



पृष्ठ 4  
गर्मी में फल खाकर करते हैं सुबह...



पृष्ठ 5  
पत्रलेखा ने फिल्म इंडस्ट्री में पूरे किए...



- देहरादून
- वर्ष 32
- अंक 135
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

गरीबों के समान विनम्र अमीर और अमीरों के समान उदार गरीब ईश्वर के प्रिय पात्र होते हैं।  
— शेख सादी

# दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley\_news@yahoo.com

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

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## -डोभाल चौक में चली गोली प्रकरण-

# जाम लगाकर आरोपी के अवैध निर्माण के ध्वस्तीकरण की मांग

संवाददाता  
देहरादून। डोभाल चौक में सूदखोर के घर से चली गोलियों से एक की मौत व दो लोगों के घायल होने के विरोध में क्षेत्रवासियों ने जाम लगाकर आरोपियों की गिरफ्तारी व भारद्वाज के अवैध निर्माण के ध्वस्तीकरण को लेकर महिलाओं ने धरना दिया। पुलिस प्रशासन मौके पर मौजूद रहा। नेहरू ग्राम, डोभाल चौक से जोगीवाला तक लोगों ने बाजार बंद कर विरोध दर्ज किया।



देवेन्द्र शर्मा उर्फ सोनू भारद्वाज के घर अपनी कार लेने पहुंचे युवक दीपक बडोला, उसके साथियों सुभाष क्षेत्री व मनोज नेगी पर भारद्वाज व उसके साथियों ने फायरिंग कर दी। जिससे दीपक बडोला की मौत हो गयी थी तथा उसके दो साथी गम्भीर रूप से घायल हो गये थे। इस



घटना के बाद पुलिस ने तीन लोगों को **नेहरू ग्राम, डोभाल चौक से जोगीवाला तक विरोध में बाजार बंद**

गिरफ्तार कर अन्य की तलाश शुरू कर दी। आज यहां क्षेत्रीय लोग मृतक के मां

पिता, पत्नी व बच्चों को लेकर चौक पर एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए जाम लगा दिया। क्षेत्रवासियों ने सड़क पर वाहन खड़े करके जाम लगा दिया। वहीं महिलाओं ने भारद्वाज के घर के पास धरना देकर उसके अवैध निर्माण के ध्वस्तीकरण की मांग की।

जाम की सूचना मिलते ही सीओ रायपुर अनिल जोशी व पुलिस बल मौके पर पहुंचे और उन्होंने उनको समझाने का प्रयास किया लेकिन लोगों ने पुलिस की एक नहीं सुनी। वहीं क्षेत्रीय महिलाओं

ने मृतक के पत्नी बच्चों के साथ भारद्वाज के घर के बाहर धरना शुरू कर दिया। उन्होंने मांग की है कि भारद्वाज के अवैध निर्माण को ध्वस्त किया जाये उसके बाद ही धरना समाप्त होगा।

वहीं क्षेत्रीय लोगों ने इस घटना पर आक्रोश व्यक्त करते हुए नेहरू ग्राम, डोभाल चौक से लेकर जोगीवाला तक दुकानें बंद रखी और विरोध प्रदर्शन किया। धूप व गर्मी भी उनके विरोध को दबाने में नाकाम साबित हुई और लोग वहां पर डटे रहे। समाचार लिखे जाने तक धरना प्रदर्शन जारी था।

## पारे के सितम व पेयजल संकट से लोग परेशान

विशेष संवाददाता  
देहरादून। एक तरफ पारे का सितम वहीं दूसरी ओर धू-धू कर जलते जंगलों से बढ़ती तपिश का कहर ऐसे में अगर लोगों को पीने के लिए भी पानी न मिले तो फिर उनका गुस्सा स्वाभाविक है। यूं तो राज्य के कई हिस्से इन समस्याओं से जूझ रहे हैं लेकिन पेयजल की समस्या को लेकर जल संस्थान पर प्रदर्शन करने वाले चमोली के लोगों ने आज

तुरंत समस्या का समाधान न करने पर सरकार को उपचुनाव के बहिष्कार की चेतावनी दे डाली है। इन दिनों राज्य में आसमान से आग बरस रही है। राजधानी दून का पारा आज भी 43 डिग्री सेल्सियस के आस-पास रहा वहीं रुड़की का पारा 44 डिग्री तक पहुंच गया। बीते 12-13 दिनों से राज्य का मौसम लगातार ऐसा ही बना हुआ है। भले ही पहाड़ पर पारा कुछ कम हो लेकिन वहां जिस



तरह से जंगलों में लाल लपटों का तांडव महानों से

जारी है उससे तापमान में भारी वृद्धि हुई है। राज्य में अब तक 1200 से अधिक वनाग्नि की घटनाओं में 1700 हेक्टेयर से अधिक जंगल जलकर राख हो चुके हैं। तथा 10 से अधिक लोगों की जान जा चुकी है।

उधर इन दिनों राज्य में चल रही चार धाम यात्रा के कारण हर रोज हजारों वाहनों की आवाजाही से भी पर्यावरण प्रभावित हो **शेष पृष्ठ 7 पर**

## सुप्रीम कोर्ट ने नीट विवाद पर एनटीए और केंद्र को जारी किया नोटिस

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट-यूजी) 2024 परीक्षा के आयोजन में पेपर लीक और कदाचार का आरोप लगाने वाली याचिकाओं पर राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी और केंद्र सरकार को नोटिस जारी किया। सुप्रीम कोर्ट ने कहा, अगर किसी की ओर से 0.001 फीसदी लापरवाही है तो इससे पूरी तरह निपटा जाना चाहिए। मेडिकल अभ्यर्थियों और उनके माता-पिता द्वारा विरोध प्रदर्शन शुरू करने वाले गंभीर आरोपों के बीच शीर्ष अदालत ने कहा कि छोटी सी लापरवाही से भी पूरी तरह से निपटने की जरूरत है। राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट-यूजी) 2024 का आयोजन राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) द्वारा 571 शहरों के 4,750 केंद्रों पर 24 लाख से अधिक अभ्यर्थियों के लिए किया गया था। नीट-यूजी 2024 का परिणाम चार जून को घोषित किया गया था। परिणाम घोषित होते ही हंगामा मच गया और कई छात्रों ने विसंगतियों का आरोप लगाया। नीट-यूजी परीक्षा देशभर के सरकारी और निजी संस्थानों में एमबीबीएस, बीडीएस, आयुष और अन्य संबंधित पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए एनटीए द्वारा आयोजित की जाती है।



## बजट 2024: खपत बढ़ाने के लिए कर दरें घटा सकती है सरकार

नई दिल्ली। भारत सरकार कुछ कैटेगरीज के व्यक्तियों के लिए पर्सनल इनकम टैक्स रेट्स को कम करने पर विचार कर रही है। इससे भारतीय अर्थव्यवस्था में खपत को बढ़ावा मिल सकता है।

जुलाई के आखिर में नरेंद्र मोदी सरकार अपने तीसरे कार्यकाल का पहला पूर्ण बजट पेश करेगी। इसमें आयकर दरों में राहत की घोषणा की जा सकती है। मतदान के बाद किए गए सर्वेक्षण से पता चला है कि मतदाता महंगाई, बेरोजगारी और घटती आय को लेकर चिंतित हैं। एक सूत्र के मुताबिक, जिन व्यक्तियों की सालाना आय 15 लाख रुपये से अधिक है, उन्हें टैक्स में कुछ छूट मिल सकती है। छूट की लिमिट



को अभी निर्धारित किया जाना है। 2020 में शुरू की गई नई टैक्स व्यवस्था में बदलाव किए जा सकते हैं। इस व्यवस्था के तहत 15 लाख रुपये तक की वार्षिक टैक्सबल इनकम पर 5-20 प्रतिशत टैक्स लगाया जाता है, जबकि 15 लाख रुपये से अधिक की टैक्सबल इनकम पर 30 प्रतिशत टैक्स लगाया जाता है।

सरकार 10 लाख रुपये की वार्षिक आय के लिए पर्सनल इनकम टैक्स रेट को कम करने पर भी विचार कर सकती है। पुरानी टैक्स व्यवस्था के तहत 30 प्रतिशत की उच्चतम टैक्स रेट के दायरे में वाली आय के लिए एक नई थ्रेसहोल्ड पर चर्चा की जा रही है।

सोर्स के मुताबिक, टैक्स में कमी के चलते सरकार को टैक्स से आय में होने वाले किसी भी नुकसान की आंशिक रूप से भरपाई इस श्रेणी के इनकम अर्नर्स की खपत में वृद्धि से की जा सकती है। सरकार मार्च 2025 को समाप्त होने वाले वित्त वर्ष में जीडीपी के 5.1 प्रतिशत के राजकोषीय घाटे का लक्ष्य बना रही है।

## दून वैली मेल

संपादकीय

### यात्रियों की सुरक्षा, किसकी जिम्मेदारी

चारधाम यात्रा पर बड़ी संख्या में यात्री आयें, यह तो सभी चाहते हैं लेकिन इन यात्रियों की सुरक्षा की जिम्मेदारी लेने के लिए कोई तैयार नहीं होता। कोई भी हादसा होता है तो उसकी जांच के आदेश देने और मृतकों के प्रति संवेदनाएं जताने तथा घायलों को रेस्क्यू कर उनका इलाज करा कर अपने कर्तव्य की इतिश्री कर ली जाती है। दुर्घटना के कारणों तक पहुंचने और उनके निवारण के प्रयास न किए जाने के कारण ही इनका सिलसिला बदनसूर जारी रहता है। अभी रुद्रप्रयाग में एक यात्री वाहन के अलकनंदा में गिरने से 15 लोगों की जान चली गई पता चला कि उक्त वाहन के न तो कागजात पूरे थे तथा वहां में क्षमता से अधिक सवारियां भरी हुई थी। इसके बाद परिवहन विभाग की नौद टूटी और वाहनों की फिटनेस और ओवरलोडिंग को लेकर ड्राइव चलाया गया। जिसमें 60 से अधिक वाहनों के चालान किए गए हैं। सवाल यह है कि जिस वाहन दुर्घटना में 15 यात्रियों की जान चली गई वहां किस तरह से ऋषिकेश से लेकर दुर्घटना स्थल तक लगभग 175 किलोमीटर का सफर कर गया और उसे किसी ने भी चेक क्यों नहीं किया? अगर उसकी फिटनेस और ओवरलोडिंग की जांच पहले ही कर ली गई होती तो शायद इस हादसे को टाला जा सकता था। यह तो सिर्फ एक मिसाल भर है बात सड़कों की मरम्मत की हो या फिर उन पर किए जाने वाले सुरक्षा प्रबंधन की। स्वास्थ्य सेवाओं की हो या फिर परिवहन की। यात्रा मार्गों पर जन सुविधाओं की हो या फिर आम जरूरत के सामान की ओवर रेटिंग और धामों में रहने खाने की व्यवस्था की। इन सभी व्यवस्थाओं को अलग-अलग विभागों द्वारा देखा जाता है। धामों में हेली सेवा देने वाली कंपनियों की बात करें तो यात्रियों के साथ आए दिन ठगी के मामलों से लेकर दुर्घटनाओं तक अनेक मामले सामने आते रहते हैं। अभी केदारपुरी में लैंडिंग के दौरान एक हादसा होते-होते बच गया था। चार धाम यात्री चाहे कहीं भी हो सड़क से लेकर हवा और पैदल मार्गों से लेकर धामों तक वह कहीं भी स्वयं को सुरक्षित महसूस नहीं कर पाते हैं। उन्हें हर वक्त अपनी सुरक्षा का भय बना रहता है। धाम खुलने के साथ ही यमनोत्री पैदल मार्ग पर 10 घंटे तक लोग जाम में फंसे रहे महिलाओं और बच्चों ने इस दौरान क्या यातनाएं झेली यह वही जानते हैं। हर साल चार धाम यात्रा के दौरान सैकड़ों लोग अलग-अलग कारणों से अपनी जान गंवा देते हैं मगर इसकी जिम्मेदारी कोई भी नहीं लेता। वैसे तो हम 2013 जैसी केदारधाम आपदा झेल चुके हैं जिसमें हजारों लोगों की जान चली गई लेकिन यह अत्यंत ही दुखद है कि हम छोटे से छोटे और बड़े से बड़े हादसे से कोई भी सबक लेने को तैयार नहीं हैं। बस यात्रा पर अधिक से अधिक लोग आए। सरकार व व्यवसायियों की अच्छी कमाई हो यात्रियों को क्या दिक्कत है और परेशानियां हो रही है इससे किसी को कोई सरोकार नहीं है जब भी कोई बड़ा हादसा होता है तो दो-चार दिन सतर्कता दिखाई जाती है और फिर वही पुराना ढर्रा जारी रहता है। किसी भी एक संस्था या विभाग की जिम्मेदारी न होने के कारण सभी विभाग एक दूसरे के सर आरोप मढ़कर बचने का रास्ता ढूंढ लेते हैं। जब तक यात्रा का प्रबंध संपूर्ण रूप से किसी एक संस्था के हवाले नहीं होगा तब तक यात्रियों की सुरक्षा का सवाल भी सवाल ही रहेगा। चारधाम यात्रा को शुरू हुए अभी डेढ़ माह ही हुआ है और 150 लोगों की जान जा चुकी है इन मौतों के लिए कौन जिम्मेदार है।

### निर्जला एकादशी पर ब्राह्मण महासभा ने लगायी छबील

संवाददाता

देहरादून। निर्जला एकादशी पर अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा ने छबील का आयोजन किया। आज यहां निर्जला एकादशी के दिन सोसायटी एरिया पर भारूवाला ग्रांट में भीषण गर्मी को देखते हुए अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा की तरफ से छबील का आयोजन किया गया। इस मौके पर ऑल इण्डिया कांग्रेस संगठन के प्रदेश अध्यक्ष पीयूष गौड, कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा, वार्ड 78 के पार्षद रमेश कुमार मांगू, वार्ड 79 के अध्यक्ष सुरेन्द्र थापा, ललित थापा, सम्यक जैन, अकरम, आयुष गौड, वेदांश, शांति देवी, बबली देवी, विशान वर्मा, मनोज धस्माना, छोटेलाल गौतम, अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा के अध्यक्ष मनमोहन शर्मा आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।



हरी नवस्य या वने विदे वस्विन्द्रो मधैर्मधवा वृत्रहा भुवत्।

ऋभुर्वाज ऋभुक्षाः पत्यते शवोऽव क्षणौमि दासस्य नाम चित्।।

(ऋग्वेद १०-२३-२)

विद्युत् के दो भेद हैं - ऋणात्मक और घनात्मक जो सभी पदार्थों में विद्यमान रहते हैं। ये सूर्य की किरणों की धारा में भी हैं, सभी लोकों, जल आदि में भी हैं। ये बादलों को तोड़ते हैं। इनका ज्ञाता इनके सहयोग से नकारात्मकता और अन्य दुष्काल के प्रभाव को नष्ट करता है।

## विकास मेरे शहर का !

पिपली स्याही के आगे का हिस्सा  
(भाग दसवाँ)



●नरेन्द्र कठैत

मनगढ़त नहीं बल्कि स्पष्ट धारणा है कि बिना तोड़-फोड़, जोड़-तोड़ के 'विकास' नहीं होता है। इसीलिए कहते भी हैं कि किसी का योगदान तोड़-फोड़ में तो किसी का जोड़-तोड़ में होता है। असल में परिश्रम से पहले योगदान का ही नाम होता है। कोई अगर हमारे 'विकास' से पूछे कि- 'सबसे ऊंचे पायदान पर कौन खड़ा है?' तो 'विकास' या तो अपनी ही पीठ थपथपायेगा या योगदानियों का ढिंडोरा पीटेगा। किंतु वह कभी भी परिश्रम का नाम नहीं लेगा। उसे काम में जुटे श्रमिक का परिश्रम और उसका पसीना हर्गिज नहीं दिखेगा। या वह देखकर भी मौन साध लेगा।

बन्धुओं! हमारा तो यह कहना है कि शर्म है तो श्रम करें। जोड़-तोड़कर 'योग' किया है-तो जिसे जरूरी है उसको दें। गलत कहा है तो कहें। श्रम कर रहे हैं तो श्रमिक लिखें। श्रम और श्रमिक के परिश्रम से ही बड़े-बड़े काम होते हैं।

गलत कहा है तो कहें!

मेरा इतना कहते ही एक सज्जन भड़क गए। उन्होंने कहा- 'भाई साहब सुनिए! 'योगदान' पहले भी था और आगे भी रहेगा। जैसे 'तीन' अकेला नहीं हो सकता है। 'तीन' के साथ जो 'दो' और 'एक' का योग होता है - असल में वह उनका 'योगदान' होता है। 'तीन' के साथ 'दो' और 'एक' न हो तो तीन भी एक ही होता है। इस हिसाब से देखें तो 'योगदान' बहुत कुछ होता है।

मैंने कहा- 'बन्धु जैसा कि आपने कहा कि 'तीन' के साथ 'दो' और 'एक' जुड़ा है। सवाल यह है कि उन्होंने 'तीन' के साथ मिलकर क्या परिश्रम किया है? क्या 'तीन' ने उनकी ओर मदद के लिए हाथ बढ़ाया है? क्या योग और दान बैलों का जोड़ा है कि वह श्रम के साथ काम पर जुटा है? या 'तीन' के साथ 'दो' और 'एक' का नाम संख्या बढ़ाने के लिए ही जोड़ दिया है? या इनके बीच कोई सलाहकार रहा है- जिसने 'दो' और 'एक' से कहा है कि - जा तू तीन के साथ मिलकर मौज उड़ा ले। ऐसे में तो उस सलाह देने वाले का भी उस काम में योगदान है।

उसने जवाब दिया - 'हो सकता है!

- लेकिन मैंने आपके योगदान को घटते भी देखा है। सुनो! एक दिन मैंने एक मजदूर से पूछा- 'तुम्हारी मजदूरी में सबसे बड़ा योगदान किसका है?' उसने सामने पड़े फटे जूतों की ओर देखा। मैं समझा शायद वह मेरी बात को नहीं समझा। इसलिए उसे दूबारा पूछा- 'भाई तुम्हारे श्रम के साथ सबसे बड़ा योगदान किसका है?' उसने कहा- 'ये जूता कल ठेकेदार दे गया है! किंतु ये एक दिन भी नहीं चला है!'

- 'सस्ता रहा होगा तो फटा है। लेकिन जो चला ही नहीं उसका योगदान कैसे हो सकता है?'

- 'दुख इसी बात का तो है! जूता नहीं तो पांव नंगा है। न जाने अब फिर कब - जूता नसीब होता है?'

पूछा - 'लेकिन तुम्हारे श्रम के साथ इस फटे जूते के योगदान का क्या अर्थ निकला?'

- 'दरअसल मेरे परिश्रम के बदले जो नकद मिलेगा उसमें ठेकेदार इस जूते का योगदान भी घटाकर देगा। भले ही यह चला है या नहीं चला।'

तो सुना आपने! पहली बार मालूम हुआ कि श्रमिक के सर पर योगदान का ऋण भी होता है।

बन्धुओं! महा आत्मन सूर्य कान्त त्रिपाठी निराला की एक कविता की पंक्तियाँ हैं

- 'वह तोड़ती पत्थर/देखा मैंने उसे इलाहाबाद के पथ पर!'

इन पंक्तियों के भाव और अर्थ आज भी मन मस्तिष्क में भले ही ज्यों के त्यों जमे हुए हैं- लेकिन वो हथौड़ा, पत्थर तोड़ते उस लाचार अबला के हाथ -पहली बार इसी शहर के सिविल लाइन के पथ पर साक्षात् देखे हैं।

उन दिनों पौड़ी देवप्रयाग मार्ग का डामरीकरण प्रगति पथ पर था। सर पर एक बड़ा सा साफा, तन पर धूल भरी खदर की धोती, मुंह आगे रोड़ी की ढेरी, और पत्थर पर हथौड़ी से प्रहार करती-अधेड़ उम्र की एक अबला को इसी पथ पर पत्थर तोड़ते देखा था। बाद में उसका पत्थर तोड़ने का दायरा आस-पास के निर्माणाधीन भवनों, पैदल पथों तक बढ़ता चला गया था। अबला का नाम न तब ज्ञात था। और आज तक भी वह नाम अज्ञात ही रहा। लेकिन उस अबला को एक नाम से अवश्य पुकारा जाता था। वह नाम था सुरेशीऽ ब्वे! अर्थात् सुरेशी की माँ! सुरेशी उस अबला की सात-आठ साल की पुत्री का नाम था।

कई वर्षों तक यही सिविल लाईन-सुरेशी की माँ के खून पसीने की गवाह रही। लेकिन एक दिन मालूम हुआ कि सुरेशी 'विकास' के कहीं चली गई। सुरेशी की माँ अकस्मात घटी इस घटना से टूट गई। उसके बाद पत्थर तोड़ती, आँसू टपकाती सुरेशी की माँ - 'हे सुरेशी! हे सुरेशी!' कहकर उसे पुकारती रही। लेकिन कभी भी उसके हाथ से हथौड़ी नहीं छूटी। वह टूटी नहीं। हमारे 'विकास' की खातिर वह पत्थर ही तोड़ती रही। हृदय को अन्दर तक झकझोरने वाली उसकी आवाज 'विकास' ने कभी सुनी भी जरूरी नहीं समझी। बाद में वह अबला न जाने कहाँ गुम हो गई!

दो और चरित्र याद हैं- मध्यम काठी के कामगार किशोरी और उनकी धर्मपत्नी! दोनों के हाथों में हथौड़ी!

दिन भर की मजदूरी के बाद वे पति पति अक्सर सांय काल सिविल लाइन में एक दुकान पर खड़े दिखते थे। और उनकी मुंह जबानी जरूरतों की सूची को हम कोतुहल से सुनते थे। कई बार जैसे ही वे लाला की ओर कहने को तत्पर होते तो व्यस्त लाला जी कहते-

किशोरी जरा ठहर तो ले!' दोनों पति पति फिर एक किनारे उदास, चुप और चिंतित खड़े हो जाते। दो चार ग्राहक निपटने में बाद लाला जी किशोरी की ओर मुखातिब होकर पूछते- 'किशोरी बोल क्या चाहिए?' और किशोरी मुंह जबानी कह डालते- 'लाला जी। दो रुपये का आटा, दो रुपये के मोटे चावल, दो रुपये की दाल, पच्चीस पैसे की मिर्च, पच्चीस पैसे के मसाले, पच्चीस पैसे की हल्दी, एक माचिस की डिब्बी, एक रुपये की चीनी और दो रुपये का तेल...!'

वे हमारे 'विकास' के भले ही 'विकास' के दिन थे -लेकिन आम गरीब की तंग हाली के दिन -तब भी चरम पर थे। उस समय मध्यम श्रेणी में भी दो तबके थे। एक जो समय पर उधारी चुकता करने की स्थिति में थे। तथा दूसरे वे थे जो देर-सबेर उधारी चुकता करते थे। कई ऐसे थे जो महिनों तक दुकानदार को कल-परसों कहकर टालते रहते थे। किसी के आगे मजबूरियां थी -तो कई व्यसनों के आदी थे। कई ऐसे भी थे जो उधारी में ही खाने-पीने के पारंगत थे। अगर एक दुकानदार के यहाँ उनका खाता बंद होता- तो दूसरी दुकान से सामान उठा लेते।

किंतु किशोरी और उसकी पत्नी की हैसियत शायद इतनी भी नहीं थी कि -उनके नाम पर भी खाता बही के पन्ने खुलते। किशोरी और उसकी पत्नी कामगारों के उस वर्ग से थे -जो दैनिक मजदूरी पर ही निर्भर थे। वे जब तक रहे -उधार और उधारी उनके जीवन के अभिन्न हिस्से रहे। लेकिन किशोरी और उनकी पत्नी जैसे आम कामगार ही नहीं बल्कि अतीत में हमारे बड़े कलमकार भी उधारी से जुड़े कटु अनुभव झेल चुके हैं।

हिन्दी साहित्य सम्मेलन, प्रयाग की सम्मेलन पत्रिका, भाग 82 के 'निराला जन्मशताब्दी अंक' में निराला के जीवन में घटित उधारी का एक ऐसा किस्सा चरम है- जिसको पढ़कर रोंगटे खड़े हो जाते हैं।

डॉ. प्रभात शास्त्री ने लिखा है कि - 'श्यामलाल जी बजाज की कपड़े की एक लोकप्रिय दुकान, महानिर्वाणी अखाड़े के फाटक के सामने थी (अब भी है)। निराला के भक्त लोग उनके लिए वस्त्र उधार ले जाया करते थे और शायद कुछ अपने लिए निराला जी के नाम पर ले जाते थे। उधार लिये कपड़ों के बिल चुकता करने का बाबैला मचा। निराला जी तो स्वयं कभी कपड़ा लेने शायद ही जाते हों। बिल की रकम बढ़ गई थी, श्यामलाल जी से पूछा जाता कि निराला जी के नाम पर या उनके हिसाब में किन व्यक्तियों ने उधार कपड़े लिये हैं, तो श्यामलाल जी नाम बतलाने में कतराते थे। क्या कपड़ा आया ही नहीं, या क्या श्यामलाल जी को उन भक्तों ने अपना नाम न बताने के लिए खुशामद की थी या कोई मिली-जुली बात थी। निदान, दारागंज में डुग्गी-पिटवायी गयी, निराला जी को कोई दुकानदार उधार न दें।' एक ओर निराला के चाहने वाले थे -तो दूसरी ओर उनका मनोबल तोड़ने वाले भी कम नहीं थे।

विकास यात्रा जारी है...

साभार: नरेन्द्र कठैत के फेसबुक पेज से

## उच्च रक्तचाप बीमारी नहीं, लक्षण है

डॉ अंशुमान

हमारी नसों में खून के समुचित प्रवाह के लिए एक दबाव या तनाव की जरूरत होती है, जो सीमा से अधिक होने पर उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहा जाता है। आम तौर पर उच्च रक्तचाप को एक बीमारी के रूप में देखा जाता है और चिकित्सक भी उसी का उपचार कर रहे हैं। पहले यह मान्यता थी कि सामान्य ब्लड प्रेशर की सीमा 80 और 120 होनी चाहिए। अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन ने इसमें बदलाव करते हुए सीमा को 70 और 110 निर्धारित किया है।

एथलीटों और अच्छी जीवनशैली वाले लोगों में ब्लड प्रेशर 60 और 100 पाया जाता है। इसे भी उनके लिए सामान्य माना जाना चाहिए। इस सीमा से अधिक या कम होने पर जांच की आवश्यकता होती है। यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हाइपरटेंशन एक बीमारी नहीं है, बल्कि कुछ बीमारियों का लक्षण है।

लक्षण के निर्धारण के लिए रक्तचाप को दो प्रकारों में बांटा गया है- प्राइमरी हाइपरटेंशन और सेकेंडरी हाइपरटेंशन। भारत में अधिकतर लोगों को प्राइमरी हाइपरटेंशन की समस्या है।

यह वह स्थिति है कि डॉक्टर ने देखा कि व्यक्ति का ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ है, पर इसका कोई खास कारण नहीं मिला। इसे एसेंशियल हाइपरटेंशन भी कहा जाता है। सेकेंडरी हाइपरटेंशन में बीमारी, जैसे- किडनी की समस्या, हार्ट की कोई खराबी, कोई ट्यूमर आदि- का पता चलता है। इस श्रेणी में ऐसे लोग भी होते हैं, जो दुकान से दवा, खासकर दर्दनिवारक, खरीद खाते हैं।

कई दवाओं में ब्लड प्रेशर बढ़ाने वाले तत्व होते हैं। खाने में नमक की मात्रा अधिक होना भी सेकेंडरी हाइपरटेंशन का कारण हो सकता है। अक्सर ऐसा होता है कि आपकी जीवनशैली ठीक नहीं है, पर आपका हृदय ठीक काम कर रहा है। वैसे में खून की नालियों में संकुचन आ जाता है और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। आधुनिक चिकित्सा में उपाय यह निकाला जाता है कि दवा देकर खून को पतला कर दिया जाए और हाइपरटेंशन कम हो जाए। उस स्थिति में एड्रीनलिन शरीर के अन्य हिस्सों- मस्तिष्क, हार्ट, किडनी आदि- पर असर करेगा। लेकिन देखा तो यह जाना चाहिए कि नसों में संकुचन क्यों हुआ।

अगर व्यक्ति मोटापा का शिकार हो, तो उसे उच्च रक्तचाप की शिकायत हो सकती है। बहुत अधिक कैलोरी के भोजन, जैसे- पिज्जा, बर्गर आदि प्रोसेस्ड फूड, अधिक वसा, नमक और चीनी के सेवन से भी ब्लड प्रेशर की समस्या होती है। ऐसे व्यक्ति को हृदय रोगों, डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियां हो सकती हैं। मोटापा बढ़ने से शरीर अधिक इन्सुलिन बनाने लगता है। इन्सुलिन का काम ग्लूकोज कम करना होता है, पर आप उसे बार-बार बढ़ाएंगे, तो वह शरीर में सोडियम और पानी जमा करने लगेगा, जो हाइपरटेंशन का एक कारण बनता है। साठ से अस्सी किलो वजन के व्यक्ति को हर दिन छह ग्राम नमक खाना चाहिए। बहुत अधिक चीनी खाना भी इन्सुलिन स्पाइक करेगा और ब्लड प्रेशर बढ़ेगा। इन आदतों के साथ-साथ लोगों की जीवनशैली सुस्त है। आम तौर पर हमें हर दिन आधे घंटे व्यायाम करना चाहिए। यहां व्यायाम से मतलब जिम नहीं है। सामान्य कसरत, जैसे टहलना, दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना आदि, से उच्च रक्तचाप की स्थिति को पैदा होने से रोका जा सकता है। लोग अगर हर दिन 10-12 हजार कदम पैदल चलें, तो ब्लड प्रेशर ही नहीं, कई घातक रोगों से बचाव हो सकता है।

तनाव हाइपरटेंशन का एक बड़ा कारण है। जैसी शहरी जिंदगी की आपाधापी है, उसमें तनाव होना स्वाभाविक है। इस पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है क्योंकि तनाव से एड्रीनलिन के साथ-साथ एक हार्मोन और निकलता है, जो सोडियम और पानी जमा करता है तथा मोटापे का कारण बनता है। इसमें भोजन की खराब आदत और सुस्त होने के पहलुओं को जोड़ लें, तो तनाव एक बेहद चिंताजनक कारक बन जाता है। शराब और धूम्रपान भी उच्च रक्तचाप के बड़े कारण हैं। यह समझना आवश्यक है कि उच्च रक्तचाप सभ्यता के अनियोजित विकास का एक अभिशाप है। जैसे जैसे हमारी वर्तमान सभ्यता और लापरवाह जीवनशैली आगे बढ़ेगी, हाइपरटेंशन की समस्या गंभीर होती जायेगी तथा बीमारियों का बोझ बढ़ता जायेगा।

कभी पहले मिट्टी, लोहे, पीतल आदि के बर्तनों में भोजन बनाया जाता था। अब पॉलिथेन वाले और नॉन-स्टिक बर्तनों का चलन बढ़ता जा रहा है। ऐसे बर्तनों में कुछ तत्व मेटाबॉलिक सिंड्रोम का कारण बनते हैं। इस सिंड्रोम में हाइपरटेंशन के साथ-साथ डायबिटीज आदि को गिना जाता है। प्लास्टिक में पैक किये गये खाने की चीजें भी खतरनाक हैं। यही स्थिति फास्ट फूड के साथ है।

ऐसी वस्तुओं को संरक्षित करने के लिए उनमें नमक का अधिक इस्तेमाल होता है। स्वाद में नमक का असर कम करने के लिए चीनी डाली जाती है। चीनी धूम्रपान की तरह लत लगने वाली चीज है। ऐसी वस्तुओं को जब हम बासी के रूप में खाते हैं, तो और भी रसायन निकलते हैं। इस प्रकार हमारी सभ्यता एक जटिल जंजाल में उलझ गयी है। बीमारियों का सीधा संबंध हमारी जीवनशैली और आदतों से हो गया है। सरल और सादा रहन-सहन हमें स्वस्थ एवं सुदीर्घ जीवन दे सकता है। (ये लेखक के निजी विचार हैं।)



## टैटू बनवाने के बाद रखें त्वचा का ख्याल

टैटू बनवाना हर किसी को पसंद आता है लेकिन उस प्रक्रिया को करवाने में दर्द और उसके बाद उसकी देखभाल करना थोड़ा खटकता है। कई बार आपने कुछ ऐसे लोगों को देखा होगा जो टैटू बनवाने के बाद मुश्किल में पड़ गए, क्योंकि उनका टैटू पक गया या फिर उसमें किसी प्रकार का संक्रमण हो गया था। टैटू गुदवाने के बाद 90 प्रतिशत लोगों को उस जगह पर लाल रंग के चकत्ते पड़ जाते हैं। जरूरी नहीं कि आप त्वचा ही नाजुक हो या आपको रंग से एलर्जी हो, कई बार लापरवाही की वजह से भी ऐसा हो जाता है। उदाहरण से समझें कि अगर आप कलरफुल टैटू बनवाते हैं और उसके बाद उस रंग को लेकर परहेज नहीं करते हैं, कुछ भी क्रीम या साबुन लगा लेते हैं तो उसमें संक्रमण होने की संभावना रहती है।

आज बोल्टडस्काई के इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि आप टैटू बनवाने के बाद किस प्रकार देखभाल करें और अपनी त्वचा को स्वस्थ बनाएं रखें, ताकि उसमें कोई संक्रमण न होने पाए।

1. किस प्रकार के साबुन का इस्तेमाल करें - टैटू गुदवाने के बाद इस बात का विशेष ख्याल रखें कि अगले कुछ समय तक आपको किस प्रकार के साबुन का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए बेहतर रहेगा कि डर्मेटोलॉजिस्ट से ही बात कर लें। टैटू एक प्रकार का खुला घाव होता है ऐसे में उस पर हर प्रकार के साबुन का इस्तेमाल करना हानिकारक होता है। ऐसे साबुन का इस्तेमाल करना आवश्यक होता है कि बैक्टीरिया से बचाव हो।



2. पोंछे नहीं - नहाने के बाद टैटू वाली स्किन को कसकर पोंछे नहीं। इससे जलन या खुजली हो सकती है। खुरदुरी तौलिया भी ऐसे में नुकसानदायक होती है, ऊतकों को हानि पहुँच सकती है।

3. नहाने के बाद - नहाने के बाद टैटू का विशेष ध्यान रखें। किसी मुलायम कपड़े से साफ करें, गीला न रहने दें। खाल को जबरन छुड़ाएं नहीं।

4. सही लोशन लगाएं - टैटू गुदवाने के बाद मनचाहा लोशन इस्तेमाल न करें। सही और एंटीबायोटिक प्रकार का लोशन या क्रीम ही इस्तेमाल करें।

5. धूप से बचाएं - सूर्य का प्रकाश

पड़ने से बचाएं। इससे टैटू वाली त्वचा पर लालामी हो सकती है क्योंकि पराबैंगनी किरणों का प्रभाव पड़ता है। ये किरणें, हीलिंग प्रक्रिया के लिए सही नहीं होती हैं।

6. खुजली होने पर - अगर टैटू वाली त्वचा पर खुजली होती है तो आपको सावधान होने की आवश्यकता है, ये अच्छा संकेत नहीं हो सकता है। खुजली महसूस पर करें नहीं, बल्कि क्रीम लगा लें। बेबी ऑयल लगाएं, ये सबसे सही रहता है। ज्यादा समस्या होने पर डॉक्टर को दिखाएं।

7. पानी से दूर रखें - पूल या सोना बाँध से दूर रहें। पानी में ज्यादा समय तक टैटू वाली त्वचा को भिगोकर न रखें। गुनगुने पानी से स्नान करना ज्यादा सही रहता है।

## वजन घटाने के लिए लाइफस्टाइल में करें बदलाव

बिजी लाइफस्टाइल और अनियमित खानपान की वजह से ज्यादातर लोग बढ़ते वजन की समस्या से परेशान हैं। हर कोई बढ़े हुए वजन को कम करने के लिए अपने स्तर पर प्रयास कर रहा है। कई लोग सख्त डाइट करते हैं। कुछ जिम में घंटों वर्कआउट करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं लाइफस्टाइल में बदलाव कर बढ़े हुए वजन को कम कर सकते हैं। जी, हां बढ़े हुए वजन को कम करने के लिए आप अपनी लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव। इन बदलावों को करने से आपके पेट में जमा चर्बी तेजी से कम होगी। आइए जानते हैं इन टिप्स और ट्रिक्स के बारे में।

गर्म पानी पिएं  
अगर आपका मेटाबॉलिज्म रात के समय में धीमा हो जाता है तो सुबह के समय में सही शुरुआत करें। इसके लिए आप सुबह में एक से दो गिलास गर्म पानी पिएं। गर्म पानी आपके पाचन के साथ टॉक्सिक पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करता है। दरअसल गर्म पानी शरीर के फैट सेल्स को बर्न करने में मदद करता है। इसके साथ पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसके अलावा भूख को भी शांत रखता है। खाना खाने से 30 मिनट पहले गर्म पानी पिएं ताकि कैलोरी इनटेक को नियंत्रित करता है।

सुबह धूप लें  
एक स्टडी के अनुसार, सूरज की किरणें वजन घटाने में मदद करती हैं। ये स्टडी साइटफिक रिपोर्ट नाम के जर्नल में छपी



थी। इस स्टडी के मुताबिक धूप लेने से शरीर में विटामिन डी की मात्रा बढ़ती है, विटामिन डी हड्डियों मजबूत करने के लिए मदद करता है।



नियमित रूप से वर्कआउट करें  
हर रोज सुबह उठकर 20 से 25 मिनट के लिए वर्कआउट करें। इससे सिर्फ आपके मेटाबॉलिज्म बूस्ट नहीं होगा। बल्कि आपके दिन की शुरुआत भी अच्छी होगा। बेहतर

मेटाबॉलिज्म वजन घटाने में तेजी से मदद करता है।

पौष्टिक आहारा खाएं  
केवल नियमित रूप से वर्कआउट करना, बल्कि वजन कम करने के लिए सही खाना बहुत जरूरी है। सीडीसी (रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) के अनुसार, नियमित रूप से खाना वजन घटाने में मदद करता है। आप आपकी डाइट में हरी सब्जियां और फल शामिल करें। आप डाइट में फाइबर, मिनरल्स, विटामिन्स और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होनी चाहिए।

ठंडे पानी से नहाएं  
ठंडे पानी से नहाना भले ही हर समय अच्छा नहीं लगे। लेकिन कुछ स्टडी में कहा गया है कि इससे शरीर में फ्रोजन एडीपोज टिश्यू एक्टिवेट होते हैं जिसकी वजह से व्हाइट फैटी टिश्यू बर्न होते हैं। कई स्टडी में दावा किया गया कि सुबह के समय में ठंडे पानी से नहाने से शरीर का फैट बर्न होता है और मेटाबॉलिज्म रेट बढ़ता है।

## गर्मी के दिनों में हल्का महसूस करने के लिए महिलाएं जरूर ट्राई करें ये साड़ियां

गर्मी के दिनों में अधिकतर महिलाएं काम करते वक्त पसीना आने की वजह से काफी परेशान हो जाती हैं। इसकी वजह होती है गर्मी में गलत कपड़ों का चयन करना। कुछ महिलाएं ऐसी हैं, जो गर्मी में भी वही मोटे कपड़े की साड़ियां पहनती हैं, जो वे सर्दियों में पहनती थीं। लेकिन ऐसा करने से वे और ज्यादा परेशान हो जाती हैं और साड़ियों को लेकर कंप्यूज रहती हैं। गर्मी के दिनों में कौन सी साड़ी पहनना चाहिए इसको लेकर आप भी परेशान हैं, तो ये खबर आपके लिए है। आज हम आपको ऐसी साड़ियों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप गर्मियों में पहन सकती हैं और अपने आपको परेशानियों से दूर रख सकती हैं।

इन साड़ियों का करें इस्तेमाल

गर्मी के दिनों में हल्का महसूस करने के लिए महिलाएं इन साड़ियों का इस्तेमाल कर सकती हैं। सबसे पहले सूती साड़ियां गर्मी के मौसम में आरामदायक और हल्की होती हैं, इसकी वजह से महिलाओं को पसीने की परेशानी से छुटकारा मिलता है। इनकी हवादार बनावट आपको कूल रखने में मदद करती है। आपको बाजार में आसानी से सूती साड़ियां विभिन्न रंगों, प्रिंटों और डिजाइनों में मिल जाएगी।

लिनन की साड़ियां

इसके अलावा आप गर्मी के मौसम में लिनन की साड़ियां पहन सकती हैं। इसका कपड़ा काफी हल्का होता है, जिससे हवा आसानी से पास होती है और महिलाएं काम करते वक्त भी ठंड महसूस करती हैं। गर्मी को दूर रखने के लिए लिनन की साड़ी महिलाओं के लिए बेस्ट ऑप्शन है। लिनन की साड़ियां टिकाऊ और झुर्रियों से मुक्त होती हैं, जो गर्मियों के लिए एकदम सही बनाती हैं।

जॉर्जेट की साड़ियां

इन दोनों के अलावा महिलाएं गर्मी के दिनों में जॉर्जेट की साड़ियां ट्राई कर सकती हैं। जॉर्जेट एक सिंथेटिक कपड़ा है, जो हल्का, पतला और बहने वाला होता है। महिलाएं अगर जॉर्जेट के कपड़े वाली साड़ी को गर्मी की दिनों में पहनती हैं, तो उन्हें गर्मी में पसीने से छुटकारा मिलेगा और काम करते वक्त राहत मिलेगी। आप गर्मी के दिनों में खादी की साड़ियां भी ट्राई कर सकती हैं। यह गर्मी को दूर रखती है और पसीने से बचाती है। यह एक प्राकृतिक और हल्का कपड़ा है, जो गर्मी के लिए बेस्ट ऑप्शन है।

मलमल की साड़ियां

गर्मी के दिनों में मलमल की साड़ियां भी काफी बेहतरीन होती हैं, इसे पहन कर महिलाएं गर्मी में पसीने से छुटकारा पा सकती हैं। इन साड़ियों के अलावा आप गर्मियों में हल्के रंग की साड़ियों का चयन करें, पतले कपड़े से बनी साड़ियां पहनें, ढीले-ढाले कपड़े पहनें। इन आसान टिप्स को फॉलो कर आप आसानी से गर्मियों में खुद को कुल रख सकती हैं। (आरएनएस)

## गर्मी के कारण आने लगे चक्कर तो बचने का आसान तरीका

भारत इस वक्त भीषण गर्मी से जूझ रहा है। जलवायु परिवर्तन के कारण हीटवेव और भी तेजी से बढ़ने वाली है। साइटिस्ट के मुताबिक जलवायु परिवर्तन के कारण कुछ महीनों में हीट वेव लगातार बढ़ेगा। जिसमें हीट सिंकोप की दर अधिक है। हीट वेव के कारण लोगों को बेहोशी या चक्कर आने जैसी समस्या ज्यादा हो रही है। यह ऐसी स्थिति है जो आमतौर पर बहुत देर तक खड़े रहने या बैठने या लेटने के कारण होता है। बेहोशी के ऐसे मामले अक्सर होते हैं और भारत में स्कूल जाने वाले बच्चों और बुजुर्गों में अक्सर देखे जाते हैं एक ऐसा देश जिसकी आबादी दुनिया में सबसे ज्यादा है। लेकिन चक्कर आने की समस्या को अक्सर ध्यान नहीं दिया जाता है। क्योंकि माना जाता है कि तापमान में वृद्धि ही इसके लिए ज़िम्मेदार है। हालांकि, काफी ज्यादा गर्मी पड़ने के कारण इसका बुरा असर शरीर पर पड़ता है। भीषण गर्मी में जब तापमान बढ़ने लगता है तो शरीर के अंदर का बैलेंस बिगड़ जाता है। ऐसे में स्वेटिंग शुरू होती है। जिसके कारण शरीर से काफी ज्यादा पसीना निकल जाता है। यह ही वजह है कि अक्सर लोग डिहाइड्रेशन का शिकार हो जाते हैं। बाद में यही चक्कर का कारण बनती है। गर्मी जब ज्यादा पड़ती है तो अक्सर लोग डिहाइड्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसके कारण हीटबर्न और हीट स्ट्रोक जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। दरअसल, शरीर में टेंपरेचर को मॉन्टर नहीं कर पाता है। जिसके कारण टेंपरेचर बढ़ जाता है। शरीर को ऐसा करने से मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। एक इंसान 42.3 डिग्री तक का तापमान हैंडिल कर सकता है। एक व्यक्ति बहुत ही ज्यादा गर्मी और ठंडा बर्दाश्त नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में बेहोशी, चक्कर जैसी समस्या होती है। इसके कारण इलेक्ट्रोलाइट का बैलेंस का बिगड़ना है और फिर बेहोशी हो सकती है। अधिक तापमान के कारण घबराहट महसूस होना, सिर में दर्द, प्यास लगना यह सब बेहोशी के संकेत हो सकते हैं। इस मौसम में शराब पीने से बचना चाहिए। क्योंकि इससे आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकते हैं। (आरएनएस)

### 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

## गर्मी में फल खाकर करते हैं सुबह की शुरुआत तो...

ब्रेकफास्ट पोषण से भरपूर होना चाहिए। इसलिए सुबह आप ब्रेकफास्ट में क्या खा रहे हैं यह बहुत ही ज्यादा महत्वपूर्ण है। ज्यादातर लोग सुबह की शुरुआत फल खाकर ही करते हैं। लेकिन सवाल यह उठता है कि क्या खाली पेट फल खाना फायदेमंद है? लेकिन आज हम आपको विस्तार से बताएंगे कि खाली पेट कौन सा फल खाना चाहिए और कौन सा नहीं?

कुछ ऐसे फल होते हैं जो भूल से भी खाली पेट नहीं खाना चाहिए। इससे आपकी सेहत और पेट पर भारी नुकसान होता है।

खाली पेट कौन सा फल नहीं खाना चाहिए?

खट्टे फल

सुबह खाली पेट खट्टे फल बिल्कुल भी नहीं खाने चाहिए। खासतौर पर अंगूर खाने से बचना चाहिए। खट्टे फल में भरपूर मात्रा में एसिड होते हैं। इसे खाने से गैस, एसिड, अल्सर और पेट में जलन की शिकायत हो सकती है। संतरा या मौसमी फल नहीं खानी चाहिए। इसमें साइट्रिक एसिड होते हैं जो खाली पेट खाने से कई सारे नुकसान हो सकते हैं।

खाली पेट केला खाने से होने वाले नुकसान



केला खाना सेहत के लिए अच्छा होता है यह पोषण से भरपूर होता है। लेकिन खाली पेट केला खाने से बचना चाहिए क्योंकि इससे उल्टी और बैचेनी हो सकती है।

पाइनएप्पल खाली पेट न खाएं खाली पेट पाइनएप्पल खाएं क्योंकि यह पेट के लिए ठीक नहीं होता है। पाइनएप्पल विटामिन सी से भरपूर होता है। इसका डाइजेशन पर भारी असर पड़ता है। लेकिन खाली पेट इसे खाने से हाजमा बिगड़ सकता है।

आम भले ही आम का सीजन है लेकिन

खाली पेट आम नहीं खाना चाहिए। क्योंकि खाली पेट आम खाने से काफी ज्यादा नुकसान होता है। इससे ब्लोटिंग और अपच की समस्या हो सकती है। इसका डाइजेशन पर भी भारी असर होता है।

खाली पेट इन फलों को खा सकते हैं सुबह खाली पेट पीपिता जरूर खाना चाहिए। इससे काफी ज्यादा फायदा मिलता है। अनार और अमरूद भी खाली पेट आराम से ख सकते हैं इसमें कोई दिक्कत नहीं है। अगर आप तरबूज और खरबूज खाते हैं तो वह भी आपके लिए काफी ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। (आरएनएस)

## सही एक्सरसाइज का चुनाव करने से नहीं होगा घुटनों में दर्द

जब भी आप योग करना या जिम में एक्सरसाइज करना शुरू करते हैं तो आपके घुटनों पर बहुत ज्यादा जोर पड़ता है। जिस कारण से घुटनों में तेज दर्द होने लगता है। यही कारण है कि कुछ लोग एक हफ्ते तक जिम जाने के बाद जिम जाना छोड़ देते हैं। अधिकतर लोग जब जिम जाना शुरू करते हैं तो वे समझ नहीं पाते कि कौन सी एक्सरसाइज करें और कौन सी ना करें। भले ही आप अपना वजन कम करने के लिए जिम गये हों या एक्सरसाइज करने से पहले लक्ष्य

ज़रूर निर्धारित कर लें और फिर उसी हिसाब से एक्सरसाइज का चुनाव करें।

सबसे जरूरी बात यह है कि जब भी जिम जायें तो शुरुवात में ही सारी ताकत ना झोंक दें बल्कि धीरे धीरे एक्सरसाइज करें। ऐसा कई लोगों के साथ होता है कि वे पहले दिन से ही हैवी एक्सरसाइज करने लगते हैं जिस कारण उनके घुटनों में दर्द होने लगता है। इसलिए ऐसा बिल्कुल न करें और शुरुवात में ट्रेडमिल पर स्पीड भी स्लो रखें। कई लोग जिम में एक्सरसाइज करने से पहले स्ट्रेचिंग या वार्मअप नहीं

करते हैं जिस कारण इंजरी होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगली बार जब भी एक्सरसाइज करें उसके पहले वार्मअप जरूर कर लें। वार्मअप के लिए स्ट्रेचिंग के अलावा आप कुछ योगासन भी कर सकते हैं। कई लोग घुटनों में दर्द के कारण जल्द ही जिम जाना छोड़ देते हैं जबकि घुटनों में दर्द आपके गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण होता है। इसलिए जिम में किसी भी एक्सरसाइज को करने से पहले फिटनेस ट्रेनर से अच्छे से सीख लें फिर करें।

### शब्द सामर्थ्य - 115

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना,

- पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती हैं, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।

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

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 114 का हल

स्मृ	ति	पा	व	क	बे	ल
र	ज	नी	च	र		टू
मु	स्का	न	न	म	की	न
सा	र		स		ट	ख
फि		अ	जा	य	ब	रा
र	च	ना		था	ल	य
		धि		र्थ		स
उ	प	कृ	त	आ	वा	ज
ल्लू		त		ब	ल	रा



## सलोनी बत्रा ने गांठ में अपने रोल पर कहा, बॉडी लैंग्वेज और टोन पर करना पड़ा काम

एक्ट्रेस सलोनी बत्रा जल्द ही थ्रिलर सीरीज गांठ में नजर आने वाली हैं। उन्होंने अपने रोल के बारे में बात करते हुए बताया कि उन्हें इसके लिए अपनी बॉडी लैंग्वेज और टोन पर काम करना पड़ा।

मानव विज्ञ और मोनिका पंवार स्टारर गांठ की शूटिंग दिल्ली में चल रही है। सीरीज में सलोनी एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभा रही हैं।

सलोनी ने कहा, यूनिफॉर्म में होना अपने आप ही जिम्मेदारी की भावना पैदा करता है, खासकर गांठ जैसे शो के लिए, जिसकी कहानी पूरी तरह से एक क्रूर अपराध की जांच के इर्द-गिर्द घूमती है।

ट्रेलर में पुलिस इंस्पेक्टर गदर सिंह और साइकियाट्रिक साक्षी मुर्मु एक साथ मिलकर सामूहिक आत्महत्या मामले को सुलझाते हुए दिख रहे हैं, जिसमें एक घर में सात शव लटके हुए मिले थे। उनकी जांच में कई पहलू सामने आए, जिनमें गंभीर अपराध, धार्मिक विश्वास, अंधविश्वास और सामाजिक मनोविकृति है।

सीरीज के बारे में बात करते हुए सलोनी ने कहा, स्क्रिप्ट पढ़ने के बाद, मैं अपने किरदार को निभाने के लिए बेहद एक्साइटेड थी। यह मेरे द्वारा पहले किए गए किरदारों से बिल्कुल अलग था। मुझे बॉडी लैंग्वेज, टोन, सीनियर्स और साथी सदस्यों के साथ रिश्ते और सबसे महत्वपूर्ण बात, बैकस्टोरी पर काम करना था।

एक्ट्रेस ने कहा कि इन बारीकियों पर काम करने में बहुत मजा आया।

उन्होंने कहा, मानव की मौजूदगी ने मेरे लिए हर पल को और भी बेहतर बना दिया। उनकी ईमानदारी, एनर्जी और हमारे बीच की दोस्ती ने शूटिंग को और भी मजेदार बना दिया। उन्होंने अपने एक्सपीरियंस से मेरी बहुत मदद की।

कनिष्क वर्मा द्वारा निर्देशित, यह सीरीज 11 जून को जिओ सिनेमा पर प्रीमियर होगी।

बता दें कि सलोनी ने संदीप रेड्डी वांगा की डायरेक्शन में बनी एक्शन क्राइम थ्रिलर एनिमल में रणबीर सिंह की बहन रीत का किरदार निभाया था। इस फिल्म में रणबीर कपूर, बाँबी देओल, अनिल कपूर, रश्मिका मंदाना, सुरेश ओबेरॉय और सलोनी बत्रा समेत कई कलाकारों ने अहम रोल प्ले किया था।

## सनी सिंह की लव की अरेंज मैरिज का पहला पोस्टर जारी, जी5 पर होगी रिलीज

बॉलीवुड एक्ट्रेस अवनीत कौर जोकि इससे पहले टीवी में काम करती थी ने अपनी फिल्म का पोस्टर रिलीज किया है। फिल्म का नाम लव की अरेंज मैरिज है जिसमें वो सनी सिंह के साथ नजर आएंगी।

लव की अरेंज मैरिज जल्द ही जी5 पर रिलीज होगी। लेकिन अभी इसकी रिलीज डेट के बारे में कुछ नहीं पता है। जी5 ने इंस्टाग्राम पर लिखा, बैंड, बाजा, बारात और परिवार। इस शादी के मौसम में उलझन का अनुभव करने के लिए तैयार हो जाइए।

लव की अरेंज मैरिज में अवनीत और सनी सिंह के अलावा अनू कपूर, सुप्रिया पाठक, राजपाल यादव, सुधीर पांडे और परितोष त्रिपाठी जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इस फिल्म का निर्देशन गुठली लड्डू के डायरेक्टर इशरत खान करेंगे। विनोद भानुशाली और राज शांडिल्य इस फिल्म के निर्माता हैं।

पोस्टर को देखकर लग रहा है कि फिल्म की कहानी में सनी सिंह और अवनीत कौर के बीच रोमांस दिखाया जाएगा। ये एक छोटे शहर की कहानी होगी जिसमें एक युवा जोड़े लव (सनी सिंह) और इशिका (अवनीत कौर) की कहानी को दर्शाया जाएगा। फोटो में दोनों की केमिस्ट्री साफ देखने को मिल रही है। दोनों ने हाथ में एक पिंक कलर का गुलाब भी पकड़ा हुआ है। फिल्म के पोस्टर ने फैंस की उत्सुकता और भी बढ़ा दी है।

हाल ही में अवनीत कौर कांस फिल्म फेस्टिवल में भी नजर आई थीं। यहां उन्होंने अपनी अपकमिंग इंटरनेशनल फिल्म लव इन वियतनाम की भी घोषणा की।

अवनीत कौर अपने लॉन्च से पहले ही दर्शकों के बीच काफी ज्यादा फेमस थीं और उनकी फैन फॉलोविंग भी काफी ज्यादा है। उन्होंने साल 2023 में नवाजुद्दीन सिद्दीकी के अपोजिट फिल्म टीकू वेड्स शेरू से बॉलीवुड में कदम रखा था। फिल्म में अवनीत के अभिनय की किटक्स ने काफी ज्यादा तारीफ की थी।

## पत्रलेखा ने फिल्म इंडस्ट्री में पूरे किए 10 साल

राजकुमार राव के साथ शादी के बंधन में बंधने वाली एक्ट्रेस पत्रलेखा ने सिनेमा जगत में 10 साल पूरे कर लिए हैं। उन्होंने इसके लिए फिल्म निर्माता हंसल मेहता का आभार व्यक्त किया है।

अपनी पहली फिल्म सिटीलाइट्स के रिलीज होने के एक दशक पूरे होने पर फिल्म निर्माता हंसल मेहता के प्रति आभार व्यक्त करते हुए पत्रलेखा ने कहा कि उन्होंने मेरी प्रतिभा को पहचाना और मुझे बड़ा ब्रेक दिया।

फिल्म इंडस्ट्री में अपने सफर के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने बताया, यह सीखने, आगे बढ़ने और अविस्मरणीय क्षणों से भरी एक अविश्वसनीय यात्रा रही है। मेरी प्रतिभा को पहचानने और मुझे राखी दीपक सिंह की खूबसूरत और जटिल भूमिका निभाने का अवसर देने के लिए मैं अपने निर्देशक हंसल मेहता का विशेष आभार व्यक्त करती हूँ।

अपनी आगामी परियोजनाओं के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि अभी बहुत कुछ आना बाकी है। मैंने उन परियोजनाओं पर काम किया है जिनके बारे में मैं बहुत भावुक हूँ, और मैं दर्शकों द्वारा उन्हें देखने का बेसब्री से इंतजार कर रही हूँ।

एक्ट्रेस पत्रलेखा की 2014 में रिलीज हुई सिटीलाइट्स एक ड्रामा फिल्म है, जो



ब्रिटिश फिल्म मेट्रो मनीला (2013) की रीमेक थी। यह फिल्म राजस्थान के एक गरीब किसान की कहानी बताती है, जो आजीविका की तलाश में मुंबई आता है। सीन एलिस द्वारा निर्देशित क्राइम ड्रामा मेट्रो मनीला फिलीपींस में सेट है।

सिनेमा में दस सालों में पत्रलेखा ने लव गेम्स, नानू की जानू, बदनाम गली और तेरंदाज में अपनी एक्टिंग का जलवा

बिखेरा है। उन्होंने 2017 में बोस डेड/अलाइव से वेब स्पेस में डेब्यू किया।

पत्रलेखा अगली बार गुलकंदा टेल्स, वाइल्ड वाइल्ड पंजाब और फुले में नजर आएंगी।

बॉलीवुड के लवबल कपल कहे जाने वाले पत्रलेखा और राजकुमार राव ने 2021 में चंडीगढ़ में शादी की थी। दोनों एक-दूसरे को 2010 से डेट कर रहे थे।

## शॉर्ट ड्रेस पहन शरवरी वाघ ने शेयर किया अब तक का सबसे किलर लुक

बॉलीवुड एक्ट्रेस शरवरी वाघ हमेशा अपने फैशन स्टेटमेंट्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटोरती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने अपने लेटेस्ट ग्लैमरस लुक्स की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टनिंग अवतार लोगों को काफी ज्यादा पसंद आ रहा है।

बंटी और बंबली 2 फेम एक्ट्रेस शरवरी वाघ किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपनी एक्टिंग और खूबसूरती के चलते फैंस को दीवाना बनाया हुआ है।

एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनकी तस्वीरों पर अपना दिल हार जाते हैं। हालिया तस्वीरों में भी एक बार कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

शेयर की गई लेटेस्ट तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने ब्लू कलर की डेनिम लुक में शॉर्ट ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो एक से बढ़कर एक ग्लैमरस अंदाज में पोज दे रही हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस शरवरी वाघ कैमरे के सामने अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं।

बालों का बन बनाकर, लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस शरवरी वाघ ने अपने इस लुक को और भी ज्यादा शानदार तरीके से निखारा है। उनका ये जबरदस्त लुक देखकर फैंस तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।

बता दें एक्ट्रेस शरवरी वाघ जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं



तो अक्सर इंटरनेट का पारा हाई हो जाता है। एक्ट्रेस शरवरी वाघ भले ही इन दिनों किसी फिल्म में नजर नहीं आ रही हैं, लेकिन

एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं और इंस्टाग्राम पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी तगड़ी है।

# बुनियादी इकाई बनाना बहुत जरूरी

भारत डोगरा  
आधुनिक समाजों की एक विसंगति यह है कि एक ओर अति सफल, अति संपन्न और विख्यात कुछ व्यक्तियों की चकाचौंध है, तो दूसरी ओर बहुत बड़ी संख्या में ऐसे लोग हैं जो अपने को उपेक्षित और हाशिए पर धकेला हुआ महसूस करते हैं।

ऐसी स्थिति से हट कर हमें यथासंभव ऐसी राह निकालनी चाहिए जहां अधिक से अधिक व्यक्ति अपनी प्रगति की ऐसी राह अपनाएं जो पूरे समाज की प्रगति से जुड़ती हो।

इस के लिए जो एक बहुत बुनियादी जीवन-मूल्य चाहिए, जो बहुत महत्वपूर्ण होते हुए बहुत सरल भी है। वह यह है कि हम कभी भी दूसरों को दुख देने का कुप्रयास न करें तथा यथासंभव दूसरों के दुख-दर्द कम करने का ही प्रयास करें। बेशक, दूसरों का दुख-दर्द कम करने की हमारी क्षमता बहुत सीमित हो सकती है, पर इस सीमा के बीच हम दूसरों का दुख-दर्द कम करने का प्रयास जरूर करें। इसके लिए अपनी क्षमताएं विकसित भी करें। इस बारे में कोई भी व्यक्ति यदि बहुत सावान रहता है कि मुझे किसी को दुख नहीं पहुंचाना है, तो वह अपने वाणी, कार्य, सोच को, इस तरह ही अनुशासित करता है, ढालता है।

इस तरह अधिक से अधिक लोग प्रयास करते रहें तो बहुत से व्यक्ति स्वयं बेहतर इंसान बनते रहते हैं, और पूरा समाज भी बेहतर बनता रहता है। इससे जुड़ा हुआ दूसरा जीवन-मूल्य है कि हम सभी मनुष्यों की बहुत बुनियादी समानता में विास रखें तथा शर्म, जाति, क्षेत्रीयता, राष्ट्रीयता तथा लिंग आधारित भेदभावों से ऊपर उठकर इंसानियत की सोच या विश्व के सभी लोगों की बराबरी और सम्मान की सोच पर

आधारित जीवन जिएं तथा इस तरह की राह बहुत से लोगों की सम्मिलित सोच को विश्व स्तर पर अमन-शांति की सोच से जोड़ें। इस सोच में तरह-तरह की दुश्मनियों, वैर-द्वेष और भेदभाव को जीवन भर पाले रखने का कोई अर्थ नहीं है और यदि ऐसी कोई संकीर्ण सोच पहले से है तो इससे चिपटे रहने के स्थान पर इससे बाहर निकल कर इंसानियत की सोच, सभी लोगों को समता और गरिमा की सोच को अपनाने में ही प्रगति है।

तीसरा जरूरी जीवन-मूल्य ईमानदारी है, जिसके साथ यह भी जरूरी है कि मनुष्य अपनी मेहनत की कमाई से ही संतुष्ट रहे और बेईमानी, हर तरह के जुए, दूसरों के हक छीनने की प्रवृत्ति से दूर रहे। विभिन्न अपराधों से अपने को दूर रखना व जो टैक्स देने हों उन्हें समय पर देना भी जरूरी है। ईमानदारी का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष है कि अपने विभिन्न रिश्तों में भी ईमानदारी अपनाना और धोखा देने का कुप्रयास कभी न करना। इससे जुड़ी हुई बात है कि मनुष्य को फिजूलखर्ची और भोग-विलास से बचना चाहिए।

अपनी सभी जरूरतों को पूरा करना, कुछ आराम के साधन जुटाना, कठिन समय के लिए कुछ बचत करना-यह सब तो उचित है पर भोग-विलास पर अधिक खर्च करना अनुचित है। ऐसा करने पर पर्यावरण की भी क्षति होती है और समाज के अधिक जरूरतमंद लोगों का हक छिनता है। यदि मनुष्य फिजूलखर्ची से बचेगा तो अपनी जरूरतों को पूरा करने के बाद जो धन उसके पास बचेगा उसका उपयोग वह सार्थक सामाजिक कार्यों के लिए कर सकता है। जैसे निधन लोगों की सहायता करना, पर्यावरण रक्षा के कार्य करना आदि। विशेष तौर पर सभी तरह के नशे से अपने को दूर रखना जरूरी है क्योंकि विभिन्न तरह

के नशे व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर तबाही की प्रमुख वजह है। शराब, तंबाकू, गुटखे, सिगरेट-बीड़ी, तरह-तरह के ड्रग्स सभी से दूर रहना जरूरी है। शराब की तबाही सबसे अधिक है और शराब से दूर रहना बहुत जरूरी है।

आधुनिक तकनीकी ने जीवन में बहुत कुछ नया प्रवेश कर दिया है, और लोग इसमें मस्त हो गए हैं, रम गए हैं। कोई दिन भर फोन से चिपका है, तो कोई कंप्यूटर से। इस स्थिति में यह समझ बहुत जरूरी है कि किसी आधुनिक तकनीक या उपकरण के उपलब्ध होने का अर्थ यह नहीं है कि उसे अपने पर हावी होने दिया जाए। अपने जीवन की सही प्राथमिकताओं को बनाए रखते हुए विभिन्न नई तकनीकों और उपकरणों का सीमित उपयोग ही करना चाहिए और इनसे होने वाली हानि के प्रति भी सावधानी से दूर रहना चाहिए।

परिवार समाज की सबसे बुनियादी इकाई है और परिवार की भलाई से निरंतर जुड़े रहना, परिवार की बुनियादी इकाई को न्याय आधारित मजबूती देना, परिवार का मानवीय सहयोग और आपसी सहायता, सुख-दुख के साथ की बुनियादी इकाई बनाना बहुत जरूरी है। परिवार एक जीवन-आधार भी है और शिक्षा संस्थान भी है। परिवार की सही स्थिति और सहयोग के आधार पर ही मनुष्यों को समाज में व्यापक स्तर पर उपयोगी भूमिका निभाने में बहुत मदद मिलती है।

इसी तरह आस-पड़ोस में नजदीकी समुदाय से बेहतर संबंध बनाना और उसकी भलाई में न्यायोचित सहयोग देना, विभिन्न मित्रता के संबंधों को निभाना और समाज की भलाई से जोड़ते हुए आगे ले जाना भी महत्वपूर्ण है। आठवीं आवश्यकता यह है कि परिवार में और परिवार के बाहर अधिक व्यापक सामाजिक स्तर पर महिलाओं को

उचित सम्मान दिया जाए, उनसे उचित और गरिमामय व्यवहार हो तथा उन्हें अपनी प्रतिभाओं के अनुकूल प्रगति के उचित अवसर मिलें। पुरुषों के उनसे संबंध न्यायसंगत, समानता और सहयोग के होने चाहिए न कि आधिपत्य और अपना स्वार्थ साधने के। विशेष ध्यान देने की बात है कि महिलाओं के प्रति हिंसा और दमन को समाप्त करने को घर और समाज, दोनों स्तरों पर उच्च प्राथमिकता मिले।

व्यापक सच्चाई तो यह है कि कई तरह के हिंसक कार्य को ही नहीं अपितु हिंसक सोच को भी समाप्त करने का नियंत्रित और अनुशासित प्रयास सभी मनुष्यों की प्रगति के लिए आवश्यक है। इस तरह के प्रयास व्यापक स्तर पर होंगे तो समाज, राष्ट्रों और विश्व स्तर पर अमन-शांति की स्थिति अपने आप बेहतर होगी, अमन-शांति के लिए एक मजबूत बुनियाद तैयार होगी। अंतिम और बहुत बुनियादी बात यह है कि नैतिकता की कसौटी पर अपनी सोच और अपने कार्यों को परखते रहना सभी मनुष्यों के लिए बहुत जरूरी है। जब अधिकांश मनुष्य यह सोचने लगते हैं कि मुझे केवल अपने हित का ख्याल नहीं रखना है, दूसरों के हित का भी ख्याल रखना है, मुझे जाने-अनजाने ऐसे कार्य नहीं करने हैं जिनसे समाज की क्षति होती है तो इस राह पर चलते हुए ही व्यक्तिगत प्रगति और पूरे समाज की प्रगति में परस्पर सामंजस्य एकता स्थापित होने लगती है।

यदि इन सभी दस सिद्धांतों को ध्यान में रखा जाए तो व्यक्तिगत प्रगति की राह और सामाजिक प्रगति की राह बहुत कुछ एक सी होने लगती है, व्यक्ति का अपना विकास समाज के व्यापक विकास से जुड़ जाता है। जहां तक संभव हो इस आदर्श स्थिति के नजदीक पहुंचने का प्रयास करना चाहिए।

## धरती का तापमान बढ़ना विश्व के समक्ष सबसे बड़ा संकट

धरती का तापमान बढ़ना आज विश्व के समक्ष सबसे बड़ा संकट है, जिसका तात्कालिक समाधान नहीं किया गया, तो मानव समेत तमाम जीवों का अस्तित्व निश्चित ही खतरे में पड़ जायेगा। इस संकट के प्रभाव के गंभीर परिणाम हमारे सामने आने लगे हैं। जलवायु परिवर्तन के कारण अतिवृष्टि, सूखा, बाढ़, बेमौसम व औचक बरसात, चक्रवात, आंधी, वनों में आग, भू-स्खलन, ग्लेशियरों में बर्फ पिघलना, समुद्र का तापमान बढ़ना और समुद्री जलस्तर में बढ़ोतरी आदि जैसी समस्याएं सधन हो रही हैं।

विश्व पर्यावरण दिवस, जो हर साल पांच जून को मनाया जाता है, के अवसर पर इस वर्ष का मुख्य विषय 'भूमि बहाली, मरुस्थलीकरण और सूखा निरोध' है। पर्यावरण का समुचित संरक्षण नहीं होने तथा भूमि की उर्वरा को बनाये रखने के प्रति समुचित संवेदनशीलता की कमी से भारत समेत कई देश भूमि क्षरण की समस्या का सामना कर रहे हैं। बड़े पैमाने पर वृक्षों की कटाई, भूजल के अत्यधिक दोहन तथा रासायनिक खेती के कारण भूमि क्षति हो रही है।

इससे मरुस्थलीकरण भी बढ़ रहा है। अपने संदेश में संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने रेखांकित किया है कि मानवता भूमि पर निर्भर है, फिर भी समुचे विश्व में प्रदूषण, जलवायु अव्यवस्था और जैव-विविधता के ह्रास से स्वस्थ भूमि मरुभूमि में तथा जीवंत पारिस्थितिकी मृत क्षेत्र में परिवर्तित हो रही हैं। पर्यावरण संरक्षण के विभिन्न प्रयासों के साथ-साथ इस ओर समुचित ध्यान देने की आवश्यकता है। दुनियाभर में तीन अरब से अधिक लोग भूमि क्षरण से प्रभावित हैं।

साथ ही, पीने योग्य पानी का तंत्र भी तबाह हो रहा है। भारत जैसे बड़ी जनसंख्या वाले देश को स्वस्थ भूमि और जैव-विविधता की आवश्यकता अपेक्षाकृत अधिक है। इस संबंध में भारत सरकार की ओर से प्रयास किये जा रहे हैं, पर इस प्रक्रिया में हम सभी की भागीदारी आवश्यक है। कम पानी एवं खाद की आवश्यकता वाले तथा अधिक पौष्टिक मोटे अनाजों को बढ़ावा देना बहुत जरूरी पहल है। स्वच्छ ऊर्जा के क्षेत्र में अनेक देश आगे बढ़ रहे हैं, जिनमें भारत भी शामिल है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ग्लासगो जलवायु सम्मेलन में यह संकल्प रखा था कि हमारा देश 2070 तक कार्बन और ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन शून्य के स्तर पर लाने के लिए प्रतिबद्ध है। स्वच्छ ऊर्जा के अधिक उत्पादन से जीवाश्म ईंधनों पर निर्भरता भी घटेगी, जिनके खनन, वितरण, ऊर्जा उत्पादन और उपभोग से पारिस्थितिकी को भारी नुकसान होता है। जिस प्रकार हम प्रकृति से स्वच्छ ऊर्जा हासिल कर रहे हैं, उसी तरह हमें वर्षा जल के संरक्षण पर भी ध्यान देना चाहिए। पर्यावरण बचाने के लिए व्यक्तिगत और स्थानीय से लेकर वैश्विक स्तर तक साझा प्रयासों की आवश्यकता है। (आरएनएस)

## ऑनलाइन दुर्व्यवहार गंभीर समस्या

देवेंद्रराज सुथार  
एडिनबर्ग विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा किये गये पहले वैश्विक आकलन से पता चला है कि दुनियाभर में 30 करोड़ से अधिक बच्चे हर वर्ष ऑनलाइन यौन शोषण का शिकार होते हैं। शोध के अनुसार, वैश्विक स्तर पर 1216 प्रतिशत बच्चे अनचाही यौन सामग्री, गैर-सहमति वाले संचार और जबरदस्ती वीडियो चैट के शिकार हुए हैं। यह ऑनलाइन दुर्व्यवहार की व्यापक प्रकृति को दर्शाता है। यह बातचीत अक्सर शोषण के भयावह रूपों को जन्म देती है। जैसे सेक्सटॉशन, जहां साइबर अपराधी पीड़ितों को फिरौती न दिये जाने पर निजी और अक्सर हेरफेर की गयी छवियों या वीडियो को जारी करने की धमकी देकर उनसे पैसे ऐंठते हैं। भारत में भी बड़ी संख्या में बच्चे साइबर बुलिंग का शिकार होते हैं। पिछले वर्ष आयी 'नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लॉयटेड चिल्ड्रन' नामक संस्था की एक रिपोर्ट की मानें, तो 2019 के बाद से भारत में बच्चों के ऑनलाइन यौन शोषण के मामलों में 87 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

इस रिपोर्ट में बताया गया है कि बच्चों

के यौन शोषण की ऑनलाइन सामग्री में 312 करोड़ का इजाफा हुआ है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आपराधिक गतिविधियों में क्योंकि उनमें परिपक्वता और अनुभव की कमी है। ऑनलाइन हिंसा की इस महामारी से निपटने के लिए ऑनलाइन सुरक्षा के लिए मजबूत उपायों को विकसित किया जाना चाहिए। बच्चों के लिए इंटरनेट एक्सेस डिवाइस कितनी जरूरी है, यह माता-पिता ही तय कर सकते हैं।

पढ़ाई के लिए इंटरनेट का उपयोग जरूरी हो गया है, पर हमें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि बच्चे मोबाइल और लैपटॉप हाथ में लेकर इस सुविधा का उपयोग करते हुए ऐसी गतिविधियों का शिकार न हों। जिस तरह इंटरनेट पर बच्चों के विरुद्ध अपराध के नये-नये तरीके हर रोज सामने आ रहे हैं, उसे देखते हुए अधिक सतर्क रहने की आवश्यकता है।

बच्चों को ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से दूर रखना भी इतना आसान नहीं है, पर उन्हें साइबर अपराध के बारे में जागरूक करने के साथ-साथ साइबर अपराध पर नजर रखने के लिए एक मजबूत तंत्र भी होना चाहिए।

सू- दोकू क्र.115									
	6	3		8		1			4
8			3		4			7	
	4			5		8			
3		8			1			4	
	1			4		9			7
		4			2			1	
1				3		4			8
	8		2		9			3	
		9		1		2			5

नियम	सू-दोकू क्र.114 का हल									
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।	6	7	9	2	4	5	3	1	8	
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।	2	1	8	3	7	6	9	5	4	
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।	7	6	4	5	2	8	1	3	9	
	3	8	1	6	9	7	2	4	5	
	9	2	5	4	1	3	8	6	7	
	8	3	7	9	6	4	5	2	1	
	5	4	2	8	3	1	7	9	6	
	1	9	6	7	5	2	4	8	3	
	4	5	3	1	8	9	6	7	2	



## पेंशनरस संगठनों के प्रतिनिधियों ने की मुख्य सचिव को दिया ज्ञापन

देहरादून (कासं)। उत्तराखंड पेंशनरस समन्वय समीति के तत्वाधान में राज्य के प्रमुख पेंशनरस संगठनों के प्रतिनिधियों ने कम्यूटेड पेंशन वसूली की अवधि 15 से घटाकर 11 साल किए जाने की मांग को लेकर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी को दिया ज्ञापन। ब्याज दरें 12% से 6% होने के बावजूद पूर्वत 12% ब्याज दर के आधार पर ही जारी राशीकरण की वसूली को बताया पेंशनरस का आर्थिक शोषण।

समीति अध्यक्ष सुमन सिंह बल्लिया के नेतृत्व में समित का शिष्टमण्डल मुख्य सचिव राधा रतूड़ी मिला। इसमें उत्तराखंड सचिवालय पेंशनर्स एसोसिएशन के अलावा गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर संगठन उत्तराखंड, राजकीय पेंशनर्स परिषद उत्तराखंड, पेयजल निगम पेंशनर्स एसोसिएशन उत्तराखंड, पुलिस पेंशनर्स कल्याण समिति, वन विभाग सेवानिवृत्त अधिकारी कर्मचारी कल्याण समिति उत्तराखंड के प्रतिनिधि शामिल थे। शिष्टमण्डल में आर आर पैन्वली, चौधरी ओमवीर सिंह, सुमन सिंह बल्लिया, गणपत सिंह बिष्ट, रामेंद्र सिंह पुंडीर, दिनेश भंडारी, मधुसूदन शर्मा, सुशील त्यागी, आदि शामिल थे।

## पानी की समस्या से कैबिनेट मंत्री को कराया अवगत

देहरादून (सं)। चकराता क्वासी मंडल उपाध्यक्ष ने कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल को पत्र सौंपकर क्षेत्र की पानी की समस्या से अवगत कराया। आज यहां चकराता के लाखामण्डल में कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल देवदर्शन के लिए पहुंचे। यहां पर लोगों ने उनका भव्य स्वागत किया। दर्शनके बाद भाजपा के उपाध्यक्ष मंडल क्वासी बचना शर्मा ने उन्हें एक मात्र पत्र सौंपा। पत्र में उन्होंने कहा कि लाखामंडल और क्वासी बाजार के क्षेत्र में पानी की भारी किल्लत बनी रहती है जिससे आम जनता को भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। वर्तमान में इंटर कालेज, बालिका आश्रम स्कूल, पुलिस चौकी और लाखामंडल बाजार बस्ती को पानी की आपूर्ति में समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। यह समस्या कई वर्षों से बनी हुई है और इसे दूर करने के लिए एक बड़े पानी के टैंक की तत्काल आवश्यकता है।

## विशेष सचिव व आयुक्त ने एम्स में भर्ती घायल वनकर्मियों का जाना हाल

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री के विशेष सचिव डा. पराग मधुकर धकाते व स्थानिक आयुक्त अजय मिश्रा ने एम्स में पहुंच घायल वनकर्मियों को हाल चाल जाना।

आज यहां सीएम धामी के निर्देश पर विशेष सचिव (मुख्यमंत्री) डॉ. पराग मधुकर धकाते और स्थानिक आयुक्त अजय मिश्रा ने अल्मोड़ा के बिन्सर वन्यजीव विहार में वनाग्नि हादसे में गम्भीर रूप से घायल फायर वॉचर कृष्ण कुमार, प्रांतीय रक्षक दल के जवान कुन्दन सिंह नेगी, दैनिक श्रमिक कैलाश भट्ट व वाहन चालक भगवत सिंह भोज से नई दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) पहुंचकर कुशलक्षेम जाना। इस दौरान अधिकारियों ने चिकित्सकों से घायलों की स्थिति की जानकारी ली। इसके बाद अधिकारियों ने घायलों के परिजनों से भी मुलाकात कर हालचाल जाना और उन्हें अवगत कराया कि घायलों के उपचार का व्यय राज्य सरकार वहन करेगी। उन्होंने परिजनों को बताया कि राज्य सरकार वनकर्मियों के परिजनों के साथ हर मानवीय पहलू पर सदैव खड़ी रहेगी। बातचीत के दौरान घायलों के परिजनों ने अधिकारियों से कहा कि वे राज्य सरकार द्वारा की गई रहने की व्यवस्था और पीड़ितों के उपचार से सन्तुष्ट हैं।

## चमोली वासियों ने दी चुनाव बहिष्कार... << पृष्ठ 1 का शेष

रहा है। जंगलों की आग वाहनों की भरमार और धुआं-धुआं होता पहाड़ इन दिनों गंभीर संकट की मार झेल रहा है। उत्तरकाशी से लेकर रुद्रप्रयाग और चमोली तक तमाम क्षेत्रों में अनेक कारणों से पेयजल संकट बना हुआ है विकासनगर और राजधानी दून तक में भी पेयजल संकट के समाधान के लिए टैंकों का सहारा लिया जा रहा है लेकिन फिर भी लोगों को राहत नहीं मिल पा रही है।

रूड़की की मंगलौर और चमोली की बद्रीनाथ विधानसभा सीट के लिए 10 जुलाई को मतदान होना है। लेकिन भीषण गर्मी और पेयजल संकट की मार झेल रहे लोग अब चुनाव बहिष्कार की चेतावनी तक देने पर उतर आए हैं। चमोली में आज पेयजल संस्थान पर प्रदर्शन के दौरान लोगों ने सरकार को चेतावनी दी है कि अगर जल्द पेयजल संकट का समाधान नहीं हुआ तो वह चुनाव का बहिष्कार करेंगे।

## सुबह की सैर पर निकले धामी ने खुद बनाई अदरक की चाय

संवाददाता

नैनीताल। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मॉर्निंग वॉक के दौरान खुद अपने हाथ से अदरक की चाय बनाकर लोगों से उनकी समस्यायें सुनी और मौके पर अधिकारियों को दिये निर्देश।

आज यहां नैनीताल प्रवास के दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मॉर्निंग वॉक के दौरान आम लोगों से मुलाकात की। चाय की दुकान पर रुककर खुद अपने हाथ से अदरक कूटकर चाय बनाने में सहयोग किया। इसी बीच मैदान में खेल रहे खिलाड़ियों के पास जाकर उन्होंने उनकी समस्याएं पूछीं और उनके त्वरित निस्तारण के निर्देश अधिकारियों को दिए। इसके बाद मुख्यमंत्री ने बीपी पाण्डेय अस्पताल का औचक निरीक्षण किया, मरीजों से मुलाकात की। उनकी कुशलक्षेम पूछी और अस्पताल प्रबंधन को स्वास्थ्य सेवाओं में निरन्तर सुधार के निर्देश दिए। मॉर्निंग वॉक के दौरान आम लोगों से मिलना, उनकी समस्याओं को पूछना और सरकार के कामकाज

का फीडबैक लेना मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की दिनचर्या का हिस्सा रहा है। वह देहरादून में हों या फिर अन्य स्थानों

बातचीत की। उनसे पूछा कि उत्तराखण्ड में सुशासन और पारदर्शी प्रशासन की दिशा में और क्या कदम उठाए जा सकते हैं। बातचीत के दौरान ही धामी ने चाय के लिए खुद अदरक कूटा। मुख्यमंत्री की सादगी और सहजता को देखकर स्थानीय लोग अर्चिभूत रह गए। इसके बाद मुख्यमंत्री की नजर पास में स्थित खेल के मैदान में पड़ी, जहां युवा खेल रहे थे। धामी खिलाड़ियों के बीच पहुंचे, उन्होंने खेल और सुविधाओं से सम्बंधित दिक्कतें खिलाड़ियों से पूछीं। मौके पर ही अधिकारियों से बात की और खिलाड़ियों की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निस्तारण करने को कहा। बाद में मुख्यमंत्री बी.डी. पाण्डेय अस्पताल पहुंचे। उन्होंने वार्ड में जाकर मरीजों से मुलाकात की। अस्पताल प्रबंध



के भ्रमण पर, हमेशा सुबह की सैर करते हैं और आम लोगों से रूबरू होते हैं। चाय की दुकान पर खड़े लोगों से उन्होंने

न को निर्देश दिए कि मरीजों के उपचार में किसी प्रकार की कोताही न बरती जाए।

## विद्युत बिलों में पार्ट पेमेंट की व्यवस्था को मोर्चा ने दी शासन में दस्तक

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा ने विद्युत बिलों में पार्ट पेमेंट की व्यवस्था को लेकर सचिव ऊर्जा को सौंपा ज्ञापन।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने प्रदेश के विद्युत उपभोक्ताओं की पीड़ा को समझते हुए बकाया विद्युत बिलों में पार्ट पेमेंट की व्यवस्था मजबूती से लागू कराने एवं अधिकार क्षेत्र सीमा बढ़ाने को लेकर सचिव, ऊर्जा आर. मीनाक्षी सुंदरम से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा। सुंदरम ने कार्रवाई का भरोसा दिलाया।

नेगी ने कहा कि वर्ष 2017 में उत्तराखंड पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड ने बकाया विद्युत बिलों में पार्ट पेमेंट की

व्यवस्था को लेकर व्यवस्था जारी की, जिसमें एसडीओ स्तर के अधिकारी को कोई अधिकार नहीं दिया गया, जबकि अधिशासी अभियंता स्तर के अधिकारी को 25,000 तक की बकाया राशि तीन सामान मासिक किस्तों में वसूलने हेतु अधिकृत किया गया था। इसी प्रकार अधीक्षण अभियंता स्तर के अधिकारी को 2,00,000 तक का अधिकार दिया गया एवं अन्य अधिकारियों वह इससे अधिक की राशि हेतु अधिकृत किया गया, लेकिन हालिया मामले में सरकार द्वारा तेजी से राजस्व वसूलने हेतु इनके अधिकार लगभग फ्रीज किए गए हैं, जिसके चलते उपभोक्ताओं को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा

है। नेगी ने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि एक साधन संपन्न परिवार एवं बड़े विद्युत बकायादार अपने रसूख का फायदा उठाकर इसका लाभ ले लेते हैं तथा वहीं दूसरी ओर 8-10 हजार का विद्युत बकायादार अपना विद्युत कनेक्शन कटवा बैठता है। इसी क्रम में सरकारी महकमों के लाखों रुपए के बकाया बिल होने के बावजूद कनेक्शन नहीं काटे जाते, मार सिर्फ गरीब पर ही पड़ती है। नेगी ने एसडीओ स्तर के अधिकारी की अधिकार सीमा शून्य के स्थान पर रु 25000 एवं अधिशासी अभियंता स्तर के अधिकारी की 25000 से बढ़ाकर 50000 करने की मांग रखी। प्रतिनिधि मंडल में अशोक गर्ग मौजूद थे।

## ‘एक राज्य एक पंचायत चुनाव’ के नारे के साथ 24 जून से आंदोलन का एलान

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। ‘एक राज्य एक पंचायत चुनाव’ के नारे के साथ उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने त्रिस्तरीय पंचायतों का 2 वर्ष कार्यकाल बढ़ाए जाने की अपनी पुरानी मांग को लेकर आर- पार के संघर्ष का एलान कर दिया। सरकार इस मांग पर लिखित आश्वासन नहीं देती है तब तक आंदोलन नियमित रूप से संचालित होंगे। 24 जून को राज्य के 12 जनपदों के समस्त विकास खंडों से प्रथम मंत्री तथा मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन भेजने के साथ आंदोलन का बिगुल बजेगा। पंचायत संगठन के कोर कमेटी की ऑनलाइन बैठक में संगठन के संयोजक जगत मर्तोल्या, जिला पंचायत अध्यक्ष संगठन की प्रदेश अध्यक्ष सोना सजवान, क्षेत्र प्रमुख संगठन के प्रदेश अध्यक्ष डॉ दर्शन सिंह दानू, जिला पंचायत सदस्य संगठन के प्रदेश अध्यक्ष प्रदीप भट्ट, ग्राम प्रधान संगठन के प्रदेश अध्यक्ष भास्कर सम्मल ने प्रतिभाग किया। इस

1 जुलाई को 12 जनपदों में होगा धरना- प्रदर्शन  
उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन का फैसला

अवसर पर विकासखंड स्तर पर बैठक आयोजित कर आंदोलन को प्रभावी बनाने के लिए बातचीत भी की जाएगी। 1 जुलाई को उत्तराखंड के 12 जनपद मुख्यालयों में त्रिस्तरीय पंचायतों के सदस्य धरना-प्रदर्शन करते हुए जिला अधिकारी के माध्यम से प्रधानमंत्री तथा मुख्यमंत्री को पुनः ज्ञापन भेजेंगे। 12 जनपद में एक साथ पत्रकारों से वार्ता करते हुए आंदोलन की अगली रणनीति का भी घोषणा करेंगे।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में 2001 में राज्य सरकार के द्वारा एक वर्ष तीन माह का कार्यकाल बढ़ाया गया था। आज भी राज्य के ग्राम पंचायत, क्षेत्र पंचायत, जिला पंचायत के कार्यालयों में

लगे साइन बोर्ड इसके प्रमाण हैं। उन्होंने बताया कि हरिद्वार में राज्य सरकार के द्वारा वर्ष 2020 के बाद दो बार कार्यकाल बढ़ाया गया है। देश के विभिन्न राज्यों ने अध्यादेश लाकर पंचायत का कार्यकाल बढ़ाकर कानूनी आधार भी उत्तराखंड की सरकार को दिया है। उन्होंने कहा कि जब भी कार्यकाल बढ़े है, प्रशासकों की जगह निर्वाचित प्रतिनिधियों को कार्य करने का अवसर प्रदान किया गया है। उन्होंने बताया कि चुनाव आचार संहिता के कारण आंदोलन को स्थगित किया गया था। अब उत्तराखंड के 12 जनपदों में आंदोलन को तेज करने के लिए रणनीति बना ली गई है।

उन्होंने कहा कि हरिद्वार जनपद को भी सहयोग के लिए आमंत्रण भेजा जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के एक देश एक चुनाव के नाले का हम समर्थन करते हैं अब मुख्यमंत्री की बारी है कि वह एक राज्य एक पंचायत चुनाव पर तत्काल फैसला ले।

## एक नजर

### दिल्ली से दुबई जाने वाले विमान में बम की खबर से मचा हड़कंप

नई दिल्ली। दिल्ली से दुबई जाने वाले एक विमान में बम रखा होने की खबर से हड़कंप मच गया। धमकी के बाद दुबई जाने वाले विमान की तलाशी ली गई। हालांकि यह धमकी अफवाह साबित हुई। पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि सोमवार सुबह नौ बजकर 35 मिनट पर आईजीआई हवाई अड्डे के डायल कार्यालय को ई-मेल प्राप्त हुआ जिसमें दिल्ली से दुबई जाने वाली उड़ान में बम रखा होने की धमकी दी गई थी।

अधिकारी ने बताया कि बम की खबर मिलते ही सुरक्षाबलों ने तुरंत विमान की तलाशी ली। जांच में कोई भी संदिग्ध वस्तु बरामद नहीं की गई। इससे कुछ दिन पहले ही दिल्ली के इंदिरा गांधी एयरपोर्ट से टेक ऑफ करने वाली वाली कम से कम आधे दर्जन फ्लाइट में बम की कॉल मिली थी। बीते दिनों कनाडा जाने वाली फ्लाइट को भी बम से उड़ाने की धमकी भरा ईमेल मिला था। जिसके बारे में बाद में दिल्ली पुलिस ने खुलासा किया कि ये एक 13 साल के नाबालिग की शरारत थी और 13 साल के इस बच्चे को डिटेल भी किया गया था। पिछले महीने की 16 तारीख को एक टिशू पेपर पर एयर इंडिया की एक फ्लाइट में बम रखे होने की जानकारी मिली थी जबकि जनवरी में दिल्ली से दरभंगा जाने वाली फ्लाइट में बम की सूचना दी गई थी। इसी तरह की कई कॉल की गईं लेकिन ऐसी सभी कॉल जांच के बाद फर्जी कॉल पाई गईं और सुरक्षा एजेंसी को कहीं से भी कुछ भी संदिग्ध नहीं मिला।



### सुन नहीं पा रही हैं मशहूर सिंगर अलका याग्निक!

मुंबई। बॉलीवुड फिल्मों की जानी मानी मशहूर गायिका अलका याग्निक को एक रेयर न्यूरो समस्या हो गई है। सोशल मीडिया पर ये जानकारी साझा करते हुए अलका ने बताया कि अब वो सुन नहीं पा रही हैं। अलका ने बताया कि उन्हें एक वायरल अटैक के पश्चात् ये समस्या हुई है तथा एक दिन फ्लाइट से बाहर आते हुए उन्हें ये एहसास हुआ कि वो सुन नहीं पा रही हैं।



इंस्टाग्राम पर इस परेशानी के बारे में बताते हुए अलका ने लिखा, मेरे सभी फैंस, दोस्तों, फॉलोअर्स और शुभचिंतकों। कुछ सप्ताह पहले, जब मैं एक फ्लाइट से बाहर निकल रही थी तो मुझे अचानक लगा कि मैं कुछ सुन नहीं पा रही हूँ। अलका ने आगे बताया, मेरे चिकित्सकों ने इसे एक रेयर सेंसरी नर्व हियरिंग लॉस डायग्नोस किया है, जो एक वायरल अटैक की वजह से हुआ है। इस अचानक से हुए बड़े सेटबैक ने मुझे शॉक कर दिया है। मैं उसे स्वीकार करने का प्रयास कर रही हूँ, इस बीच आप मुझे अपनी दुआओं में याद रखिएगा।

### मध्य प्रदेश में दिन-रात 24 घंटे खुले रहेंगे बाजार

इंदौर। मध्य प्रदेश के 16 प्रमुख शहरों में बाजार 24 घंटे खुली रहेंगे। इस बात की जानकारी खुद सीएम मोहन यादव ने सोशल मीडिया पर दी है। सीएम मोहन यादव ने अपने अधिकारिक एक्स हैंडल पर वीडियो शेयर करके इसकी जानकारी दी है। उन्होंने अपनी पोस्ट में लिखा कि प्रदेश में दिन-रात 24 घंटे खुले रहेंगे बाजार, जिसके साथ बढ़ेगा व्यापार और राज्य की अर्थव्यवस्था को पंख लग जाएंगे। सीएम मोहन ने बताया कि प्रदेश में 24 घंटे बाजार खोलने से व्यापारियों को काफी सुविधा मिलेगी। व्यापारी अपनी दुकान को बिना किसी परेशानी और समय सीमा के चला पाएंगे।



व्यापारियों के अलावा इससे ग्राहकों को भी काफी सुविधा मिलेगी, वे अपनी जरूरत की चीजों को किसी भी समय खरीद सकेंगे। मध्य प्रदेश सरकार द्वारा भोपाल, इंदौर, सागर, रीवा, सतना, छिंदवाड़ा, बैतूल, ग्वालियर, जबलपुर, रतलाम, बैतूल, उज्जैन, मुरैना, कटनी, देवास, दमोह और होशंगाबाद जैसे इन 16 प्रमुख शहरों में 24 घंटे बाजार खोलने की मंजूरी दी गई है। सरकार के इस फैसले से न केवल स्थानीय व्यापारियों को इसका फायदा होगा, साथ ही इससे शहरों और राज्यों से आने वाले व्यापारियों को भी काफी सुविधा मिलेगी।

## उत्तराखंड में सैन्य धाम के निर्माण पर हाईकोर्ट ने लगाई रोक

हमारे संवाददाता देहरादून। उत्तराखंड में सैन्य धाम के निर्माण कार्य पर फिलहाल हाईकोर्ट ने रोक लगा दी है। निर्माणधीन सैन्य धाम के कुछ हिस्से की जमीन पर कब्जा होने की बात सामने आई है। जिसके बाद हाईकोर्ट ने ये फैसला सुनाया है। उत्तराखंड में सैन्य धाम निर्माण प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का ड्रीम प्रोजेक्ट है।

उत्तराखंड में पांचवे धाम के तौर पर तैयार हो रहे सैन्य धाम को हाईकोर्ट से झटका लगा है। सैन्य धाम के निर्माण कार्य पर हाईकोर्ट ने फिलहाल के लिए रोक लगा दी है। दरअसल सैन्य धाम के कुछ हिस्से पर कब्जा करने का आरोप लगा तो मामला हाईकोर्ट पहुंचा और कोर्ट ने फिलहाल सैन्य धाम के निर्माण कार्य पर रोक लगा दी है। मामले में अगली सुनवाई 18 जुलाई को होगी।

दरअसल देहरादून निवासी संजय कनौजिया का कहना है कि उन्होंने अपनी पत्नी सीमा कनौजिया के नाम से जमीन खरीदी है, लेकिन हैरत की बात ये है कि उनकी 1500 मीटर जमीन पर सैन्य धाम का निर्माण हो चुका है। जिसे वो कब्जा



मानते हैं। सैन्य धाम का जो मुख्य गेट बन रहा है वह उनकी जमीन पर है। कई जगह वो इसकी शिकायत कर चुके हैं, लेकिन उन्हें कुछ हासिल नहीं हुआ जिसके बाद उन्होंने हाईकोर्ट का रुख किया।

सैन्य धाम में उनकी कितनी जमीन पर निर्माण हो रहा है इसे लेकर जब आरटीआई लगाई गई तब उसमें भी सच्चाई निकलकर सामने आ गई। उन्हें उनकी जमीन के बदले दूसरी जमीन सैन्य धाम के बगल में देने की बात भी कही गई। लेकिन दूसरी तरफ सरकार का फैसला है कि सैन्य धाम के 500

मीटर में कोई दूसरा निर्माण कार्य नहीं हो सकता है। याचिकाकर्ता का कहना है कि उन्हें जो जमीन आवंटित की जा रही है, अगर उस पर वो कोई निर्माण कार्य नहीं कर सकते तो फिर जमीन उनके किस काम की।

वहीं मामले में सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी का कहना है कि हाईकोर्ट पर टिप्पणी करना सही नहीं है, लेकिन कुछ गलत तथ्य कोर्ट में प्रस्तुत किए गए हैं, क्योंकि अभी तक 500 मीटर के दायरे में निर्माण कार्य पर रोक लगाने का कोई फैसला सरकार की तरफ से नहीं लिया गया है।

### चाकू मारकर की युवक की हत्या, आरोपी फरार



हमारे संवाददाता हरिद्वार। वीआईपी घाट के सामने लालजी वाला बस्ती में बीती रात कहासुनी के दौरान एक युवक की हत्या कर दी गई। जबकि उसके पिता को भी चाकू मारकर गम्भीर रूप से घायल कर दिया जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। वहीं सूचना मिलने पर पुलिस ने युवक के शव को कब्जे में लेकर आरोपी की तलाश शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार दिनेश और खेरिया लालजी वाला लेबर कालोनी में दुकान चलाते हैं, जिसके कारण दोनों के बीच में रंजिश रहती है। बताया जा रहा है कि बीती शाम दोनों में किसी बात पर विवाद हो गया। जिसके बाद विवाद ने इतना उग्र रूप ले लिया कि खेरिया ने चाकू से दिनेश पर हमला कर दिया।

इस दौरान बीच-बचाव के लिए आए दिनेश के पिता पर भी खेरिया ने चाकू से कई वार कर दिये। जिससे वह भी गंभीर रूप से घायल हो गए। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने दोनों पिता पुत्र को अस्पताल भिजवाया जहां डाक्टरों ने दिनेश को मृत घोषित कर दिया गया। जिसके बाद पुलिस ने जब हत्यारोपी खेरिया की तलाश शुरू की तो वह फरार मिला मामले में रोड़ी बेलवाला चौकी प्रभारी यशवीर नेगी ने बताया कि आरोपी की तलाश की जा रही है जिसे जल्द पकड़ लिया जायेगा।

### सूदखोर के घर चली गोली में एक की मौत प्रकरण: मुख्य आरोपी राजस्थान से गिरफ्तार



संवाददाता देहरादून। सूदखोर के घर से चली गोली में एक की मौत व दो लोगों के घायल होने के मामले में फरार मुख्य आरोपी को पुलिस ने राजस्थान से गिरफ्तार कर लिया है।

उल्लेखनीय है कि 16 जून को नेहरू ग्राम स्थित डोभाल चौक के पास रहने वाले सूदखोर देवेन्द्र शर्मा उर्फ सोनू भारद्वाज के घर से चली गोली में एक युवक की मौत हो गयी थी तथा दो अन्य गम्भीर रूप से घायल हो गये थे। इस घटना से लोगों में काफी आक्रोश था जिसके चलते क्षेत्रवासियों ने गत दिवस भी प्रदर्शन कर भारद्वाज के घर पर पत्थराव किया था। आज भी सुबह से ही लोगों ने जाम लगा दिया था। घटनाक्रम के बाद ही मुख्य आरोपी रामबीर अपने साथियों के साथ कार से फरार हो गया था। जिसको पुलिस ने घेरा तो आशा रोहडी के जंगल के पास कार छोड़कर फरार हो गया था। जिसकी तलाश में पुलिस की टीमें गठित कर उसकी गिरफ्तारी के प्रयास किये जा रहे थे। आज पुलिस टीम ने रामबीर को हल्की मुठभेड के बाद 400 किलोमीटर दूर तलवार गांव थाना बेहरोल सदर

जिला कोटपुतली राजस्थान से गिरफ्तार कर लिया है। एसएसपी अजय सिंह लगातार सभी टीमों की मॉनिटरिंग कर रहे थे। फरार अन्य आरोपियों की तलाश में विभिन्न राज्यों में देहरादून पुलिस की स्पेशल टीमें लगातार दबिशा दे रही है।

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।