



केदारनाथ धाम के मार्ग पर बनाए जाएंगे फैंब्रिकेटेड रेन शेल्टर

देहरादून, xq:okj 02 सितम्बर 2021



उत्तराखंड जन विकास सहकारी समिति ने लोगों को सशक्त करने का अभियान शुरू किया



मौसम

अधिकतम न्यूनतम  
19.0° 6.0°

36254.57

2

अपराध की जांच के लिए हो अलग प्रकोष्ठ

7

अमर शहीद मेजर दुर्गा मल्ला फुटबॉल टूर्नामेंट आयोजित

# सीएम धामी ने धारचूला के आपदा प्रभावित गांव जुम्मा का दौरा किया

पिथौरागढ़/देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पिथौरागढ़ जनपद के सीमांत तहसील धारचूला के आपदा प्रभावित क्षेत्र ग्राम जुम्मा पहुंचकर विगत दिनों क्षेत्र में हुई भारी वर्षा से हुई क्षति का जायजा लिया, तथा आपदा प्रभावितों से मिले व उनका हाल जाना। इस दौरान उन्होंने जुम्मा के जामुनी तोक में आपदा से लापता ब्यक्तियों की खोजबीन हेतु चलाए जा रहे रेस्क्यू कार्य का भी जायजा लिया गया। इस दौरान उन्होंने आपदा प्रभावित क्षेत्र का हवाई सर्वेक्षण कर नुकसान का जायजा भी लिया गया। उन्होंने जुम्मा के एलागाड़ स्थित एसएसबी कैम्प में जुम्मा के जामुनी एवं सिरौउयार तोक के आपदा प्रभावितों से मिलकर शोक संवेदना व्यक्त करते हुए दुःख व्यक्त किया गया। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार दुःख की इस घड़ी में उनके साथ खड़ी है। इस दौरान प्रभावित परिवारों को प्रति मृतक 4 लाख रुपए की आर्थिक सहायता का चेक प्रदान किया गया। मुख्यमंत्री ने कहा कि 1 लाख रुपए की अतिरिक्त धनराशि प्रति मृतक मुख्यमंत्री आर्थिक सहायता कोष से भी परिवार को सहायता

के रूप में उपलब्ध कराई जाएगी। उन्होंने आपदा पीड़ितों को आस्वस्त कराया कि सरकार इस दुःख की घड़ी में उनके साथ खड़ी है। उनकी हर संभव मदद की जाएगी। इसके उपरंत मुख्यमंत्री पर्यटक आवास गृह धारचूला पहुंचकर स्थानीय लोगों से मिले और उनकी समस्याएं भी सुनी। इससे पूर्व जुम्मा में आपदा की घटना में मृतक ब्यक्तियों के प्रति संवेदना व्यक्त करते हुए उनकी आत्मा की शान्ति के लिए 2 मिनट का मौन रखा गया। इसके उपरंत उन्होंने धारचूला नगर के नो गांव (तरकोट), मल्ली बाजार के आपदा पीड़ित परिवार से मुलाकात कर उन्हें हर सम्भव मदद करने की बात करते हुए जिलाधिकारी को आवश्यक निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि क्षेत्र का भू गर्भीय परीक्षण कराते हुए सुरक्षा के कार्य कराए जाएंगे। इस दौरान उन्होंने क्षेत्रीय जनता की समस्याएं भी सुनी। उन्होंने बरम के गोगोई में भू कटाव को रोके जाने हेतु सुरक्षा दीवार का निर्माण करने की घोषणा भी की। उन्होंने कहा कि दुःख की घड़ी में सरकार प्रभावितों के साथ खड़ी है। हर सम्भव मदद की



जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि आगामी एक माह हेतु क्षेत्र में हेलीसेवा को बढ़ा दिया गया है। आवश्यकता पड़ने पर इसे आगे भी बढ़ाया जाएगा। उन्होंने कहा कि पिथौरागढ़ से हवाई सेवा सुचारु किए जाने हेतु भी प्रयास जारी है। उन्होंने कहा कि धारचूला काली नदी किनारे तटबन्ध निर्माण हेतु सिंचाई विभाग द्वारा तैयार 42 करोड़ की धनराशि के प्रस्ताव को स्वीकृति प्रदान हेतु शासन से कार्यवाही की जाएगी।

अपने संबोधन में मुख्यमंत्री ने

कहा कि क्षेत्र में आपदा से बंद क्षतिग्रस्त सड़कों को शीघ्रता से खोलना हमारी प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में तीन माह हेतु खाद्यान्न की आपूर्ति की जा चुकी है, जहां खाद्यान्न की कमी होगी उन क्षेत्रों में हेलीकॉप्टर से खाद्यान्न पहुंचाया जाएगा। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में चिकित्सकों की तैनाती की जाएगी। उन्होंने आपदा के दौरान प्रशासन द्वारा किए गए त्वरित कार्य हेतु जिलाधिकारी एवं उनकी समस्त टीम की सराहना करते हुए कहा कि

आपदा विभाग 24 घंटे कार्य कर रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत दुनिया का पहला देश है जहां सबसे अधिक वैक्सीनेशन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कोरोना कम हुआ है पर खत्म नहीं हुआ है। सभी लोगों से अपील है कि वह कोविड नियमों का अनुपालन अवश्य करें। उन्होंने कहा कि अगले 4 महीने में प्रदेश में शत प्रतिशत कोविड वैक्सीनेशन कर लिया जाएगा। केन्द्र से उत्तराखंड को 20 लाख वैक्सीन उपलब्ध करा दिए गए हैं।

## राजस्व ग्राम घोषित किए गए 7 गांवों को सभी योजनाओं का लाभ दिए जाने के लिए निर्देश

ऋषिकेश। ऋषिकेश विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत टिहरी बांध विस्थापित पशुलोक क्षेत्र के 7 गांवों को राजस्व ग्राम बनाए जाने के बाद भी अभी तक वहाँ के लोग सरकार की योजनाओं से वंचित हैं, इस संबंध में उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल ने मंगलवार को राजस्व विभाग के सचिव एवं जिला प्रशासन के अधिकारियों सहित पशुलोक विस्थापित क्षेत्र के प्रतिनिधिमंडल के साथ संयुक्त रूप से बैठक की। इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष ने अधिकारियों को राजस्व ग्राम घोषित किए गए 7 गांवों को सभी सरकारी योजनाओं का लाभ दिए जाने संबंधित विषय पर शीघ्र कार्यवाई करने के

निर्देश दिए। अवगत है कि टिहरी बांध विस्थापित पुनर्वास क्षेत्र के सात गांवों को विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल के प्रयासों से राजस्व ग्राम घोषित किया गया था। राजस्व ग्राम घोषित किये गये ग्रामों में माली देवल, विरयाणी, लम्बागड़ी, होजीयान, सिराई, असेना और डोबरा गांव हैं। विगत दिनों स्थानीय लोगों द्वारा विधानसभा अध्यक्ष को अवगत किया गया कि सरकार की किसी भी प्रकार की योजनाओं का लाभ उन्हें अभी भी नहीं प्राप्त हो रहा है। जन्म एवं मृत्यु प्रमाण पत्र, भूमि धरी का अधिकार एवं भारत सरकार एवं राज्य सरकार की जन उपयोगी योजनाओं के लाभ से वंचित है। इस समस्या का तुरंत

संज्ञान लेकर विधानसभा अध्यक्ष ने बैराज स्थित कैंप कार्यालय में राजस्व विभाग एवं जिला प्रशासन के अधिकारियों के संग संयुक्त रूप से बैठक की।

विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि टिहरी बांध विस्थापित पशुलोक क्षेत्र के 7 गांवों को राजस्व ग्राम बनाये जाने के लिए 20 साल से अधिक लंबी चली मांग के लिए कई आंदोलन स्थानीय लोगों द्वारा किए गए। जिसके बाद सातों गांवों को सरकार द्वारा राजस्व ग्राम घोषित किया गया। श्री अग्रवाल ने कहा कि राजस्व ग्राम घोषित होने के बावजूद भी विस्थापित क्षेत्र के लोगों को सरकारी योजनाओं का लाभ ना

मिलना चिंताजनक है। श्री अग्रवाल ने इस दौरान अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि तुरंत इस विषय पर आवश्यक कार्यवाई कर लोगों को उनका हक दिया जाए। इस अवसर पर राजस्व विभाग के सचिव बीवीआरसी पुरुषोत्तम, अपर

जिलाधिकारी जीसी गुणवंत, सहित विस्थापित क्षेत्र के बलवीर सिंह रावत, जगदंबा सेमवाल, प्रताप सिंह राणा, हरि सिंह भंडारी, सुंदरलाल बिजलवान, दिनेश बहुगुणा, विजय बिष्ट भीम सिंह पवार सहित अन्य लोग उपस्थित थे।



## सम्पादकीय

### ikd ij vlj

पुलवामा हमले के तीन हफ्ते बाद पाक ने कथित तौर पर प्रतिबंधित आतंकवादी संगठनों पर कार्रवाई शुरू की है। जैश-ए-मोहम्मद के सरगना मसूद अजहर के बेटे हमाद अजहर तथा भाई अब्दुल रऊफ समेत 4 ऐसे आतंकवादी हिरासत में लिया है, जिनका किसी तरह इन संगठनों से नाता है। इमरान सरकार ने कई मदरसों और मुंबई हमलों के मास्टरमाइंड हफीज सईद की रहनुमाई में चल रहे जमात-उद-दावा तथा इसकी विंग फलाह-ए-इंसानियत फाउंडेशन से जुड़ी संपत्ति को भी नियंत्रण में लिया है। पाक दिखाने की कोशिश में है कि यह पग उसने किसी दबाव में आकर नहीं उठाया, मगर यदि ईमानदारी होती तो पहले पहल होती। शुरू से इस पड़ोसी मुल्क का ट्रैक रिकार्ड कभी भी संदेह से परे नहीं रहा। ऐसे पहले उठाये कदम आंखों के धोखे ही साबित हुए। गत तजुर्बे ही ये बताने के लिए काफी हैं कि 21 में हुए संसद पर हमले, 28 के मुंबई कांड और 216 में पठानकोट एयरबेस पर आक्रमण के बाद भी पाक में आतंकवाद की फैक्ट्रियां क्यों चल रही हैं? फिर इस बार ऐसा क्या है जिस पर एतबार किया जाए कि पाक की नीयत नापाक नहीं। कहना जल्दबाजी होगी कि सीमा पार बदलाव की बयार बहनी शुरू हो गयी है। गत मंगलवार को ही पाक ने ऐलान किया था कि करतारपुर कॉरिडोर समझौता मसौदे पर विचार के लिए 14 मार्च को प्रतिनिधिमंडल भारत भेजेगा। इसके बाद भारतीय क्रिकेट टीम 28 मार्च को इस्लामाबाद का दौरा करेगी। चूंकि गुरुनानक देव के 55वें जन्मशताब्दी समारोह में अभी आठ माह ही शेष बचे हैं, यह राजनयिक पहल द्विपक्षीय तनाव कम कर सकती है। विश्वास बहाली का दूसरा पग इमरान खान के निर्देश पर पाक की पंजाब प्रांत सरकार द्वारा उठाया गया है, जिसमें प्रदेश के सूचना व संस्कृति मंत्री फैजुलहसन चोहान को हिन्दू विरोधी बयान देने पर पद से बर्खास्त करना है।

## अपराध की जांच के लिए हो अलग प्रकोष्ठ

अनूप भटनागर

देश की शीर्ष अदालत ने महाराष्ट्र के जालना शहर में करीब 16 साल पहले पांच व्यक्तियों की हत्या और एक महिला से बलात्कार के अपराध में मौत की सजा का सामना कर रहे महाराष्ट्र के छह व्यक्तियों को पिछले सप्ताह बरी करते हुए उनके पुनर्वास के लिये उन्हें पांच-पांच लाख रुपये मुआवजा देने का फैसला सुनाया।

न्यायालय के इस फैसले ने एक बार फिर इस तथ्य को इंगित किया है कि अब हर स्तर पर पुलिस में कानून व्यवस्था और अपराधों की जांच के लिये अलग-अलग प्रकोष्ठ आवश्यक है।

न्यायालय ने पाया कि वास्तव में इस अपराध में इन व्यक्तियों की कोई भूमिका थी ही नहीं और पुलिस ने वास्तविक अपराधियों की बजाय निर्दोष लोगों को फंसा दिया।

ये व्यक्ति 16 साल से जेल में बंद थे। ऐसे अनेक मामले सामने आये हैं, जिनमें अदालत ने पाया है कि जांच एजेन्सियों ने अपनी लचर कार्यशैली की वजह से निर्दोष व्यक्तियों को आरोपी बनाकर जेल में डाल दिया। फिर मुकदमे की सुनवाई के दौरान जांच एजेन्सियों की दोषपूर्ण कार्यशैली की कलाई खुली।

यह भी दिलचस्प है कि इस मामले में शीर्ष अदालत ने अपने ही करीब एक दशक पुराने फैसले पर पुनर्विचार के दौरान यह पाया कि जांच एजेन्सी और अभियोजन ने सही तरीके से अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन नहीं किया। न्यायालय ने इस मामले में तीन दोषियों की इस अपील पर सुनवाई करने का निश्चय किया था कि शीर्ष अदालत ने 3 अप्रैल, 29 को तीन अन्य दोषियों की मौत की सजा बरकरार रखते वक्त उनका पक्ष सुना ही नहीं। न्यायालय ने तीन दोषियों

की अपील खारिज करने संबंधी अप्रैल 29 का फैसला वापस लेकर सारे मामले पर पुनर्विचार करने का निश्चय किया क्योंकि इस अपराध के साक्ष्य एक ही थे।

इनकी अपील पर पुनर्विचार के दौरान न्यायालय ने पाया कि पुलिस ने उन चार व्यक्तियों को कानून की पकड़ से बच निकलने दिया, जिनकी पहचान इस वारदात में जीवित बची महिला ने 23 में ही की थी। न्यायालय ने कहा कि ऐसा सिर्फ सही तरीके से जांच नहीं करने की वजह से हुआ। अब न्यायालय ने वारदात की चश्मदीद गवाह द्वारा पहचाने गये चार खतरनाक अपराधियों के मामले में दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 173 (8) के तहत आगे जांच के निर्देश दिये हैं ताकि वास्तविक अपराधियों को सजा दिलायी जा सके।

शीर्ष अदालत ने गैरजिम्मेदाराना तरीके से जांच और असल अपराधियों को बचकर निकलने के लिये पुलिस को कड़ी फटकार ही नहीं लगाई बल्कि राज्य के मुख्य सचिव को इस मामले में अभी भी सेवा में कार्यरत अधिकारियों के खिलाफ तीन महीने के भीतर विभागीय कार्रवाई के भी आदेश दिये हैं।

यह पहला मौका नहीं है जब न्यायालय ने संगीन से संगीन अपराध की जांच में खामियों के लिये पुलिस और जांच एजेन्सियों को फटकार लगायी है।

शीर्ष अदालत का यह निर्णय एक बार फिर पुलिस विभाग में कानून व्यवस्था और अपराधों की जांच के लिये अलग-अलग प्रकोष्ठ की आवश्यकता को इंगित करता है। उत्तर प्रदेश के पूर्व पुलिस महानिदेशक प्रकाश सिंह की जनहित याचिका पर शीर्ष

अदालत ने 22 सितंबर, 26 को पुलिस व्यवस्था में सुधार के बारे में अनेक महत्वपूर्ण निर्देश दिये थे। न्यायमूर्ति वाई. के. सभरवाल, न्यायमूर्ति सी. के. ठक्कर और न्यायमूर्ति पी. के. बालासुब्रमण्यन की पीठ ने केन्द्र और सभी राज्यों को पुलिस सुधार के बारे में अनेक निर्देश दिये थे, जिनमें कानून व्यवस्था और अपराधों की जांच के लिये अलग-अलग प्रकोष्ठ बनाना भी शामिल था।

न्यायालय ने कहा था कि किसी भी अपराध की तत्परता और दक्षता के साथ जांच सुनिश्चित करने के लिये अपराध की जांच करने वाली पुलिस को कानून व्यवस्था का काम देखने वाली पुलिस से अलग करना होगा लेकिन इसके बावजूद दोनों प्रकोष्ठों के बीच पूरा समन्वय बनाये रखने की आवश्यकता होगी।

न्यायालय ने कहा था कि शुरू में दस लाख या इससे अधिक की आबादी वाले शहरों में पुलिस के कानून व्यवस्था और अपराध की जांच के प्रकोष्ठ को अलग-अलग किया जाये और धीरे-धीरे यह व्यवस्था छोटे शहरों और कस्बों में भी लागू की जाये।

यह दुर्भाग्यपूर्ण ही है राज्य सरकारें किसी न किसी बहाने से इन पर पूरी तरह अमल नहीं कर रही हैं।

इसका परिणाम यह हो रहा है कि अक्सर पुलिस और जांच एजेन्सियों की जांच में अदालतों को खामियां मिलती हैं। इस तरह के मामलों की बढ़ती संख्या के मद्देनजर जरूरी है कि पुलिस की जांच प्रकोष्ठ में शामिल कार्मिकों और अधिकारियों को उनकी अपनी जिम्मेदारियों के साथ ही नागरिकों के अधिकारों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाया जाये।

## बुनियादी संरचना का गहराता संकट

इन्फ्रास्ट्रक्चर लीजिंग एंड फाइनेंशियल सर्विसेस (आईएलएफएस) एक विशालकाय वित्तीय कंपनी है जो बुनियादी संरचना के निर्माण के लिए बड़े ऋण देती है। जैसे जम्मू को कश्मीर से जोड़ने के लिए 9 किलोमीटर लम्बी सुरंग बनाने के लिए इस कंपनी द्वारा ही ऋण दिया गया था। इस कंपनी पर बीते समय भारी संकट आ पड़ा था। बैंकों से लिए गये ऋण की अदायगी यह कंपनी नहीं कर सकी और संकट में आ गई है। वर्तमान में इस कंपनी पर 93 हजार करोड़ रुपये की विशाल राशि बकाया है। इस राशि की विशालता का अनुमान इस बात से लगाया जा सकता है कि किंगफिशर एयरलाइन के विजय माल्या से केवल 8 हजार करोड़ रुपये ही बैंकों को वसूल करने हैं। इस कंपनी के संकट में पड़ने से देश की सम्पूर्ण बैंकिंग व्यवस्था ही डूबने को हो गयी थी। सरकार के दखल ने इस संकट से अर्थव्यवस्था को बचाया था।

संकट के समय आईएलएफएस के अधिकारियों का कहना था कि बुनियादी संरचना का निर्माण सरकारी उपक्रमों के लिए किया गया था जैसे सड़क का निर्माण नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया के साथ मिलकर किया गया था। इन सरकारी उपक्रमों द्वारा समय से ऋण की अदायगी न किये जाने के कारण कंपनी संकट में पड़

गई थी। लेकिन अब सामने आ रहे तथ्यों से पता लगता है कि आईएलएफएस का संकट कंपनी में व्याप्त भ्रष्टाचार तथा अर्थव्यवस्था की मूल कमजोरी के कारण था। इन दोनों ही कारकों की जिम्मेदारी वित्त मंत्री की बनती है।

आईएलएफएस मूलतः सरकारी कंपनी है। इसके 25 प्रतिशत शेयर लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन के हाथ में हैं और 6 प्रतिशत स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के हाथ में। ये दोनों कम्पनियां सरकारी उपक्रम हैं। इसलिए इनके द्वारा नियंत्रित आईएलएफएस भी मूल रूप से सरकारी उपक्रम ही था। इस कंपनी के सरकार द्वारा निर्देशित होने का स्पष्ट प्रमाण है कि इसमें सरकारी अधिकारियों को ही प्रमुख नियुक्त किया गया है। संकट में पड़ने के कुछ माह पूर्व कंपनी के प्रमुख रवि पार्थसारथी ने इस्तीफा दे दिया था। इसके बाद लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन के प्रबंध निदेशक हेमंत भार्गव को कंपनी का प्रमुख नियुक्त किया गया। इन्होंने भी इस्तीफा दे दिया। इसके बाद लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन के ही पूर्व प्रमुख एसबी माथुर को आईएलएफएस का प्रमुख नियुक्त किया गया। लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन के पूर्व अधिकारियों की नियुक्ति बताती है कि आईएलएफएस का मूल संचालन लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन द्वारा ही किया जाता

भरत झुनझुनवाला

था। लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन पर मालिकाना हक वित्त मंत्री का है। अतः आईएलएफएस के संकट की जिम्मेदारी लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन के माध्यम से वित्त मंत्रालय की बनती है।

संकट में आने के बाद वित्त मंत्रालय ने उदय कोटक के नेतृत्व में आईएलएफएस के नये बोर्ड को गठित किया। इस नए बोर्ड द्वारा आडिट में यह बात सामने आई कि आईएलएफएस के निदेशकों ने नियम विरुद्ध लोन दिए थे। आईएलएफएस की अपनी ही कमेटी ने आगाह किया था कि लोन लेने वालों की वित्तीय स्थिति कमजोर है लेकिन अपनी ही कमेटी की संस्तुति को नजरंदाज करते हुए आईएलएफएस के निदेशकों ने कमजोर कम्पनियों को ऋण दे दिए।

एक घटना में एरा ग्रुप की एक कम्पनी को दिवालिया घोषित करने का वाद हाईकोर्ट में चल रहा था। इसकी याचिका लंबित होने के बावजूद उस कंपनी को आईएलएफएस द्वारा ऋण दिए गये। लेकिन 93 हजार करोड़ के बकाया ऋण में इस प्रकार की घपलेबाजी का हिस्सा मात्र 2 हजार करोड़ रुपये का है। अतः आईएलएफएस के संकट का यह प्रमुख कारण नहीं दीखता। यद्यपि पूरी कहानी बाहर आने में समय लग सकता है। इस घपलेबाजी

का विस्तार जो भी हो, इसकी जिम्मेदारी से वित्त मंत्रालय बच नहीं सकता। इस बात के पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं कि वित्तीय संसार में आईएलएफएस के संकट के पूर्वानुमान व्याप्त थे। संकट में पड़ने से पहले आईएलएफएस के पूर्व निदेशक मारुति सुजुकी कम्पनी के प्रमुख आरसी भार्गव ने एक बयान में कहा था कि लोगों को वर्षों से जानकारी थी कि आईएलएफएस में संकट आएगा। मैं मानता हूँ कि इस मंडराते संकट की जानकारी लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन को थी और इनके माध्यम से वित्त मंत्रालय को भी थी। इस जानकारी के बावजूद आईएलएफएस पर कार्यवाही नहीं की गयी।

दूसरा सवाल है कि आईएलएफएस द्वारा दिए गए 91 हजार करोड़ के अन्य सही ऋण संकट में क्यों पड़े? कारण यह दिखता है कि अर्थव्यवस्था कमजोर है। हमारी आर्थिक विकास दर 7 प्रतिशत पर सम्मानजनक है लेकिन यह विकास बड़ी कंपनियों मात्र के माध्यम से हो रहा है। नोटबंदी और जीएसटी से छोटे उद्यमियों का धंधा चौपट हुआ है और वह धंधा बड़े उद्यमियों को हस्तांतरित हो गया है। इसलिए एक ओर हमारी विकास दर 7 प्रतिशत पर टिकी हुई है लेकिन साथ-साथ शेयर बाजार उछल रहा है। विकास दर के टिके रहने का बुनियादी संरचना पर सीधा प्रभाव है। यदि सरकार ने फोर लेन राजमार्ग

बनाये तो उन पर दौड़ने वाली ट्रकों की संख्या में विशेष वृद्धि नहीं हुई है क्योंकि आर्थिक विकास दर टिकी हुई है। मूल समस्या यह है कि बुनियादी संरचना की जमीनी मांग नहीं बन रही है। छोटे उद्योगों द्वारा ही अधिकतर रोजगार बनाये जाते हैं। उन्हीं से बिजली और यातायात की मांग बढ़ती है। छोटे उद्योगों के दबाव में आने से आम आदमी की ऋण शक्ति शिथिल पड़ी हुई है जबकि सरकार बड़े राजमार्ग बना रही है। आम आदमी की ऋण शक्ति की शिथिलता के कारण राजमार्ग पर यातायात की मांग कम है, टोल की वसूली कम हो रही है और ये ऋण खटाई में पड़ रहे हैं। इसी प्रकार बिजली की मांग कम है और बिजली उत्पादन कम्पनियों को दिए गये ऋण खटाई में पड़ रहे हैं। निष्कर्ष है कि वित्त मंत्रालय को सूचना थी कि बुनियादी संरचना की मांग में वृद्धि नहीं हो रही है लेकिन देश के मतदाता को बड़ी योजनाएं लागू करके प्रभावित करने के लिए वित्त मंत्रालय ने इस जानकारी को दबाये रखा और बड़ी योजनाओं को लगातार बढ़ाता गया। यद्यपि आर्थिक दृष्टि से यह सफल नहीं था। अंततः आईएलएफएस के संकट के लिए वित्त मंत्रालय जवाबदेही से बच नहीं सकता। आईएलएफएस का मालिकाना हक लाइफ इश्योरेंस कॉर्पोरेशन का था, जिस पर मालिकाना हक वित्त मंत्रालय का है।

# केदारनाथ धाम के मार्ग पर बनाए जाएंगे फ़ैब्रिकेटेड रेन शेल्टर

## नगर संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ड्रीम प्रोजेक्ट में शामिल केदारनाथ धाम के पुनर्निर्माण कार्यों को लेकर उत्तराखंड सरकार तेजी से कदम बढ़ा रही है। इस कड़ी में केदारनाथ विकास प्राधिकरण/टिहरी विशेष क्षेत्र प्राधिकरण के लिए स्वीकृत 422.39 लाख रुपये की लागत वाली योजना के लिए मंगलवार को शासन की ओर से 168.96 लाख रुपये की पहली किस्त जारी की गई। इसके तहत केदारनाथ धाम के पैदल मार्ग में कई जगह फ़ैब्रिकेटेड रेन शेल्टर का निर्माण किया जाएगा। इसका सीधा लाभ केदारनाथ आने वाले घरेलू और विदेशी



तीर्थयात्रियों को मिलेगा।

केदारनाथ विकास प्राधिकरण/टिहरी विशेष क्षेत्र

प्राधिकरण के अंतर्गत 133.25 लाख रुपये की लागत से केदारनाथ धाम पैदल यात्रा मार्ग के गौरीकुंड से

जंगल चट्टी मार्ग खंड में निश्चित अंतराल पर फ़ैब्रिकेटेड रेन शेल्टर शेड का निर्माण किया जाएगा। इसके लिए शासन की ओर से 53.30 लाख रुपये की धनराशि जारी की गई है। जबकि लगभग 145.30 लाख रुपये की लागत से श्री केदारनाथ धाम पैदल मार्ग के अंतर्गत भीमबली से रामबाड़ा मार्ग खंड (वाया नवनिर्मित वैकल्पिक मार्ग) के मध्य निश्चित अंतराल पर फ़ैब्रिकेटेड रेन शेल्टर शेड का निर्माण किया जाना है। इसके लिए शासन की ओर से 58.12 लाख रुपये का बजट जारी किया गया। ऐसे ही 143.84 लाख रुपये की लागत से बनने वाले श्री केदारनाथ धाम पैदल यात्रा मार्ग के अंतर्गत जंगल चट्टी से भीमबली

मार्ग खंड में निश्चित अंतराल पर फ़ैब्रिकेटेड रेन शेड के निर्माण के लिए शासन की ओर से 57.54 लाख रुपये जारी किए गए। दिलीप जावलकर, सचिव पर्यटन ने कहा, "मास्टर प्लान के तहत श्री केदारनाथ धाम को उसकी भव्यता के अनुरूप संवारा जा रहा है। पैदल मार्ग में तीर्थयात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए फ़ैब्रिकेटेड रेन शेल्टर का निर्माण किया जा रहा है। करीब 422.39 लाख रुपये की लागत से होने वाले विकास कार्यों के लिए शासन की ओर से पहली किस्त के रूप में 168.96 लाख रुपये का बजट जारी किया गया है। इसका सीधा लाभ केदारनाथ आने वाले देश-विदेश के तीर्थयात्रियों को मिलेगा।"

## उपजिलाधिकारी सदर को जांच अधिकारी नामित किया

देहरादून। जिलाधिकारी डॉ० आर राजेश कुमार द्वारा 9 जनवरी को देवलोक कालोनी, 10, जून को पटेलनगर, 13 मार्च को चमन बिहार सहारनपुर रोड तथा 4 मई को चौकी बाजार के निकट हुई वाहन दुर्घटनाओं के घायलों एवं 24 फरवरी को मोहकमपुर रिलायंस पेट्रोल व 11 फरवरी को मलिक चौक पर हुई दुर्घटना के मृतकों की मजिस्ट्रीयली जांच हेतु उपजिलाधिकारी सदर को जांच अधिकारी नामित किया गया है।

उपजिलाधिकारी सदर गोपाल राम बिनवाल ने मजिस्ट्रीयली जांच के सम्बन्ध में सर्वसाधारण को सूचित किया है कि उपरोक्त घटनाओं के सम्बन्ध में किसी व्यक्ति को कुछ जानकारी हो और जानकारी उपलब्ध कराना चाहता है तो इस विज्ञप्ति के प्रकाशन एक सप्ताह भीतर उपजिलाधिकारी कार्यालय/न्यायालय में किसी भी कार्य दिवस में उपस्थित होकर अपना साक्ष्य/पक्ष लिखित/मौखिक रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं।

उपजिला मजिस्ट्रेट द्वारा अवगत कराया गया है कि 9 जनवरी 2021 को देवलोक कालोनी पटेलनगर के निकट यू०के 07टीबी०-6627 टैक्सी से घायल कुमारी गोवान्सी पुत्री श्री सुरेन्द्र कुमार देवलोक कालोनी, 10 जून 2021 को पटेलनगर में वाहन

संख्या यू०के 07 टीबी०-4345 टैक्सी से घायल इन्तजार शेख मुस्लिम बस्ती कारगीग्रान्ट, 13 मार्च 2021 को चमन बिहार सहारनपुर निकट वाहन संख्या-यू०के 07पीए-0465 बस से घायल शिवम कौशिक एवं कुमारी नेहा कनखल हरिद्वार तथा 4 मई 2021 को चौकी बाजार के निकट वाहन संख्या यू०के 10 टीए-0236 मैक्सी कैप घायल धीरज शर्मा धामावाला कोतवाली देहरादून के अलावा 24 फरवरी 2021 को

मोहकमपुर रिलायंस पेट्रोल पम्प के निकट वाहन संख्या यू०के 12टीबी-2999 टैक्सी से मृतक हेमचन्द्र रमोला ज्वाल्पा एंकलेव जोगीवाला व 11 फरवरी 2021 को मलिक चौक पर वाहन संख्या यू०के 07टीबी-8600 टैक्सी से मृतक देवव्रत कोठियाल मलिक चौक देहरादून की मृत्यु हुई थी। इनके सम्बन्ध में उपजिलाधिकारी सदर कार्यालय/न्यायालय में साक्ष्य प्रस्तुत कर सकते हैं।

## एक्सिस म्यूचुअल फंड ने लॉन्च किया 'एक्सिस कंजम्पशन ईटीएफ'

देहरादून। भारत में सबसे तेजी से बढ़ते फंड हाउसों में से एक एक्सिस म्यूचुअल फंड ने आज अपना नया फंड- 'एक्सिस कंजम्पशन ईटीएफ' लॉन्च करने की घोषणा की। सोमवार, 30 अगस्त से खुलने वाला यह नया फंड ऑफर (एनएफओ) निपटी इंडिया कंजम्पशन इंडेक्स पर नजर रखने वाला एक ओपन एंडेड एक्सचेंज ट्रेडेड फंड है। नया फंड निपटी इंडिया कंजम्पशन इंडेक्स शेयरों के समूह में निवेश करके रिटर्न हासिल करने के लिए लंबी अवधि में धन सृजन से संबंधित सॉल्यूशन और लक्ष्य प्रदान करता है। भारत की अर्थव्यवस्था में पहले से ही अगले दस वर्षों के लिए विकास संबंधी मजबूत संभावनाएं नजर आ रही हैं। नई सहस्राब्दी के पहले दो दशकों में भारत की वार्षिक सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि दर 5.8 प्रतिशत से बढ़कर 6.9 प्रतिशत हो गई है (स्रोत- मॉर्गन स्टेनली)। हमें विश्वास है कि निम्नलिखित संरचनात्मक कारकों को देखते हुए यह प्रवृत्ति अगले आबादी संबंधी अनुकूल आंकड़े- संभावना है कि अगले 10 वर्षों में, 122 मिलियन और लोग कार्यबल में शामिल हो सकते हैं, जो भारत के वर्तमान कार्य बल के लगभग 20 प्रतिशत के बराबर है। (स्रोत- मॉर्गन स्टेनली) वैश्वीकरण- यह बाहरी मांग और वित्तपोषण के सक्षम कारक प्रदान करता है, जिनका उपयोग विकास को बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है।

## सुलोचना ईष्टवाल बनी यूकेडी महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष



### नगर संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल ने महिला नेत्री सुलोचना ईष्टवाल को देहरादून में महिला मोर्चा का जिलाध्यक्ष नियुक्त किया है। उत्तराखंड क्रांति दल के कार्यकर्ताओं ने सुलोचना ईष्टवाल का फूल बुके देकर स्वागत किया।

नवनियुक्त महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष सुलोचना ईष्टवाल ने कहा कि उनकी प्राथमिकता प्रत्येक बूथ स्तर पर महिलाओं का एक मजबूत संगठन तैयार करना है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड का निर्माण करने में महिला शक्ति की भूमिका किसी से भी नहीं है, उत्तराखंड को संवारने के लिए महिला शक्ति को ही आगे आना होगा। सुलोचना ईष्टवाल ने कहा कि जल्दी ही महिला मोर्चा की कार्यकारिणी का गठन करके सभी पदाधिकारियों को चुनाव में जिम्मेदारी सौंप दी जाएगी। उन्होंने सभी कार्यकर्ताओं को नए सिर से चुनाव की तैयारियों में जुटने का आह्वान किया। इस मौके पर केंद्रीय संगठन मंत्री संजय बहुगुणा, शिवप्रसाद सेमवाल, सीमा रावत तथा यूकेडी महिला मोर्चा के सविता श्रीवास्तव, सरोज रावत, मंजू रावत आदि दर्जनों कार्यकर्ता शामिल थीं।

फिचर्स/विविध

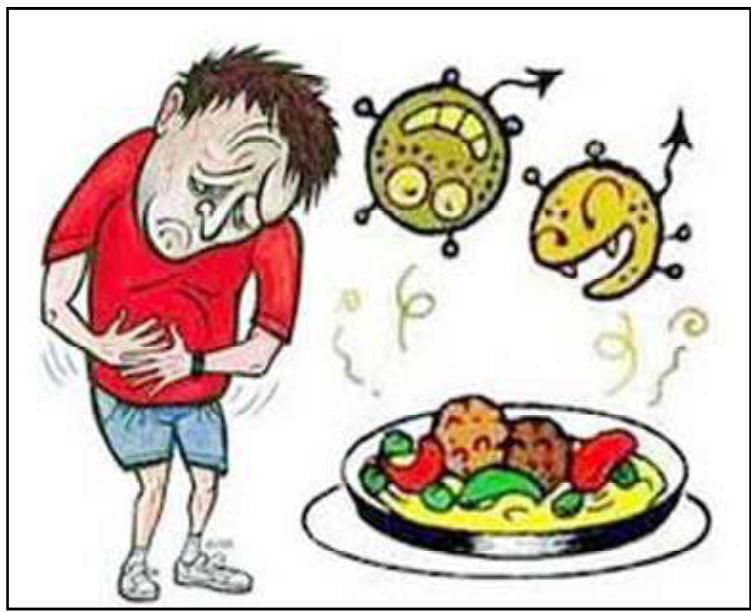
# कम नमक के सेवन से भी होता है हाई ब्लड प्रेशर

उच्च रक्तचाप के लिए ज्यादा नमक ही जिम्मेदार नहीं, बल्कि कम मात्रा में पोटेशियम का सेवन भी आपको इसका मरीज बना सकता है। एक नए शोध में यह खुलासा हुआ है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि आहार में अधिक पोटेशियम ग्रहण करने वाली किशोरियों में बाद में रक्त चाप कम पाया गया। बॉस्टन यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के लीन मूरे ने कहा, इसके विपरीत, रक्तचाप पर अकेले सोडियम का कोई प्रभाव नहीं दिखाई पड़ा, जिसके कारण

वैश्विक स्तर बच्चों तथा किशोरों के आहार में सोडियम की मात्रा कम करने की जरूरत पर बल देने की जरूरत नहीं। उच्च रक्तचाप को कम करने वाले आहार निष्कर्ष के मुताबिक, जो किशोरियां प्रतिदिन तीन हजार मिलीग्राम नमक का सेवन करती हैं, उनके रक्त चाप पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता, जबकि जो किशोरियां प्रतिदिन 2,400 मिलीग्राम या उससे अधिक पोटेशियम का सेवन करती हैं, तो बाद में उनका रक्त चाप कम होता है। गौर हो कि विश्व स्वास्थ्य संगठन

(डब्ल्यूएचओ) लोगों को दो हजार मिलीग्राम से अधिक सोडियम का सेवन नहीं करने की सलाह देता है।

शोधकर्ताओं ने किशोरावस्था के अंत में आहार में सोडियम व पोटेशियम का रक्तचाप पर दीर्घावधि तक प्रभाव का अध्ययन किया। जिन लड़कियों ने प्रतिदिन 2,400 मिलीग्राम या उससे अधिक पोटेशियम का सेवन किया था, उनका रक्तचाप कम पाया गया। यह अध्ययन ऑनलाइन पत्रिका जेएएमए पीडियाट्रिक्स में प्रकाशित हुआ है।



# फूड पॉइजनिंग से बचने के लिए अपनाएं ये उपाय

गर्मी के बाद बरसात आते-आते कई बीमारियां दस्तक देने लगती हैं। इनमें से आम बीमारी है फूड पॉइजनिंग की। अगर आप अपने खाने-पीने में साफ-सफाई का ध्यान न रखें तो इस तरह की समस्याओं से रू-ब-रू होना पड़ सकता है। यह खाने में बैक्टीरिया की वजह से होती है। फूड पॉइजनिंग में बुखार, उल्टी-दस्त होना, चक्कर आना और शरीर में दर्द होना आम बात है। कुछ बातों का ध्यान रखकर इस समस्या से बचा जा सकता है। जो भी खाना खाएं वह ताजा व गर्म हो। ध्यान रहे कि जिन बर्तनों और जिस जगह पर आप खाना खा रहे हैं वे साफ-सुथरी हों। खाने से पहले हाथ अच्छे से धो लें। बाजार में खुले में बिकने वाले खाने या तली-भुनी चीज, गोलगप्पे आदि से इन दिनों परहेज करें। फूड पॉइजनिंग होने पर एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू, नमक और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। उल्टी हो रही हो तो एक टेबल स्पून दही में एक चम्मच दानामेथी मिलाकर लेने से लाभ होगा। अगर दूधित खाद्य पदार्थ खाने के बाद आपको लगातार उल्टी हो रही हो, उल्टी के दौरान खून आए, पेट में तेज दर्द हो, बोलने और दिखाई देने में तकलीफ हो, कमजोरी महसूस होने जैसे लक्षण हो तो फौरन अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

# शर्मीले टाइगर बनना चाहते हैं बोल्ड

जैकी श्रॉफ के बेटे टाइगर श्रॉफ ने एक साल पहले 'हीरोपंती' से अपने करियर की शुरुआत की थी। तब से लेकर अब तक उनके किसी न किसी फिल्म से जुड़ने की बातें होती रहती हैं, मगर अभी तक उनकी किसी फिल्म की शूटिंग शुरू होने की खबर नहीं आई है।

आपकी पहली फिल्म 'हीरोपंती' हिट थी। इसकी रिलीज के एक साल बाद भी आपकी किसी नई फिल्म की रिलीज की बात सामने नहीं आ रही है...

आपको पता है, मैं हीरो नहीं बनना चाहता था। मेरी रुचि स्पोर्ट्स में थी। मगर हमारे देश में क्रिकेट के अलावा किसी भी स्पोर्ट्स में कोई स्कोप ही नहीं है। उधर बचपन से मेरे पास फिल्मों के प्रस्ताव आ रहे थे। आखिरकार एक दिन मैंने फिल्मों से जुड़ने का मन बना ही लिया। पर जब मैं इस क्षेत्र से जुड़ा तो यह सोच कर जुड़ा कि मुझे अच्छा काम ही करना है। 'हीरोपंती' की रिलीज के बाद मेरे पास कई फिल्मों के प्रस्ताव आए, पर मैंने जल्दबाजी नहीं की। मैंने कुछ फिल्मों को करने में रुचि भी दिखाई है, मगर जब तक उन फिल्मों के संबंध में निर्माता की तरफ से कोई घोषणा नहीं हो जाती, तब तक उस पर मेरा कुछ

कहना ठीक नहीं होगा। आपको पहली फिल्म से ही स्टारडम मिल गया...

मैंने अपने पिता के स्टारडम को देखा है, मुझे इस बात का एहसास है कि स्टारडम कितनी बड़ी जिम्मेदारी है। इसलिए मैं अपने व्यक्तित्व को बरकरार रखते हुए अपनी प्रतिभा के आधार पर ज्यादा से ज्यादा दर्शकों तक पहुंचना चाहूंगा। मैं 'स्टार' की बजाय 'कलाकार' के रूप में ही अपनी पहचान चाहता हूँ। मैं किसी भी सूरत में अपने प्रशंसकों को निराश नहीं करना चाहता। आपका आदर्श कौन है? हतिक रोशन। वह मेरे प्रेरणास्रोत हैं।

आपने खुद को कितना बदला?

बहुत ज्यादा। मैं बहुत संकोची किस्म का युवक हूँ। मैं जल्दी लोगों से घुलमिल नहीं पाता। मुझे तो पत्रकारों को इंटरव्यू देने में भी झिझक होती थी, पर मुझे इसके लिए भी खुद को तैयार करना पड़ा। मेरे दोस्त भी कम हैं, मैं

बहुत ज्यादा सामाजिक इनसान नहीं हूँ, पर फिल्मों में तो सामाजिक ज्यादा होना पड़ता है। मैं अभी भी खुद को बदलने में लगा हुआ हूँ।



आपकी पहचान आज भी जैकी श्रॉफ के बेटे के रूप में होती है!

जी हां। होनी भी चाहिए। आखिरकार मेरे पिता फिल्म इंडस्ट्री के बहुत बड़े स्टार

हैं। उनके प्रशंसकों की संख्या बहुत ज्यादा है। मैंने तो अभी करियर शुरू ही किया है। बेहतरीन फिल्मों में बेहतरीन काम करते हुए कलाकार के तौर पर मुझे अपनी पहचान बनानी है। मुझे अपने पिता की छाया से बाहर निकलने के लिए भी मेहनत करनी है। मेरी सबसे बड़ी चुनौती दर्शकों के साथ खुद को जोड़ना है। यही वजह है कि मैं एक्शन और डांस पर ज्यादा मेहनत कर रहा हूँ। आपने अपने पिता की पहली फिल्म 'हीरो' की रीमेक में काम करने से मना क्यों कर दिया था?

मुझे यह फिल्म बहुत कम उम्र में ऑफर की गयी थी और मैं नहीं चाहता था कि लोग पहली फिल्म से ही मेरी तुलना मेरे पिता से करनी शुरू कर दें। जैसा कि मैंने पहले ही कहा कि मैं अपनी पहचान के साथ लोगों के सामने जाना चाहता था, इसीलिए मैंने 'हीरोपंती' जैसी फिल्म से शुरुआत की। मैं लोगों को बताना चाहता हूँ कि मैं अपने पिता से कितना अलग हूँ।

आप फिटनेस को लेकर बहुत जुनूनी हैं!

मैं फिट रहना चाहता हूँ। अपने शरीर को लचीला बनाए रखना चाहता हूँ। मैं सिर्फ ट्रेडमिल पर नहीं दौड़ता, बल्कि मार्शल आर्ट और जिमनास्टिक भी करता रहता हूँ। मैं हर दिन डांस प्रैक्टिस भी करता हूँ। इसी के साथ कार्डियोवस्कुलर एक्सरसाइज भी करता हूँ। वेट ट्रेनिंग तो मैं 14 साल की उम्र से ले रहा हूँ।

मार्शल आर्ट में तो आपने ब्लैक बेल्ट में पांचवें लेवल की उपाधि पाई है?

जी हां। बहुत कम उम्र में ब्रूस ली की फिल्म 'एंटर द ड्रैगन' देखने के बाद मेरे मन में मार्शल आर्ट के प्रति रुचि जगी थी। मैंने अपने मन की बात अपने माता-पिता से कही तो उन्होंने मेरा नाम मार्शल आर्ट ट्रेनिंग सेंटर में लिखा दिया। तब मेरी उम्र चार-पांच साल रही होगी। अब तो मैं घर पर वीडियो देख कर सीखता रहता हूँ। कुछ समय पहले ही कोरिया सरकार द्वारा स्थापित ब्लैक बेल्ट संस्थान में मुझे ब्लैक बेल्ट में पांचवीं डिग्री का सम्मान दिया गया। बॉलीवुड में अक्षय कुमार और शाहरुख खान के बाद मैं तीसरा व्यक्ति हूँ, जिसे यह सम्मान मिला है।

# लगातार शोर-शराबे से कान को नुकसान

लगातार शोर-शराबे के बीच रहने से कान को नुकसान पहुंचता है और इंसान की सुनने की क्षमता घटने

कोई उपाय नहीं किया गया तो वर्ष 25 तक यह संख्या बढ़कर 9 करोड़ हो जाएगी। इसलिए

मैनिनजाइटिस और मम्प्स जैसे संक्रमणों के परिणामस्वरूप बच्चों में सुनने की क्षमता घटने की प्रवृत्ति को टीकाकरण जैसी रणनीतियों से प्रभावी रूप से रोका जा सकता है।

हेल्थ केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया (एचसीएफआई) के अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. के.के. अग्रवाल का कहना है कि समय के साथ हर दिन होने वाले शोर से सुनने की क्षमता प्रभावित होती है। जोरदार शोर के बीच लगातार रहने से संवेदी तंत्रिका को नुकसान हो सकता है। 9 डीबी (जो कि लॉन में घास काटने की मशीन या मोटरसाइकिल से निकलने वाले शोर के बराबर है) के संपर्क में 8 घंटे, 95 डीबी में 4 घंटे, 11 डीबी में 2 घंटे, 15 डीबी (पावर मॉवर) में एक घंटा और 13 डीबी (लाइव रॉक संगीत) में 2 मिनट ही रहने की अनुमति दी जाती है।

उन्होंने कहा कि 11-12 डीबी पर बजने वाले संगीत में आधे घंटे से भी कम समय रहने पर कान को नुकसान पहुंच सकता है। शॉर्ट ब्लास्ट यानी 12 से 155 डीबी से अधिक शोर, जैसे कि पटाखे की आवाज से गंभीर सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस,

दर्द या हाइपरकेसिस (तेज शोर से जुड़ा दर्द) हो सकता है। अधिकांश बम 125 डीबी से अधिक का शोर पैदा कर सकते हैं।

यह अनुशंसा की जाती है कि जो लोग लगातार 85 डीबी से अधिक के शोर के बीच में रहते हैं, उन्हें मफ या प्लग के रूप में श्रवण सुरक्षा प्रदान की जानी चाहिए।

डॉ. अग्रवाल ने कहा, "वैदिक साहित्य में ध्वनि के चार उन्नयन या स्तरों का वर्णन किया गया है- पैरा (प्रकृति का पृष्ठभूमि शोर, कोई बोली जाने वाली ध्वनि नहीं), पश्यंती (देखकर महसूस की गई ध्वनि), मध्यमा (श्रव्य ध्वनि), और वैखरी (स्पष्ट ध्वनि या बोले गए शब्द)। हमें पश्यंती और मध्यमा में बोलना चाहिए।

उन्होंने कहा कि शोर व्यक्ति के शरीर को सिम्पेथेटिक मोड की ओर ले जाता है। इसलिए, हमें परिवेशीय शोर के स्तर को कम करने के लिए धीरे से बोलने का प्रयास करना चाहिए।

अब देखा जा रहा है कि क्लास रूम या लेकर हॉल या डीजे म्यूजिक में माइक के लिए उपयोग किए जाते हैं। उपयोग किए जाएं, लेकिन वॉल्यूम कम

रखें। इसके अलावा, दर्शकों से पूछें कि क्या आप मेरी आवाज सुन पा रहे हैं? पहले माइक के बिना बात करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

**एचसीएफआई के कुछ सुझाव :**

\* स्कूलों और अस्पतालों जैसे क्षेत्रों के आसपास यातायात का प्रवाह जितना संभव हो, कम से कम किया जाना चाहिए। ऐसे स्थानों के पास साइलेंस जोन और हॉर्न का प्रयोग न करें, जैसे साइनबोर्ड लगाए जाने चाहिए।

\* मोटरबाइक में खराब साइलेंसर नहीं होने चाहिए और शोर मचाने वाले ट्रकों को भी दुरुस्त किया जाना चाहिए।

\* पार्टियों और डिस्को में लाउडस्पीकरों के उपयोग के साथ-साथ सार्वजनिक घोषणा प्रणाली की जांच होनी चाहिए और इन्हें हतोत्साहित किया जाना चाहिए।

\* साइलेंस जोन में शोर संबंधी नियमों को सख्ती से लागू किया जाना चाहिए।

\* सड़कों और आवासीय क्षेत्रों में पेड़ लगाने से ध्वनि प्रदूषण को कम किया जा सकता है, क्योंकि वृक्ष ध्वनि को अवशोषित करते हैं।



लगती है। डब्ल्यूएचओ का आंकड़ा बताता है कि दुनिया में 12 से 35 वर्ष उम्र के एक अरब से ज्यादा युवा मनोरंजन के लिए शोर के उच्च स्तरों के बीच रहते हैं, जिससे उन्हें बाद में सुनने में दिक्कत हो सकती है। आमतौर पर 65 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग एक-तिहाई लोग सुनने में अक्षम होते हैं।

डब्ल्यूएचओ का एक और आंकड़ा कहता है कि दुनियाभर में लगभग 46.6 करोड़ लोगों को सुनने में कठिनाई होती है। यदि

कान के नुकसान की पहचान के लिए प्रारंभिक जांच और इलाज पर जोर दिया जाना जरूरी है।

सुनने की क्षमता घटने के पीछे जो कारण हो सकते हैं, उनमें प्रमुख हैं- परिवार में पहले से ही इस समस्या का होना, संक्रमण, तेज शोर, दवाइयां और बढ़ती उम्र आदि। इनमें से कई कारणों से सुनने की क्षमता कम हो सकती है, जबकि टीकाकरण और शोर पर प्रतिबंध लगाकर इसे रोका जा सकता है। रूबेला,

# केमिकल वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट नहीं, इन होममेड क्रीम्स से पाएं खूबसूरत स्किन

हमारे स्किन केयर रूटीन का एक अहम हिस्सा हैं नाइट क्रीम्स... ये क्रीम हमारी डेमेज स्किन को रात के वक्त रिपेयर करती है और जरूरी पोषण भी देती है। हालांकि अगर आप नाइट क्रीम्स खरीदने जाएंगी तो इतनी कीमत भी काफी अधिक होती है। साथ ही अपनी

स्किन टाइप के अनुसार बेस्ट नाइट क्रीम चुनना भी मुश्किल काम है।

लिहाजा हम आपको बता रहे हैं कुछ घरेलू नुस्खे जिनका इस्तेमाल कर आप घर पर ही नाइट क्रीम तैयार कर सकती हैं और आपको केमिकल वाले

ब्यूटी प्रॉडक्ट्स भी यूज करने की जरूरत नहीं पड़ेगी....

## आमंड नाइट क्रीम

इसे घर पर ही तैयार करने के लिए सबसे पहले कोकोआ बटर को पिघलाएं और उसमें कुछ चम्मच शहद और बादाम का तेल मिलाएं। आप चाहें तो इसमें गुलाबजल की कुछ बूंदें भी डाल सकती हैं। इसे अच्छी तरह से मिक्स करें और आपकी आमंड नाइट क्रीम हो गई तैयार। यह क्रीम ड्राई स्किन के लिए परफेक्ट है। हालांकि इसे किसी भी स्किन टाइप के लिए यूज किया जा सकता है। यह क्रीम आपकी स्किन को स्मूथ और हेल्दी बनाएगी।

## ऐवकाडो नाइट क्रीम

इसे बनाने के लिए 1 ऐवकाडो

के पल्प में आधा कप योगर्ट और एक अंडा मिलाएं और इसे अच्छी तरह से मिक्स करके स्मूथ पेस्ट बना लें और स्टोर करके किसी सूखी जगह पर रखें।

इस क्रीम को हफ्ते में कम से कम 2 बार अपने चेहरे पर लगाएं। पोर्टे शियम, मैग्नीशियम और विटमिन ए, बी, सी, ई की खूबियों से भरपूर यह क्रीम आपको देगी बेबी सॉफ्ट स्किन। साथ ही यह क्रीम एंटीएजिंग का भी काम करती है।

## चंदन-हल्दी वाली क्रीम

1 चम्मच चंदन पाउडर, 1 चम्मच हल्दी पाउडर और चुटकी भर केसर को आधा कप योगर्ट और रातभर भिगोकर रखे गए 8 बादाम के पेस्ट के साथ अच्छी

तरह से मिक्स करें।

इस मिश्रण को आप फ्रिज में रख सकती हैं और यह करीब सप्ताह भर तक खराब नहीं होता। यह क्रीम आपकी स्किन को सॉफ्ट बनाने के साथ-साथ स्किन की रंगत को भी हल्का करता है।

## ग्लिसरीन क्रीम

स्किन को मॉइश्चराइज करने के लिहाज से यह क्रीम परफेक्ट मानी जा सकती है। इसे घर पर ही तैयार करने के लिए 2 चम्मच गुलाब जल में 1 चम्मच नारियल का तेल, 1 चम्मच बादाम का तेल और 1 चम्मच ग्लिसरीन मिलाएं। सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स करें और बस हो गई आपकी मॉइश्चराइजिंग नाइट क्रीम तैयार।



# सीने में जलन का हो सकता है पेट से कनेक्शन

सीने या गले में जलन और दर्द। खट्टी डकार आना। उल्टी का मन करना। पेट भारी-भारी लगना। यह सब हर्टबर्न के लक्षण हैं। मेडिकल साइंस में इसे गेस्ट्रोइसोफिजेल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी) कहा जाता है। हर्टबर्न का हृदय से संबंध नहीं होता बल्कि यह समस्या पेट में बनने वाले एसिड की वजह से पैदा होती है।

एक अध्ययन की मानें तो दुनिया भर में 6 अरब से ज्यादा लोगों को एक महीने में एक बार सीने में दर्द या जलन की शिकायत होती है।

एंटीएसिड मेडिसिन से इस समस्या का उपचार किया जा सकता है। कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी भी करनी पड़ सकती है। लेकिन ऐसी नौबत न आए, इसके लिए लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करना जरूरी है। मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज के सीनियर डॉक्टर डॉ. जुगल किशोर से जानिए इससे जुड़े अहम पहलू।

एक बार नहीं, बार-बार खाएं  
जीईआरडी की समस्या मुख्य रूप से व्यक्ति के खान-पान से जुड़ी है। अगर आप एक ही बार में जरूरत से ज्यादा भोजन करते हैं तो पेट और इसोफिजिस के बीच में एक वाल्व (द्वार) बन जाता है।

यह वाल्व पेट में बनने वाले एसिड को इसोफिजिस की तरफ धकेलता है। इससे

सीने में दर्द और जलन महसूस होने लगती है। इससे बचने के लिए एक बार में ढेर सारा खाने की बजाय थोड़े-थोड़े

अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं।

इन्हें तो कहना ही पड़ेगा 'नो'

हमारी दिनचर्या में शामिल कुछ पेय और भोज्य पदार्थ ऐसे हैं, जिनसे जीईआरडी की समस्या और भी ज्यादा बढ़ सकती है। इसमें शामिल हैं चाय, कॉफी, तेल, मक्खन, मसालेदार भोजन, चॉकलेट इत्यादि। जब तक इस समस्या से पूरी तरह राहत नहीं मिल जाती, इन सभी चीजों

से दूर ही रहें।  
सिगरेट और शराब यहां भी हैं खराब



जीईआरडी से पीड़ित लोगों के लिए अल्कोहल का सेवन काफी नुकसानदायक हो सकता है। खासतौर पर तब जबकि आपको यह समस्या बार-बार होती है।

अल्कोहल की वजह से इसोफिजेल की निचली संकोचक पेशी सुस्त हो जाती है और पेट में बनने वाला एसिड सीधे इसोफिजिस में प्रवेश कर जाता है।

1999 में अमेरिकन जर्नल ऑफ

मेडिसिन में प्रकाशित एक रिसर्च में भी बताया गया था कि जीईआरडी से पीड़ित

लोगों में ज्यादातर लोग ऐसे हैं, जो हर रोज अल्कोहल का सेवन करते हैं। अल्कोहल की ही तरह निकोटिन भी जीईआरडी की समस्या को बढ़ाता है, इसलिए धूम्रपान छोड़ने में ही समझदारी है।

बढ़ता वजन न बढ़ा दे परेशानी मोटापा वैसे

भी सेहत का दुश्मन है, लेकिन जीईआरडी के मामले में यह खतरा और भी ज्यादा बढ़ जाता है।

23 में 1 हजार से ज्यादा लोगों पर किए गए इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एपिडेमोलॉजी के एक अध्ययन में जीईआरडी और बांडी मास इंडेक्स में आपसी संबंध सामने आया था। इस अध्ययन के मुताबिक मोटे लोगों में सामान्य

वजन वाले लोगों की अपेक्षा जीईआरडी की आशंका तीन गुना ज्यादा होती है।

टाइट कपड़े न पहनें  
टाइट फिटिंग वाले कपड़ों का ट्रेड 12 महीने चलता है, लेकिन इसे तब तक न अपनाएं जब तक आप इस समस्या से पीड़ित हैं।

पेट के मध्य भाग पर पैंट या जींस की पट्टी के दबाव की वजह से पेट में बनने वाला एसिड इसोफिजिस जा सकता है। इसी से सीने में दर्द और जलन की शिकायत होने लगती है।

कुछ लोग हर्टबर्न के लक्षणों को हृदय रोग समझ लेते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। यह पेट से जुड़ी समस्या है। ज्यादा खाना खाने, ज्यादा देर भूखे रहने या तला-भूना और मसालेदार खाने की वजह से पेट में एसिड बन जाता है।

जब यह एसिड इसोफिजिस (गले और पेट के बीच की नली) में दाखिल हो जाता है तो दर्द और जलन की शिकायत होने लगती है।

अगर ऐसी तकलीफ सप्ताह से में दो-तीन बार से ज्यादा हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। ज्यादा बढ़ने पर यह समस्या अल्सर या कैंसर जैसी गंभीर बीमारी में भी बदल सकती है।

## रोने से सिर्फ दिल ही नहीं हल्का होता, और भी हैं फायदे

जिस तरह आपकी सेहत के लिए हंसने के फायदे ही फायदे हैं, उसी तरह थोड़ा बहुत रोने से न सिर्फ आपका दिल हल्का होगा बल्कि आपके स्वास्थ्य को भी फायदा मिलेगा।

मेडिकल युनिवर्सिटी ऑफ ओहियो के शोधकर्ताओं ने आपके आंसुओं के फायदे अपने अध्ययन में भी पाए जिसमें उन्होंने कि रोने के बाद अधिकतर लोग हल्का और तरोताजा महसूस करते हैं। शोध में 88.8 प्रतिशत लोग रोने के बाद हल्का महसूस करते हैं और सिर्फ 8.4 प्रतिशत लोग रोने से दुखी होते हैं।

अगर आप अपने दुख को सीने में छिपाकर रखते हैं, तो कभी-2 दिल खोलकर रोने से गुरेज न करें क्योंकि रोने से न सिर्फ दिल हल्का होगा बल्कि आपकी सेहत को ये फायदे भी मिलेंगे।

बढ़ती है आंखों की रोशनी  
आंखों में आंसू आने से आंख की पुतली और पलकों को नमी मिलती है जिससे आंखें सूखती नहीं। अगर आंखों में भरपूर नमी न हो तो देखने में दिक्कत हो सकती है। हालांकि बहुत अधिक रोने से भी आंखों की रोशनी जाने का खतरा हो सकता है।

खत्म होते हैं बैक्टीरिया  
आंसुओं में लिसोजाइम नामक लिक्विड होता है जो सिर्फ 5-1 मिनटों में 9-95 प्रतिशत बैक्टीरिया का सफाया कर सकता है।

शरीर से निकलते हैं टॉक्सिक  
कई शोधों में यह बात मानी गई है कि जब हम बहुत अधिक दुख या अवसाद में

होते हैं तो शरीर में कुछ टॉक्सिक केमिकल्स बनने लगते हैं। आंसू के रास्ते से जहरीले तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

मूड ठीक होता है  
कई बार शरीर में मैगनीज की अधिकता से घबराहट, उलझन, थकान, गुस्सा जैसी समस्याएं होती हैं। रोने से शरीर में मैगनीज का स्तर कम होता है जिससे आपको हल्का और अच्छा महसूस होता है।

तनाव घटता है  
बहुत अधिक तनाव में रोने से थोड़ी राहत मिलती है। रोने की प्रक्रिया के दौरान

शरीर में एंडोर्फिन, ल्यूकाइन-एंकाफालिन और प्रोलैक्टिन नामक तत्वों का स्तर कम



होता है जिससे तनाव कम होता है लेकिन बहुत अधिक रोने से इसके उल्टे असर भी हो सकते हैं।

## हिनरिच ग्लोबल ट्रेड स्कॉलरशिप

यदि आप हांगकांग में उच्च अध्ययन करने के इच्छुक हैं तो आपको हिनरिच ग्लोबल ट्रेड स्कॉलरशिप के तहत आर्थिक सहायता मुहैया हो सकती है। इसके तहत अभ्यर्थी हांगकांग बैपटिस्ट यूनिवर्सिटी में एक साथ तक इंटरनेशनल जर्नलिज्म का अध्ययन कर सकते हैं। हिनरिच फाउंडेशन उन भारतीय छात्रों को प्रोत्साहित करने के लिए स्कॉलरशिप मुहैया कराता है, जिनकी इंटरनेशनल ट्रेड में रुचि हो और वे प्रशिक्षण के साथ-साथ करियर डेवलपमेंट प्रोग्राम में हिस्सा लेना चाह रहे हों। ऐसे छात्रों को क्वालिटी एजुकेशन और कंप्रीहेंशन करियर डेवलपमेंट ऑपरच्युनिटी मुहैया करायी जाती है। योग्यता वह भारत का नागरिक हो संबंधित विषय में अंडर ग्रेजुएट विषय हो अंग्रेजी भाषा में प्रवीण हो विषय इंटरनेशनल जर्नलिज्म कोर्स मास्टर डिग्री सहायता इसके तहत एकेडमिक ट्यूशन के साथ-साथ कोर्स से जुड़ी आवश्यक फीस और परीक्षा फीस दी जाती है। रहने के अलावा खाने-पीने का मासिक खर्च दिया जाएगा। एजुकेशनल सप्लाय और मैटेरियल्स के लिए भी सहायता प्रदान की जाती है। हांगकांग आने-जाने का हवाई खर्च दिया जाएगा। वीजा से जुड़े सभी खर्च भी दिये जाएंगे।

## ब्लड प्रेशर जांच करें घर पर

ब्लड प्रेशर की समस्या, आज लगभग 4 प्रतिशत भारतियों में हैं। आम तौर पर लोग हाई ब्लड प्रेशर पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन लो ब्लड प्रेशर की तरफ उनका ध्यान नहीं जाता। वास्तविकता यह है, कि लो ब्लड प्रेशर भी कम खतरनाक नहीं। ऐसे में जरूरी है ब्लड प्रेशर जांच। आपको डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर है, तो आप घर पर ही अपना ब्लड प्रेशर चेक कर सकते हैं। कुछ आम सवाल जो आप अपने डाक्टर से कर सकते हैं वो है ब्लड प्रेशर नापने का तरीका।

घर पर ब्लड प्रेशर नापने से आपको यह भी पता चल जाता है कि आप अपने ब्लड प्रेशर को कितना नियंत्रित कर रहे हैं। आप पर दवाओं का असर, खान-पान का असर या एक्ससाइज का क्या असर पड़ रहा है।

समय-समय पर और विभिन्न परिस्थितियों में अपना ब्लड प्रेशर नापें। शुरू में आप अपनी दवाओं को एडजस्ट करते समय ब्लड प्रेशर नाप कर एक गोल निश्चित कर लें। नार्मल ब्लड प्रेशर 12/8 से कम होता है। ज्यादातर लोग जिन्हें डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर है, उनका ब्लड प्रेशर 13/8 या उससे कम होना चाहिए।

बहुत से लोग ब्लड प्रेशर नापने के लिए मानीटर को पसन्द करते हैं जो डिजिटल होने के साथ आटोमेटिक भी होता है।

बाजार में आज बहुत तरह के मानीटर उपलब्ध हैं। आप डाक्टर की सलाह से अपनी सुविधानुसार फीचर वाला मानीटर ले सकते हैं।

कुछ मानीटर बैटरी से चलते हैं तो कुछ प्लग से, कुछ आपकी हृदय गति के साथ आपका ब्लड प्रेशर भी नाप सकते हैं और कुछ मानीटर मेमोरी रिजल्ट स्टोर करते हैं।

इन्टरनेट या कन्ज्यूमर मैगजीन की सहायता से भी आप मानीटर ले सकते हैं। मानीटर लेने से पहले आप एसोसिएशन फार एडवांसमेंट आफ मेडिकल इंस्ट्रुमेंटेशन की सील जरूर देख लें। इससे यह सिद्ध हो जाएगा कि यह सिक्युरिटी टेस्ट से प्रमाणित है। ध्यान रखें कि आपके कफ का साइज ठीक हो और मानीटर की दिशा। अधिकतर युवा बड़ी कफ का प्रयोग करते हैं।

## धूप से त्वचा को बचाता है काला छाता

अल्ट्रावायलेट (यूवी) किरणों के प्रकोप से बचने के लिए लोग सनस्क्रीन पर पानी की तरह पैसे बहाते हैं। लेकिन वे इस बात से अनजान हैं कि रंग-रूप की हिफाजत में काला छाता सनस्क्रीन से कहीं ज्यादा कारगर साबित हो सकता है।

इसके इस्तेमाल से यूवी किरणों से 99 फीसदी तक सुरक्षा मिलती है। एमोरी यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने बताया कि छाता यूवी किरणों को त्वचा तक पहुंचने से रोकता है। इन नतीजों को पुष्टा करने के लिए उन्होंने 23 छातों पर अध्ययन किया।

अप्रैल के महीने में शोधकर्ताओं ने कुछ लोगों को ये छाते लेकर धूप में निकलने को कहा। इसके बाद शोधकर्ताओं ने सूर्य से निकलने वाली यूवी किरणों का स्तर मापा। साथ ही छाते का इस्तेमाल करने वाले लोगों की त्वचा पर इनके प्रभाव की जांच की।

# उत्तराखण्ड जन विकास सहकारी समिति ने लोगों को सशक्त करने का अभियान शुरू किया

**नगर संवाददाता**

देहरादून। एक बेहतर, सुरक्षित और समृद्ध उत्तराखण्ड के लिए उत्तराखण्ड जन विकास सहकारी समिति ने 'उत्तराखण्ड बचाओ अभियान' की शुरुआत की है। जिसके तहत उत्तराखण्ड के दूरदराज के गांवों में बसने वाले लोगों को आत्मनिर्भर बनाने का लक्ष्य रखा गया है। आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड के जरिए पहाड़ में बसने वाले महिलाओं एवं पुरुषों को सशक्त किया जाएगा एवं उन्हें उत्तराखण्ड के भौगोलिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय एवं अन्य पहलुओं को आसानी से समझने के लिए जागरूक किया जाएगा एवं पूरे प्रदेश में जन जागरण अभियान चलाया जाएगा।

आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड का निर्माण तभी संभव है जब उत्तराखण्ड



के लोगों को उत्तराखण्ड में ही रहकर अपना रोजगार प्राप्त कर सके, अच्छी शिक्षा प्राप्त कर सके, अच्छी स्वास्थ्य सुविधा लोगों के लिए उपलब्ध हो

सके, लघु एवं कुटीर उद्योगों के लिए उचित व्यवस्था मिल सके जिससे रोजगार एवं स्वरोजगार को बढ़ावा दिया जा सके। उत्तराखण्ड जन विकास

सहकारी समिति के जनक जगदीश भट्ट ने अपने उधमी और पेशेवर साथियों के साथ मिलकर यह अभियान शुरू किया है। जगदीश भट्ट ने कहा ' इस सहकारी समिति के माध्यम से पहाड़ी क्षेत्रों में लोगों को आवश्यक मदद की जाएगी, जैसे आर्थिक मदद, उनकी परियोजनाओं को तेजी से मंजूरी दिलाने का कार्य, लोगों को आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षण और मार्गदर्शन आदि दिया जाएगा, जिससे यहां के लोगों को स्वरोजगार एवं रोजगार जल्द प्राप्त हो सके। उन्होंने कहा उत्तराखण्ड जन विकास सहकारी समिति उत्तराखण्ड के लोगों के लिए उनके विभिन्न समस्याओं को संबोधित करने एवं उन समस्याओं का निवारण हेतु मंच प्रदान कर रहा है। साथ ही साथ स्वरोजगार एवं रोजगार को बढ़ावा देने के लिए विशेषज्ञों के टीम का नेटवर्क भी तैयार

किया जा रहा है। बीते वर्ष अप्रैल 2020 में उत्तराखण्ड बचाओ अभियान जगदीश चंद्र भट्ट के नेतृत्व में पूरे प्रदेश में चलाया गया था जिसका मुख्य उद्देश्य स्वरोजगार के प्रति लोगों को प्रेरित करना था। जिसमें प्रमुख सहयोगी संजय उनियाल, दिग्विजय सिंह भंडारी, जयदेव कैथोला, तारा दत्त शर्मा, तारा दत्त भट्ट, शेखरानन्द भट्ट, गिरजा किशोर पांडे एवं महेश भट्ट ने सहयोग दिया। उत्तराखण्ड जन विकास सहकारी समिति का मुख्य उद्देश्य स्वरोजगार में मदद, जनचेतना की पहल, शिक्षा के प्रति जागरूकता एवं सहायता, स्वास्थ्य जागरूकता एवं सहायता, जल जंगल और जमीन के प्रति संवेदनशीलता, महिलाओं और युवाओं के लिए रोजगार की उचित व्यवस्था, उत्तराखण्ड के संस्कृति, साहित्य एवं भाषा के संरक्षण एवं उत्तराखण्ड के लोगों को सशक्त करना है।

## अमर शहीद मेजर दुर्गा मल्ला फुटबॉल टूर्नामेंट आयोजित



देहरादून, नगर संवाददाता। बलिदान दिवस के उपलक्ष्य में गोरखा मिलिट्री इंटर कॉलेज में अमर शहीद मेजर दुर्गा मल्ला फुटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में देहरादून से कुल 16 युवा टीमों ने भाग लिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में इंटरनेशनल फेम के भारतीय बॉक्सर कैप्टन अरुण कुमार छेत्री उपस्थित रहे। फुटबॉल टूर्नामेंट में दून सिटी ने गोरखा बॉयज को सडन डेथ पेनल्टी शूट-आउट में 5-4 से हराया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि अरुण ने इस बात पर जोर दिया कि

कैसे सभी उम्र के लोगों के लिए बाहरी खेल गतिविधियां महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने अमर शहीद मेजर दुर्गा मल्ला को श्रद्धांजलि अर्पित करी और उनका फुटबॉल के प्रति प्रेम व पूरे समुदाय और देश के लिए बलिदान की महान भावना पर प्रकाश डाला। टूर्नामेंट का आयोजन हमरो स्वाभिमान ट्रस्ट द्वारा योगऋषि स्वामी रामदेव, आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य बालकृष्ण, साध्वी देवदिति और केंद्रीय समिति की उपस्थिति में किया गया। इस मैच में अध्यक्ष हमरो स्वाभिमान कुनाल शमशेर मल्ला, महासचिव मेजर हबी जंग गुरुंग, मुख्य समन्वयक

राजन बसनेत, मेजर बूधी थापा, आनंद थापा, बी बी खत्री, कैप्टन बॉम थापा, संजय मल्ल, टेकू थापा और अमिताभ शाही ने भाग लिया। मैच में वरिष्ठ नागरिकों, गणमान्य व्यक्तियों और युवाओं ने बड़े जोश और उत्साह के साथ भाग लिया, जिसने प्रतिभागियों के उत्साह को ऊंचा रखा। विशेष अतिथि के रूप में अंतरराष्ट्रीय फुटबॉलर प्रताप खत्री, राष्ट्रीय फुटबॉलर सुरेश नेपाली, अनिल के. छेत्री और गोपाल गुरुंग, गोरखा बीडीई फुटबॉलर उमेश छेत्री, अंतरराष्ट्रीय फुटबॉलर कैप्टन सीबी थापा, सुरेश गुरुंग, महेंद्र सिंह और राजेंद्र थापा उपस्थित रहे।

## अभावपि का प्रतिनिधिमंडल स्पीकर अग्रवाल से मिला, ज्ञापन सौंपा

ऋषिकेश, नगर संवाददाता। बैराज रोड स्थित कैंप कार्यालय पर मंगलवार को अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के एक प्रतिनिधिमंडल ने विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल को 5 सूत्रीय मांग पत्र प्रस्तुत किया जिसमें प्रदेश के सभी महाविद्यालयों सहित ऋषिकेश स्थित श्रीदेव सुमन विश्वविद्यालय के परिसर में छात्रों के लिए सीटें बढ़ाने, तकनीकी कोर्स संचालित करने एवं खेल मैदान आदि समस्याओं के समाधान का उल्लेख किया गया है। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के नेतृत्व में मिले प्रतिनिधिमंडल के छात्रों ने कहा है कि कोरोना काल के दौरान छात्रों की ऑनलाइन पढ़ाई हुई है परिणाम स्वरूप अधिकांश विद्यालयों के हाईस्कूल व इंटर कॉलेज के परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहे हैं जिससे विभिन्न महाविद्यालयों में छात्रों को प्रवेश पाने में कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है क्योंकि प्रदेश के सभी महाविद्यालयों में इतनी सीटें नहीं हैं। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के गढ़वाल सह संयोजक विनोद चौहान ने विधानसभा अध्यक्ष से आग्रह

किया कि प्रदेश के सभी महाविद्यालयों सहित श्रीदेव सुमन विश्वविद्यालय के ऋषिकेश कैंपस में छात्रों के लिए सीटें अधिक बढ़ायी जाए। प्रतिनिधिमंडल ने अवगत कराते हुए कहा है कि विभिन्न पाठ्यक्रमों से संबंधित कोर्स भी महाविद्यालय में बढ़ाये जाए ताकि छात्रों को विभिन्न कोर्स के पठन-पाठन में कोई परेशानी ना हो। छात्रों ने महाविद्यालय परिसर में महिला छात्रावास, खेल का मैदान एवं जीर्णोद्धार महाविद्यालय भवनों की मरम्मत के लिए भी विधानसभा अध्यक्ष से ज्ञापन में अपनी मांग रखी। इस अवसर पर श्री अग्रवाल ने कहा कि छात्रों के हितों के लिए सरकार एवं उच्च शिक्षा मंत्री से व्यक्तिगत रूप से बात करेंगे और निश्चित रूप से छात्रों की समस्याओं का समाधान किया जाएगा। इस अवसर पर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के गढ़वाल से संयोजक विनोद चौहान, जिला प्रमुख विवेक शर्मा, विवेक चौहान, दीपक ठाकुर, प्रदीप रावत, दीपक कुमार, रोहित सैनी, अंकुर अग्रवाल आदि सहित अनेक छात्र प्रतिनिधि उपस्थित थे।

# 7 सितम्बर को आयोजित होगी जनप्रतिनिधियों की कार्यशाला: डा. धन सिंह रावत

## नगर संवाददाता

**देहरादून।** राज्य में स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित विभिन्न जन उपयोगी योजनाओं तथा कोरोना की संभावित तीसरी लहर के रोकथाम संबंधी जानकारी साझा करने के उद्देश्य से प्रदेश के जनप्रतिनिधियों के लिए आगामी 07 सितम्बर को एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जायेगा। जिसमें केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा संचालित विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी योजनाओं की जानकारी जनप्रतिनिधियों को दी जायेगी। साथ ही कोविड की संभावित तीसरी लहर के रोकथाम एवं राज्य में दिसम्बर माह तक शत-प्रतिशत



वैक्सीनेशन करने के लिए सुझाव मांगे जायेंगे। कार्यशाला में सूबे के मुख्यमंत्री बतौर मुख्य अतिथि तथा अध्यक्ष विधानसभा एवं नेता प्रतिपक्ष बतौर

अति विशिष्ट अतिथि प्रतिभाग करेंगे। यह जानकारी देते हुए स्वास्थ्य मंत्री डा. धन सिंह रावत ने बताया कि सरकार सूबे में स्वास्थ्य सुविधों को

मजबूत करने के लिए संकल्पबद्ध है। इसी क्रम में आगामी 07 सितम्बर को देहरादून में स्वास्थ्य विभाग की ओर से जनप्रतिनिधियों के लिए एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जायेगा। जिसका उद्घाटन मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी करेंगे। इस मौके पर विधानसभा अध्यक्ष प्रेम चंद अग्रवाल तथा नेता प्रतिपक्ष प्रीतम सिंह बतौर अति विशिष्ट अतिथि उपस्थित रहेंगे। कार्यशाला में प्रदेश के सांसद, विधायक, जिला पंचायतों के अध्यक्ष तथा नगर निगमों के मेयर प्रतिभाग करेंगे। कार्यशाला में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों द्वारा केन्द्र और राज्य सरकार द्वारा विभिन्न

जन उपयोगी स्वास्थ्य योजनाओं की जानकारी दी जायेगी साथ ही कोरोना की संभावित तीसरी लहर की रोकथाम हेतु विषय विशेषज्ञों द्वारा सुझाव दिये जायेंगे। इसके अलावा राज्य में दिसम्बर 2021 तक शत प्रतिशत कोविड वैक्सीनेशन लक्ष्य को हासिल करने के लिए जनप्रतिनिधियों के लिए सुझाव भी मांगे जायेंगे। इस संबंध में स्वास्थ्य विभाग के उच्चाधिकारियों को कार्यशाला आयोजन की तैयारी हेतु निर्देश जारी कर दिये गये हैं साथ ही राज्य के 08 सांसदों, 69 विधायकों, 12 जिला पंचायत अध्यक्षों तथा 08 मेयर को आमंत्रण पत्र भेज दिये गये हैं।

## सुरक्षित एवं पौष्टिक खाद्य वस्तुओं के लिए बनाई ईट राइट स्मार्ट सिटी कार्ययोजना

**देहरादून।** जिला खाद्य सुरक्षा अधिकारी/अभिहित अधिकारी सुनिश्चित पीसी जोशी द्वारा बताया है कि फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड अथॉरिटी इंडिया द्वारा ईट राइट स्मार्ट सिटी कार्यक्रम बनाया गया है जिसको स्मार्ट सिटी देहरादून के सहयोग से लागू किए जाने का वर्क प्लान तैयार किया गया है। जिसके प्रारंभिक चरण में देहरादून स्मार्ट सिटी एरिया में स्थित स्वीट शॉप, रेस्टोरेंट, होटल, स्ट्रीट फूड, वेंडर मीट ऐसे गवर्नमेंट एवं प्राइवेट स्कूल कॉलेज ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट हॉस्पिटल ऑफिस कैंपस जहां पर फूड कैंटीन में तैयार/रेडी टू सर्व किया जाता है। ईट राइट कैंपस प्रोग्राम के तहत ईट राइट कैंपस पोर्टल के माध्यम से जोड़ा जा रहा है और उसमें शहर में ऐसे स्थानों को भी चयनित किया जा रहा है जहां आमतौर पर शहर के लोग एवं टूरिस्ट विशेषतः शाम के समय परिवार के साथ खाना खाने जाते हैं उसे स्ट्रीट फूड हब के रूप में 25 से 50 पेटी फूड बिजनेस ऑपरेटर को समूह बनाकर क्लीन स्ट्रीट फूड हब के रूप में विकसित किए जाएंगे और उसमें इंडियन ट्रेडिशनल स्ट्रीट फूड और लोकल ऑर्गेनिक फूड को प्रमोट किया जाएगा और लोकल ऑर्गेनिक फूड फ्रूट वेजिटेबल 25 से 50

व्यापारियों को जोड़कर क्लीन फ्रेश ऑर्गेनिक फ्रूट वेजिटेबल हब बनाया जाएगा जिसमें व्यापारियों की सहायता के लिए फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया द्वारा अधिकृत ट्रेनिंग रिकल डेवलपमेंट हाइजीन रेटिंग ऑडिट एजेंसीज कि व्यापारी अपने व्यवसाय में निर्धारित समय सीमा के भीतर कमियों को सुधार करने में मदद ले सकता है जो कि फूड सेफ्टी स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया के पोर्टल में उपलब्ध है व्यापारियों को प्रथम चरण में पंजीकरण हेतु स्मार्ट सिटी कार्यालय एवं जिला खाद्य सुरक्षा अधिकारी/अभिहित अधिकारी कार्यालय में हेल्प डेस्क बनाएं गए हैं।

## अमेज़न ने डिलीवरी सर्विस पार्टनर प्रोग्राम का अगला विकास प्रारंभ किया

**देहरादून।** अमेज़न भारत में अपने डिलीवरी सर्विस पार्टनर (डीएसपी) प्रोग्राम का अगला विकास शुरू कर रहा है, जिसके तहत डिलीवरी का बहुत कम अनुभव या अनुभव न रखने वाले उभरते हुए उद्यमियों को अपना खुद का डिलीवरी व्यवसाय विकसित व लॉन्च करने में मदद की जाएगी। इन नए छोटे व्यवसाय मालिकों को अमेज़न की 20 सालों से ज्यादा समय के कार्य संचालन के अनुभव, सर्वश्रेष्ठ टेक्नॉलॉजी एवं अमेज़न पैकेज सुरक्षा व सफलतापूर्वक पहुंचाने के लिए विशेष रूप से तय की गई सेवाओं व संपत्तियों के संग्रह का लाभ मिलेगा।

अमेज़न इंडिया से इस कार्यक्रम द्वारा 40 नए डीएसपी का पहला बैच जुड़ चुका है और भविष्य में यह उद्यमियों के लिए और ज्यादा अवसरों के द्वार खोलेगा। डीएसपी प्रोग्राम का यह नया विकास यूनाईटेड स्टेट्स, कैनैडा, यूनाईटेड किंगडम, जर्मनी, फ्रांस, इटली, स्पेन, आयरलैंड, ब्राज़ील, नीदरलैंड्स और अब भारत में शुरू किया जा चुका है। इसके द्वारा छोटे व्यवसाय अपने स्थानीय समुदायों में नौकरियों के हजारों अवसरों का निर्माण कर सकेंगे। अखिल सक्सेना, वीपी-कस्टमर फुलफिलमेंट, एपैक, मेना एवं लातम, अमेज़न ने कहा, "हमें छोटे व्यवसाय

के सैकड़ों मालिकों पर गर्व है, जिन्हें डिलीवरी सर्विस पार्टनर प्रोग्राम का लाभ मिल सका है। कार्यक्रम के विकास के साथ, हमने अपने डीएसपी और उनके सहयोगियों के अनुभव को बढ़ाने के लिए भी विचार किया है। यह नई प्रस्तुति इन्क्यूबेटर का काम करेगी और लॉजिस्टिक्स के क्षेत्र में उभरते हुए उद्यमियों को वृद्धि के तीव्र अवसर प्रदान करेगी, जो नौकरियों के अतिरिक्त अवसरों एवं अपने सहयोगियों के लिए काम के बेहतरीन वातावरण का निर्माण कर सकेंगे तथा अपने उद्यमशीलता के सफर का एक मजबूत आधार स्थापित कर सकेंगे।"

**In a Digital World Why To wait for a Howker**

Supporting Devices  
All Apple Touch Phones & Tablets  
All Android Touch Phones & Tablets  
All Window & BlackBerry Touch Phones 10+

Visit Us at <http://app.page3news.co.in>

Read News  
Watch News Channel

Scan This Code

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक  
प्रदीप चौधरी  
द्वारा  
एल.के. प्रिंटर्स, 74/9, आराधर, देहरादून  
से मुद्रित  
व जाखन जोहड़ी रोड, पी.  
ओ-राजपुर, देहरादून से प्रकाशित।  
संपादक: प्रदीप चौधरी

सिटी कार्यालय:  
शिवम मार्केट, द्वितीय तल  
दर्शनलाल चौक, देहरादून।  
फैक्स नं०-  
0135-2650558  
(M) 9319700701  
pagethreedaily@gmail.com  
आर.एन.आई.नं०  
UTTHIN\2005\15735  
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून ही  
मान्य होगा।