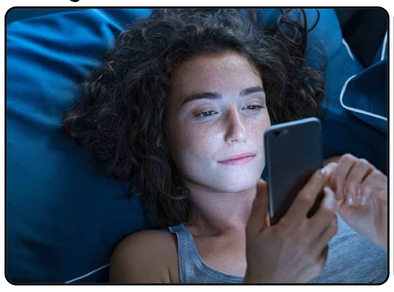
सोमवार
01 जुलाई 2024



पृष्ठ 4
सुख-चैन छीन सकती है स्मार्टफोन की...

पृष्ठ 5
मेरी पसंदीदा शैली रोमांस और...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 148
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

**आज का विचार**

विद्वत्ता अच्छे दिनों में आभूषण, विपत्ति में सहायक और बुढ़ापे में संचित धन है।
– हितोपदेश

# दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

# उत्तराखंड में तीन नए आपराधिक कानून लागू

## ●पुलिस मुख्यालय में आयोजित कार्यक्रम में सीएम धामी ने किया शुभारंभ

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड सहित पूरे देश में आज से तीन नए आपराधिक कानून लागू कर दिए गए हैं। भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, और भारतीय साक्ष्य संहिता के नाम से जाने जाने वाले इन कानूनों के लागू होने के साथ ही आईपीसी अब गुजरे वक्त की बात हो गई है। जिसे भारतीय दंड संहिता और दंड प्रक्रिया संहिता तथा साक्ष्य अधिनियम के नाम से जाना जाता था।

❑राष्ट्रीय व नागरिक सुरक्षा व्यवस्था बेहतर होगी

❑समय सीमा के अंदर पीड़ितों को मिलेगा न्याय

पुलिस हैडक्वाटर में आयोजित एक कार्यक्रम के तहत मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्य सचिव राधा रतूड़ी तथा डीजीपी (कार्यवाहक) अभिनव कुमार व अन्य तमाम अधिकारियों की मौजूदगी में बटन दबाकर इन नए कानूनों को लागू किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि नए कानूनों के लागू होने से नागरिक सुरक्षा को मजबूती मिलेगी तथा पीड़ितों को न्याय मिलना आसान हो जाएगा। उन्होंने कहा कि आम आदमी को अब अपनी एफआईआर दर्ज करने के लिए पुलिस थानों व चौकियों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे और वह ई एफआईआर भी कर सकेंगें। वहीं पुलिस द्वारा छापेमारी, कुर्की जैसी कार्रवाई की वीडियो रिकॉर्डिंग भी करनी पड़ेगी जिससे आम आदमी का उत्पीड़न नहीं होगा। वही पुलिस को भी अब समन लेकर अपराधियों के ठिकानों पर नहीं दौड़ना पड़ेगा। ईमेल और एसएमएस के जरिए भी उन्हें नोटिस भेजा जा सकेगा।

उल्लेखनीय है कि इन नए कानूनों के जरिए पुलिस तथा न्यायपालिका की कार्यप्रणाली में भी बड़ा बदलाव आएगा इन नए कानूनों के अंतर्गत एफआईआर से लेकर मुकदमो का फैसला आने तक समय सीमा तय की गई है। वहीं राष्ट्रीय सुरक्षा कानून को तथा महिला अपराधों को प्रभावी ढंग से रोकने के लिए सख्त सजा का प्रावधान किया गया है। सरकार द्वारा जो नए कानून ले गए हैं उसमें भारतीय न्याय संहिता में 358 धाराएं हैं। तथा दंड संहिता में 581 धाराएं थी। आज से देश में यह नए अपराधिक कानून लागू कर दिए गए हैं। यह बात अलग है कि अभी इन नए कानूनों के बारे में पूरी जानकारी न पुलिस कर्मियों को है न अधिवक्ताओं व न्यायाधीशों को, आम आदमी की बात तो बहुत दूर है।

# 7 ग्राम पार्टी ड्रग्स एमडीएमए के साथ नशा तस्कर गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने 7 ग्राम पार्टी ड्रग्स एमडीएमए के साथ एक नशा तस्कर को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एसटीएफ की ए.एन.टी.एफ टीम (एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स) द्वारा नेहरू कॉलोनी क्षेत्र से कपिल ध्यानी पुत्र सुभाष चंद्र ध्यानी निवासी विजय पार्क लेन नंबर 11 थाना बसंत विहार जनपद देहरादून को 7 ग्राम एमडीएमए ड्रग्स के साथ गिरफ्तार किया गया, आरोपी द्वारा पूछताछ करने पर बताया गया कि यह पार्टी ड्रग्स गुड़गांव से लेकर वह आया था, इस पर एसटीएफ को आरोपी से पूछताछ में अन्य कई ड्रग्स पैडलरो के नाम की जानकारी हुई है जो जनपद देहरादून में एमडीएमए ड्रग्स की सप्लाई लेट नाइट पार्टियों में करते थे। एसटीएफ द्वारा प्रकाश में आए इन सभी पैडलरों की लिस्ट तैयार की गई है जिन पर भी एसटीएफ द्वारा अब आगे की कार्रवाई करने की योजना बनाई जा रही है। यह आरोपी पूर्व में भी ड्रग तस्करी के मामले में थाना बसंत विहार से जेल जा चुका है लेकिन जमानत में आने के बाद फिर से ड्रग तस्करी में लिप्त है। एसटीएफ ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

दिल्ली, गुड़गांव से सीधे लेट नाइट पार्टियों होती है सप्लाई

## नए कानून के तहत दिल्ली में दर्ज हुआ पहला केस

नई दिल्ली। आज से देश में 3 नए कानून लागू हो गए हैं, जिनके तहत कानूनों की परिभाषा बदल गई है। अपराध करने पर कड़ी सजा का प्रावधान किया गया है। वहीं नए कानून के तहत पहली एफआईआर भी दर्ज हो गई है। यह एफआईआर दिल्ली के कमला मार्केट पुलिस थाने में दर्ज की गई। थाने के सब इंस्पेक्टर ने ही एफआईआर दर्ज कराई है, जिसमें आरोपी एक स्ट्रीट वेंडर को बनाया गया है। वहीं केस भारतीय न्याय संहिता कानून की धारा 285 के तहत दर्ज हुआ है। आरोपी की पहचान बिहार के बाढ़ गांव निवासी पंकज कुमार के रूप में हुई है। सब इंस्पेक्टर कार्तिक मीणा ने स्ट्रीट वेंडर पकंज कुमार के खिलाफ शिकायत दी है। उन्होंने आरोप लगाया है कि वे पेट्रोलिंग पर थे। इस दौरान जब वे नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पहुंचे और वहां फुट ब्रिज के पास डीलक्स शौचालय के आस-पास एरिया का जायजा ले रहे थे तो पकंज की रेहड़ी नजर आई। पंकज अपनी रेहड़ी पर पानी, बीड़ी, सिगरेट बेच रहा था, लेकिन यह रेहड़ी उसने आने जाने वाले रास्ते पर लगाई हुई थी। उसकी रेहड़ी के कारण लोगों को आवाजाही में परेशानी हो रही थी। सब इंस्पेक्टर ने उसे रेहड़ी हटाकर कहीं और लगाने के लिए कहा, लेकिन पंकज अपनी बात कहकर उनकी अनदेखी करके चला गया। रेहड़ी मालिक के खिलाफ थाने में एफआईआर दर्ज कर ली।

# तीन नए आपराधिक कानून हुए आज से लागू

नई दिल्ली। आज से 1860 में बनी आईपीसी की जगह भारतीय न्याय संहिता, 1898 में बनी सीआरपीसी की जगह भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता और 1872 के इंडियन एविडेंस एक्ट की जगह भारतीय साक्ष्य अधिनियम ले लेगी। इन तीनों नए कानूनों के लागू होने के बाद कई सारे नियम-कायदे बदल जाएंगे। इनमें कई नई दफा यानी धाराएं शामिल की गई हैं तो कुछ धाराओ में बदलाव हुआ है, कुछ हटाई गई हैं।

सीआरपीसी में जहां कुल 484 धाराएं थीं वहीं भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता में 531 धाराएं हैं। इसमें ऑडियो-विडियो यानी इलेक्ट्रॉनिक तरीके से जुटाए जाने वाले सबूतों को प्रमुखता दी गई है। वहीं, नए कानून में किसी भी अपराध के लिए जेल में अधिकतम सजा काट चुके कैदियों को प्राइवेट बॉण्ड पर रिहा करने का प्रावधान है।

कोई भी नागरिक अपराध के सिलसिले में कहीं भी जीरो एफआईआर दर्ज करा सकेगा। एफआईआर होने के 15 दिनों के भीतर उसे ओरिजिनल जूरिडिक्शन यानी जहां का मामला है वहां भेजना होगा। पुलिस ऑफिसर या सरकारी अधिकारी के खिलाफ मुकदमा चलाने के लिए 120 दिन में संबंधित अथॉरिटी से इजाजत मिलेगी। अगर नहीं मिली तो उसे ही सेंक्शन मान लिया जाएगा। एफआईआर के 90 दिनों के भीतर दाखिल करनी होगी चार्जशीट दाखिल करनी होगी। चार्जशीट दाखिल होने के 60 दिनों के भीतर कोर्ट को आरोप तय करने होंगे। इसके साथ ही मामले की सुनवाई पूरी होने के 30 दिनों के भीतर जजमेंट देना होगा। जजमेंट दिए जाने के बाद 7 दिनों के भीतर उसकी कॉपी मुहैया करानी होगी।

पुलिस को हिरासत में लिए गए शख्स के बारे में उसके परिवार को लिखित में बताना होगा। ऑफलाइन, ऑनलाइन भी सूचना देनी होगी। 7 साल या उससे ज्यादा सजा वाले मामले में विक्टिम को सुने बिना वापस नहीं किया जाएगा।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# संविधान की जीत तो सुनिश्चित है

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बीते कल फिर एक बार तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने के बाद अपने मन की बात सुनाने के लिए देशवासियों के सामने आए। अपने मन की बात के इस 111वें एपिसोड में उन्होने तमाम बड़ी-बड़ी बातें और महत्वपूर्ण मुद्दों पर उपदेश दिया लेकिन इस बार मन की बात में उन्होंने लोक सभा चुनाव 2024 के बारे में एक बड़ी सच्चाई को स्वीकार जरूर किया। उन्होंने इस चुनाव के परिणामों को संविधान की जीत बताया। भले ही उन्होंने यह बात भाजपा और एनडीए को सत्ता में आने के बारे में कही गई हो लेकिन 2024 का चुनाव जिस मुद्दे पर लड़ा गया वह सबसे बड़ा मुद्दा संविधान बचाओ और लोकतंत्र बचाओ का ही मुद्दा था। अबकी बार 400 पार के नारे के साथ चुनाव में जाने वाली भाजपा के नेता जहां अपनी चुनावी सभा में खुल्लम-खुल्ला इस बात का ऐलान करने पर उतर आए थे कि उन्हें 400 पार इसलिए चाहिए जिससे वह संविधान को बदल सके। वहीं विपक्ष के नेता भी इस चुनाव में संविधान की किताब लेकर अपनी जनसभाओं में दिखाई दिए थे उनका साफ कहना था कि यह चुनाव संविधान और लोकतंत्र की रक्षा के लिए लड़ा जाने वाला चुनाव है। चुनावी नतीजों के बाद कांग्रेस नेता राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे जब मीडिया से रूबरू हुए तब भी वह संविधान की प्रति उनके हाथ में थी और उनका आत्मविश्वास सातवें आसमान पर था। भले ही भाजपा सबसे बड़े दल और एनडीए सबसे बड़े गठबंधन के रूप में उनके सामने खड़ी थी और कांग्रेस तथा उसका इंडिया गठबंधन दूसरे पायदान पर था लेकिन फिर भी उनका कहना था कि हम अपने मिशन में 100 प्रतिशत सफल रहे हैं हमारे देश की जनता ने संविधान और लोकतंत्र दोनों को बचा लिया है। आज भले ही प्रधानमंत्री की कुर्सी पर नरेंद्र मोदी ही बैठे हो अब स्थितियां 2014 और 2019 वाली कतई भी नहीं है। प्रधानमंत्री लाख कोशिश कर ले यह दिखाने की कि बादशाहत उन्हीं की है और पहले जैसी ही है मगर इस सच्चाई को वह भी जान चुके हैं कि अब पहले जैसा कुछ भी नहीं बचा है। सही मायने में सत्ता पक्ष द्वारा किए जाने वाला कोई भी काम या व्यवहार अगर पहले जैसा होता है तो इससे सरकार की छवि और भी खराब ही होती जा रही है। प्रधानमंत्री मोदी अगर यह दिल से स्वीकार कर रहे हैं कि इस चुनाव में संविधान और लोकतंत्र की जीत हुई है अब सरकार का कोई भी काम संवैधानिक व्यवस्थाओं और मान्यताओं के अनुकूल ही होना चाहिए। बीते 10 सालों में नेता विपक्ष तथा डिप्टी स्पीकर के पद को जिस तरह से असवैधानिक तरीके से खाली रखा गया उन पदों की बहाली नितांत आवश्यक है नेता विपक्ष का पद तो बहाल हो चुका है क्योंकि इसे सरकार रोक पाने में अक्षम थी लेकिन डिप्टी स्पीकर के पद पर अभी संशय बरकरार है ऐसा नहीं है की बात सिर्फ डिप्टी स्पीकर पर तक ही सीमित है ऐसी तमाम अन्य बातें हैं। ऐसा भी नहीं है कि किसी सत्ताधारी दल द्वारा पहली बार संवैधानिक व्यवस्थाओं को नकारने का काम किया जा रहा है लेकिन यह भी सत्य है की अंतिम जीते संविधान और लोकतंत्र की ही होती है और शासक चाहे कितना भी ताकतवर क्यों न रहा हो उसे इस सच्चाई को जितनी जल्दी स्वीकार कर ले देश के लिए उतना ही बेहतर होगा।

# अम्बेडकर पार्क को कब्जाने का आरोप, जिलाधिकारी कार्यालय पर प्रदर्शन

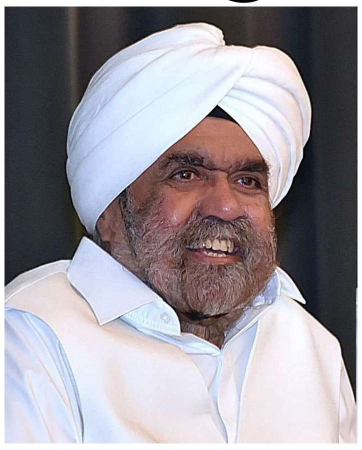
संवाददाता

देहरादून। अम्बेडकर पार्क को कब्जाने का आरोप लगाते हुए क्षेत्रीय लोगों ने पार्षद के नेतृत्व में जिलाधिकारी कार्यालय पर प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। आज यहां आमवाला तरला के लोग स्थानीय पार्षद श्रीमती नीतू के साथ जिलाधिकारी कार्यालय पर एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा।

ज्ञापन में उन्होंने कहा कि ऋषिनगर की कुछ भूमि पूर्व में सहस्त्रधारा चूना पत्थर उद्योग सहकारी समिति के सभापति के नाम थी एवं चूना पत्थर उद्योग की समाप्ति के उपरान्त उक्त भूमि पर भूमाफियाओं की नजरों में आने से प्रतिदिन भूमि कब्जाने को लेकर झगडे होने लगे। इसी बीच चूना पत्थर उद्योग के सभापति द्वारा इस भूमि को अखिल भारतीय अम्बेडकर जनकल्याण महासभा को साथ लेकर भीमराव अम्बेडकर की मूर्ति की स्थापना कर अम्बेडकर पार्क के रूप में विकसित कर दिया गया। लेकिन वर्तमान में उक्त भूमि पर कब्जा करने के लिए उक्त भमि को निबन्धन सहाकरी समितियां के नाम पर कर दिया गया है। जिलाधिकारी ने उचित कार्यवाही का आश्वासन दिया।

# दुनिया में सच्ची खुशी की तलाश

**संत राजिन्दर सिंह जी महाराज**



हम सब खुशी और शांति की तलाश में हैं। इस संसार में कोई भी दुःखी रहना नहीं चाहता। लोग कई तरीकों से सुख प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। कुछ लोग इसे धन-दौलत और संपत्ति और कुछ इसे नाम और शौहरत में ढूंढते हैं। कुछ लोग दुनियावी रिश्तों में इसे ढूंढते हैं। कई लोग मनोरंजन के पीछे, जैसे कि फिल्मों को देखना, संगीत सुनना, सांस्कृतिक प्रदर्शनों में भाग लेना और टी.वी. देखने जैसे कार्यों में व्यस्त रहते हैं। कई लोग खेलों में भाग लेते हैं या उन्हें देखने का आनंद लेते हैं। कई लोग नशीले पदार्थों ड्रग्स और शराब में भी इस सुख को ढूंढते हैं।

यदि हम इन सभी कार्यों का विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि यह खुशियाँ हमें उतना सुख नहीं देती जितनी हम इनसे उम्मीद करते हैं। इन चीजों या कार्यों से हम कुछ समय का तो सुख हासिल कर सकते हैं लेकिन सदा-सदा का नहीं क्योंकि हमारी संपत्ति या संबंधी के बिछुड़ जाने पर हमें असहनीय दुःख और पीड़ा होती है। यदि हमारी कार खराब हो जाती है तो हमें अपने नसीब पर दुःख होता है। यदि हमारा घर आग में जलकर नष्ट हो जाता है तो हमें लगता है कि हमने जीवन में अपना सब कुछ खो दिया है। यदि हम लखपति हैं और अचानक हमारा दिवाला निकल जाता है, तब हम इतने उदास हो जाते हैं कि हमें आत्म हत्या करने के विचार आते हैं। यदि हम बीमार हो जाते हैं और रोजमर्रा के कार्य करने में असमर्थ होते हैं, तब हम निराश और असंतुष्ट हो जाते हैं।

अपनी नौकरी के चले जाने पर हम तनाव से भर जाते हैं। यदि हमारा कोई प्रियजन इस दुनिया से चला जाता है तब हम गहरे दुःख में डूब जाते हैं। जो चीजें जैसे पैसा, संपत्ति या हमारे अपने हमें सुख और खुशी दे रहे थे, उनके चले जाने पर वह सब दुःख में बदल जाता है। जीवन में एक समय ऐसा भी आता है, जब हम पाते हैं कि दुनियावी खुशी केवल क्षण भर की है और सिर्फ एक भ्रम है क्योंकि इस दुनिया की हर चीज नष्ट होने वाली है। अंत में हमें भी शारीरिक मृत्यु का सामना करना होगा और हम जो भी चीजें जोड़ते हैं, वह एक न एक दिन सब पीछे छूट जाएंगी।

दुनिया का यही दस्तूर है। जीवन की सच्चाई देखकर हमें आश्चर्य होता है कि क्या इस दुनिया में सच्ची खुशी पाने की कोई उम्मीद है? यदि है तो हम इसे कैसे पा सकते हैं?

हमें यह जानना है कि सच्ची खुशी क्या है? शांति, प्रेम और आनंद की स्थिति के रूप में हम खुशी को बयान कर सकते हैं। कई लोग इसे जीवन में दर्द, पीड़ा और दुःख के न होने के रूप में इसे देखते हैं। यदि हम देखें तो लोग खुशी पाने के लिए कई तरीके अपनाते हैं। हम जानते हैं कि हर वह चीज जो जीवन में खुशी देती है, उसमें दुःख देने की भी उतनी ही सामर्थ्य होती है। जब दुनियावी सुख दूर चला जाता है, तब हम दुःख और पीड़ा से गुजरते हैं।

युगों-युगों से महान संत-महात्मा और गुरुओं ने हमें यह बताया है कि सच्ची खुशी का अस्तित्व है लेकिन यह बाहरी दुनिया की किसी भी चीज में नहीं है। इसे केवल अपने अंतर में ही पाया जा सकता है। यदि हम इसे बाहरी दुनिया में खोजेंगे तो हमें लगातार निराशा ही प्राप्त होगी। यदि हम इस दुनिया में पूर्णता को ढूंढेंगे तो हमें कभी भी सफलता नहीं मिल सकती क्योंकि हर हीरे में दोष होता है और हर सुंदरता में दाग होता है। यही कारण है कि लोगों की एक इच्छा की पूर्ति होने के बाद उनमें दूसरी इच्छा उत्पन्न हो जाती है। वे एक चीज खरीदने या पाने के बाद दूसरी चीज लेना चाहते हैं।

कई देशों में लोग एक विवाह के बाद दूसरा, तीसरा और शायद इससे भी ज्यादा विवाह करते हैं। हम एक कार्य करने के बाद दूसरा कार्य करने लग जाते हैं। यह सोचकर कि शायद हम जिस संतुष्टि की तलाश कर रहे हैं, वह हमें मिल जाएगी। जब तक हम इन बाहरी भौतिक आकर्षणों में रुचि रखेंगे, तब तक हम इस निराशा के चक्रव्यूह में फंसे रहेंगे। हम भूल चुके हैं कि असली खजाने हमारे अंतर में हमारा इंतजार कर रहे हैं। सच्ची खुशी कहीं बाहर नहीं बल्कि हमारे अंतर में ही है।

सदा-सदा की खुशी पाने का केवल एक ही स्रोत है, जिसे कभी जल, वायु, अग्नि या पृथ्वी नष्ट नहीं कर सकते। हमारे इस जीवन में या मृत्यु के समय भी इसे हमसे कोई अलग नहीं कर सकता है। सच्ची खुशी केवल परमात्मा को पाने में ही है। पूर्व देशों के संतों-महापुरुषों ने परमात्मा को 'सत-चित्त-आनंद' कहा है।

इन शब्दों का मतलब है कि सच्चा, चेतन और आनंदमयी। हममें से कई परमात्मा को अनंत सत्य के साथ जोड़ते हैं। हम उस दिव्य रचयिता को महाचेतन, सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान के रूप में भी जानते हैं। पश्चिमी देशों के लोग शायद ही परमात्मा को दिव्य आनंद की तरह मानते हों। फिर भी सभी धर्मों में जिन संतों ने परमात्मा का अनुभव किया है, उन्होंने इसी आनंद का जिक्र किया है। उनके

आंतरिक अनुभव से ज्यादा वे उस परम आनंद की प्राप्ति को महत्त्व देते हैं, जब उनकी आत्मा, परमात्मा में लीन हो जाती है।

ईसाई धर्म में टेरेसा की सेंट एविला और क्रॉस के सेंट जॉन के लेखन ऐसे दिव्य परमानंद और उत्साह के संदर्भ से लबालब भरे है।। सूफी संत अपनी शायरी में बार-बार आत्मा और परमात्मा के मिलन की इस असीम खुशी का वर्णन करते हैं। यह बयान में न आने वाला सुख और खुशी सिर्फ संतों और महात्माओं तक ही सीमित नहीं है। जो उन्होंने पाया है, हम भी उसका अनुभव कर सकते हैं। हमें सिर्फ अपने अंतर में उसको ढूंढना है।

जब तक हम बाहर की दुनिया में खुशी ढूंढेंगे, तब हमें निराशा ही मिलेगी क्योंकि यहाँ हर चीज नाशवान है। केवल एक परमात्मा ही हमेशा रहने वाले हैं। सभी धर्म-शास्त्र हमें यही बताते हैं कि परमात्मा हमारे अंतर में हैं। अब हमारे सामने यह प्रश्न है कि परमात्मा को कैसे पाया जाए?

संतों-महात्माओं ने परमात्मा को अपने अंतर में ही पाया है और उन्होंने अपने इस अनुभव को पूरी मानवता को बताया है। वे हमें समझते हैं कि परमात्मा क्या हैं और परमात्मा को कैसे पाया जा सकता है? वे बताते हैं कि परमात्मा ज्योति, प्रेम और चेतनता के महासागर हैं। परमात्मा सभी अस्तित्व के आदि और अंत हैं। परमात्मा को न तो बनाया जा सकता है और न ही उनका विनाश हो सकता है। परमात्मा ही सब कुछ हैं।

हमारी आत्मा उस परमात्मा के महासागर की एक बूंद है। इसीलिए आत्मा का भी वास्तविक स्वभाव 'सत-चित्त-आनंद' ही है। इस करके हमारी आत्म भी उस आनंदमयी चेतनता की एक बूंद है। हमें यह जानने की जरूरत है कि हमारे अंतर में जीवन-अमृत का एक जलाशय मौजूद है। यदि हम अपने सच्चे स्वरूप को जान जाएं तो हम खुशी की उच्च निर्मल अवस्था में रहना शुरू कर देंगे। यदि हम बाहर की आँखों और कानों से ध्यान हटाकर अपने अंतर में ध्यान टिकाएं तो हम इस सदा-सदा की सच्ची खुशी और आनंद के स्रोत को पा सकेंगे।

# गांजे के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गांजे 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 चैकिंग के दौरान दून यूनिवर्सिटी रोड पर एक युवक 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 थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 512 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम उमेश पुत्र बालम नाथ निवासी सपेरा 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।

# कितने दिन में बदल लेना चाहिए तकिए का कवर? की लापरवाही तो इतनी ज्यादा बिगड़ सकती है तबीयत

बिस्तर पर सुकून की नींद के लिए तकिया होना जरूरी होता है। कुछ लोग तो कई तकिए लेकर सोते हैं। तकिए के साथ सोना तब तक गलत नहीं होता है, जब तक कई-कई दिनों तक उसके कवर को बदला न जाए। दरअसल, पिलोकेस अगर सही समय न बदला जाए तो बैक्टीरिया और बीमारियों उसे अपना घर बना सकते हैं। इससे स्किन से जुड़ी कई दिक्कतें हो सकती हैं, इसलिए एक निश्चित समय के बाद तकिए के कवर को जरूर बदल देना चाहिए।

बीमारियों का घर है तकिए का कवर

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, कम से कम हर हफ्ते तकिए का कवर बदलना चाहिए। अगर ऐसा नहीं करते हैं तो स्किन को काफी नुकसान उठाने पड़ सकते हैं। स्किन से जुड़ी बीमारियां फैल सकती है। कई बार तो इसका इलाज करवाना भी काम नहीं आता है। दवा बेअसर साबित हो सकती है।

हर हफ्ते न बदले तकिए का कवर तो क्या होगा

हेल्थ एक्सपर्ट्स सलाह देते हैं कि तकिए की खोल यानी कवर हर हफ्ते बदल लेना चाहिए। दरअसल, तकिए के कवर में हर दिन धूल और कण के अलावा तेल, डेड स्किन, हानिकारक बैक्टीरिया, कई तरह की गंदगी और घर में अगर पालतू जानवर हैं तो उनके बाल चिपक जाते हैं। जिसकी वजह से चेहरे पर पिंपल्स, दाग-धब्बे आने लगते हैं। इसलिए समय-समय पर पिलोकेस बदलने रहना चाहिए। वरना चेहरे कि स्किन पूरी तरह तबाह हो सकती है। इतना ही नहीं हर छह महीने में एक बार तकिए को साफ या ड्राई क्लीन या उसे भी बदल देना चाहिए।

अगर हफ्ते में आप अपना पिलो कवर नहीं बदलते तो यह एलर्जी का कारण बन सकता है। कई बार इसकी वजह से इंफेक्शन हो सकता है। हर दिन लोग अलग अलग जगह से आने के बाद बेड पर आते हैं ऐसे में यह अनहाइजीनिक भी हो सकता है। इसके अलावा अगर आप समय समय पर अपनी बेडशीट और पिलो कवर नहीं बदलते तो यह कंफर्ट कम कर देता है। आरामदायक महसूस होने की जगह अनकंफरटेबल फील होने लगता है। पिलो कवर बदलने से आपका तकिया की उम्र भी बढ़ जाती है। इसके अलावा समय समय पर बेडशीट और तकिया का कवर बदलने से पॉजिटिविटी आती है और कमरे की खूबसूरती बढ़ जाती है।

तकिए का कवर कैसे लें

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर तकिए का कवर सिल्क का है तो बैक्टीरिया कम लगते हैं। इससे चेहरे पर पिंपल्स भी नहीं निकलते हैं। स्टडी में पाया गया कि स्किन की सेहत के लिए तकिए में कॉटन नहीं सिल्क कवर ज्यादा अच्छा होता है। इससे दिक्कते होने का रिस्क कम होता है।( आरएनएस)

# कोल्ड ड्रिंक्स पीते हैं तो सावधान हो जाइए, आपके दिल को नुकसान पहुंचा सकती है ये आदत

गर्मियों में कोल्ड ड्रिंक्स का ट्रेंड बढ़ जाता है। हर कोई दुकान पर कोल्ड ड्रिंक्स लेकर पीना पसंद करता है। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाइए। क्योंकि ये सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। हाल ही में आई एक स्टडी में वैज्ञानिकों ने पाया कि जो लोग हफ्ते में दो बार कोल्ड ड्रिंक्स या मीठे पेय पीते हैं उनमें दिल की बीमारियों का खतरा 50% तक ज्यादा होता है।

वैज्ञानिकों ने बताया मार्केट में आसानी से उपलब्ध कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा और मीठे पेय जैसे ऐडेड शुगर वाले ड्रिंक्स सेहत को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसकी थोड़ी सी भी मात्रा भी गंभीर और जानलेवा हो सकती है।

कोल्ड ड्रिंक्स से हार्ट डिजीज का खतरा

एक स्टडी रिपोर्ट में शोधकर्ताओं ने पाया कि कम मात्रा में भी मीठे पेय पीना भी बहुत ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है। हार्वर्ड के टीएच चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में फूड्स और न्यूट्रिशन रिसर्च साइंटिस्ट डॉ। लोरेना पचेको ने इन ड्रिंक्स के खतरों से आगाह किया है।

1 लाख से ज्यादा लोगों पर हुए अध्ययन में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है नियमित तौर पर एक्सरसाइज करने वाले भी अगर हफ्ते में सिर्फ दो बार मीठे पेय पीते हैं, उनमें दिल की बीमारियों का खतरा 15% तक ज्यादा होता है। वहीं, जिन पार्टिसिपेंट्स ने हफ्ते में दो बार मीठे पेय लिए और एक्सरसाइज नहीं किया, उनमें हार्ट डिजीज का खतरा 50% ज्यादा देखा गया है।

अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि अगर आप किसी रूप में चीनी का ज्यादा सेवन करते हैं, तो सेहत पर गंभीर नुकसान हो सकता है। लिक्विड के रूप में यह ज्यादा हानिकारक हो सकता है। डॉ लोरेना पचेको के अनुसार, चीनी-मीठे पेय पदार्थों का सेवन करने से जितना संभव हो उतना बचना चाहिए। इससे दिल की बीमारियां ही नहीं, डायबिटीज, मोटापा और इंफ्लामेशन का रिस्क रहता है।

उनका कहना है कि हाई ग्लूकोज का लेवल और हाई इंसुलिन की वजह ब्लड वेसल्स को नुकसान पहुंचने, डायबिटीज और इसकी जटिलताओं का जोखिम रह सकता है। इंसुलिन प्रतिरोध भी हार्ट डिजीज के लिए एक बड़ा रिस्क रहता है। प्रोफेसर स्टेनली सलाह देते हैं कि मीठी चीजों से, खासकर एडेड शुगर से दूरी बनाकर ही रखना चाहिए।( आरएनएस)

# माइक्रोवेव की बदबू को दूर करने के लिए अपनाएं घरेलू नुस्खे

पिछले कुछ समय से माइक्रोवेव रसोई का एक अहम हिस्सा बन गया है क्योंकि इसकी मदद से खाना गर्म करने से लेकर चीजें बेक करने तक कई काम आसान हो जाते हैं। हालांकि, लगातार इस्तेमाल के बाद माइक्रोवेव से बदबू आने लगती है। अगर आपको इस परेशानी का सामना करना पड़ता है तो इसे दूर करने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपना सकते हैं। आइए ऐसे ही कुछ घरेलू नुस्खे जानते हैं।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल

माइक्रोवेव की बदबू को दूर करने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए पहले एक कटोरी में एक चम्मच बेकिंग सोडा, दो चम्मच नींबू का रस और एक कप पानी अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में भरकर इसका छिड़काव माइक्रोवेव के अंदर करें। कुछ देर के बाद एक स्पंज से माइक्रोवेव को साफ करें। इससे माइक्रोवेव की बदबू हमेशा में लिए गायब हो जाएगी।

सिरका आएगा काम

सिरके की मदद से भी माइक्रोवेव की बदबू को दूर किया जा सकता है। इसके लिए पहले एक माइक्रोवेव सेफ कटोरी में दो से तीन चम्मच सिरका और एक कप पानी अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को माइक्रोवेव के अंदर रखकर ऑन करके कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद माइकोवेव से कटोरी को निकाल दें। सिरका और पानी की भाप बदबू को अपने अंदर सोख लेती है, जिसके कारण बदबू चंद मिनटों में गायब हो जाती है।

नींबू से भी दूर होगी गंध

माइक्रोवेव के लगातार इस्तेमाल के बाद उसमें से आने वाली बदबू को दूर करने के लिए नींबू का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए पहले एक नींबू काटें और आधा कप पानी में आधे नींबू का रस निचोड़ें। अब इसे एक माइक्रोवेव वाले कटोरे में डालकर माइक्रोवेव को चला दें। माइक्रोवेव का दरवाजा न खोलें और मिश्रण को कुछ मिनटों के लिए अंदर रहने दें। अंत में माइक्रोवेव को एक कपड़े से साफ करें।

संतरे के छिलके भी हैं कारगर

आमतौर पर लोग संतरे के छिलकों को फेंक देते हैं लेकिन आप चाहें तो उन्हें फेंकने की बजाय उनका इस्तेमाल करके माइक्रोवेव की बदबू को दूर कर सकते हैं। इसके लिए बस संतरे के कुछ छिलकों को माइक्रोवेव पर अच्छे से रगड़ें और फिर थोड़ी देर ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद एक स्पंज से माइक्रोवेव को पोंछकर साफ कर लें। ऐसा करने से माइक्रोवेव की बदबू दूर हो जाएगी और वह चमकने भी लगेगा।

# ऑयल क्लींजिंग, त्वचा के लिए है बेहद फायदेमंद

ऑयल क्लींजिंग इन दिनों एक नया पॉपुलर ब्यूटी ट्रेंड है. हम सभी अपने स्किन केयर रूटीन में अलग- अलग चीजों को ट्राई करते हैं. ऐसे में अब समय आ गया कि स्किन केयर रूटीन में क्लींजिंग ऑयल का इस्तेमाल करना चाहिए. हम में से ज्यादा लोगों को लगता है कि तेल से ब्रेकआउट और एक्ने की समस्या बढ़ती है. लेकिन तेल त्वचा में पोषण भरने का काम करता है. अगर सही तरीके से तेल को इस्तेमाल किया जाए तो बहुत फायदेमंद होता है.

आप त्वचा को क्लींज करने के लिए तेल के अलग- अलग कॉम्बिनेशन का इस्तेमाल कर सकते हैं. इससे आपकी त्वचा के पोर्स में जमी गंदगी हट जाती है, साथ ही डेड स्किन को भी हटाने में मदद करता है. त्वचा को क्लींज करने के लिए ऑयल बेस्ड क्लींजर का इस्तेमाल करें. आइए जानते हैं ऑयल क्लींजिंग के फायदों के बारे में.

1. त्वचा के डेड स्किन और पोर्स को हटाकर क्लींज करने में मदद करता है.

2. ये आपकी त्वचा को मॉश्चराइज करने में मदद करता है. साथ ही नमी को बनाएं रखता है.

3. आप इसका इस्तेमाल मेकअप हटाने के लिए भी कर सकते हैं.

4. ये आपकी त्वचा से एक्स्ट्रा सीबमे के रिसाव को कम करने में मदद करता है.

ऑयल क्लींज करने का सही तरीका

सबसे पहले अपने चेहरे को अच्छे से धो लें और तौलिए से पोछ लें.

अब अपने स्किन टाइप के हिसाब से ऑलिव या जोजोबा और कैस्टर ऑयल को हाथों में मिलाएं.

इस मिश्रण को अपनी त्वचा पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें.

जब आप मसाज कर लें तो मुलायम कपड़े से एक्स्ट्रा ऑयल निकाल लें और बाद में मॉश्चराइजर लगाएं.

इन बातों का रखें ध्यान

स्किन केयर रूटीन में ऑयल क्लींजिंग करने से पहले त्वचा विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें.

# मॉनसून में स्किन की केयर करने के कुछ जरुरी टिप्स

मॉनसून आने पर आपको गर्मी से राहत तो मिल जाती है, लेकिन स्किन की बैंड बज जाती है। इसलिये आज हम आपको मौनसून के लिये कुछ असरदार स्किन केयर टिप्स बताने वाले हैं, जो आपके बहुत काम आने वाले हैं। बारिश के मौसम में हमारी त्वचा बहुत ऑइली हो जाती है, जिसकी वजह से हमें त्वचा का अच्छी प्रकार से ख्याल रखना चाहिये।

लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिनकी त्वचा रूखी ही रहती है, तो ऐसे में हम ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह लेते हैं कि वह हमें कुछ टिप्स बताएं। ये टिप्स आपको एक स्वस्थ और चमकदार त्वचा देने में मदद करेंगी।

स्क्रब और क्लीनिंग चेहरे के पोर्स मे जमे हुए तेल और गंदगी को निकालने के लिये अच्छे स्क्रब का प्रयोग करें। इसके लिये आप चाहें तो दरदरा पिसा बादाम, संतरे या नींबू के छिलके के पावडर में दही मिलाएं और पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट से चेहरे की मसाज 2-3 मिनट करें। फिर बाद में चेहरे को प्लेन पानी से धो लें। बेस्ट रिजल्ट पाने के लिये हफ्ते में दो तीन बार ऐसा करें।

मॉनसून फेस मास्क एक अंडे का सफेद भाग लें, उसमें 3 चम्मच ओट्स मिक्स करें। फिर उसमें 1 चम्मच शहद और कुछ बूंद संतरे का रस या गुलाजबल मिलाएं।

इस पेस्ट को चेहरे पर लगा कर 3० मिनट के लिये छोड़ दें। इस फेस मास्क को हफ्ते में दो बार लगाएं जिससे चेहरा फ्रेश और ग्लो करे। आप चाहें तो ऑरेंज पील मास्क भी लगा सकती हैं। ब्लैकहेड्स से छुटकारा पाने के लिये अंडे का सफेद हिस्सा निकालें और उसमें थोड़ा सा ओट्स मिक्स कर के ब्लैकहेड पर लगाएं। एक बार जब पैक सूख जाए, तब इसे उंगलियों से गीला कर के रगड़ कर छुड़ाएं। इस विधि को हफ्ते में दो बार करें। बाद में इसे प्लेन पानी से धो लें।

# मेट्रो के लिए शहर को सजा नहीं दे सकते

नितिनमोहन शर्मा

बरसो बाद इंदौर को महसूस हुआ कि उसकी आवाज़ भी हैं। ये शहर, अपनी आवाज बनने के लिए जिन्हें चुनता आया, वे सब बीते कई सालों से मूकबधिर हो चले थे। जनहित से जुड़ा बड़ा से बड़ा मुद्दा हो जाये लेकिन मजाल है कि सत्तारूढ़ दल का कोई बड़ा नेता मुंह खोल दे। बीच शहर में स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट हो या फिर शहर को शर्मसार करने वाला नाईट लाइफ का जबरिया फैसला...चुनै हुए नेताओ ने सब सिर झुकाकर मंजूर कर लिया। शहर के नेतृव की मूकबधिरता है कि जाने का नाम ही नही ले रही। हालिया मामला शहर के फार्म हाउस पर बढ़ती ड्रग वाली रेव पार्टियों का हैं। एक भी नेता की आवाज सुनी आपने? लेकिन शहर में एक आवाज गुंजी, शहरहित में कि मेट्रो के लिए इंदौर को सजा नही देने देंगे। ये आवाज़ सत्ता के गलियारों से अब तक दूर थी। जैसे ही वह सत्ता के केंद्र में आई, जैसे इंदौर व इंदोरियो की आवाज़ लौट आई। इसी आवाज ने मेट्रो के उस भूत को फिर से झाड़ पर टांग दिया जो शहर की जीवन रेखा एमजी रोड पर साल-दो साल से मंडरा रहा था। मेट्रो का ये भूत उतारा प्रदेश के नगरीय प्रशासन मंत्री व पीवर इन्दौरी नेता कैलाश विजयवर्गीय ने।

सालो साल बाद शहर के हितों को लेकर इस तरह का नेतृत्व नजर आया, जिसने इंदौर की चिंता की। अन्यथा शहर अब इस बात का आदि हो चला था कि जो भोपाल तय कर दे, अफसर मंजूर कर ले, वो ही सही। इंदौर को बस मूकदर्शक बनकर देखते रहना हैं। यहां का नेतृव मूक बधिर बना हुआ आमजन के साथ मूकदर्शक बना बैठा रहने का आदि हो चला। जनता जरूर विरोध में आवाज मुखर करती रही लेकिन उनकी सुनवाई भी कहा हुई?

ये मेट्रो को लेकर सोमवार को जो बाते हुई, वह तो मेट्रो की आमद के साथ ही शहर की फिजाओं में गूंज रही थी। लेकिन सुनवाई कहां हुई? अफसरों ने भोपाल के इशारे पर जो तय कर दिया, उसे अमलीजामा पहनाने की ज़िद ये शहर देख ही रहा था। मेट्रो में भी यही हुआ। जनता चीखती रही कि मेट्रो का रूट जरा सोच समझकर तय करे लेकिन ट्रायल रन पर आमादा अफसर बिरादरी के कान पर जू तक न रेंगी। लेकिन निज़ाम बदला, नेतृव बदला तो शहर की आवाज़ बुलंद हुई। ये कर दिखाया शहर के ही नेता और प्रदेश के नगरीय विकास मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने। उन्होंने मेट्रो के मामले में शहर की चिंताओं में अपना स्वर शामिल किया और एक पालक की तरह मेट्रो को लेकर इंदौर की चिंताओं को हर लिया।

विजयवर्गीय ने मेट्रो को लेकर दो टूक कहा कि मेट्रो प्रोजेक्ट के लिए इंदौर को सजा नही दे सकते। मेट्रो में देरी चलेगी, करोड़ो का नुकसान मंजूर है लेकिन शहर का अहित नही होने देंगे। विजयवर्गीय की इस खरी खरी ने उन सभी पक्षो को राहत दी जो मेट्रो के बीच शहर से गुजरने के विरोध में थे। इसमे एमजी रोड के रहवासी-व्यापारियों के साथ जन संगठन व जनप्रतिनिधि भी शामिल है। राहत की सांस पूर्व लोकसभा स्पीकर सुमित्रा महाजन ने भी ली। वे शहर की ऐसी पहली जनप्रतिनिधि रही जिन्होंने मेट्रो के बीच शहर से गुजरने पर आपत्ति दर्ज करवाई थी। तब विजयवर्गीय की याद शहर को आई थी। वे शहर के मुद्दे पर शहर के साथ खड़े होते है। लेकिन वे उस वक्त सत्ता के गलियारों से दूर संगठन के दायित्व संभाल रहे थे। लेकिन इंदौर के जो चुने हुए जनप्रतिनिधि थे, वे भोपाल व भोपाल की पसन्द के अफसरों की हा में हा मिला रहे थे। लेकिन शहर के साथ जन जन से जुड़े मुद्दे पर मोन थे। बोली तो सिर्फ घर पर बैठी हम सबकी ताई यानी सुमित्रा महाजन। उन्होंने एमजी रोड जैसे क्षेत्र से मेट्रो ले जाने का विरोध किया लेकिन उनकी बात को भी उस वक्त एक कान से सुनकर दूसरे से निकाल दिया गया। लेकिन ऐसा नही हुआ। मंत्री की बैठक में वे विजयवर्गीय के विशेष बुलावे मौजूद थी।

नई सरकार आई, शहर को नया नेतृव मिला और विजयवर्गीय मुख्य धारा की राजनीति में आ गए। शहर का सौभाग्य भी रहा और वे उस महकमे के मंत्री बन गए जिसमे मेट्रो भी आती हैं। शहरहित में सदैव बगेर लाभ हानि के मैदान पकडने् वाले मंत्री ने मेट्रो के दर्द को सत्ता से दूर रहते ही महसूस कर लिया था। लिहाज़ा कल यानी सोमवार को उन्होंने अकस्मात इस मुद्दे पर एक अहम व बड़ी बैठक बुलाई। ये एक तरह से खुली बैठक थी। जो होना था, सबके सामने होना था।ब्रिलियंट कन्वेंशन सेंटर इस बैठक का केंद्र बना।

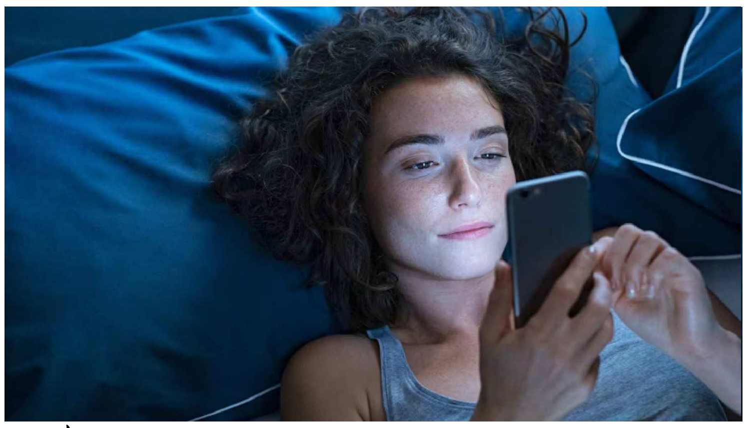
बैठक में पूर्व लोकसभा स्पीकर के अलावा सांसद, महापौर, एमआईसी, विधायक व जन संगठनों, व्यापारिक संगठनों, विषय विशेषज्ञों की मौजूदगी रही। इस खुली बैठक में मंत्री की अगुवाई में खुलकर बात हुई। बगेर कोई लाग लपेट के मंत्री ने वे सब बात पर सहमति जताई जो मेट्रो को बीच शहर से निकालने पर प्रभावित पक्ष की तरफ से बोली जा रही थी। इसमे सबसे अहम विषय था बड़ा गणपति से राजबाड़ा, कोठारी मार्केट, रीगल, हाईकोर्ट होते हुए बंगाली कालोनी चोराहे तक का मेट्रो रुट। अब इस मामले में फिर से सर्वे होगा। जो तीन विकल्प सामने आए है, उनका फिर से सर्वे होगा। ये काम एक महीने में ही होगा।


## 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


# सुख-चैन छीन सकती है स्मार्टफोन की लत, शरीर बन जाएगा बीमारियों का घर



जिस तरह स्मार्टफोन में हम दिन-रात खोए हैं, उससे सेहत को गंभीर और खतरनाक नुकसान पहुंच रहा है. कई रिसर्च में पता चला है कि लगातार फोन का इस्तेमाल या मोबाइल फोन के बिना एक पल भी न रह पाना नोमोफोबिया नाम की बीमारी हो सकती है. यह इतना खतरनाक है कि शरीर को बीमारियों का घर बना सकता है. नामोफोबिया स्मार्टफोन की लत को कहते हैं. दुनियाभर में हुए एक सर्वे में 84त्न स्मार्टफोन यूजर्स ने माना कि वे अपने फोन के बिना एक दिन भी नहीं गुजार सकते हैं. नोमोफोबिया का निगेटिव असर शारीरिक और मानसिक दोनों सेहत पर होती है. जानिए इसकी वजह से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं...

नामोफोबिया की वजह से होने वाली बीमारियां

1. बैक बोन पर असर

यूनाइटेड कायरोप्रेक्टिक एसोसिएशन के अनुसार, लगातार फोन चलाने से कंधे और गर्दन झुक जाते हैं, जिसकी वजह से रीढ़ की हड्डी पर बुरा असर पड़ता है.

2. फेफड़ों की समस्या

लगातार फोन चलाने से गर्दन झुक जातीहै, जिसकी वजह से शरीर को पूरी या गहरी सांस लेने में दिक्कत होने लगती है. इसका फेफड़ों की सेहत पर असर पड़ता है.

3. टेक्स्ट नेक की प्रॉब्लम

फोन की स्क्रीन पर लगातार नजरें गड़ाए रखने से गर्दन के दर्द होने लगती है. जिसे टेक्स्ट नेक कहते हैं. लगातार टेक्स्ट मैसेज भेजने और वेब ब्राउजिंग करने वालों में ये समस्या ज्यादा देखने को मिलती है.

4. कंप्यूटर विजन सिंड्रोम

अमेरिकी विजन काउंसिल के सर्वे में पाया गया है कि 7०प्रति. लोग स्मार्टफोन की स्क्रीन देखते समय अपनी आंखें सिकोड़ते हैं, जो आगे चलकर कंप्यूटर विजन सिंड्रोम बन जाता है. इसमें आंखों में सूजन और धुंधला नजर आने की समस्या होती है.

5. किडनी फेल हो सकती है

एक रिपोर्ट के मुताबिक, दुनिया में करीब 75प्रति. लोग अपना स्मार्टफोन बाथरूम में लेकर जाते हैं. जिससे हर 6 में से 1 फोन पर ई-कोलाई बैक्टीरिया मिल सकते हैं. इस बैक्टीरिया से डायरिया फैलने और किडनी फेल होने की आशंका रहती है.

6. नींद की समस्या

दो घंटे तक अगर फेस के सामने स्मार्टफोन की रोशनी पड़ती है तो 22त्न तक मेलाटोनिन कम हो जाता है. जिससे नींद की समस्या शुरू हो जाती है. एक सर्वे में पाया गया है कि स्मार्टफोन के लत की वजह से 12 प्रतिशत लोगों की पर्सनल लाइफ प्रभावित हुई है.

7. कॉन्फिडेंस कम होना

एक सर्वे में 41 प्रतिशत से ज्यादा लोगों ने माना है कि किसी के सामने बेवकूफ लगने से बचने के लिए वे स्मार्टफोन चलाते रहते हैं. ऐसा करने से उनका कॉन्फिडेंस कम हो सकता है. इसलिए इससे बचना चाहिए.

8. बढ़ सकती है चिंता

एक सर्वे में 45 प्रतिशत स्मार्टफोन यूजर्स ने माना है कि उन्हें फोन खोने या बाकी चीजों की चिंता सताती रहती है. जिससे पता चलता है कि फोन स्ट्रेस को भी बढ़ाने का काम करत रहा है. एक्सपर्ट्स का मानना है कि जरुरत से ज्यादा फोन का इस्तेमाल फैमिली और फ्रेंड्स से दूर कर सकता है. इससे सामाजिक छवि भी बिगड़ सकती है.(आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -127

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

**ऊपर से नीचे**

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | ■ | 3 | 4 | | 5 | ■ |
| | ■ | | ■ | ■ | | ■ | 6 | |
| ■ | 7 | | | ■ | ■ | ■ | | ■ |
| 8 | | | ■ | 9 | | | | ■ |
| 10 | | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | 11 |
| | ■ | 12 | | | ■ | ■ | 13 | |
| 14 | 15 | ■ | | ■ | 16 | 17 | | |
| ■ | | ■ | 18 | | | | ■ | ■ |
| 19 | | | | ■ | | ■ | 20 | |

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 126 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ला | लू | प्र | सा | द | या | द | व | ■ |
| प | ■ | ति | ■ | ■ | र | क्ष | क | ■ |
| र | ह | मा | न | ■ | ■ | ■ | ■ | आ |
| वा | ■ | ■ | मि | थु | न | ■ | दा | स |
| ह | वा | ला | त | ■ | सी | ता | ■ | पा |
| ■ | न | ■ | ■ | ■ | ब | क | वा | स |
| औ | र | त | ■ | म | ■ | त | ■ | ■ |
| ला | ■ | बे | च | ना | ■ | व | च | न |
| द | ह | ला | ■ | ना | ग | र | ■ | दी |

# किल का गाना कावा कावा हुआ रिलीज, लक्ष्य लालवानी का दिखा खूंखार अवतार

करण जौहर पिछले लंबे समय से अपनी आगामी फिल्म किल को लेकर चर्चा में हैं।यह फिल्म इसलिए ज्यादा खास है क्योंकि इसके जरिए छोटे पर्दे के प्रसिद्ध अभिनेता लक्ष्य लालवानी बॉलीवुड की दुनिया में कदम रखने जा रहा हैं।हाल ही में निर्माताओं ने किल का ट्रेलर जारी किया था, जिसे दर्शकों का खूब प्यार मिला।अब फिल्म का पहला गाना कावा कावा रिलीज हो गया है, जिसे सुधीर यदुवंशी, संज वी और शाश्वत सचदेव ने मिलकर गाया है। कावा कावा गाने के बोल शाश्वत सचदेव ने लिखे हैं। गाने में लक्ष्य का खूंखार अवतार दिख रहा है।करण अपने प्रोडक्शन हाउस धर्मा प्रोडक्शंस के बैनर तले फिल्म किल के जरिए लक्ष्य को दर्शकों के बीच पेश करने वाले हैं। उन्होंने इस फिल्म का निर्माण गुनीत मोंगा के साथ मिलकर किया है।किल 5 जुलाई, 2024 को सिनेमाघरों में दस्तक देने को तैयार है। फिल्म में लक्ष्य धमाकेदार एक्शन करते दिखेंगे। अब तक आपने लक्ष्य लालवानी को टीवी सीरियल या एमटीवी के कुछ शोज में देखा होगा. लेकिन फिल्म किल से लक्ष्य का बॉलीवुड डेब्यू हो रहा है और इस फिल्म में उनका खूंखार रूप देखने को मिलेगा. टीजर में तो आपने उनका एक्शन देख ही लिया होगा जिसमें एक्शन के साथ-साथ सस्पेंस और थ्रिलर भी दिख रहा है. फिल्म किल के टीजर में लव स्टोरी तो दिखाई गई लेकिन इसमें ट्विस्ट कैसे आता है, विलेन कहां से और क्यों आते हैं. फिल्म एक ही ट्रेन में सिमटकर रहेगी क्या? ऐसे कई सवाल इस टीजर को देखने के बाद आप कह सकते हैं. फिल्म किल एक्शन पैक्ड फिल्म है और अगर आपको एक्शन, सस्पेंस और थ्रिलर पसंद है तो ये फिल्म आपको खूब पसंद आने वाली है.

# बॉक्स ऑफिस पर फिल्म मुंज्या की पकड़ बरकरार

मोना सिंह, अभय सिंह और शरवरी वाघ जैसे सितारों से सजी फिल्म मुंज्या का खुमार दर्शकों के सिर चढ़कर बोल रहा है।फिल्म को सिनेमाघरों में रिलीज का दूसरा सप्ताह चल रहा है और यह अपनी पकड़ मजबूत बनाए हुए है।वीकेंड पर बढ़िया प्रदर्शन करने के बाद मुंज्या कामकाजी दिनों में भी बॉक्स ऑफिस पर खूब नोट छाप रही है। मुंज्या में वरुण धवन ने मेहमान की भूमिका निभाई है। हॉरर के साथ कॉमेडी के तड़के से भरपूर इस फिल्म का निर्देशन आदित्य सरपोतदार ने किया है।दिनेश विजान इसके निर्माता हैं। रूही और स्त्री के बाद यह दिनेश की तीसरी हॉरर-कॉमेडी फिल्म है। मुंज्या तूफानी रफ्तार से कमाई कर रही है. फिल्म ने अपनी लागत से कई गुना ज्यादा कारोबार कर लिया है। 7 जून को सिनेमाघरों में रिलीज हुई आदित्य सरपोतदार द्वारा निर्देशित मुंज्या में शरवरी, अभय वर्मा, मोना सिंह, सत्यराज, सुहास जोशी और कई अन्य कलाकारों ने प्रमुख भूमिकाएं निभाई है. इस फिल्म का निर्माण मैडॉक फिल्म्स के बैनर तले दिनेश विजन और अमर कौशिक ने किया है. ये फिल्म मैडॉक सुपरनैचुरल यूनिवर्स की चौथी फिल्म है और यह भारतीय लोककथाओं और पौराणिक कथाओं से प्रेरित मुंज्या की कथा के इर्द-गिर्द घूमती है।

# वेब सीरीज मिर्जापुर 3 का टीजर जारी, इस बार आर या पार की होगी लड़ाई

अमेजन प्राइम वीडियो पिछले दो हफ्ते से मिर्जापुर 3 के पोस्टर और वीडियो के जरिए इसकी रिलीज डेट को लेकर लगातार दर्शकों को हिंट दे रहा है। इसी बीच अब मेकर्स ने हाल ही में मिर्जापुर 3 का टीजर रिलीज कर दिया है, जिसमें पहले के दो सीजन से भी ज्यादा खौफ और भौकाल देखने को मिल रहा है।सामने आए टीजर ने दर्शकों का दिल और दिमाग झकझोर कर रख दिया है। मिर्जापुर 3 के टीजर की शुरुआत जंगल में शेरों की झलकियों से होती है और बैकग्राउंड में बाउजी कुलभूषण खरबंदा की आवाज सुनाई दे रही है। जो सीरीज के सभी स्टारकास्ट की तुलना किसी न किसी जानवर से करते हुए दिखाई दे रहे हैं। शेर से भिड़ने के लिए इस बार जंगल में जंगली बिल्लियां चालाक लोमड़ियां और तूफानी चीता तैयार है। इन सभी की नजरें मिर्ज़ापुर के सिंहासन पर है। ट्रेलर में अपना दबदबा कायम रखने के लिए कहानी का हर किरदार नए दांव-पेंच लगाता नजर आ रहा है। अब देखने ये दिलचस्प होगा कि जंगली बिल्ली, चालाक लोमड़ी का रास्ता काट पाने में कितनी सफल होंगी, ये देखने के लिए आपको जुलाई तक का इंतजार करना होगा। फिलहाल मिर्जापुर 3 के टीजर ने आते ही सोशल मीडिया पर घमासान मचा दिया है। फैंस टीजर को काफी पसंद कर रहे हैं। टीजर रिलीज ने फैंस का एक्साइटमेंट बढ़ा दिया है। वहीं टीजर के साथ ही मिर्जापुर 3 सीरीज़ का प्रीमियर डेट भी सामने आ गया है। 10 एपिसोड की इस सीरीज़ का प्रीमियर 5 जुलाई को भारत और दुनिया भर में होने जा रहा है। एक्सेल मीडिया एंड एंटरटेनमेंट द्वारा प्रोड्यूस और क्रिएट की गई इस क्राइम-थ्रिलर सीरीज़ को दर्शकों ने काफी पसंद किया है, जिसका निर्देशन गुरमीत सिंह और आनंद अय्यर ने किया है। इस सीरीज़ में पंकज त्रिपाठी, अली फज़ल, श्वेता त्रिपाठी शर्मा,अंजुम शर्मा, प्रियांशु पेन्युली, हर्षिता शेखर गौड़, राजेश तैलंग, रसिका दुगल, विजय वर्मा, ईशा तलवार, शीबा चड्ढा, मेघना मलिक और मनु ऋषि चड्ढा सहित कई शानदार कलाकारों ने अहम किरदार निभाए हैं। वहीं आपको बता दें कि मिर्जापुर का पहला सीजन 2018 में और दूसरा सीजन का प्रीमियर अक्टूबर 2020 में हुआ था, जिसे लोगों ने खूब पसंद किया था।

# मेरी पसंदीदा शैली रोमांस और रोमांटिक कॉमेडी है: पश्मीना

सुपरस्टार ऋतिक रोशन की कजिन पश्मीना रोशन ने रोमांटिक कॉमेडी इश्क विश्क रिबाउंड से बॉलीवुड में डेब्यू किया। यह फिल्म 21 जून को सिनेमाघरों में रिलीज हुई। एक्ट्रेस ने खुलासा किया कि आखिर क्यों उन्होंने इस फिल्म को साइन किया। इस फिल्म को डायरेक्ट निपुण धर्माधिकारी ने किया है।

पश्मीना ने बताया कि किस वजह से उन्होंने इस फिल्म को हां कहा। उन्होंने कहा, सबसे पहले, ऐसी आइकोनिक फ्रेंचाइजी के साथ काम करना मेरे लिए एक सपने के सच होने जैसा है। यह एक रोमांटिक फिल्म है और मेरी पसंदीदा शैली रोमांस और रोमांटिक कॉमेडी है।

उन्होंने आगे कहा, यह हमारी जनरेशन के यूथ लव को दिखाता है। इसलिए इस प्रोजेक्ट को करना, कुछ ऐसा है जिससे हम सभी बहुत ज्यादा कनेक्ट होते हैं। भले ही ऐसी चीजें हमारे लाइफ में न हुई हो, जिनसे हमारा कैरेक्टर गुजरा है। लेकिन यह थीम जुड़ाव महसूस कराता है।

इसे एक बेहतरीन शुरुआत बताते हुए पश्मीना ने कहा, जैसे-जैसे चीजें आगे बढ़ीं, म्यूजिक आया, हमारे साथ बहुत अच्छा ट्रीट किया गया, हमारा बहुत ख्याल रखा गया... यह मेरा डेब्यू है और मुझे लगता है कि यह एकदम सही है... मेरे लिए सब कुछ सही रहा।

पश्मीना ने कहा कि उन्हें कोई...मिल गया के सेट पर सिनेमा के प्रति लगाव अधिक बढ़ा।

पश्मीना ने कहा, मैं और मेरी बहन सुरनिका सेट पर जाते थे, और यह हमारे लिए धरती पर सबसे खुशनुमा जगह हुआ करती थी। हमें ऐसा लगता था कि हमें अब कभी घर वापस जाने के लिए न बोला जाए। यहीं से मैंने सीखा कि मुझे सेट पर रहना अच्छा लगता है। मैंने स्कूल में थिएटर किया था। मेरी एक बहुत अच्छी टीचर मिसेज अमला थीं, जो काम के प्रति इतनी पैशनेट थी कि उन्होंने हममें भी वह पैशन भर दिया। मुझे लगता है कि उस क्लास का हर कोई क्रिएटिव फील्ड में चला गया है, और इसका काफी श्रेय उन्हें जाना चाहिए।

उन्होंने कहा, इन दो उदाहरणों से मुझे पता चला कि परफॉर्मिंग आर्ट्स में होना कैसा होता है। मुझे हमेशा लगता था कि मैं किसी और चीज से ज्यादा एक कलाकार हूं और यही बात मुझे सबसे ज्यादा खुशी देती है। पश्मीना ने आगे बताया कि उन्हें अपने बड़े भाई ऋतिक से क्या सलाह मिली है। उन्होंने कहा, एक समय था जब मैं यह तय कर रही थी कि मुझे मार्केटिंग में अपना करियर बनाना चाहिए या नहीं। मैं खुद को लेकर कंफ्यूज थी कि मैं इस फील्ड में रहने के लिए अच्छी हूं या नहीं। उस वक्त, न केवल ऋतिक, बल्कि मेरे परिवार के सभी लोगों ने मुझे सलाह दी कि अगर आप हर दिन अपना मन किसी काम में लगाते हैं और वह काम करते रहते हैं तो आप जो चाहें हासिल कर सकते हैं।

उन्होंने कहा, यह एक ऐसी बात है जिसे मैं सिर्फ फिल्मों के लिए ही नहीं, बल्कि जो कुछ भी काम मैं करती हूं, उसके लिए अपनाती हूं। अगर मैं कुछ करना चाहती हूं, तो मैं उसे पूरी लगन से करने की कोशिश करती हूं। मैं अपने गोल तक चलकर या दौड़कर जाऊंगी, अगर मैं दौड़ नहीं सकती, तो मैं रेंगकर जाऊंगी। यही सलाह मुझे दी गई और यही मैंने उन्हें करते देखा है।

# साड़ी पहन अदिति बुधाथोकी ने दिखाईं कातिलाना अदाएं

नेपाल की मशहूर अदाकारा अदिति बुधाथोकी आए दिन अपनी ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो लोग अक्सर उनके लुक की तारीफ करते नहीं थकते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनकी कातिलाना अदाएं देखकर फैंस मंत्रमुग्ध हो गए हैं।

नेपाली एक्ट्रेस अदिति बुधाथोकी हमेशा अपने ग्लैमरस लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही वायरल होने लगता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट एथनिक लुक्स में फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका खूबसूरत अंदाज देखकर फैंस अपने होश खो बैठे हैं।

बता दें कि ना सिर्फ पंजाबी इंडस्ट्री बल्कि भोजपुरी इंडस्ट्री में भी एक्ट्रेस अपने हुस्न का जलवा बिखेर चुकी हैं।

तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान ब्लैक कलर की साड़ी पहनी हुई है और साथ ही रेड कलर के ब्लाउज से उसे टीमअप किया है।

कानों में झुमकें, माथे में बिंदी और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अदिति बुधाथोकी ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

एक्ट्रेस अदिति बुधाथोकी हमेशा से ही लाइमलाइट का हिस्सा बनी रहती हैं। वो अपनी ब्यूटी से हर किसी का दिल जीत लेती हैं। अदिति बुधाथोकी सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस की फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी ज्यादा तगड़ी है।

# विकास की सार्थकता पर सवाल

भारत डोगरा

वैसे तो वर्तमान विकास की विसंगतियां कई स्तरों पर नजर आ रही हैं, पर स्थिति तब और भी स्पष्ट हो जाती है, जब इस विकास की दौड़ में सबसे आगे माने जाने वाले देशों में भी लोग इस विकास की सार्थकता के बारे में सवाल खड़े करने लगें।

ब्रिटिश सोशल साइंस रिसर्च काउंसिल (ब्रिटिश समाज शास्त्र अनुसंधान परिषद) द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण में ऐसे ही सवाल सामने आए हैं।

इस सर्वेक्षण में पांच वर्षों के दौरान तीन बार 1500 सामान्य नागरिकों के सैंपल से पूछा गया कि जीवन को बेहतर बनाने के लिए वे किन बातों को महत्त्व देते हैं और क्या उन्हें लगता है कि जीवन पहले से बेहतर हो रहा है या नहीं। ब्रिटेन के समाज को (अन्य पश्चिमी विकसित देशों की तरह) काफी भौतिकवादी माना जाता है पर 71 प्रतिशत लोगों ने जीवन की गुणवत्ता (क्वालिटी) के बढऩे या जीवन बेहतर होने में जिन बातों को महत्त्व दिया उनका आय या दौलत के बढऩे से कोई संबंध नहीं था।

उपभोक्ता वस्तुओं से अधिक महत्त्व 'अच्छे पारिवारिक जीवन' और 'संतोष की स्थिति' को देने वाले लोगों की संख्या अधिक थी। सबसे महत्त्वपूर्ण बात जो इस सर्वेक्षण में सामने आई वह यह थी कि लगभग सभी नागरिकों के मत में पिछले पांच वर्षों में उन्हें उपलब्ध उपभोक्ता वस्तुओं की मात्रा बढ़ गई थी पर साथ ही जीवन की गुणवत्ता कम हो गई थी। इतना ही नहीं, लगभग सभी लोगों ने यह विचार भी व्यक्त किया कि अगले पांच वर्षों में यही स्थिति और आगे बढऩे की संभावना है- उपभोक्ता वस्तुओं की मात्रा और बढ़ जाएगी पर साथ ही जीवन की गुणवत्ता और घट जाएगी।

इस सर्वेक्षण से यह बात सामने आई है कि वर्तमान विकास की विसंगतियों पर जोर देना केवल जीवन की गहराई में गोता लगाने वाले कुछ दर्शनशास्त्रियों या पर्यावरणविद् तक ही सीमित नहीं है अपितु इस विकास के क्षेत्र में अग्रणी माने जाने वाले देशों के सामान्य लोग भी अब इस पीड़ा को समझ रहे हैं, चाहे विकल्पों के अभाव में इस पीड़ा से बाहर निकलने की कोई दिा अभी न मिल रही हो।

प्राय- प्रति व्यक्ति आय को किसी देश के विकास का सबसे महत्त्वपूर्ण द्योतक माना जाता है। चाहे दो राष्ट्रों की तुलना करनी हो या एक ही राष्ट्र की वर्तमान स्थिति की कुछ समय पहले की स्थिति से तुलना करनी हो, सबसे प्रचलित तरीका यही अपनाया जाता है कि राष्ट्रीय आय को जनसंख्या से विभाजित कर प्रति व्यक्ति आय प्राप्त कर ली जाती है। लेकिन अब अनेक अर्थशास्त्री व अन्य विद्वान राष्ट्रीय आय या प्रति व्यक्ति आय को वास्तविक विकास का द्योतक मानने के बारे में अनेक महत्त्वपूर्ण सवाल उठाने लगे हैं। राष्ट्रीय आय में सब तरह की वस्तुओं व सेवाओं को जोड़ा जाता है, इस बात को कोई महत्त्व नहीं दिया जाता है कि वह वस्तु जन-कल्याण से जुड़ी है या समाज के लिए हानिकारक है।

यदि किसी देश में एक दशक के दौरान अन्य बातें समान हैं पर शराब, तंबाकू, वेश्यावृत्ति और जुआघरों में बहुत तेजी से वृद्धि हो रही है तो राष्ट्रीय आय या प्रति व्यक्ति आय के आंकड़ों के अनुसार विकास की गति काफी तेज मानी जाएगी। राष्ट्रीय आय व प्रति व्यक्ति आय द्वारा विकास को जानने की एक अन्य प्रमुख कमी यह है कि पर्यावरण को होने वाली क्षति का उचित आकलन इसमें नहीं होता है अपितु कई बार तो विपरीत आकलन होता है। एक देश में वनों को बहुत सुरक्षित रखा गया है ताकि भविष्य में जल व मिट्टी संरक्षण का कार्य अच्छी तरह से होता रहे, दूसरे देश में कुछ ही वर्षों में सारे जंगलों को काटकर उनकी लकड़ी बेच दी जाती है व इससे प्राप्त धनराशि को तरह-तरह के अनैतिक कार्यों में खर्च कर दिया जाता है। राष्ट्रीय आय के आंकड़े तो यही बताएंगे कि दूसरे देश में अधिक विकास हुआ है क्योंकि लकड़ी काटने व बेचने से प्राप्त धनराशि की गिनती राष्ट्रीय आय में हो जाएगी। पहले देश द्वारा वन बचाए रखने के महत्त्व को राष्ट्रीय आय के आंकड़े नहीं पहचानेंगे।

विकास के द्योतक के रूप में राष्ट्रीय आय व प्रति व्यक्ति आय की एक अन्य प्रमुख कमी यह है कि इससे हमें आय के वितरण के बारे में कुछ पता नहीं चलता है। प्रति व्यक्ति आय जिस दशक के दौरान तेजी से बढ़ी है, हो सकता है कि उसी दशक के दौरान अर्थव्यवस्था के नीचे के 50 प्रतिशत लोगों का अभाव पहले से भी अधिक बढ़ गया हो। प्रति व्यक्ति (औसत) आय में वृद्धि पूरी तरह अमीर तबके की आय में तेजी से हो रही वृद्धि पर आश्रित हो सकती है। इस स्थिति में अतिरिक्त आय फिजूलखर्ची में जाएगी और गरीब लोगों को बुनियादी जरूरतों में भी और कटौती करनी पड़ेगी, पर राष्ट्रीय व प्रति व्यक्ति आय के आंकड़े यही बताएंगे कि तेज विकास हो रहा है।

किसी भी देश के लोगों की आर्थिक स्थिति से अलग बहुत सी बातें होती हैं जो प्रति व्यक्ति आय के आंकड़ों की पहुंच से बहुत दूर हैं। उस देश में भाईचारे और अच्छे नागरिक होने की भावना कितनी प्रबल है, पारिवारिक संबंध बेहतर हो रहे हैं या बिगड़ रहे हैं, शिक्षा पद्धति कैसी है, बचपन कितना सुरक्षित है ऐसी कितनी ही बातें हैं जो प्रति व्यक्ति आय की परिधि से बाहर हैं। फिर भी किसी समाज के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण हैं।

ब्रिटेन में पिछले चार दशकों में कितना विकास हुआ है, इसका पता लगाने का एक अपेक्षाकृत अधिक ईमानदार प्रयास 'नव अर्थशास्त्र प्रतिष्ठान ने किया है। इस प्रतिष्ठान ने टिकाऊ कल्याण का एक सूचक तैयार किया है। इस अनुमान के अनुसार जहां ब्रिटेन की राष्ट्रीय आय में 1950-90 तक 230 प्रतिशत की वृद्धि हुई, वहां टिकाऊ आर्थिक कल्याण में मात्र 3 प्रतिशत की वृद्धि हुई। यदि केवल वर्ष 1975 के बाद के आंकड़ों को देखें, तो इस दौरान राष्ट्रीय आय तो एक तिहाई बढ़ गई पर टिकाऊ आर्थिक कल्याण में 50 प्रतिशत की गिरावट आई। ऐसा व्यापक पर्यावरण के नुकसान व संसाधन आधार को क्षति पहुंचने के कारण हुआ। दूसरे शब्दों में 1975-90 के पंद्रह वर्षों में ब्रिटेन में अवनति हो रही थी जबकि राष्ट्रीय आय के आंकड़े विकास का ढोल पीट रहे थे। वास्तव में विकास की सही पहचान करने का काम तरह-तरह के विवादों से घिरा हुआ है, पर इतना स्पष्ट होता जा रहा है कि राष्ट्रीय आय व प्रति व्यक्ति आय वाला द्योतक बहुत अपर्याप्त तथा असंतोषजनक है।

यह भी स्पष्ट हो रहा है कि यदि जन-कल्याण का ठीक-ठीक पता लगाने के अधिक व्यापक प्रयास किए जाएं तो परिणाम राष्ट्रीय आय पर आधारित आंकड़ों से बहुत अलग हो सकते हैं। यह केवल एक बुद्धिजीवियों की बहस मात्र नहीं है अपितु इस तरह की बेहतर जानकारी से इस बारे में जनमत तैयार करने में काफी मदद मिल सकती है कि हम किस दिशा में जा रहे हैं और यह रास्ता कहां तक उचित है। जन कल्याण में किस तरह बदलाव हो रहा है, हमारा जीवन बेहतर हो रहा है या बिगड़ रहा है, इसका ठीक-ठीक मूल्यांकन करने के लिए अभी बहुत से ईमानदारी से किए गए प्रयासों की जरूरत है।

## खाने के बिना तो कई दिन रह सकते हैं आप, बिना पानी कितने दिन तक रहा जा सकता है ?

पानी इंसानी शरीर की जरूरत है. एक निश्चित मात्रा में पानी शरीर को सही तरह से काम करने में मदद करता है. इसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है. खाए बिना तो इंसान कई दिनों तक जिंदा भी रह सकता है लेकिन पानी के बिना ये कठिन है. ऐसे में एक सवाल उठता है कि आखिर एक इंसान बिना पानी के कितनें दिनों तक रह सकता है, पानी की कमी होने से क्या-क्या हो सकता है. आइए जानते हैं विस्तार से...

पानी की कमी से क्या होता है

जब इंसान का शरीर डिहाइड्रेट होता है तो उसे बहुत ज्यादा प्यास लगती है. पानी की कमी से उसे थकान महसूस होती है, ऑर्गन्स तक फेल हो सकते हैं, जिससे मौत हो सकती है. अगर पानी न पिया जाए तो पहले दिन इंसान को थोड़ी सुस्ती लगती है और तीसरे दिन तक कई अंग खराब हो सकते हैं.

पानी की कमी का असर हर इंसान पर अलग-अलग हो सकता है. हालांकि, यह उसकी सहनशीलता के स्तर पर भी निर्भर करता है. चूंकि हमारे शरीर का 70% हिस्सा पानी से बना रहता है और इसके जरिए कई जरूरी काम पूरे किए जाते हैं. ऐसे में पानी के बिना ज्यादा दिनों तक सर्वाइव कर पाना आसान नहीं है.

बिना पानी कितने दिनों तक रह सकता है इंसान

आम तौर पर कहा जाता है कि बिना पानी के एक इंसान तीन दिनों तक जीवि?त रह सकता है. हालांकि, ये अलग-अलग इंसानों के लिए अलग हो सकता है. यह दो दिन से एक हफ्ते तक हो सकता है. पानी को लेकर रूल ऑफ 3 भी माना जाता है. इसका मतलब इंसान हवा के बिना 3 मिनट, पानी बिना 3 दिन और खाए बिना 3 हफ्ते तक जिंदा रह सकता है.

ऑर्किव फर क्रिमिनोलॉजी की एक स्टडी में पाया गया है कि बिना खाए, बिना पानी इंसान 8 से 21 दिनों से ज्यादा जिंदा नहीं रह सकता है. पानी की कमी से शरीर पर कई नकारात्मक प्रभाव देखने को मिल सकता है. हालांकि, ये सब रहन-सहन और क्लाइमेट पर निर्भर करता है.

शरीर को कितने पानी की जरूरत

1. नेशनल अकेडमिक्स के मुताबिक, दिन में पुरुषों को 3.6 लीटर और महिलाओं को 2.6 लीटर पानी पीना चाहिए. इस मात्रा को लिक्विड और फूड से प्राप्त कर सकते हैं.

2. पानी की जरूरत हर इंसान की उम्र, फिजिकल एक्टिविटी, हेल्थ, फिजिकल कैपिसिटी, हाइट, वेट, लिंग और खानपान पर निर्भर करता है.

3. पानी से भरपूर फल, सब्जी और जूस लेने वालों को ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती है, जबकि अनाज, ब्रेड या सूखे फूड्स लेने पर पानी की ज्यादा जरूरत होती है.

4. इंसान के आसपास के क्लाइमेट पर भी निर्भर करता है कि उसकी बॉडी को कितना पानी चाहिए. (आरएनएस)

## सू- दोकू क्र. 127

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | | | | | 7 | |
| 9 | | | | 6 | | 3 | | 8 |
| | 7 | | 9 | | 5 | | 6 | |
| | | | | | | 1 | | 9 |
| 3 | | 8 | | 7 | | | 5 | |
| | 1 | | 3 | | 9 | | | 7 |
| | | 2 | | 8 | | 7 | | |
| | 8 | | | | 2 | | 4 | 3 |
| | | | 1 | | | | | |

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

### सू-दोकू क्र.126 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## सख्त कानून बनाने की तैयारी

मोदी सरकार डीप फेक, गलत सूचनाएं फैलाने या भडक़ाऊ वीडियो बनाने और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का दुरुपयोग रोकने के मद्देनजर सख्त कानून बनाने की तैयारी में है।

हालांकि यह सब एकदम से नहीं होने जा रहा। इसमें कुछ समय लग सकता है, लेकिन इतना तय है कि सरकार जल्द से जल्द इस बाबत कानून बनाकर लागू करना चाहेगी। चुनाव से पहले भी सरकार ने डिजिटल इंडिया विधेयक का प्रारूप तैयार किया था, लेकिन उस दिशा में आगे काम न हो सका। गलत सूचनाएं फैलाने या लोगों को भडक़ाने की नीयत से डाले गए वीडियो का असर लोक सभा चुनाव में भी देखने को मिला।

चुनाव से पहले और चुनाव प्रक्रिया के दौरान इंफ्लूएंसर्स और सोशल मीडिया ने आम जन की इस कदर विसनीयता हासिल कर ली थी कि लोग इस मीडिया पर आंख मूंदकर विश्वास करने लगे हैं। मान रहे हैं कि सोशल मीडिया उन्हें गुमराह नहीं होने देगा और जमीनी हकीकत से उनकी वाकफियत बनाए रख सकता है।

भाजपा अपने तई पूर्ण बहुमत पाने से चूक गई। उसने अपने सहयोगी दलों के साथ मिल कर गठबंधन सरकार तो बना ली है, लेकिन कहीं-न-कहीं उसे महसूस होता है कि सोशल मीडिया ने प्रोपगेंडा करके उसका खेल बिगाड़ दिया। हालांकि चुनाव से पहले ही वह महसूस करने लगी थी कि सोशल मीडिया लोगों को गुमराह करने के लिए सरकार विरोधी एजेंडा चला रहा है। चुनाव परिणाम देखकर तो उसे तस्दीक ही हो गई कि सोशल मीडिया ने उसकी संभावनाओं पर खासा असर डाला।

डीप फेक के मामले भी एक के बाद एक सामने आए हैं, जिनमें सिने तारिकाओं और अन्य हस्तियों की छवि बिगाडऩे के प्रयास हुए। डीप फेक और भडक़ाऊ वीडियो के जरिए भ्रामक सूचनाएं फैलाना और एआई का दुरुपयोग से पूरी दुनिया त्रस्त है। अनेक देशों ने इस बाबत कानून भी बनाए हैं।

सरकार चाहती है कि उन देशों के अनुभव से भी लाभ लिया जाए ताकि बनाया जाने वाला कानून ज्यादा-से-ज्यादा असरदार हो सके। सरकार को संविधान प्रदत्त अभिव्यक्ति की आजादी संबंधी प्रावधान को भी ध्यान में रखना होगा क्योंकि सोशल मीडिया और इंफ्लूएंसर इसको ढाल बनाए हुए हैं, लेकिन सरकार इन माध्यमों पर नकेल कसने के लिए सख्त कानून को लेकर संजीदा है।( आरएनएस)

# वन महोत्सव सप्ताह के अंतर्गत किया वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज से वन महोत्सव शुरू होने के उपलक्ष्य में उत्तरकाशी वन प्रभाग के डुंडा रेंज के सौंदगांव में देवदार, बांझ के रोपण के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ गंगा विचार मंच के प्रांत संयोजक लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने किया। लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने कहा कि 30 जून 2024 को प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने अपने मन की बात कार्यक्रम में देशवासियों से अपील की है कि हमे एक पेड़ मां के नाम अवश्य लगाना चाहिए। लोकेंद्र सिंह बिष्ट ने वन महोत्सव के शुभारंभ के अवसर पर बोलते हुए कहा कि हमे वृक्षारोपण के साथ साथ वनों को आग से बचाना भी प्राथमिकता होनी चाहिए। वन विभाग के डिप्टी रेंजर देवीनाराय ने वन महोत्सव के शुभारंभ पर बोलते हुए कहा कि जंगलों की आग पर नियंत्रण करना और वृक्षारोपण करना बन विभाग का मूल कर्तव्य है। आज के वन महोत्सव में 100 पौध देवदार और 100 पेड़ बांझ, आंवला, चूलू , अमरूद, संतरा आदि के 500 पौध रोपित किए गए। आज के कार्यक्रम में प्रधान सिंगोट श्री महेंद्र सिंह, पूर्व प्रधान श्री शोभन लाल, अमेंद्र, विकास बिष्ट, सुशील बिष्ट और वन विभाग से डिप्टी रेंजर देवीनारायण, वन दारोगा मनबीर पंवर, वन दारोगा हरदेव अवस्थी, वन दारोगा श्री रामलाल, उत्तम पंवार, राहुल पंवार, शिवेंद्र चौहान और जिला आयुर्वेदिक अस्पताल के अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे।

# शांति भंग के आरोप में दो पर कार्वाई

पिथौरागढ़(आरएनएस)। गंगोलीहाट और बेरीनाग में श्रीराममूर्ति मेडिकल व सीमांत सेवा फाउंडेशन की ओर से स्वास्थ्य शिविर लगा। रविवार को गंगोलीहाट सीएचसी में आयोजित शिविर में 425 से अधिक लोगों की नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच हुई। सुबह सात बजे से ही यहां लोगों का पहुंचना शुरू हुआ। श्रीराम मूर्ति के डीन व श्वास रोग विशेषज्ञ डॉ. ललित सिंह और उनकी टीम ने मरीजों का बारी-बारी से परीक्षण कर नि:शुल्क दवा वितरित की। डॉ. सिंह ने स्थानीय निवासी गीता रावल को ट्रेक्योस्तेमी श्वास नली व खुशाल सिंह भंडारी के फटे फेफड़े की आईसीडी जांच की। शिविर में रक्त, एक्सरे व ईसीजी जांच भी की गई। नगर के विभिन्न सामाजिक संगठनों ने डॉ. सिंह व उनकी टीम को सम्मानित भी किया। इधर बेरीनाग में भी बड़ी संख्या में लोगों की जांच की गई। शिविर में हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रभात कुमार, डॉ. विश्वजीत सिंह, चर्म रोग विशेषज्ञ डॉ. राहुल देशमुख, ईएनटी विशेषज्ञ डॉ. पार्थ चोपड़ा, ऋषभ सक्सेना, आकाश, ऋषभ पंत, आकाश चोपड़ा, बेरीनाग सीएचसी प्रभारी डॉ. सिद्धार्थ पाटनी, गंगोलीहाट सीएचसी प्रभारी डॉ. पवन कार्की, डॉ. उमाकांत, डॉ. तरूण बोरा मौजूद रहे।

# लघु व्यापारियों ने 6 सूत्रीय मांगों को लेकर नगर आयुक्त को सौंपा प्रस्ताव

संवाददाता

हरिद्वार। अपनी छह सूत्रीय मांगों को लेकर लघु व्यापारियों ने नगर आयुक्त को प्रस्ताव सौंपा। आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों का एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगवाई में नगर निगम फेरी समिति के सदस्यों का एक प्रतिनिधि मंडल ने नगर आयुक्त के कार्यालय पहुंचकर नगर आयुक्त वरुण चौधरी से मुलाकात कर अपनी 6 सूत्रीय मांगो का प्रस्ताव देकर कावड़ मेले से पूर्व फेरी समिति की बैठक बुलाए जाने की मांग को दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा आगामी कावड़ मेले के समस्त मेला क्षेत्र में रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को पार्किंग के नजदीक वेंडिंग जोन के रूप में उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार व्यवस्थित व स्थापित किया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने कहा नगर निगम द्वारा विकसित किए गए चार वेंडिंग जोन में बिजली पानी साफ सफाई शौचालय सीसीटीवी कैमरे इत्यादि मूलभूत सुविधाएं प्राथमिकता के आधार पर नगर निगम प्रशासन द्वारा उपलब्ध कराई जाए ताकि स्थानीय लाभार्थी व्यापारियों को हो रही कठिनाई से निजात मिल सके। नगर आयुक्त वरुण चौधरी द्वारा फेरी समिति के प्रतिनिधि मंडल को आश्वासन देते हुए कहा दो सप्ताह के उपरांत फेरी समिति की बैठक आयोजित कर उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार नगर निगम में पंजीकृत रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की कार्रवाई को प्रचलन में लाया जाएगा। नगर आयुक्त से मुलाकात कर अपना प्रस्ताव प्रेषित करते फेरी समिति के सदस्यों में कमल सिंह तोमर, राजकुमार ,तस्लीम अहमद ,सुमन गुप्ता ,आशा देवी आदि सभी सदस्य शामिल रहे।

# राजकीयकरण की मांग को लेकर संयुक्त मोर्चा ने मुख्यमंत्री को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। पेयजल विभाग के राजकीयकरण की मांग को लेकर पेयजल निगम संयुक्त मोर्चा के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री से मिलकर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां उत्तराखंड जल संस्थान एव पेयजल निगम संयुक्त मोर्चे द्वारा मुख्य संयोजक जितेंद्र देव के नेतृत्व मे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को पेयजल विभाग के राजकीयकरण किए जाने एवं इस प्रक्रिया में समय लगने की स्थिति में पेयजल निगम एवं जल संस्थान के कार्मिकों एवं पेंशनरों को ग्लोबल सिस्टम के अंतर्गत ट्रेजरी के माध्यम से वेतन भत्ते आदि के भुगतान के संबंध मांग पत्र दिया गया।

इस संबंध में विस्तार से मुख्यमंत्री से चर्चा की गई स साथ ही मुख्यमंत्री को अवगत कराया गया है कि पेयजल निगम एवं जल संस्थान दोनों विभागों द्वारा राजकीयकरण में विलंब होने की स्थिति में ग्लोबल सिस्टम के अंतर्गत ट्रेजरी के माध्यम से वेतन भत्ते पेंशन आदि के

भुगतान के संबंध में सहमति पेयजल अनुभाग को प्रेषित की गई थी। पेयजल अनुभाग द्वारा उक्त प्रस्ताव वित्त विभाग को अनुमोदन एवं स्वीकृति हेतु प्रेषित किया गया है।

इसके संबंध में मुख्यमंत्री को यह भी अवगत कराया गया है कि पूर्व में वित्त विभाग द्वारा उक्त के संबंध में अपनी स्वीकृति प्रदान की गई है। मुख्यमंत्री द्वारा वित्त विभाग से आवश्यक औपचारिकता पूर्ण होने पर कैबिनेट की स्वीकृति हेतु संयुक्त मोर्चे को आश्वासन दिया गया है। संयुक्त मोर्चे द्वारा विभाग में ठेकेदारी प्रथा पर कार्यरत श्रमिकों को विभाग में समायोजित करने तथा मासिक पारिश्रमिक रुपए 25000 करने हेतु भी मुख्यमंत्री को एक ज्ञापन दिया गया है। प्रतिनिधि मंडल में मुख्य संयोजक जितेंद्र देव, प्रदेश संयोजक रमेश बिंजोला, विजय खाली, इंजीनियर अजय बेलवाल, श्याम सिंह नेगी, संदीप मल्होत्रा, लक्ष्मी नारायण भट्ट एवं धन सिंह चौहान आदि उपस्थित थे।

# पंचायतों का कार्यकाल बढ़ाने को लेकर किया धरना-प्रदर्शन

संवाददाता

पिथौरागढ़। पंचायतों का कार्यकाल बढाने की मांग को लेकर त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां उत्तराखंड के त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने जिला मुख्यालय में पंचायत सदस्यों ने गरजते हुए कहा कि सरकार तत्काल 2 वर्ष का कार्यकाल बढ़ाने घोषणा कर बड़ा दिल दिखाए। सरकार को इसके लिए एक सप्ताह का अल्टीमेटम दिया गया है।

सप्ताह के भीतर सरकार ने संगठन को वार्ता के लिए नहीं बुलाया तो संगठन देहरादून कूच की घोषणा करेगा। उन्होंने कहा कि हम टकराव नहीं चाहते है अगर सरकार ही टकराव चाहती है, तो फिर उसके लिए भी तैयार है। अपनी मांगों के समर्थन में पंचायत प्रतिनिधियों ने नारेबाजी करते हुए धरना स्थल पर प्रदर्शन भी किया। जिले के आठ विकास खंडों से सैकड़ो की संख्या में पहुंचे वार्ड मेंबर्स, ग्राम प्रधान, क्षेत्र पंचायत सदस्य तथा जिला पंचायत सदस्यों के अलावा मुनस्यारी के एकमात्र क्षेत्र प्रमुख ने आंदोलन में भाग लिया। राज्यव्यापी आव्हान पर जिले के कोने-कोने से पहुंचे सदस्यों ने राज्य सरकार से अपनी एक सूत्रीय मांग पर तत्काल निर्णय लेने को कहा।

उन्होंने कहा कि इस मांग को पूर्ण करने में कोई भी कानूनी अड़चने सामने नहीं आ रही है। उत्तराखंड में 1996 में गठित पंचायत का कार्यकाल एक वर्ष 4 माह बढ़ाया गया। निर्वाचित प्रतिनिधियों को ही बड़े हुए कार्यकाल में कार्य करने का अवसर भी दिया गया है। देश के विभिन्न राज्यों ने भी अध्यादेश लाकर पंचायत का कार्यकाल को बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि यह मांग कोई नहीं मांग नहीं है। धरना प्रदर्शन स्थल पर सरकार को चेतावनी देते हुए कहा गया कि अभी तक तो मांग के समर्थन में आंदोलन हो रहा है। अगर एक सप्ताह के भीतर राज्य सरकार ने संगठन को बातचीत के लिए आमंत्रित नहीं किया तो उसके बाद सरकार के खिलाफ पूरे प्रदेश में आंदोलन किया जाएगा। उन्होंने कहा आंदोलन के बाद मुख्यमंत्री आसानी से प्रदेश का भ्रमण नहीं कर पाएंगे। संगठन के कार्यक्रम संयोजक जगत मर्तोलिया ने कहा कि 70 हजार प्रतिनिधियों का यह एकमात्र संगठन है। यह संगठन राजनीतिक और सामाजिक ध्वतीकरण करने की क्षमता रखता है। इसलिए सरकार को इस संगठन की एक सूत्रीय मांग को मानकर बड़ा दिल रखकर आगे आना चाहिए। धरना प्रदर्शन का संचालन हरीश जोशी द्वारा किया गया।

इस अवसर पर मुनस्यारी की क्षेत्र प्रमुख भावना देवी, जिला पंचायत सदस्य चंदन वाणी, आनंद राम लोहिया, पुष्पा देवी, भूपेंद्र प्रसाद आदि ने संबोधित किया। अपर जिलाधिकारी के माध्यम से भारत के प्रधानमंत्री तथा मुख्यमंत्री को एक सूत्रीय मांग का ज्ञापन प्रेषित गया।

# समस्याओं को लेकर आंगनवाडी कार्यकर्ताओं ने सीएम को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। लम्बित समस्याओं को लेकर आंगनवाडी कार्यकर्ताओं ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उनको ज्ञापन सौंपा।

आज यहां आंगनवाडी कार्यकर्ता मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में पहुंचे जहां पर उन्होंने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात कर उनको ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं विगत समय से अपनी मांग को लेकर सीएम से मुलाकात करते हुए आ रहे हैं उसके बावजूद भी अभी उनकी समस्याओं का निदान नहीं हुआ है। उनके द्वारा सीएम मुलाकात करने पर सीएम के आदेशनुसार विभाग और शासन के बीच कमेटी का गठन किया गया है। जिसमें महिला कल्याण कोष के बारे में काफी विस्तार से चर्चा भी हो चुकी है लेकिन अभी तक कोई भी कार्रवाई नहीं

हुई है। संगठन उनके संज्ञान में लाना चाहता है कि जो कमेटी गठित की गई है वह कमेटी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता,आशा, भोजन माता को लेकर बनायी गयी है। जबकि महिला कल्याण कोष केवल आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं का है जिसमे केवल आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं का ही 100 रूपया प्रतिमाह पैसा काटा जाता है। इसलिए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता इस बात को लेकर उनके महिला कल्याणकोष में जमा धनराशि से आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को ही एक मुश्त रकम बनाकर 10 लाख की धनराशि 60 साल के बाद सेवानिवृत होने वाली या अक्स्मात मृत्यु होने पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को दी जाए जिस कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अपने जिंदगी को अच्छे से बिता सके।

यह धनराशि आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने इसीलिए जमा की गई थी कि भविष्य में उनके सेवानिवृत्ति के बाद वह अपना जीवन अच्छे से व्यतीत कर सके इसलिए सभी ने संयुक्त रूप से धन राशि को जमा करने के लिए विभाग द्वारा महिला कल्याण कोष बनावाया गया था। इसमें विभाग द्वारा मॉनिटरिंग करने के लिए एवं सरकार द्वारा दिए जारी धनराशि का भी सही से आकलन किया जा सके इसलिए विभाग को भी इस कोष मे रखा गया था।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उनको आश्वासन दिया कि उनकी लम्बित मांगों पर शीघ्र निस्तारण किया जायेगा।

## एक नजर

# माइक का कंट्रोल आसन के पास नहीं होताः बिरला

नई दिल्ली। संसद की कार्यवाही के छठे दिन सोमवार को लोकसभा और राज्यसभा में राष्ट्रपति के अभिभाषण पर चर्चा जारी है। ऐसे में सदन में माइक बंद किए जाने के आरोपों पर लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने सख्त नाराजगी जताई। उन्होंने दो टूक कहा कि एक विषय मेरे लिए गंभीर चिंता का विषय है। कई सदस्य सदन से बाहर ये आरोप लगाते हैं कि सदन के स्पीकर, पीठासीन अधिकारी या आसन पर बैठे व्यक्ति माइक बंद कर देते हैं। आपको कई साल हो गए, आपका अनुभव ज्यादा है, आप मुझसे वरिष्ठ हैं, आप पुराने और नए दोनों संसद में रह चुके हैं। आसन की अपनी एक व्यवस्था

रहती है, जिसका नाम पुकारा जाता है, वह अपनी बात कहता है। आसन की व्यवस्था के अनुसार माइक का कंट्रोल चलता है। बिरला ने कहा कि माइक का कंट्रोल या रिमोट कभी भी आसन पर बैठे व्यक्ति के पास नहीं रहता। राहुल गांधी ने बीते शुक्रवार को सदन की कार्यवाही के दौरान स्पीकर से दो मिनट टाइम मांगा। इस पर स्पीकर ने कहा कि आप दो मिनट नहीं, जितना आपकी पार्टी का समय है आप पूरा ले सकते हैं। आप डिटेल में बोलना। स्पीकर ओम बिरला ने कहा कि आप प्रतिपक्ष के नेता हैं, संसदीय मर्यादाओं का पालन कीजिए। इसके बाद राहुल गांधी ने कुछ कहा, जिस पर स्पीकर ओम बिरला ने कहा कि मैं माइक बंद नहीं करता हूं, यहां कोई बटन नहीं है। वहीं कांग्रेस नेता दीपेंद्र हुड्डा ने बड़ा आरोप लगाते हुए कहा था कि सदन में राहुल गांधी का माइक बंद कर दिया गया।

# सीबीआई की गिरफ्तारी के खिलाफ दिल्ली हाई कोर्ट पहुंचे अरविंद केजरीवाल

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी प्रमुख औरदिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की ओर से सोमवार को शराब घोटाले केस में सीबीआई की गिरफ्तारी के खिलाफ दिल्ली हाई कोर्ट में पहुंचे हैं। हालांकि, उनका यह कदम ऐसे समय में सामने आया है, जब दिल्ली कोर्ट ने

12 जुलाई तक मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को न्यायिक हिरासत में भेजा था। निचली अदालत ने उन्हें हिरासत में देते हुए कहा था कि उनका नाम ष्मुख्य साजिशकर्ताओंष् में से एक के रूप में सामने आया है और जांच अभी भी जारी है। अरविंद केजरीवाल को तीन दिन की हिरासत में पूछताछ खत्म होने के बाद सीबीआई ने अदालत में पेश किया, जिसके बाद केंद्रीय एजेंसी ने यह दावा करते हुए 14 दिन की न्यायिक हिरासत की मांग की कि आप प्रमुख ने जांच में सहयोग नहीं किया और जानबूझकर गोल-मोल जवाब दिए। केंद्रीय एजेंसी ने अपनी रिमांड याचिका में यह भी आशंका व्यक्त की कि वह हिरासत में पूछताछ के दौरान गवाहों और उनके सामने पहले से सामने आए सबूतों को प्रभावित कर सकते हैं।

# मध्य प्रदेश में फंदे से लटके मिले एक ही परिवार के 5 लोग

नई दिल्ली। मध्य प्रदेश के अलीराजपुर में एक घर के भीतर पांच लोगों के शव फांसी के फंदे पर लटकते हुए पाए जाने से हड़कंप मच गया। पति-पत्नी और तीन बच्चों के शव मिलने की सूचना पर जिले के एसपी राजेश व्यास मौके पर पहुंचे। एफएसएल और पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही खुलासा होगा। पुलिस अब थ्ैस् टीम का इंतजार कर रही है। खास बात यह है कि इस घटना ने आज के ही दिन यानी 1 जुलाई 2018 को

दिल्ली के बुराड़ी में हुई घटना को याद दिला दिया है। अलीराजपुर जिले के सोंडवा थाने इलाके के रावडी गांव की यह घटना है। मृतकों में घर का मुखिया राकेश, उसकी पत्नी ललिता और बेटी लक्ष्मी, दो बेटे अक्षय और प्रकाश शामिल हैं। रिश्ते के लोगों ने पूरे परिवार की हत्या की आशंका जताई है। फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है। बता दें कि दिल्ली के बुराड़ी के मास सुसाइड केस ने पूरे देश को झकझोर कर रखा दिया था। आज यानी 1 जुलाई को इस कांड को पूरे 6 साल बीत चुके हैं। 30 जून 2018 की देर रात 12 बजे से एक बजे के करीब चुंडावत परिवार (जिसे भाटिया परिवार के रूप में भी जाना जाता था) के 11 लोगों ने आत्महत्या कर ली थी। दस लोग फांसी पर लटके पाए गए, जबकि परिवार की सबसे बुजुर्ग सदस्य दादी की गला घोंटकर हत्या कर दी गई। अगले दिन यानी 1 जुलाई 2018 को मौत के बाद सुबह-सुबह उनके शव घर से बरामद किए गए थे।

# दोस्त ने ही की थी युवक की गोली मारकर हत्या, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा व पैसों के लेन-देन को लेकर दोस्त ने ही दोस्त की हत्या की वारदात को अंजाम दिया था। मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने आरोपी को हत्या में प्रयुक्त तमंचा व खोखा कारतूस सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। गिरफ्तार आरोपी शातिर किस्म का अपराधी है जो पूर्व में भी कई मामलों में जेल की हवा खा चुका है।

जानकारी के अनुसार बीती 28 जून को कोतवाली मंगलौर पर ग्राम झबीरन के आम के बाग में एक व्यक्ति की गोली मार कर हत्या करने की सूचना प्राप्त हुई थी। मामले में पुलिस के आलाधिकारी पूरे दल बल के साथ मौके पर पहुंचे और जांच शुरू कर दी गयी। शव की पहचान कपिल सैनी पुत्र संजय सैनी निवासी ग्राम कुरडी, हरिद्वार के रूप में हुई। मामले में मृतक के पिता संजय सैनी पुत्र बलवीर सिह की तहरीर पर पुलिस ने कोतवाली मंगलौर में हत्या का मुकदमा दर्ज कर कार्यवाही शुरू कर दी गयी।

जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि मृतक अंतिम बार अपने दोस्त अंकित कुमार के साथ एक बाइक पर जाते हुए देखा गया था। साथ ही पता चला कि

मृतक कपिल व अंकित आपस में अच्छे दोस्त रहे हैं तथा दोनों नशा करने के भी आदी थे। अंकित कुमार वर्ष 2016 में 307 के मुकदमे में थाना कनखल से जेल जा चुका है। जबकि थाना झबरेड़ा

## ❑हत्या में प्रयुक्त तमंचा व खोखा, कारतूस बरामद

के चोरी के एक मुकदमे में दोनों साथ में जेल भी जा चुके हैं। जिस पर पुलिस ने अंकित कुमार की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद देर रात मंगलौर-लंढौरा रोड से गिरफ्तार कर लिया गया। जिसकी निशानदेही पर घटना में प्रयुक्त तमंचा व खोखा कारतूस बरामद किया गया। हत्यारोपी अंकित कुमार पुत्र सहन्सरपाल निवासी ग्राम झबीरन थाना कोतवाली मंगलौर जनपद हरिद्वार ने पूछताछ में बताया कि उसका मृतक (कपिल) के साथ पैसे और नशे को लेकर विवाद था। कपिल बार-बार नशा लाने के लिए अंकित से कहता था तथा समय-समय पर पैसे भी मांगता था। कपिल की रोज-रोज की पैसे और नशे की जिद से बेहद परेशान होकर अंकित द्वारा कपिल का फोन उठाना भी बंद कर दिया गया था जिस कारण एक दिन कपिल द्वारा अंकित को अपशब्दों के साथ देख लेने की धमकी दी। इससे आहत होकर अंकित ने कपिल को रास्ते से हटाने का मन बना लिया। घटना वाले दिन अंकित कपिल के लिए नशा लेकर आया और जब कपिल को काफी नशा हो गया तो उसके लिए खाना लेने का बहाना करके गया और वापस आने पर जब कपिल सो रहा था तो उसकी गोली मारकर हत्या कर दी। बहरहाल पुलिस ने हत्यारोपी अंकित को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

## दुष्कर्म का आरोपी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। दुष्कर्म मामले में कई दिनों से फरार चल रहे आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 7 जून को खानपुरनिवासी पीड़िता ने थाना पथरी में तहरीर देकर बताया गया था कि धनपुरा निवासी सनी पुत्र राजेश ने उसके साथ मारपीट व दुष्कर्म की घटना को अंजाम दिया गया है।

मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। लेकिन आरोपी लगातार फरार चल रहा था। जिस पर पुलिस ने कड़ी मशक्कत के बाद देर रात धनपुरा से आरोपी को सनी पुत्र राजेश निवासी धनपुरा थाना पथरी जनपद हरिद्वार को धर दबोचा। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

## स्कूटी सवारों ने युवती से लूटा मोबाइल

संवाददाता

देहरादून। स्कूटी सवार बदमाशों ने युवती से मोबाइल लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चमनपुरी निवासी संजना शर्मा ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह बाजार से घर की तरफ जा रही थी। जब वह आईटीआई पास पहुंची तभी पीछे से आ रहे स्कूटी सवार युवकों ने उसके हाथ से मोबाइल छीन लिया और वहां से फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# आठ पेटी अंग्रेजी शराब व दो पेटी बीयर सहित तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से आठ पेटी अंग्रेजी शराब व दो पेटी बीयर तथा तस्करी में प्रयुक्त कार बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना जाजरदेवल पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक शराब तस्कर अवैध शराब की खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को आई.टी.बी.पी. गेट से आगे पेट्रोल पम्प के पास पिथौरागढ़ की ओर से आ रही एक संदिग्ध अल्टो कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो कार सवार कार छोड़ कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान कार में रखी 8 पेटी अंग्रेजी शराब व 2 पेटी बीयर बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम कैलाश चन्द्र जोशी पुत्र नारायण दत्त जोशी, निवासी धारी ध मौड़ ऐंचोली थाना जिला पिथौरागढ़ बताया। जिस पर पुलिस टीम द्वारा उक्त वाहन चालक को गिरफ्तार कर उसके विरूद्ध थाना जाजरदेवल में ध ारा- 60/72 आबकारी अधिनियम के तहत अभियोग पंजीकृत किया गया तथा शराब परिवहन में प्रयुक्त वाहन को भी सीज किया गया है।

## तीन दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने तीन स्थानों से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार केशव कुंज टर्नर रोड निवासी सानिध्य कंडवाल ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी एक्टिवा घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आयी तो उसने देखा कि उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। वहीं धर्मावाला निवासी पवन कुमार ने सहसपुर थाने में अपने घर के बाहर से एक्टिवा चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। इसके साथ ही बद्रीश कालोनी निवासी संतोष रावत ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया कि चोरों ने उसके घर के बाहर से उसकी एक्टिवा चोरी कर ली। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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 सलाहकारः**
**वी के अरोड़ा, एडवोकेट**
**बैजनाथ, एडवोकेट**

**कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

*नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।*