है, बल्कि वह स्वायत्त एवं स्वतंत्र विदेश नीति पर भी चल रहा है, जिसके केंद्र में राष्ट्रीय हित हैं। जो पहले के समृद्ध एवं शक्तिशाली देश हैं, उन्हें यह स्थिति हजम नहीं हो रही है। वे समझते हैं कि भारत एक लोकतांत्रिक देश है। जहां डिजिटल और नैरेटिव दुष्प्रचार के माध्यम से सत्ता परिवर्तन किया जा सकता है या विकास प्रक्रिया को अवरुद्ध किया जा सकता है। इसी सोच के अनुसार वे यह सब कर रहे हैं। ऐसे प्रयास चुनाव के दौर पर अधिक सक्रियता से किये जा रहे हैं। ऐसी स्थिति में हमें एक संचार रणनीति बनानी चाहिए, ताकि इस तरह के प्रयासों के प्रभावों को रोका जा सके। रूस ने भी कह दिया है कि अमेरिका भारत के आंतरिक मामलों में हस्तक्षेप कर लोकसभा चुनाव को प्रभावित करना चाहता है। हम जानते हैं कि पश्चिम और रूस के बीच में तनातनी चरम पर पहुंच चुकी है। यूक्रेन में तो दोनों पक्षों का छद्म युद्ध चल ही रहा है। अमेरिका और पश्चिम के कई चुनावों में रूस पर आरोप लगाता रहा है कि वह चुनावों में असर डालने की कोशिश कर रहा है। ऐसे आरोपों को पश्चिम ठोस सबूतों से साबित नहीं कर पाया है। रूस चूंकि अपने अनुभव से यह सब समझता है, तो वह यह भी समझ रहा है कि पश्चिमी देश भारत के साथ क्या कर रहे हैं। रूस और भारत के बीच गहरे रणनीतिक संबंध हैं और रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन कई बार भारत की स्वायत्त एवं स्वतंत्र विदेश नीति की प्रशंसा कर चुके हैं। मेरा मानना है कि रूस का बयान एक तो पश्चिम को जताने के लिए दिया गया है और दूसरी बात यह हो सकती है कि रूस भारत के प्रति अपने समर्थन को अभिव्यक्त कर रहा है।

जैसा कि मैंने पहले कहा, हमें एक संचार रणनीति बनानी चाहिए। हमें भी विभिन्न पश्चिमी देशों की आंतरिक स्थिति के बारे में एक जगह जानकारी एकत्र करनी चाहिए। जब भी कोई देश हमारे आंतरिक मामलों में बेमतलब बोले, तो हमें भी उसके बारे में बोलना चाहिए। लोकतांत्रिक तरीके से अपने लोगों को भी वस्तुस्थिति तथा पश्चिम की मंशा को लेकर जागरूक किया जाना चाहिए, ताकि किसी दुष्प्रचार का प्रभाव कम-से-कम हो। हमारे शिक्षण संस्थाओं में यह बताया जाना चाहिए कि देश सर्वोपरि है और अपने राष्ट्रीय हितों को लेकर हमें सचेत रहने की आवश्यकता है। छात्र-छात्राओं को अगर ठीक से समझ आ जाए कि पश्चिम की असली मंशा क्या है, तो आगे चलकर आधारहीन नैरेटिव के चैंतरे का प्रतिकार आसानी से किया जा सकता है। ये लोग सही तथ्य और विश्लेषण से झूठ व गलतबयानी का जवाब देने में भी सक्षम होंगे। जब हमने परमाणु परीक्षण किया, तो उन्हें परेशानी हुई कि एक गरीब देश को ऐसा करने की जरूरत क्या पड़ी, भारत अंतरिक्ष कार्यक्रम क्यों चला रहा है। अब हमें सुविचारित ढंग से उनका जवाब देना होगा।

(ये लेखक के निजी विचार हैं।)

गुस्से को काबू में करने के लिए रोजाना करें योगासन

गुस्सा आना आम बात है क्योंकि यह एक भावनात्मक प्रवृत्ति है। हालांकि अगर आपको छोटी-छोटी बातों पर ही गुस्सा आने लगे तो इसे आम समझकर नजरअंदाज न करें क्योंकि इससे आपके व्यक्तित्व और सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। अगर आपको यह समस्या है तो आप गुस्से को काबू में रखने के लिए योग का सहारा ले सकते हैं। आइए आज आपको कुछ ऐसे योगासनों के अभ्यास का तरीका बताते हैं जो गुस्से को नियंत्रित करने में सहायक हैं।

अर्ध धनुरासन

सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने बाएं पैर को घुटने से मोड़ते हुए पीठ के पीछे ले जाएं और फिर इसकी एड़ी को बाएं हाथ से पकड़कर ऊपर उठाएं। इस दौरान अपने दाएं हाथ को जमीन पर रखें। अपनी क्षमतानुसार इस मुद्रा में बने रहें और धीरे-धीरे सांस लेते और छोड़ते रहें। फिर कुछ सेकेंड बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। अब इसी प्रक्रिया को अपने दूसरे पैर से भी दोहराएं।

सर्वांगासन

सर्वांगासन का अभ्यास करने के लिए पहले योगा मैट पर पीठ के बल लेटकर दोनों हाथों को शरीर से सटाकर सीधा कर



लें। अब सामान्य रूप से सांस लेते हुए पैरों, कूल्हों और कमर को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाएं। इसके बाद हाथों से पीठ को सहारा देते हुए कोहनियों को जमीन से सटा लें। कुछ देर इसी मुद्रा में रहें और धीरे-धीरे वापस अपनी प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।

सुखासन

सुखासन के लिए पहले योगा मैट पर पैरों को सीधा करके बैठें। अब बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाएं पैर की जांघ के नीचे रखें। इसके बाद दाएं पैर को मोड़कर बाएं पैर की जांघ के नीचे रखें। अब दोनों हाथों को ध्यान मुद्रा में घुटनों पर रखें और अपनी दोनों आंखों को बंद करें। इस दौरान अपने शरीर को आरामदायक स्थिति में

रखें। कुछ सेकेंड इसी स्थिति में रहने के बाद धीरे-धीरे आंखें खोलकर आसन को छोड़ दें।

बालासन

बालासन के अभ्यास के लिए पहले वज्रासन की मुद्रा में बैठें और फिर गहरी सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं। अब सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें और माथे को जमीन से सटाएं। इस अवस्था में दोनों हाथ सामने, माथा जमीन से टिका हुआ और छाती जांघों पर रहेगी। कुछ सेकेंड इसी मुद्रा में रहकर सामान्य रूप से सांस लेते रहें और फिर सांस लेते हुए वापस वज्रासन की मुद्रा में आएँ और सामान्य हो जाएँ।

गर्मी के दिनों में रोजाना प्याज खाना सही होता है?

गर्मी के दिनों में सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है। कई बार लोग ज्यादा गर्मी होने के कारण लू की चपेट में आ जाते हैं। जिससे लूज मोशन, उल्टी, घबराहट जैसी समस्या होने लगती है। इससे बचने के लिए कुछ लोग तुरंत दवाइयों का सेवन कर लेते हैं। लेकिन जरूरत से ज्यादा दवाई खाना सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है। अगर आपको घबराहट, बेचैनी से छुटकारा पाना है, तो आप रोजाना खाने के साथ प्याज का सेवन कर सकते हैं। इससे शरीर को अनेक फायदे होंगे। आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में।

प्याज के फायदे

गर्मियों में प्याज का सेवन करना सेहत

के लिए काफी फायदेमंद माना गया है। प्याज में कैलोरी कम होती है और पानी की मात्रा अधिक होती है जिससे यह गर्मी के दिनों में शरीर को हाइड्रेट रखने में काफी मदद करता है। बता दें कि प्याज में विटामिन सी, पोटेशियम और फाइबर जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो गर्मी के दिनों में लू से बचते हैं। प्याज में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।

खून को करेगा साफ

प्याज का इस्तेमाल सदियों से आयुर्वेदिक उपचार के लिए भी किया जाता है यह खून को साफ करता है और पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। कुछ लोगों को

गर्मी के दिनों में सर्दी खांसी या पेट खराब जैसी समस्या होती है इससे राहत पाने के लिए आप प्याज का सेवन कर सकते हैं। लेकिन जरूरत से ज्यादा प्याज खाने से मुंह में छाले और गले में जलन जैसी समस्या हो सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

यही नहीं कुछ लोगों को इससे एलर्जी हो सकती है जिससे त्वचा पर लाल दाने पेट में दर्द जैसी समस्या होने की संभावना रहती है। अगर प्याज का सेवन करने के बाद आपको किसी प्रकार की कोई समस्या होती है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें। इसलिए गर्मी के दिनों में रोजाना लिमिटेड मात्रा में प्याज का सेवन करें।

थाइज में दर्द होने पर अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

अक्सर वर्कआउट के दौरान या फिर वर्कआउट के बाद थाइज में खिंचाव आ जाता है और इस कारण असहनीय दर्द की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। थाइज में दर्द की समस्या अधिक चलने के कारण भी हो सकती है, इसलिए बेहतर होगा अगर आप अपनी क्षमतानुसार ही चलें।

अगर किसी भी कारणवश थाइज में दर्द हो तो हॉट पैड से प्रभावित जगह की सिकाई करें। अगर हॉट पैड न हो तो एक तौलिये को गर्म पानी में डुबो लें और इसे निचोड़कर चार-पांच मिनट तक प्रभावित जगह की सिकाई करें। हालांकि इस बात का ध्यान रखें कि पानी अधिक गर्म न हो क्योंकि इससे त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। आप चाहें तो गर्म सिकाई की जगह ठंडी सिकाई भी कर सकते हैं।

जैतून के तेल में फेनोलिक कंपाउंड मौजूद होते हैं जो थाइज में होने वाले दर्द और सूजन को दूर कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए सबसे पहले जैतून के तेल को हल्का गर्म कर लें और फिर



इसे दर्द से प्रभावित थाइज पर लगाकर कुछ मिनट धीरे-धीरे मालिश करें। इससे आपकी थाइज की मांसपेशियों को आराम मिलता है और दर्द के साथ-साथ सूजन भी दूर होती है।

सेंधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्व सम्मिलित होते हैं जो दर्द निवारक की तरह काम करते हैं। इसलिए थाइज के दर्द से राहत पाने के लिए आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। राहत के लिए पहले सेंधा नमक में पानी की कुछ बूंदें मिलाकर

एक गाढ़ पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाएं। ऐसा करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिल जाएगी।

प्याज में भी दर्द निवारक गुण मौजूद होते हैं जो थाइज के दर्द से राहत दिलाने में सहायक हो सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए सबसे पहले एक बड़ी प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और फिर इन टुकड़ों को एक रेशमी कपड़े में रखें अब इस कपड़े को दर्द वाली जगह पर कसकर बांध लें और कम से कम दो घंटे के लिए बांधकर रखें।

अर्थव्यवस्था मजबूत करते सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम

किरण कुमारी

भारत दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की दिशा में अग्रसर है। आजादी के समय भारत का सकल घरेलू उत्पादन (जीडीपी) 2.7 लाख करोड़ रुपये का था, जो वित्त वर्ष 2023-24 की दूसरी तिमाही में 41.74 लाख करोड़ रुपये का हो गया। इस उपलब्धि को हासिल करने में मिनी रत्न, नवरत्न और महारत्न कंपनियों के साथ-साथ सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों की अहम भूमिका रही है। आजादी से पहले देश में निजी कंपनियों की भरमार थी, लेकिन वे खुद का विकास करने में मशगूल थे। कई महत्वपूर्ण क्षेत्रों का अपेक्षित विकास नहीं हुआ था।

कुछ क्षेत्र अत्यंत पिछड़े थे, जैसे- आधारभूत संरचना व शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क, बिजली, पानी, आवास जैसी बुनियादी सुविधाएं। चूंकि निजी क्षेत्र सुधारात्मक पहल नहीं कर रहे थे, इसलिए सरकार ने पंचवर्षीय योजनाओं को मूर्त रूप दिया और सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों की स्थापना की, ताकि एक निश्चित समय में समावेशी विकास की संकल्पना को साकार किया जा सके। देश में मिनी रत्न, नवरत्न और महारत्न कंपनियों की स्थापना की गयी और इनकी वित्तीय जरूरतों को पोषित करने, आर्थिक गतिविधियों में तेजी लाने, वित्तीय समावेशन की संकल्पना को साकार करने, लोगों को आत्मनिर्भर बनाने और अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लिए निजी बैंकों का राष्ट्रीयकरण किया गया। आजादी के समय देश में लगभग 11 सौ छोटे-बड़े निजी बैंक थे, जिनका मुख्य मकसद मुनाफा कमाना था। सामाजिक सरोकारों को पूरा करते हुए मुनाफा कमाने और अर्थव्यवस्था को सशक्त बनाने के लिए भारतीय स्टेट बैंक का राष्ट्रीयकरण एक जुलाई 1955 को किया गया, जबकि अन्य बैंकों का 1969 और 1980 में।

साल 2017 में देश में 27 सरकारी बैंक थे, जिनकी संख्या समेकन के बाद अप्रैल 2020 में घटकर 12 हो गयी। बैंक कॉरपोरेट, आधारभूत संरचना, जैसे- सोलर एनर्जी, विंड एनर्जी, कृषि प्रसंस्करण, रेल कारखाना, रेलवे लाइन, एयरपोर्ट, बंदरगाह आदि, सूक्ष्म, लघु और मझौले उद्योगों, कृषि व संबद्ध क्षेत्र, जैसे- पशुपालन, डेयरी, हस्तशिल्प, कृषि आधारित उद्योग, ग्रामीण क्षेत्र में बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए वित्त पोषण का काम कर रहे हैं। बैंक ग्रामीणों को बैंक से जोड़ने, महिलाओं का सशक्तीकरण करने, प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण, डिजिटल लेन-देन को बढ़ावा देने जैसे काम भी कर रहे हैं। जनवरी 2023 तक भारत में 12 महारत्न, 13 नवरत्न कंपनियां और 62 मिनीरत्न कंपनियां थीं। आर्थिक रूप से मजबूत और मुनाफे वाली कंपनियां होने के कारण ये कंपनियां शेयर बाजार में सूचीबद्ध होती हैं। सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों को केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र उपक्रम (सीपीएसई), सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक (पीएसबी) और राज्य स्तरीय सार्वजनिक उद्यम के रूप में वर्गीकृत किया गया है। सीपीएसई को भारी उद्योग और सार्वजनिक उद्यम मंत्रालय नियंत्रित करता है तथा सार्वजनिक उद्यम विभाग (डीपीई) सभी केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उद्यमों के लिए नोडल विभाग के रूप में काम करता है। वित्त वर्ष 1996-97 में सार्वजनिक क्षेत्र की वैसी कंपनियों को नवरत्न का दर्जा दिया गया, जो पहले से मिनी रत्न कंपनियों में वर्गीकृत थीं और उनके प्रदर्शन में निरंतर सुधार हो रहा था। सरकार को लग रहा था कि अगर इन्हें नवरत्न का दर्जा देकर कुछ और विशेष अधिकार एवं वित्तीय स्वायत्तता दी जाए, तो इनका प्रदर्शन और बेहतर हो सकता है।

भारत इलेक्ट्रॉनिक्स लिमिटेड, कंटेनर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड, इंजीनियर्स इंडिया लिमिटेड, हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड, महानगर टेलीफोन निगम लिमिटेड, नेशनल एल्युमिनियम कंपनी लिमिटेड, एनबीसीसी लिमिटेड, एनएमडीसी लिमिटेड, एनएलसी इंडिया लिमिटेड, ऑयल इंडिया लिमिटेड, राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड, रेल विकास निगम लिमिटेड, शिपिंग कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड आदि नवरत्न कंपनियां हैं। सरकार ने फरवरी 2010 में महारत्न योजना लेकर आयी और मुनाफा, पर्याप्त पूंजी उपलब्धता, कम उधारी, तरलता, वित्तीय स्वायत्तता आदि मानकों पर खरा उतरने वाली नवरत्न कंपनियों को महारत्न कंपनी का दर्जा दिया गया। भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड, भारत पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड, कोल इंडिया लिमिटेड, भारतीय गैस प्राधिकरण लिमिटेड, हिंदुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड, इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन लिमिटेड, राष्ट्रीय ताप विद्युत निगम, तेल एवं प्राकृतिक गैस निगम, पावर ग्रिड कॉर्पोरेशन, स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड, पावर फाइनेंस कॉर्पोरेशन और रूरल इलेक्ट्रिकल कंसेशन कॉर्पोरेशन लिमिटेड 12 महारत्न कंपनियां हैं।

अमूमन निजी क्षेत्र आधारभूत संरचना को मजबूत करने के लिए आगे नहीं आते हैं। इसलिए सरकार ने सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों का गठन किया। आज मिनीरत्न, नवरत्न, महारत्न कंपनियां और सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से रोजगार उपलब्ध कराने का काम कर रहे हैं। इनकी वजह से विकास को गति मिल रही है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

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

फिट रहने के लिए रोजाना करें मिनी वॉक

हर दिन वॉक करना सेहतमंद रहने का सबसे खास तरीका है। फिट रहने के लिए काफी अच्छी एक्सरसाइज मानी जाती है। हालांकि, आजकल दिनचर्या और शेड्यूल इस तरह का हो गया है कि लोगों के पास टहलने तक का समय नहीं है। ऐसे लोग मिनी वॉक कर खुद को फिट रख सकते हैं। हर दिन 2 मिनट से 5-10 मिनट का वॉक कर बेनिफिट्स पा सकते हैं। मिनी वॉक से वजन तो तेजी से कम होता है, दिल की सेहत भी बेहतर बनी रहती है। इससे डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल जैसी खतरनाक बीमारियों का रिस्क भी कम होता है। आइए जानते हैं इसके फायदे...

कब-कब मिनी वॉक करना चाहिए
ऐसे लोग जिनके पास समय कम है और दिनभर बिजी रहते हैं। वे मिनी वॉक के लिए 5-10 मिनट आसानी से निकाल सकते हैं। सुबह के वक्त 10 मिनट की तेज वॉक कर सकते हैं। आप चाहें तो ऑफिस के अंदर भी इसे कर सकते हैं। ब्रेकफास्ट के बाद एक राउंड भी लगा सकते हैं। अगर घर पर फोन से बात कर रहे हैं और लंबी बातचीत चले तो वॉक कर सकते हैं।

दफ्तर में लगाए राउंड
दफ्तर में हर 1 घंटे में 5 मिनट के लिए वॉक ब्रेक लेना फायदेमंद हो सकता है। दिन के खाना खाने के बाद 5 मिनट



का मिनी वॉक भी फायदेमंद हो सकता है। दोपहर-रात में खाने के बाद जरूर टहलने जाएं। इससे काफी बेनिफिट्स मिल सकते हैं।

मिनी वॉक कितनी देर करें
दिन में मिनी वॉक की शुरुआत में 10 मिनट तक टहल सकते हैं। मिनी वॉक के जरिए हफ्ते में कम से कम 150 मिनट जरूर टहलें। अगर इसे हर हफ्ते 10 मिनट भी बढ़ाएं तो तो गजब के फायदे मिल सकते हैं। इसके बाद ब्रिस्क वॉक कर सकते हैं। मतलब अपनी वॉक को तेज कर सेहतमंद बन सकते हैं।

शुरुआत करने के पाँच आसान तरीके-
छोटी शुरुआत करें। प्रतिदिन 5 से 10 मिनट पैदल चलने की दिनचर्या बनाएँ, उदाहरण के लिए, अपने आने जाने के

दौरान ट्रेन या बस से एक स्टॉप पहले उतर जाएं और छोटी वॉक करें।

धीरे-धीरे अपना वॉकिंग टाइम बढ़ाएं। हर हफ्ते एक या दो मिनट और जोड़ते जाएं जब तक कि आप आराम से हफ्ते में 150 मिनट तक चलने में सक्षम न हो जाएं।

लंबे समय तक ऑफिस में बैठे रहने के बीच कैटीन जाने या फिर चाय पीने के बहाने उठे और कुछ खाते हुए भी वॉक करें। ऐसा करने से हाथ पैरों का मूवमेंट होता रहेगा और छोटी सी वॉक भी हो जाएगी।

अच्छे ट्रेक्शन वाले सपोर्टिव स्लीकर्स पहनें।

इसे मजेदार बनाएँ। वॉकिंग रूपा में शामिल होने पर विचार करें, खासकर अगर आपको प्रोत्साहन की जरूरत है।

क्या आप भी तरबूज और खरबूज को लेकर कन्फ्यूजन् में हैं!

तरबूज और खरबूजे का सीजन आ गया है। गर्मी के मौसम में दोनों को खूब पसंद किया जाता है। इनका स्वाद जितना लाजवाब है, फायदा उतना ही जबरदस्त है। इनके सेवन से शरीर हाइड्रेटेड रहता है और कई बीमारियों से बच भी जाता है। हालांकि, बहुत से लोग इस बात को लेकर कन्फ्यूज रहते हैं कि हाइड्रेशन के लिए अगर दोनों में से किसी एक को चुनना हो तो तरबूज या खरबूज क्या ज्यादा फायदेमंद है। इस आर्टिकल में जानें सेहत के लिए कौन ज्यादा फायदेमंद है...

तरबूज और खरबूज के पोषक तत्व शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। 100 ग्राम

तरबूज में कैलोरी की मात्रा 30 होती है तो इतने ही खरबूज में कैलोरी 28 मिलती है। मतलब कैलोरी को लेकर दोनों में कोई खास फर्क नहीं है।

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, 100 ग्राम खरबूजा खाने से शरीर को 1.11 ग्राम प्रोटीन मिल जाता है जबकि 100 ग्राम तरबूज में सिर्फ 0.61 ग्राम ही प्रोटीन ही मिलता है। दोनों में लिपिड फैट कम होने से मसल्स गेन में ज्यादा फायदा नहीं मिल पाता है।

वेट लॉस के लिए डाइट प्लान रहे हैं तो दोनों ही फल लिस्ट में रख सकते हैं। दोनों में शुगर और कार्बोहाइड्रेट काफी कम

मात्रा में होते हैं। तरबूज और खरबूजे में फाइबर की मात्रा अच्छी-खासी होती है, जो पेट को लंबे समय तक भरे रखने में मदद करते हैं।

हाइड्रेशन के लिए क्या खाना चाहिए
गर्मी के मौसम में शरीर को हाइड्रेटेड रखना बेहद जरूरी है। चूंकि इस समय पसीना बहुत ज्यादा निकलता है, ऐसे में शरीर को पानी की कमी से बचाने के लिए प्रयास करना चाहिए। इस मौसम में तरबूज और खरबूज दोनों खाए जाते हैं। दोनों से 90 प्रतिशत तक पानी की जरूरत पूरी हो जाती है। इसलिए हाइड्रेशन के लिए दोनों ही बेहतर हैं।

शब्द सामर्थ्य - 93

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो
3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ
4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा
6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल
10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना
11. चरमसीमा, सीमांत
14. पानी, आंसू
15. बैठा हुआ, विराजित
16. नृत्य

मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला
3. मिट्टी के रंग का, मटमैला
5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज,
7. निशाचर, रात में विचरण करने

वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती हैं, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभाग्य 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नजदीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 92 का हल

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|-----|-----|----|------|--|
| अ | भि | षे | क | | प | स | | | |
| जा | त | | थ | प | थ | पा | ना | | |
| य | र | का | नी | | भ्र | | र | श्मि | |
| ब | घा | र | | क | ष्ट | प्र | द | | |
| | त | ना | त | नी | | र्व | | ब | |
| अ | | मा | | ज | मा | त | | ल | |
| स | जा | | | | | क | ज | रा | |
| बा | | बे | स | हा | रा | | ग | म | |
| ब | गु | ला | | रा | ज | दू | त | | |

नेशनल क्रश बनी अनुपमा परमेश्वरन



पिछले कुछ सालों से फिल्म इंडस्ट्री की हसीनाओं के लिए एक खास टर्म का इस्तेमाल किया जाता है जो है नेशनल क्रश। अब तक श्रद्धा कपूर से लेकर रश्मिका मंदाना और तृप्ति डिमरी लोगों की नेशनल क्रश बन चुकी हैं, लेकिन अब इस लिस्ट में एक और हसीना की एंट्री हो गई है जो इन दिनों खास वजह से सुर्खियों में छई हुई हैं।

साल 2023 में रणवीर कपूर की फिल्म एनिमल की रिलीज के बाद तृप्ति डिमरी को नेशनल क्रश कहा जाने लगा था। मूवी में उनके इटीमेट सीन्स और अदाकारी की खूब चर्चा हुई। लोगों ने सोशल मीडिया पर तृप्ति को ढूँढ-ढूँढकर फॉलो किया। अब साल 2024 में लोगों को अपनी नई नेशनल क्रश मिल गई है। हालांकि, वह बॉलीवुड से नहीं बल्कि साउथ सिनेमा से हैं।

हम जिस खूबसूरत हसीना की बात कर रहे हैं उनका नाम है अनुपमा परमेश्वरन। वह लगभग एक दशक से मलयालम, तमिल और तेलुगु फिल्मों में एक्टिव हैं। उन्होंने साल 2015 में महज 19 की उम्र में मलयालम फिल्म प्रेमम से डेब्यू किया था। इसके बाद वह कोडी, रक्षासुदु और कार्तिकेय 2 जैसी कई फिल्मों में अपने हुनर का जलवा बिखेर चुकी हैं।

साल 2024 में अनुपमा परमेश्वरन की तेलुगु फिल्म टिल्लू स्क़ायर रिलीज हुई, जिसने इंडस्ट्री में उनके कद को और ऊंचा कर दिया। यह उनके करियर की सबसे बड़ी हिट मूवी साबित हुई। 40 करोड़ के बजट में बनी टिल्लू स्क़ायर ने दुनियाभर में 130 करोड़ का बिजनेस किया है।

टिल्लू स्क़ायर में सिद्धु जोन्नलगड्डु के साथ अनुपमा परमेश्वरन की केमिस्ट्री छा गई। इस मूवी में किसिंग और इटीमेट सीन्स देकर अनुपमा परमेश्वरन ने खूब सुर्खियां बटोरी हैं। ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर फिल्म की रिलीज के बाद एक्ट्रेस के इटीमेट सीन्स वाले कई वीडियो वायरल हो रहे हैं। वह देश की नई नेशनल क्रश बन गई हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, अनुपमा परमेश्वरन ने टिल्लू स्क़ायर की सक्सेस के बाद अपनी फीस बढ़ा दी है। अब वह पहले की अपेक्षा मेकर्स से दोगुनी फीस वसूल रही हैं। रिपोर्ट में बताया गया कि अनुपमा परमेश्वरन पहले 1 करोड़ फीस लेती थीं, लेकिन अब उन्होंने अपनी फीस बढ़ाकर 2 करोड़ कर दी है।

इन दिनों अनुपमा परमेश्वरन के सामने फिल्मों की लाइन लगी हैं। वह हनुमान फेम डायरेक्टर प्रशांत वर्मा की फिल्म ऑक्टोपस में नजर आएंगी। इसके अलावा उनके पास ध्रुव विक्रम की बाइसन और जेएसके जैसी फिल्में हैं।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर अनुपमा परमेश्वरन का ऑफिशियल अकाउंट है, जहां पर उन्हें 16 मिलियन यानी 16 करोड़ लोग फॉलो करते हैं। अनुपमा परमेश्वरन अक्सर अपनी फोटोज और वीडियोज पोस्ट करती रहती हैं, जिन्हें उनके फैंस बहुत पसंद करते हैं।

अलाया एफ ने इंस्टाग्राम पर शेयर की स्निंग तस्वीरें

बॉलीवुड एक्ट्रेस अलाया एफ नेटिजेंस को इंप्रेस करने में कभी फेल नहीं होतीं। वे अक्सर अपने फैशन स्टेटमेंट के चलते लोगों की चर्चा का विषय बन जाती हैं। एक फैशन एक्सपर्ट के लिए उनके स्टाइल और ड्रेस में कोई खामी खोज पाना मुश्किल होता है। अब उन्होंने अपनी लेटेस्ट फोटोज से सभी का ध्यान खींचा है।

बॉलीवुड एक्ट्रेस अलाया एफ अपने सोशल मीडिया पर हमेशा ही काफी एक्टिव रहती हैं। वह अक्सर अपने फैंस के साथ अपनी तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। हाल ही में, उन्होंने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं जिनमें वह बेहद हॉट और खूबसूरत लग रही हैं। इन तस्वीरों में अलाया एफ ने सफेद रंग की ऑफ शोल्डर बॉडीकॉन ड्रेस पहनी हुई है और हल्का मेकअप किया हुआ है। वह कैमरे के सामने अलग-अलग पोज दे रही हैं और अपनी खूबसूरती का जलवा बिखेर रही हैं।

अलाया एफ की इन तस्वीरों को देखकर उनके फैंस क्रेजी हो गए हैं। तस्वीरों पर लाइक्स और कमेंट्स की बाढ़ आ गई है। कई फैंस ने अलाया एफ की खूबसूरती की तारीफ की है, तो कुछ ने उनके हॉट लुक की तारीफ की है।

अलाया एफ को भी ज्यादातर एक्ट्रेस की तरह सोशल मीडिया पर वक्त बिताना अच्छा लगता है। वे इंस्टाग्राम पर फैंस को अपने हॉट लुक्स और मजेदार पोस्ट से



बांधे रखती हैं।

अलाया एफ अपनी पहली फिल्म जवानी जानेमन के लिए फिल्मफेयर का बेस्ट फीमेल डेब्यू अवॉर्ड जीत चुकी हैं। अलाया एफ सोशल मीडिया के जरिए

अपनी स्टाइलिश तस्वीरें और डांस वीडियो शेयर करती रही हैं। वे सोशल मीडिया पर अपने फैंस को फिटनेस के लिए प्रेरित भी करती हैं। एक्ट्रेस को इंस्टाग्राम पर 1.1 मिलियन लोग फॉलो करते हैं।

देवरा के फियर सॉन्ग में दिखा जूनियर एनटीआर का स्वैग

तेलुगु सुपरस्टार जूनियर एनटीआर ने अपनी आगामी एक्शन फिल्म देवरा पार्ट वन के बहुप्रतीक्षित पहले सिंगल का टीजर जारी किया है, जिसका नाम फियर सॉन्ग है। इस गाने को अनिरुद्ध रविचंद्र ने गाया है। हालांकि, उम्मीदों को आसमान पर रखते हुए, जूनियर एनटीआर ने खुद गाने से एक धमाकेदार प्रोमो साझा किया है। इसके अलावा, झलक में अनिरुद्ध रविचंद्र को गीत गाते हुए भी दिखाया गया है।

14-सेकंड के प्रोमो में जूनियर एनटीआर को देवरा के किरदार को दिखाया

है, जो समुद्र में अपनी सेना के साथ नजर आ रहे हैं। प्रोमो में रॉकस्टार अनिरुद्ध की भी झलक दिखाई गई है। क्लिप का अंत अंधेरी रात में समुद्र के किनारे खड़े देवरा के साथ होती है। इससे पहले एनटीआर के खून से सने हाथ वाला एक नया पोस्टर साझा किया गया था, जिससे गाने की रिलीज के लिए उत्साह और बढ़ा दिया था। कोराताला शिवा की निर्देशित देवरा दो भागों में रिलीज होगी। पहला भाग, जिसका नाम- देवरा भाग 1 है, 10 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म में

जूनियर एनटीआर के अलावा जाहवी कपूर, सैफ अली खान भी हैं। वहीं, प्रकाश राज, श्रीकांत, शाइन टॉम चाको, नारायण और कलैयारासन सहायक कलाकारों का हिस्सा हैं। जूनियर एनटीआर के किरदार की बात करें तो वो देवराजू उर्फ देवरा की भूमिका निभाते नजर आएंगे, जबकि सैफ और जान्हवी क्रमशः भैरा और थंगम के रूप में दिखाई देंगे। युवासुधा आर्ट्स और एनटीआर आर्ट्स द्वारा निर्मित इस फिल्म में अनिरुद्ध रविचंद्र की आवाज सुनने को मिलेगा।

अक्षय के साथ रोमांस करती दिखेंगी आलिया भट्ट

हेरा फेरी, भूल भुलैया जैसी हिट फिल्मों देने वाले निर्देशक प्रियदर्शन और अक्षय कुमार की जोड़ी फिर धमाल मचाने की तैयारी में है। फिल्म खट्टा मीठा की रिलीज के करीब 14 साल बाद दोनों साथ आ रहे हैं। खबर है कि यह काले जादू की पृष्ठभूमि पर हॉर कॉमेडी फिल्म है। दोनों अपनी इस अनाम हॉर कॉमेडी फिल्म की शुरुआत दिसंबर में करेंगे।

फिल्म में मुख्य अभिनेत्री के तौर पर आलिया भट्ट, कियारा आडवाणी और कीर्ति सुरेश को प्रमुख दावेदार बताया जा रहा है। खबरों के मुताबिक प्रियदर्शन की स्क्रिप्ट में अक्षय कुमार के साथ स्क्रीन शेयर करने के लिए सशक्त अभिनेत्री की आवश्यकता है। निर्माताओं ने आलिया, कीर्ति और कियारा से संपर्क किया है। स्क्रिप्ट पर उनकी प्रतिक्रिया, तारीखों की उपलब्धता और फीस के आधार पर उनका चयन होगा।

आलिया भट्ट अगर अपनी सहमति देती हैं, तो यह उनके 12 साल के करियर में



अक्षय के साथ नायिका के रूप में पहली फिल्म होगी। फिल्म का पहला शेड्यूल आठ दिसंबर से लंदन में शुरू होने की उम्मीद है। उसके बाद, टीम उत्तर प्रदेश और गुजरात का सख करेगी। इस हॉर कॉमेडी को बड़े पैमाने पर बनाने की तैयारी है। अगले साल फरवरी तक शूटिंग पूरी कर ली जाएगी।

अक्षय कुमार के वर्क फ्रंट की बात करें, तो एक्टर के खाते में कई बड़ी फिल्में हैं। इनमें जॉली एलएलबी 3, सरफिरे और

वेलकम टू द जंगल जैसी मच अवेटेड फिल्में शामिल हैं। अक्षय कुमार आखिरी बार बड़े मियां छोटे मियां में नजर आए थे, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म फ्लॉप साबित हुई। ईद पर रिलीज हुई बड़े मियां छोटे मियां का बिजनेस रिलीज के चंद दिनों में ही डांवाडोल हो गया। फिल्म में अक्षय कुमार के साथ लीड रोल में टाइगर श्राफ, मानुषी छिल्लर और अलाया एफ शामिल थे।

स्वदेश कमाई भेजने में सबसे आगे भारतीय

बुजुर्गों की सेहत और चुनौतियां, पारिवारिक और सामाजिक उपेक्षा बढ़ रहा संकट



किरण सिंह

अगर बुजुर्गों की आबादी का एक बड़ा हिस्सा किन्हीं वजहों से अपना इलाज नहीं करा पाता, तो यह समाज और व्यवस्था की एक बड़ी नाकामी है। गौरतलब है कि एक गैरसरकारी संगठन के अध्ययन में यह तथ्य सामने आया है कि शहरी इलाकों के लगभग पचास फीसद बुजुर्ग आर्थिक मुश्किलों और कई अन्य तरह की चुनौतियों के चलते जरूरत के वक्त चिकित्सकों के पास नहीं जा पाते हैं। ग्रामीण इलाकों में यह समस्या ज्यादा व्यापक है। वहां बुजुर्ग आबादी के बासठ फीसद से ज्यादा के सामने आर्थिक और अन्य बाधाएं खड़ी हैं, जिनके चलते उन्हें बीमारी में मुश्किलों का सामना करना पड़ता है।

आमतौर पर साठ वर्ष की उम्र के बाद व्यक्ति को सेवानिवृत्ति की वजह से आर्थिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जबकि इसी उम्र में उन्हें सेहत संबंधी देखभाल की ज्यादा जरूरत पड़ती है। ऐसे में अगर स्वास्थ्य सुविधाएं सुलभ हों तो उनका जीवन कुछ आसान हो सकता है। मगर कई बार पारिवारिक उपेक्षा के शिकार बुजुर्गों को सरकार की ओर से भी सामाजिक सुरक्षा के रूप में कोई विशेष सुविधा नहीं मिल पाती है। वहाँ देश के कई इलाकों में सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव और आर्थिक स्थिति से जुड़ी समस्याएं जगजाहिर रही हैं।

यह कोई छिपा तथ्य नहीं है कि आज वृद्धावस्था में पेंशन या अन्य सामाजिक सुरक्षा के अभाव में दैनिक खर्च और स्वास्थ्य देखभाल पर खर्च में भारी उछाल आया है। इसके अलावा, स्वास्थ्य बीमा के क्षेत्र में ज्यादा उम्र वालों के लिए अब तक जो शर्तें रही हैं, वे स्वास्थ्य सुविधाओं तक उनकी पहुंच को मुश्किल बनाती हैं। आए दिन ऐसी खबरें आती रहती हैं कि किसी वृद्ध व्यक्ति के बीमार पड़ने पर उचित इलाज न मिल पाने से उसकी जान चली गई।

यह ध्यान रखने की जरूरत है कि आमतौर पर हर बुजुर्ग अपने बाद की उस पीढ़ी को बेहतर जीवन देने के लिए अपनी जिंदगी झोंक देता है, जो अपने परिवार साथ-साथ समाज और देश के लिए एक उपयोगी संसाधन बनता है। सवाल है कि बुजुर्गों की अपनी संतानें और सत्ता-तंत्र उसके स्वास्थ्य और संतोषजनक जीवन के लिए उचित व्यवस्था करने के प्रति उदासीन क्यों रहता है।

अजीत रानाडे
संयुक्त राष्ट्र की संस्था अंतरराष्ट्रीय प्रवासन संगठन की विश्व प्रवासन रिपोर्ट 2024 में कई ऐसे तथ्य एवं आंकड़े हैं, जो शोधार्थियों, नीति-निर्धारक एवं मीडिया के लिए उपयोगी हैं। ऐसे दौर में, जब दुनियाभर में प्रवासन विरोधी भावनाएं बढ़ती जा रही हैं, विमर्श में इन सूचनाओं का महत्व बहुत बढ़ जाता है। क्या प्रवासन एक मानवाधिकार है? भारतीय संविधान हर नागरिक को अपने देश के किसी भी हिस्से में आवाजाही का अधिकार देता है।

लेकिन सीमा पार आना-जाना एक नितांत अलग स्थिति है। हालांकि संयुक्त राष्ट्र स्पष्ट रूप से प्रवासन के अधिकार को मानवाधिकार के रूप में चिह्नित नहीं करता है, लेकिन अपने देश समेत किसी देश को छोड़ने के अधिकार को एक मौलिक अधिकार मानता है। यह विरोधाभासी प्रतीत होता है, पर ऐसा है नहीं। आपको यह अधिकार है कि आपका दमन व उत्पीड़न न हो, इसलिए आप दूसरे देश जा सकते हैं। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि आपको स्वतः किसी देश में प्रवेश का अधिकार मिल जाता है।

इसी तरह से संयुक्त राष्ट्र शरण मांगने के और जबरदस्ती अपने देश न भेजने के अधिकार को भी मान्यता देता है। यह व्यवस्था दमन व उत्पीड़न के जोखिम को देखते हुए की गयी है। संयुक्त राष्ट्र का आकलन है कि 2022 में अंतरराष्ट्रीय प्रवासियों की संख्या 281.1 करोड़ थी, जो वैश्विक आबादी का 31.6 प्रतिशत है। इनमें संघर्ष, उत्पीड़न, हिंसा, राजनीतिक अस्थिरता आदि के कारण पलायन करने वाले लोगों के साथ-साथ आर्थिक अवसरों की तलाश के लिए दूसरे देशों में जाने वाले प्रवासी भी शामिल हैं।

आर्थिक कारणों से प्रवासन निश्चित रूप से मानवाधिकार नहीं है। पर एक बार कोई आर्थिक प्रवासी अन्य देश चला जाता है, तो उसके शोषण को रोकने और कुछ बुनियादी अधिकारों की रक्षा के लिए अंतरराष्ट्रीय समझौते एवं कानून हैं। भारत के आर्थिक प्रवासियों का शानदार रिकॉर्ड रहा है। वे लगभग तीन दशकों से अपनी मेहनत की कमाई देश वापस भेज रहे हैं, जिसके कारण विप्रेषण (रेमिटेस) के मामले में भारत दूसरे देशों से बहुत आगे है।

साल 2022 में भारत को विप्रेषण से 111 अरब डॉलर से अधिक प्राप्त हुए। यह राशि भारत के वस्तु व्यापार घाटे का लगभग आधा है। यह मेक्सिको और चीन को विप्रेषण से मिलने वाले धन के दुगुने से भी अधिक है। भारत को मिलने वाली यह कमाई 2010 की तुलना में दुगुने से भी अधिक हो गयी है और इसकी औसत सालाना वृद्धि दर छह प्रतिशत से अधिक है, जो सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) से ज्यादा है। चीन की इस कमाई में कमी आ रही है तथा पाकिस्तान एवं बांग्लादेश को आने वाली रकम भारत की एक-चौथाई है। भारत के विप्रेषण का बड़ा हिस्सा खाड़ी देशों से आता है, जहां बड़ी संख्या में भारतीय निर्माण, खुदरा, सुरक्षा, यातायात और अर्द्ध-कौशल के कामों में लगे हैं। ये लोग अपनी कमाई का अच्छा-खासा हिस्सा देश वापस भेजते हैं, जिससे उनके परिवार को मदद मिलती है। उन्हें छह प्रतिशत तक लेन-देन शुल्क देना पड़ता है तथा उन पर मुद्रा विनिमय दर का जोखिम भी रहता है।

भारत से बाहर जाने वाले विप्रेषण में भी वृद्धि हो रही है। भारतीय रिजर्व बैंक के हालिया आंकड़ों के अनुसार, यह रकम

2023-24 में 32 अरब डॉलर से अधिक हो सकती है, जो पिछले साल से 25 प्रतिशत अधिक है। भारत आने वाली राशि कामगारों द्वारा भेजी जाती है, पर भारत से बाहर जाने वाले धन के प्रेषक अमूमन धनी लोग हैं, जो अपने बच्चों की पढ़ाई, परिजनों के रहन-सहन के खर्च या संपत्ति खरीदने के लिए पैसे भेजते हैं। इस तरह दो तरह के प्रेषकों के स्वरूप में बड़ा अंतर है। बहुमूल्य विदेशी मुद्रा बचाने के नाम पर भारत से बाहर जा रहे धन पर रोक लगाना सही नहीं होगा, बल्कि हमें इसकी बुनियादी वजहों की पड़ताल करनी चाहिए। भारत आने वाले धन के भी चिंताजनक पहलू हैं। एक ओर इससे भारत में धन भेजने वालों की निष्ठा और कर्मठता इंगित होती है। इससे व्यापार घाटे और विदेशी मुद्रा विनिमय में उतार-चढ़ाव का सामना करने में मदद मिलती है। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि भारत अपने श्रम अधिशेष का निर्यात कर रहा है। इसमें चिंता की बात यह है कि यह श्रम तुलनात्मक रूप से कम उत्पादक है।

क्या उन कामगारों को भारत में रोजगार नहीं मिल सकता था? क्या इससे निर्भरता वृद्धि हो रही है? कभी केरल की कुल आय का 25 प्रतिशत हिस्सा विप्रेषण से आता था, जो अब 20 प्रतिशत से कम हो गया है। इससे केरल प्रति व्यक्ति उपभोग के मामले में धनी राज्यों की श्रेणी में आ गया, पर वहां श्रमिकों की कमी की समस्या बहुत गंभीर हो गयी, जिसकी भरपाई के लिए बिहार, झारखंड और ओडिशा जैसे राज्यों से श्रमिकों को लाना पड़ रहा है। बाहर से आ रहे धन ने केरल में परिसंपत्तियों के दाम में भी बड़ी वृद्धि कर दी है। इस प्रकार, राज्य या देश के स्तर पर विप्रेषण का मिश्रित प्रभाव होता है। अगर यह धन उत्पादक

निवेश, मैन्युफैक्चरिंग और उच्च तकनीक के उद्योगों में जाने के बजाय केवल रियल एस्टेट में जायेगा, तो आगे चल कर इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। इसका एक लैंगिक पहलू भी है। दो-तिहाई से अधिक भारतीय आर्थिक प्रवासी पुरुष हैं। तो, महिलाएं सामाजिक व्यवस्था के अनुसार बच्चों एवं बुजुर्गों की देखभाल के लिए यहीं रह जाती हैं। यह स्थिति श्रीलंका और फिलीपींस के प्रवासियों के साथ नहीं है।

भारत सबसे अधिक आबादी वाला देश है, जहां उच्च स्तरीय रोजगार की कमी है और प्रति व्यक्ति आय भी कम है। ऐसे में आर्थिक प्रवासन में इसका अग्रणी होना स्वाभाविक स्थिति है। घरेलू स्तर पर भी देश की आबादी का एक-तिहाई हिस्सा आंतरिक प्रवासी है, जो रोजगार और जीवनयापन की तलाश में एक जगह से दूसरी जगह पलायन करता है। अधिकांश आंतरिक प्रवासन मौसमी और चक्रीय होता है तथा अक्सर ऐसा राज्य के भीतर होता है। भारतीयों का अंतरराष्ट्रीय पलायन बिल्कुल अलग मामला है। वहां जोखिम, शोषण, भेदभाव आदि के खतरे होते हैं, विशेषकर तब जब अधिकतर प्रवासी कामगार हैं। इस संबंध में हमारे दूतावास और उच्चायोगों के सक्रिय हस्तक्षेप की आवश्यकता है। भारत विश्व व्यापार संगठन के तहत एक विशेष कार्य परमिट व्यवस्था बनाने की पैरोकारी करता रहा है, ताकि लोग काम के लिए सुगमता से यात्रा कर सकें और वीजा लेते समय उन्हें परेशानी न हो। तीव्र प्रवासी-विरोधी भावना के इस दौर में आर्थिक प्रवासियों और सेवा प्रदाताओं की सुगम आवाजाही की व्यवस्था करने में समय लगेगा। फिलहाल हम विप्रेषण की खासी कमाई से खुश हो सकते हैं।

गर्मी से सुरक्षा हेतु प्रकृति के उपहार

नारियल पानी :- नारियल का पानी पित्तशामक, स्वादिष्ट, स्निग्ध और ताजगी प्रदान करने वाला है। यह प्यास को शांत कर ग्रीष्म ऋतु की उष्णता से सुरक्षा करता है। अतः गर्मियों में नारियल पानी का सेवन विशेष लाभदायी है। लू लगने पर नारियल पानी के साथ काला जीरा पीस के शरीर पर लेप करने से लाभ होता है। प्रतिदिन नारियल खाने व नारियल पानी पीने से शारीरिक शक्ति का विकास होता है, वीर्य की तेजी से वृद्धि होती है। मूत्र में जलन होने पर पिसा हरा धनिया तथा मिश्री नारियल पानी में मिला के पीने से जलन दूर होती है।

खीरा :- खीरा शरीर को शीतलता प्रदान करता है। इसमें बड़ी मात्रा में पानी और खनिज तत्व पाये जाते हैं। अतः इसके सेवन से शरीर में खनिज तत्वों का संतुलन बना रहता है। यह मूत्र की जलन शांत करता है एवं यकृत (लीवर) के लिए भी हितकारी है। खीरा भूख बढ़ाने के साथ ही आँतों को सक्रिय करता है। अधिक पढ़ने-लिखने, चित्रकला, संगणक व सिलाई का काम करने से आँखों में थकावट होने पर खीरे के टुकड़े काटकर आँखों पर रखें। इससे उनको आराम मिलता है तथा थकावट दूर होती है। नींबू और खीरे का रस मिला कर लगाने से धूप से झुलसी हुई त्वचा ठीक होती है।

तरबूज :- ग्रीष्म ऋतु में प्यास की अधिकता से मुक्ति दिलाता है तरबूज। इसके सेवन से शरीर में लू का प्रकोप कम होता है और बेचौनी से रक्षा होती है। तरबूज के रस में संधा नमक और नींबू का रस मिलाकर पीने से लू से सुरक्षा होती है। गर्मी के प्रकोप से मूत्रावरोध होने पर तरबूज का रस पिलाने से मूत्र शीघ्र निष्कासित होता है। तरबूज के छोटे-छोटे टुकड़ों पर थोड़ा सा जीरा चूर्ण और मिश्री डाल के सेवन करने से शरीर की उष्णता दूर होती है।

धनिया :- धनिया ग्रीष्म ऋतु में अधिक प्यास के प्रकोप को शांत करता है। 10 ग्राम सूखा धनिया व 5 ग्राम आंवला चूर्ण रात को मिट्टी के पात्र में 1 गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः मसलकर मिश्री मिला के छान के पियें। यह गर्मी के कारण होनेवाले सिरदर्द व मूँह के छालों में हितकर है। धनिया पीसकर सिर पर लेप करने से भी आशातीत लाभ होगा। इससे पेशाब की जलन, गर्मी के कारण चक्कर आना तथा उलटी होना आदि समस्याएँ दूर होती हैं।

साभार: सोशल मीडिया

| सू- दोकू क्र. 93 | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | | | | 1 | | 3 | | | |
| 1 | | 9 | | | | | 5 | | | |
| | | | 3 | | | | | 1 | | |
| | | 5 | | | | | | 3 | | |
| 3 | | | | | 2 | | 5 | | | |
| | | | | 3 | | | | 2 | | |
| | 4 | | | | | | | 7 | | |
| 7 | | 8 | | | 1 | | 6 | | | |
| | 6 | | 7 | | | 9 | | 1 | | |
| नियम | | सू-दोकू क्र.92 का हल | | | | | | | | |
| <p>1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।</p> <p>2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते हैं।</p> <p>3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।</p> | | 5 | 2 | 4 | 9 | 6 | 7 | 8 | 1 | 3 |
| | | 3 | 6 | 7 | 4 | 1 | 8 | 2 | 9 | 5 |
| | | 8 | 1 | 9 | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 | 7 |
| | | 6 | 3 | 5 | 1 | 9 | 4 | 7 | 2 | 8 |
| | | 7 | 9 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| | | 2 | 4 | 1 | 7 | 8 | 6 | 5 | 3 | 9 |
| | | 4 | 5 | 3 | 6 | 7 | 9 | 1 | 8 | 2 |
| 9 | 8 | 6 | 2 | 5 | 1 | 3 | 7 | 4 | | |
| 1 | 7 | 2 | 8 | 4 | 3 | 9 | 5 | 6 | | |



सबूत पेश करने लिए समय देने की मांग को लेकर नगरनिगम पर प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। ध्वस्तीकरण की कार्यवाही को अवैध ठहराते हुए प्रभावितों को समय देने की मांग को लेकर जनसंगठनों ने नगर निगम में प्रदर्शन कर नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा। आज यहां ध्वस्तीकरण की कार्यवाही अवैध ठहराते हुए तथा प्रभावितों को समय देने की मांग को लेकर विभिन्न जनसंगठनों राजनैतिक दलों ने नगर निगम पर जोरदार प्रदर्शन कर धरना दिया तथा नगर आयुक्त को ज्ञापन देकर ध्वस्तीकरण कि कार्यवाही गैरकानूनी तथा प्रभावितों को सबूत के समय के लिए और अधिक समय देने की मांग कि है। ज्ञापन में कहा गया है कि सबूत के तौर पर बिजली /पानी बिलों के अलावा आधार/वोटर कार्ड/राशन कार्ड अन्य सभी आवश्यक कागजातों को सबूतों के रूप माना जाना चाहिए। प्रदर्शन के दौरान ही एक प्रतिनिधिमण्डल ने नगर आयुक्त गौरव कुमार से भेंट की तथा उन्हें ज्ञापन देकर वस्तुस्थिति से अवगत कराया तथा उनसे हस्तक्षेप कि मांग कि। नगर आयुक्त ने प्रदर्शनकारियों के मध्य आकर आश्वासन दिया कि वे प्रभावितों के मामले में गम्भीरता से विचार करेंगे तथा सभी प्रभावितों पक्ष रखने का पूरा का पूरा मौका देंगे। उन्होंने कहा है कि यदि इस जद में कोई भी प्रभावशाली व्यक्ति का कब्जा पाया गया तो उसके खिलाफ भी नगरनिगम कार्यवाही करेगा। प्रदर्शनकारियों ने सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि वे 30 मई को सचिवालय पर होने वाले प्रदर्शन में अधिक से अधिक संख्या में हिस्सा लेंगे। इस अवसर पर ज्ञापन मुख्यमंत्री, शहरी विकास मन्त्री, मुख्य सचिव तथा जिलाधिकारी देहरादून को प्रेषित किया। प्रदर्शन को सपा, महिला मंच, जनवादी महिला समिति, सीपीआई, एआईएलयू, आयूपी, उत्तराखंड आन्दोलनकारी परिषद, उत्तराखण्ड पीपुल्स फ्रन्ट, नेताजी संघर्ष समिति, चेतना आन्दोलन आदि संगठन शामिल थे।

चरस के साथ गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने सीवर प्लांट तिराहे के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोड़ी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 253 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम रेशपाल पुत्र प्रेमानाथ निवासी संपरा बस्ती रिस्पना पुल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मुनस्यारी के चार विद्यालयों के टॉपर्स को...

पृष्ठ 2 का शेष

करने का अवसर प्राप्त होगा। उन्होंने कहा कि सड़े क्लास विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है। इस क्लास में विद्यार्थी ही शिक्षक और शिक्षक ही विद्यार्थी की थीम पर क्लास चलती है।

मिशन विद्यालय की प्रधानाचार्य सत्यवान सिंह जंगपांगी तथा आश्रम पद्धति विद्यालय के प्रधानाचार्य आरडी जोशी, राउमावि रांथी के प्रधानाचार्य भूपेंद्र सिंह पंवार, राजकीय बालिका इंटर नमजला की प्रधानाचार्या नीमा आर्या द्वारा अतिथियों का स्वागत किया गया। उन्होंने कहा कि इन गतिविधियों से विद्यार्थियों को कंपटीशन में भाग लेने की प्रेरणा मिलेगी।

डकैती मामले में दिल्ली के कुरब्यात गैंग...

पृष्ठ 1 का शेष

सबक सिखाना चाहता है। इस योजना में उनके द्वारा सुमित सोईन के नौकर संजीव को भी लालच देकर अपने साथ मिला लिया गया। इसके उपरान्त 24 मई 24 को उनके द्वारा गांधी पार्क में योजना को अंजाम देने हेतु एकत्रित हुए तथा घर के नौकर संजीव का फोन आने के उपरान्त मदन अपने अन्य साथियों प्रेम, रिकू तथा एक अन्य साथी के साथ साईलोक कालोनी स्थित उक्त चिन्हित आवास में घुसे। प्रेम घर के बाहर खड़े होकर निगरानी करने लगा। शेष तीनों द्वारा घर पर अकेली महिला और नौकरानी को हथियारों का भय दिखाकर बंधक बना लिया और घर में रखी नकदी व मोबाइल लूट लिये गये मामले में सात लोगों की सलिप्ता पाये जाने पर पुलिस ने डकैती की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया तथा आरोपियों को सिम कार्ड उपलब्ध कराने वाले तीसरे मोहित गंगवार को सैलाकुई स्थित उसके फ्लैट से गिरफ्तार किया गया जिसके कब्जे से रिकू और राजेश के तमंचे बरामद किये गये। डकैती की घटना में सलिप्त होने के कारण घर के नौकर संजीव को भी पुलिस टीम द्वारा दबिश देकर देहरादून से गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने सभी का न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

जनता का मुद्दा: पानी की टंकियों के स्थान पर दुकानें व मंदिर होंगे खड़े तो कैसे बुझेगी प्यास

संवाददाता

देहरादून। दून में पानी की टंकियों के स्थान पर दुकानें व मंदिर खड़े किये जा रहे हैं और यहां लोग पानी के लिए त्राहि माम-त्राहि माम मचा रहे हैं। अगर ऐसा ही चलता रहा तो वह दिन दूर नहीं जब दून के लोग एक घूंट पानी के लिए भी तरस जायेंगे।

किसी जमाने में दून मौसम का राजा हुआ करता था। जहां दो दिन मौसम गर्म हुआ तो तीसरे दिन बारिश उसका मिजाज सही कर देती थी। लेकिन बढ़ती जनसंख्या और सडक चौड़ीकरण के नाम पर पेड़ों के कटान के बाद से यहां पर मौसम का मिजाज एक दम से बदल गया है और बारिश का तो जैसे यहां से नाता ही टूट गया है। क्योंकि हरियाली यहां ना के बराबर रह गयी है। जब हरियाली नहीं तो बारिश भी नहीं। ऐसे में गर्मी में पानी की किल्लत का होना लाजमी है। जबकि जल संस्थान पानी के टैंकों से गली मोहल्लों में पानी पहुंचाने का पूरा प्रयास कर रहा है लेकिन वह भी नाकाफी ही साबित हो रहा है। एक जमाना था जब दून की गलियों में पानी की टंकियां हुआ करती थी। जहां से लोग अपने घरों में पानी की आपूर्ति को पूरा करते थे तथा वहां पर कपडे आदि भी धोया करते थे।

मकान का ताला तोड़ लैपटॉप व एटीएम कार्ड चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोड़कर वहां से लैपटॉप व एटीएम कार्ड चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सृष्टि विहार निवासी कुमारी निहारिका ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बाजार गयी थी। जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से उसका लैपटॉप व एटीएम कार्ड चोरी करके ले गये हैं।

मतगणना को लेकर अपर पुलिस महानिदेशक ने दिये जरूरी दिशा निर्देश

संवाददाता

देहरादून। अपर पुलिस महानिदेशक अपराध एवं कानून व्यवस्था एपी अंशुमान ने लोक सभा सामान्य निर्वाचन की मतगणना को लेकर प्रत्येक जनपद प्रभारियों से वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से सुरक्षा के कड़े इंतजाम करने करने के निर्देश दिये।

आज यहां एपी अंशुमान, अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था/राज्य पुलिस नोडल अधिकारी, निर्वाचन, उत्तराखण्ड द्वारा लोक सभा सामान्य निर्वाचन-2024 की 04 जून 2024 को समस्त जनपदों में होने वाली मतगणना के सम्बन्ध में की गयी तैयारियों की समीक्षा हेतु परिक्षेत्रीय एवं जनपद प्रभारियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से गोष्ठी आयोजित की गयी।

अपर पुलिस महानिदेशक द्वारा समस्त



इन टंकियों के रख रखाव का जिम्मा नगर पालिका (वर्तमान नगर निगम) का होता था। समय के साथ इन टंकियों का अस्तित्व ही समाप्त होता चला गया। शहर में एक दो जगह को अगर छोड़ दें तो इन पानी की टंकियों की जगह दुकानें, मंदिर व मंदिरों की रसोई ने ले लिया। अब किसी को याद भी नहीं होगा कि इन स्थानों पर पानी की टंकी हुआ करती थी। शायद नगर निगम के अधिकारियों को भी इस बात का पता नहीं होगा कि उनके अधिकार क्षेत्र में रहने वाली कितनी पानी की टंकियां वर्तमान में चल रही हैं। इन टंकियों की वजह से गली मोहल्लों में लोगों को पहले कभी पानी के लिए तरसना नहीं पडता था। यहीं नहीं लोग यहां पर आराम से नहा भी लेते थे तथा अपने कपडे बर्तन आदि भी धोते थे।

जिससे काफी सहारा लगता था। अब सोचने वाली बात है कि जिला प्रशासन, जल संस्थान, नगर निगम के अधिकारियों के द्वारा अभी तक इन टंकियों की सुध क्यों नहीं ली गयी और इस बात की जांच क्यों नहीं की जा रही है जनता को राहत पहुंचाने वाली टंकियों के स्थान पर मंदिर व दुकानें किसने व किसकी शह पर बनायी गयी हैं। जनता की समस्या से जुडे इस मुद्दे पर क्यों जिला प्रशासन व अन्य विभाग क्यों नजर अंदाज किये हुए हैं। अगर यहीं हाल रहे तो बची कुची टंकियां भी विलुप्त हो जायेंगी और दून शहर की जनता पानी के लिए दर-दर भटकने को मजबूर हो जायेंगी और यह पानी की टंकियां गुजरे जामने की बात बनकर रह जायेंगी तथा लोगों के गले बगैर पानी के सूखे ही दिखायी देंगे।

15 बोतल व 20 हाफ अंग्रेजी शराब सहित महिला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। केदारनाथ यात्रा के दौरान क्षेत्र में शराब तस्करी करने वाली एक महिला को पुलिस ने 15 बोतल व 20 हाफ अंग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसके खिलाफ अग्रिम कार्यवाही जारी है। जानकारी के अनुसार केदारनाथ यात्रा को सकुशल सम्पन्न कराने के मद्देनजर सीतापुर पार्किंग निकास द्वार के पास ड्यूटीरत कर्मचारियों मुख्य आरक्षी प्रकाश पंत, संदीप झिंक्वाण, महिला आरक्षी संगीता द्वारा चेकिंग के दौरान एक नेपाली मूल की महिला को 15 बोतल व 20 हाफ अंग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसने पूछताछ में अपना नाम वर्षा पुत्री रत्न बहादुर निवासी वार्ड नंबर 10 दिल्ली कोट जिला कालीकोट नेपाल बताया। जिसके खिलाफ कोतवाली सेनप्रयाग में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।



की जाय। मतगणना समाप्ति के पश्चात् विजय जुलूस का रूट निर्धारित करते हुये उचित पुलिस बल सुरक्षा हेतु नियुक्त किया जाय। उपरोक्त के अतिरिक्त यह भी निर्देशित किया गया कि मतगणना ड्यूटी में नियुक्त समस्त पुलिस बल को निष्पक्ष रूप से ड्यूटी का निर्वहन करने हेतु ब्रीफ किया जाय। सभी राजनैतिक दलों के पदाधिकारियों एवं मीडिया प्रभारियों के साथ मतगणना के सम्बन्ध में समय से गोष्ठी कर ली जाय तथा भीड़ नियंत्रण हेतु प्लानिंग तैयार कर मतगणना को सकुशल सम्पन्न कराया जाय।

बैठक में कृष्ण कुमार वीके, पुलिस महानिरीक्षक, अभिसूचना, सुश्री पी रेणुका देवी, पुलिस उप महानिरीक्षक, अपराध एवं कानून व्यवस्था एवं पुलिस उप महानिरीक्षक, कुमायूँ परिक्षेत्र सहित समस्त वरिष्ठ/पुलिस अधीक्षक उपस्थित रहे।

एक नजर

एफएसएसएआई ने मां के दूध की बिक्री के खिलाफ फूड बिजनेस ऑपरेटर्स को दी चेतावनी

नई दिल्ली। इन दिनों मानव दूध के कारोबार में काफी तेजी देखने को मिली है। भारत में अभी यह गैरकानूनी है। जो लोग अभी मानव दूध का कारोबार कर रहे हैं। उन्हें इसे तुरंत रोक लेना चाहिए, क्योंकि नियामक ने इसको लेकर सख्त आदेश जारी किया है। फूड रेगुलेटरी एफएसएसएआई ने मां के दूध की बिक्री के खिलाफ फूड बिजनेस ऑपरेटर्स को चेतावनी दी है और लाइसेंसिंग अधिकारियों को मानव दूध के प्रोसेसिंग और बिक्री के लिए मंजूरी जारी नहीं करने का निर्देश दिया है। इन शिकायतों के बीच कि कुछ संस्थाएं मां का दूध खुले बाजार में बेच रही हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने मानव दूध और उसके उत्पादों पर एक सलाह जारी की है और यह भी कहा है कि उसने ऐसी किसी बिक्री की अनुमति नहीं दी है। रेगुलेटरी ने 24 मई को दिए अपने सलाह में कहा कि इस कार्यालय को मानव दूध और उसके उत्पादों के बेचने के संबंध में विभिन्न रजिस्टर्ड समितियों से जानकारी प्राप्त हो रही है। इस संबंध में यह ध्यान दिया जा सकता है कि एफएसएसएआई ने एफएसएस अधिनियम 2006 और नियमों के तहत मानव दूध के प्रोसेसिंग और/या बिक्री की अनुमति नहीं दी है और इसके तहत नियम बनाए गए हैं। राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के खाद्य सुरक्षा आयुक्तों को जारी सलाह में निगरानी संस्था ने यह भी सलाह दी है कि मानव दूध और उसके उत्पादों को बेचने से संबंधित ऐसी सभी गतिविधियों को तुरंत रोक दिया जाना चाहिए।



सुप्रीम कोर्ट ने केजरीवाल की अंतरिम जमानत 7 दिन बढ़ाने की याचिका पर तुरंत सुनवाई से किया इनकार

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को सुप्रीम कोर्ट से झटका लगा है। अदालत की वैकेशन बेंच ने मंगलवार को केजरीवाल की अंतरिम जमानत की अवधि में 7 दिन बढ़ाने से संबंधित याचिका पर सुनवाई करने से इनकार कर दिया। सुप्रीम कोर्ट ने सवाल किया कि जब पिछले हफ्ते बेंच के एक सदस्य जस्टिस दीपाकर दत्ता वैकेशन बेंच में थे तो आपने ये क्यों नहीं मंशन किया। इस मामले को आगे के निर्देशों के लिए भारत के चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ के पास भेज दिया गया। जस्टिस जे के माहेश्वरी और जस्टिस के वी विश्वनाथन की बेंच ने केजरीवाल की तरफ से पेश हुए सीनियर एडवोकेट अभिषेक मनु सिंघवी के तत्काल सुनवाई की गुजारिश पर विचार करने से मना कर दिया। मनु सिंघवी ने कहा कि मुख्यमंत्री को कुछ मेडिकल डेस्ट कराने के लिए अंतरिम जमानत की अवधि में 7 दिन का विस्तार दिया जाना चाहिए। केजरीवाल ने कहा कि टेस्ट पूरा होने के बाद वो 9 जून को सरेंडर कर देंगे। बेंच ने कहा कि केजरीवाल की गिरफ्तारी को चुनौती देने वाला मामला पहले ही सुना जा चुका है और पहले से ही एक अलग बेंच द्वारा आदेश के लिए रिजर्व रखा गया है।

बार में सरेआम डीजे की गोली मारकर हत्या

रांची। रांची में एक्सट्रीम बार में रविवार देर रात एक युवक की गोली मारकर हत्या कर दी गई। घटना के बाद इलाके में दहशत का माहौल है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। घटना रविवार (26 मई) देर रात एक्सट्रीम बार में हुई। सुबह करीब 1 बजे पुलिस को इस घटना की सूचना मिली। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। चुटिया थाने की पुलिस ने घायल कर्मचारी को रिस्स ले गए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। जानकारी के मुताबिक, बार बंद होने के बाद 4-5 युवक वहां पहुंचे। उनका बार के स्टाफ से किसी बात को लेकर विवाद हो गया। विवाद इतना बढ़ गया कि इनमें से एक युवक ने बार में डीजे प्ले करने वाले युवक पर गोली चला दी। गोली पश्चिम बंगाल निवासी संदीप प्रमाणिक उर्फ सैंडी डीजे की छाती में लगी। गोली चलाने के बाद सभी युवक वहां से भाग गए। रांची के एसएसपी, एसपी, सिटी डीएसपी के अलावा चुटिया और कोतवाली के थाना प्रभारी देर रात बार में हुई गोलीबारी की घटना की जांच के लिए पहुंचे। पुलिस अधिकारी सीसीटीवी की जांच कर रहे हैं। साथ ही बार के अन्य कर्मचारियों से पूछताछ की जा रही है। सीसीटीवी फुटेज में दिखा हत्याकांड मर्डर का एक वीडियो भी सामने आया है, जिसमें एक शख्स रात 1:19 बजे एक्सट्रीम स्पोर्ट्स बार से बाहर निकलते हुए सैंडी डीजे पर राइफल से गोली चलाते हुए दिख रहा है। गोली लगने के बाद संदीप थोड़ी दूर तक चलता है, जिसके बाद वह जमीन पर गिर पड़ता है। गोली चलाने वाले शख्स ने ना तो टी-शर्ट पहनी थी ना ही शर्ट। उसने सिर्फ शॉर्ट्स पहने हुए थे और अपने चेहरे को ढका हुआ था।



भारी विरोध व पथराव के बाद हटाया अतिक्रमण

संवाददाता
देहरादून। नगर निगम की टीम ने भारी पुलिस बल के साथ दीपनगर पहुंचकर अतिक्रमण अभियान चलाया जिसके चलते वहां पर लोगों के भारी विरोध का सामना करना पड़ा तो वहीं लोगों ने दो बार निगम की टीम पर पथराव भी किया। इसके बावजूद अतिक्रमण हटाया गया। आज प्रातः नगर निगम की टीम भारी संख्या में पुलिस फोर्स व जेसीबी के साथ दीपनगर पहुंची जहां पर निगम की टीम को लोगों के भारी विरोध का सामना करना पड़ा। लोगों ने निगम टीम का विरोध करते हुए रास्ता रोक दिया। इस दौरान भीड़ में से किसी ने निगम की टीम पर पत्थर फेंक दिया। जिसके बाद पुलिस फोर्स ने हल्का बल प्रयोग करते हुए भीड़ को तितर बितर किया। इस



दौरान लोग विरोध करते रहे और निगम की टीम अपना कार्य करती रही। भारी पुलिस फोर्स के सामने लोगों की ज्यादा विरोध करने की हिम्मत नहीं हुई और दोपहर तक निगम की टीम ने चिन्हित अतिक्रमण को तोड़ दिया। बता दें कि बीते रोज नगर निगम की

टीम द्वारा भारी दल बल के साथ चूना भट्टा, शास्त्री नगर, चंदर रोड राजेश रावत कालोनी व बलबीर रोड से 35 अतिक्रमण हटाये गये थे। नगर निगम अधिकारियों के अनुसार उनके क्षेत्र में 89 अतिक्रमण चिन्हित किये गये थे।

अधिवक्ताओं के कार्य बहिष्कार से सुना पड़ा सब रजिस्ट्रार कार्यालय



संवाददाता
देहरादून। अधिवक्ताओं के कार्य बहिष्कार के चलते पहले दिन सब रजिस्ट्रार कार्यालय सूना दिखायी दिया। जहां रोज चहल पहल रहती थी वहां मायूसी छाई रही।

उल्लेखनीय है कि गत दिवस बार एसोसिएशन ने सब रजिस्ट्रार कार्यालय में कार्य बहिष्कार कर निर्णय लिया था। अनिश्चितकालीन कार्य बहिष्कार आज से शुरू हुआ। अधिवक्ताओं ने एआईजी स्टॉप पर भी दुर्व्यवहार का आरोप लगाया और उनके ट्रांसफर की मांग की। गत दिवस बार एसोसिएशन की कार्यकारिणी की बैठक में सब रजिस्ट्रार कार्यालयों में अधिवक्ताओं के साथ दुर्व्यवहार की बात उठाई गयी। अधिवक्ताओं ने बताया कि देहरादून में रजिस्ट्री कार्यालयों में उन्हें तमाम परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। बार एसोसिएशन के अध्यक्ष राजीव शर्मा ने बताया कि कार्य बहिष्कार तब तक जारी रहेगा जब तक कि श्रीवास्तव का कहीं और ट्रांसफर नहीं हो जाता। आज कार्य बहिष्कार के पहले दिन सब रजिस्ट्रार कार्यालय में सन्नाटा छाया रहा। वहां पर कुर्सी मेज खाली पड़ी हुई थी। जहां कभी रौनक दिखायी देती थी वहां पर सूना-सूना दिखायी दे रहा था।

मंदिर से दानपात्र व सामान चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने मंदिर से दानपात्र व अन्य सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पंचवटी कालोनी निवासी दीवान सिंह बिष्ट ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि कालोनी में स्थित शिव मंदिर में आज जब वह पूजा करने गया तो उसने देखा कि मंदिर का ताला टूटा हुआ था तथा मंदिर से दानपात्र, दो माइक तार सहित व दो तांबे के लोटे गायब थे।

चारधाम यात्रा में उमड़ रही है भीड़ ● 8 दिन में 12 लाख से अधिक श्रद्धालु पहुंचे

विशेष संवाददाता
देहरादून। चारधाम यात्रा में इस साल रिकार्ड श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ रही है। यात्रा को शुरू हुए अभी 18 दिन का समय ही हुआ है। लेकिन अब तक सभी चारो धामों में 12 लाख से अधिक श्रद्धालु दर्शन कर चुके हैं। सबसे अधिक श्रद्धालु केंदारधाम पहुंच रहे हैं जिनकी संख्या अब पांच लाख से ऊपर पहुंच चुकी है।



केंदारधाम में सबसे अधिक 5 लाख से ऊपर पहुंचे यात्री, पंजीकरण को लेकर शासन-प्रशासन सख्त

खास बात यह है कि अधिक भीड़ के कारण फैली अव्यवस्थाओं को दूर करने के लिए शासन-प्रशासन द्वारा सभी प्रकार के प्रयास किये जा रहे हैं। लेकिन इसके बावजूद भी श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ रहा है और धामों की वहन क्षमता से अधिक संख्या में लोग धामों में पहुंच रहे हैं। सरकार द्वारा अधिकारियों को भीड़ नियंत्रण के आदेश देने के साथ ही साफ आदेश दिये गये हैं कि वह बिना रजिस्ट्रेशन के किसी भी यात्री को यात्रा पर न जाने दें। फिर भी धामों में भीड़ का दबाव कम नहीं हो रहा है।

यात्रा पर आने वालों को तय दिन और तारीख पर ही यात्रा पर जाने दें। नारसन चैकपोस्ट से आज ऐसे ही 40 वाहन पुलिस द्वारा वापस लौटाये गये।

उधर आज एसएसपी हरिद्वार द्वारा नारसन चैकपोस्ट पर की जा रहे यात्रियों की जांच के काम को परखा गया। पुलिस को कहा गया है कि वह फर्जी रजिस्ट्रेशन वालों पर सख्त कार्यवाही करें और रजिस्ट्रेशन की तारीख से पहले

इन् दिनों देश भर में भारी गर्मी पड़ रही है जिन लोगों को यात्रा पर नहीं आना है वह भी बड़ी बड़ी संख्या में पहाड़ों का रूख कर रहे हैं। कौन मौज मस्ती के लिए आ रहा है और कौन चारधाम यात्रा पर दर्शनों के लिए, पुलिस द्वारा इसका भी पता लगाया जा रहा है। भीड़ को नियंत्रित करने के लिए अब सरकार द्वारा भी दीर्घ कालीन योजनाओं पर विचार किया जा रहा है क्योंकि राज्य में चारधाम यात्रियों की संख्या में औसतन 10 लाख की वृद्धि हर साल हो रही है जो अधिक है।

दवाई लेने गयी युवती गायब, मुकदमा दर्ज

संवाददाता
देहरादून। घर से दवाई लेने गयी युवती घर वापस नहीं आयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार टेलीफोन एक्सचेंज निवासी व्यक्ति ने मसूरी कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी बेटी घर से बाजार दवाई लेने के लिए गयी थी लेकिन उसके बाद वापस नहीं आयी। उसने उसको सभी सम्भावित स्थानों पर तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटेघर, 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 सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।