

# उत्तराखण्ड अभ्युदय

◆ वर्ष -01 ◆ अंक-01 ◆ नैनीताल - शुक्रवार 22 मई 2026 ◆ पृष्ठ : 4 ◆ मूल्य: 1/

## प्रधानमंत्री मोदी ने जॉर्जिया मेलोनी संग की द्विपक्षीय वार्ता, भारत-इटली में हुई विशेष रणनीतिक साझेदारी

नई दिल्ली/रोम,। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इटली की अपनी समकक्ष जॉर्जिया मेलोनी के साथ द्विपक्षीय वार्ता की। इसके बाद संयुक्त प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए उन्होंने भारत और इटली के बीच विशेष रणनीतिक साझेदारी की घोषणा की। उन्होने भारत- ईयू मुक्त व्यापार समझौते को पूरा करने में इटली के सहयोग के लिए मेलोनी को धन्यवाद भी दिया। उन्होंने कहा, हम मिलकर इसके जल्द से जल्द कार्यान्वयन की दिशा में काम करेंगे, ताकि कारोबारी समुदाय को इसका पूरा लाभ मिल सके। प्रधानमंत्री मेलोनी ने कहा, प्रधानमंत्री मोदी और उनके प्रतिनिधिमंडल का

स्वागत करना मेरे लिए सम्मान की बात है। आज का दिन हमारे संबंधों के लिए सचमुच एक ऐतिहासिक दिन है। मेरे मित्र की यह पहली द्विपक्षीय यात्रा है। इससे पहले किसी भारतीय प्रधानमंत्री की द्विपक्षीय यात्रा 2000 में हुई थी। आज इस यात्रा के साथ, हम न केवल इस अंतराल को भर रहे हैं, बल्कि मिलकर हमने अपने संबंधों में नई जान डालने का भी फैसला किया है। प्रधानमंत्री मेलोनी ने कहा कि भारत और इटली के बीच संबंधों को विशेष रणनीतिक साझेदारी के स्तर तक ऊंचा उठाना पिछले 3 वर्षों में दोनों देशों के बीच हुई कई उच्च स्तरीय बैठकों के बाद हुआ है। इसमें 2023

में नई दिल्ली में एक रणनीतिक साझेदारी की शुरुआत और पिछले साल ब्राजील में जी-20 शिखर सम्मेलन के दौरान 2025-2029 के लिए एक संयुक्त रणनीतिक कार्य योजना पर हस्ताक्षर करना शामिल है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, मैं रोम में राष्ट्रपति सर्जियो मट्टरेल्ला से मिला। हमने भारत और इटली के बीच जुड़े विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की, जिसमें व्यापार, निवेश और सांस्कृतिक संबंध शामिल हैं। हमने इस बात पर भी चर्चा की कि एआई, महत्वपूर्ण खनिज, अंतरिक्ष और परमाणु ऊर्जा जैसे क्षेत्र हमारे बीच सहयोग के अवसर कैसे बन सकते हैं। प्रधानमंत्री ने

घोषणा की कि दोनों देशों के स्टार्टअप, अनुसंधान केंद्रों और उद्योगों को जोड़ने के लिए भारत-इटली नवाचार केंद्र बनाया जाएगा। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा, मोदी जी चाहते हैं कि जनता उनके भाषणों की मेलोडी का आनंद ले, जबकि उनकी सरकार की लूट से पैदा हुई तकलीफ को झेलती रहे। पिछले 11 सालों में मोदी सरकार के राज में हर भारतीय पर औसत कर्ज 11 गुना बढ़ गया है। वहीं दूसरी ओर, 229 बड़े उद्योगपतियों और 26 नए अरबपतियों की कुल संपत्ति कथित तौर पर 97.50 लाख करोड़ रुपये के पार पहुंच गई है।

श्री पृथ्वीनाथ में कृष्ण जन्म पर मनाया नंदोत्सव देहरादून। श्री पृथ्वीनाथ महादेव मंदिर में चल रही पवित्र भागवत कथा में बुधवार को कथा व्यास विनीत वत्सल ने कथा की अमृत वर्षा करते हुए श्री कृष्ण जन्म का प्रसंग सुनाते हुए नंदोत्सव मनाया गया। कथा व्यास ने कहा कि कंस ने जब देवकी के सातों शिशु के वध कर दिए तो आठवीं शिशु के रूप में जैसे ही श्री कृष्ण के जन्म लिया। पहरेदार सो गए बेड़िया खुल गई। कृष्ण जन्म का प्रसंग कलाकारों के माध्यम से मंचित भी किया गया। सभी श्रद्धालु हाथी घोड़ा पालकी, जय कन्हैया लाल की जयघोष करते हुए फूलों की वर्षा करने लगे। भजन कीर्तन से चारों तरफ उत्साह व उमंग का वातावरण बन गया। सभी भक्त कृष्ण बने बालक के चरण छूने को उतावले नजर आए। कृष्ण जन्म पर बच्चों को टॉफियां बांटी गई।

## मुख्यमंत्री धामी ने पार्थिव शरीर को कंधा देकर अंतिम विदाई दी

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को बलवीर रोड, देहरादून स्थित भाजपा प्रदेश कार्यालय में पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी (सेवानिवृत्त) के पार्थिव शरीर पर पुष्प चक्र अर्पित कर उन्हें नम आंखों से विदाई दी। मुख्यमंत्री ने पार्थिव शरीर को कंधा देकर अंतिम विदाई दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी जी का संपूर्ण जीवन अनुशासन, सादगी, ईमानदारी और राष्ट्रसेवा के लिए समर्पित रहा। उन्होंने उत्तराखंड के विकास एवं जनसेवा में जो योगदान दिया, उसे यह प्रदेश सदैव याद रखेगा। मुख्यमंत्री ने उनके निधन को राज्य के लिए अपूरणीय क्षति बताया। इस दौरान विधानसभा अध्यक्ष रितु खंडूरी भूषण, महामंत्री (संगठन) अजेय कुमार, कैबिनेट मंत्री डॉ धन सिंह रावत, खजान दास, पूर्व मुख्यमंत्री तीरथ सिंह रावत, मेयर सौरभ थपलियाल, महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ अग्रवाल, एवं अन्य जनप्रतिनिधि मौजूद रहे।



स्मैक के साथ तस्कर गिरफ्तार, कार में रखी थी फर्जी नंबर प्लेट देहरादून। प्रेमनगर थाना पुलिस ने स्मैक के साथ नशा तस्कर गिरफ्तार किया है। आरोपी ने पहचान छिपाने के लिए कार में फर्जी नंबर प्लेट रखी हुई थी। उसके खिलाफ नशा तस्करी के साथ फर्जी नंबर प्लेट रखने के आरोप में केस दर्ज किया है। प्रेमनगर थानाध्यक्ष नरेश राठौर ने बताया कि बुधवार को प्रेमनगर क्षेत्र में चेकिंग के दौरान एक कार की तलाशी ली गई। इस दौरान कार से 12.25 ग्राम स्मैक मिली। कार चालक की पहचान मोनिस उग्र 24 वर्ष मूल निवासी मंडावर, जिला बि. जनौर हाल निवासी ब्राह्मणवाला पटेलनगर के रूप में हुई। कार की तलाश में एक फर्जी बनाई गई नंबर प्लेट मिली। पृच्छताछ में पता लगा कि वह शाकिब नाम के तस्कर से स्मैक लेकर आया था।

## ईंधन की उपलब्धता संबंधित प्रामाणिक जानकारी हेतु सिर्फ तेल विपणन कंपनियों की आधिकारिक सूचनाओं पर ही भरोसा करें

देहरादून। सार्वजनिक क्षेत्र की तेल विपणन कंपनियां - इंडियन ऑयल, बीपीसीएल और एचपीसीएल, तेल और गैस क्षेत्र को प्रभावित कर रही वैश्विक अनिश्चितताओं के बावजूद, उत्तराखंड में पेट्रोल, डीजल और एलपीजी की निर्बाध आपूर्ति बनाए हुए हैं। आईओसीएल उत्तराखंड के राज्य स्तरीय समन्वयक कृष्ण कुमार गुप्ता ने बुधवार को कहा कि तेल उद्योग अपने व्यापक आपूर्ति नेटवर्क के माध्यम से ईंधन की

निर्बाध उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह से तैयार है, जिसमें टर्मिनल, डिपो, एलपीजी बॉटलिंग प्लांट और रिटेल आउटलेट शामिल हैं। सभी आउटलेट पर ईंधन वितरण सुचारू रूप से चल रहा है और निर्धारित सुरक्षा और परिचालन मानदंडों के अनुरूप बिना किसी प्रतिबंध के आपूर्ति जारी है। पूरी आपूर्ति श्रृंखला में पेट्रोलियम उत्पादों का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है और उपभोक्ताओं की प्रामाणिक मांगों को

कुशलतापूर्वक पूरा करने के लिए नि. रंतर पुनःपूर्ति की जा रही है। घरेलू उपभोक्ताओं को एलपीजी की आपूर्ति भी सामान्य रूप से जारी है और राज्य भर में वितरण सुचारू रूप से चल रहा है। सार्वजनिक क्षेत्र की तेल विपणन कंपनियां नागरिकों को निर्बाध ऊर्जा आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए स्टॉक की स्थिति और वितरण योजना पर मिलकर काम कर रही हैं। समग्र आप. र्ति स्थिति स्थिर बनी हुई है और इस

पर लगातार निगरानी रखी जा रही है। नागरिकों से अनुरोध है कि वे सामान्य रूप से खरीदारी करते रहें और अनावश्यक रूप से घबराकर खरीदारी न करें। जनता को यह भी सलाह दी जाती है कि ईंधन की उपलब्धता से संबंधित प्रामाणिक और सत्यापित जानकारी के लिए केवल तेल विपणन कंपनियों द्वारा जारी आधिकारिक सूचनाओं पर ही भरोसा करें।

मार्च से वेतन नहीं मिलने पर रोडवेज कर्मचारियों में नाराजगी देहरादून। उत्तरांचल रोडवेज कर्मच. री यूनियन के प्रदेश महामंत्री अशोक चौधरी ने रोडवेज प्रबंधन को पत्र भेजकर कर्मचारियों के लंबित वेतन का जल्द भुगतान करने की मांग उठाई है। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों को मार्च महीने से अब तक वेतन नहीं मिला है, जिससे उनके सामने गंभीर आर्थिक संकट खड़ा हो गया है। परिवार चलाने, बच्चों की फीस और दैनिक खर्च पूरे करने में कर्मचारियों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

# सम्पादकीय

## जय देवभूमि उत्तराखण्ड

वन्दे वन्दारूमन्दारं वृन्दावनविनोदिनम् ।  
वृन्दावनकलानाथं पुरुषोत्तममद्भुतमा।।

कल्पवृक्ष के समान भक्तजनों के मनोरथ पूर्ण करने वाले, वृन्दावन के शोभा के अधिपति, अलौकिक कार्यों द्वारा समस्त लोकों को चकित करने वाले वृन्दावन बिहारी पुरुषोत्तम भगवान को कोटि कोटि प्रणाम करती हूँ।

हिमालय के उत्तुंग हिमाच्छादित शिखरों से विभूषित, प्राकृतिक सुषमा से सुसज्जित, पावन गंगा यमुना से अभिसिंचित, नयनाभिराम वन संपदा से परिपूर्ण देवभूमि उत्तराखण्ड सदैव प्रगतिशील रहे। अपने गरिमामयी सांस्कृतिक विरासत को समृद्ध करने के लिए तत्पर रहते हुए मातृभूमि को नमन करते हुए इसके सुख शांति और समृद्धि के लिए हम सदैव उद्यमशील रहे। अपना उत्तराखण्ड हर मायने में भारत का सिरमौर बने प्रतिपल यही साधना है, जीवन की यही कामना है।

रोजी-रोजगार की तलाश में महानगरों की ओर बढ़ते पांवों ने पहाड़ के सुंदर सुरम्य गांव को निर्जन कर दिया है। पहाड़ के प्राकृतिक सुषमा संपन्न गांव, प्लोस्ट विलेज के रूप में परिवर्तित होते जा रहे हैं, जो अत्यन्त पीड़ादायक है। पहाड़ के गांवों में पुनः रौनक लौटानी है, जीवंतता लानी है। पुरातनता और प्रगतिशीलता के सामंजस्य से सुख, समृद्धि, समरसता लानी है। त्योहारों की सरसता से हर मन में माधुर्यता सजानी है। हमारे प्रयास अहर्निश जारी रहेंगे।।

जय देवभूमि उत्तराखण्ड!!



गार्गी मिश्रा

## संगीत थैरेपी से तन-मन का उपचार

संगीत का मानव जीवन से अनंतकाल से अटूट संबंध रहा है। संगीत का आविर्भाव भी जीवन के मनोभावों के अनुरूप ही बचपन से ही होने लग जाता है। हमारी चेतना के मुखर होते ही संगीत का महत्व व उपयोगिता हमारे जीवन में स्वतः ही सिद्ध होने लगती है। हमारे बौद्धिक विकास के समानांतर ही संगीत के प्रति हमारा अनुराग, आकर्षण व सम्बंध स्वयंमेव ही विकसित होने लग जाता है। फिर वह कभी हमारे मनोरंजन का पर्याय बन जाता है तो कभी आनंद व आवश्यकता का जरिया भी।

चाहे दुख के क्षण हों अथवा आनंद की चरम स्थिति, नैसर्गिक रूप से मनुष्य संगीत की दुनिया में डूबकर न केवल आनंद प्राप्त करता है बल्कि अपने मनोभावों को व्यक्त कर अपनी पीड़ा के भारी बोझ से भी हल्का होना चाहता है। साथ ही संगीतमय अभिव्यक्ति से कहीं न कहीं एक प्रकार की शांति की अनुभूति तो होती है, तो दूसरी ओर खुशी, उत्साह अथवा मानसिक संतुष्टि रूपी खुराक भी प्राप्त होती है।

यही नहीं, प्रकृति के विभिन्न अवयवों में भी संगीत के अभाव में उनकी मौलिकता अथवा महत्व की कल्पना ही नहीं की जा सकती है। बिना पशु-पक्षियों के संगीत के, प्रकृति के सार्थक संदेशों मूल संवेदना को

भी नहीं जाना जा सकता है। बदलती हुई ऋतुओं के असली सौंदर्य का सही-सही बोध भी नहीं हो पाता है। संगीत में मानव की मनोभावनाओं को नियंत्रित करने की अपूर्व क्षमता है। यह आपको अतीत से जोड़ता है।

प्रसिद्ध थैरेपिस्ट गिलसम एनएच ने 'द मिरैकल ऑफ म्यूजिक थैरेपी' में इसके माध्यम से मानवीय रोगों व व्यवहारों में होने वाले लाभकारी परिवर्तनों की व्यापक चर्चा की है। निष्कर्ष है कि संगीत केवल स्वस्थ तंदुरुस्त दिखने वाले मानव समुदाय को ही नहीं लाभान्वित करता, बल्कि रुग्ण मानसिकता अथवा गंभीर बीमारी अथवा अन्य शारीरिक समस्याओं से जूझ रहे रोगियों के रोग हरण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

पर्वतीय भूभागों में अभाव, दुख, परेशानी अथवा विपरीत परिस्थितियों में जीवन जीने को विवश स्त्रियां व बालिकायें खेतों में काम करते हुए अथवा जंगल में घास, लकड़ी काटते हुए निर्जन वनों में अपने दुखों को गा-गाकर धरती के अंक में बो देती हैं व बदले में भूखे पेट अपार सुख व शांति का अनुभव कर स्वच्छ मन से घर लौटती हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि संगीत व प्रकृति में मानव दुखों को कम करने अथवा हरने की अपार क्षमता है।

इन दिनों मध्यवर्ग की महिलाओं के बीच एक वाक्य बहुत लोकप्रिय हो रहा है— बेसिक्स की ओर लौटना। आखिर इसका मतलब क्या है। जो मतलब इस लेखिका को समझ में आया है, वह है तरह-तरह के घरेलू कामों को खुद करना।

पिछले तीन दशक में मध्यवर्ग की साधन-सम्पन्न पीढ़ी जैसे घरेलू कामों को भूल ही गई थी। बल्कि स्त्री-विमर्श का नाम लेकर यह तक कहा जाने लगा था कि क्या हम घरेलू काम करने को पैदा हुए हैं। जैसे कि घरेलू काम करना कोई बहुत बड़ा अपराध हो। अगर अम्बानी के यहां छह सौ नौकर काम करते हैं तो हम छह या तीन तो रख ही सकते हैं। बहुत से घरों में देखा गया कि न केवल साफ-सफाई करने के लिए बल्कि सब्जी काटने से लेकर आरओ से पानी भरने तक का काम करने के लिए सहायक-सहायिकाएं थे। बल्कि डिक इनकम ग्रुप, जिसमें पति-पत्नी दोनों नौकरी करते थे उसमें यह देखा गया कि वे घर का कोई काम नहीं करना चाहते थे। इसीलिए यदि किसी वजह से खाना पकाने वाला सहायक न आ पाया, तो अक्सर बाहर से खाना मंगाने का ऑप्शन ही रहता था। ऑनलाइन खाना डिलीवरी करने वालों ने इस सुविधा को और भी बढ़ाया था। एक दिन खुद पका लें, यह नहीं सोचा जाता था।

लेकिन जब से लॉकडाउन हुआ है, न तो घर में काम करने वाले सहायक-सहायिका उपलब्ध हैं, न ही खाने-पीने की बाहर से कोई सुविधा ली जा सकती है। मान लीजिए कोई सोचे भी कि बाहर से कुछ मंगा लेते हैं तो भी यह संदेह बराबर बना रहेगा कि पता नहीं कैसे बना है। बनाने वाले को कहीं कोरोना हुआ तो क्या होगा। यदि मान लें कि उसे न भी हो तो हो सकता है लाने वाले को ऐसी कोई समस्या हो।

दिनेश चमोला

टेम्पल यूनिवर्सिटी के बोयेर कॉलेज ऑफ म्यूजिक एंड डांस की जेस्सीका किंग्सले (लंदन) ने 'म्यूजिक थैरेपी, रिसर्च एंड प्रैक्टिस इन मेडिसिन्स' में इन बातों पर बारीकी से विश्लेषण कर अपना अभिमत स्पष्ट किया है।

संगीत न केवल अपने मानसिक धरातल को केवल परिमार्जित करता है अपितु मन व शरीर को एकाग्र कर एक समस्याओं के समाधान में भी सहायता प्रदान करता है। संभवतः संगीत के इस प्रभावी नैसर्गिक महत्व से प्रभावित होकर ही अबोध बालक का रुदन शांत हो जाता है और वह भीतर ही भीतर आनंद की प्राप्ति करने लगता है।

डॉ. आर्थर हार्वे ने 'द पॉवर ऑफ म्यूजिक एज थैरेपी' में माना है कि संगीत तनाव के हार्मोनों में कमी लाता है तथा भावात्मक राग को बढ़ाकर मानव समस्याओं के समाधान में सहायक होता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि संगीत मनुष्य की शारीरिक भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास के साथ-साथ रोगियों को शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाने में भी मदद करता है। इससे प्रभावितों की जरूरतों को सीधे-सीधे संगीत अपने प्रभाव व प्रभुत्व

## स्वावलंबन की पहल से घर में बहार

क्षमा शर्मा

जिस पैकेट में कोई सामान आया, क्या पता उस पर वायरस हो। सब्जियां, फल, दूध सभी के जरिए वायरस के आने की बात तो कही ही जा रही है। हर चीज, हर आने-जाने वाले को संदेह की नजर से देखा जा रहा है।

इसीलिए जब सभी घर में बंद हैं तो घर के काम निपटाने की कोशिश कर रहे हैं। बच्चों और परिवार वालों की मांग पर तरह-तरह के व्यंजन बनाए जा रहे हैं। बनाना नहीं आता तो उन्हें यू-ट्यूब देखकर बनाना सीखा जा रहा है। कल तक जिन कामों को करना अपने स्टेटस के खिलाफ माना जाता था, आज न केवल वे किए जा रहे हैं, बल्कि फेसबुक पर तस्वीरें पोस्ट करके बताया जा रहा है कि देखो यह बनाया, वह बनाया। तरह-तरह की मिठाइयां, पूरी, पकवानों, उत्तर भारत से लेकर दक्षिण भारतीय व्यंजनों के अलावा, बर्गर, नूडल्स, मोमो, चाट-पकौड़ी, गोलगप्पे आदि को घर में बनाया जा रहा है। बहुत-सी स्त्रियां बुनाई कर रही हैं और बुने हुए मफलर, टोपी, मोजे, जैकेट, स्वेटर के चित्र लगा रही हैं।

कुछ लोग घर के कोने-कोने की सफाई कर रहे हैं। यही नहीं, बता रहे हैं कि कैसे अब घर के फर्श चमक रहे हैं। पोंछे हर रोज साबुन से धोए जा रहे हैं तो उनकी भी रंगत बदल गई है। खुद बरतन मांजने से बरतन चमक उठे हैं। यही नहीं, काम वाली साफ-सफाई में जितना साबुन, विम, लिक्विड सोप खर्च करती थी, उससे एक-चौथाई खर्च हो रहा है, मगर घर चमक कर रहा है। पुरानी पीढ़ी की औरतें कहती थीं कि अपने घर की साज-संभाल पर खुद ध्यान देना पड़ता है। नौकरों के भरोसे रहकर घर नहीं चला करते। लेकिन पिछले तीन दशक में जब से अपने यहां उदारीकरण के

कारण एक बड़े मध्यवर्ग का उदय हुआ, तब से देखा गया कि इस वर्ग के आदमी-औरतों का समय घर के मुकाबले बाहर बीतने लगा। दफ्तर और बाहर की दुनिया के सामने घर की दुनिया लगातार सिकुड़ती चली गई।

और आज एक मामूली वायरस ने बताया कि घर ही एकमात्र वह जगह है, जो हमें बड़ी से बड़ी आपदा से बचा सकता है। जिन दफ्तरों को अपना जीवन-मरण समझा, उनके दरवाजे बंद हैं। वे कब तक बंद रहेंगे, पता नहीं। इसके अलावा वर्क फ्रॉम होम करने से कम्पनियों को पता चल गया है कि अब घर से भी काम चलाया जा सकता है। इतने लम्बे-चौड़े दफ्तरों और उनके इन्फ्रास्ट्रक्चर पर जो पैसा खर्च होता है वह बच सकता है। और वर्क फ्रॉम होम में भी घर की ही जरूरत होती है। जिस घर को पिछले न जाने कितने दशक से पांवों की बेड़ियां कहा गया, वही अंततः सहारा बना है। उसी ने बाहें फैलाकर हर एक को अपने में समेट लिया है। तभी तो सब घर में रह रहे हैं और बता रहे हैं कि वे कितने खुश हैं कि परिवार के साथ बिताने का समय मिल रहा है। लोग भावनात्मक रूप से अधिक पास आ रहे हैं। इसके अलावा लॉकडाउन ने उन चीजों के महत्व को घटा दिया है, जिन्हें हैसियत का प्रतीक बताया गया था। बड़ी से बड़ी महंगी गाड़ियां दरवाजों के बाहर धूल खा रही हैं। जिन महंगे होटलों में जाकर हम धन्य हो जाते थे वे सूने पड़े हैं। मॉल्स को ग्राहकों को देखे न जाने कितने दिन हुए। जिन हवाई जहाजों में बैठकर हम दुनिया घूमते थे, वे हवाई अड्डों पर खड़े हैं और कम्पनियां समझ नहीं पा रही कि उनकी साफ-सफाई की खर्चीली व्यवस्था कैसे करें।

यह एक ऐसा समय है जब हम हर बात के लिए पीछे मुड़कर देख रहे हैं और कोई न कोई सबक ले रहे हैं। सबसे बड़ा सबक तो यही है कि अपना हाथ जगन्नाथ। यानी कि सबसे अच्छा है अपने आप काम करना, किसी और के भरोसे न रहना।

कई गुना इजाफा ही जाता है।

कोई भी व्यक्ति, चाहे वह दिमागी तौर पर परेशान हो या शारीरिक विकलांगता, चिकित्सकीय या काल प्रभाव जैसी परेशानियों को भी संगीत थैरेपी आसानी से हल करने में सक्षम हो पाती है। संगीत थैरेपिस्ट सामान्य प्रकार की बीमारियों से लेकर मनोरोग आदि बीमारियों से भी निजात दिलाने में सक्षम है। उनका मानना है कि संस्थानों में कार्यरत कर्मियों का स्वास्थ्य सुधार इसके माध्यम से संभव है।

### मूल स्वभाव

एक संत के आश्रम में कई राज्यों के राजकुमार शिक्षा ग्रहण कर रहे थे। उनमें से एक राजकुमार हमेशा ही बेचैन करता था। उसका चित्त बड़ा ही चंचल था। वह हर बात पर विचलित हो जाता था। संत को यह देखकर बहुत चिंता होने लगी। एक दिन वे राजकुमार को बगीचे में ले गये। बगीचा बहुत ही सुंदर था लेकिन वहां पर केवल सूरजमुखी के फूल ही खिल रहे थे। राजकुमार को बहुत अच्छा तो लगा। आज उसने बहुत गौर से सूरजमुखी के फूल को देखा था। उसने संत से खुद ही कहा कि गुरुजी देखिये न, कमाल है हर फूल पूर्व दिशा की तरफ ही देख रहा है। संत को उसका यह नजरिया बहुत अच्छा लगा और वह बोले, 'ऐसा इसलिए है क्योंकि यह सूरजमुखी का मूल स्वभाव है, वह किसी भी हालत में अपनी आदत नहीं छोड़ता यानी अपने मूल स्वभाव में रहता है।' राजकुमार को फूल के मूल स्वभाव की बात बहुत जम गई। वह बोला कि 'गुरुजी फिर यह भी बताइये कि मानव का मूल स्वभाव क्या है।' 'अपना कर्तव्य पूरा करना और सहनशीलता को बढ़ाना'—संत ने जवाब दिया। राजकुमार ने वह जवाब दोहराया। संत को सुकून मिला कि अब राजकुमार में शत-प्रतिशत सकारात्मक परिवर्तन अवश्य आयेगा।

प्रस्तुति : पूनम पांडे

# आहार जो आपकी बढ़ती उम्र को रोक दे

जिन खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी दी जा रही है वे कोई सुपर फूड नहीं है, पर ये स्वस्थ आहार का एक हिस्सा हैं जो कि आपकी बढ़ती हुई उम्र को रोक सकते हैं। हम इन खाद्य पदार्थों के बारे में उतना नहीं जानते हैं जितना कि रिसर्च के द्वारा सामने आया है। इन खाद्य पदार्थों में एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटोकेमिकल्स की भरमार होती है जो अपक्षय संबंधी बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। ड्रिंक जो भगा देगी झुर्रियों को हालाँकि यह अभी तक पूरी तरह स्पष्ट नहीं है कि अधिकांश फाइटोकेमिकल्स काम कैसे करते हैं, पर उनके लाभदायक प्रभाव स्पष्ट हैं। इसलिये इन आहारों को अपनी डाइट में शामिल कीजिये और देखिये कि ये आपकी उम्र को कैसे रोकते हैं।

1. सेब/अंगूर/चेरी/स्ट्रॉबेरी सेब के घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को कम करते हैं। इन फलों में कैन्सर से लड़ने के लिए 'एलैजिक एसिड' होते हैं, ये कैन्सर

कोशिकाओं द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले एक एंजाइम को अवरुद्ध कर देते हैं।

2. गोभी परिवार गोभी, पत्ता गोभी, ब्रोकली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स आदि बीमारियों से सुरक्षा प्रदान सकते हैं। इन सब्जियों में पाए जाने वाले बीटा-कैरोटीन, इंडोलेसग्ल्यूकोइडोलेट्स और आइसोथियोसायनेट्स (जो विशेष रूप से ब्रोकली में पाया जाता है) कुछ तरह के कैंसर को रोकने में मदद करते हैं।

3. मिर्च/काली मिर्च ऐसा माना जाता था कि मिर्च हमारे पेट को नुकसान पहुंचा सकती है, लेकिन अब विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि मिर्च की मामूली जलन पेट की प्रतिरोधकता को उत्तेजित कर सकती है।

4. सिट्रस फल संतरा, मौसमी, अंगूर, नींबू आदि में विटामिन 'सी', बायोफ्लेवोनॉइड और लाइमोनोन प्रचुर मात्रा में मिलता है। अध्ययन के द्वारा यह पता लगाया जा चुका है कि ये कैंसर उत्पन्न करने वाले पदार्थों (कार्सिनोजन्स) को

तोड़ने में प्रभावकारी होते हैं और कैंसर से लड़ने वाली कोशिकाओं को उत्प्रेरित करते हैं।

5. लहसुन और प्याज परिवार लहसुन में उपस्थित 'एलीसिन रक्त में बुरे स्तर कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करता है और अच्छे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। यह रक्तचाप के स्तर को नीचे लाता है, प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और एंटीबायोटिक गुण रखता है। प्याज, स्प्रिंग ऑनियन, लिक, चिव और शैलट (प्याज से मिलती - जुलती कुछ वनस्पतियाँ) आदि में 'एलियम कम्पाउंड' पाए जाते हैं जो लहसुन की ही तरह हृदय और जिगर की बीमारियों से रक्षा में मदद करते हैं।

6. ग्रीन चाय शोधों से इस बात के संकेत मिलते हैं कि हरी चाय के कैंसर विरोधी प्रभाव हो सकते हैं। ऐसा लगता है कि पॉलीफिनॉल्स (प्रथम श्रेणी के

'एंटीऑक्सीडेंट्स') ही इसके लिए जिम्मेदार

होना चाहिए, और विशेष रूप से 'कैटेचिन।



यह खाद्य पदार्थ हृदय और जिगर की बीमारी के लिए आशाजनक परिणाम दिखा चुका है।

7. पत्तेदार साग पालक, मेथी, ऐमरेंथ, सलाद पत्ता, अजवायन, सेलरी की तरह की पत्तेदार सब्जियाँ 'बीटा कैरोटीन की एक अच्छी स्रोत होती हैं' इसके अलावा उनमें से कुछ कैल्शियम, आयर्न, फोलिक एसिड, विटामिन सी और पोषक तत्व भी प्रदान करती हैं। पालक में उपस्थित 'ग्लूटाथिऑन', कैंसर से रक्षा करने वाला एक सक्रिय घटक है।

8. जई (ओट्स) यह हृदय की एक उत्कृष्ट दवा है। लगभग आधा कप सूखा जई का चोकर या एक कप सूखा जई का दलिया आपके ब्लड कोलेस्ट्रॉल को तोड़ देता है और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है।



## इन 20 कारणों से होता है शरीर में दर्द

इंसानों में शारीरिक दर्द या मासपेशियों में दर्द होना एक बड़ी समस्या होती जा रही है। ज्यादा देर व्यायाम कर लेने से या फिर घर में रखी कोई भारी चीज को उठा लेने से शरीर में किसी एक भाग में दर्द होने की शिकायत अक्सर बहुत से लोग करते हैं। लेकिन शरीर में इस प्रकार का दर्द होना कभी कभी गंभीर समस्या हो सकती है। अगर आप सोचते हैं कि शरीर में दर्द केवल बूढ़े लोगों को होता है तो, ऐसा बिल्कुल नहीं है। दर्द होने की कोई उम्र नहीं होती। यह 18 साल के लड़के को भी हो सकता है और 80 साल के बुजुर्ग इंसान को भी। दर्द के कई प्रकार होते हैं। आम तौर का दर्द सिर, पीठ, गर्दन, घुटनों या मासपेशियों का होता है। दूसरे प्रकार के दर्द में तंत्रिका तंत्र प्रभावित हो जाती है और इससे दर्द होने लग जाता है। इस तरह के दर्द को

न्यूरोपैथिक पेन बोलते हैं। आज इस लेख में हम शरीर में दर्द होने के 20 कारणों पर चर्चा करेंगे। तो अगर आपको या आपके घर के किसी सदस्य को शरीर में किसी भी प्रकार का दर्द है, तो यह लेख आपके उनके काम आ सकता है।

फ्लू फ्लू के कारण अक्सर पूरे शरीर में दर्द होने लगता है।

चोट वाली जगह पर तनाव देने से बार बार एक ही काम करने से अगर शरीर के किसी भाग पर दर्द होता है, तो वह काम करना बंद कर दें।

एचआईवी ऐड्स ऐड्स होने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। शरीर में दर्द होना ऐड्स का एक लक्षण है।

हर्पीज एक प्रकार का चर्म रोग यह एक वायरल रोग है, जिसमें पूरे शरीर में लगातार दर्द होता रहता है।

मलेरिया इसमें भी फ्लू की तरह पूरे शरीर में दर्द होता रहता है।

मधुमेह पेट की परेशानी के साथ साथ पैरों में दर्द होना आम बात होती है। यह लगातार दवाई लेने से और व्यायाम करने से सही हो जाता है।

गठिया गठिया की बीमारी बहुत आम सी है, इसमें पूरे जोड़ में दर्द होता है।

फाइब्रोमेल्लिज्या इस बीमारी में शारीरिक दर्द के साथ थकान और अनिद्रा होती है। इसमें शरीर कड़ा हो जाता है।

लगातार थकान इस बीमारी में शरीर की एनर्जी खतम हो जाती है और शरीर में थकान वास करने लग जाती है। इस कारण से शरीर में दर्द होना शुरू हो जाता है।

लाइम बीमारी इस बीमारी में ज्वाइंट पेन, सिरदर्द व्यापक हड्डियों में दर्द होने लगता है।

## स्मरण शक्ति बढ़ाए हलासन, भस्त्रिका, ध्यान

जीवन की सफलता में स्मरण शक्ति की खास भूमिका होती है। यह अगर कमजोर हो जाए तो कई बार अपमान का भी सामना करना पड़ता है। आप उसे बेहतर करने के लिए योगिक क्रियाओं को अपनाएं। बता रहे हैं योगाचार्य कौशल कुमार

आज के इस भौतिक युग में हम बिल्कुल मशीन बनते जा रहे हैं। भौतिकता की इस अंध दौड़ में खुद को शामिल कर हमने अपने ऊपर मानसिक तनाव तथा अवसाद को हावी कर लिया है। इनका बुरा प्रभाव हमारी स्मरण शक्ति पर भी पड़ा है। इसके अतिरिक्त आरामतलब जीवणशैली, व्यायाम का अभाव, अप्राकृतिक भोजन तथा अति महत्वाकांक्षा ने व्यक्ति को असमय बूढ़ा बना दिया है। हमारी इस जीवणशैली ने युवा और बूढ़ों के साथ अब कम उम्र के बच्चों को भी अपने चंगुल में लेना प्रारम्भ

कर दिया है। योग के नियमित अभ्यास तथा योगिक जीवनशैली अपना कर न केवल अपनी याददाश्त क्षमता को पुनर्जीवित किया जा सकता है, बल्कि इसमें तीव्र वृद्धि भी की जा सकती है। इन उपायों को अपनाएं।

आसन स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए सबसे प्रमुख उपाय है आसनों का अभ्यास। इनके अभ्यास से रक्त संचालन, पाचन क्षमता में वृद्धि,

नसों तथा मांसपेशियों में पर्याप्त खिंचाव उत्पन्न होता है, जिनसे मस्तिष्क को शुद्ध रक्त मिलता है। इस हेतु महत्वपूर्ण आसन है सूर्य नमस्कार, सूक्ष्म व्यायाम, शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानसन, उष्टासन, अर्धश्लेष्म आसन आदि। हलासन क की अभ्यास विधि



जमीन पर दरी बिछा कर उसके ऊपर सीधा लेट जाएं। दोनों हाथ शरीर के बगल में जमीन पर रखें तथा पैरों को आपस में जोड़ दें। अब दोनों पैरों को धीरे से जमीन के ऊपर उठा कर नितम्ब को भी हल्का जमीन से ऊपर उठाएं। हाथों से कमर को सहारा देते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को सिर के पीछे जमीन पर लाएं। पैर घुटनों से सीधे रखें तथा हाथ नितम्ब के अगल-बगल में जमीन पर रखें। थोड़ी देर तक इस स्थिति में रुकने के बाद वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

सीमा उच्च तथा निम्न रक्तचाप एवं हृदय की समस्या से पीड़ित लोगों को इसका अभ्यास नहीं

करना चाहिए।

प्राणायाम स्मरण शक्ति की तीव्र वृद्धि में प्राणायाम के अभ्यास का महत्वपूर्ण स्थान है। इस के लिए मुख्यतया भस्त्रिका तथा नाडी शोधन प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना चाहिए। उज्जायी प्राणायाम भी बहुत अच्छा होता है। इसका अभ्यास कोई भी कर सकता है।

योगनिद्रा एवं ध्यान मानसिक तनाव, अवसाद, क्रोध, भय, चिंता, निराशा, असुरक्षा का भाव आदि ऐसे अनेक मानसिक कारण हैं, जो व्यक्ति को सीधे-सीधे खोखला कर देते हैं। योग निद्रा एवं ध्यान के नियमित अभ्यास से इन सभी नकारात्मक भावों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। केवल इनके भी नियमित अभ्यास से आप अपनी स्मरण शक्ति को आजीवन तीव्र तथा नियमित बनाए रख सकते हैं।

## उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने पूर्व सीएम खंडूड़ी के पार्थिव शरीर पर पुष्प चक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि दी

देहरादून(आरएनएस)। उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन, राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि) एवं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को वसंत विहार, देहरादून में पूर्व मुख्यमंत्री मेजर जनरल भुवन चंद्र खंडूड़ी (सेवानिवृत्त) के पार्थिव शरीर पर पुष्प चक्र अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। उपराष्ट्रपति सी.पी. राधाकृष्णन ने शोक संतप्त परिजनों से मुलाकात कर अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त की तथा दिवंगत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की।



## फूल सिंह अध्यक्ष और मनोहर सचिव निर्वाचित हुए देहरादून के पैनेसिया अस्पताल में भीषण आग, महिला मरीज की मौत

ऋषिकेश(आरएनएस)। परवादून बार एसोसिएशन डोईवाला के वार्षिक चुनाव में 69 अधिवक्ताओं ने मतदान किया। अध्यक्ष पद पर फूल सिंह वर्मा ने अपने प्रतिद्वंदी अतर सिंह को 9 मतों से हराया। बुधवार को डोईवाला तहसील में परवादून बार एसोसिएशन डोईवाला का वार्षिक चुनाव संपन्न हुआ। प्रातः 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक मतदान हुआ। 71 मतदाताओं में से 69 ने अपने मत का प्रयोग किया। एक बजे के बाद मतगणना हुई। अध्यक्ष पद पर फूल सिंह वर्मा को 39 और उनके प्रतिद्वंदी अतर सिंह को 30 मत प्राप्त हुए। फूल सिंह वर्मा 9 मतों से विजयी हुए। सचिव पद पर मनोहर सिंह सैनी को 45 जबकि उनके प्रतिद्वंदी सुरेश चन्द्र भट्ट को 23 मत प्राप्त हुए। एक मत अवैध रहा। मनोहर सैनी 22 मतों से विजयी हुए। सह सचिव पद पर महेश कुमार लोधी को 35 जबकि उनके प्रतिद्वंदी मोहम्मद अब्दुल्लाह जुबेर को 33 मत प्राप्त हुए, जबकि एक मत अवैध रहा। महेश कुमार लोधी दो मतों से विजयी घोषित किए गए। पांच प्लस सदस्य पद पर मोईन अहमद सिद्दीकी को 42 और उनके प्रतिद्वंदी रमन कुमार को 26 मत प्राप्त हुए, जबकि एक मत अवैध रहा। मोईन अहमद सिद्दीकी 16 मतों से विजयी हुए। उपाध्यक्ष पद पर चौंकाने वाले परिणाम आए मनीष कुमार धीमान और अतुल कुमार दोनों को बराबर बराबर 34 मत प्राप्त हुए, जबकि एक मत अवैध रहा। दोनों उम्मीदवारों ने आपसी सहमति से 6-6 माह रहने का फैसला किया गया। प्रथम 6 माह अतुल कुमार रहेंगे, उसके बाद 6 माह मनीष कुमार धीमान उपाध्यक्ष रहेंगे। वहीं महिला उपाध्यक्ष पद पर तरनुम सलीम, कोषाध्यक्ष पद पर अरुण कुमार, लेखापरीक्षक पद पर भास्कर बलोनी, 5 प्लस सदस्य महिला पद पर पूजा यादव, 3 प्लस सदस्य महिला पद पर निधि, 3 प्लस सामान्य पद पर सुमित कुमार निर्विरोध निर्वाचित हुए। मुख्य चुनाव अधिकारी सुशील कुमार वर्मा ने कहा कि चुनाव शांतिपूर्वक संपन्न हुए हैं। पूर्व मुख्यमंत्री भुवन चंद्र खंडूड़ी के निधन पर राजकीय शोक के चलते विजय जुलूस नहीं निकाला गया और न ही कोई जश्न मनाया गया। मतदान के बाद दो मिनट का मौन रखा गया। जल्द ही निर्वाचित पदाधिकारियों का शपथ ग्रहण होगा।

तेरहवीं बार अध्यक्ष बने फूल सिंह वर्मा: परवादून बार एसोसिएशन डोईवाला की स्थापना 2014 में हुए थी। तब से लेकर आज तक परवादून बार एसोसिएशन के अध्यक्ष फूल सिंह वर्मा बनते आ रहे हैं। इस वर्ष भी फूल सिंह वर्मा ने बाजी मारी है। जिसके बाद वह लगातार तेरहवीं बार भी परवादून बार एसोसिएशन डोईवाला के अध्यक्ष निर्वाचित हुए। वही सचिव पद पर लगातार चौथी बार भी मनोहर सिंह सैनी निर्वाचित हुए।

## हीट वेव अलर्ट : हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन से निपटने को स्वास्थ्य विभाग तैयार

देहरादून(आरएनएस)। दून में लगातार बढ़ते तापमान एवं संभावित लू (हीट वेव) की स्थिति को देखते हुए जिला प्रशासन अलर्ट है। जिला आपातकालीन परिचालन केंद्र (डीईओसी) को 24x7 सक्रिय रहेगा। स्वास्थ्य विभाग को सभी अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में आवश्यक दवाइयों, ओआरएस, आईवी फ्लूयूडस एवं चिकित्सा सुविधाओं की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित करने को कहा गया है। हीट स्ट्रोक एवं डिहाइड्रेशन से प्रभावित मरीजों के उपचार के लिए विशेष चिकित्सा व्यवस्था बनाए रखने के निर्देश भी दिए गए हैं। भारत मौसम विज्ञान विभाग, देहरादून द्वारा जारी पूर्वानुमान के अनुसार

आगामी दिनों में तापमान में 1 से 3 डिग्री सेल्सियस तक वृद्धि होने तथा मैदानी क्षेत्रों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक पहुंचने की संभावना व्यक्त की गई है। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए जिलाधिकारी ने सभी विभागों को समन्वित कार्रवाई करते हुए आवश्यक व्यवस्थाएं तत्काल सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

मौसम विभाग के अनुसार देहरादून नगर सहित आसपास के मैदानी क्षेत्रों में अत्यधिक गर्मी रहने तथा जौलीग्रंट एवं डोईवाला क्षेत्रों में तापमान 35 से 40 डिग्री सेल्सियस के मध्य रहने की संभावना है। इसके दृष्टिगत जिला प्रशासन ने स्वास्थ्य, पेयजल, विद्युत, नगर निकाय,

देहरादून(आरएनएस)। देहरादून शहर में बुधवार को पैनेसिया हॉस्पिटल में अचानक आग लगने से अफरा-तफरी मच गई। अचानक धुआं फैलने के बाद मरीजों और उनके परिजनों में दहशत का माहौल बन गया। शुरुआती जानकारी के मुताबिक अस्पताल के एसी सिस्टम में शॉर्ट सर्किट होने के बाद आग भड़की, जिसने कुछ ही देर में पूरे परिसर को धुएं से भर दिया। हादसे में 60 वर्षीय एक महिला मरीज की मौत हो गई, जबकि कई अन्य मरीजों की तबीयत बिगड़ने की सूचना है। आग बुझाते हुए कई पुलिस कर्मी भी झुलस गए। जानकारी के अनुसार, पैनेसिया अस्पताल के आईसीयू में शॉर्ट सर्किट के कारण आग लग गई, जिसमें दम घुटने से एक महिला मरीज की मौत हो गई। हादसे के बाद अस्पताल में भर्ती कई मरीजों को दूसरे अस्पतालों में रेफर किया गया है। आग लगते ही अस्पताल स्टाफ ने तत्काल मरीजों को सुरक्षित बाहर निकालना शुरू किया। कई मरीजों को स्ट्रेचर और व्हीलचेयर के सहारे बाहर लाया गया, जबकि गंभीर मरीजों को स्ट्रेचर और एंबुलेंस से शहर के दूसरे अस्पतालों में शिफ्ट किया गया। कैलाश अस्पताल में भर्ती कराए गए छह मरीजों में से दो की हालत गंभीर बताई जा रही है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार आग के बाद अस्पताल की ऊपरी मंजिलों और



वाडों में तेजी से धुआं भर गया था, जिससे भर्ती मरीजों को सांस लेने में परेशानी होने लगी। स्थिति बिगड़ती देख अस्पताल परिसर को खाली कराया गया और आसपास मौजूद लोगों ने भी रेस्क्यू में मदद की। घटना की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड, पुलिस और प्रशासन की टीमों मौके पर पहुंच गईं। दमकल कर्मियों ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। अधिकारियों का कहना है कि समय रहते रेस्क्यू शुरू होने से बड़ा हादसा टल गया। जानकारी के अनुसार, आग बुझाते हुए कई पुलिसकर्मी भी झुलस गए। आग लगने से एक महिला मरीज की मौत हो गई है। महिला 60 वर्षीय बताई जा रही है, जो अस्पताल में एडमिट

थी। फिलहाल आग लगने के सही कारणों की जांच की जा रही है। शुरुआती स्तर पर एसी ब्लास्ट को वजह माना जा रहा है, लेकिन फायर विभाग तकनीकी पहलुओं की भी जांच कर रहा है। प्रशासन ने अस्पताल प्रबंधन से सुरक्षा इंतजामों और फायर सेफ्टी सिस्टम को लेकर भी जानकारी मांगी है।

एसएसपी प्रमोद डोबाल ने बताया कि दमकल टीमों ने आग पर पूरी तरह नियंत्रण पा लिया है। अस्पताल में मौजूद सभी मरीजों और घायल स्टाफ को सुरक्षित बाहर निकालकर अलग-अलग अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। फिलहाल सभी की स्थिति सामान्य और निगरानी में बताई जा रही है।

शिक्षा, श्रम एवं आपदा प्रबंधन सहित सभी संबंधित विभागों को आवश्यक सतर्कता एवं राहत उपाय सुनिश्चित करने के निर्देश जारी किए हैं। नगर निकायों को सार्वजनिक स्थलों, बाजारा, बस अड्डों, रेलवे स्टेशन एवं प्रमुख चौराहों पर पेयजल, छायादार स्थल एवं वाटर टैंकर की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में अस्थायी शेड एवं विश्राम स्थलों की व्यवस्था विकसित की जाएगी। ऊर्जा निगम को निर्बाध विद्युत आपूर्ति बनाए रखने तथा पेयजल व्यवस्था प्रभावित न होने देने के निर्देश दिए गए हैं। जल संस्थान एवं पेयजल विभाग को नियमित जलापूर्ति सुनिश्चित करने तथा

जल संकट वाले क्षेत्रों में अतिरिक्त टैंकर उपलब्ध कराने को कहा गया है। निर्माण स्थलों, औद्योगिक इकाइयों एवं बाहरी कार्यस्थलों पर कार्यरत श्रमिकों के हितों को ध्यान में रखते हुए कार्य अवधि को प्रातः एवं सायंकालीन समय तक सीमित रखने के निर्देश जारी किए गए हैं। श्रमिकों के लिए छाया, पेयजल एवं प्राथमिक उपचार की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित करने को कहा गया है। शिक्षा विभाग को मौसम की परिस्थितियों के अनुरूप विद्यालय संचालन समय में आवश्यक परिवर्तन अथवा अवकाश के संबंध में निर्णय लेने के लिए निर्देशित किया गया है। आंगनबाड़ी केंद्रों एवं विद्यालयों में बच्चों के लिए पर्याप्त पेयजल

एवं प्राथमिक उपचार व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी।

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक  
**गार्गी मिश्रा** द्वारा इंटर ग्राफिक  
ऑफसेट प्रिंटर्स 64 नेशविला रोड़  
देहरादून, उत्तराखंड से मुद्रित,  
43/1, वृंदायन, आनंदलोक कॉलोनी  
(हुंडई शोरूम के पीछे) रामपुर  
रोड, देवलचौर खाम, हल्द्वानी, जिला  
नैनीताल (उत्तराखंड) पिन 263139  
से प्रकाशित।

सम्पादक:  
**गार्गी मिश्रा**  
8765441328

समस्त विवाद देहरादून न्यायालय  
के अधीन होंगे।