3 पौधारोपण कार्यक्रम में हो अधिक से अधिक जन...

7 CBSE class 12 result out: Experts...

8 चैंबर फॉर इनोवेटर्स एंड एंटरप्रेन्योर्स इन इंडिया और वीरनारी...

राष्ट्रीय सरोकारों से परिपूर्ण समाचार पत्र

मासिक समाचार पत्र

अतुल्य लोकतंत्र

Postal REGN. : L-2/Faridabad/330/2022-24

Email : atulyaloktantra09@gmail.com

वर्ष-07 अंक-05 फरीदाबाद, जुलाई , 2022 संपादक-दीपक कुमार शर्मा Mob.: 9899222656, 8527791656 RNI NO. HARBIL/2016/74676 मूल्य-15 रूपये पृष्ठ-08

लोकतंत्र की खूबसूरती!

चायवाले प्रधानमंत्री हैं, संत मुख्यमंत्री हैं और अब आदिवासी समुदाय से राष्ट्रपति!

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

राष्ट्रपति पद यानी देश का राजा, इस गरिमा को ध्यान में रखकर आजादी के बाद से बनी स्वयंभू व्यवस्थाओं के चलते रसूख और बड़ी हैसियत वाले व्यक्तियों को ही महामहिम की कुर्सी पर आसान कराया जाता रहा। पंक्ति में खड़ा अंतिम व्यक्ति देश का महामहिम बने, ऐसी कोई कल्पना तक नहीं कर सकता था। पर, अब वैसी सोच और वो पुरानी रिवायतें बदल चुकी हैं। देश की सियासत में रोजाना नित कोई ना कोई अप्रत्याशित चमत्कार हो रहे हैं। यूं कहें कि राष्ट्रपति पद का इतिहास अब पहले के मुकाबले बदल दिया गया है। क्योंकि इंसान और उसकी इंसानियत से बढ़कर कोई औहदा नहीं होता। शायद ये हमारी भूल थी कि हमने इंसान के बनाए औहदों को व्यक्ति विशेष से बड़ा समझा। इंसान से ही सभी चीजें सुशोभित हैं, वरना धरती, आकाश, जल जंगल, घर, संसार सभी वीरान हैं। बहरहाल, अगर कायदे से विचार करें तो समझ में आता है कि किसी भी पद-प्रतिष्ठा पर किसी का भी हक हो सकता है और होना भी चाहिए? फिर चाहे कोई आम हो या खास। कमोबेश, यही इस बार के राष्ट्रपति चुनाव में देखने को मिला। एक अति शोषित, पिछड़े आदिवासी समाज की बेटी को पहली बार राष्ट्रपति बनाया गया है जो सपनों और कल्पनाओं से काफी परे है। इसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरगामी और सर्वसम्मानी सोच का अक्स दिखता है। उनकी अकल्पनीय और जिंदा कल्पनाओं का ही असर है कि मौजूदा समय में देश का जनमानस ऐसी बदली हुई तस्वीरें देख पा रहा है। भारत के राजनैतिक इतिहास में पहली मर्तबा ऐसा हुआ है जब प्रधानमंत्री पद पर कोई चाय बेचने वाला आसीन है, मठ-मंदिर में पूजा-अर्चना करने वाला संत मुख्यमंत्री बनकर जनता की सेवा में लगा हो और उसी कड़ी में अब राष्ट्रपति पद पर आदीवासी समाज से ताल्लुक रखने वालीं बेहद सरल-सादगी की मूर्ति द्रौपदी मुर्मू जैसी समान्य महिला विराजमान हुई हों। दरअसल, ये सब बदलती राजनीति परपाटी की ही देन है, जिसके लिए इच्चाशक्ति और ईमानदारी का होना जरूरी है। शायद द्रौपदी मुर्मू ने भी कभी ना सोचा हो कि एक दिन देश के सर्वोच्च पद की सोभा बढ़ाएंगी। लेकिन अब असल में ऐसा हो चुका है। द्रौपदी मुर्मू के प्रथम महिला व हिंदुस्तान की 15वीं राष्ट्रपति निर्वाचित होने पर समूचा देश गौरवान्वित है, विशेषकर उनका आदिवासी समाज! जो उनके निर्वाचन के ऐलान के बाद से ही ढोल-नगाड़े बजाकर जीत की खुशियां मनाने में लगा है, आपस में मिठाईयां बांट रहे हैं। गांव में लोग खुशी से झूम रहे हैं। दरअसल, ये ऐसा समाज है जो शुरू से हाशिए पर रहा, कागजों में उनके लिए पूर्ववर्ती हुकूमतों ने जनकल्याकारी योजनाओं की कोई कमी नहीं छोड़ी, लेकिन धरातल पर सब शून्य। जंगलों में रहना, कोई स्थाई ठौर ना होना, रोजगार-धंधों में भागीदारी ना के बराबर रही। उनकी असली पहचान गरीबी और मजबूरी ही रही। रंगभेद का भी शिकार हमेशा से होते रहे हैं। कायदे से आज तक इनका किसी ने भी ईमानदारी से प्रतिनिधित्व नहीं किया। ऐसा भी नहीं कि संसद या विधानसभाओं में इनके जनप्रतिनिधि ना आए हों, आए पर उन्होंने सिर्फ अपना भला किया, अपने समुदाय को पीछे छोड़ दिया। हालांकि इसके पीछे कुछ कारण भी रहे, आदिवासी जनप्रतिनिधियों की कोशिशों को किसी ने सिरे से चढ़ने भी नहीं दिया। द्रौपदी मुर्मू के साथ भी ऐसा ही हुआ। पार्षद से लेकर विधायक, मंत्री और राज्यपाल तक रहीं लेकिन उनके मूल गांव में बिजली नहीं पहुंच पाई, जिसके लिए उन्होंने प्रयासों की कोई कमी नहीं छोड़ी। दरअसल बात घूम फिर के वही आ जाती है कि इस समुदाय पर किसी ने ध्यान ही नहीं दिया। राष्ट्रपति बनने के बाद इस समुदाय को उनसे बहुत उम्मीदें हैं। कितना कर पाएंगे ये तो वक्त ही बताएंगा, लेकिन उनकी जीत पर समूचा आदीवासी समाज गदगद है, खुशी से झूम रहा है। साथ ही अभी से खुद को विकास की मुख्यधारा से जुड़ा देख रहा है। द्रौपदी मुर्मू उनकी आखिरी उम्मीद हैं, अगर वह भी कुछ नहीं कर सकीं, तो यहीं से उनकी आखिरी ख्वाहिशें दम तोड़ देंगी। उम्मीद है ऐसा ना हो, नई महामहिम अपने समुदाय के लिए कुछ करें, उनके सुदीर्घ सामाजिक, राजनीतिक, सार्वजनिक जीवन के अनुभव का लाभ लेने की प्रतीक्षा में हैं उनका अपना मूल समुदाय।

● द्रौपदी मुर्मू को लेकर लोगों में एक डर है। कहीं उनकी आड़ में कोई राजनीतिक स्वार्थ तो पूरा नहीं करना चाहता। इस डर का समाज भुक्तभोगी है। जब रामनाथ कोविंद को राष्ट्रपति पद का उम्मीदवार बनाया था, तब प्रचारित किया गया था कि उनके आने के बाद दलित समाज का उद्धार होगा, समस्या दूर होंगी, तब दलित समुदाय बेहद खुश था। लेकिन बीते पांच वर्षों में उन्होंने अपने समुदाय के हित में क्या किया, ये शायद बताने की जरूरत नहीं? हां, इतना जरूर है कि उनके जरिए दलित समुदाय का बहुसंख्यक वोट जरूर हासिल किया गया। काश, ऐसा द्रौपदी मुर्मू के साथ भी ना हो? क्योंकि राजस्थान जैसे प्रदेशों में चुनाव होने हैं, जहां आदिवासियों की संख्या बहुत ज्यादा है। क्या उन्हें साधने के लिए ही तो ये सब नहीं किया गया। ऐसी आशंकाएं लोगों के मन में हैं। इसके अलावा छत्तीसगढ़ और ओडिसा प्रदेश हैं जो उनका मूल राज्य भी है वहां आदिवासियों की संख्या अनगिनत है। ओडिशा भाजपा के आगामी एजेंडे में है जहां दशकों से नवीन पटनायक सत्ता संभाले हुए हैं। उन्हें हटाने के लिए कई पार्टियों ने अपने जनाधार को बढ़ाने का प्रयास किया, लेकिन पटनायक की लोकप्रियता के सामने किसी की नहीं चली। भाजपा अब उनके किले को भेदना चाहती है जिसमें द्रौपदी का निर्वाचन शायद मील का पत्थर साबित हो सकता है।

छात्रों के विरोध से हुआ रेलवे को 259.44 करोड़ का नुकसान, रद्द करनी पड़ी थीं 2000 ट्रेनें

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

नई दिल्ली। शुक्रवार को रेलमंत्री अश्विनी वैष्णव ने संसद में बताया कि केंद्र सरकार की अग्निपथ योजना के विरोध की वजह से देश भर में 2000 से अधिक ट्रेनें प्रभावित हुईं। रेलमंत्री ने राज्यसभा में एक लिखित जवाब में बताया कि 15 जून से 23 जून के बीच 2132 ट्रेनें रद्द की गईं। विपक्ष ने इस योजना का जमकर विरोध किया था। इस दौरान लोगों ने हिंसक प्रदर्शन किया। ट्रेनें रोककर उन्हें आग के हवाले कर दिया गया। सरकारी संपत्तियों को नुकसान पहुंचाया गया। इन हिंसक आंदोलनों में सिर्फ रेलवे की ही 259.44 करोड़ रुपये की संपत्ति का नुकसान हुआ। रेलमंत्री ने आगे बताया ये सब केंद्र सरकार की अग्निपथ योजना को शुरू करने के बाद हुआ। दरअसल केंद्र सरकार अग्निपथ स्कीम से सेना में जवानों की औसत उम्र को कम करना है। ताकि हमारे सैन्यकर्मियों की ऊर्जा में कमी न आने पाए। रेलमंत्री ने बताया कि सार्वजनिक अव्यवस्था की वजह से रेल सेवाओं के बाधित होने के कारण यात्रियों को दी गई वापसी की राशि के बारे में अलग से डेटा नहीं रखा जाता है।

102.96 करोड़ रुपये यात्रियों को वापस किए गए

● रेलमंत्री ने आगे बताया, 14.06.2022 से 30.06.2022 की अवधि के दौरान, ट्रेनों के रद्द होने और अग्निपथ योजना के खिलाफ आंदोलन में रेलवे संपत्ति का 259.44 करोड़ का नुकसान हुआ। और रेलवे ने इस दौरान ट्रेनों के रद्द होने की वजह से 102.96 करोड़ का रिफंड रेल यात्रियों को वापस किया था। फिलहाल अब अग्निपथ योजना के कारण रद्द की गई सभी प्रभावित ट्रेन सेवाओं को बहाल कर दिया गया है।

रेलमंत्री ने बताईं राज्य सरकारों की जिम्मेदारी

● रेलमंत्री अश्विनी वैष्णव ने आगे बताया, ÷भारतीय संविधान की 7वीं अनुसूची के अंतर्गत पुलिस और कानून व्यवस्था राज्यों के विषय हैं और इस प्रकार रेलों पर अपराध की रोकथाम, उनका पता लगाना, रजिस्ट्रेशन और जांच करना तथा कानून व्यवस्था बनाए रखना राज्य सरकारों की जिम्मेदारी है, जिसका निर्वहन वे अपनी कानून प्रवर्तन एजेंसियों तथा राजकीय रेल पुलिस और राज्य पुलिस के माध्यम से करती हैं।÷ दरअसल अग्निपथ योजना के विरोध में देश के कई राज्यों में हिंसक आंदोलन हुए थे जिसमें सरकारी संपत्तियों का काफी नुकसान हुआ था।

वही पुराना अंदाज है...

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

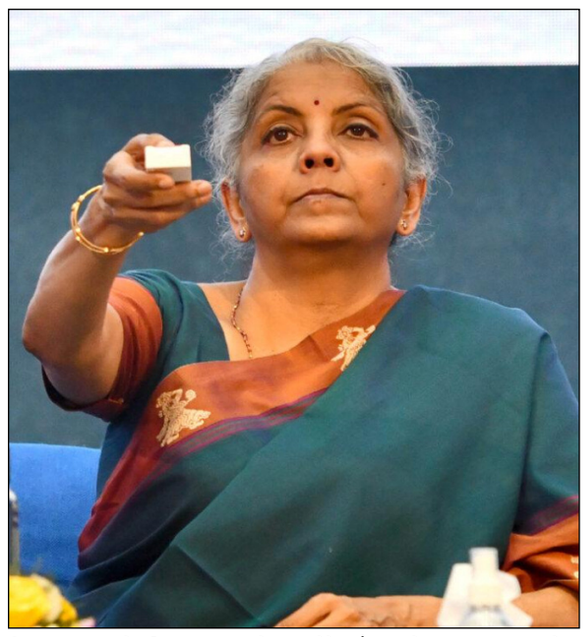
केंद्र सरकार ने न्यूनतम समर्थन मूल्य की अनिवार्यता के मुद्दे पर विचार करने के लिए कमेटी बनाने का वादा संयुक्त किसान मोर्चा से किया था। तब उसकी प्राथमिकता तीन कृषि कानूनों के खिलाफ मोर्चे के नेतृत्व में चल रहे आंदोलन को खत्म कराना था। उस वादे के आधार पर जब किसान दिल्ली के तीन बॉर्डर से वापस चले गए, उसके बाद इस मसले को लटका दिया गया। अब कई महीनों के बाद ये कमेटी बनाई गई है, तो जिस पक्ष से समझौते के तहत इसे बनाने का विचार आया था, उसे पूरी तरह नजरअंदाज कर दिया गया है। यह सरकारी टाइप की और सरकार समर्थक समूहों की एक ऐसी समिति मालूम पड़ती है, जो क्या सिफारिश करेगी, इसका अंदाजा संभवतः अभी से लगाया जा सकता है। इसके अलावा समिति की कार्यसूची अनेक ऐसे दूसरे मुद्दे भी जोड़ दिए गए हैं, जिनका एमएसपी से कोई संबंध नहीं है। ऐसे में इस बात में कोई हैरत नहीं है कि संयुक्त किसान मोर्चा ने इस समिति को ठुकरा दिया है। नतीजा यह होगा कि समिति चाहे जो सिफारिशें करे, उससे वह विवाद और बहस खत्म नहीं होगी, जो 2020-21 के किसान आंदोलन के दौरान खडड़ी हुई थी।

कृषि मंत्रालय ने कहा है कि बनाई गई 26 सदस्यीय समिति एमएसपी व्यवस्था को अधिक ÷प्रभावी और पारदर्शी÷ बनाने के सुझावों पर विचार करेगी। यह कृषि उत्पादों के दाम सुझाने वाली संस्था कृषि मूल्य और लागत आयोग को अधिक स्वायत्तता देने के प्रश्न पर भी विचार करेगी। समिति को शून्य-बजट आधारित कृषि को बढ़ावा देने, फसलों का विविधीकरण करने, देश की बदलती जरूरतों के हिसाब से कृषि मार्केटिंग को मजबूत करने और प्राकृतिक कृषि को बढ़ावा देने पर भी विचार करने के लिए कहा गया है। गौरतलब यह है कि सरकारी अधिसूचना में इस बात का कोई जिक्र नहीं है कि समिति एमएसपी की कानूनी गारंटी पर भी विचार करेगी। इसमें सिर्फ एमएसपी व्यवस्था को पारदर्शी बनाने पर विचार की बात कही गई है। तो सवाल है कि आखिर संयुक्त किसान मोर्चा इस समिति को कैसे स्वीकार करता? बल्कि उसकी यह राय उचित लगती है कि ये समिति टाल-मटोल के सरकारी अंदाज का ही एक हिस्सा है।

सरकार की उलटी चाल

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

आजादी के बाद यह सचमुच पहली बार हुआ है, जब खाद्यान्न पर सरकार ने टैक्स लगा दिया है। नरेंद्र मोदी सरकार ने अपना ये फैसला तो हाल में हुई जीएसटी काउंसिल की बैठक में ही बता दिया था, लेकिन तब कुछ हलकों में यह उम्मीद थी कि केंद्र इस मामले पर पुनर्विचार करेगा। खास कर अभी महंगाई का जो आलम है, उसे देखते हुए सरकार से यह न्यूनतम बुद्धिमानी दिखाने की अपेक्षा जरूर थी। लेकिन ऐसा हुआ नहीं। तो इन नए टैक्स से खुदरा महंगाई और बढ़ेगी, इसमें कोई शक नहीं है। गौर कीजिए। सोमवार से चावल, आटा, जौ, जई आदि जैसे अनाज जीएसटी के दायरे में आ गए। इसी तरह डिब्बाबंद दही, लस्सी, बटर मिल्क और पनीर पर भी पांच प्रतिशत जीएसटी लग गया है। बात यहीं तक नहीं है। अब बैंक से चेक बुक लेने पर बैंक जो फीस लेगा, उस पर 18 प्रतिशत जीएसटी देना होगा। उधर अस्पताल के कमरों पर (5000 से अधिक फीस वाले) भी इतना ही टैक्स लगा दिया गया है। तो रोज खाना खाने से लेकर बैंकिंग और बीमार पड़ना तक महंगा हो गया है। यह खबर पढ़ते हुए सहज ही फ्रांस की क्रांति कथा याद आती है। 1789 में हुई इस क्रांति की वजहों में एक बात यह भी बताई जाती है कि उस समय वहां जो जितना गरीब था, उस पर उतना ज्यादा टैक्स लगता था। क्या आज भारत में वही हालत नहीं बनाई जा रही है? यह कहने का ये कतई मतलब नहीं है कि भारत में फ्रांस की क्रांति जैसे हालात बन रहे हैं। उसके विपरीत अभी तक सत्ताधारी दल की लोकप्रियता में यहां गिरावट के कोई संकेत नहीं हैं। लेकिन नए टैक्स ने मौजूदा शासन तंत्र के वास्तविक चरित्र को एक बार फिर जरूर उजागर किया है।



जिस सरकार ने तीन साल पहले कॉरपोरेट टैक्स में 145 लाख करोड़ की सालाना छूट दे दी थी और जिसने अभी तक पूंजीगत लाभ पर टैक्स बढ़ाने को नहीं सोचा है, वह लगातार रोजमर्रा की जरूरी चीजों को महंगा बनाती जा रही है। इसे समाज में विषमता और दुर्दशा बढ़ाने की सुविचारित कोशिश के रूप में ही देखा जाएगा।

सिर्फ भारतीय रुपया ही नहीं गिर रहा, अन्य देशों की मुद्राओं में भी गिरावट जारी है

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

विशेष रूप से कोरोना महामारी एवं रूस यूक्रेन युद्ध के बाद से अमेरिकी डॉलर की कीमत अन्य देशों की मुद्रा की कीमत की तुलना में अंतरराष्ट्रीय बाजार में बहुत तेजी से बढ़ती जा रही है। एक अमेरिकी डॉलर आज लगभग 80 रुपए का हो गया है। इसका आशय यह है कि भारत सहित अन्य देशों की मुद्रा की कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में गिरती जा रही है। दरअसल अमेरिकी डॉलर की मांग अंतरराष्ट्रीय बाजार में हाल ही के समय में बहुत बढ़ी है। एक तो, कच्चे तेल की कीमतें बहुत तेज गति से बढ़ी हैं और यह लगभग 130

अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच कर अब लगभग 110 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर आ गई हैं। प्रायः समस्त देश अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की खरीद का सामान्यतः अमेरिकी डॉलर में ही भुगतान करते हैं जिसके कारण अमेरिकी डॉलर की मांग भी बढ़ी है और जिसके चलते अमेरिकी डॉलर की कीमत में भी वृद्धि दर्ज हुई है। दूसरे, अमेरिका एवं अन्य विकसित देशों में मुद्रास्फीति की दर 8 प्रतिशत के पार (अमेरिका में 9.1 प्रतिशत) पहुंच गई है जो कि इन देशों में पिछले 40-45 वर्षों में सबसे अधिक महंगाई की दर है। महंगाई पर नियंत्रण करने के उद्देश्य से इन देशों द्वारा ब्याज दरों में वृद्धि की जा रही है, जिसके कारण इन देशों द्वारा जारी किए जाने वाले बांड्स पर प्रतिफल बहुत आकर्षित हो रहे हैं एवं विदेशी निवेशक विकासशील देशों के शेयर बाजार से अपना निवेश निकाल कर अमेरिकी बांड्स में अपना निवेश बढ़ाते जा रहे हैं। जिन विकासशील देशों से डॉलर का निवेश निकाला जा रहा है उन देशों के विदेशी मुद्रा के भंडार कम होते जा रहे हैं जिससे उनकी अपनी मुद्रा पर दबाव आ रहा है और डॉलर की कीमत लगातार बढ़ती जा रही है। भारतीय रुपए की कीमत भी कैलेंडर वर्ष 2022 में अभी तक अमेरिकी डॉलर की तुलना में लगभग 6 प्रतिशत नीचे आ चुकी है। अमेरिका एवं अन्य विकसित देशों में लगातार हो रही ब्याज दरों में वृद्धि के कारण विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों ने भारत से पिछले 6 माह के दौरान लगभग 230,000 करोड़ रुपए से अधिक की राशि निकाली है। दूसरे, भारत पूरे विश्व में कच्चे तेल के सबसे बड़े आयातक देशों में शामिल है। भारत अपनी तेल खपत का लगभग 80 प्रतिशत से अधिक भाग आयात करता है। हाल ही के समय में भारत में आर्थिक गतिविधियों में आई तेजी के चलते कच्चे तेल की मांग बहुत तेजी से बढ़ी है। साथ ही, अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम भी रिकॉर्ड 130 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गए थे। अतः भारत को कच्चे तेल की कीमत चुकाने के लिए अमेरिकी डॉलर की जरूरत हुई है और इसकी मांग बढ़ने से अमेरिकी डॉलर की कीमत भी अंतरराष्ट्रीय बाजार में लगातार बढ़ रही है। केवल भारतीय रुपया ही नहीं बल्कि विश्व के लगभग सभी देशों की मुद्राओं की कीमत में कमी दृष्टिगोचर है।

संपादकीय

जीत के मायने

दीपक कुमार शर्मा

देश के पंद्रहवें राष्ट्रपति के लिए हुए चुनाव में तस्वीर साफ हो चुकी है और अब द्रौपदी मुर्मू इस पद पर चुने जाने के साथ ही प्रथम नागरिक के तौर पर जानी जाएंगी। मतों की गिनती के बाद जैसा नतीजा सामने आया, उससे साफ है कि द्रौपदी मुर्मू का पक्ष हर स्तर पर भारी रहा। हालांकि उनके प्रतिद्वंद्वी के रूप में यशवंत सिन्हा ने इस लड़ाई में टक्कर देने की कोशिश की और इसके लिए उन्होंने अपने स्तर पर अलग-अलग राज्यों और राजनीतिक दलों से संपर्क में कोई कमी नहीं छोड़ी। पहले ही द्रौपदी मुर्मू के पक्ष में एकतरफा रुख दिखने के बावजूद यशवंत सिन्हा ने ह्यअंतरात्मा की आवाजह्न का हवाला देकर वोट देने की अपील की थी। इसके अलावा, उन्हें क्रास वोटिंग की भी उम्मीद थी। मगर आखिरकार उनके पक्ष में अपेक्षित मत नहीं आ सके। इसके समांतर, द्रौपदी मुर्मू ने भी अपने पक्ष में स्पष्ट समर्थन के बावजूद वोट के लिए व्यापक पैमाने पर राजनीतिक दलों और नेताओं से संपर्क किया। अब इस सबका असर उनकी जीत के रूप में सामने है। यों मतगणना के दूसरे चक्र के बाद ही यह स्पष्ट हो गया था कि नतीजा द्रौपदी मुर्मू के पक्ष में आने जा रहा है, मगर तीसरे चक्र की मतगणना में राष्ट्रपति बनने के लिए जरूरी पचास फीसद वोट हासिल कर लेने के बाद उनकी जीत की घोषणा हो गई।

द्रौपदी मुर्मू को भाजपा नीत राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन ने अपनी ओर से राष्ट्रपति पद के लिए उम्मीदवार बनाया था और उन्हें कुल सत्ताईस पार्टियों का समर्थन प्राप्त था। इस समर्थन के बूते उनके पास साढ़े छह लाख मूल्य से ज्यादा के वोट पहले ही हासिल थे, जो जीत के लिए जरूरी संख्या से ज्यादा थे। लेकिन चुनाव के बाद ऐसी खबरें भी सामने आईं कि उनके पक्ष में कई अन्य पार्टियों के प्रतिनिधियों ने भी क्रास वोटिंग की। यानी राजग उम्मीदवार के रूप में द्रौपदी मुर्मू ने अपने पक्ष में जरूरी वोट होने के अलावा एक तरह से अन्य दलों से जुड़े प्रतिनिधियों का भी समर्थन हासिल किया। इसे एक अच्छा और सकारात्मक राजनीति का संकेत इसलिए भी कहा जा सकता है कि देश की प्रथम नागरिक के रूप में उन्हें व्यापक स्तर पर सभी वर्गों का समर्थन मिला। हालांकि यशवंत सिन्हा के रूप में उनके सामने विपक्ष की ओर से एक प्रतिद्वंदी का होना भी लोकतांत्रिक खूबसूरती का परिचायक रहा, जिन्होंने अपनी ओर से मैदान में अपनी उपस्थिति बनाए रखी। अब नतीजों की घोषणा के बाद अगले कुछ दिनों में राष्ट्रपति पद पर द्रौपदी मुर्मू के शपथ ग्रहण के साथ ही यह प्रक्रिया पूरी हो जाएगी, लेकिन इस चुनाव की अहमियत विशेष रूप से दर्ज की जाएगी। दरअसल, इस चुनाव पर समूचे देश में नजर इसलिए भी थी कि क्या चुनाव के बाद देश में राष्ट्रपति पद पर पहली बार एक आदिवासी महिला का चुनाव हो सकेगा। सांस्कृतिक-सामाजिक और धार्मिक विविधताओं से भरे देश में यह एक स्वाभाविक जिज्ञासा थी कि सर्वोच्च पद पर भी क्या हाशिये के तबकों और खासतौर पर आदिवासी समुदाय के बीच से किसी शख्सियत के दिखने की उम्मीद पूरी होगी।

यह छिपा नहीं है कि आजादी के सात दशक बाद भी वंचित तबकों को प्रतिनिधित्व और भागीदारी हासिल करने के लिए कई स्तरों पर संघर्ष से गुजरना पड़ता है। अब द्रौपदी मुर्मू को राष्ट्रपति पद के लिए चुन लिए जाने के बाद यह कहा जा सकता है कि देश ने अपने लोकतांत्रिक स्वरूप को दिनोंदिन मजबूत किया है और इसमें सबकी सहभागिता सुनिश्चित करने की ओर ठोस कदम बढ़ाए हैं।

रुपये का गिरना

हालांकि, बुधवार को भारतीय रिजर्व बैंक के हस्तक्षेप व निर्यातकों द्वारा डॉलर की बिकवाली से गिरते रुपये की स्थिति में फौरी तौर पर सुधार आया है, लेकिन फिर भी गिरावट डॉलर के मुकाबले 80 के मनोवैज्ञानिक स्तर को छू चुकी है। निस्संदेह, यह गिरावट मंगलवार को सार्वकालिक निचले स्तर 80.06 पर रही थी। मगर बुधवार आते-आते डॉलर सूचकांक में कमजोरी, भारतीय शेयर बाजार में सुधार तथा निर्यातकों द्वारा डॉलर की बिकवाली से हालत सुधर पाये हैं। कह सकते हैं रुपये की गिरावट की असली वजह डॉलर की मजबूती है। वैसे तो रुपये की गिरावट निर्यात के लिये लाभदायक साबित हो सकती है, लेकिन भारत की चिंता यह है कि उसका आयात ज्यादा है और वो अधिक महंगा हो जायेगा। खासकर पेट्रोलियम पदार्थों का दो तिहाई से अधिक हिस्सा हम आयात करते हैं। दरअसल, कोरोना संकट से उबरती भारतीय अर्थव्यवस्था पर रूस-यूक्रेन युद्ध संकट से बाधित आपूर्ति श्रृंखला का खासा असर देखा गया है। वैसे पिछले एक साल में दुनिया की अन्य बड़ी मुद्राओं के मुकाबले डॉलर की मजबूती में बारह फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, आसन्न संकट को भांपते हुए आरबीआई ने पिछले दिनों रेपो रेट में वृद्धि की थी ताकि विदेशी निवेशक ज्यादा ब्याज मिलने से अपना पैसा भारत से न निकालें। दरअसल, अमेरिकी फेडरल रिजर्व बैंक अपनी ब्याज दर बढ़ाता रहा है, जिसके चलते विदेशी निवेशक भारत से डॉलर तेजी से निकालने लगे थे। अमेरिका में कोविड संकट के दौरान अधिक डॉलर छापे गये थे, जिसे वापस लाने के लिये अमेरिका में ब्याज की दर बढ़ाई जा रही है। जिसके चलते डॉलर वापस अमेरिका लौट रहा है। निस्संदेह, रुपये के मूल्य में गिरावट से हमारे आयात महंगे होंगे और देश के डॉलर भंडार में कमी आयेगी। वैसे ऐसा नहीं है कि डॉलर के मुकाबले केवल रुपया ही कमजोर हुआ है, दुनिया की सभी मुद्राएं डॉलर के मुकाबले कमजोर हो रही हैं। आर्थिक विशेषज्ञों का मानना है कि रुपये की गिरावट अपने अंतिम चरण में है, आगे इसमें सुधार होगा।

वैसे कुछ अर्थशास्त्रियों का मानना है कि भारत को इस गिरावट का लाभ अपना निर्यात बढ़ाकर उठाना चाहिए, जैसा विगत में चीन व बांग्लादेश ने अपनी मुद्राओं के अवमूल्यन करके निर्यात बढ़ाए थे। इससे उनके उत्पादन की दुनिया भर में खपत बढ़ी थी और अधिक विदेशी मुद्रा उन्हें हासिल हुई थी। लेकिन इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि देश में तेजी से उद्योग धंधों के विकास को अपनी प्राथमिकता बनाकर निर्यात को बढ़ाएं। आर्थिक मामलों के जानकार रुपये की गिरावट को भारत के कुछ पड़ोसी देशों की बदहाली के कारक के रूप में नहीं देखते क्योंकि भारतीय घरेलू बाजार मजबूत है और अर्थव्यवस्था का आकार बड़ा है। वैसे माना जा रहा है कि विश्व आपूर्ति श्रृंखला में धनात्मक परिवर्तन, जिंसों के दाम में मजबूती व पेट्रोलियम पदार्थों के दामों में सुधार के बाद डॉलर में गिरावट आएगी। कयास लगाये जा रहे हैं कि वर्ष की दूसरी छमाही में देश में विदेशी मुद्रा के आगमन में तेजी आयेगी। साथ ही केंद्रीय बैंक के हस्तक्षेप से भी स्थिति में सुधार होगा। इस विश्वास की एक वजह यह भी है कि भारत का विदेशी मुद्रा भंडार संतोषजनक स्थिति में है। वैसे एक सकारात्मक पक्ष यह भी है कि भले ही रुपया डॉलर के मुकाबले कमजोर हुआ हो, लेकिन दूसरी ओर अन्य मजबूत मुद्राओं यूरो, पाउंड व येन के मुकाबले रुपये मजबूत हुआ है। इसके बावजूद भारत संकट को नये अवसर में बदल सकता है। खासकर देश का आईटी उद्योग इसे अपने लिये अवसर में बदले, जिसकी अमेरिकी बाजार में आईटी उद्योग में बड़ी भूमिका है, डॉलर की मजबूती से उनकी आय में खासी वृद्धि होगी। वहीं देश के दवा उद्योग को रुपये में गिरावट से नुकसान उठाना पड़ सकता हैं क्योंकि उद्योग कच्चा माल विदेश से मंगवाता है। वहीं निर्यात करने वाली देश की दिग्गज ऑटो कंपनियां फायदे में रहेंगी। इसी तरह रत्न-आभूषण, सिले-सिलाये वस्त्र निर्यात करने वाली कंपनियां इस अवसर का फायदा उठा सकती हैं।

मालिक, प्रकाशक, मुद्रक दीपक कुमार शर्मा द्वारा जॉय प्रिंटर्स प्लॉट नं 3जी -142, एनआईटी फरीदाबाद से मुद्रित एवं 903 सैक्टर-8, फरीदाबाद 121006 (हरियाणा) से प्रकाशित।
संपादक- दीपक कुमार शर्मा

RNI No. HARBIL/2016/74676

Mob. 8527791656, 9899222656,

अमृत महोत्सव की परिकल्पना को साकार करता एकल अभियान

भारतीय संस्कृति की समृद्ध परम्पराओं को एकल श्रीहरि सत्संग समिति के कार्यकर्ता पूरे मनोयोग से संरक्षित कर रहे हैं। अनेक गाँव आज इनके प्रयासों से नशा मुक्त हो चुके हैं। धर्मान्तरण पर रोक लगी है। सुदूर क्षेत्रों में रहने वाले ग्रामवासी और वनवासी आज 'एकल रथ' के माध्यम से अपनी प्राचीन संस्कृति के गौरवशाली मूल्यों और इतिहास से परिचित हो रहे हैं। ग्राम स्वराज मंच ग्रामीणों को किस प्रकार सरकारी योजनाओं का लाभ मिले, ग्रामीणों का जीवनस्तर उच्च हो, पर ध्यान केन्द्रित करता है। एकल युवा के माध्यम से युवाओं को जोड़कर उन्हें ग्रामीण परिवेश से परिचित करवाने पर चिंतन होता है ताकि वे अपनी जड़ों से जुड़कर उनके प्रति अपने कर्तव्यों को पूर्ण कर सकें।

सिद्धार्थ शंकर गौतम

पूरा देश स्वतंत्रता का अमृत महोत्सव मना रहा है। 75 वर्षों की स्वतंत्रता ने भारत को दुनिया के अग्रणी राष्ट्रों की कतार में सम्मिलित करवा दिया है तो उसके पीछे प्रेरणा है उस भाव की जो 'वसुधैव कुटुम्बकम' की अवधारणा को मानता है, उस शक्ति की जो समाज की एकजुटता से मिलती है, उस स्वाभिमान की जो हमारी सांस्कृतिक विरासत की थाती है। इसी समाज की एकता, शौर्य, स्वाभिमान को धार देता है 'एकल अभियान'। भारत की बीते 75 वर्षों की यात्रा में एकल की 33 वर्षों की यात्रा उस भाव की साक्षी रही है जिसने अमृत महोत्सव के 'उत्सव' का अवसर दिया है। एकल अभियान से सम्बद्ध सभी संगठनों/आयामों ने अपनी स्थापना काल से ही भारतीयता के बोध को सशक्त कर आजादी के अमृत महोत्सव के भाव को पुष्ट किया है और निरंतर भविष्य के भारत के स्वप्न को साकार कर रहे हैं।

यह स्वतंत्रता हमें अनेक कष्टों को सहकर प्राप्त हुई है। अनगिनत भारत माँ के बेटों ने स्वतंत्रता प्राप्ति हेतु स्वयं को होम कर दिया। भारत माँ के वीरगति प्राप्त लाल उस भूभाग से थे जो वास्तव में वंचित और शोषित था। हालांकि इसी वर्ग ने सतयुग में श्रीराम के साथ मिलकर बुराई पर विजय प्राप्त की तो वर्तमान में गाँधी जी के आंदोलनों का सबसे बड़ा अस्त्र भी यही समाज बना। इसी वनवासी समाज ने सच्चे अर्थों में भारत को भारत रहने दिया और इसकी सांस्कृतिक विरासत की रक्षा की है। आजादी के बाद के 75 वर्षों में वनवासी समाज की जिजीविषा ने स्वर्णिम भारत के खाके को तैयार किया है। इस प्रक्रिया में सरकारी, अर्ध-सरकारी व निजी संस्थाओं ने महती भूमिका का निर्वहन किया है। इसी परिपेक्ष्य में, गाँधी शांति पुरस्कार से सम्मानित; शिक्षा-संस्कार को समर्पित एकल अभियान ने भारत के ऐसे क्षेत्र को नवाचारों से पुष्ट कर क्रांतिकारी परिणामों को प्रस्तुत किया है जो वास्तव में उपेक्षित था। किन्तु वनवासी समाज के जीवन में यह बदलाव स्वमेव हुआ? नहीं। स्वतंत्रता के पश्चात हुए व्यापक बदलावों के गवाह बनते भारत में ऐसे वनवासी क्षेत्र भी थे जो शिक्षा, संस्कार, सहकार, समानता, स्वाबलंबन के क्षेत्र में धीमी गति से प्रगति करने को विवश थे। सरकार उन तक पहुंची अवश्य थी किन्तु विश्वास की कमी के चलते वे विकास की अवधारणा से कोसों दूर थे। ऐसे विकट समय में, सुदूर वनवासी क्षेत्र में एक सूर्य चमका जिसकी लालिमा में विश्वास की चमक दिखाई दी। समाज के लिए सर्वस्व न्योछावर करने का प्रण लिये कुछ सेवकों ने एकल विद्यालय की नींव रखी जो शिक्षा के माध्यम से स्वतंत्रता के उद्देश्य को पूर्ण करने में सहायक थे। प्रारंभ में शिक्षा को समर्पित इन विद्यालयों ने कालांतर में एक ऐसा स्वरूप लिया जिसमें शिक्षा के इतर संस्कार, सहकार, स्वाबलंबन, समानता पक्ष पुष्ट होते गए।

भारत के इतिहास में अंकित सन् 1989, एक मूक क्रान्ति के आह्वान का साक्षी बना, जब एकल अभियान के चिंतकों ने विकसित और सशक्त भारत की कल्पना को साकार करने के लिए भारत के गाँवों को सामाजिक, सांस्कृतिक और शैक्षणिक रूप से सबल बनाने के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति भी जागरूक करने का संकल्प लिया। और अंततः जन्म हुआ 'एकल अभियान' का जो भविष्य के भारत की नींव को मजबूत कर रहा है। मुझसे कई लोग पूछते हैं कि एकल अभियान ने अपनी गतिविधियाँ वनवासी क्षेत्रों में ही प्रारंभ क्यों कीं? दरअसल, यदि हम भारत के स्वाधीनता संग्राम के इतिहास को देखें तो उसमें वनवासी बंधुओं/भगिनियों को वह स्थान नहीं प्राप्त हुआ जिसके वे हकदार थे। बिरसा मुंडा, जतरा भगत, तिलका मांझी, चिन्नमा, अल्लूरी सीताराम राजू, कोमाराम भीम, बुधु भगत, टंट्या मामा भीम जैसे अनगिनत वनवासी क्रांतिकारियों को बिसरा दिया गया। कालान्तर में इनका नाम सुनाई अवश्य पड़ता रहा किन्तु 'नायक' बनने के क्रम में वे अभी भी दूर थे। अब जब नायक ही उपेक्षित हों तो वनवासी समुदाय के विकास की सोच ही बेमानी थी। यही नहीं, श्रीराम जब माँ सीता की खोज में वन-वन भटक रहे थे तो इन्हीं वनवासियों ने उन्हें मार्ग दिखाया था। गाँधीजी के स्वाधीनता संग्राम आन्दोलन में भी इसी वर्ग का महत्वपूर्ण योगदान रहा। इन परिस्थितियों में समाज के चिंतकों ने अपना ध्यान इस वर्ग की ओर लगाया ताकि गौरवशाली भारत की परंपरा का वाहक वनवासी समाज अपनी माँ, माटी और मानुष के माध्यम से भारत के बढ़ते कदमों के साथ कदमताल कर सके।

आज जबकि पूरा देश स्वतंत्रता के अमृत महोत्सव की गूँज से आह्लादित है, एकल अभियान के माध्यम से एक लाख गाँवों में छह से चौदह वर्ष की आयु के तीस लाख ग्रामीण बालक-बालिकाएँ एकल विद्यालयों में अनौपचारिक और संस्कार शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। दैनिक रूप से दो घंटे चलने वाले एकल विद्यालय के अनोखे पाठ्यक्रम में गीत, कविता, कहानी, गणित, योग, व्यायाम और खेलों के माध्यम से बच्चों के सर्वांगीण विकास पर अधिक बल दिया जाता है। एकल अभियान की शैक्षणिक क्रान्ति में बदलते समय के साथ ग्रामीण भारत की नई पीढ़ी को भी डिजिटल साक्षर बनाने का निर्णय भी लिया गया। कुछ चुने गए ग्रामीण क्षेत्रों में शहरी बच्चों की भाँति ई-शिक्षा के अन्तर्गत टेबलेट के माध्यम से उन्हें साक्षर किया जा रहा है। 33 वर्षों में एकल विद्यालय ने 40 लाख बच्चों को शिक्षित कर उन्हें सरकारी, गैर-सरकारी विद्यालयों में प्रवेश दिलाया। 2011 के सरकारी आँकड़े के अनुसार, भारत में शिक्षा का स्तर 11 प्रतिशत बढ़ा जिसका श्रेय एकल को जाता है। स्वराज 75 की अवधारणा के अनुरूप शिक्षित हो रहे इन ग्रामवासी बच्चों का भविष्य भी भारत के भविष्य की भाँति ही उज्जवल है।

ग्रामीण क्षेत्रों में पंचमुखी शिक्षा के माध्यम से सर्वांगीण विकास का खाका खींच रहे वनबन्धु परिषद ने नगर-ग्रामीण के मध्य की दूरी पाटने का कार्य किया है। धन संग्रह से लेकर उसके उचित क्रियान्वयन तक की प्रक्रिया वनबन्धु परिषद कर रही है ताकि एकल अभियान के वृहद लक्ष्यों में आर्थिक बाधा उत्पन्न न हो। भारत लोक शिक्षा परिषद के अंतर्गत भी विद्यालयों के सुचारू संचालन पर ध्यान दिया जाता है। वनबन्धु परिषद्, भारत लोक शिक्षा परिषद्, एकल विद्यालय फाउंडेशन (विदेशों में) ने बड़ी संख्या में देश-विदेश के नगरीय, संभ्रात समाज को वनवासी की कुटिया से जोड़ा तथा उनके दुःख-दर्द और उपेक्षा के दुष्परिणामों से परिचित कराया। इन संगठनों के कारण 35,000 से अधिक छोटे-बड़े नगरों ने सहयोगी व दानदाताओं का सहयोग प्राप्त हुआ। एकल ग्लोबल ने विश्व के तमाम बड़े शहरों में एकल चैप्टर के साथ सामंजस्य स्थापित कर एक नजीर प्रस्तुत की है।

इसी प्रकार एकल की ग्रामोत्थान योजना गाँधीजी और नानाजी देशमुख के 'ग्राम स्वराज' की अवधारणा को साकार कर रही है। इसके अन्तर्गत 'कम्प्यूटर ट्रेनिंग वेन्स' जिन्हें 'एकल ऑन व्हील्स' कहा जाता है; के माध्यम से सम्पूर्ण भारत के सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों और युवाओं को डिजिटल शिक्षा प्रदान की जा रही है। एकल के ग्रामोत्थान संसाधन केन्द्रों ने निकटवर्ती ग्रामीण युवाओं के लिए भी अपनी कम्प्यूटर लैब्ज में स्वरोजगार के नए अवसर सृजित किए हैं। ग्रामीणों के आर्थिक उन?नयन के लिए एकल के ग्रामोत्थान संसाधन केन्द्रों ने गो आधारित कृषि और कृषि आधारित व्यापार की संरचना को सरल ढंग से ग्रामीणों के सम्मुख रखा है। समग्र विकास के लक्ष्य को सामने रखते हुए इन केन्द्रों में ग्रामीण महिलाओं के लिए सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र और ब्यूटीशयन प्रशिक्षण केन्द्र भी खोले गए हैं। वर्ष 2021 तक ऐसे सोलह ग्रामोत्थान संसाधन केन्द्र देश की चारों दिशाओं में विस्तार पा चुके हैं तथा अधिक केन्द्र अभी निर्माण की प्रक्रिया में हैं। आत्मनिर्भरता, कौशल विकास, स्किल इंडिया, कृषि को बढ़ावा, उद्यमिता, ग्राम स्वराज से जागृति, भ्रष्टाचार पर रोक आदि विषयक कार्य ग्रामोत्थान फाउंडेशन के माध्यम से किये जा रहे हैं। मेक इन इंडिया, फॉर दी इंडिया की अवधारणा पर चल रहे इन केन्द्रों के कार्यरत होने से आज रोजगार के लिए शहरों की ओर होने वाले ग्रामीणों के पलायन में भी धीरे-धीरे न्यूनता आ रही है। भारत के दूरस्थ गाँवों में शहरों की भाँति मिलने वाली स्वास्थ्य सुविधाओं का आज भी अभाव है। एकल के अंतर्गत आरोग्य योजना ने अपनी अनेक स्वास्थ्य सेवाएं इन क्षेत्रों में आरम्भ की हैं। कोरोना महामारी की अवधि में एकल द्वारा ग्रामीण समाज को न केवल जागरूक करने का उत्कृष्ट कार्य किया गया बल्कि लाखों की संख्या में मास्क बनाकर हेल?थ-वर्कर्स और समाज में निःशुल्क वितरित किए। एक अनुमान के अनुसार, आरोग्य फाउंडेशन के कार्यकर्ताओं ने कोरोना काल में 3 लाख से अधिक गाँवों की रक्षा की। 'उपचार से रोकथाम बेहतर' में विश्वास रखते हुए एकल ने ग्रामीण परिवारों में पोषण वाटिका बनाने का कार्य किया। एकल की दो आई-वैन गाँव-गाँव जाकर ग्रामीणों को निःशुल्क चश्मे और दवाईयाँ उपलब्ध करा रही है। निःशुल्क स्वास्थ्य जागरूकता शिविरों का आयोजन भी समय-समय पर नियमित रूप से किया जाता है। आयुर्वेद की पारम्परिक वनोषधियों के प्रयोग से सामान्य रोगों से बचाव के उपाय आरोग्य के कार्यकर्ताओं से जानकर ग्रामीण लाभान्वित हो रहे हैं। एकल कार्यकर्ताओं के प्रयासों से सामान्य साफ-सफाई और स्वच्छता के प्रति भी ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता बढ़ी है। ग्राम वैद्य योजना ने ग्रामवासियों को इतना प्रशिक्षित कर दिया है कि वे अब सामान्य स्वास्थ्यगत समस्याओं में शहरों की ओर न देखते हुए घरेलू नुस्खों से उपचार कर लेते हैं।

विचार मंथन

माफियाओं के हौसले

सिद्धार्थ शंकर

हरियाणा के मेवात जिले में खनन माफियाओं द्वारा डीएसपी सुरिंदर सिंह की हत्या की बात को लोग भूले भी नहीं थे कि 24 घंटे के भीतर झारखंड में एक महिला पुलिस अधिकारी की हत्या कर दी गई। हरियाणा में डीएसपी सुरिंदर सिंह पर खनन माफिया के ड्राइवर ने गाड़ी चढ़ा दी तो झारखंड के रांची में पशु तस्करों ने महिला अधिकारी को बीच सड़क रौंद दिया। महिला अधिकारी संध्या टोपने ड्यूटी पर तैनात थीं। बताया जाता है कि सुबह 3 बजे तुपुदाना में एंटी क्राइम चेकिंग चलाया जा रहा था। इसी दौरान ड्यूटी पर तैनात दरोगा संध्या टोपनो पिकअप वैन को रुकने का इशारा किया, लेकिन ड्राइवर ने गाड़ी रोकने के बजाय दरोगा के ऊपर गाड़ी को चढ़ाते हुए फरार हो गया। हालांकि कुछ देर बाद ही चालक को गिरफ्तार कर लिया गया। दोनों पुलिस अफसरों की हत्या की वजह भले अलग हो, जगह अलग हो, मगर एक चीज में समानता है, वह है बदमाशों का हौसला। खनन माफिया हों या पशु तस्कर दोनों के आगे कानून बौना साबित हो रहा है। अब तक सुनने को मिलता था कि बदमाशों ने पुलिस पर हमला कर दिया या भाग गए, मगर अब वे अफसर या जवान की हत्या करने तक से पीछे

नहीं हट रहे। देश में शायद ही कोई राज्य हो, जहां अवैध खनन न होता हो। पहाड़ियां और नदियां अवैध खनन की चपेट में हैं। अवैध खनन में लिप्त तत्व माफिया बन गए हैं तो इसीलिए कि आम तौर पर उन्हें नेताओं और नौकरशाहों का संरक्षण मिलता है। इसी संरक्षण के कारण उनका दुस्साहस बढ़ता है। देश के विभिन्न हिस्सों से ऐसी खबरें आती ही रहती हैं कि खनन माफिया के गुर्गों ने पुलिस कर्मियों या फिर अन्य अधिकारियों को धमकाया अथवा उन पर हमला किया।

मिट्टी, गिट्टी, रेत आदि का अवैध खनन इसलिए बेरोक-टोक होता रहता है, क्योंकि एक तो खनन संबंधी नियम-कानूनों के पालन की कोई ठोस व्यवस्था नहीं है और दूसरे मांग और आपूर्ति में अंतर को दूर करने की कोई सुविचारित नीति नहीं है। एक ऐसे समय जब देश में हर तरह के निर्माण कार्य तेजी पर हैं, तब राज्य सरकारों के साथ केंद्र सरकार को भी इसकी चिंता करनी होगी कि आखिर निर्माण कार्यों में प्रयुक्त होने वाली सामग्री कहां से आएगी? इसमें संदेह है कि इस बारे में शायद ही कभी सोच-विचार किया जाता हो। चूंकि प्राय- सब कुछ निर्माण कार्य में लगी कंपनियों अथवा ठेकेदारों पर छोड़ दिया जाता है, इसलिए वे मनमानी करते हैं। इस मनमानी पर तब तक रोक नहीं लग सकती, जब तक मांग और आपूर्ति के बीच बढ़ते अंतर को कम करने की कोशिश नहीं की जाएगी। या तो इस अंतर को कम करने के जतन किए जाएं या फिर निर्माण कार्यों में प्रयुक्त होने वाली सामग्री के नए विकल्प खोजे जाएं। निःसंदेह खनन पर पूरी तौर पर रोक लगाना संभव नहीं, लेकिन ऐसे उपाय तो किए ही जा सकते हैं कि वह न तो पर्यावरण के लिए खतरा बन पाए और न ही माफिया तत्वों की मनमानी का माध्यम। चूंकि भवन निर्माण में बड़े पैमाने पर रेत की जरूरत पड़ती है, इसका कारोबार करने वाले भारी मुनाफा कमाते हैं। इसलिए नदियों से रेत निकालने का पट्टा हासिल करने के लिए ठेकेदारों में होड़ लगी रहती है। उत्तर प्रदेश और बिहार में चूंकि रेत वाली नदियों का फैलाव अधिक है, वहां अक्सर रेत खनन के लिए ठेकेदारों के बीच खूनी संघर्ष तक देखे जा चुके हैं। खनन विभाग संभाल रहे मंत्री, अधिकारी और दूसरे राजनेता अपने करीबी लोगों को रेत खनन के ठेके दिलाने का प्रयास करते हैं। उत्तर प्रदेश में भी यही हुआ। एनजीटी की रोक के बाद रेत का कारोबार ठप्प पड़ गया तो ठेकेदारों ने राजनीतिक संपर्क से अवैध खनन शुरू किया। कायदे से रेत खनन के लिए ई-टेंडर के जरिए पट्टा दिया जाना था, पर मंत्रियों-अधिकारियों से मिलीभगत कर बहुत सारे ठेकेदारों ने अपना कारोबार जारी रखा। जाहिर है, इस तरह जब कोई धंधा राजनीतिक शह पर चलता है, तो मुनाफे का कुछ हिस्सा सत्ता पक्ष के लोगों तक भी पहुंचता है। छिपी बात नहीं है कि जिस दौरान अवैध खनन चल रहा था, उसे रोकने का प्रयास करने वाले कई अधिकारियों को अपनी जान तक से हाथ धोना पड़ा था। कई अधिकारियों के तबादले कर दिए गए थे, जिसे लेकर तत्कालीन उत्तर प्रदेश सरकार को काफी किरकिरी झेलनी पड़ी थी। नदियों से अतार्किक ढंग से रेत निकालने की वजह से अनेक जगहों पर पर्यावरण को गंभीर खतरा पहुंचा है। इसलिए राष्ट्रीय हरित अधिकरण यानी एनजीटी ने मनमनाने तरीके से रेत खनन पर प्रतिबंध लगा दिया था। मगर रेत के धंधे में बेपनाह कमाई होने की वजह से रसूखदार ठेकेदार मंत्रियों-अधिकारियों से साठगांठ कर अवैध खनन का कोई न कोई रास्ता निकालते रहे हैं।

मंकीपॉक्स

हल्के में न ले

डॉ. शशांक द्विवेदी

पिछले दिनों देश में मंकीपॉक्स के पहले केस की पुष्टि हो गई। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 75 देशों में इसके 11634 से अधिक मामलों की पुष्टि हो चुकी है। इस बीच, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस बीमारी को वैश्विक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित करने के लिए आपातकालीन समिति का गठन किया है।

मंकीपॉक्स जूनोटिक (एक प्रजाति से दूसरी प्रजाति में फैलने वाली) बीमारी है। यह बीमारी मंकीपॉक्स वायरस से संक्रमण के कारण होती है, जो पॉक्सविरिडाइ फैमिली के ऑर्थोपॉक्सवायरस जीनस से आता है। ऑर्थोपॉक्सवायरस जीनस में चेचक (स्मॉलपॉक्स) और काउपॉक्स बीमारी फैलाने वाले वायरस भी आते हैं। 1958 में रिसर्च के लिए तैयार की गई बंदरों की बस्तियों में यह वायरस सामने आया था और इससे पॉक्स जैसी बीमारी होना पाया गया था। मंकीपॉक्स से संक्रमित किसी जानवर या इंसान के संपर्क में आने पर कोई भी व्यक्ति संक्रमित हो सकता है। यह वायरस टूटी त्वचा, सांस और मुंह के जरिए शरीर में प्रवेश करता है। छींक या खांसी के दौरान निकलने वाली बड़ी श्वसन बूंदों से इसका प्रसार होता है। इंसानों में मंकीपॉक्स के लक्षण चेचक जैसे होते हैं। शुरुआत में बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों और पीठ में दर्द, थकावट होती है, और तीन दिन में शरीर पर दाने निकलने लगते हैं। मंकीपॉक्स के लक्षण आम तौर पर फ्लू जैसी बीमारी और लिम्फ नोड्स की सूजन से शुरू होते हैं, फिर चेहरे और शरीर पर दाने पड़ने लगते हैं। अधिकांश संक्रमण 2-4 सप्ताह तक चलता है। इस संक्रमण के लिए कोई विशिष्ट ट्रीटमेंट नहीं है। हालांकि, अमेरिका में मंकीपॉक्स और चेचक के खिलाफ एक वैक्सीन को लाइसेंस दिया गया है। मंकीपॉक्स को कई मध्य और पश्चिमी अफ्रीकी देशों कैमरून, मध्य अफ्रीकी गणराज्य, कोटे डी आइवर, कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य, गैबन, लाइबेरिया, नाइजीरिया, कांगो गणराज्य और सिएरा लियोन में स्थानिक बीमारी के रूप में सूचित किया गया है। हालांकि, अमेरिका, ब्रिटेन, बेल्जियम, फ्रांस, जर्मनी, इटली, नीदरलैंड, पुर्तगाल, स्पेन, स्वीडन, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा,

ऑस्ट्रिया, इजराइल और स्विटजरलैंड जैसे कुछ देशों में भी मामले सामने आए हैं। मंकीपॉक्स से सबसे ज्यादा प्रभावित ब्रिटेन है। ब्रिटेन में 300 से अधिक मामले सामने आ चुके हैं। अमेरिका, स्पेन, कनाडा आदि भी इसकी चपेट में हैं।

दुनिया भर के कई देशों में मंकीपॉक्स के बढ़ते मामलों के बीच अब भारत ने भी इसे लेकर गाइडलाइंस जारी कर दी हैं। इनमें इस तरह के प्रत्येक मामले को गंभीरता से लेने को कहा गया है। इंटीग्रेटेड डिजीज सतवलांस प्रोग्राम के तहत जांच शुरू करने के निर्देश भी दिए हैं। गाइडलाइंस में कहा गया है कि मंकीपॉक्स से संक्रमित व्यक्ति की 21 दिनों तक निगरानी की जाएगी। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने यह भी कहा है कि किसी में मंकीपॉक्स के लक्षण दिखते हैं, तो टेस्टिंग के बाद ही इसे कंफर्म माना जाएगा। मामलों और संक्रमति समूहों और संक्रमण के स्रोतों की पहचान करने के लिए सतवलांस स्ट्रैटेजी बनाने की बात कही गई हैग ताकि इसे फैलने से रोका जा सके। ऐसा इसलिए जरूरी बताया गया है ताकि क्लीनिकल केयर प्रदान की जा सके, कॉटैक्ट्स की पहचान करके मैनेज किया जा सके। फ्रंटलाइन हेल्थ वर्कर्स को प्रोटेक्ट किया जा सके। ट्रांसमिशन को पहचानते हुए इसे फैलने से रोकने और जरूरी उपाय करने के लिए भी यह जरूरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा है कि फिलहाल वैश्विक स्वास्थ्य आपातकाल की स्थिति घोषित करने की जरूरत नहीं है। इस प्रकोप के कई पहलू 'असामान्य' हैंग और माना कि मंकीपॉक्स के खतरों पर वर्षों से गौर नहीं किया गया है। हालांकि डब्लूएचओ ने प्रकोप की 'आपातकालीन प्रकृति' की तरफ इशारा किया है, और कहा है कि इसके प्रसार को नियंत्रित करने के लिए 'तेजी से कदम उठाने' की जरूरत है। डब्लूएचओ के अनुसार कुछ नया घटनाक्रम सामने आता है जैसे कि यौनकतमयों के बीच प्रसार, अन्य देशों में या उन देशों में संक्रमण का फैलना जहां पहले से ही मंकीपॉक्स के मामले हैं, मामलों की गंभीरता में वृद्धि या प्रसार की बढ़ती दर तो वह फिर से स्थिति का मूल्यांकन करेंगे। चिंता की बात यह है कि यह अधिकतर उन देशों में फैल रही है, जहां यह बीमारी आम तौर पर नहीं पाई जाती। मंकीपॉक्स वायरस बच्चों और इम्यूनोसप्रेस्ड व्यक्तियों जैसे गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले समूहों में फैलता हैग तो आगे चलकर विकराल रूप ले सकता है। बच्चों में तो इसके लक्षणों की पहचान करना भी मुश्किल हो सकता है क्योंकि शुरुआती लक्षण चेचक या चिकन पॉक्स के समान होते हैं। आधिकारिक रूप से भारत अभी इस महामारी से अछूता है। फिर भी मंकीपॉक्स को हलके में नहीं लिया जाना चाहिए।

(लेखक मेवाड़ यूनिवतसटी में डायरेक्टर एवं 'टेक्निकल टूडे' पत्रिका के संपादक हैं)

डीसी ने 'हर घर तिरंगा' अभियान को लेकर की सीएसआर स्कूलों और अस्पताल संकलकों समीक्षा बैठक

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। डीसी जितेन्द्र यादव ने कहा कि देश में स्वतंत्रता के 75 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में देशभर में मनाए जा रहे आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत केंद्र सरकार द्वारा शुरू किए गए 'हर घर तिरंगा' अभियान के सफल आयोजन को लेकर जिला में सीएसआर के जरिए राष्ट्रीय ध्वजो की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने कहा कि देश की आजादी को एक राष्ट्रीय उत्सव के रूप में मनाने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्र की आन बान और शान राष्ट्रीय ध्वज हर घर तिरंगा अभियान को एक जन अभियान बनाया जाएगा और उसमें सरकार के साथ साथ धार्मिक,

सामाजिक, गैर सरकारी संस्थाओं, राजनैतिक पार्टियों के प्रतिनिधियों सहित आम जनता की भी भागीदारी सुनिश्चित की जा रही है । इस हर घर तिरंगा अभियान के तहत आगामी 13 से 15 अगस्त तक प्रदेश के सभी घरों के साथ साथ सरकारी व निजी भवनों, फेक्ट्रियों, दुकानों, विश्वविद्यालयों, कालेजों, स्कूलों, अस्पतालों सहित तमाम प्रतिष्ठानों पर भी राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाएगा।जिला उपायुक्त जितेन्द्र यादव ने कहा कि धार्मिक, सामाजिक संगठनों, व्यापारियों, एनजीओज और राजनैतिक पार्टियों के प्रतिनिधियों के सहयोग से हर घर तिरंगा अभियान के साथ जोड़कर देशभक्ति का जजबा पैदा करने के लिए इस अभियान को जिला फरीदाबाद में सफल बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस अभियान में अधिक से अधिक लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए प्रशासन द्वारा मैराथन, साईकिल रैली व अन्य जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किए जाएंगे। ताकि आमजन को इसमें भागीदार बनाया जा सके। इस अभियान के सफल आयोजन के बेहतर क्रियान्वयन के लिए जिला उपायुक्त ने आगे बताया कि सरकारी कर्मचारियों के घरों के साथ साथ सरकारी भवनों सहित सभी घरों और अन्य प्रतिष्ठानों पर 13 से 15 अगस्त तक देश की आन बान और शान तिरंगा अवश्य लहराया जाएगा। डीसी जितेन्द्र यादव ने बताया कि जिला फरीदाबाद में लगभग 7 लाख घरों अन्य एक लाख प्रतिष्ठानों सहित सभी राजनीतिक, सामाजिक और शैक्षणिक संस्थानों सहित तमाम बिल्डिंग पर तिरंगा लहराएगा।

विधायक राजेश नागर ने लिया कांवडियों की सुविधा व रूट का जायजा

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। तिगांव के भाजपा विधायक राजेश नागर ने आज कांवडियों की सुविधाओं व रूट का जायजा लिया और कांवड शिविरों में पहुंचे कांवड़ियों का हाल जाना। विधायक ने कांवड़ियों को प्रसाद भी वितरित किया। विधायक नागर ने बाईपास रोड खेड़ी पुल और बड़ौली पुल पर बने कांवड़ शिविर में पहुंच रहे कांवड़ियों की अगवानी की और उनका कुशलक्षेम जाना। उन्होंने रास्ते में आने वाली परेशानियों की भी जानकारी ली। नागर ने कहा कि पवित्र श्रावण मास में भगवान शिव के पूजन का विशेष महत्व होता है। इस माह में शिव का पूजन करने वालों की मनोकामनाएं अवश्य ही पूर्ण होती हैं। ऐसा माना जाता है कि भगवान भोलेनाथ अपने भक्तों पर शीघ्र ही कृपा करने वाले देव हैं। भोले का नाम लेने वाले सदा कष्टों से दूर रहते हैं। इसीलिए श्रावण मास में कांवड़ लेने वाले भक्तों को भी सभी लोग भोले ही कहकर बुलाते हैं। विधायक राजेश नागर ने शिविर संचालकों को भी कांवड़ियों की सेवा में किसी प्रकार की कमी न आने देने की बात कही। उन्होंने कहा कि जब सेवा करने का संकल्प लिया है तो उसे पूरी तरह से निभाना चाहिए।
नागर ने कांवड़ियों के लिए फरीदाबाद में प्रवेश से लेकर आगे निकलने तक मार्ग का निरीक्षण भी किया और जहां कहीं आवश्यकता वाली जगहों को नोट किया। नागर ने कहा कि वह कांवडियों के पूरे मार्ग में किसी भी प्रकार का अवरोध न आने देने का प्रयास करेंगे और भगवान से प्रार्थना करेंगे कि वह अपने भक्तों का पूरी कृपा रखें और हमारे क्षेत्र में सुख, शांति बनाए रखें। विधायक राजेश नागर ने कहा कि मनोहर सरकार में कांवड़ शिविरों के आयोजन में प्रशासन पूरी तरह से सहयोग कर रहा है। पुलिस और प्रशासन मिलकर सुरक्षा आदि की पु ता व्यवस्था कर रहा है वहीं किसी भी प्रकार का अवरोध आम जनता को न हो, इसके लिए पूरी कार्रवाई की जा रही है।

स्व.माता सुंदर कौर भाटिया की तेरहवीं पर दिव्यांग क्रिकेटरों को भेंट की प्रोत्साहन राशि

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। हरियाणा के पूर्व क्रिकेटर व युवा भारतीय टीम के सदस्य रहे संजय भाटिया कि स्वर्गीय माता श्रीमती सुंदर कौर का पिछले दिनों देहांत हो गया था। उनकी तेरहवीं पर दिवंगत आत्मा की शांति के लिए इस्कॉन मंदिर सेक्टर-37 में भजन कीर्तन के बाद लंगर प्रसाद का आयोजन किया गया। इस मौके पर पिछले दिनों पुणे में आयोजित अखिल भारतीय दिव्यांग राज्य स्तरीय क्रिकेट टूर्नामेंट में हरियाणा की दिव्यांग टीम जो इस टूर्नामेंट में विजेता रही थी, के खिलाडियों को पचास हजार रुपए की धनराशि प्रोत्साहन के रूप में पीसीसीआई के महासचिव रवि चौहान के मार्फत भेंट की गई। इस मौके पर क्रिकेटर संजय भाटिया ने अपनी माता जी के बतलाए गए ईमानदारी व समाज सेवा के रास्ते पर चलने का संकल्प भी दोहराया। गौरतलब रहे कि स्व माता सुंदर कौर के दसवें पर गुरुद्वारा वजीरिस्तान दो ई ब्लॉक में खंड पाठ के बाद आमजन के लिए गुरु के लंगर का आयोजन भी किया गया था।

पौधारोपण कार्यक्रम में हो अधिक से अधिक जन भागीदारी : न्यायाधीश वाई एस राठौड

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। पुलिस आयुक्त विकास अरोड़ा की अध्यक्षता में और जिला एवं सत्र न्यायाधीश कम चेयरमैन जिला विधिक सेवा प्राधिकरण यशवीर सिंह राठौर के दिशा-निर्देश पर सीजेएम कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण श्रीमती सुकिर्ती गोयल के मार्गदर्शन में आज शुक्रवार को जिला न्यायालय के परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम किया गया। जिला सत्र एवं न्यायाधीश कम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन वाई एस राठौड़ ने कहा पौधा रोपण कार्य नेक काम होता है। इसका तीन साल तक लालन पालन भी करना चाहिए। डालसा को पौधरोपण कार्यक्रम में अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करें। यह पौधारोपण कार्यक्रम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण तथा जिला बार एसोसिएशन फरीदाबाद के संयुक्त प्रयास से किया गया। पौधारोपण कार्यक्रम में जिला बार एसोसिएशन के प्रधान के पी तेवतिया, संदीप पाराशर सचिव व बार एसोसिएशन के अन्य सदस्य व अधिवक्ताओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। इस अवसर पर पुलिस आयुक्त विकास अरोड़ा, जिला एवं सत्र न्यायाधीश यशवीर सिंह ने स्वयं अपने हाथों से पौधारोपण करके इस कार्यक्रम का शुभारंभ किया। सीजेएम कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण श्रीमती सुकिर्ती गोयल ने कहा कि सरकार द्वारा जारी हिदायतों के अनुसार आजादी के अमृत महोत्सव की श्रंखला में इस अवसर पर पौधारोपण कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए अधिवक्ता संजय गुप्ता, अर्चना गोयल, भागीरथ शर्मा, रविंद्र गुप्ता, मीनाक्षी आंचल ने विशेष योगदान दिया। संजय गुप्ता एडवोकेट जिला विधिक सेवा प्राधिकरण फरीदाबाद की ओर से विभिन्न एनजीओ के साथ मिलकर जिला सत्र न्यायाधीश द्वारा दिए गए टारगेट जो कि 25000 पौधे लगाने का है। उस पर लगातार कार्य कर रहे हैं। यह मुहिम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की तरफ से लगातार चल रही है।

शरद फाउंडेशन चेयरपर्सन डॉ हेमलता शर्मा को मातृ शोक

फ़रीदाबाद के मैट्रो अस्पताल में उन्होंने अपनी अंतिम सांस ली।

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फ़रीदाबाद। शरद फाउंडेशन की चेयरपर्सन डॉ हेमलता शर्मा की माताजी श्रीमती श्याम कुमारी पाण्डे का गत 15 जुलाई को निधन हो गया था, उन्होंने फरीदाबाद के मेट्रो अस्पताल में उन्होंने अपनी अंतिम सांस ली। पिछले कुछ समय से वे बीमार चल रही थीं। डॉ हेमलता शर्मा की माताजी श्याम कुमारी पाण्डे बहुमूखी प्रतिभा की धनी थीं , उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा का गहन ज्ञान प्राप्त था , वे कई क्षेत्रों में बौद्धिक थीं। ज्ञात हो उनके पति और डॉ हेमलता शर्मा के पिताजी डॉ एस एन पांडे प्राकृतिक चिकित्सा में बड़ा नाम हैं जिन्होंने भारत में आयुष मंत्रालय स्थापित करने में अहम योगदान दिया है वे वर्तमान में ग्लोबल ओपन यूनिवर्सिटी नागालैंड में प्रो चांसलर के पद पर आसीन हैं। इस दुखद घटना से जहां डॉ हेमलता शर्मा अत्यंत दुःखी हैं वहीं उनके पिताजी डॉ एस एन पांडे काफी आहत हैं । अपने पीछे श्रीमती श्याम कुमारी पाण्डे भरा पूरा परिवार छोड़ गई हैं। इस घटना पर शरद फाउंडेशन की समस्त टीम ने दुःख जताया है और शहर के प्रमुख समाजसेवियों और राजनेताओं ने भी दुःख जताया है। शरद फाउंडेशन के ट्रस्टी एवं वरिष्ठ पत्रकार दीपक शर्मा ने अपने शोक संदेश में दुःख

प्रकट करते हुए कहा कि श्याम कुमारी पाण्डे जैसा व्यक्तित्व होना अति मुश्किल है जो इतनी प्रतिभाओं के होते हुए भी अति शालीन और शांत स्वभाव रखती थीं। शरद फाउंडेशन की चेयरपर्सन डॉ हेमलता शर्मा ने बताया कि 27 जुलाई को माताजी की पुण्य आत्मा के लिए शांति पाठ एवं तेरहवीं संस्कार आयोजित किया गया है , जो सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे के मध्य संपन्न होंगे।

जिला फरीदाबाद में पंचायती राज की मतदाता सूची का फाइनल प्रकाशन हुआ : जितेंद्र यादव

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। उपायुक्त कम जिला निर्वाचन अधिकारी जितेंद्र यादव ने कहा कि आज शुक्रवार को राज्य निर्वाचन आयोग की हिदायतों के अनुसार पंचायती राज जनप्रतिनिधियों के चुनाव के लिए मतदाता सूची का फाइनल प्रकाशन कर दिया गया है।

सीईओ जिला परिषद सतेन्द्र दुहन की अध्यक्षता में शुक्रवार को दोपहर 12ः00 बजे लघु सचिवालय के बैठक कक्ष में पंचायती राज जनप्रतिनिधियों की मतदाता सूची के फाइनल प्रकाशन विभिन्न राजनीतिक पार्टियों और राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों मौजूदगी में किया गया। विभिन्न राजनीतिक पार्टियों और राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को मतदाता सूची की एक एक मूल प्रति भेंट की और पैन ड्राइव में डाल कर भी दी गई है। जिला में पंचायती राज जनप्रतिनिधियों के चुनाव के लिए फोटो युक्त मतदाता सूची में कुल 228701मतदाता हैं। इनमें 123177 पुरुष और 105509 महिलाएं तथा अन्य 15 मतदाता शामिल हैं। जिला फरीदाबाद की 100 ग्राम पंचायतों में फरीदाबाद ब्लाक में 28,बल्लबगढ ब्लाक में 41 और तिगावं ब्लाक में 31 ग्राम पंचायते है। जिला में ग्राम पंचायतों के लिए 1104 वार्ड बनाए गए हैं। राज्य निर्वाचन आयोग, हरियाणा के निर्देशानुसार पंचायती राज अधिनियम 1994 के सैक्सन 163 तहत भारतीय चुनाव आयोग द्वारा पहली जनवरी, 2022 को आधार तिथि मानकर 16 मई, 2022 को जारी की गई संबंधित विधानसभा क्षेत्रों की मतदाता सूचियों को जिला की सभी ग्राम पंचायतों, पंचायत समितियों और जिला परिषदों में वितरित किया गया था। ताकि इनके आधार पर ग्राम पंचायतों, पंचायत समितियों और जिला परिषदों के मतदाताओं की फोटोयुक्त मतदाता सूचियां तैयार की जा सकें। ग्राम पंचायतों, पंचायत समितियों और जिला परिषदों के मतदाताओं की वार्डवार एवं बूथवार ड्राफ्ट सूची 13 जून, 2022 तक तैयार किया गया था।

100 में से 100 अंक प्राप्त कर विद्यासागर इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों ने दी गुरुदक्षिणा

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। सीबीएसई की 12वीं कक्षा के घोषित हुए परिणामों में विद्यासागर इंटरनेशनल स्कूल, घरोड़ा के छात्रों ने अपना शानदार प्रदर्शन जारी रखा। विद्यासागर इंटरनेशनल स्कूल की 12वीं कक्षा के सभी छात्रों ने फर्स्ट डिवीज़न से परीक्षा पास की। स्कूल का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। रिजल्ट के बारे में जानकारी देते हुए स्कूल के डायरेक्टर दीपक यादव ने बताया कि हर बार कि तरह ही इस बार भी परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा है। साथ ही यह भी हमारे लिए खुशी की बात है कि 12वीं कक्षा के सभी छात्रों ने फर्स्ट डिवीज़न से परीक्षा पास की है। दीपक यादव ने कहा कि किसी भी गुरु के लिए इससे अच्छी गुरुदक्षिणा नहीं हो सकती। इस वर्ष कुल 60 छात्रों ने सीबीएसई की 12वीं कक्षा की परीक्षा दी थी जिसमें टॉप 3 पोजीशन पर छात्राओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज कर उन्हें काफी उत्साहित किया है। इसे लड़कियों की

शिक्षा को प्रोत्साहित करने के लिए स्कूल के द्वारा चलाई जा रही योजनाओं जैसे फ्री एडमिशन, छात्रवर्ति और लैपटॉप आदि के वितरण की सफलता के रूप में देखा जा सकता है। इसी प्रकार छात्र स्नेहा यादव तथा दीपांशी रावत ने बिजनेस स्टडीज़ में 100 में से 100 अंक प्राप्त कर नाम रोशन किया। इस प्रकार के परीक्षा परिणाम से उन्हें लड़कियों की शिक्षा को प्रोत्साहित करने के लिए और अधिक प्रयास करने की सोच को बल मिला है जिससे वे आने वाले समय में इस दिशा में और आगे बढ़ेंगे। दीपक यादव ने बताया कि कॉमर्स कि छात्रा स्नेहा यादव ने 97 प्रतिशत प्राप्त कर प्रथम, तान्या गुप्ता ने 94 प्रतिशत अंक प्राप्त कर दूसरा व वंशिका छाबड़ी ने 92 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तीसरा स्थान प्राप्त किया है वहीं कॉमर्स की ही छात्रा जाह्नवी त्यागी 91 प्रतिशत अंक लेकर चौथे स्थान पर रही। साइंस स्ट्रीम से पियूष कौशिक 91 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम एवं साहिल 90.5 प्रतिशत अंकों के दूसरे स्थान पर रहे. आर्ट्स स्ट्रीम से सोनी ने 91 प्रतिशत अंक हासिल कर प्रथम स्थान पाया। दीपक यादव ने बताया कि 60 प्रतिशत छात्रों ने 75 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर मेरिट के साथ परीक्षा पास की है वहीं 8 छात्रों ने 90 प्रतिशत, 15 छात्रों ने 80 प्रतिशत एवं 7 छात्रों ने 75 प्रतिशत अंकों से परीक्षा पास की। स्कूल के शानदार परीक्षा परिणाम से स्कूल में खुशी का माहौल रहा। स्कूल के चेयरमैन धर्मपाल यादव ने सभी छात्रों और उनके अभिभावकों को शुभकामनायें दीं और साथ ही स्कूल स्टाफ को उनकी मेहनत और लगन के लिए बधाई दी। स्कूल के डायरेक्टर शम्मी यादव, प्रिंसिपल कुलविंदर कौर व वाईस प्रिंसिपल योगेश चौहान, पूजा शर्मा व सीनियर टीचर्स ने बच्चों को मिठाई खिलाकर आने वाले भविष्य के लिए शुभकामनायें दीं।

भाजपा सरकार के खिलाफ कांग्रेसियों ने किया सत्याग्रह, महामहिम राष्ट्रपति के नाम सौंपा ज्ञापन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। कांग्रेस की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सोनिया गांधी को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा पूछताछ के नाम पर परेशान करने तथा देश में बढ़ती महंगाई और भ्रष्टाचार जैसे मुद्दों पर से आम जनता का ध्यान हटाने के विरोध में जिला कांग्रेस कमेटी के तत्वाधान में शुक्रवार को जिले के कांग्रेसी नेताओं ने सेक्टर-12 स्थित जिला मुख्यालय पर सत्याग्रह करते हुए अपना विरोध जताया। इस मौके पर मुख्य रूप से विधायक नीरज शर्मा, पूर्व विधायक ललित नागर, रघुबीर सिंह तेवतिया, शारदा राठौर, विजय प्रताप सिंह, लखन कुमार सिंगला, सत्यवीर डागर, पूर्व चेयरमैन अब्दुल गफ्फार कुरेशी

जगन डागर, मौजूद रहे। सत्याग्रह पर बैठे कांग्रेसी नेताओं ने एक स्वर में भाजपा सरकार पर सीबीआई, ईडी, इंकम टैक्स का दुरूपयोग करने का आरोप लगाते हुए कहा कि सरकार सत्ता के नशे में इस कद्र चूर हो चुकी है कि वह इन जांच एजेंसियों को अपने हाथों की कठपुतली बनाकर विपक्ष को डराने व झूठे मामलों में फंसाने का काम कर रही है। उन्होंने कहा कि विपक्ष में जब तक कोई नेता रहता है, वह भ्रष्टाचारी व स्वार्थी होता है परंतु अगर वह भाजपा में शामिल हो जाता है तो वह पूरी तरह से दूध का धुला हो जाता है, भाजपा सरकार की इस औछी मानसिकता को कांग्रेस पार्टी कतई बर्दाश्त नहीं करेगी और इस सरकार की ईट से ईट बजाने का काम करेगी। कांग्रेसी नेताओं ने संयुक्त रूप से कहा कि भाजपा सरकार के दबाव में ईडी जिस प्रकार से बार-बार कांग्रेस अध्यक्षा सोनिया गांधी को पूछताछ के नाम पर परेशान कर रही है, उससे कांग्रेस की 'शेरनी' कतई डरने वाली नहीं है और समय आने पर वह इसका मुंह तोड़ जवाब देंगी क्योंकि इतिहास गवाह है, जब-जब कांग्रेस को दबाया गया है, तब-तब यह पार्टी मजबूत होकर सत्ता की बुलंदियों पर पहुंची है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश की जांच एजेंसियों को विपक्षी दलों के पीछे लगाया हुआ है, जबकि जो लोग देश का लाखों-करोड़ों रूपए लेकर फरार हो गए है, उन्हें पकडने में सरकार पूरी तरह से नाकाम साबित हुई है।

पत्नी ने प्रेमी के साथ मिलकर की पति की हत्या

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। फरीदाबाद की पर्वतीया कालोनी में शुक्रवार सुबह एक व्यक्ति की गला रेतकर निर्मम हत्या कर दी गई। इस घटना के बाद पूरे क्षेत्र में दहशत का माहौल बना हुआ है। सूचना मिलते ही उच्च पुलिस अधिकारियों को सूचित किया गया जिसपर डीसीपी क्राइम नरेंद्र कादियान, एसीपी बड़खल सुखबीर सिंह, क्राइम ब्रांच डीएलएफ, थाना प्रभारी व चौकी प्रभारी पुलिस टीम के साथ घटनास्थल पर पहुंचे और मौका मुआयना करते हुए घटनास्थल से अहम साक्ष्य एकत्रित किए। पुलिस प्रवक्ता सूबे सिंह ने बताया कि मृतक का नाम देवेंद्र है जिसकी उम्र करीब 34 वर्ष है। देवेंद्र पलवल के जटोली गांव का रहने वाला था और फिलहाल फरीदाबाद के नंगला एनक्लेव पार्ट एक में रह रहा

था। देवेंद्र के तीन बच्चे हैं जिसमे दो लड़के और एक लड़की हैं। पुलिस जांच में सामने आया कि हत्या की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी का नाम इमाम कुरेशी है जो नंगला एनक्लेव पार्ट एक में ही रहता है। आरोपी इमाम अविवाहित है और देवेंद्र की पत्नी सुनीता से उसका प्रेम प्रसंग चल रहा था इसी प्रेम प्रसंग के चलते देवेंद्र की पत्नी के प्रेमी ने देवेंद्र की गला रेतकर हत्या कर दी। आरोपी के पिता कमल कुरैशी ने ही पुलिस को इसके बारे में जानकारी दी थी। पुलिस द्वारा मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए बीके अस्पताल भिजवाया गया है। पुलिस द्वारा आरोपियों दोनो आरोपियों को राउंडअप किया गया है और मामले में पूछताछ की जा रही है।

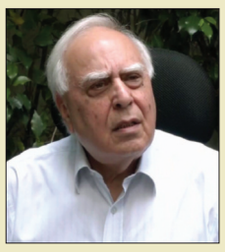
सुप्रीम कोर्ट ने धूम्रपान की उम्र बढ़ाकर 21 करने वाली याचिका खारिज की, इन जगहों पर बेचने पर लगी रोक

नयी दिल्ली। सर्वोच्च न्यायालय ने शुक्रवार को धूम्रपान करने की उम्र सीमा 18 से बढ़ाकर 21 साल करने के लिए दिशानिर्देश देने का अनुरोध करने वाली एक याचिका को खारिज कर दिया। इस याचिका में शिक्षा और अस्पताल से जुड़े संस्थानों और प्रार्थना स्थलों के पास खुदरा सिगरेट की बिक्री पर पाबंदी लगाने का भी अनुरोध किया गया है। न्यायमूर्ति एस के कौल और न्यायमूर्ति सुधांशू धुलिया की पीठ ने दो अधिवक्ताओं की ओर से दायर इस याचिका को खारिज कर दिया। याचिका को खारिज करते हुए पीठ ने कहा, ''यदि आप प्रचार चाहते हैं, तो अच्छे केस पर बहस करिये, प्रचार हित याचिका नहीं दायर करें।'' शीर्ष अदालत उस जनहित याचिका पर सुनवाई कर रही थी जिसे दिशानिर्देश देने का अनुरोध करते हुए अधिवक्ता शुभम अवस्थी और सप्त ऋषि मिश्रा की ओर से दायर किया गया था। याचिका में वाणिज्यिक स्थलों से धूम्रपान क्षेत्र को हटाने का भी अनुरोध किया गया था।

बालिकाओं के गर्भवती होने के मामलों में बढ़ोतरी से हाई कोर्ट ने जताई चिंता, कहा– यौन शिक्षा पर दोबारा करे विचार

कोच्चि। बालिकाओं के गर्भवती होने के मामलों में वृद्धि पर चिंता जताते हुए केरल उच्च न्यायालय ने बृहस्पतिवार को कहा कि ऑनलाइन माध्यम से आसानी से उपलब्ध अश्लील सामग्री के कारण युवाओं को गलत चीजें प्राप्त होती हैं इसलिए उन्हें इंटरनेट के सुरक्षित उपयोग के बारे में बताना जरूरी है। अदालत ने कहा कि समय आ गया है कि 卐हमारे स्कूलों में दी जा रही यौन शिक्षा पर दोबारा विचार किये जाए।卐 न्यायमूर्ति वी जी अरुण ने 13 वर्षीय लड़की के गर्भपात की अनुमति देते हुए यह बातें कहीं। इस मामले में लड़की को उसके नाबालिग भाई ने गर्भवती कर दिया था। न्यायमूर्ति अरुण ने कहा, 卐इस मामले पर फैसला सुनाने से पहले, मैं बालिकाओं के गर्भवती होने के मामलों में वृद्धि पर चिंता व्यक्त करना चाहता हूं जिनमें कुछ मामलों में नजदीकी रिश्तेदार शामिल होते हैं। मेरे विचार में, समय आ गया है कि हमारे स्कूलों में दी जा रही यौन शिक्षा पर दोबारा विचार किया जाए।卐 उन्होंने कहा, ''इंटरनेट पर आसानी से उपलब्ध अश्लील सामग्री के कारण युवाओं के दिमाग पर गलत असर पड़ सकता है। हमारे बच्चों को इंटरनेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग के बारे में बताना बेहद जरूरी है।

सिब्बल ने ईडी की सोनिया गांधी से पूछताछ पर कहा, प्रतिशोध की राजनीति निचले स्तर पर पहुंच गयी है



नयी दिल्ली। राज्यसभा सदस्य कपिल सिब्बल ने शुक्रवार को कहा कि प्रवर्तन निदेशालय द्वारा कांग्रेस नेता सोनिया गांधी को पूछताछ के लिए बुलाए जाने के साथ ही ''प्रतिशोध की राजनीति निचले स्तर पर पहुंच गयी है।'' उन्होंने यह भी कहा कि सभी जांच एजेंसी को नेताओं को प्रताड़ित करने और उनकी छवि बिगाड़ने के लिए सरकार का प्रभावी अस्त्र माना जा रहा है। पूर्व कांग्रेस नेता सिब्बल ने कहा, ''ईडी द्वारा सोनिया गांधी को पूछताछ के लिए बुलाए जाने के साथ ही प्रतिशोध की राजनीति निचले स्तर पर पहुंच गयी है।'' सिब्बल ने हाल में कांग्रेस छोड़ दी थी और वह निर्दलीय उम्मीदवार के तौर पर राज्यसभा के लिए निर्वाचित हुए। गौरतलब है कि ईडी ने नेशनल हेराल्ड अखबार से संबंधित धन शोधन के एक मामले में बृहस्पतिवार को कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी से दो घंटे तक पूछताछ की थी।

फरीदाबाद में एक युवक की गला रेतकर हत्या, हिंदू संगठन ने लगाया सड़क पर जाम

फरीदाबाद हरियाणा के फरीदाबाद में एक युवक की गला रेतकर हत्या कर दी गई। इस हत्या का बाद इलाके में तनाव फैल गया। हिंदू संगठन सड़क पर उतर आए। सड़क जाम करके न्याय की मांग की। हिंदू संगठनों ने कहा कि जब तक आरोपी कमाल कुरैशी समेत अन्य को गिरफ्तार नहीं किया जाता वे अपना प्रदर्शन जारी रखने वाले हैं। प्रदर्शन के चलते कई किलोमीटर लंबा जाम लग लगा। देवेंद्र के जीजा आरएसएस से जुड़े हैं जिसके कारण मामला तूल पकड़ता जा रहा है। नगला गांव के रहने वाले देवेंद्र (35) वेल्डिंग का काम करता था। बताया जा रहा है कि गुरुवार रात को देवेन्द्र को तीन युवकों ने घर के बाहर मिलने के लिए बुलाया। जैसे ही देवेंद्र बाहर निकला धारदार हथियार से उसका गला काट कर हमलावर मौके से फरार हो गए थे। देवेंद्र को अस्पताल ले जाया गया लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेजा है। क्राइम ब्रांच की टीम आरोपी की तलाश में जुट गई है। बजरंग दल के नेता अशोक बाबू ने आरोप लगाया कि देवेंद्र को जिहादियों ने मारा है। उन्होंने कहा कि नूह में डीएसपी को कुचलकर मार दिया गया। हरियाणा में अपराध बढ़ रहा है। हिंदुओं के गले काटे जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि जब तक आरोपियों का एनकाउंटर नहीं होता, हिंदू संगठन धरने से नहीं उठने वाले हैं।

रवि किशन लोकसभा में लाएंगे जनसंख्या नियंत्रण बिल, बोले– विश्व गुरु बनने के लिए ये जरूरी

नई दिल्ली । संसद के चल रहे मानसून सत्र में शुक्रवार को सदन की कार्यवाही के दौरान भाजपा सांसद रवि किशन आज लोकसभा में जनसंख्या नियंत्रण पर निजी सदस्यों का विधेयक पेश किया। ज्ञात हो कि राज्यसभा में बीजेपी सांसद राकेश सिन्हा ने भी जनसंख्या नियंत्रण पर इसी तरह के बिल के लिए नोटिस दिया है। सदन में जाने से पहले भाजपा सांसद रवि किशन ने कहा, 'हम विश्व गुरु तभी बन सकते हैं जब जनसंख्या नियंत्रण विधेयक लाया जाए। जनसंख्या को नियंत्रण में लाने के लिए बहुत जरूरी है, जिस तरह से यह बढ़ रही है, हम विस्फोट की ओर बढ़ रहे हैं। मैं विपक्ष से अनुरोध करता हूं कि मुझे विधेयक पेश करने दें और सुनें कि मैं चर्चा क्यों करना चाहता हूं।' इसके अलावा उन्होंने कहा, 'यह विकास का बिल है, जिस दिन यह पारित होगा, राष्ट्र विश्व गुरु बनने की ओर उठ जाएगा। मैं इस बिल को सिर्फ विकास के पहलू से देख रहा हूं न कि जाति या धर्म के पहलू से देख रहा हूं।' ज्ञात हो कि हाल ही में संयुक्त राष्ट्र द्वारा एक रिपोर्ट जारी की गई है। रिपोर्ट में भारत के अगले साल दुनिया के सबसे अधिक आबादी वाले देश के रूप में चीन से आगे निकल जाने का अनुमान है। संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट में गत दिनों यह जानकारी दी गई। संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या प्रखंड के आर्थिक और सामाजिक मामलों के विभाग द्वारा 'विश्व जनसंख्या संभावना 2022' में कहा गया कि वैश्विक जनसंख्या 15 नवंबर, 2022 को आठ अरब तक पहुंचने का अनुमान है। एक मंत्री के अलावा किसी अन्य लोकसभा व राज्यसभा सदस्य द्वारा पेश किए गए विधेयक को एक निजी सदस्य के बिल के रूप में जाना जाता है और सरकार के समर्थन के बिना इसके कानून बनने की बहुत कम संभावना है। पीआरएस विधान के अनुसार, 1970 के बाद से संसद द्वारा कोई भी निजी सदस्य विधेयक पारित नहीं किया गया है।

पश्चिम बंगाल– दुर्गापुर में नौजवान कर रहे कंडोम से विचित्र नशा

कोलकाता । नशे की लत हर हाल में हानिकारक होती है पर पश्चिम बंगाल के दुर्गापुर शहर में युवक एक विचित्र नशे का सेवन कर रहे है। जी हां कंडोम का नशा। वैसे तो कंडोम असुरक्षित यौन संबंधों से बचाने के काम आता है, लेकिन यहां के युवक इसका इस्तेमाल मादक पदार्थ की तरह कर रहे हैं। पिछले कुछ दिनों में शहर में कंडोम की बिक्री में भारी इजाफा हुआ है। कई दुकानों पर तो स्टॉक आने के कुछ ही घंटे बाद खत्म हो जा रहा है। नशे के लिए कंडोम के इस्तेमाल से शहर में हर कोई हैरान है। युवाओं में इस नई लत से प्रशासन की भी चिंता बढ़ रही है। बताया जा रहा है कि पिछले कुछ दिनों में दुर्गापुर के विभिन्न इलाकों जैसे दुर्गापुर सिटी सेंटर, बिधाननगर, बेनाचिती और मुचिपारा, सी जोन, ए जोन में फ्लेवर्ड कंडोम की बिक्री में भारी वृद्धि हुई है। अचानक इस बढ़ोतरी से हैरान एक स्थानीय दुकानदार ने अपने यहां से बार-बार कंडोम खरीद रहे एक युवक से इसकी वजह पूछी। तो उसने हैरान करने वाला जवाब दिया कि वह नशे के लिए इन्हें खरीदता है। दुर्गापुर के एक मेडिकल स्टोर संचालक ने बताया कि पहले रोजाना कंडोम के 3 से 4 पैकेट ही बिकते थे लेकिन अब पूरे के पूरे पैक बिक रहे हैं। ये युवक कंडोम का नशे के लिए किस तरह इस्तेमाल कर रहे हैं, इसकी जानकारी देते हुए दुर्गापुर के मंडल अस्पताल में काम करने वाले धीमान मंडल ने बताया कि कंडोम में कुछ सुगंधित यौगिक होते हैं। अल्कोहल बनाने के दौरान ये टूट जाते हैं। ये लत लगाने वाले होते हैं। इनसे नशा जैसा महसूस होता है।

द्रौपदी मुर्मू के राष्ट्रपति बनने से आदिवासी समाज में जश्न का माहौल, अर्जुन मुंडा ने कही यह बड़ी बात

नयी दिल्ली। (एजेंसी)।

नवनिर्वाचित राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू की ऐतिहासिक जीत से जनजातीय समाज में बेहद उत्साह का माहौल है। द्रौपदी मुर्मू आदिवासी समाज से आती हैं और यही कारण है कि उस समाज में द्रौपदी मुर्मू के राष्ट्रपति बनने की खबर से सब में खुशी देखी जा रही है। भाजपा की ओर से भी इस मौके को पूरी तरह से भुनाने की कोशिश की जा रही है। आज भाजपा की ओर से एक प्रेस कॉन्फ्रेंस किया गया। इस प्रेस कॉन्फ्रेंस में भाजपा नेता और केंद्रीय मंत्री अर्जुन मुंडा ने कहा कि देश का समस्त आदिवासी समाज आज गौरवान्वित महसूस कर रहा है कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी और भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री जेपी नड्डा जी की दूरदर्शी सोच के साथ देश लगातार नये और ऐतिहासिक फैसले ले रहा है। उन्होंने कहा कि हम सबके लिए सौभाग्य की बात है कि एक आदिवासी समाज की महिला भारत के राष्ट्रपति पद पर आसीन होने जा रही हैं।

केंद्रीय मंत्री ने आगे कहा कि आजादी के लंबे कालखंड के बाद भारत का जनजातीय समाज नए अवसरों के साथ आगे बढ़ रहा है। यदि हम आजादी के अमृत महोत्सव के इस वर्ष को देखें तो यह हम सभी देशवासियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जनजातीय समाज के लिए ऐतिहासिक लक्ष्य और उपलब्धि को प्राप्त करने की एक नई यात्रा प्रारंभ हुई है। उन्होंने कहा कि आज एक आदिवासी समाज की महिला राष्ट्रपति पद पर आसीन होने जा रही हैं, वहीं दूसरी तरफ पिछले 8 वर्षों में जनजातीय परिपेक्ष में कई विकासात्मक कार्य हुए हैं। ये समस्त जनजातीय समाज को उत्साहित करने वाला है। इसके साथ ही अर्जुन मुंडा ने यह भी कहा कि भारत के स्वतंत्रता संग्राम में अपनी आहुति देने वाले भगवान बिरसा मुंडा के जन्मदिवस को जनजातीय गौरव दिवस के रूप में मनाने का निर्णय आदरणीय नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारत सरकार ने लिया है।

भाजपा नेता ने कहा कि 2014 के बाद से मोदी सरकार के फैसलों के माध्यम से आदिवासी समाज के लोगों तक विकासात्मक कार्यक्रमों को पहुंचाया गया है। विशेषकर स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार और संवैधानिक प्रावधान के आधार पर कई कार्यक्रम लोगों तक पहुंचाए गए हैं। वहीं, भाजपा एसटी मोर्चा अध्यक्ष समीर उरांव ने कहा कि आजाद भारत में पहली बार एक ऐतिहासिक क्षण आया है, पहली बार ऐसा निर्णय लिया गया और निर्णय के बाद हमारे देश के जनजातीय समाज की बेटी आदरणीय द्रौपदी मुर्मू जी देश के सर्वोच्च स्थान पर पदस्थापित हुई हैं। इस मौके पर भाजपा की राष्ट्रीय प्रवक्ता डॉ. हीना गवित ने कहा कि प्रधानमंत्री जी ने जब 2014 में शपथ ली थी तो उन्होंने पहले वाक्य कहा था कि मेरी सरकार गरीब, शोषित, वंचित, पीड़ित, आदिवासियों और दलितों के लिए समर्पित है। यह केवल उन्होंने कहा ही नहीं बल्कि यह करके भी दिखाया है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की देशवासियों से अपील, 13 अगस्त से 15 अगस्त के बीच सभी अपने घरों पर फहराएं तिरंगा

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोगों से 13 अगस्त से 15 अगस्त के बीच अपने-अपने घरों में राष्ट्रध्वज फहराकर 'हर घर तिरंगा' मुहिम को मजबूत करने की शुक्रवार को अपील की। मोदी ने ट्वीट के जरिए कहा कि यह मुहिम तिरंगे के साथ हमारे जुड़ाव को गहरा करेगी। उन्होंने उल्लेख किया कि 22 जुलाई, 1947 को ही तिरंगे को राष्ट्रध्वज के रूप में अपनाया गया था। प्रधानमंत्री ने कहा, ''हम आज उन सभी लोगों के साहस और प्रयासों को याद करते हैं, जिन्होंने उस समय स्वतंत्र भारत के लिए एक ध्वज का स्वप्न देखा था, जब हम औपनिवेशिक शासन के खिलाफ लड़ रहे थे। हम उनके सपने को पूरा करने और उनके सपनों के भारत का निर्माण करने की अपनी प्रतिबद्धता को दोहराते हैं।'' उन्होंने कहा, ''इस साल, जब हम 'आजादी का अमृत' महोत्सव मना रहे हैं, तो आइए 'हर घर तिरंगा' आंदोलन को मजबूत करें। तेरह अगस्त से 15 अगस्त के बीच अपने घरों में तिरंगा फहराएं या प्रदर्शित करें। यह मुहिम राष्ट्रध्वज के साथ अपने जुड़ाव को गहरा करेगी।''मोदी ने तिरंगे को राष्ट्रध्वज के रूप में अपनाने संबंधी आधिकारिक संवाद की जानकारी भी ट्विटर पर साझा की। उन्होंने भारत के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू द्वारा फहराए गए पहले तिरंगे की तस्वीर भी ट्वीट की। सरकार ने भारत की स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ पर 'हर घर तिरंगा' मुहिम शुरू करने की योजना बनाई है।

महंगाई और जीएसटी पर विपक्षी सदस्यों के हंगामे के कारण लोकसभा की कार्यवाही सोमवार तक स्थगित

नयी दिल्ली। (एजेंसी)।

लोकसभा में कांग्रेस सहित कुछ विपक्षी दलों के सदस्यों ने महंगाई, जीएसटी और बेरोजगारी जैसे मुद्दों पर चर्चा की मांग को लेकर शुक्रवार को भारी शोर-शराबा किया जिसके कारण कार्यवाही दो बार के स्थगन के बाद सोमवार अपराह्न दो बजे तक के लिए स्थगित कर दी गयी। मॉनसून सत्र के पहले सप्ताह में विपक्षी सदस्यों के हंगामे के कारण सदन की कार्यवाही बाधित रही है। शुक्रवार को दो बार के स्थगन के बाद अपराह्न दो बजे जब सदन की कार्यवाही आरंभ हुई तो सदन में विपक्षी सदस्यों की नारेबाजी जारी रही। शोर-शराबे के बीच ही पीठासीन सभापति राजेंद्र अग्रवाल ने 'भारतीय अंटार्कटिक विधेयक, 2022' पर चर्चा आरंभ करवाई।

संक्षिप्त चर्चा और पृथ्वी विज्ञान मंत्री जितेंद्र सिंह के जवाब के बाद विधेयक को ध्वनिमत से मंजूरी दी गई। सदन में हंगामा जारी रहने के बीच अग्रवाल ने अपराह्न करीब दो बजकर 35 मिनट पर सदन की कार्यवाही सोमवार अपराह्न दो बजे तक के लिए स्थगित कर दी। आज सुबह बैठक शुरू होने पर लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने विपक्षी सदस्यों के हंगामे के बीच ही प्रश्नकाल शुरू कराया। इस दौरान कुछ सदस्यों ने पूरक प्रश्न पूछे और विधि एवं न्याय मंत्री किरेन रीजीजू ने जवाब दिये। इस बीच, विपक्षी सदस्य नारेबाजी करते हुए अध्यक्ष के आसन के समीप आ गए। उनके हाथों में तख्तियां थीं जिन पर एलपीजी सहित जरूरी वस्तुओं की कीमतों में वृद्धि, कई वस्तुओं पर जीएसटी की दरें बढ़ाये जाने जैसे मुद्दों का उल्लेख किया गया था। लोकसभा अध्यक्ष बिरला ने विपक्षी सदस्यों से अपने स्थान पर जाने की अपील करते हुए कहा कि ''आप सभी को बात रखने की इजाजत दूंगा लेकिन प्रश्नकाल चलन दें और इसमें हिस्सा लें।'' उन्होंने कहा, ''मेरा काम व्यवस्था के साथ सदन चलाना है। मैं सदन चलाना चाहता हूं, देश की जनता चाहती है कि सदन चले। मैं अपसे आग्रह करता हूं कि आप अपने स्थान पर जाएं।'' बिरला ने कहा कि आज मछुआरों से जुड़ा महत्वपूर्ण प्रश्न है, आप (विपक्षी सदस्य) इस महत्वपूर्ण विषय पर प्रश्न पूछें। लोकसभा अध्यक्ष ने कहा कि नारेबाजी करना है तब संसद से बाहर करें, सदन में जनता से जुड़े विषयों को उठायें। वहीं, संसदीय कार्य मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा कि सरकार पहले ही कह चुकी है कि वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण स्वस्थ हो जायेंगी तब इस विषय (महंगाई) पर चर्चा कराई जाएगी, तब तक आप शून्यकाल में इस विषय को उठा सकते हैं। उन्होंने कहा कि विपक्ष प्रश्नकाल भी नहीं चलने दे रहा है, चर्चा भी नहीं कर रहा है और विधेयक भी पारित नहीं होने देना चाहता है। जोशी ने कहा, ''यह किस तरह का व्यवहार है? हम इसकी निंदा करते हैं।''

दल-बदल विरोधी कानून में संशोधन की फिलहाल जरूरत नहीं : रिजीजू

नयी दिल्ली। (एजेंसी)।

कानून मंत्री किरेन रिजीजू ने बृहस्पतिवार को राज्यसभा को सूचित किया कि दल-बदल विरोधी कानून के प्रावधान समय और कई न्यायिक जांच की कसौटी पर खरे उतरे हैं और फिलहाल इसमें संशोधन करने की कोई आवश्यकता नहीं है। रिजीजू ने एक सवाल के लिखित जवाब में यह बात कही। उनसे पूछा गया था कि क्या दलबदल विरोधी कानून अपने मौजूदा स्वरूप में दलबदल को रोकने के लिए पर्याप्त है? मंत्री ने कहा, ''चूंकि, दसवीं अनुसूची (जिसे दलबदल विरोधी कानून कहा जाता है) के प्रावधानसमय और कई न्यायिक जांच की कसौटी पर खरे उतरे हैं अतः फिलहाल इसमें संशोधन करने की कोई आवश्यकता नहीं है।'' एक अन्य सवाल में पूछा गया कि क्या अदालतों द्वारा दलबदल विरोधी कानून की अलग-अलग व्याख्याएं की गई हैं? इस पर रीजिजू ने कहा कि किहोतो होलोहोन बनाम जाचिल्हू मामले में उच्चतम न्यायालय की सात सदस्यीय संवैधानिक पीठ ने दसवीं अनुसूची के सातवें पैराग्राफ को छोड़ कर पूरे प्रावधानों को बरकरार रखा था। सातवां पैराग्राफ स्पीकर या विधायिकाओं के अध्यक्षों के निर्णयों की न्यायिकता से संबंधित है। उन्होंने कहा ''हालांकि, कुछ अदालतों ने अतीत में प्रावधानों की जांच की है, लेकिन संशोधन के लिए कोई विशेष निर्देश नहीं दिया गया है।

बारिश के चलते बुंदेलखंड एक्सप्रेस-वे के एक हिस्से में हुआ गड्ढा

जालौन (उप्र) (एजेंसी)।

उत्तर प्रदेश के जालौन जिले में बुंदेलखंड एक्सप्रेस-वे पर माधोगढ़ के चिरिया सलेमपुर में भारी बारिश के चलते गहरा गड्ढा हो गया। इस एक्सप्रेस-वे का उद्घाटन पिछले सप्ताह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया था। इस घटना पर समाजवादी पार्टी (सपा) और कांग्रेस ने 'डबल इंजन' सरकार पर निशाना साधा है। उत्तर प्रदेश एक्सप्रेस-वे औद्योगिक विकास प्राधिकरण (यूपीडा) के प्रवक्ता दुर्गेश उपाध्याय ने लखनऊ में पीटीआई- को बताया, ''भारी बारिश के कारण बुंदेलखंड एक्सप्रेस-वे पर पानी भर गया था, जिसकी वजह से बुधवार रात करीब डेढ़ फुट सड़क धंस गयी थी। इसकी सूचना मिलते ही तुरंत अधिकारियों की टीम वहां पहुंची और इसे दुरूस्त कर दिया गया।'' उन्होंने बताया कि सड़क की तत्काल मरम्मत कर इसे यातायात के लिए खोल दिया गया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 16 जुलाई को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की मौजूदगी में 296 किलोमीटर लंबे एक्सप्रेस-वे का उद्घाटन किया था। पीटीआई-द्वारा संपर्क किए जाने पर जिलाधिकारी चांदनी सिंह ने फोन का जवाब नहीं दिया। भाजपा सांसद वरूण गांधी ने निर्माण कार्य की गुणवत्ता पर सवाल उठाया और संबंधित अधिकारियों और कंपनी के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। गांधी ने ट्वीट कर कहा, ''15 हजार करोड़ की लागत से बना एक्सप्रेसवे अगर बरसात के 5 दिन भी ना झेल सके तो उसकी गुणवत्ता पर गंभीर प्रश्न खड़े होते हैं। इस परियोजना के मुखिया, संबंधित इंजीनियर और जिम्मेदार कंपनियों को तत्काल तलब कर उनपर कड़ी कार्यवाही सुनिश्चित करनी होगी।'' बुंदेलखंड एक्सप्रेस-वे के उद्घाटन के पांच दिन बाद ही जालौन में एक हिस्सा धंसने पर विपक्षी पार्टियों ने भारतीय जनता पार्टी के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। समाजवादी पार्टी प्रमुख के साथ ही कांग्रेस की उत्तर प्रदेश इकाई ने बुंदेलखंड एक्सप्रेस-वे के रिकॉर्ड समय में निर्माण को लेकर तंज कसा है।

अग्निपथ योजना के खिलाफ आंदोलन से रेलवे को 259.44 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ : रेल मंत्री

नयी दिल्ली। (एजेंसी)।

रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने शुक्रवार को संसद को सूचित किया कि रक्षा सेवाओं में भर्ती की नयी अल्पकालिक ''अग्निपथ योजना'' के विरोध में हुए आंदोलनों के चलते रेलवे की संपत्ति को 259.44 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ। उन्होंने यह भी कहा कि इस योजना के देश भर में विरोध की वजह से 15 जून से 23 जून के बीच 2000 से अधिक ट्रेन रद्द किए गए। वैष्णव ने विभिन्न सवालों के लिखित जवाब में राज्यसभा को यह जानकारी दी। उन्होंने बताया, ''भारतीय रेल को अग्निपथ योजना के विरोध में हुए आंदोलनों में रेल परिसंपत्तियों की क्षति व तोड़फोड़ के कारण 259.44 करोड़ रुपये की हानि हुई।''

उन्होंने बताया कि अग्निपथ योजना के विरोध में देश भर में हुए प्रदर्शनों के चलते 15 जून से 23 जून के बीच 2132 ट्रेन रद्द की गईं। वैष्णव ने यह भी कहा कि सशस्त्र बलों में भर्ती के लिए अग्निपथ योजना के विरोध के परिणामस्वरूप सार्वजनिक अव्यवस्था के कारण रेल सेवाओं के बाधित होने की वजह से यात्रियों को लौटायी गयी राशि (रिफंड) के बारे में अलग से आंकड़ा नहीं रखा जाता है। उन्होंने कहा ''हालांकि, 14 जून 2022 से 30 जून 2022 की अवधि के दौरान, अग्निपथ योजना के विरोध के चलते ट्रेन के रद्द होने के कारण करीब 102.96 करोड़ रुपये का रिफंड दिया गया। इसके अलावा, विरोध प्रदर्शन के चलते रेलवे की संपत्ति को 259.44 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ।'' उन्होंने बताया कि अग्निपथ योजना के विरोध के कारण रद्द की गई सभी प्रभावित ट्रेन सेवाओं को बहाल कर दिया गया है।

वैष्णव ने कहा कि भारतीय संविधान की सातवीं अनुसूची के अंतर्गत पुलिस और कानून व्यवस्था राज्यों के विषय हैं और इस प्रकार रेलों पर अपराध की रोकथाम, उनका पता लगाना, पंजीकरण और अन्वेषण करना तथा कानून व्यवस्था बनाए रखना राज्य सरकारों की जिम्मेदारी है, जिसका निर्वहन वे अपनी कानून प्रवर्तन एजेंसियों तथा राजकीय रेल पुलिस और राज्य पुलिस के माध्यम से करती हैं। सेना में भर्ती की हाल ही में शुरू की गई अग्निपथ योजना के खिलाफ देश के कई हिस्सों में बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन हुए थे और रेलवे की संपत्ति को नुकसान पहुंचाया गया था।

संयुक्त विपक्ष एकजुट होता तो मुर्मू की राह हो सकती थी मुश्किल, क्रॉस वोटिंग से 26 हजार वोटों का यशवंत सिन्हा को हुआ नुकसान

नई दिल्ली (एजेंसी)।

द्रौपदी मुर्मू देश की 15वीं राष्ट्रपति चुनी गई हैं। वे भारत की पहली महिला आदिवासी राष्ट्रपति हैं। 21 जुलाई को आए राष्ट्रपति चुनाव के नतीजों में एनडीए की प्रत्याशी द्रौपदी मुर्मू ने विपक्ष के उम्मीदवार यशवंत सिन्हा को तीसरे राउंड की गिनती में ही हरा दिया। मुर्मू को 6,76,803 मूल्य के वोट मिले। जबकि यशवंत सिन्हा के खाते में 3,80, 177 मूल्य के वोट गए। इस चुनाव में द्रौपदी मुर्मू को 64.04 प्रतिशत और यशवंत सिन्हा को 35.97 प्रतिशत वोट मिले। राष्ट्रपति के चुनाव में द्रौपदी मुर्मू के समर्थन में सत्तापक्ष और गैर एनडीए दलों के अलावा विपक्षी दलोंके भी 17 सांसदों और 126 विधायकों ने पार्टी लाइन से ऊपर उठकर अपना वोट दिया। जिसके चलते मुर्मू को बड़ी जीत हासिल हुई। दोनों उम्मीदवारों को जो मत प्रतिशत मिले इसके पीछे का गणित कुछ ऐसा रहा। इस बार राष्ट्रपति चुनाव में सांसदों और विधायकों के कुल वोट 4809 और इनका कुल मूल्य 10, 86,431 था। 18 जुलाई को वोटिंग के दिन 4754 ही वोट पड़े थे। जिनका कुल मूल्य 10,72, 377 है। इनमें लोकसभा और राज्यसभा के सांसदों के 776 वोटों का कुल मूल्य 5,43, 200 है। लेकिन कुल 763 सांसदों ने मतदान में अपने मत का प्रयोग किया। 763 सांसदों का कुल वोट मूल्य 5,34,100 रहा। 14 सांसदों ने इस चुनाव में मतदान नहीं किया।

एनडीए के कुल वोटों से करीब डेढ़ लाख वोट ज्यादा

बीजेपी की अगुवाई वाली एनडीए में जेडीयू, अपना दल (एस), एआईएडीएमके, एनपीपी, निषाद पार्टी, एनपीएफ, एमएनएफ, एआईएनआर पार्टियां हैं जिनके वोट का मूल्य 5.26 लाख है। ऐसे में मुर्मू को एनडीए के कुल वोटों से करीब डेढ़ लाख वोट ज्यादा मिले हैं। ऐसा विपक्षी खेमे के समर्थन और क्रॉस वोटिंग की वजह से हो सका है।

क्रॉस वोटिंग से यशवंत सिन्हा को 26 हजार वोट का नुकसान

राष्ट्रपति चुनाव में 17 सासंदो और 125 विधायकों ने पार्टी लाइन से हटकर द्रौपदी मुर्मू के पक्ष में वोटिंग की। इनके अलग वोच मूल्यों को देखें तो सांसदों के वोट 11900 रहे हैं। वहीं क्रॉस वोटिंग करने वाले विधायकों में असम से 22, मध्य प्रदेश से 20, महाराष्ट्र

से 16, बिहार और छत्तीसगढ़ से 6-6 व गुजरात-झारखंड से 10-10, मेघालय में 7 और हिमाचल में 2 व गोवा में 4 विधायकों ने क्रॉस वोटिंग की है। क्रॉस वोटिंग करने वाले वोटों की वैल्यू करीब 26 हजार हो रही है।

बोरिंग काम से भटकता है दिमाग

बोरिंग काम करते समय दिमाग भटकता है, जिससे व्यक्ति काम को पूरी अटैंशन नहीं दे पाता। मिशिगन यूनिवर्सिटी में रिसर्चर डेनियल वाइजमन ने रिसर्च में पाया है कि अटैंशन की कमी होने पर दिमाग के विभिन्न हिस्सों के आपसी संपर्क पर भी असर पड़ता है।

स्टडी में शामिल लोगों की फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन स्कैनिंग) की गई। इस दौरान उन्हें स्क्रीन पर घंटों लैटर्स दिखाए गए, ताकि वे ऊब जाएं। एक वक्त ऐसा आया जब स्टडी में शामिल लोगों का ध्यान भटकने लगा।

रिसर्चर्स ने पाया कि अटैंशन कमजोर होने पर सैल्फ कंट्रोल, विजन और लैंग्विज प्रोसैस करने वाले ब्रेन के हिस्सों का आपसी संपर्क भंग हो गया। वाइजमन के अनुसार अटैंशन इसलिए फेल हुआ, ताकि ब्रेन के विभिन्न हिस्सों को आराम मिल सके।

वाइजमन ने बताया कि अटैंशन किसी कम्यूनिकेशन एंप्लिफायर की तरह होता है। जब यह एंप्लिफायर किसी नए कनैक्शन सेट की ओर घूमता है, तो पुराना कनैक्शन कमजोर पड़ जाता है। जिन हिस्सों के बीच कनैक्शन कमजोर पड़ता है, वहां अटैंशन की कमी होती है। रिसर्चर्स ने यह भी पाया कि जब ब्रेन के किसी हिस्से की गतिविधि कमजोर पड़ती है, जो उसकी रंगत भी बदल जाती है।

हेल्थ प्लस

विटामिन सी

विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमताओं को बढ़ाता है और साथ ही जख्म आदि होने पर उसे तेजी से भरने में भी मदद करता है। यह कैंसर, दिल से जुड़ी बीमारियों, यूवी किरणों के प्रभाव को कम करने में मददगार है।

अप्रत्यक्ष स्मोकिंग के कारण शरीर की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को कवर करने में भी यह कारगर है। स्मोकिंग करने वालों को नॉनस्मोकर्स की तुलना में विटमिन सी की मात्रा दोगुनी ज्यादा लेनी चाहिए।

कुदरती रूप से विटामिन सी खट्टे फल मसलन संतरा, आंवला, बेर, तरबूज, खरबूजा, गहरे रंग की पत्ते वाली सब्जियों, आलू, टमाटर आदि से मिलता है।

मिलकर काम करते है

एक नए अध्ययन में पता चला है कि कई न्यूट्रिएंट्स अकेले काम करने की बजाय मिलकर काम करते हैं। हावर्ड यूनिवर्सिटी के अध्ययनकर्ताओं ने दो मुख्य न्यूट्रिएंट्स के मिलकर काम करने की क्षमता को विटामिन डी और कैल्शियम के काम करने के तरीके से समझाया है।

अगर कैल्शियम की ज्यादा मात्रा ली जाए, तो यह छोटी आंतड़ियों में अच्छे से समा जाता है, लेकिन अगर इसे कम मात्रा में लिया जाए, तो यह विटामिन डी के साथ मिलकर काम करता है। अभी तक डॉक्टर्स को एक हजार मिलीग्राम कैल्शियम के साथ विटामिन डी के 400 युनिट लेने की सलाह देते थे, लेकिन अब उनका कहना है कि कैल्शियम के साथ ज्यादा मात्रा में विटामिन डी लेना भी सेहत के लिए अच्छा रहता है। इसके अलावा सोडियम और पोटाशियम भी शरीर के लिए आवश्यक न्यूट्रिएंट्स हैं।

भले ही सोडियम शरीर के लिए आवश्यक है, लेकिन ज्यादातर लोग इसका सेवन करने से कतराते हैं, क्योंकि

इससे उनका ब्लडप्रैशर बढ़ता है, जिससे उन्हें हार्ट अटैक का खतरा होता है। वहीं पोटाशियम सोडियम की अतिरिक्त मात्रा को शरीर से बाहर निकालता है।

इससे पहले के अध्ययनों में भी पोटाशियम की अधिक मात्रा और कम ब्लड प्रैशर के बीच संबंधों की जानकारी दी गई थी। इसके बाद डॉक्टर्स ने लोगों को सोडियम और पोटाशियम अलग-अलग लेने की बजाय एकसाथ लेने की सलाह दी थी।

दांतों का दोस्त लौंग

भोजन को पचाने, दांतों की सुरक्षा तथा मुंह से दुर्गंध दूर करने के लिए लौंग चबाना बहुत लाभकारी है। भोजन के बाद लौंग का एक टुकड़ा लें और इसे धीरेधीरे चूसें। यह न केवल एसिडिटी से तुरंत लाभ पहुंचाता है, बल्कि इससे पैदा होने वाली समस्याओं को दूर करने में भी मदद करता है।

लौंग भूख बढ़ाने में मदद करता है और व्हाइट ब्लड सैल्स की संख्या में भी वृद्धि करता है। दांत दर्द के स्थान पर लौंग के तेल में भीगी रुई रखने पर तुरंत आराम मिलता है। दंत मंजन में भी लौंग का प्रयोग किया जाता है। लौंग में जीवाणु तथा फफूंदियों के नाशक गुण होते हैं।

खांसी और श्वास संबंधी शिकायतों में लौंग विशेष फायदेमंद है। हाई ब्लड प्रैशर वाले लोगों को इसका ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए। लो ब्लड प्रैशर को ठीक करने के लिए इसे बड़ी इलायची और दालचीनी के साथ इस्तेमाल किया जाता है।

डाइट का कमाल घने रेशमी बाल

काले घने बाल हर किसी की खूबसूरती में आभूषण का काम करते हैं। सिर से बाल कम होते ही चिंता सताने लगती है और ऐसे में शुरू होती है बाल बढ़ाने के तमाम दावों के पीछे भागने की कवायद, पर इसके लिए जरूरी है आवश्यक पोषण..

बालों का झड़ना एक आम समस्या है लेकिन इसके प्रति लोग तब गंभीर होते हैं जब खोपड़ी पर गंज निकल आती है। बाल जब भी अधिक संख्या में गिरना शुरू होते हैं, तभी गिरने के कारणों को पहचान लिया जाए, तो इलाज करना आसान हो जाता है। प्रतिदिन सिर के लगभग 40-50 बालों का गिरना सामान्य है।

बालों की तीन स्टेज होती हैं। ये हैं- ऐक्टिव या ग्रोइंग, रेस्टिंग और शेडिंग। यानी लंबे अर्से के लिए बाल बढ़ते हैं, फिर कुछ महीनों के लिए उनकी बढ़त थम जाती है और फिर वे झड़ जाते हैं और उनकी जगह नए बाल उगने शुरू होते हैं।

बालों की सेहत के लिए डाइट पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। सही डाइट व केयर से न केवल बालों का झड़ना रुक सकता है, बल्कि बालों का टैक्सचर भी सॉफ्ट हो जाता है।

पानी

बालों के कुल वजन का 25 फीसदी भाग नमी से बना होता है। इसलिए बालों को मुलायम बनाए रखने के लिए इनमें नमी का होना जरूरी है। इसलिए रोजाना 10-12 गिलास पानी पिएं।

प्रोटीन

बाल प्रोटीन से बने होते हैं, इसलिए भोजन में प्रोटीनयुक्त खाद्यपदार्थों का ज्यादा इस्तेमाल करें। भोजन में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा न होने पर शरीर पुराने बालों के गिरने पर नए बाल उगाने में सक्षम नहीं होगा।

सॉर्स: मीट, अंडा, मछली, दूध, चीज, सोयाबीन, दालें, हरी सब्जियां, फल इत्यादि।

आयरन

रेड ब्लड सैल्स में आयरन का काम हीमॉग्लोबिन कोशिकाओं के लिए ऑक्सीजन पहुंचाने का होता है। आयरन की कमी से बालों में ऑक्सीजन का संचार नहीं हो पाता, जिससे जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल झड़ने लगते हैं।

सॉर्स: मीट, हरी सब्जियां, गाजर, आम, रेड मीट, फिश, इत्यादि।

कॉपर

यह हीमॉग्लोबिन बनाने में सहायक होता है। बालों की जड़ों को खून की पर्याप्त सप्लाई में इसका अहम रोल है। यह बालों के पिग्मेंटेशन को बेहतर बनाता है। कॉपर की कमी से बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं, जिससे बालों के झड़ने की रफ्तार बढ़ जाती है।

सॉर्स: लिवर, सी-फूड, नट्स इत्यादि।

जिंक

जिंक की कमी होने पर डैंड्रफ और बालों का झड़ना बढ़ जाता है। जिंक बालों को झड़ने व सफेद होने से रोकता है।

सॉर्स: नॉनवेज फूड, सी-फूड, अंडा, दूध, साबुत अनाज से बने प्रोडक्ट्स व नट्स इत्यादि।

विटामिन

विटमिन ए- बालों समेत पूरे शरीर में सैल्स और टिश्यूज की ग्रोथ और सेहत के लिए विटमिन ए जिम्मेदार होता है। इसकी कमी होने पर बाल झड़ने लगते हैं और डैंड्रफ की शिकायत हो जाती है।

सॉर्स: फल और सब्जियां, खासतौर पर गहरे हरे रंग की पत्ते वाली सब्जियां, दूध, लिवर, मछली का तेल, अंडा इत्यादि।

विटामिन बी- विटमिन बी 6, फॉलिक एसिड, विटमिन बी 12, ये तीनों बी विटमिंस शरीर में रेड ब्लड सैल्स के बनने के लिए जिम्मेदार हैं। मजबूत और स्वस्थ बालों के लिए खून और ऑक्सीजन की रेग्युलर सप्लाई बहुत जरूरी है। इनकी कमी से बालों की रंगत बिगड़ने लगती है और वे नष्ट होने लगते हैं। साथ ही नए बाल उगने की स्पीड कम हो जाती है।

सॉर्स: विटामिन बी 6 के लिए चिकन, फिश, लिवर, किडनी, सोयाबीन, बींस, साबुत अनाज, दालें, नट्स इत्यादि।

फॉलिक एसिड के लिए पत्तेदार सब्जियां, संतरे का रस, दालें, चावल, गेहूं इत्यादि।

विटमिन बी 12 के लिए मीट, फिश, अंडा, मिल्क व डेरी प्रोडक्ट्स।

विटामिन सी- यह बालों की जड़ों को ब्लड सप्लाई करने वाली नाड़ियों को हैल्दी बनाता है। इसकी कमी से बालों का टूटना बढ़ जाता है।

सॉर्स: सिट्रस फ्रूट्स, बेर, तरबूज, खरबूजा, गहरे रंग की पत्ते वाली सब्जियां, आंवला, आलू, टमाटर इत्यादि।

विटामिन ई- यह बालों को बढ़ाने में मददगार होता है और सिर की सतह पर ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाता है।

सॉर्स: बींस, नट्स, गेहूं, हरी पत्तेदार सब्जियां।

"स्वस्थ बालों के लिए खून और ऑक्सीजन की रेग्युलर सप्लाई बहुत जरूरी है। इनकी कमी से बालों की रंगत बिगड़ने लगती है और वे नष्ट होने लगते हैं।"

टाईम पास

मासिक राशिफल

मेष चू चे चो ला ली लू ले लो आ

धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। सुख-आनंद कारक समय है। लाभदायक कार्यों की चेष्टाएं प्रबल होंगी। बुद्धितत्व की सक्रियता से अल्प लाभ का हर्ष होगा। कुछ महत्वपूर्ण कार्य बनाने के लिए भाग-दौड़ रहेगी। सुखद समय की अनुभूतियां प्रबल होगी। कार्यक्षेत्र में स्थिति सामान्य ही रहेगी। शुभांक-2-4-6

वृष इ उ ए ओ वा वी वू वे वो

घर के सदस्य मदद करेंगे और साथ ही आर्थिक बदहाली से भी मुक्ति मिलने लगेगी। बढ़ते घाटे से कुछ राहत मिलने लगेगी। हाथ में आने वाला धन भी किसी अवरोध का शिकार हो जाएगा। व्यापार में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। धार्मिक यात्रा का योग है। शुभांक-5-7-9

मिथुन का की कू घ ङ छ के को हा

चापलूस मित्रों से सावधानी रखें तो ज्यादा उत्तम है। व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। शत्रुभय, चिंता, संतान को कष्ट, अपव्यय के कारण बनेंगे। संतोष रखने से सफलता मिलेगी। नौकरी में स्थिति सामान्य ही रहेगी। सब्र का फल मीठा होता है अत:धैर्य रखें व अच्छे समय इन्तजार करें। शुभांक-4-6-8

कर्क ही हू हे हो डा डी डू डे डो

थोड़े प्रयास से कार्य सिद्ध होंगे। घर-परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न होने से वातावरण आनन्द देने वाला बना रहेगा। बाहरी और अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। सुबह-सुबह की महत्त्वपूर्ण सिद्धि के बाद दिन-भर उत्साह बना रहेगा। शुभ कार्यों का तत्काल फल मिलेगा। शुभांक-5-7-8

सिंह मा मी मू मे मो टा टी टू टे

पारिवारिक परेशानी बढ़ेगी। कुछ प्रतिकूल गोचर का क्षोभ दिन-भर रहेगा। माहौल आडंबरपूर्ण और व्ययकारी होगा। वरिष्ठ लोगों से कहासुनी वातावरण में तनाव पैदा करेंगे। संयमित भाषा का इस्तेमाल करें। आवेग में आकर किये गए कार्यों का प्लान, अवसाद रहेगा। अपने काम को प्राथमिकता से करें। शुभांक-6-8-9

कन्या टो पा पी पू ष ण ठ पे पो

प्रतिष्ठा बढ़ाने के लिए कुछ सामाजिक कार्य संपन्न होंगे। कई प्रकार के हर्ष उल्लास के बीच अप्रत्याशित लाभ होंगे। आमोद-प्रमोद का दिन होगा और व्यावसायिक प्रगति भी होगी। स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुधार की अपेक्षा रहेगी। ज्ञान-विज्ञान की वृद्धि होगी और सज्जनों का साथ भी रहेगा। शुभांक-7-8-9

तुला रा री रु रे रो ता ती तू ते

कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। अपने हित के काम सुबह-सबेरे निपटा लें। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। माता-पिता के स्वास्थ्य की चिन्ता रहेगी। शुभांक-5-8-9

वृश्चिक तो ना नी नू ने नो य यी यू

व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। बुरी संगति से बचें। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। पत्नी व संतान पक्ष से थोड़ी चिंता रहेगी। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना। मित्रों से सावधानी रखें तो ज्यादा उत्तम है। शुभांक-1-3-5

धनु ये यो भा भी भू धा फा ढा भे

शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। संतान पक्ष की समस्या समाप्त होगी। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रख। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। शुभांक-2-4-6

मकर मे जा जी खी खू खे खो गा गी

रुपए पैसों की सुविधा नहीं मिल पाएगी। कामकाज सीमित तौर पर ही बन पाएंगे। स्वास्थ्य का पाया भी कमजोर बना रहेगा। यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। राजकीय कार्यों से लाभ। शुभांक-3-5-7

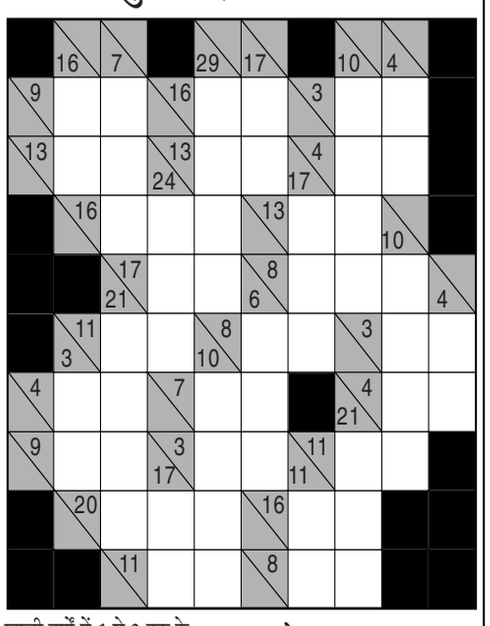
कुंभ गू गे गो सा सी सू से सो दा

समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम को प्राथमिकता से करें। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे है। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते है। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। शुभांक-4-7-9

मीन दी दू थ झ ञ दे दो चा ची

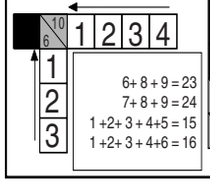
महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे है। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते है। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। सभा-गोष्ठियों में मान-सम्मान बढ़ेगा। शुभांक-4-8-9

काकुरो पहेली - 2531

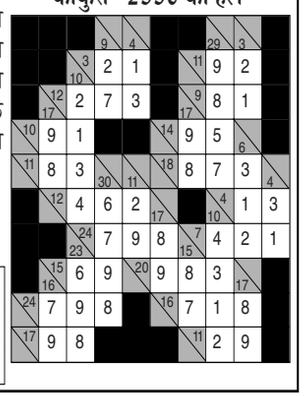


खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए.किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणतः



काकुरो -2530 का हल



लॉफिंग ज़ोन

गुरू और चेला दोनों अव्वल दर्जे के आलसी थे। एक रात गुरू ने चेले से कहा- जरा देख, बाहर बारिश हो रही है क्या।

चेला बोला- बारिश हो रही है।

गुरू- देखे बैगर कैसे कहता है।

चेला बोला- गुरू जी अभी-अभी जो बिल्ली अंदर आई है, वह भीगी हुई है, तो बारिश हो रही है।

पांच मिनट बाद गुरू ने फिर कहा- अच्छा जरा बत्ती बुझा दे।

चेला बोला- गुरूजी आंखे बंद कर लो, अपने आप अंधेरा हो जाएगा।

गुरूजी ने झल्लाते हुए कहा- चल जरा उठकर दरवाजा तो बंद कर दे।

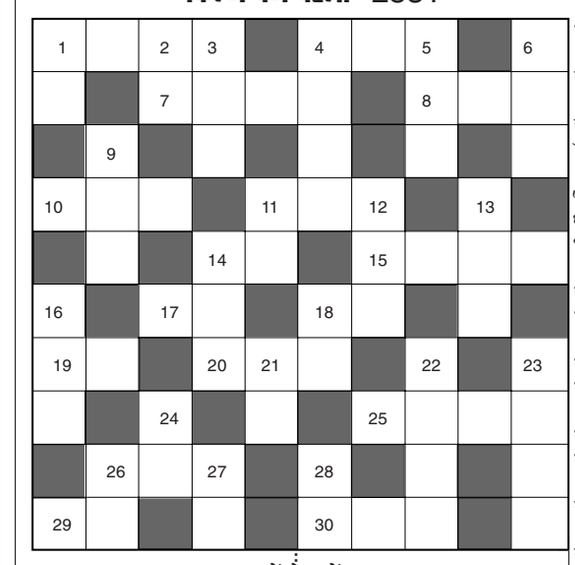
चेला बोला- गुरूजी, अब दो काम मैंने कर दिए। तीसरा तो आप कर लीजिए।

□ □ □

पागालखाने के दौरे पर आए मंत्री ने डाक्टर से कहा, "जिस मनोरोगी से मिलवाकर आपने मुझे कहा था कि उसकी हालत में काफी सुधार हुई है, वह तो अपने आपको सन्नी दयोल कहा रहा था।"

डाक्टर, "बड़ा सुधार हुआ है सर जब वो नया-नयायहां लाया गया था तो अपने आप को धर्मेन्द्र कहता था।"

फिल्म वर्ग पहेली- 2531



बायें से दायें:-

१. सैफअली खान, रानी मुखर्जी की 'सांसों को सांसों में ढलने दो' गीत वाली फिल्म-२,२
४. 'रंग भरे मौसम से रंग चुराके' गीत वाली जैकी श्रॉफ, जूही चावला की फिल्म-३
७. गोविंदा, मनीषा की 'ठहरो तो सही सोचो तो जरा' गीत वाली फिल्म-४
८. 'संडे की रात थी' गीत वाली गोविंदा, रवीना की फिल्म-३
१०. ऋषिकपूर, शाहरूख, दिव्या भारती की 'तेरी उम्मीद तेरा इंतजार' गीत वाली फिल्म-३
११. फिल्म 'मनोरंजन' में शम्मीकपूर के साथ नायिका कौन थी-३
१४. सलमान, सोमी की 'दिल मेरा यहां' गीत वाली फिल्म-२
१५. 'कब के बिछड़े हुए' गीत वाली अमिताभ, जीनत अमान की फिल्म-४
१७. अमजद खान, बिंदिया गोस्वामी की 'दिल के टुकड़े टुकड़े' गीत वाली फिल्म-२
१८. 'मेरे खयालों की मलिका' गीत वाली शाहरूख, चंद्रचूड़, ऐश्वर्या, प्रिया की फिल्म-२
१९. सुनील शेट्टी, रंभा की 'कहां गये ममता' गीत वाली फिल्म-२
२०. 'तुम भी चलो' गीत वाली अमिताभ, विनोद खन्ना, सायरा बानो की फिल्म-३
२५. अमिताभ, अरशद वारसी, करिश्मा, विजय शांति की फिल्म-४
२६. 'ये दपनियावाले' गीत वाली देवानंद, आशा पारेख की फिल्म-३
२९. धर्मेन्द्र हेमा की 'दुनिया जब' गीत वाली फिल्म-२
३०. अक्षयकुमार, सुनील शेट्टी, करिश्मा, सोनाली की फिल्म-३

ऊपर से नीचे:-

१. नसीरूद्दीनशाह, जैकीश्रॉफ, नगमा की फिल्म-२
२. करणनाथ, मनीषा नतान्यासिंह की 'क्यूं मेरा दिल' गीत वाली फिल्म-२
३. अमिताभ, वहीदा, जीनत की फिल्म-३
४. ऋषिकपूर, श्रीदेवी की 'बदली है ना बदलेगी' गीत वाली फिल्म-४
५. देवानंद, मधुबाला की फिल्म-३
६. 'बनाकेक्यूं बिगाड़ा रे' गीत वाली फिल्म-३
९. अमिताभ, संजयदत्त, अक्षयखन्ना, अमृता राव की फिल्म-३
११. 'यारा ओ यारा' गीत वाली फिल्म-२
१२. 'खाई है रे हमने' गीत वाली राजेंद्र, शर्मिला की फिल्म-३
१३. फिल्म 'सपने साजन के' की नायिका-३
१४. राजकपूर, दिलीपकुमार, नर्गिस की 'झूम झूम के नाचो आज' गीत वाली फिल्म-३
१६. 'हैलो हैलो बोल के' गीत वाली फिल्म-३
१८. सनी देओल, सुष्मिता सेन की 'मैं अपना नाम भूला' गीत वाली फिल्म-२
२१. 'मेरे तो गिरधर गोपाल' गीत वाली फिल्म-२
२२. मनोजकुमार, साधना की फिल्म-४
२३. 'जो उनकी तमन्ना है' गीत वाली फिल्म-४
२४. राजकपूर, नर्गिस की फिल्म-२
२६. 'सुना था देखा ना था' गीत वाली आफताब, उर्मिला की फिल्म-२
२७. अमिताभ, रितिक, प्रीति की फिल्म-२
२८. 'फूलों से जो खुशबू आए' गीत वाली फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली- 2530

दी	वा	ने		फू	ल	औ	र	कां	टे
वा		हा	सि	ल		जा		टे	
र	न		फ		शे	र	नी		बु
	सी		तु	म			य	ती	म
श	ब	न	म		स	पू	त		रू
त		गिं		जू		णिं		तू	
र		स	हे	ली		मा	ई	ल	व
ज	या		श		ज		मा		र
	श	ज	म	ह	ल		न		दा
ली	ना			म	वा	ली		डॉ	न

सूडोकु -2531

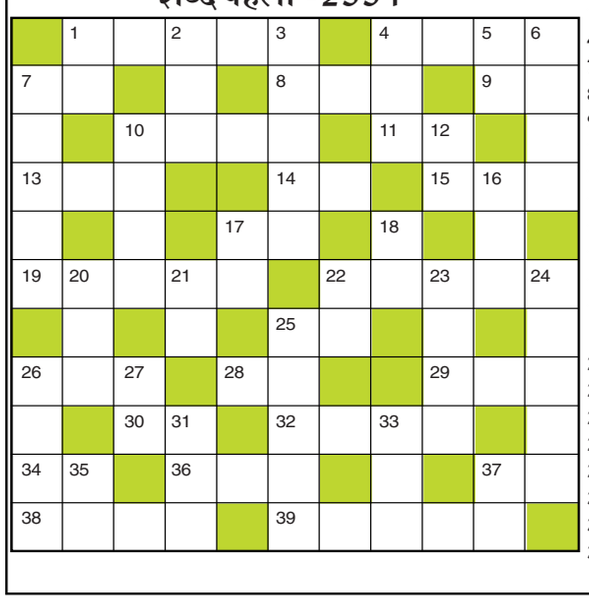
			2					4
			6					1
	5		8			2		3
		7					6	
	3					8		
1		6			3		7	
2					5			
8					4			

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते.
- पहेली का केवल एक ही हल है.

सूडोकु -2530 का हल

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

शब्द पहेली -2531



बाएँ से दाएँ

1. राजा का पुत्र-5
4. मन को हरने वाला-4
7. काल,समय,पीरियड-2
8. खोदना-3
9. मोटा आटा-2
10. पशु,मवेशी-4
11. जलापूर्ति का साधन-2
13. पुत्र,बेटा-3
14. क्षार,खारा-2
15. दर,मूल्य-3
17. नौका-2
19. नारायण-नारायण रटनेवाले देवर्षि-5
22. लालन-पालन-5
25. अच्छा,भला-2
26. पूर्ण करना-3
28. गोष्ठी,सम्मेलन-2
29. हुनरमंद-3
30. पिता का भाई -2
32. कुरुपता-4
34. इसाई साध्वी -2
36. टेंशन,परेशानी-3
37. खुजली -2
38. अशक्त,निर्बल-4
39. नगर में रहनेवाला-5

ऊपर से नीचे

1. झगड़ा, बैर,द्वेष-2
2. सद्पुरुष,अच्छे कुल का-3
3. सार-संभाल-2,3
4. विचार करना-3
5. प्रत्येक-2
6. परंपरा,धर्मविधी-4
7. आवास, गरीबखाना-5
10. संपत्ति-4
12. भाग्यशाली (अंग्रेजी-2)
16. भालू-बंदर नचाने वाला-3
17. मां की मां-2
18. भय,खौफ-2
20. वेग,गति-3
21. मुंह,चेहरा-2
22. पैर,ओहदा-2
23. वर्धनशील,बढ़नेवाला-4
24. शकरगंजी,कंद-5
25. सभागार,सभाकक्ष-5
26. भयंकर,खतरनाक-4
27. मोड़-2
31. कायर,डरपोक-3
33. तीन घंटे का समय,प्रहर-3
35. भीगा हुआ-2
37. नौकरानी-2

शब्द पहेली -2530 का हल

	रा	ज	क	पू	र		अ	च	र	ज
ज	य		रा		क्षि	ति	ज		त	ला
ना		अ	मा	न	त		र	वा		व
न	सी	ह	त		व	ह		म	का	न
खा		म		र	न	र			ल	
ना	म	क	र	ण		स	ला	ह	का	र
	हा			वी	रा	ना		र		ज
का	न	न		र	ज		अ	जा	ग्र	त
म		र	ज		घ	ब	रा	ना		प
का	र		ग	ज	रा		ज		प	ट
ज	न	म	त		ना	ट	क	का	र	

सड़क शिक्षा स्वास्थ्य स्वाबलंबन स्वरोजगार व सम्मान सरकार की प्राथमिकता: डॉ सैजल

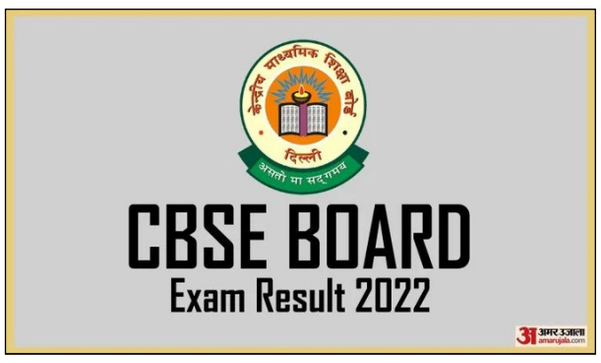
अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

नाहन। वर्तमान प्रदेश सरकार सड़क, शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वाबलंबन, स्वरोजगार और सम्मान इन छह मुख्य बिंदुओं पर विशेष ध्यान दे रही है। यह जानकारी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा आयुष मंत्री डा राजीव सैजल ने नौहराधार में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय का शुभारंभ करने के उपरांत उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए दी। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि हिमाचल सरकार लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए कृतसंकल्प है। केंद्र सरकार द्वारा आयुष्मान योजना चलाकर मरीज का 5 लाख रुपये तक का निशुल्क इलाज किया जा रहा है। उसी तर्ज पर प्रदेश में हिमकेयर योजना आरंभ की गई है। इसी प्रकार प्रदेश सरकार द्वारा चलाई जा रही सहारा योजना स्वास्थ्य सुरक्षा के क्षेत्र में एक ऐसी अनूठी पहल है। जिसके तहत प्रदेश में आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के ऐसे लोग जो 8 घातक रोगों से जिसमें कैंसर, मस्कुलर डिस्ट्राफी, थैलेसीमिया गुर्दे की बीमारी से ग्रस्त है। उनके इलाज तथा देखभाल के लिए आर्थिक सहायता के तौर पर 3 हजार रुपये की राशि प्रतिमाह सीधे

लाभार्थी के खाते में जमा की जा रही है। प्रदेश के बेरोजगार युवा- युवतियों को स्वरोजगार चलाने के लिए महत्वाकांक्षी मुख्यमंत्री स्वाबलंबन योजना चलाकर एक करोड़ रुपये तक का ऋण 25, 30 तथा 35 प्रतिशत की दर से अनुदान उपलब्ध करवाकर उन्हें स्वाबलंबी बनाने का प्रयास किया जा रहा है। इसके पश्चात, स्वास्थ्य मंत्री ने नव स्तरोन्नत हुए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भराड़ी के शुभारंभ करने के उपरान्त अपने संबोधन में कहा कि श्रीरेणुकाजी विधानसभा क्षेत्र के भराडी में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव था। उन्होंने कहा कि भराड़ी में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के खुलने से यहा के मरीजों को स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए दूर नहीं जाना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि वर्तमान प्रदेश सरकार ने स्वास्थ्य के क्षेत्र में अभूतपूर्व विकास किया है तथा वर्तमान में प्रदेश में 1800 से अधिक चिकित्सक स्वास्थ्य संस्थानों में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। जबकि सरकार द्वारा शीघ्र ही 500 से अधिक डाक्टरों की तैनाती की जायेगी। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वह कोरोना संक्रमण बचाव के लिए बूस्टर डोज अवश्य लगवाए। स्वास्थ्य मंत्री ने भराडी महिला मंडल भवन निर्माण के लिए 2 लाख रूपये स्वीकृत करने की घोषणा की। इसके उपरांत स्वास्थ्य मंत्री ने नव स्तरोन्नत हुए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बोगधार का भी शुभारंभ किया। इस अवसर पर अध्यक्ष बीडीसी संगडाह मेला राम शर्मा, पूर्व विधायक रूप सिंह, अनुसूचित जाति विकास निगम के पूर्व उपाध्यक्ष बलवीर चौहान, अध्यक्ष भाजपा मंडल श्रीरेणुकाजी सुनील शर्मा, उपाध्यक्ष विजेंद्र, उपमंडल दण्डाधिकारी संगडाह विक्रम नेगी, प्रधान ग्राम पंचायत नौहराधार राजेंद्र चौहान, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा अजय पाठक, जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ राजन कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी तथा गणमान्य लोग भी उपस्थित थे।

संक्षिप्त समाचार

92 फीसदी रहा हिमाचल का परिणाम, बेटियों ने फिर मारी बाजी



अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

शिमला। ने बारहवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम घोषित कर दिया है। हिमाचल प्रदेश का परीक्षा परिणाम 92.03 फीसदी रहा है। प्रदेश से सीबीएसई बारहवीं कक्षा की परीक्षा के लिए 10706 विद्यार्थियों ने पंजीकरण किया था। 10678 विद्यार्थी परीक्षा में अपीयर हुए। इनमें 5855 लड़के और 482 लड़कियां शामिल हैं। 9827 विद्यार्थियों ने बारहवीं कक्षा की परीक्षा उत्तीर्ण की है। इनमें 5255 लड़के और 4572 लड़कियां शामिल हैं। परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले छात्र 89.75 प्रतिशत और 94.80 प्रतिशत छात्राएं हैं। परिणाम में बेटियों ने एक बार फिर बाजी मारी है। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा 12वीं के परिणाम में नवोदय विद्यालय का भी प्रदर्शन शानदार रहा है। यहां के कुल 98.93 फीसदी छात्रों ने सफलता अर्जित की है। छात्र अपना परिणाम आधिकारिक वेबसाइट से चेक कर सकते हैं।

मंडी के नाचन में खाई में गिरी कार, एएसआई की पत्नी की मौत, बेटी घायल

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

मंडी। नाचन क्षेत्र के घीड़ी के भग्यार में एक आल्टो कार के बारिश में अनियंत्रित होकर खाई में गिरने से एक महिला की मौके पर मौत हो गई। महिला का पति और बेटी घायल हैं। मृतक महिला की पहचान 51 वर्षीय दमयंती के रूप में हुई है। घायलों में 57 वर्षीय अनिल कुमार और 12 वर्षीय राधिका शामिल है। परिवार घुमारवीं से संबंध रखता है। अनिल कुमार घुमारवीं थाना में एएसआई के पद पर तैनात हैं। एसपी शालिनी अग्निहोत्री ने घटना की पुष्टि की है। उन्होंने बताया कि मामला दर्ज कर लिया है और शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। जानकारी के अनुसार एएसआई अनिल अपने परिवार को लेकर करसोग के बगसाड़ में अपने साढू के घर गए थे। शुक्रवार को जब वे घर लौट रहे थे तो घीड़ी के भग्यार गांव के पास आल्टो कार भारी बारिश में अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। हादसे में दमयंती की मौके पर मौत हो गई जबकि अनिल और राधिका जख्मी हो गए। हादसे का पता लगते ही आसपास के लोग बचाव कार्य के लिए घटनास्थल पर पहुंचे और पुलिस को सूचित किया। लोगों ने मृतक और घायलों को सड़क मार्ग पहुंचाया। घायलों को नजदीक के रोहांडा सीएचसी में भर्ती किया गया है। एसपी शालिनी अग्निहोत्री ने बताया कि पुलिस घटना की जांच कर रही है।

पालीटेक्निक कॉलेज के प्रशिक्षु के शरीर का ऊपरी हिस्सा भी मिला

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

बिलासपुर। पालीटेक्निक कॉलेज कलोल (बिलासपुर) के प्रशिक्षु की हत्या के मामले में शरीर के ऊपरी हिस्से के अंग मिल गए हैं। यह अंग मृतक के घर से करीब 400 मीटर दूर जंगल में एक बोरी में बंद मिले हैं। अंग पूरी तरह से गल चुके हैं। पुलिस और फोरेंसिंक टीम ने मौके से साक्ष्य जुटाना शुरू कर दिए हैं। बता दें कि समोह गांव का अंकित कुमार 14 जुलाई से लापता था। वीरवार को उसके शरीर का नीचे का हिस्सा बोरी में बंद घर से करीब 200 मीटर दूर जंगल में मिला था। मृतक के पिता ने एड़ी में बंधे काले धागे और कैपरी देखकर बेटे के अंग की पहचान की थी। पुलिस अधीक्षक एसआर राणा ने बताया कि जांच की जा रही है।

उत्तराखंड के बच्चों का कमाल: 99.6 प्रतिशत अंक पाने वाले अभिनव, हरमन ने बताया लक्ष्य

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

देहरादून। सीबीएसई के 12वीं के परीक्षा परिणामों में उत्तराखंड से ऋषिकेश के अभिनव उनियाल और देहरादून रीजन की हरमन कौर बब्बर ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए 99.6 प्रतिशत हासिल किए हैं यानी कुल 500 में से 498. इस बड़ी कामयाबी पर दोनों को ही परिवार सहित स्कूल और दोस्तों से भी मुबारकबाद मिलने का सिलसिला शुरू हो चुका है. स्कूलों में रिजल्ट देखने के लिए छात्रों का तांता लगा हुआ है. जानकारी के अनुसार देश भर में आए रिजल्ट के हिसाब से देहरादून टॉप 15 में शामिल है. सीबीएसई के 12 वीं के नतीजे घोषित होने के बाद आरएन पब्लिक स्कूल की हरमन को 99.6 प्रतिशत रिजल्ट हासिल होने पर उनके परिवार में खुशी की लहर दौड़ गई. देहरादून रीजन में हरमन ने टॉप किया है. इसी तरह ऋषिकेश के डीएसबी इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल के छात्र अभिनव ने भी टॉपरों में अपना नाम शामिल कर लिया है. दोनों के ही घर बधाइयों का तांता लगा हुआ है

और दोनों ही स्टूडेंट्स को उनके टीचर्स ने भी बधाई दी है. सीबीएसई द्वारा घोषित 12वीं के नतीजों में रुद्रपुर के आरएएन स्कूल की छात्रा हरमन कौर बब्बर ने 99.6 फीसदी अंक लेकर देहरादून रीजन के साथ ही उत्तराखंड टॉप किया है. कॉमर्स स्ट्रीम की छात्रा हरमन ने नतीजे देखे, तो उनका खुशी से ठिकाना नहीं रहा. उन्होंने अपने परिजनों के साथ स्कूल पहुंचकर परीक्षा में सफल हुए अपने सहपाठियों और शिक्षको के साथ खुशियां बांटीं. सभी ने एक दूसरे को मिठाई खिलाकर सफलता की बधाई दी। इधर, सीबीएसई बोर्ड के 12वीं के रिज़ल्ट में देहरादून 15वें नंबर पर रहा है. इस बार रिजल्ट में कई बदलाव दिख रहे हैं. बदले हुए नियमों के तहत सभी स्टूडेंट्स को सर्टिफिकेट न देते हुए सिर्फ 0.1 प्रतिशत छात्रों को ही प्रमाण पत्र दिए जाने की गाइडलाइन जारी की गई है।

103 करोड़ की अतिरिक्त फीस वसूली मामले में एमएमयू को हाईकोर्ट से राहत

हरियाणा वैभव/संवाददाता

शिमला। महर्षि मार्कंडेश्वर विश्वविद्यालय (एमएमयू) और उससे संबद्ध मार्कंडेश्वर मेडिकल कॉलेज कुमारहट्टी को 1200 छात्रों से 103,96,53,000 रुपये की अतिरिक्त ट्यूशन फीस वसूलने के मामले में प्रदेश हाईकोर्ट ने राहत दी है। इस अनियमितता के लिए मार्कंडेश्वर मेडिकल कॉलेज पर हिमाचल राज्य निजी शिक्षण संस्थान नियामिक आयोग ने 45 लाख का जुर्माना लगाया है। हाईकोर्ट ने प्रतिवादियों को नोटिस जारी कर चार सप्ताह के भीतर जवाब तलब किया है। वर्ष 2013-14 बैच की एमबीबीएस छात्रा निवेदिता राव व यामिनी की शिकायत पर आयोग ने मार्कंडेश्वर मेडिकल कॉलेज कुमारहट्टी पर 45 लाख का जुर्माना लगाया है। शिकायत थी कि उन्होंने अतिरिक्त ट्यूशन फीस की वसूली को लेकर विरोध किया था, लेकिन उन्हें यह कहकर धमकाया गया कि फीस जमा न करने पर डिग्री पूरी नहीं होने दी जाएगी।

लखनऊ के लूलू मॉल के बाद हरिद्वार के मार्केट में नमाज विवाद, पुलिस ने 8 को पकड़ा

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

हरिद्वार। हरिद्वार के चिन्मय डिग्री कालेज के पास लगने वाले साप्ताहिक पीठ बाजार में सार्वजनिक स्थल पर नमाज अदा कर रहे आठ लोगों का रानीपुर पुलिस ने शांतिभंग करने के आरोप में चालान कर दिया। हर सप्ताह यहां साप्ताहिक पैठ बाजार लगता है। गुरुवार दोपहर के वक्त किसी ने पुलिस को सूचना दी कि साप्ताहिक पैठ बाजार में आए लघु व्यापारी सार्वजनिक स्थल पर नमाज अदा कर रहे हैं। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने नमाज अदा कर रहे आठ लोगों को पकड़ लिया। कोतवाली लाकर की गई पूछताछ में उन्होंने अपना नाम मोहम्मद निजाम पुत्र रिजवान, नसीम पुत्र शकूर, सज्जाद अहमद पुत्र ताहिर, मुरसलीन पुत्र अली हसन, अशरफ पुत्र अली हसन, अशरफ पुत्र असगर, मुस्तफा पुत्र अली हसन निवासीगण मोहल्ला पांवधोई ज्वालापुर और इकराम पुत्र यासीन निवासी ग्राम बढ़ेड़ी राजपूताना बहादराबाद बताया। इंस्पेक्टर अमर चंद्र शर्मा ने बताया कि सभी का शांतिभंग करने के आरोप में चालान कर दिया। उन्हें हिदायत दी गई कि भविष्य में इस तरह की पुनरावृति न होने पाए। उत्तर भारत के लुलु मॉल में नौ लोगों ने नमाज पढ़ी थी। इस मामले में पुलिस ने चार लोगों को गिरफ्तार किया है। उनसे पूछताछ की जा रही है। अन्य की तलाश जारी है। इससे पहले यूपी के मुख्यमंत्री योगी आदित?यनाथ ने लुलु मॉल में हुई घटनाओं पर नाराजगी जताई थी। पुलिस-प्रशासन के आला अधिकारी संग विडियो कॉन्फ्रेंसिंग में सीएम ने कहा था कि लखनऊ में एक खुला है जो अपनी व्यावसायिक गतिविधियां चला रहा है। इसे राजनीति का अड्डा नहीं बनाया जाना चाहिए।

जुलाई तक करें पीजी इंडस्ट्रियल केमिस्ट्री के दाखिले के लिए आवेदन

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

शिमला। सरदार पटेल विश्वविद्यालय मंडी में सत्र 2022- 23 से शुरू हो रही पीजी इंडस्ट्रियल केमिस्ट्री में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन की तिथि 31 जुलाई तक बढ़ा दी गई है। इस कोर्स में 30 सीटें हैं। पहले 17 जुलाई आवेदन करने की अंतिम तिथि थी। तकनीकी कारणों के चलते तिथि बढ़ाई गई है। अधिष्ठाता अकादमिक कार्य डॉ. दीपक पठानिया ने बताया कि तिथि को बढ़ाया गया है। पीजी कोर्स के लिए केमिस्ट्री या बायो केमिस्ट्री में स्नातक डिग्री होनी चाहिए। बीएससी मेरिट के आधार पर विद्यार्थियों का चयन किया जाएगा। आवेदन प्रक्रिया पूरी करने

के बाद मेरिट लिस्ट तैयार होगी और इसके बाद काउंसलिंग की तिथि एसपीयू तय करेगा। डॉ. पठानिया ने कहा कि इंडस्ट्रियल केमिस्ट्री में रोजगार की अपार संभावनाएं हैं। अच्छा पैकेज मिलता है। हिमाचल में पहली बार यह विषय शुरू किया गया है। इससे पहले प्रदेश के किसी सरकारी संस्थान में इस विषय की पढ़ाई नहीं होती थी। युवाओं को इस कोर्स के लिए बाहरी राज्यों का रुख करना पड़ता था।

गंगा नदी के तेज बहाव में बहे सात कांवड़िए, सेना और पुलिस ने मिलकर बचाया

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

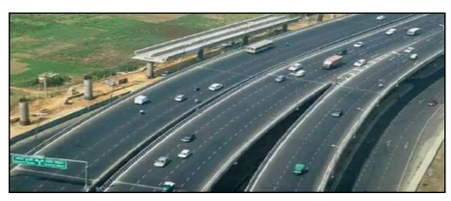
हरिद्वार। उत्तराखंड के हरिद्वार में गंगा नदी का बहाव तेज है। गुरुवार को तेज बहाव के चलते सात कावड़िए गंगी नदी में बह गए। इन्हें आनन-फानन में सेना और पुलिस टीम के संयुक्त अभियान में बचाया गया। जानकारी के अनुसार, सभी कांवड़िए उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद के रहने वाले हैं। उत्तराखंड के पहाड़ी इलाकों में हो रही लगातार बारिश की वजह से नदी का जलस्तर तेजी से बढ़ गया है। नदी भी उफान पर है। सावन का महीना चल रहा है। लगभग दो साल बाद कांवड़ यात्रा की अनुमति मिली है। ऐसे में भारी

संख्या में लोग भगवान भोलेनाथ को जल अर्पित करने के लिए हरिद्वार पहुंच रहे हैं। जिला प्रशासन भी सतर्क है। अनहोनी से बचने के लिए चप्पे-चप्पे की निगरानी की जा रही है। सेना के तैराक दल ने अबतक 18 कांवड़ियों को नदी में बहने से बचाया है। जोनल मजिस्ट्रेट ने कहा कि हम घाटों पर लोगों से तेज प्रवाह में ना जाने की अपील करते हैं। सावन का महीना चल रहा है। लगभग दो साल बाद कांवड़ यात्रा की अनुमति मिली है। ऐसे में भारी संख्या में लोग भगवान भोलेनाथ को जल अर्पित करने के लिए हरिद्वार पहुंच रहे हैं। जिला प्रशासन भी सतर्क है। अनहोनी से बचने के लिए चप्पे-चप्पे की निगरानी की जा रही है। सेना के तैराक दल ने अबतक 18 कांवड़ियों को नदी में बहने से बचाया है। जोनल मजिस्ट्रेट ने कहा कि हम घाटों पर लोगों से तेज प्रवाह में ना जाने की अपील करते हैं। धर्मनगरी में चारों तरफ शिवभक्तों की भीड़ नजर आ रही है। कांवड़ पटरी से पैदल जाने वाले शिवभक्त रवाना हो रहे हैं। वहीं बड़ी संख्या में डाक कांवड़ियों ने भी डेरा डाल दिया है। लाखों डाक कांवड़िए हरिद्वार पहुंच गए हैं। बैरागी कैंप पर हजारों बड़े वाहन खड़े हैं। हर तरफ बम-बम भोले के जयकारों की गूंज से शहर शिवमय हो गया है। हाईवे समेत शहर के अंदरूनी मार्गों पर भी कांवड़ियों की भीड़ नजर आ रही है।

देहरादून से चंडीगढ़ का सफर सिर्फ दो घंटे में होगा पूरा, 70 किमी करेंगे कम

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

देहरादून। दिल्ली-देहरादून के बीच एक्सप्रेसवे के बाद अब दून से चंडीगढ़ की दूरी घटाने की कवायद शुरू हो गई है। इसके तहत दून से चंडीगढ़ के बीच नई सड़क की संभावना तलाशी जा रही है। इस सड़क के बनने के बाद दून से चंडीगढ़ का सफर 70 किमी कम हो जाएगा। लोग सिर्फ दो घंटे में देहरादून से चंडीगढ़ पहुंच सकेंगे। मुख्य सचिव डॉ.एसएस संधु ने नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया के अधिकारियों को नई सड़क के एलाइमेंट पर काम शुरू करने के निर्देश दिए हैं। लोनिवि के अफसरों ने बताया-दून से पांवटा होकर चंडीगढ़ जाने के लिए अभी 169 किमी सफर तय करना पड़ता है। इसमें चार घंटे लगते हैं। अब इस सड़क के एलाइमेंट में बदलाव कर दूरी करीब 70 किमी कम की जाएगी। इसके तहत नाहन से पंचकुला को एलिवेटेड या अन्य तरह की सड़क बनाने की योजना है। नई सड़क बनने के बाद लोगों को नाहन से नीचे डालडाघाट की ओर नहीं उतरना होगा और घुमावदार सड़क के बिना सीधे



पंचकुला होते हुए चंडीगढ़ पहुंच जाएंगे। हालांकि इस परियोजना पर सर्वे का काम अभी होना है। आशारोड़ी से पांवटा तक सड़क पहले ही मंजूर - आशारोड़ी से पांवटा तक के लिए 52 किलोमीटर लंबी सड़क परियोजना पहले ही मंजूर हो चुकी है। इस परियोजना के पहले चरण में पांवटा से मेदनीपुर तक 524 करोड़, दूसरे चरण में मेदनीपुर से बल्लूपुर तक 1092 करोड़ और तीसरे चरण में आशारोड़ी से झाझरा तक के लिए 375 करोड़ रुपये का बजट भी मंजूर हो चुका है। मुख्य सचिव ने एनएचएआई के अफसरों को दून से चंडीगढ़ के बीच सड़क के लिए नए एलाइमेंट का सर्वे करने के निर्देश दिए हैं। यह सड़क बनने के बाद दून से चंडीगढ़ के बीच की दूरी मात्र दो घंटे की रह जाएगी।

आदि कैलास में श्रद्धालुओं ने लगाए कूड़े के ढेर, पैक्ड फूड-पालीथिन का कूड़ा सबसे ज्यादा

अतुल्य लोकतंत्र/ब्यूरो

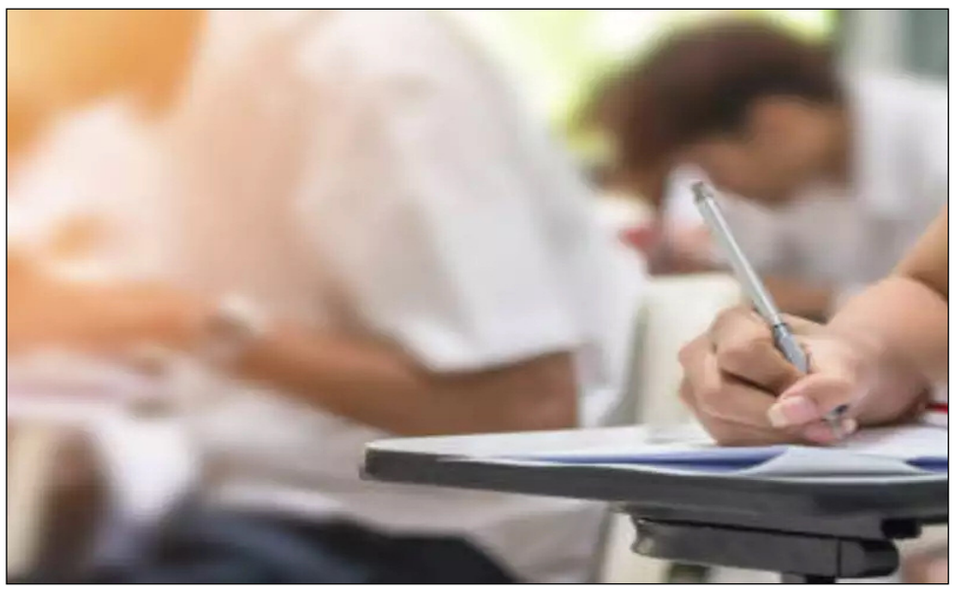
देहरादून। आदि कैलास दर्शन के लिए हर साल बढ़ रही यात्रियों की भीड़ चिंता का सबब बन सकती है। यात्रियों के साथ भारी मात्रा में प्लास्टिक कचरा 15 हजार फीट तक की ऊंचाई पर पहुंच रहा है। बीते चार महीने में ही ग्रामीणों ने 5 कुंतल से अधिक कूड़ा इस क्षेत्र से एकत्र किया है। यात्रा के लिए इनरलाइन पास जारी कर रहे प्रशासन और यात्री दलों को लेकर पहुंच रहे कुमाऊं मंडल विकास निगम के पास इस कूड़े के निस्तारण के लिए फिलहाल कोई इंतजाम नहीं हैं। साल 2020 में लिपूलेख तक सड़क बनने के बाद आदि कैलास यात्रा पर जाने वालों की संख्या अचानक बढ़ गई है। आंकड़ों के अनुसार सड़क बनने से पहले यहां 2019 में महज 1200 यात्री पहुंचे थे।

CBSE class 12 result out: Experts suggest how to protect your child from disappointment

Atulya Loktantra

Exam results invoke mixed reactions in students and parents. Marks and scorecards are the basis of the country's education system. An individual's future is considered to be solely dependent on what he or she scores in student life. We all live under the impression that better the marks, better the future, and better is the scope of getting a good life.

This belief not just blinds the student, it unfortunately blinds parents as well. Of all the pressure and burden that is put on students to secure good marks, maximum comes from the expectations of parents.



● Parental expectation: Know the threshold

Expecting a lot from the child is inevitable, however, as parents you should know the limit. A young mind is capable only when it is given sufficient space to grow. Do not limit the scope of growth by piling your expectations on the child. Academics achievement is necessary, so is the mental health of the child. A child who is constantly made to feel bad about the marks and the performances ought to feel useless gradually. This is when anxiety and depression begin in the child. "Parenting is indeed one of the most gratifying feelings in the world. But they can too be overwhelmed sometimes, whereas children might feel misunderstood, resulting in their rebellious nature against strict control. This can be considered as parental pressure," says Neeraj Kumar, CEO, Co-founder and Emotional Intelligence Coach at Peakmind.

● Competition is necessary; but it should be healthy too

"When children are compared to other children by their parents, it affects their behavior and can make them anxious. Whether in academics or any other field, children feel pressured. Their individual temperaments, adaptability and other factors are also contributory to the anxious situation. If the child can adapt to the situation well, then they might not complain. But if they cannot hold a normal temperament, they tend to complain," says Dr Shubhangi Parkar, a psychiatrist and a member of the Clirnet community.

A healthy competition can ignite the passion in a child. Instead of pulling the morale down, encourage them and make them competitive.

● When competition goes wrong

As per Nirbhika Sachdev, a psychologist at Athena Education, "Healthy competition is when students help each other grow instead of pulling each other down. It's when they are sure of what they're good at, and focus on excelling at it without the need to one-up each other. Resilience, the ability to bounce back from failures, is thus an important trait we strive to instill in our students. This way, each time they fail, instead of displacing blame to their competitors or other external forces, they will course correct." As much as competition is necessary, so is a healthy mind required for the child. With too much pressure and living under the impression of not being capable, forces many children to take brutal steps. Suicide rates among students is rising. In the year 2019, a total of 10,335 students suicides were reported in Indi; this was the highest in the last 25 years. From 1995 to 2019 more than 1.5 lakh students have ended their life and one of the main reasons for this is academic and other sorts of pressure

● What should be the role of students in managing stress and disappointment?

"Positive thinking and positive self-talk are critical skills that students need to learn and hone to be successful into adulthood. A positive mindset impacts productivity and motivates the students to achieve great things in life. Students should also invest time in learning skills such as time management, goal setting, distraction management, mental strength & resilience to handle any setbacks. Social connectedness is an essential component of mental health and students should learn to use this support system in the best manner, for their overall emotional wellbeing. All these skills will help them in managing stress, and anxiety in an efficient way," says Neeraj Kumar.

● What role do parents play?

Refrain from comparing your child to others. Make your child goal-oriented, but make sure you don't push them hard. Let them take their own baby-steps to get into the competitive environment. "We support healthy and valid competition. We advise that children should be made aware of healthy competition and its existence from an early age, as it can be unhealthy when the competition starts to become triggering for them. If it makes them anxious, it cannot be good for a child. It is suggested that a comfortable environment should be created around the children regarding the competition. Creating stress and anxiety among children due to the grades and learning process should be discouraged. The efforts of the students should be acknowledged and appreciated," says Dr Parkar.

How to keep your brain active and alive

Atulya Loktantra

World Brain Day is observed on July 22 every year to create awareness on brain health. The World Federation of Neurology which was established on the same day in 1957 had proposed to observe the day as World Brain Day in the year 2014. "This proposal was announced at WCN, Council of Delegates meeting on 22 September, 2013 and the proposal was received with a warm welcome by delegates. The Board of Trustees meeting in February 2014 endorsed this proposal as an annual activity," says an official statement from the World Federation of Neurology.

● Brain Health for All

This year's theme for the World Brain Day is brain health for all. "Brain disorders affect billions of people worldwide and are the leading cause of disability," explained Prof. Tissa Wijeratne, World Brain Day Co-Chair. "Better brain health starts with an increased awareness of what it means to maintain a healthy brain and a global understanding of the brain's important role for humanity," Prof. Tissa adds.

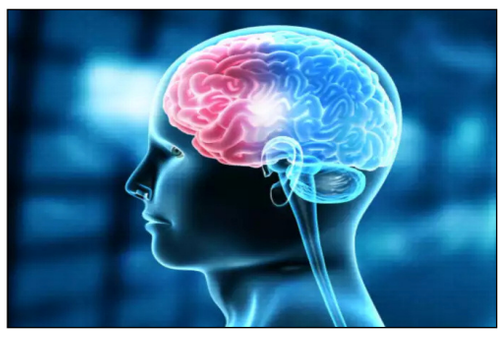
● ?Proper awareness and education is required to keep the brain active

Brain is the most crucial body organ. There are several factors that govern brain health which includes cognitive factors, psychological factors and social and biological factors as well.

Brain health complications manifest as neurodevelopmental and neurological conditions. Few such complications listed by the World Health Organisation (WHO) are intellectual developmental disorders, autism spectrum disorders, epilepsy, cerebral palsy, dementia, cerebrovascular disease, headache, multiple sclerosis, Parkinson's disease, neuroinfections, brain tumors, traumatic injury and neurological disorders resulting from malnutrition.

● ?What do you need to keep your brain active

"Keeping your brain healthy is essential for living a long and full life. The goal of brain fitness is to maintain brain health while avoiding or combating cognitive diseases," says Dr Sachin Kandhari, Senior Neurosurgeon and Managing Director, IBS Hospital, New Delhi. "Exercising regularly, having a balanced diet, cutting down smoking and alcohol consumption, reducing the stress and anxiety levels, maintaining well social connections with family and peer groups by being socially active, and taking a good quality sleep of atleast 7-8 hrs, are few healthy habits without which the brain can suffer," Dr Kandhari adds. A healthy lifestyle is a cure for many ailments. Intentionally and sometimes unintentionally we indulge ourselves in unhealthy practices. Another important aspect of a healthy human body is controlling the medical risks. Dr. Varun Reddy Gundluru, Consultant Neurologist, Yashoda Hospitals Hyderabad says, "Maintaining good blood pressure control, controlling blood sugars and cholesterol levels, reducing smoking and alcohol intake, and having regular medical checkups also determine brain health to a great extent."



Dr Varun Reddy Gundluru also focuses on mental fitness. He suggests doing activities that stimulate the brain. "Puzzle solving, thinking about complex scenarios and utilising the power of the brain keeps us mentally fit. Mental fitness reduces our chance of getting dementia also," he advises and adds that having a social life is as important as anything else.

● Brain exercises are excellent for brain health

Activities like playing cards, learning music, playing musical instrument, dancing, practicing vocabulary, playing puzzles, attempting brain teasers can help the brain exercise. Another interesting way to keep the brain active is to learn new skills. These activities require the individual to push his or her memory to memorise the moves and notes. This demands a certain level of commitment from the brain by introducing it to a new challenge. Consquently it keeps the brain moving and alert.

● Common symptoms of brain complication everyone should know

Brain is a complex organ with millions of neurons in it. The complex functioning mechanism behind the brain's overall function makes it one of the most delicate organs of the human body.

This further makes it obvious to look after the signs and symptoms that are associated with the brain so that any ailment can be detected at an early stage and irreversible damage can be avoided. "Frequent severe headache, vision problems, unusual changes in your - Behavior, mood, Memory and ability to focus, Disrupted or poor quality sleep, seizures and numbness or tingling in your arms, hands, legs or feet are some of the symptoms to be taken seriously and consult a neurologist at the earliest as the best possible way out is timely treatment which can turn out be beneficial," says Dr Kandhari.

● ?Sleep is a tonic for brain

"Having sufficient sleep and adequate relaxation rejuvenates the brain and energizes it for the next day. It also keeps the mood good, reduces the chance of depression, and improves memory," says Dr Varun. Sleep is vital to the brain in several ways, one of which is how it helps establish the communication between the neurons. Several health reports claim that sleep detoxifies the brain. "The space between brain cells expands significantly during sleep, which facilitates the clearing of the "gunk" through cerebrospinal fluid. And perhaps most astonishing is that much of this gunk is the ß-amyloid protein, which is a precursor to the plaques in Alzheimer's disease. These proteins and other toxins seem to accumulate during the day, and are cleared during sleep. Another incredibly strong reason to make sure we get enough," says a Forbes report.

How much should you WALK to reduce your risk of heart disease? Here's what study tells us

Atulya Loktantra

Heart disease describes a wide range of conditions that affect the heart. It is the leading cause of death worldwide and accounts for an estimated 17.9 million deaths each year, reports the World Health Organization (WHO). Unhealthy diet, physical inactivity, tobacco use and harmful use of alcohol are some of the most common behavioural risk factors of heart disease and stroke, as per the global health agency. The good news is, most heart conditions are preventable. One of the simplest ways to minimize your risk is by walking. A new study has found that just a couple of minutes of walking can reduce your risk of heart disease considerably. Let's find out the exact amount of walking you should do.

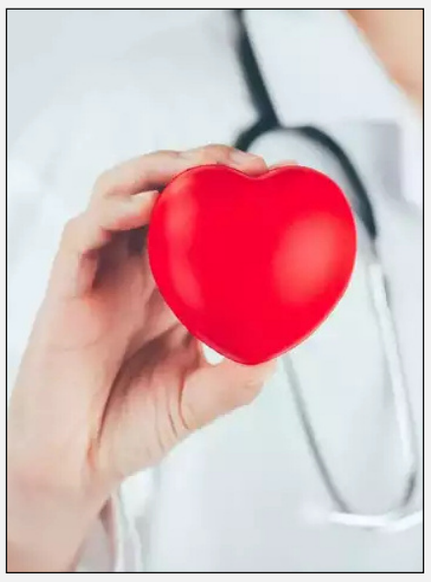
● About the study

According to a review by Harvard Medical School, just 21 minutes of walking a day can reduce someone's risk of heart disease by 30 percent. This is equivalent to two and a half hours of walking in a week. "Done correctly, it can be the key to losing weight, lowering blood pressure and cholesterol, boosting your memory, as well as reducing your risk for heart disease, diabetes, cancer, and more," writes Harvard Medical School in its review.

● Why is the research so crucial

The review by Harvard Medical School comes at a time when COVID-19 is still prevalent and is said to affect heart health. Studies have shown that even mild COVID-19 can have a severe effect on the body, including the heart. According to a recent study published in Nature Medicine, even a mild case of COVID-19 can increase a person's risk of cardiovascular problems for at least a year after diagnosis. It found that the rates of many conditions, such as heart failure and stroke, were substantially higher in people who had recovered from COVID-19 than in similar people who hadn't had the disease.

● Role of walking in improving heart health



According to the American Heart Association (AHA), walking is one of the best exercises for heart health. Not only does it help boost energy, but it also improves one's cholesterol and blood pressure levels. Apart from that, research shows that walking also lowers the risk of Type 2 diabetes, certain cancers and maintains bone density. Furthermore, experts believe walking alleviates stress, which is one of the leading risk factors of heart disease. In its review, Harvard Medical School added, "A number of studies have found that it's as effective as drugs for decreasing depression."

● Other benefits you can reap from walking

While walking is a great way to prevent or manage various conditions, including heart disease, stroke, high blood pressure, cancer and type 2 diabetes, it also helps improve cardiovascular fitness, strengthens bones and muscles, increases energy levels and helps maintain a healthy body weight.

Michelle Obama announces her second book 'The Light We Carry'

Atulya Loktantra

Former First Lady of the United States of America and author Michelle Obama had earlier hinted about "an exciting news" earlier on social media. And on July 21, 2022 Michelle Obama announced that after releasing her debut book 'Becoming' in 2018, she is now all set to release her second book! Michelle's upcoming book is titled 'The Light We Carry' and it will be published by Crown later this year. Sharing the news about her new book and what inspired her to write it, Michelle said in a video on Instagram, "I can't believe it's been a few years since I published by memoir 'Becoming'. And in that time a lot has happened. We've seen a global pandemic. We've seen an insurrection, a rising tide of hate and bigotry and intolerance, and a whole lot more. And it's often let me feeling out of balance. I don't know about you, I felt vulnerable. And yes, at times I felt afraid. How do we overcome our fears? How can we channel our frustrations into something positive? And how do we rekindle that flame that's inside each of us? "And I've been doing a lot of reflecting on those kind of questions. I have spoken to a lot of loved ones, many of you, about what we all seem to be facing, and what has resulted in that process is actually my new book. It is called 'The Light We Carry'. And I think of it as a kind of tool box. A collection of some of the perspectives and practices I have gathered over the years to help keep me centered. Even during times of high anxiety and stress. And my hope is that we can equip ourselves with new tools and attitudes so that together-- maybe we'll be a little steadier with the understanding that none of us has to go through any of this alone. And I really can't wait to share even more with you." Sharing her thoughts about being a published author, Michelle said in the post, "I never thought I would be the author of one book, let alone two. But I've found that writing this has been a way for me to gather my thoughts and find more clarity during this time. So, I hope this book means as much to you as it does to me."As per a report by Associated Press, 'the new book is not part of the reported eight-figure deal the Obamas reached in 2017, shortly after he (Barack Obama) left office, with parent company Penguin Random House for their respective memoirs. A spokesperson declined to discuss financial terms for 'The Light We Carry'.' Michelle's debut book 'Becoming' was an international bestseller. Over 17 million copies of the book were sold worldwide. 'Becoming' surpassed 'the sales of any memoir by a previous first lady or modern president, including her husband, former President Barack Obama', as per a report by AP.

Coconut oil vs. Olive oil: Which is healthier for the heart?

Atulya Loktantra

If you're concerned about your heart health or are caring for someone with a heart ailment, then it is crucial to choose heart-healthy foods. Even while picking your cooking oils, you should be well-informed and aware of the harmful components present in certain oils. The American Health Association (AHA) recommends switching to oils that have low saturated fat and high amounts of monounsaturated and polyunsaturated fat, which are also known as healthy or 'good' fats.The role of healthy fats According to the AHA, there are four major dietary fats in the food.

The 'bad fats', which comprise saturated and trans fats, tend to be more solid at room temperature (like butter), whereas monounsaturated and polyunsaturated fats tend to be more liquid (like canola oil). As opposed to unhealthy saturated fats, good fats help lower blood pressure and cholesterol levels in the body, hence, reducing the risk of heart disease and stroke. It also lowers triglycerides associated with heart disease and fights off inflammation. Some of the good sources of 'good' monounsaturated fat are: olive, canola, peanut, and sesame oils.How healthy is olive oil? Olive oil is an extremely healthy cooking oil. Derived from olives, it is very low on saturated fat, and extremely rich in good fats (monounsaturated fats), while containing other essential nutrients. The healthy cooking oil is said to contain 14% of saturated oil, 11% of polyunsaturated, such as omega-6 and omega-3 fatty acids, and 73 % of monounsaturated fat. The predominant fatty acid in the olive oil is called oleic acid, which helps reduce inflammation. Furthermore, olive oil also has large amounts of antioxidant properties that may

reduce your risk of chronic diseases. Does coconut oil stand a chance against olive oil? Just like how olive oil is extracted from olives, coconut oil is extracted from coconuts. It is a tropical oil that is said to have several health benefits. From having antimicrobial effects to fastening the process of fat burning, coconut oil can prove beneficial in many ways on an individual front. However, when put against olive oil, coconut oil may not stand a chance, especially in terms of health and nutrition. The latter is generally classified as saturated fat, a type of unhealthy fat that is said to increase heart disease risk. It is said to contain 80 to 90 percent saturated fat, which means a tablespoon of coconut oil contains about six times as much saturated fat as olive oil, as per experts. When it comes to heart-healthy cooking oil, olive oil is much better than coconut oil and many other oils used in cooking. In short, olive oil lowers LDL (bad) cholesterol and one's risk of heart disease, unlike coconut oil, which has high saturated fat - known to increase heart disease risk. Olive oil is also a part of balanced diets like the Mediterranean diet, which reduces the risk of type 2 diabetes and certain cancers.

फरीदाबाद में वीरवार को कोविड-19 के 54 पॉजिटिव मामले आए

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। उपायुक्त जितेंद्र यादव ने बताया कि जिला में आज वीरवार को कोरोना वायरस के 54 मामले पॉजिटिव आए हैं। जबकि 68 लोग स्वस्थ भी हुए। जिला में कोरोना का रिकवरी रेट भी 99.21 प्रतिशत पर पहुंच गया है। उपायुक्त जितेन्द्र यादव ने आगे बताया कि कोरोना पॉजिटिव के 8 केस अस्पताल में भर्ती हैं। जबकि होम आइसोलेशन पर जिला में 300 लोगों को रखा गया है तथा एक्टिव केसों की संख्या 308 है। जिला में कोरोना संक्रमण की रफ्तार पर ब्रेक लगाने के लिए टेस्टिंग और वैक्सीनेशन पर जोर दिया जा रहा है। जिला में आज 1560 लोगों के टेस्ट किए गए। जबकि जिला फरीदाबाद में 1697641 लोगों द्वारा अब तक टेस्ट करवाया गया। इनमें से 132697 लोग कोरोना पॉजिटिव पाए गए व 1562918 लोग नेगेटिव मिले। अब तक जिला में 1753 लोगों के रिजल्ट आने बाकी हैं। जिला में सैंपल पॉजिटिविटी रेट 7.82 प्रतिशत है। जबकि रिकवरी रेट 99.21 प्रतिशत है। जिला में एक्टिव केस रेट 0.23 प्रतिशत है। उपायुक्त जितेन्द्र यादव ने फरीदाबाद जिला वासियों से अपील की है कि वे अब भी निरन्तर कोरोना को मात देने के लिए सावधानी लगातार बरतते रहें। जिला सिविल सर्जन डॉ. विनय गुप्ता ने मीडिया के माध्यम से नागरिकों से अपील की है कि वे कोविड के उचित व्यवहार का पालन करें। जैसे कि मास्क का उपयोग, सामाजिक दूरी, बार-बार हाथ धोना है। जिनकी एहतियाती खुराक बाकी है कृपया वे तुरंत टीका लगवाएं। यदि कोई लक्षण और लक्षण विकसित होते हैं तो उनका आरटीपीसीआर परीक्षण करवाएं। सभी स्वास्थ्य संस्थानों में टीकाकरण और परीक्षण के लिए सभी व्यवस्थाएं हैं।

साँसे हो रही है कम आओ पेड़ लगाए हमः बलजीत सिंह

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। रोड सेफ्टी ओमनी फाउंडेशन (रजि) के डायरेक्टर एवं वार्ड 41 से MCF के चेयरमैन बलजीत सिंह जी ने अपने जन्मदिन के शुभ अवसर पर पर्यावरण संरक्षण के लिए वार्ड 43 के मास्टर ट्रेनर तरुण शर्मा जी साथ मिलकर पौधे वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमें विभिन्न एवं सार्वजनिक स्थानों जैसे कि पार्को, पुलिस थानों इत्यादि में सौंदर्य करण को चार चांद लगाने के लिए पौधे बांटे गए इस उपलक्ष में वार्ड 43 से भावी पार्षद उम्मीदवार जितेंद्र बंसल की भी अहम भूमिका एवं सहयोग रहा साथ ही आदर्श नगर थाना, बल्लभगढ़ महिला मंडल थाना से पुलिसकर्मी एवं समस्त टीम उपस्थित रही बलजीत सिंह जी ने बताया कि ग्लोबल वार्मिंग का संकट आज पूरी दुनिया में छाया हुआ है लोगों को अपने तौर-तरीकों में बदलाव करने की जरूरत है उन्होंने यह भी कहा की कम से कम 1 नागरिक अपने घर के आस-पास एक पौधा जरूर लगाएं जिससे कार्बन उत्सर्जन में कमी आ पाए सभी अपने अपने घर के अंदर क पौधा जरूर लगाएं।

चौकी इंचार्ज द्वारा निगम अधिकारी से दुर्व्यवहार करने के खिलाफ किया प्रदर्शन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। नगर निगम में कार्यरत कार्यकारी अभियन्ता पदम भूषण के साथ बल्लबगढ़ नगर निगम कार्यालय गेट पर स्थित चौकी के ईंचार्ज उमेश शर्मा द्वारा दुर्व्यवहार व गाली-गलौच करने के विरोध में गुरुवार को म्युनिंस्पिल कॉरपोरेशन ईम्पलाईज फेडरेशन फरीदाबाद द्वारा नगर निगम मुख्यालय के गेट पर विरोध प्रदर्शन किया गया, जिसकी अध्यक्षता रमेश जागलान ने की, जबकि मंच संचालन उद्यान विभाग के महासचिव सुरजीत नागर ने किया। प्रदर्शन में नगर निगम के कार्यकारी अभियन्ता समेत सहायक अभियन्ता एवं कनिष्ठ अभियन्ताओं ने भी भाग लिया। फेडरेशन अध्यक्ष रमेश जागलान द्वारा कर्मचारियों व अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए पुलिस आयुक्त से अपील की है कि चौकी इंचार्ज उमेश शर्मा को तुरन्त प्रभाव से निलम्बित किया जाए और यह आश्वासन दिया जाये कि आगे कभी भी इस प्रकार की घटनाओं की पुनावृति ना हो। उन्होंने निगमायुक्त से भी अपील की है कि पुलिस आयुक्त को पत्र लिखकर चौकी इंचार्ज को तुरन्त प्रभाव से निलम्बित करने बारे कार्यवाही करे। यदि कार्यवाही नही की गई तो हमारा संघर्ष जारी रहेगा और संगठन कड़े से कड़ा कदम उठाने को मजबूर होगा, जिसमें हड़ताल जैसा कदम भी उठाया जा सकता है, जिसकी जिम्मेदारी पुलिस प्रशासन व निगम प्रशासन की होगी। फेडरेशन के अध्यक्ष रमेश जागलान ने 22 जूलाई को टूल डाउन हड़ताल करने की घोषणा कीं।

प्रदर्शन में उपप्रधान शाहबीर खान, महासचिव दशरथ, कार्यालय कर्मचारी यूनियन प्रधान नरेश बैंसला, राजपाल तेवतिया, कार्यकारी अभियन्ता ओपी कर्दम, अमरजीत बिसला, सहायक अभियन्ता करतार दलाल, विनोद कुमार, अमित चैधरी कनिष्ठ अभियन्ता, प्रमोद पचैरी, मकैनिकल यूनियन के प्रधान अतर सिंह भडाना, महासचिव प्रमोद रोहिल्ला, रामवीर गुर्जर, कर्मचन्द बद्यैल, उत्तम सिंह राधव, सीता राम शर्मा, डाइवर यूनियन के प्रधान नेत्रपाल शर्मा, सुखपाल, मेघ सिंह भडाना, उद्यान विभाग राम विहारी, धीर सिंह, कर्ण सिंह, महिला नेत्री श्यामवती, रमेष चन्द पहलवान और जोगिन्द्र सिंह पहलवान आदि ने सम्बोधित किया।

चैंबर फॉर इनोवेटर्स एंड एंटरप्रेन्योर्स इन इंडिया और वीरनारी शक्ति रिसेटलमेंट फाउंडेशन ने MRIIRS के सहयोग से आज़ादी का विजयोत्सव ओपन हैकाथॉन लॉन्च किया

आज़ादी का विजयोत्सव ओपन हैकाथॉन किया लॉन्च, कर्नल वी एन थापर ने दर्शकों के साथ अपने विचार साझा किए

अतुल्य लोकतंत्र/दीपक कुमार शर्मा

फरीदाबाद। देश को सुरक्षित करने के लिए हमारी सीमाओं के मोर्चे पर अथक प्रयास करने वाले योद्धाओं के परिवारों की रक्षा करने के मिशन के साथ, आजादी का विजयोत्सव अपने हैकथॉन के माध्यम से योद्धाओं के परिवारों को लाभ पहुंचाने के लिए निष्पादन योग्य समाधान प्रदर्शित करेगा। भारतीय युवाओं की सक्रिय भागीदारी के साथ भारतीय सशस्त्र बलों की वीरता का जश्न मनाने के लिए सीआईईआई ने शहीद परिवारों और पूर्व सैनिकों को पूरा करने के लिए सेना के कर्मियों द्वारा सामना की जाने वाली समस्याओं को हल करने के लिए हमारे देश के युवा नवप्रवर्तकों को शामिल करने के लिए एक हैकथॉन का आयोजन किया। आज़ादी का विजयोत्सव के शुभारंभ में मानव रचना के एमडी डॉ. संजय श्रीवास्तव और कुलपति, महानिदेशक लेफ्टिनेंट जनरल आर के आनंद के साथ भारतीय सेना के गणमान्य व्यक्ति जैसे लेफ्टिनेंट जनरल एबी शिवने - पीवीएसएम, एवीएसएम ,वीएसएम (सेवानिवृत्त) पूर्व डीजी मैकेनाइज्ड फोर्सेज; कर्नल वी एन थापर - वीआरसी कैप्टन विजयंत थापर के पिता; कर्नल गौरव भाटिया, पीएच.डी (सेवानिवृत्त); कर्नल संजीव शर्मा (सेवानिवृत्त); मेजर राकेश शर्मा - शौर्य चक्र, कारगिल युद्ध के दिग्गज; लेफ्टिनेंट जनरल अनिल मलिक - एवीएसएम (सेवानिवृत्त), पूर्व डीजी अनुशासन, समारोह और कल्याण; लेफ्टिनेंट जनरल विनोद तिवारी; नायक दीपचंद - विकलांग युद्ध वेटरन (कारगिल) मिसाइल रेजिमेंट और डॉ स्वाति माहेश्वरी - संरक्षक ने भाग लिया। सीआईईआई की कोर टीम में - नमिता मित्तल, अजय राजावत, रितु आडवाणी और सौरभ सचदेवा शामिल थे। कर्नल वी एन थापर के शब्दों में, अब समय आ गया है कि युवा शहीदों के परिवारों की समस्याओं, दिग्गजों के मानसिक स्वास्थ्य, ज्ञान संचय, युवाओं के संरेखण के लिए अपने अभिनव समाधानों के माध्यम से राष्ट्र में योगदान देने की जिम्मेदारी लेना शुरू कर दें। दिग्गजों और शहीदों के परिवारों के साथ नेतृत्व के गुण और सर्वोच्च बलिदान की भावना हासिल करने के लिए।

● विजेता टीमों को प्रतिष्ठित नवचार पदक से सम्मानित किया जाएगा। धन्यवाद प्रस्ताव लेफ्टिनेंट जनरल आर के आनंद ने दिया जहां उन्होंने सीआईईआई, वीरनारी शक्ति पुनर्वास फाउंडेशन और मानव रचना टीम के प्रयासों की सराहना की।

आज़ादी का विजयोत्सव शुरू होने के बाद कई महीनों के अंतराल में मानक हैकथॉन वास्तुकला के साथ आयोजित किया जाएगा जिसमें शहीदों के परिवारों और पूर्व सैनिकों की समस्याओं के समाधान विकसित करना शामिल होगा; विभिन्न जीत और वीरता के बारे में अधिक जानने के लिए युद्ध के दिग्गजों के साथ संवादात्मक सत्र; ब्रेवहार्ट को श्रद्धांजलि देने के लिए मार्च करते उद्यमी। समस्या बयानों का एक सेट जिसमें शहीद परिवारों और दिग्गजों के दर्द वाले क्षेत्रों को शामिल किया गया है, शहीदों, पूर्व सैनिकों और वीर नारी के परिवारों के लिए कल्याण, शिक्षा, राष्ट्रवाद और देशभक्ति के लिए अभिनव पथ-प्रदर्शक समाधानों पर काम करने और विचार करने के लिए युवा दिमाग के लिए डिज़ाइन किया गया है। विजेता टीमों को प्रतिष्ठित नवचार पदक से सम्मानित किया जाएगा। धन्यवाद प्रस्ताव लेफ्टिनेंट जनरल आर के आनंद ने दिया जहां उन्होंने सीआईईआई, वीरनारी शक्ति पुनर्वास फाउंडेशन और मानव रचना टीम के प्रयासों की सराहना की।

वरिष्ठ नागरिकों के जीवन यापन के लिये नि शुल्क आवश्यक उपकरण वितरित किए जायेंगे : उपायुक्त

वरिष्ठ नागरिकों को निशुल्क सहायक उपकरण वितरण हेतु पांच दिवसीय पंजीकरण एवं परीक्षण शिविरों का होगा आयोजन

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशन में राष्ट्रीय वयोश्री योजना के अंतर्गत जिला प्रशासन एवं जिला रेड क्रॉस सोसाइटी फरीदाबाद जिले के वरिष्ठ नागरिकों को नि शुल्क सहायक उपकरण वितरण हेतु दिनांक 25.07.2022 से 29.07.2022 तक जिले में पांच दिवसीय पंजीकरण एवं परीक्षण शिविरों का आयोजन करने जा रही है। उपायुक्त फरीदाबाद जितेन्द्र यादव ने सभी जिला वासियों से आह्वान किया है कि इन शिविरों की सूचना अधिक से अधिक

वरिष्ठ नागरिकों तक पहुँचाने का कष्ट करें ताकि सभी जरूरतमंदों को लाभान्वित कराया जा सके। जिला रैड क्रॉस सोसाइटी फरीदाबाद के सचिव विकास कुमार ने बताया कि शिविरों में वरिष्ठ नागरिक अपने साथ आधार कार्ड, परिवार पहचान पत्र की फोटोप्रति अवश्य लेकर आए। इन शिविरो में पंजीकृत वरिष्ठ नागरिकों को चश्मा, सुनने मशीन, सहारे के लिए छड़ी, बैल्ट, घुटने की बेल्ट आदि उपकरण हाथ से चलने वाली तिपहिया साईकल, बैसाखी, व्हील चेयर, सुनने की मशीन, इत्यादि सामान उपलब्ध कराया जाएगा। उन्होंने बताया कि इन परीक्षण शिविरो का आयोजन 25 जुलाई को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पनहेड़ा खुर्द, 26 जुलाई को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मोहना, 27 जुलाई को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र खेड़ी कलां, 28 जुलाई को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पल्ला और 29 जुलाई को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र धौज में किया जाएगा।

एक ईंट-एक रुपया के सिद्धांत पर चल रहा अग्रवाल समाज : नरेंद्र गुप्ता

विधायक के कार्यालय पर महालक्ष्मी आशीर्वाद यात्रा का हुआ भव्य स्वागत

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। महाराज अग्रसेन के पदचिन्हों पर चलते हुए तथा उनके द्वारा दिए गए एक ईंट-एक रुपया के संदेश को आत्मसात करते हुए अग्रवाल समाज सर्वसमाज के लिए कार्य कर रहा है तथा अग्रोहा धाम में बनने वाले महालक्ष्मी के भव्य मंदिर को भी इसी सिद्धांत पर बनाने की मंशा से कुलदेवी की जनआशीर्वाद रथ यात्रा पूरे देश में भ्रमण कर रही है।

उक्त वाक्य विधायक नरेंद्र गुप्ता ने अपने सैक्टर-11 स्थित कार्यालय पर अग्रवाल समाज के लोगों को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। नरेंद्र गुप्ता के कार्यालय पर महालक्ष्मी जनआशीर्वाद यात्रा का भव्य स्वागत किया गया तथा महालक्ष्मी व महाराजा अग्रसेन की महाआरती आयोजित की गई। इस दौरान नरेंद्र गुप्ता व उनके समर्थकों सहित सैंकड़ों की संख्या में मौजूद अग्रवाल समाज के लोगों ने पुष्प वर्षा कर महालक्ष्मी व महाराजा अग्रसेन का स्वागत किया तथा सैंकड़ों की संख्या में लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान विधायक नरेंद्र गुप्ता ने कहा कि कोरोना के कारण त्यौहारों की रौनक कहीं खो गई थी परंतु हम सौभागयशाली हैं कि भारतीय संस्कृति में तीज से त्यौहारों की शुरुआत होती है परंतु महालक्ष्मी की जनआशीर्वाद रथ यात्रा के सावन माह में आगमन से पूरा शहर अभी से ही दीवाली मना रहा है। उन्होंने कहा कि उन्होंने मां महालक्ष्मी व महाराजा अग्रसेन महाराज से प्रार्थना की है कि वे सभी क्षेत्रवासियों को सुख-समृद्धि दें तथा अपनी कृपा हमेशा उन पर बनाए रखें।

आजादी के अमृत महोत्सव को यादगार बनाने के लिए प्रशासन कोई कसर नहीं छोड़ेगा : एसडीएम त्रिलोक चंद

स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर एसडीएम बल्लभगढ़ ने ली अधिकारियों की मीटिंग

अतुल्य लोकतंत्र/दीपक कुमार शर्मा

फरीदाबाद। आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत स्वतंत्रता दिवस पर होने वाले कार्यक्रम को लेकर एसडीएम त्रिलोक चंद ने आज वीरवार को स्वतंत्रता दिवस समारोह के सफल आयोजन के लिए बल्लभगढ़ के पंचायत भवन में एसडीएम कार्यालय में बैठक का आयोजन किया। स्वतंत्रता दिवस कार्यक्रम की तैयारियों के संबंध में बैठक में मौजूद उपमंडल बल्लभगढ़ के संबंधित सरकारी विभागों के अधिकारियों से संबंधित विषय पर चर्चा करते हुए एसडीएम बल्लभगढ़ त्रिलोक चंद ने दिशा निर्देश जारी करते हुए कहा कि इस बार आजादी के अमृत महोत्सव को यादगार बनाने के लिए प्रशासन इस बार स्वतंत्रता दिवस को खास अंदाज में मनाने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ेगा। जिसके लिए एसडीएम त्रिलोकचंद ने बैठक में मौजूद अधिकारियों को बेहतर तैयारी करने के दिशा निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि सभी विभागों के अधिकारी आपस में तालमेल बनाकर राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस समारोह को धूमधाम से बेहतर तरीके से मनाने के लिए पूरी तैयारियां सुनिश्चित करें। बैठक के दौरान एसडीएम त्रिलोक चंद ने बताया कि आजादी के अमृत महोत्सव की श्रृंखला में इस साल स्वतंत्रता दिवस के मौके पर 'हर घर तिरंगा' अभियान कार्यक्रम के तहत 11 अगस्त से लेकर 17 अगस्त तक सभी सरकारी कार्यालयों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे। उन्होंने बताया कि 15 अगस्त कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर फुल ड्रेस फाइनल रिहर्सल 13 अगस्त को बल्लभगढ़ के दशहरा ग्राउंड में आयोजित की जाएगी। फुल ड्रेस रिहर्सल में हरियाणा पुलिस द्वारा मार्च पास्ट, एनसीसी, एनएसएस, स्काउट बॉयज और गर्ल्स स्काउट की टुकड़ी पीटी शो, डंबल लेजियम, योगा तथा विभिन्न स्कूलों के छात्र-छात्राओं द्वारा मनमोहक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे। इस अवसर पर बैठक में कैबिनेट मंत्री के बड़े भाई टिपर चंद शर्मा, एसीपी मनीष सहगल, उपमंडल शिक्षा अधिकारी सतीश चंद्र, एसडीओ बिजली बोर्ड उमेश यादव, तहसीलदार भूमिका लांबा, वर्क मैनेजर रोडवेज जितेंद्र सिंह, आयुष विभाग से डॉक्टर योगेंद्र सहित कई अधिकारीगण उपस्थित थे।

नवनिर्वाचित राष्ट्रपति द्रौपदी मुरमू की जीत की खुशी पर सीमा त्रिखा एवं समस्त कार्यकर्ताओं ने बाटें लड्डू

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। राष्ट्रीपति चुनावो के नतिजे आने पर भाजपा कार्यकर्ताओं में खुशी कि लहर है। इसी क्रम में वीरवार को नवनिर्वाचित राष्ट्रपति द्रौपदी मुरमू की जीत की खुशी में सीमा त्रिखा एवं समस्त कार्यकर्ताओं ने एनआईटी 3 तथा एसजीएम नगर राधे-राधे चौक पर जीत का जश्न मनाया तथा सभी ने लड्डू भी बाटें। इस मौके पर विधायीका सीमा त्रिखा ने कहा कि यह जीत भारत के आम नागरिक की जीत है। भाजपा सरकार नीतियों व उनके द्वारा हो रहे चहुंमुखी विकास से सभी बहुत प्रभावित है। उन्होने कहा कि यह जीत सबका विकास सबका साथ की जीत है। इस अवसर पर सुमन बाला, पंडित सुरेंद्र शर्मा, अमित अहूजा, ओमप्रकाश, दीपा भाटिया, ओमप्रकाश ढींगरा, आशा भाटिया, सत्येंद्र पांडे, कर्मवीर बैंसला, पंकज सिवाल, शालिनी मंगला, गगनदीप सिंह (रिंकू), सुनील भाटिया, नीलम गुलाटी, खुशबू, सनी भाटिया, सुमित व्हिच, हरप्रीत सिंह, हनी, गौरव बत्रा, रविंद्र भाटिया, नीलम गुलाटी, सपना खेड़ा, संजय, महेंद्रु, मनोज शर्मा, हरीश अग्रवाल, रमन जेटली, कपिल शर्मा, सुशील सेतिया, अशोक शर्मा, मुरारी लाल गर्ग, श्याम नारायण, गुलशन भारद्वाज, सुमेर सिंह कटारिया, रघुवीर अरोरा, राजवती, प्रवीण चौधरी एवं सूर्य प्रकाश सिंह सहित अन्य उपस्थित रहे।

योजनाबद्ध तरीके से हो रहा है ग्रेटर फरीदाबाद का विकास : कृष्णपाल गुर्जर

पुरी प्रथम सोसायटी के लोगों ने केंद्रीय मंत्री के समक्ष रखी अपनी समस्याएं

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। केंद्रीय राज्यमंत्री कृष्णपाल गुर्जर ने कहा है कि ग्रेटर फरीदाबाद का विकास करवाने के लिए प्रदेश सरकार पूरी तरह से कृतसंकल्पित है। यहां सीवरेज, सडक़, बिजली व पीने के पानी जैसी बुनियादी जरूरतों को योजनाबद्ध तरीके से लोगों को उपलब्ध करवाया जाएगा। उन्होंने कहा कि इन बुनियादी योजनाओं पर कार्य चल रहा है, जिसके पूरा होने के बाद लोगों को काफी सहूलियतें मिल जाएगी। केंद्रीय मंत्री गुरुवार को ग्रेटर फरीदाबाद के सेक्टर-84 स्थित पुरी प्रथम सोसायटी में स्थानीय निवासियों द्वारा आयोजित बैठक में बतौर मुख्यातिथि उपस्थितजनों को संबोधित कर रहे थे। बैठक में पहुंचने पर केंद्रीय मंत्री कृष्णपाल गुर्जर का भाजयुमो के जिला महामंत्री गोल्डी अरोड़ा, युवा समाजसेवी पारस राय, अश्वनी शर्मा, राजीव तुली, मयंक रावत, अमरदीप सिंह, प्रवीण गौतम सहित अन्य सोसायटी के मौजिज लोगों ने उनका फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया। इस दौरान सोसायटी में रहने वाले लोगों ने केंद्रीय मंत्री श्री गुर्जर के समक्ष सोसायटी की समस्याएं रखते हुए बताया कि सोसायटी के आसपास की सडक़ें बदहाल है, जिसके चलते मामूली बरसात में यहां पानी भर जाता है और लोगों को आवागमन में दिक्कतें पेश आती है वहीं यहां की सडक़ों पर लाईटें नहीं लगी हुई है, जिसके चलते रात के समय अंधेरा रहता है और असामाजिक तत्व इसका फायदा उठाकर आपराधिक वारदातों को अंजाम दे देते है। इसके अलावा सुरक्षा के लिहाज से भी यहां कोई पुलिस गश्त नहीं होती, जिसके चलते लोग भय के साए में रहते है। उन्होंने कहा कि ग्रेटर फरीदाबाद का विकास बेहतर तरीके से किया जाएगा, जहां बड़ी-बड़ी सीवरेज लाईन डाली जा रही है वहीं सडक़ों के सौंदर्यीकरण की योजना भी बनाई जा चुकी है, यहां बरसात का पानी न रूके इसके भी पुख्ता इंतजाम किए जा रहे है और रही बात सुरक्षा की तो यहां सुरक्षा के लिहाज से सडक़ों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए जा रहे है ताकि हर व्यक्ति की गतिविधि पर नजर रखी जा सके। उन्होंने लोगों को आश्वासन दिया कि प्रदेश की मनोहर सरकार ग्रेटर फरीदाबाद के विकास के लिए कोई कसर बाकि नहीं छोड़ रही, कुछ समय इन योजनाओं को पूरा होने में लग रहा है और जब यह योजनाएं पूरी हो जाएगी, तब ग्रेटर फरीदाबाद गुडग़ांव व नोएडा की तर्ज पर विकसित क्षेत्र बनकर उभरेगा।

एक ईंट-एक रुपया के सिद्धांत पर चल रहा अग्रवाल समाजः नरेंद्र गुप्ता

अतुल्य लोकतंत्र/संवाददाता

फरीदाबाद। महाराज अग्रसेन के पदचिन्हों पर चलते हुए तथा उनके द्वारा दिए गए एक ईंट-एक रुपया के संदेश को आत्मसात करते हुए अग्रवाल समाज सर्वसमाज के लिए कार्य कर रहा है तथा अग्रोहा धाम में बनने वाले महालक्ष्मी के भव्य मंदिर को भी इसी सिद्धांत पर बनाने की मंशा से कुलदेवी की जनआशीर्वाद रथ यात्रा पूरे देश में भ्रमण कर रही है। उक्त वाक्य विधायक नरेंद्र गुप्ता ने अपने सैक्टर-11 स्थित कार्यालय पर अग्रवाल समाज के लोगों को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। नरेंद्र गुप्ता के कार्यालय पर महालक्ष्मी जनआशीर्वाद यात्रा का भव्य स्वागत किया गया तथा महालक्ष्मी व महाराजा अग्रसेन की महाआरती आयोजित की गई। इस दौरान नरेंद्र गुप्ता व उनके समर्थकों सहित सैंकड़ों की संख्या में मौजूद अग्रवाल समाज के लोगों ने पुष्प वर्षा कर महालक्ष्मी व महाराजा अग्रसेन का स्वागत किया तथा सैंकड़ों की संख्या में लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान विधायक नरेंद्र गुप्ता ने कहा कि कोरोना के कारण त्यौहारों की रौनक कहीं खो गई थी परंतु हम सौभागयशाली हैं कि भारतीय संस्कृति में तीज से त्यौहारों की शुरुआत होती है परंतु महालक्ष्मी की जनआशीर्वाद रथ यात्रा के सावन माह में आगमन से पूरा शहर अभी से ही दीवाली मना रहा है। उन्होंने कहा कि उन्होंने मां महालक्ष्मी व महाराजा अग्रसेन महाराज से प्रार्थना की है कि वे सभी क्षेत्रवासियों को सुख-समृद्धि दें तथा अपनी कृपा हमेशा उन पर बनाए रखें।