

इनसाइड



अपनाएं ये बॉडी पॉजिटिविटी टिप्स, खुद से हो जाएगा प्यार

18-30 की उम्र के बीच की 70% महिलाएं अपने शरीर को नापसंद करती हैं और 45% पुरुष भी अपने शरीर से असंतुष्ट हैं. ऐसे में बॉडी पॉजिटिविटी को बढ़ावा देने के लिए सेल्फ लव बहुत जरूरी है.

शारीरिक बनावट के अलावा अन्य चीजों के बारे में सोचने में अधिक समय बितानाएं.

क्या आपने हाल ही में रिलीज हुआ 'डबल एक्सल' का ट्रेलर देखा है? अगर नहीं तो आपको बता दें कि हाल ही में बॉलीवुड मूवी डबल XL का ट्रेलर रिलीज हुआ है. इसमें सोनाक्षी सिन्हा और हुमा कुरैशी बॉडी शॉपिंग करने वालों को कराया जवाब देती नजर आ रही हैं. इसके ट्रेलर में भारतीय क्रिकेटर शिखर धवन भी दिखाई दे रहे हैं. फिल्म में एक ऐसे मुद्दे को उठाया गया है जिससे कई लोग वाबस्ता हैं. हालांकि, आज के दौर में बहुत लोगों ने बॉडी

पॉजिटिविटी की ओर कदम बढ़ाया है लेकिन आज भी कई लोग, खासकर महिलाएं अपनी बनावट और बॉडी के कारण परेशान रहती हैं. किसी को दुबला तो किसी को मोटा कह कर चिढ़ाया जाता है, जो कि गलत है. जरूरी नहीं कि हर किसी के लिए हेल्दी बॉडी होने का मतलब भी एक जैसा हो.

रोग मुक्त होने के लिए एक ही तरह की बॉडी आइडियल नहीं होती. हो सकता है एक इंसान की नजर में जो शख्स अस्वस्थ हो, वो असल में हेल्दी ही हो. सबका आकार अलग है और इसमें कुछ गलत नहीं है. आपको बता दें कि वेलबींग ट्रस्ट डॉट ओआरजी के अनुसार 18-30 की उम्र के बीच की 70% महिलाएं अपने शरीर को नापसंद करती हैं और 45% पुरुष भी अपने शरीर से असंतुष्ट हैं. अगर आप भी अपने शरीर को लेकर सहज महसूस नहीं करती हैं तो आज हम आपको कुछ बॉडी पॉजिटिविटी टिप्स बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप भी अपने शरीर को आपका हर रोज साथ देने के लिए धन्यवाद कहने लगेंगी, जो कि जरूरी भी है.

अपनाएं ये बॉडी पॉजिटिविटी टिप्स

पॉजिटिव अफमैशन्स बोलें

बॉडी पॉजिटिविटी को बढ़ावा देने के लिए सेल्फ लव बहुत जरूरी है. इसका अभ्यास करने के सबसे बुनियादी और प्रभावी तरीकों में से एक यह है कि हम पॉजिटिव अफमैशन्स को जोर से बोलें, खासकर जब हम अपने शरीर के बारे में अच्छा महसूस न कर पा रही हों. खुद से कहें - 'मैं काफी हूँ', 'मैं सुंदर हूँ', 'मैं किसी से कम नहीं हूँ', 'मैं हर हाल में और हर तरह से खूबसूरत हूँ'.

उन चीजों पर ध्यान दें जो आपको अपने बारे में हैं पसंद

हर बार जब आपके दिमाग में आपके शरीर के बारे में कोई नकारात्मक विचार आता है तो उसका मुकाबला कुछ सकारात्मक सोचकर करें. उन चीजों की लिस्ट बनाने की कोशिश करें जो आपको अपने शरीर के बारे में पसंद हैं.

दूसरों से अपनी तुलना करना बंद करें लोगों की शेष अलग-अलग होती है. एक

30 की उम्र से महिलाएं जरूर फॉलो करें ये 5 गोल्डन रूल्स, हमेशा रहेंगी हेल्दी, चेहरा पर रहेगी रौनक

कम उम्र में खुद को फिट रखना आसान होता है. लेकिन जैसे जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर की प्लेक्सिबिलिटी और मेटाबॉलिज्म भी कम होने लगता है. जिस वजह से तरह तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं. अगर आप 30 की उम्र से कुछ अच्छी आदतों को अपना लें तो ओल्ड एज में भी आप हेल्दी और ब्यूटीफुल दिख सकते हैं.

हर महिला चाहती है कि वह हर उम्र में खूबसूरत और फिट रहे. इसके लिए जरूरी है कि महिलाएं शुरुआत से ही हेल्दी डायट लें और आपनी फिटनेस पर ध्यान लें. लेकिन इसके बावजूद कुछ आदतें होती हैं जो महिलाओं की फिटनेस के लिए चैलेंज बन जाते हैं और उन्हें सेहत और फिट दिखने की चाहत से समझौता करना पड़ता है. ऐसे में हम यहां बता रहे हैं कि आप 30 साल की उम्र से किन आदतों को अपनाएं जो आपको लंबी उम्र तक फिट रखने में मदद कर सकती हैं.

क्यों है जरूरी



लिफ्ट फॉलो करें इन आदतों को

अधिक से अधिक पियरे पानी की कमी से एंजिंग तेजी से हो सकता है, मेटाबॉलिज्म स्लो हो सकता है, और भी कई समस्याएं हो सकती हैं. इसलिए बढ़ती उम्र के

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपके मांसपेशियों की टोन होने और ताकत बढ़ाने की क्षमता कम होने लगती है. बेहतर होगा कि आप शेष में रहने के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग लें और कार्डियो वर्कआउट करें.

आपकी स्ट्रेंथ अधिक नहीं बढ़ेगी. बेहतर होगा कि आप अलग अलग वर्कआउट करें और हर महीने अपने वर्कआउट रूटिन में बदलाव लाएं.

पोस्ट वर्कआउट डायट

वर्कआउट के बाद अगर आप आधे घंटे बाद प्रोटीन और कार्ब लेंगी तो इससे



प्रभाव को कम करने के लिए अधिक से अधिक पानी पियें.

कॉर-स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

बदलाव एक ही एक्सरसाइज करते रहने से

शरीर में लचीलापन बनाए रखने, मन को शांत करने, तनाव आदि को मैनेज करते रहने से एंजिंग प्रोसेस कम हो जाता है. इसलिए बेहतर होगा कि आप योग और ध्यान का भी अभ्यास करें.

आपके मसलस सॉलिड बनेंगे और एनर्जी बनी रहेगी.

रनिंग शूज बदलते रहें

अगर आप रेग्युलर वर्कआउट या रनिंग कर रही हैं तो हर छह महीने में रनिंग शूज बदलती रहें. ऐसा करने से रनिंग के दौरान आप कई तरह के स्ट्रेस से बची रहेंगी.

योग करें

शरीर में लचीलापन बनाए रखने, मन को शांत करने, तनाव आदि को मैनेज करते रहने से एंजिंग प्रोसेस कम हो जाता है. इसलिए बेहतर होगा कि आप योग और ध्यान का भी अभ्यास करें.

महिलाओं के लिए नौकरी की तुलना में सेल्फ एम्प्लॉई होना ज्यादा फायदेमंद! स्टडी में हुआ चौंकाने वाला खुलासा



शोधों में पाया गया कि जो महिलाएं सैलरी लेती हैं या किसी और के लिए काम करती हैं, उनमें हृदय रोग, हार्ट स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर, कोरोनरी हार्ट डिजीज या हार्ट फेलियर जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं देखने को मिलीं, जबकि सेल्फ एम्प्लॉई महिलाएं अधिक फिट और हेल्दी पाई गईं.

आमतौर पर यह माना जाता है कि नौकरी करना बिजनेस करने की तुलना में कम स्ट्रेसफुल होता है. यही वजह है कि महिलाएं नौकरी करना अधिक सेफ समझती हैं, लेकिन नए शोध में यह पता चला है कि अगर आप सेल्फ एम्प्लॉई हैं तो यह आपकी सेहत के लिए अधिक फायदेमंद साबित हो सकता है. नए शोध के मुताबिक, खासतौर पर अगर महिलाएं सेल्फ एम्प्लॉई यानी स्व-नियोजित हैं तो उनमें हार्ट से जुड़ी बीमारियां, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और मोटापा होने की संभावना कम पाया गया है.

गंभीर नहीं, जो महिलाएं

मजदूरी कर रही हैं या नौकरी कर रही हैं, उनकी तुलना में सेल्फ एम्प्लॉई महिलाओं का शारीरिक गतिविधि अधिक रहता है, जिस वजह से उनकी सेहत भी बेहतर रहती है. हेल्थ हार्बरड में छपे आलेख के मुताबिक, मैसाचुसेट्स जनरल अस्पताल के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. एमिली लाउका इस विषय पर कहना है कि अध्ययन से पता चलता है कि दरअसल, महिलाओं को अपने रोजगार का प्रभार लेने और उनके काम करने के तरीके, उनकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है.

वयाकहना है शोध का

2016 और 2018 के बीच किए गए इस शोध में करीब 4,624 महिलाओं को सर्वेक्षण में शामिल किया गया और इनके आंकड़ों का विश्लेषण किया गया. इसमें उन महिलाओं को शामिल किया गया जिसमें वैकमोगी कर्मचारी, स्व-नियोजित या मजदूरी के लिए काम करने वाली थीं. ये सभी 50 वर्ष से अधिक आयु की थीं और लगभग 16% प्रतिभागी सेल्फ एम्प्लॉई थीं जबकि बाकी सैलरी वाली थीं. इनमें पाया गया कि जो महिलाएं सैलरी लेती हैं या किसी और के लिए काम करती हैं, उनमें हृदय रोग, हार्ट स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर, कोरोनरी हार्ट डिजीज या हार्ट फेलियर जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं देखने को मिलीं.

शुरु करना है खुद का बिजनेस, इन 8 जरूरी बातों को रखें याद, हर मोड़ पर मिलेगी आपको कामयाबी

आज महिलाएं अपना नाम हर फील्ड में बना रही हैं. कुछ ऑफिस में काम करती हैं, तो कुछ अपना बिजनेस कर रही हैं और उसमें सफलता हासिल कर रही हैं. अक्सर कुछ महिलाएं शायद इसलिए भी देर से करती हैं कि वे एक कामयाब वर्किंग वूमन बन जाएं. कुछ महिलाएं ऐसी भी होती हैं, जो शादी के बाद घर चलाने के साथ ही कुछ काम भी करना चाहती हैं. खुद का बिजनेस करना चाहती हैं. यदि आपकी भी शादी हो गई है और आपका कुछ सपना था बनने का, किसी तरह का बिजनेस करने का तो अब भी देर नहीं हुआ है. आप अपना खुद का बिजनेस शुरू कर सकती हैं. यदि आप ऑफिस जाकर 9 घंटे की शिफ्ट नहीं करना चाहती हैं तो आप घर से कोई काम कर सकती हैं. हालांकि, कोई भी बिजनेस शुरू करने से पहले आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान भी रखना होगा, ताकि आप अपने बिजनेस को बढ़ाने में सफल हो सकें.

कौन-कौन सा बिजनेस कर सकती हैं

आप यदि अपना बिजनेस करना चाहती हैं तो आप वही काम करें जिसमें आपने पढ़ाई की या कोई डिग्री ली हो. कई बार शादी हो जाने के बाद महिलाएं आगे पढ़ाई या करियर नहीं बना पाती हैं. ऐसे में महिलाओं के लिए अपना फैशन बुटीक खोलना,

सिलाई-कढ़ाई का काम करना, इंटीरियर डिजाइनिंग, टिफिन सर्विस, होम ट्यूशन, एंफिलिएट मार्केटिंग, डॉस क्लास, रेडीमेड गार्मेंट बेचना, खुद का ब्यूटी पार्लर खोलना, कैक मेकिंग बिजनेस, पैकिंग बिजनेस, अचार या पापड़ बनाने का काम आदि कई ऐसे काम हैं, जो आप घर बैठे कर सकती हैं और बेहतरीन कमाई कर सकती हैं. बिजनेस की शुरुआत करने से पहले रखें इन 8 बातों का ध्यान - बिजनेस चाहे छोटा हो या बड़ा, इसमें सफलता पाना आसान नहीं. यह एक दिन का काम नहीं कि आज बिजनेस की शुरुआत की और कल से ही कमाई होने लगे. इसके लिए आपको धैर्य, लगन, मेहनत, हिम्मत और समझदारी से काम लेना होगा. यदि आप अपनी मन-पसंद का कोई भी बिजनेस करना चाहती हैं तो पहले किसी सफल बिजनेस वूमन के बारे में पढ़ें, जानें कि उन्होंने किस प्लानिंग के तहत इसकी शुरुआत की थी. -यदि आपकी कोई दोस्त या घर-परिवार में किसी ने भी अपना बिजनेस शुरू किया है तो उससे पहले बात करें. यह जानने की कोशिश करें कि आज की डेट में किस काम



में हाथ लगाना आपके लिए मुनाफे का सौदा साबित हो सकता है. कई बार अपना बिजनेस शुरू तो लोग कर देते हैं, लेकिन उसे लंबे समय तक बरकरार रख पाना काफी चुनौती भरा काम होता है. -किसी भी बिजनेस को शुरू करने से पहले रिसर्च करना जरूरी है. यदि आप बिना रिसर्च किए कुछ भी काम शुरू

करती हैं तो सफल होने की संभावना कम हो जाती है. जल्दबाजी में कोई काम ना करें शुरू. रिसर्च करने से जान पाएंगी कि आप अपने प्रोडक्ट, काम को मार्केट में कितने समय के लिए एक्टिव रख सकेंगी. -किसी भी बिजनेस को शुरू करने के लिए लोकेशन या स्थान भी मायने रखता

है. यदि आप लोगों की पहुंच से दूर अपना ऑफिस सेटअप करती हैं या बिजनेस की शुरुआत करती हैं तो आप अपने टारगेट कस्टमर की संख्या को बढ़ाने में नाकामयाब हो सकती हैं. बिजनेस के लिए ऐसा लोकेशन चुनें, जहां ग्राहकों की संख्या लगातार बढ़ती रहे. -किसी भी काम को शुरू करने से पहले पूंजी बेहद मायने रखती है. व्यवसाय को शुरू करने के लिए आप कहां से कैपिटल को मैनेज करेंगी, इस पर सबसे पहले बात-विचार करें. यदि आप लोन लेंगी तो इसके लिए भी किसी एक्सपर्ट से राय जरूर ले लें. आप कब, किस तरह से लोन के पैसे चुकाएंगी इसकी प्लानिंग बेहद जरूरी है. -यदि आप खुद की सेविंग्स से बिजनेस की शुरुआत करने वाली हैं तो पहले बिजनेस के नेचर को समझें. शुरुआत में बहुत ज्यादा पैसा लगा देना समझदारी नहीं होगी. इससे आपका व्यवसाय सफल हो जाएगा, इसकी कोई गारंटी नहीं. ऐसे में

सोच-समझकर ही चीजों पर इनवेस्ट करें. स्टेप बाई स्टेप पैसे खर्च करें. एक्सपर्ट की राय लेना भी जरूरी है. -आप हाउस वाइफ हैं और अपना काम शुरू कर रही हैं तो इसके लिए आपको बिजनेस में अपना समय भी देना होगा. खासकर, शुरुआत के एक साल आपके लिए चुनौतियां भरा हो सकता है. इसके लिए बिना धैर्य खोए अपनी सारी ऊर्जा लगाते हुए टाइम मैनेज करना भी आना होगा, ताकि आप घर और अपने काम को सही तरीके से संभाल सकें. -व्यवसाय को सफल बनाने के लिए आपकी मार्केटिंग भी जबरदस्त होनी चाहिए. इसके लिए कुछ पैसा मार्केटिंग पर भी आपको खर्च करना पड़ सकता है. आप जितना शुरुआत में अपने बिजनेस की मार्केटिंग करेंगी, लोगों तक यह उतना ही पहुंचेगा. किसी भी काम को प्रमोट या मार्केटिंग किए बिना उसे आज के दौर में सफल बनाना थोड़ा मुश्किल काम हो सकता है. आप जो काम शुरू करने जा रही हैं, वो काम पहले से ही यदि दस लोग कर रहे हैं तो आपको खुद को सफल बनाने के लिए जबरदस्त मार्केटिंग, प्रमोशन, टेक्निकल स्किल, इन्वेस्टमेंट स्किल, पेशेस, लगन, मेहनत आदि की बेहद जरूरत पड़ेगी. तभी आप बन सकती हैं एक सफल बिजनेस वूमन.

हवा खराब होते ही बढ़ी चेस्ट के रोगियों की संख्या रोजाना 60 से 65 लोग करा रहे एक्स-रे

परिवहन विशेष न्यूज

गाजियाबाद। गाजियाबाद की वायु गुणवत्ता खराब होने के साथ ही जिला एमएनजी अस्पताल की ओपीडी में फेफड़े में शिकायत होने के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ गई है। फिजिशियन की परामर्श पर प्रतिदिन 60 से 65 लोगों के चेस्ट एक्स-रे कराया जा रहे हैं।

50% मरीजों के चेस्ट में मिल रहा संक्रमण

सीएमएस डॉक्टर मनोज चतुर्वेदी का दावा है कि इनमें से 50% मरीजों के चेस्ट में संक्रमण मिल रहा है। फेफड़ों में शिकायत होने की वजह से इन लोगों की टीबी की भी जांच कराई जा रही है।

सांस फूलना और सर दर्द व हाइपरटेंशन के मरीजों की भी संख्या तेजी से बढ़ रही है। इमरजेंसी में पहुंचने वाले गंभीर मरीजों में भी 50% मरीज ऐसे हैं जिनको सांस लेने में परेशानी हो रही है।

संजय नगर स्थित संयुक्त अस्पताल की ओपीडी में भी सांस फूलने के मरीजों

की संख्या बढ़ रही है। डॉक्टर विनोद चंद पांडे का कहना है कि रोज 20 से 35 मरीजों की चेस्ट का सीटी स्कैन कराया जा रहा है।

इसके अलावा 35 मरीजों की चेस्ट का एक्सरे करने पर संक्रमण मिल रहा है। ऐसे मरीजों के इलाज को लेकर सतर्कता बरती जा रही है और गंभीर मरीजों को तुरंत सीटीबी और मेरट मेडिकल कॉलेज मेरट रेफर किया जा रहा है। एक महीने में सांस के तीन मरीजों की मौत भी हो चुकी है।

लोगों का दम घोट रही लोनी की प्रदूषित हवा

लोनी की हवा पिछले छह दिन से बेहद खराब श्रेणी में बनी हुई है। यहां का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआइ) 300 के पार है। इससे लोगों को सांस लेने व आंखों में जलन संबंधित समस्याएं हो रही हैं। संबंधित अधिकारी प्रदूषण रोकथाम के लिए ठोस कदम नहीं उठा रहे हैं।



200 करोड़ की जालसाजी में जल्द होगी CBI की एंटी, पुलिस ने मामले की चार्जशीट की दाखिल

पुलिस की ओर से दाखिल चार्जशीट नोएडा प्राधिकरण कार्यालय भी पहुंच गई है जिसमें बहुत ही चौकाने वाला तथ्य प्रकाश में आया है जिसमें प्राधिकरण के सभी अधिकारियों की क्लीन चिट दे दी है। प्राधिकरण के शीर्ष अधिकारियों को आश्चर्यचकित कर दिया है। अब जैसे ही बैंक में आंतरिक ऑडिट की प्रक्रिया शुरू होगी। प्रकरण की जांच सीबीआई को ट्रांसफर हो जाएगी।

नोएडा। प्राधिकरण में 200 करोड़ की एफडी जालसाजी प्रकरण में जल्द ही सीबीआई की एंटी होने जा रही है, क्योंकि प्रकरण में पुलिस ने पांच आरोपित अब्दुल ख़ादर, सुधीर चौधरी, मुहरी जाटव, राजेश बाबू, राजेश कुमार पांडेय समेत तीन गवाह नोएडा प्राधिकरण के मुख्य वित्त एवं लेखा अधिकारी मनोज कुमार सिंह, सेक्टर-62 स्थित बैंक आफ इंडिया शाखा प्रबंधक अशोक शर्मा, बैंक की महिला खजान्ची को लेकर 20 दिन पहले चार्जशीट दाखिल कर दी है।

CBI को ट्रांसफर हो जाएगी प्रकरण की जांच
अब फरार चल रहे तीन मुख्य आरोपितों मनु पोला, त्यागी और मिश्रा की जांच के लिए प्रकरण को क्राइम ब्रांच ट्रांसफर किया है। जबकि नियमानुसार तीन करोड़ रुपये से अधिक के बैंक में ट्रांसफर पर सीबीआई को स्वतः ही मामला ट्रांसफर होने का प्रविधान आरबीआई की गाइड लाइन में शामिल है। ज्यों ही बैंक में आंतरिक ऑडिट की प्रक्रिया शुरू होगी। प्रकरण की जांच सीबीआई को ट्रांसफर हो जाएगी।

क्या है पूरा मामला ?
बता दें कि पुलिस की ओर से दाखिल चार्जशीट नोएडा प्राधिकरण कार्यालय भी पहुंच गई है, जिसमें बहुत ही चौकाने वाला तथ्य प्रकाश में आया है, जिसमें प्राधिकरण के सभी अधिकारियों की क्लीन चिट दे दी है। प्राधिकरण के शीर्ष अधिकारियों को आश्चर्यचकित कर दिया है। चार्जशीट में बैंक के शाखा प्रबंधक की सीधी सिलपता आरोपित अब्दुल ख़ादर के साथ उजागर की गई है, क्योंकि शाखा प्रबंधक ने एक प्रतिशत कमिशन लेकर पहले दिन 3.90 करोड़ रुपये आरोपितों के खातों में ट्रांसफर किया है।

अनजान बीमारी से 15 की मौत: सुनसान हुई गलियां, दहशत में ग्रामीण; घर-घर जाकर मरीज खोज रही हेल्थ



परिवहन विशेष न्यूज

गाजियाबाद के मुरादनगर ब्लॉक के भनैड़ा गांव में बीमारी फैलने के बाद में लोगों में दहशत कम नहीं हो रही है। लोग घरों से कम ही निकल रहे हैं। गांव में गलियां सूनी हैं। जो लोग स्वस्थ हैं उन्हें डर है कहीं वे भी बीमार ना हो जाए। कुछ लोग तो गांव से अपने रिश्तेदारों के यहां चले गए हैं।

मोदीनगर। मुरादनगर ब्लॉक के भनैड़ा गांव में बीमारी फैलने के बाद में लोगों में दहशत कम नहीं हो रही है। लोग घरों से कम ही निकल रहे हैं। गांव में गलियां सूनी हैं। जो लोग स्वस्थ हैं, उन्हें डर है कहीं वे भी बीमार ना हो जाए।

कुछ लोग तो गांव से अपने रिश्तेदारों के यहां चले गए हैं। मच्छर भगाने के लिए रात के समय नीम के पत्ते आदि जलाए जा रहे हैं। बुधवार सुबह गांव में विधायक डा. मंजू शिवाव व मुरादनगर ब्लॉक प्रमुख राजीव त्यागी भी पहुंचे।

उन्होंने लोगों का हाल जाना और मदद का भरोसा दिया। उनके साथ सीएमओ डॉ. भवतोष शंखधर, बीडीओ सुधीर कुमार, एडीओ पंचायत आदि रहे।

सभी ने गांव के लोगों से बात की। उनसे कहा कि लोग परेशान ना हों, विभाग उनके साथ है। गांव में स्थिति काबू में है। जल्द सभी लोग स्वस्थ हो जाएंगे। विधायक ने सीएमओ से अब तक बीमार लोगों के बारे में जानकारी ली।

उधर, बुधवार को भनैड़ा के हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर में 140 मरीज पहुंचे। जिसमें बुखार के तीस थे। बाकी अन्य बीमारियों से ग्रस्त थे। सीएमओ ने हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर जाकर स्वास्थ्य

कर्मियों को जरूरी दिशा-निर्देश दिए। बीमार लोगों का हाल जानने के लिए सीएमओ उनके घर भी पहुंचे।

घर-घर जाकर मरीज खोजने के लिए टीम गठित
घर घर जाकर मरीज खोजने के लिए भनैड़ा गांव में स्वास्थ्य विभाग की तरफ से पांच टीमों गठित की गई हैं। प्रत्येक टीम में तीन तीन स्वास्थ्य कर्मियों को रखा गया है। बुधवार को गांव पहुंचे सीएमओ ने टीम को जरूरी निर्देश दिए। कहा सभी बीमार लोगों की व्यवस्थित तरीके से सूची तैयार की जाए।

यदि किसी की हालत ज्यादा गंभीर है तो उसे जिले के अस्पताल में भर्ती कराया जाए। दवाओं का भी गांव में वितरण हो। यदि डेंगू के लक्षण दिखते हैं तो जांच कराई जाए।

बढ़ाई गई सफाई कर्मियों की संख्या
लगातार खबरें प्रकाशित होने के बाद बुधवार से गांव में विशेष सफाई अभियान भी शुरू किया गया। यहाँ 15 सफाई कर्मियों की

नोएडा में 24 घंटे में डेंगू के 18 नए रोगी मिले, संख्या बढ़कर हुई 924

जिले में इस बार डेंगू के आंकड़ों पिछले तीन वर्ष में सर्वाधिक है। सीएमओ डा. सुनील कुमार शर्मा का कहना है कि जिले में अबतक विभिन्न जगह का निरीक्षण करने पर 65 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया है। अबतक 143 लोगों को नोटिस जारी हो चुका है। जिले में डेंगू के कुल रोगियों की संख्या बढ़कर 924 हो गई है।

नोएडा। जिले में डेंगू के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। बुधवार को बीते 24 घंटे में डेंगू के 18 नए रोगी मिले हैं। इससे जिले में डेंगू के कुल रोगियों की संख्या बढ़कर 924 हो गई है। जिले में इस बार डेंगू के आंकड़े पिछले तीन वर्ष में सर्वाधिक है। सीएमओ डा. सुनील कुमार शर्मा का कहना है कि जिले में अबतक विभिन्न जगह का निरीक्षण करने पर 65 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया है। अब तक 143 लोगों को नोटिस जारी हो चुका है। विभाग की ओर से डेंगू की रोकथाम के लिए हर जरूरी प्रयास किए जा रहे हैं।

अबतक सबसे ज्यादा मरीज बिसरक ब्लाक से मिले हैं। स्वास्थ्य विभाग और नोएडा और ग्रेटर प्राधिकरण शहरी क्षेत्र के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी फागिंग करवाई जा रही है।

गाजियाबाद में डेंगू का आतंक: 24 घंटे में नौ नए मरीज मिले, 945 हुई संख्या

स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह से सतर्क मोड पर है। डेंगू और चिकनगुनिया के सभी दवा उपलब्ध है। सभी पीएचसी को अलर्ट कर दिया गया है। नमी और गर्मी जैसे-जैसे कम होगी।

जहां केस मिल रहा है वहां फागिंग भी करवाई जा रही है। सभी पीएचसी और अस्पतालों को निर्देश है कि जो भी सस्पेक्टेड केस आते हैं, उनकी जांच की जाए। जांच की पूरी व्यवस्था है।

एलाइजा जांच करवाई जा रही है। उसके बाद ही पुष्टि हो रही है। सभी आशाओं को भी बताया गया है कि जो भी बुखार का केस मिल रहा है। नजदीकी पीएचसी में जांच करवानी है। सभी जगह दवा की पूरी व्यवस्था है।



जाति के जंजाल से आखिर क्यों बाहर नहीं निकलना चाहता भारतीय समाज ?

राकेश सैन

यह संयोग ही है कि जब देश आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है, तभी जातीय जनगणना के नाम पर जातिवादी राजनीति तेज हो गई है। ऐसे में यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि ये जाति आखिर क्यों नहीं जाती? इसको लेकर हमारे स्वाधीनता सेनानी क्या सोचते थे। स्वाधीन भारत की पहली जनगणना 1951 में हुई। इससे पहले देश के पहले गृहमंत्री सरदार वल्लभ भाई पटेल ने 1950 में स्पष्ट कहा था कि जातियों की गिनती नहीं होने जा रही है और भविष्य में कभी जातिगत जनगणना नहीं होगी। उनके बाद एचएम पटेल, बाईबी चव्हाण और ज्ञानी जैल सिंह केंद्रीय गृहमंत्री बने। बिहार के नेता बीपी मंडल ने इन तीनों गृह मंत्रियों को जातियों की गणना कराने की मांग करते हुए पत्र लिखे थे, पर किसी ने पटेल के निर्णय को पलटना उचित नहीं समझा। इसी संदर्भ में महात्मा गांधी के उस लेख का जिक्र किया जा सकता है, जो 'यंग इंडिया' के 1 मई, 1930 के अंक में छपा था। इसमें गांधी जी ने लिखा है, 'भरे, हमारे, अपनों के स्वराज में जाति और धर्म के आधार पर भेद का कोई स्थान नहीं हो सकता। स्वराज सबके लिए, सबके कल्याण के लिए होगा।'

बापू की इस भावना का संविधान सभा ने भी ध्यान रखा। लेकिन आजादी के बाद जैसे-जैसे जातीय गोलबंदी की राजनीति तेज हुई, बापू के इन शब्दों का प्रभाव कम होने लगा। हर जाति अपने-अपने खांचे में और मजबूत होने का राजनीतिक खवाब देखने लगी। जातीय गोलबंदी की राजनीति को जाति आधारित जनगणना में अपनी राह दिखने लगी। आश्चर्य नहीं कि पिछड़े वर्गों की स्थिति पर 1980 में रिपोर्ट प्रस्तुत करने वाले बीपी मंडल ने भी यह मांग सामने रखी। यह बात और है कि तब

के गृहमंत्री ज्ञानी जैल सिंह ने इसे नामंजूर कर दिया था। अंग्रेजों ने 1931 में जो जनगणना कराई, जिसका आधार जाति वैमनस्य फैलाना भी था। आजादी के बाद जब 1951 की जनगणना की तैयारियां हो रही थीं, तब भी जाति जनगणना की मांग उठी। लेकिन तत्कालीन गृहमंत्री सरदार पटेल ने इसे खारिज कर दिया। पटेल ने कहा था, 'जाति जनगणना देश के सामाजिक ताने-बाने को बिगाड़ सकती है।' इसका समर्थन तत्कालीन प्रधानमंत्री नेहरू, डॉ. बीआर आंबेडकर और मौलाना आजाद ने भी किया। इसके पहले संविधान सभा की एक बहस में भी पटेल गांधी जी के विचारों के मुताबिक आगे बढ़ने की मंशा जताते हुए जाति आधारित आरक्षण की मांग को खारिज कर चुके थे। भारतीय स्वाधीनता आंदोलन सिर्फ राजनीतिक आंदोलन नहीं था। उसमें सामाजिक सुधार के भी मूल्य निहित थे। स्वतंत्रता सेनानियों ने जिस भावी भारत का सपना देखा, उसमें जातिवाद की गुंजाइश नहीं थी। संविधान और कानून के सामने सभी बराबर थे। हालांकि आजादी के बाद विशेषकर समाजवादी धारा की राजनीति जैसे-जैसे आगे बढ़ी, परोक्ष रूप से जातिवादी राजनीति को ही बढ़ावा देती रही। डॉक्टर लोहिया जाति तोड़ने की बात करते थे, लेकिन उनके अनुयायियों ने उनके नारे को सतही तौर पर स्वीकार किया। लोहिया मानते थे कि आर्थिक बराबरी होते ही जाति व्यवस्था खत्म तो होगी ही, सामाजिक बराबरी भी स्थापित हो जाएगी। जब मंडल आयोग की सिफारिशें लागू हुईं तो जातीय राजनीति ने इसमें अपने लिए मौका देखा। हर जाति राजनीतिक अधिकार पाने के लिए अपने खोल को मजबूत करने में जुट गई। यह उलटबांसी ही है कि जिस जयप्रकाश आंदोलन से निकली



गैर-कांग्रेसी सरकार ने मंडल आयोग गठित किया, उसी आंदोलन के दौरान जयप्रकाश नारायण के गांव सितारबदियारा में 1974 में हुई एक बैठक में जातिवादी व्यवस्था तोड़ने की दिशा में गंभीर प्रयास करने का प्रस्ताव पारित हुआ था। तब जयप्रकाश ने नारा दिया था, 'जाति छोड़ो, पवित्र धागा तोड़ो, इंसाफ को इंसाफ से जोड़ो।' जनता पार्टी की सरकार बनने के बाद इन प्रयासों में तेजी आनी चाहिए थी, लेकिन ऐसा नहीं हो पाया। क्योंकि जाति तोड़ने की बात करने वाली राजनीति

के अधिकोश अनुयायी जातियों की गोलबंदी में अपना भविष्य देख रहे थे। इसका आभास चंद्रशेखर को था, इसलिए उन्होंने जयप्रकाश से आशंका जताई थी कि आने वाले दिनों में आंदोलनकारी अपनी-अपनी जातियों के नेता के तौर पर पहचाने जाएंगे। जातीय गोलबंदी को और आक्रामक रूप बाबू कांशीराम ने दिया। उनका नारा था, 'जिसकी जितनी संख्या भारी, उसकी उतनी हिस्सेदारी।' वर्तमान जातीय जनगणना की जिद्द भी इसी सोच

बापू की इस भावना का संविधान सभा ने भी ध्यान रखा। लेकिन आजादी के बाद जैसे-जैसे जातीय गोलबंदी की राजनीति तेज हुई, बापू के इन शब्दों का प्रभाव कम होने लगा। हर जाति अपने-अपने खांचे में और मजबूत होने का राजनीतिक खवाब देखने लगी।

का विस्तार है। इसके लिए तर्क दिया जाता है कि इससे सामाजिक न्याय मिलना संभव होगा। जबकि वास्तविकता यह है कि केंद्रीय सूची में पिछड़ी जातियों की कुल संख्या 2633 है। देश में जाति आधारित जनगणना होती है तो ये जातियां अपने-अपने खोल मजबूत करने में जुट जाएंगी क्योंकि इन सभी जातियों के नेताओं को अधिक से अधिक हिस्सेदारी की उम्मीद होगी। जातिगत लामबंदी के दौरान राष्ट्रीय एकता, सामाजिक समरसता, साम्प्रदायिक सौहार्द आदि आदर्श

स्थिति का क्या होगा? इसका अनुमान लगाना अधिक मुश्किल नहीं है। आश्चर्य की बात है कि नीतिश कुमार व लालू प्रसाद यादव जैसे लोहियावादी नेताओं के जातिवादी भांपू में अब कांग्रेस के भी मिले-जुले स्वर सुनाई देते हैं, ये वही कांग्रेस है जिनके नेता गांधी जी, सरदार पटेल, पंडित जवाहर लाल नेहरू ने कभी जातिवादी जनगणना को खतरनाक बताया। कांग्रेस जैसे राष्ट्रीय दल की जातिवादी राजनीति देश व समाज के लिए घातक ही साबित होगी।

वोल्वो सी40 रिचार्ज ईवी की प्राइस में हुआ इजाफा: 1.70 लाख रुपये तक महंगी हुई ये इलेक्ट्रिक कार

वोल्वो सी40 रिचार्ज की कीमत अब 62.95 लाख रुपये (एक्स-शोरूम) हो गई है।

वोल्वो सी40 रिचार्ज को लॉन्चिंग से एक महीने के अंदर 100 से ज्यादा बुकिंग मिल चुकी है।

इस गाड़ी को एक्ससी40 रिचार्ज वाले ही प्लेटफॉर्म पर तैयार किया गया है।

सी40 रिचार्ज कूपे एसयूवी में 78 केडब्ल्यूएच बैटरी पैक दिया गया है, जिसकी डब्ल्यूएलटीपी सर्टिफाइड रेंज 530 किलोमीटर है।

इसमें इयूल मोटर (408 पीएस/660 एनएम) के साथ ऑल-व्हील-ड्राइव सेटअप दिया गया है।

वोल्वो सी40 रिचार्ज की बुकिंग 1 लाख रुपये के टोकन अमाउंट के साथ फिलहाल जारी है।

वोल्वो सी40 रिचार्ज को भारत में सितंबर में लॉन्च किया गया था। लॉन्चिंग से महज एक महीने के अंदर इस गाड़ी को 100 से ज्यादा बुकिंग मिल चुकी है। यह वोल्वो की दूसरी इलेक्ट्रिक कार है, जो अब तक 61.25 लाख रुपये (इंट्रोडक्ट्री एक्स-शोरूम पैन इंडिया) प्राइस पर उपलब्ध थी, लेकिन अब कंपनी ने इस इलेक्ट्रिक एसयूवी कार की प्राइस 1.70 लाख रुपये तक बढ़ा दी है जिसके चलते इसकी कीमत 62.95 लाख रुपये (एक्स-शोरूम) हो गई है। यहां देखें वोल्वो सी40 रिचार्ज में क्या कुछ मिलता है खास:

सी40 रिचार्ज वोल्वो की एक्ससी40 रिचार्ज का ही कूपे वर्जन है। इन दोनों ही कारों को एक जैसे कॉम्पैक्ट मॉड्यूलर आर्किटेक्चर (सीएमए) प्लेटफॉर्म पर तैयार किया गया है।



सी40 रिचार्ज में एक्ससी40 रिचार्ज वाली और भी काफी सारी समानताएं हैं।

केबिन में टेक्नोलॉजी की भरमार

वोल्वो की इस इलेक्ट्रिक एसयूवी में 9-इंच वर्टिकल-ओरिएंटेड टचस्क्रीन, 12.3-इंच डिजिटल इन्फोटेन्टमेंट डिस्प्ले, हीटिंग और कुलिंग फंक्शन के साथ पावर्ड फ्रंट सीटें, डुअल-ज़ोन क्लाइमेट कंट्रोल, 600वाट 13-स्पीकर हार्मोन कार्डन साउंड सिस्टम, वायरलेस फोन चार्जिंग, एयर प्यूरीफायर और पैनोरमिक ग्लास रूफ जैसे फीचर दिए गए हैं।

पैसेंजर सुरक्षा के लिए सी40 रिचार्ज इलेक्ट्रिक कार में सात एयरबैग, 360-डिग्री केमरा, हिल-असिस्ट समेत कई एडवॉस

इंजिनर असिस्टेंस सिस्टम (एडीएस) फीचर्स दिए गए हैं जिनमें अडेप्टिव क्रूज कंट्रोल, कोलिजन अवाइडेंस और ब्लाइंड-स्पॉट डिटेक्शन शामिल हैं।

बैटरी पैक व रेंज
वोल्वो सी40 रिचार्ज ईवी में एक्ससी40 रिचार्ज की तरह ही 78 केडब्ल्यूएच बैटरी पैक दिया गया है। एक्ससी40 रिचार्ज (418 किलोमीटर) के मुकाबले इसकी डब्ल्यूएलटीपी सर्टिफाइड रेंज 530 किलोमीटर है।

इस बैटरी पैक के साथ इसमें ऑल-व्हील-ड्राइव (एडब्ल्यूडी) इयूल मोटर सेटअप दिया गया है जिसका पावर आउटपुट 408 पीएस

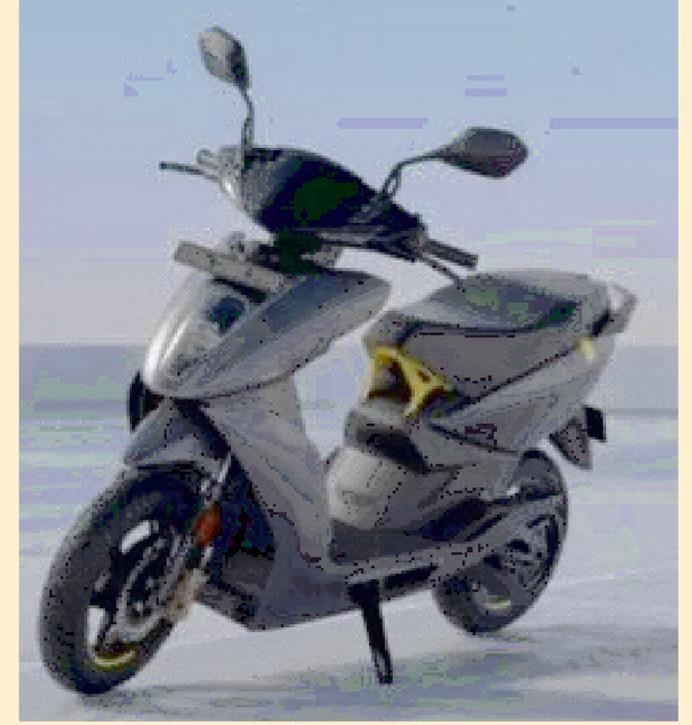
और 660 एनएम है। 10 से 100 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार को यह गाड़ी 4.7 सेकंड में पकड़ लेती है।

यह गाड़ी 150 किलोवाट डीसी फास्ट चार्जिंग सपोर्ट करती है। डीसी फास्ट चार्ज के जरिये इसकी बैटरी को 10 से 80 प्रतिशत 27 मिनट में चार्ज किया जा सकता है। इस एसयूवी कार के साथ 11 किलोवाट एसी चार्जर भी मिलता है।

कंपेरिजन
वोल्वो सी40 रिचार्ज इलेक्ट्रिक कार का मुकाबला बीएमडब्ल्यू आई4, हुंडई आयोनिक 5, किया ईवी6 और वोल्वो एक्ससी 40 रिचार्ज से है।

बेस्ट इलेक्ट्रिक स्कूटर खरीदना है तो हमेशा ध्यान रखें ये 10 बातें, नहीं होगी पैसों की बर्बादी

एक इलेक्ट्रिक टू-व्हीलर को खरीदते समय नीचे बताई गई 10 चीजों को ध्यान में रखना आपके लिए फायदेमंद साबित होने वाला है। ऐसी स्पीड वाला इलेक्ट्रिक स्कूटर चुनें जो आपके इच्छित उपयोग के अनुकूल हो। इसके अलावा अपने इलेक्ट्रिक स्कूटर के सस्पेंशन के प्रकार पर विचार करें खासकर यदि आप असमान या उबड़-खाबड़ इलाके पर सवारी करने की योजना बना रहे हैं।



बेस्ट इलेक्ट्रिक स्कूटर खरीदना है तो हमेशा ध्यान रखें ये 10 बातें, नहीं होगी पैसों की बर्बादी

इलेक्ट्रिक स्कूटर खरीदते समय इन 10 चीजों का ध्यान रखना जरूरी है।

नई दिल्ली। मौजूदा समय में इलेक्ट्रिक टू-व्हीलर की डिमांड लगातार बढ़ रही है। अगर आप निकट भविष्य में कोई प्रोजेक्ट खरीदना चाहते हैं, तो अपने इस लेख में हम आपके 10 जरूरी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं। एक इलेक्ट्रिक टू-व्हीलर को खरीदते समय इनको ध्यान में रखना आपके लिए फायदेमंद साबित होने वाला है।

रेंज और बैटरी लाइफ

अपनी सामान्य यात्रा या सवारी की दूरी पर विचार करें और ऐसी रेंज वाला स्कूटर चुनें जो आपकी आवश्यकताओं को आराम से समायोजित कर सके। इसके अतिरिक्त, ये सुनिश्चित करें कि ई-स्कूटर की बैटरी लाइफ और चार्जिंग टाइम सही है।

पावर और स्पीड

ऐसी स्पीड वाला इलेक्ट्रिक स्कूटर चुनें, जो आपके

इच्छित उपयोग के अनुकूल हो। इलेक्ट्रिक स्कूटर की पावर और स्पीड सबसे महत्वपूर्ण चीज है।

वजन और पोर्टेबिलिटी

यदि आप इसे तरह से उपयोग करना चाहते हैं कि ये इसे यूज के हिसाब से यहां से वहां लाया जा सके, तो इसके वजन और पोर्टेबिलिटी का ध्यान रखना काफी आवश्यक है।

क्वालिटी और इयूरेबिलिटी

मजबूत निर्माण यह सुनिश्चित करता है कि आपका स्कूटर सुरक्षा से समझौता किए बिना दैनिक टूट-फूट, धक्कों और विभिन्न रोड कंडीशन को संभाल सकता है।

सस्पेंशन और कम्फर्ट

अपने इलेक्ट्रिक स्कूटर के सस्पेंशन के प्रकार पर विचार करें, खासकर यदि आप असमान या उबड़-खाबड़ इलाके पर सवारी करने की योजना बना रहे हैं, तो इसके सस्पेंशन का खास ख्याल रखना है।

प्राइस और वारंटी

ऐसा इलेक्ट्रिक स्कूटर चुनें, जो आपके लिए एक पैसा-वसूल प्रोजेक्ट साबित हो। साथ ही ये सुनिश्चित करें कि नए इलेक्ट्रिक स्कूटर पर कितनी वारंटी ऑफर की जा रही है।

पिछले महीने इन कंपनियों ने बेचीं सबसे ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियां

दूसरे नंबर पर एमजी मोटर्स है, जिसने पिछले महीने अपनी 1,150 यूनिट्स इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री की और सेकंड नंबर पर रही। एमजी भारत में अपनी दो इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री करती है, जिनमें पहली सबसे किफायती इलेक्ट्रिक कार एमजी कॉम्पैक्ट और दूसरी एमजी जेडएस ईवी।

पिछले महीने इन कंपनियों ने बेचीं सबसे ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियां

तीसरे नंबर पर महिंद्रा एंड महिंद्रा रही, जिसने 376 यूनिट्स इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री की। महिंद्रा के पास फिलहाल इकलौती इलेक्ट्रिक कार महिंद्रा एक्सयूवी400 है।

चौथे नंबर पर हुंडई की आयोनिक 5 और कोना इलेक्ट्रिक कार रही। कंपनी इनके 182 यूनिट्स की बिक्री करने में कामयाब रही।

पांचवें नंबर पर सबसे ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियों की बिक्री करने वाली कंपनी सिट्रोएन बनी। जिसने पिछले महीने भारत में अपनी इलेक्ट्रिक कार सिट्रोएन ईसी3 के 111 यूनिट्स की बिक्री की।



हाल ही में टाटा ने अपनी इलेक्ट्रिक गाड़ियों के लिए अलग प्लेटफॉर्म Tata.ev की शुरुआत कर दी है, जिसके तहत कंपनी तीन इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री करती है, जिनके साथ पिछले महीने टाटा ने 4,613 इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री की, जोकि इस सेगमेंट में सबसे ज्यादा है।

Pure EV ने लॉन्च किया 201KM रेंज वाला ePluto 7G Max इलेक्ट्रिक स्कूटर, रिवर्स मोड के साथ मिलते हैं ये फीचर्स

Pure EV E Pluto 7G Max electric scooter जो एक इलेक्ट्रिक मोटर से जुड़ा है। ये एक रेट्रो थीम वाला इलेक्ट्रिक स्कूटर है। इसके अलावा ईवी इसमें कई दमदार फीचर्स भी मिलते हैं। इसमें मैट ब्लैक लाल ग्रे और सफेद कलर ऑप्शन मिलता है। इस स्कूटर को पावर देने के लिए 3.5 kWh लिथियम-आयन बैटरी पैक है। जो एक इलेक्ट्रिक मोटर से जुड़ा है।

दिल्ली। भारतीय बाजार में प्योर ईवी ने 114,999 (एक्स-शोरूम) कीमत पर ईप्लूटो 7जी मैक्स इलेक्ट्रिक स्कूटर को लॉन्च कर दिया है। इस स्कूटर की बुकिंग पूरे देश में ओपन है और इसकी डिलीवरी वाहन निर्माता कंपनी ल्योहारी सीजन से शुरू करेगी। ये एक रेट्रो थीम वाला इलेक्ट्रिक स्कूटर है। इस ईवी के लॉन्च के साथ कंपनी का लक्ष्य अपनी बिक्री संख्या को बढ़ाना है। चलिए आपको इसके बारे में और अधिक जानकारी देते हैं।

E Pluto 7G Max
बिल्कुल नया ePluto 7G Max इलेक्ट्रिक स्कूटर एक बार चार्ज करने पर 201 किमी की रेंज देने का दावा करती है। इसके अलावा, ईवी इसमें कई दमदार

फीचर्स भी मिलते हैं। इसमें हिल-स्टार्ट असिस्ट, डाउनहिल असिस्ट, कोस्टिंग रीजेन, रिवर्स मोड, बैटरी लंबे समय तक चलने के लिए स्मार्ट एआई जैसे कई फीचर्स मिलते हैं। इस इलेक्ट्रिक स्कूटर में चार अलग-अलग ऑप्शन भी आते हैं। इसमें मैट ब्लैक, लाल, ग्रे और सफेद कलर ऑप्शन मिलता है।

E Pluto 7G Max बैटरी पैक
इस स्कूटर को पावर देने के लिए 3.5 kWh लिथियम-आयन बैटरी पैक है जो एक इलेक्ट्रिक मोटर से जुड़ा है। जो 3.21 bhp की पीक पावर देता है। इसमें AIS-156 प्रमाणित बैटरी पैक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) से लैस स्मार्ट बैटरी मिलता है। राइडिंग एक्सपीरियंस को और बेहतर बनाने के लिए इसमें तीन राइडिंग मोड भी मिलते हैं। इसके साथ ही ये ईवी स्कूटर 60,000 किलोमीटर की मानक बैटरी वारंटी के साथ आता है और 70,000 किलोमीटर की वारंटी भी मिलती है।

E Pluto 7G Max डिजाइन
ePluto 7G Max के डिजाइन की बात करें तो इसका डिजाइन पुराने स्कूल का डिजाइन है जो आज के समय के फीचर्स से लैस है। इसमें LED लाइट्स, पूरी तरह से डिजिटल इंस्ट्रूमेंट क्लस्टर के साथ आती है। जो स्मार्ट रीजेनरेटिव तकनीक से लैस है। इतना ही नहीं इसमें रिवर्स मोड असिस्ट भी मिलता है और पार्किंग असिस्ट भी मिलता है। जो राइडर की सुविधा को बढ़ाता है।



ब्रह्म मुहूर्त और हम



यह हैरानी की बात नहीं है कि विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि सूरज उगने से लगभग डेढ़ घंटा पहले पूरा ब्रह्मांड एक नई ऊर्जा से भर जाता है। यह एक तरह का शक्तिपात है, जीवन में नई शक्ति घुल जाने का समय है जिससे हर जीव में नई ताकत, नई शक्ति, नई चेतना का उदय होता है। सूरज उगने से लगभग आधा घंटा पहले शक्ति का एक और सोता फूट पड़ता है। ब्रह्मांड पर, और इसमें हर जीव प्रभावित होता है। सूरज उगने से पहले के इस शक्तिपात के समय अगर हम तैयार हों तो प्रकृति की इस ऊर्जा का पूरा लाभ ले सकते हैं। यह एक रासायनिक प्रक्रिया है, केमिकल प्रोसेस है। ब्रह्म मुहूर्त के इस समय में खून पतला हो जाता है। शरीर में बनने वाले केमिकल सीक्रोशान्स, यानी रासायनिक साव नई ऊर्जा से भर जाते हैं और सारे शरीर में फैल कर एक-एक तंतु को नई ताकत से सराबोर कर देते हैं। हम इन रासायनिक प्रक्रियाओं से इस हद तक प्रभावित होते हैं कि हमारे मन और शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं और इनके हिसाब से ही हमारा मूड भी बदलता है। सोते समय हमारा शरीर पिछले दिन के भोजन को पचाता है और गंदगी को अलग कर देता है। वह गंदगी मल-मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाए, इसके लिए हमारा तंत्रिका-तंत्र कई तरह की गैसें बनाता है जो इस गंदगी को तब शरीर से बाहर धकेलती हैं जब हम संडास में बैठे होते हैं। दोनों बार के शक्तिपात के समय अगर हम सोए हुए हों, या अभी हमने सोया है तो यह गंदगी से छुटकारा न पाया हो तो हमें शक्तिपात का पूरा लाभ नहीं मिलता। ऊर्जा आधी-अधूरी रह

जाती है। इसलिए सवेरे उठकर नहा-धोकर तैयार हो जाना हमारी रूटीन बन जाना चाहिए। शक्ति के इस अनमोल स्रोत का फायदा उठाने वाले लोगों के जीवन में तो मानो क्रांति ही आ जाती है। सोचने-समझने की शक्ति तेज हो जाती है, कई समस्याओं का हल खुद-ब-खुद सुझने लगता है, यादशत तेज हो जाती है और फोकस बढ़ जाता है। इस समय जगने वाले लोग अभी विरले ही हैं जिसका लाभ यह है कि जो लोग ब्रह्म मुहूर्त में जाग जाते हैं वे इस समय का उपयोग ज्यादा अच्छी तरह कर सकते हैं क्योंकि इस समय कोई डिस्टर्बेंस या डिस्ट्रैक्शन नहीं होती, ध्यान बंद जाना का कोई कारण नहीं होता, अतः हम पूरे फोकस के साथ अपना काम निपटा सकते हैं। ब्रह्म मुहूर्त में उठकर सैर कर सकते हैं, व्यायाम कर सकते हैं, अपने दिन के कामकाज की योजना बना सकते हैं। इस समय दिन भर जागते हैं। इस समय का कामकाज की योजना बनाने का लाभ यह है कि फोकस पूरा होने के कारण हम कुछ भूलते नहीं और दिन शुरू जरूरतें का हैं। अर्जेंट और इंपॉर्टेंट कामों का सही-सही वर्गीकरण हो जाता है और हमारी उत्पादकता कई गुना बढ़ जाती है। अब सवाल यह आता है कि अगर हमें अपना काम खत्म करते न करते रात के ग्यारह बज जाएँ तो क्या करें? काम से वापस लौटने के बाद परिवार के साथ समय बिताना, थोड़ा आराम करना, कुछ मनोरंजन करना, कुछ व्यायाम करना, रात का भोजन लेना आदि भी आवश्यक है। एकल परिवारों में तो यह और भी आवश्यक है और जहां पति-पत्नी दोनों कामकाजी हों, वहां तो समय की समस्या सचमुच

बहुत बड़ी है। कामकाज से थक कर आने के बाद बच्चों के साथ समय बिताना, उनकी पढ़ाई पर ध्यान देना, घर के बाकी काम निपटाना आदि रोजाना की समस्याएं हैं। इनसे बचना संभव नहीं है। ऐसे में समय है कहां कि हम पूरा आराम भी न कर सकें और ब्रह्म मुहूर्त में उठने के नियम का भी पालन कर सकें? अनुभव यह बताता है कि हम जैसी चाहे वैसी रूटीन बना सकते हैं। हम चाहें तो अपने सारे काम निपटाकर समय पर रात का भोजन ले लें और समय पर सो जाएं, नींद पूरी करें और ब्रह्म मुहूर्त के नियम का पालन करते हुए सुबह सवेरे उठ भी नहीं हैं, जो काम रात को नहीं निपटाए जा सके थे, वो सुबह-सवेरे भी निपटाए जा सकते हैं, बेहतर तरीके से निपटाए जा सकते हैं। कुछ लोग हमेशा हर जगह देर से ही पहुंचते हैं और कुछ लोग हमेशा समय पर पहुंच जाते हैं। दोनों तरह के लोग समान रूप से व्यस्त हो सकते हैं। यह सिर्फ एक आदत की बात है कि हम समय पर पहुंचें या देर से। शाम को जल्दी भोजन कर लेना और समय पर सो जाना सिर्फ एक बार रूटीन बनाने की बात है, फिर बाकी सब खुद-ब-खुद होता चलता है, पर ब्रह्म मुहूर्त की शक्तिपात का लाभ अगर छोड़ दिया तो उसका कोई विकल्प नहीं है। अतः यह हमारे अपने फायदे में है कि हम ब्रह्म मुहूर्त में उठकर अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखें और पूरी तरह से चुस्त-दुरुस्त रहकर अपनी दिन भर की जिम्मेदारियां भी ठीक से निपटाएं।

हेपिनेस गुरु गिर्नोजि विश्वरिाई विजेता

संपादक की कलम से

सरकारी 'रथ-प्रभारी'

सरकारी अधिकारी, कर्मचारी और देश की सीमाओं के प्रहरी सैनिक अब 'रथ-प्रभारी' भी बनेंगे। वे मोदी सरकार, अर्थात् भारत सरकार, के नौ साल की उपलब्धियों, सरकारी परियोजनाओं, का बखान करेगे तथा जन-जन तक पहुंचाने के लिए गुणागुण करेंगे। अब सरकार के 'लोकसेवक' भी मोदी सरकार के प्रवक्ता बनेंगे। वे 'विकसित भारत संकल्प यात्रा' के रथी होंगे और सरकारी कार्यक्रमों का ग्रासरूट तक प्रचार करने के प्रयास करेंगे। भारत सरकार के स्तर पर कदाचित यह पहली बार कराया जा रहा है। इस संदर्भ में केंद्रीय वित्त मंत्रालय के राजस्व विभाग और रक्षा मंत्रालय ने संकुलन जारी कर सरकारी कर्मचारियों और नौकरशाहों को निर्देश दिए हैं। मोदी सरकार का यह फैसला राजनीतिक विवाद बनाता जा रहा है। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगे ने प्रधानमंत्री मोदी को पत्र लिखकर इस आदेश को वापस लेने का आग्रह किया है, क्योंकि सरकारी लोकसेवक 'तटस्थ' माना जाता है और चुनावों से ऐन पहले उनका 'राजनीतिकरण' करना गलत है। जैसी चाहे वैसी रूटीन बना सकते हैं। हम चाहें तो अपने सारे काम निपटाकर समय पर रात का भोजन ले लें और समय पर सो जाएं, नींद पूरी करें और ब्रह्म मुहूर्त के नियम का पालन करते हुए सुबह सवेरे उठ भी नहीं हैं, जो काम रात को नहीं निपटाए जा सके थे, वो सुबह-सवेरे भी निपटाए जा सकते हैं, बेहतर तरीके से निपटाए जा सकते हैं। कुछ लोग हमेशा हर जगह देर से ही पहुंचते हैं और कुछ लोग हमेशा समय पर पहुंच जाते हैं। दोनों तरह के लोग समान रूप से व्यस्त हो सकते हैं। यह सिर्फ एक आदत की बात है कि हम समय पर पहुंचें या देर से। शाम को जल्दी भोजन कर लेना और समय पर सो जाना सिर्फ एक बार रूटीन बनाने की बात है, फिर बाकी सब खुद-ब-खुद होता चलता है, पर ब्रह्म मुहूर्त की शक्तिपात का लाभ अगर छोड़ दिया तो उसका कोई विकल्प नहीं है। अतः यह हमारे अपने फायदे में है कि हम ब्रह्म मुहूर्त में उठकर अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखें और पूरी तरह से चुस्त-दुरुस्त रहकर अपनी दिन भर की जिम्मेदारियां भी ठीक से निपटाएं।

उनके लाभ जमीनी स्तर के नागरिक तक पहुंचाए जा सकें। सवाल है कि एक नौकरशाह या कर्मचारी अथवा सैनिक को 'रथ-प्रभारी' बनने का निर्देश दिया जाए, ऐसा उनकी सरकारी सेवा के नियमों में कहां लिखा है? देश के नागरिक होने के नाते सरकारी जनसेवक के भी दायित्व और प्रतिबद्धताएं हैं कि वे आम आदमी की सेवा करें, लेकिन यह भी संभव है कि एक नागरिक के तौर पर वे भारत सरकार की परियोजनाओं और नीतिगत कार्यक्रमों से असहमत हों। असहमति का अधिकार हमें संविधान ने दिया है। सरकार के पास व्यापक प्रचार-तंत्र होता है। भाजपा जैसी पार्टी के पास काडर भी असंमित है। उन्हें 'रथ-प्रभारी' बनाया जा सकता है, क्योंकि अभी तक राजनीतिक परंपरा यही रही है। बहरहाल अभी तो सरकार के इस निर्णय का राजनीतिक विरोध तपा नहीं है, लेकिन उनके तर्क सही हैं कि ध्वीकरण के इस दौर में सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों का तटस्थ और स्वायत्त होना बेहद जरूरी है, ताकि जनादेश का निर्णय भी उसी विवेक के साथ किया जा सके। कुछ खडगे कुछ हद तक तार्किक भी हैं। औसत सरकारी अधिकारी, नौकरशाह, कर्मचारी की राजनीतिक विचारधारा भारत सरकार से भिन्न हो सकती है। सेना के सैनिक आदि अद्वैतसैन्य बलों के जवान 'मातृभूमि' के लिए काम करते हैं। बेशक प्रशासनिक तौर पर वे भारत सरकार के अंत में हैं और भारत सरकार की नीतियों, फैसलों, परियोजनाओं को स्वीकार करने को बाध्य हैं। सरकारी कामकाज में वे उसी लाइन पर काम करेंगे, लेकिन सरकार में वैचारिकता और मतदान करने के अधिकार स्वायत्त हैं। उन्हे 'सरकारी प्रवक्ता' बनने को विवश नहीं किया जा सकता। प्रधानमंत्री मोदी ने लोकसेवा और जन-दायित्वों की आड़ में एक गलत, अनैतिक लकीर खींची है। सैनिकों को 'सालाना अवकाश' का लालच दिया गया है। अधिकारी का रज हो कि वे 'सैनिक राजदूत' बनकर सरकारी परियोजनाओं का प्रचार करें, ताकि

उनके लाभ जमीनी स्तर के नागरिक तक पहुंचाए जा सकें। सवाल है कि एक नौकरशाह या कर्मचारी अथवा सैनिक को 'रथ-प्रभारी' बनने का निर्देश दिया जाए, ऐसा उनकी सरकारी सेवा के नियमों में कहां लिखा है? देश के नागरिक होने के नाते सरकारी जनसेवक के भी दायित्व और प्रतिबद्धताएं हैं कि वे आम आदमी की सेवा करें, लेकिन यह भी संभव है कि एक नागरिक के तौर पर वे भारत सरकार की परियोजनाओं और नीतिगत कार्यक्रमों से असहमत हों। असहमति का अधिकार हमें संविधान ने दिया है। सरकार के पास व्यापक प्रचार-तंत्र होता है। भाजपा जैसी पार्टी के पास काडर भी असंमित है। उन्हें 'रथ-प्रभारी' बनाया जा सकता है, क्योंकि अभी तक राजनीतिक परंपरा यही रही है। बहरहाल अभी तो सरकार के इस निर्णय का राजनीतिक विरोध तपा नहीं है, लेकिन उनके तर्क सही हैं कि ध्वीकरण के इस दौर में सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों का तटस्थ और स्वायत्त होना बेहद जरूरी है, ताकि जनादेश का निर्णय भी उसी विवेक के साथ किया जा सके। कुछ खडगे कुछ हद तक तार्किक भी हैं। औसत सरकारी अधिकारी, नौकरशाह, कर्मचारी की राजनीतिक विचारधारा भारत सरकार से भिन्न हो सकती है। सेना के सैनिक आदि अद्वैतसैन्य बलों के जवान 'मातृभूमि' के लिए काम करते हैं। बेशक प्रशासनिक तौर पर वे भारत सरकार के अंत में हैं और भारत सरकार की नीतियों, फैसलों, परियोजनाओं को स्वीकार करने को बाध्य हैं। सरकारी कामकाज में वे उसी लाइन पर काम करेंगे, लेकिन सरकार में वैचारिकता और मतदान करने के अधिकार स्वायत्त हैं। उन्हे 'सरकारी प्रवक्ता' बनने को विवश नहीं किया जा सकता। प्रधानमंत्री मोदी ने लोकसेवा और जन-दायित्वों की आड़ में एक गलत, अनैतिक लकीर खींची है। सैनिकों को 'सालाना अवकाश' का लालच दिया गया है। अधिकारी का रज हो कि वे 'सैनिक राजदूत' बनकर सरकारी परियोजनाओं का प्रचार करें, ताकि

यह एक तरह का शक्तिपात है, जीवन में नई शक्ति घुल जाने का समय है जिससे हर जीव में नई ताकत, नई शक्ति, नई चेतना का उदय होता है। सूरज उगने से लगभग आधा घंटा पहले शक्ति का एक और सोता फूट पड़ता है। ब्रह्मांड पर, और इसमें हर जीव प्रभावित होता है। सूरज उगने से पहले के इस शक्तिपात के समय अगर हम तैयार हों तो प्रकृति की इस ऊर्जा का पूरा लाभ ले सकते हैं। यह एक रासायनिक प्रक्रिया है, केमिकल प्रोसेस है। ब्रह्म मुहूर्त के इस समय में खून पतला हो जाता है। शरीर में बनने वाले केमिकल सीक्रोशान्स, यानी रासायनिक साव नई ऊर्जा से भर जाते हैं और सारे शरीर में फैल कर एक-एक तंतु को नई ताकत से सराबोर कर देते हैं। हम इन रासायनिक प्रक्रियाओं से इस हद तक प्रभावित होते हैं कि हमारे मन और शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं और इनके हिसाब से ही हमारा मूड भी बदलता है। सोते समय हमारा शरीर पिछले दिन के भोजन को पचाता है और गंदगी को अलग कर देता है। वह गंदगी मल-मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाए, इसके लिए हमारा तंत्रिका-तंत्र कई तरह की गैसें बनाता है जो इस गंदगी को तब शरीर से बाहर धकेलती हैं जब हम संडास में बैठे होते हैं। दोनों बार के शक्तिपात के समय अगर हम सोए हुए हों, या अभी हमने सोया है तो यह गंदगी से छुटकारा न पाया हो तो हमें शक्तिपात का पूरा लाभ नहीं मिलता। ऊर्जा आधी-अधूरी रह

सरस : ग्रामीण महिलाओं के लगन और आत्म निर्भरता की यात्रा है : कटारिया

सरस आजीविका मेले की रजत जयंती पर विशेष

-मेलों का ऐतिहासिक संदर्भ क्या है। इनकी शुरुआत कैसे हुई।
 दरअसल फ्रेयर शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्द फेरिया से हुई। जिसका अर्थ है छुट्टी और दावत के दिन। लेकिन भारतीय परिप्रेक्ष्य में आम तौर पर फसल कटने के बाद फुरसत के क्षण और फसल से हुई आय से घर परिवार के लिए जरूरी वस्तुओं का जुटान भी रहा है। सोनपुर मेले की शुरुआत वैदिक काल से मानी जाती है। मणिपुर का कूट महोत्सव, डॉंग दरबार मेला, तारनेतर मेला, परशुराम कुंड मेला, कुंभ मेला सहित सैकड़ों मेले हैं जो भारतीय जन मानस में रचे बसे हैं। मेले भारतीय समाज में रचे बसे हैं। लोकगीतों में मेलों का शानदार वर्णन है। यहाँ तक कि मेलों में मिलने बिछड़ने को भारतीय कविता में भी बखूबी दर्शाया है।

-सरस की शुरुआत कहाँ से हुई और क्या उद्देश्य था।
 सरस की शुरुआत 1999 में कपाट (अब राष्ट्रीय ग्रामीण विकास व पंचायती राज संस्थान) और ग्रामीण विकास मंत्रालय के अधिकारियों ने की ताकि ग्रामीण उत्पादों को शहरों में मार्केटिंग का बेहतरीन प्लेटफॉर्म मिल

सके। यह बहुत दूरगामी सोच थी। सरस को डिजाइन करने और इसकी संरचना को विकसित करने तत्कालीन अधिकारियों ने बहुत मेहनत की थी। रही बाद उद्देश्य की तो सरस महिला सशक्तिकरण की एक अनूठी मिसाल है। सरस की हर स्टाल एक संघर्ष भरी दस्तान है जो अंगनतंत्र प्रेरणाओं को समेटे है। सरस ग्रामीण महिलाओं के आत्म विश्वास, लगन, निष्ठा और समर्पण को बढ़ा देने का साक्षर है।



- सरस का 25 वर्षों का सफर कैसा रहा।
 अति शानदार। कई मोड़ आये। उतार चढ़ाव आये। लेकिन यदि नीयत साफ हो और इरादे नेक हो तो प्रकृति भी साथ देती है। ईश्वरीय शक्ति सदैव आपके साथ होती है। अप्रत्यक्ष रूप से यह समाज सेवा है। पौ बैक टू सोसायटी। जब हमारे प्रयासों से महिलाओं के घर परिवार चलते हैं और महिलाओं में आत्म विश्वास जगता है तो अंततः मन में खुशी की एक लहर दौड़ती है जो आपको भीतर से ऊर्जावान बनाए रखती है सरस मेला महिलाओं को घर की देहरी लॉच कर उन्हें व्यवसाय करना सिखाता है। पिछले 25 वर्षों में सरस ने लाखों महिलाओं को

कार्यक्रम आयोजित किए हैं। सरस में निफ्ट की फ्रैक्चल्टी के सहयोग से पैकेजिंग, डिजाइनिंग सहित ग्राहकों से बातचीत का कौशल, ग्राहकों के मनोविज्ञान अध्ययन, मूल्य निर्धारण और ई-मार्केटिंग पर कार्यशालाओं का आयोजन करते हैं ताकि स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को बाजार की जरूरतों के हिसाब से तैयार किया जा सके। आप स्वयं मेले में घूमिए और स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं के आत्म विश्वास और संवाद कौशल का अंदाजा लगाइए।

- कहते कि सरस एक अनुशासित इवेंट है।
 बिलकुल सत्य। यथोचित मेलों में मनन्यु भावनात्मक स्तर पर थोड़ा स्वतंत्र महसूस करता है। लोक से हटकर परिवार के साथ वक्त बिताता है। कभी झूले पर, कभी खानपान पर और कभी मेले में चल रहे गीत संगीत व नृत्य में खो जाता है। रूटीन जीवन के बंधनों से मुक्त हो कर फुर्सत के पलों को जीता है। सर्वश्रेष्ठ आयोजक वही होता है जो मेले की तमाम संरचनाओं में अनुशासन बनाए रखे। सरस आयोजन एक गंभीर जिम्मेदारी के निर्वहन का काम है, जिसका हर पल हमें अहसास है।

राय क्रिप्टो की फांस में हिमाचल

आसान धन कमाने की चाहत ने क्रिप्टो करेंसी के अवतार में जिस तरह के अपराध को जन्म दिया है, उसके अनुमान-अनुपात में हिमाचल का उद्वलन देखा जा सकता है। ठगों के गिरोह अपने-अपने अपराध की गिरफ्त में युवाओं का नेटक-इतना प्रभावशाली हो गया कि राज्य में करोड़ों को लूट की तहें शर्मिंदा हैं। आमदनी का जरिया और नफ़िया साबित करता है कि क्रिप्टो करेंसी को धन की महबूबा बनाने वालों ने, हिमाचल के खास वर्गों को अपने मोहपाश में लपेट लिया। धन है तो नए निवेश की तलाश में, हिमाचली भी तत्पर हैं कि दिल की आरजू में सोने के महल बना लिए जाएं। निवेश का कतरा-कतरा जिस तरह की फांस पैदा कर रहा है, उससे साइबर क्राइम की निषाधितियां बढ़ रही हैं। सुखद पहलू यह कि हिमाचल पुलिस के पास शिकायतें आईं तो क्रिप्टो करेंसी ठगी मामले में नकेल कसते हुए सात और आरोपी दबोचे हैं। इससे पहले भी दो आरोपी गिरफ्तार हो चुके हैं और अब परतों के पीछे से कुछ और अपराधिक कलाकार सामने आए जा रहे हैं। एक संघटित अपराध की शिनाख्त में निवेश का तिलिस्म पैदा करके जो फांस लगाई थी, उसमें हिमाचल के करीब एक से डेढ़ लाख लोग आ चुके हैं। करीब 24 सौ करोड़ के घोटाले में घर-घर आशाएं जली हैं और इस हमाम में कई लोगों की कमाई-गंभी हुई है। यह सात धन सफेद ही रहा होगा या कहीं काली कमाई को कलई करने के चक्रम में गिरफ्त में आसतनी के सांपाल रखे थे। जो भी हो, इस तरह के फ्रॉड में हिमाचली समाज का फंसना कई इशारे कर रहा है। पहला यही कि हिमाचली लोगों के पास इतना सफल धन है कि वे निवेश की नई राहें ढूँढ रहे हैं। दूसरे यह कि हिमाचल में बेहिसाब धन सुजन की कई पहलियां गोपनीयता के सावक कर रही हैं। तीसरे यह कि हिमाचल के मध्यम वर्गीय समाज पर साइबर क्राइम या इस तरह के निवेश के नाम पर चुनौतियां बढ़ रही हैं। आए दिन मीडिया में यह समाचार आते हैं कि किसी को नेक कमाई को अलाहाइन लालच ने लूट लिया। हिमाचल का सेवानिवृत्त समाज ही अक्सर इस तरह की धोखेबाजी का शिकार हो रहा है। आय के सीमित साधन तथा परिवार के लिए निवेश के जरिए आय के नए साधनों की खोज में हिमाचल का एक बड़ा हिस्सा सक्रिय है। चंडीगढ़ के आसपास विकसित हुई रियल एस्टेट में हिमाचल के लोगों ने करीब 60 प्रतिशत संपत्तियां खरीद डाली हैं तो इसके मायने समझें जाने चाहिए या जरूरत यह भी कि हिमाचली लोगों के निवेश के लिए प्रेस में ही माहौल तैयार किया जाए। ऊना के आसपास एक बड़ा उन्शिय बसा देते, तो बाहरी रकमों में जाकर बने निवेशकों अपने ही राज्य को तरजीह देते। हिमाचल सरकार अपने बांड जारी करके प्रदेश के निवेशकों को रास्ता दिखा सकती है। शहरी व्यवस्था तथा पर्यटन अधोसंरचना में हिमाचली निवेशक का विश्वास हासिल करना होगा। बहरहाल कुल नौ लोगों की गिरफ्तारी के बाद हिमाचल पुलिस के हाथ दुबई में बैठे मास्टर माईंड सुभाष शर्मा के करीब समझे जा रहे हैं। देर सबेर हिमाचल भी आर्थिक अपराधों के चंगुल में फंसाता जा रहा है। यह इसलिए भी कि अंतरराज्यीय गिरोहों में हिमाचली युवाओं का होना साबित करता है कि पहलियों को सिफर होते देर नहीं लगती और अगर इसका निवारण सामाजिक दृष्टि से करना ही होगा। हिमाचल में अपराध के कई नेटवर्क होने के सबूत यदा-कदा मिलते रहते हैं, जबकि नशे की तस्करी में सदी का बोधस तंत्र यहां भी स्थापित कर लिया है। क्रिप्टो करेंसी लूट के ठीक नीचे कई कहानियां जन्म ले चुकी हैं। किसी ने जीवन भर की कमाई, तो किसी ने औलाद के सपनों को सुपुर्द करके जो धन गंवाया है, उसकी भरपाई का समाधान फिलहाल कठिन दिखाई देता है। यह जान और कितना आगे बढ़ेगी या इसके दायरे में कितने लोग आएंगे, यह अभी स्पष्ट नहीं, फिर भी हानि के इस खेल में हिमाचल के कई घर-परिवार अपना बहुत कुछ गंवा चुके हैं। जांच की गोपनीयता के नीचे इतनी बड़ी लूट के शिकार न जाने कब हमारे अपने, अपने मोहल्ले या शहर के निजक आएंगे, किसी को मालूम नहीं।

अनुज आचार्य

इस प्रकार से देखें तो ग्रुप सी और डी कर्मचारियों को इतना ज्यादा भी नहीं मिलता जितनी ज्यादा लोगों में वर्धाएं होती हैं। भूलें नहीं अर्थव्यवस्था का पहिया तभी गतिमान और चलायमान रहता है जब समाज के सभी वर्गों को उनके देय लाभ मिलते रहें। आखिर सरकारी कार्यक्रमों, योजनाओं और नीतियों को सिरि चढ़ाने का जिम्मा भी तो इन्हीं कर्मचारियों के जिम्मे रहता है, तो फिर इन्हें इनकी जायज तनखाह, वेतन-भत्ते और पेंशन तो मिलनी ही चाहिए

हिमाचल प्रदेश के सेवानिवृत्त शिक्षक चिंतनराम शास्त्री न्यू पेंशन स्कीम से पुरानी पेंशन स्कीम के अंतर्गत आने वाले पहले लाभार्थी बनते ही धरेलु आर्थिक चिंताओं से मुक्त हो गए हैं। न्यू पेंशन स्कीम के अंतर्गत उन्हें पिछले छह साल से 1770 रुपये मासिक पेंशन मिल रही थी, वहीं अब पुरानी पेंशन स्कीम में आने के बाद उनकी मासिक पेंशन 36850 हो गई है। एनपीईएसए के प्रदेश अध्यक्ष प्रदीप ठाकुर का कहना है कि यह सिर्फ पेंशन की बात नहीं है बल्कि ये सम्मान और सामाजिक सुरक्षा से जुड़ा फैसला है। हिमाचल प्रदेश हाईकोर्ट के न्यायाधीश विवेक सिंह ठाकुर व न्यायाधीश विपिन चंद्र नेगी की खंडपीठ ने भी

कर्मचारियों के सिर का ताज है पेंशन

एक मामले की सुनवाई के दौरान कहा है कि सरकारी सेवा से सेवानिवृत्ति के बाद पेंशन कोई इनाम या अहसान नहीं है बल्कि यह कर्मचारियों द्वारा की गई लंबी और संतोषजनक सेवा प्रदान करने के बाद अर्जित की जाती है। आखिर पेंशन की आवश्यकता क्यों? सवाल के जवाब में यह सर्वविदित तथ्य है कि बढ़ती आयु के साथ-साथ युवाओं की तुलना में व्यक्ति की उत्पादकता घटती जाती है। एकल परिवार होने से शिक्षा एवं नौकरी के चलते परिवार के सदस्यों को देश-विदेश जाना पड़ता है। निरंतर जीवनन्यायन के खर्चों में वृद्धि और लम्बे जीवनकाल आदि कारकों की वजह से गारंटीशुदा मासिक आय सम्मानजनक जीवनन्यायन की गारंटी देती है। पंद्रहवें सालाना मर्सि सीएफए इंस्टीट्यूट ग्लोबल भारत इंडेक्स (एमसीजीपीआई) के अनुसार भारत का पेंशन सूचकांक मूल्य 2022 में 44.5 से बढ़कर इस साल 45.9 हो गया। लेकिन फिर भी इस आधार पर विचलण में शामिल 47 पेंशन प्रणालियों वाले देशों में भारत प्रदेश अध्यक्ष प्रदीप ठाकुर के स्कोर के साथ शीर्ष पर है, उसके बाद आइसलैंड 83.5 के स्कोर के साथ दूसरे और डेनमार्क 81.3 के स्कोर के साथ तीसरे स्थान पर है। जाहिर है सेवानिवृत्त कर्मचारियों की पेंशन को लेकर भारत

सरकार को तत्काल आवश्यक उपाय करने की जरूरत है। इधर हिमाचल प्रदेश के लोकप्रिय समाचार पत्रदिव्य हिमाचल द्वारा कराए गए सर्वे में कि 'क्या आगामी लोकसभा चुनावों में ओपीएस मुद्दा बनेगी', इस पर 77 प्रतिशत लोगों ने 'हां' में जवाब दिया है। सिर्फ 20 प्रतिशत लोगों ने ओपीएस को मुद्दा मानने से इनकार किया। सर्वे में तीन प्रतिशत लोगों ने 'पता नहीं' में उत्तर दिया है। सर्वे में कुल 2074 लोगों ने अपनी राय दी थी। गत वर्ष दिसंबर 2022 में संपन्न हिमाचल विधानसभा चुनावों में कांग्रेस ने पुरानी पेंशन को बड़ा मुद्दा बनाकर चुनाव लड़ा था और नई पेंशन योजना के लोकासभा चुनाव होने जा रहे हैं। इन चुनावों में भी ओल्ड पेंशन का मुद्दा निर्णायक भूमिका अदा करने वाला है। इसी महीने की 01 अक्टूबर को नई दिल्ली में ओपीएस के मसले पर करीब तीन लाख कर्मचारी देश भर से जुटे थे। हिमाचल की बात करें तो यहां एक लाख 35 हजार कर्मों अभी इसके दायरे में आए हैं, वहीं बिजली बोर्ड समेत कई अन्य बोर्डों एवं निगमों के कर्मों जल्द उन्हें भी ओपीएस के दायरे में लाने के लिए सरकार से मांग कर रहे

हैं। पुरानी पेंशन बहाली एक ऐसा मुद्दा है जिस पर सोशल मीडिया में कर्मचारियों में सबसे ज्यादा चर्चा होती है। वहीं ओपीएस के मुद्दे पर केंद्र सरकार बीच का रास्ता ढूंढ रही है ताकि राज्य व केंद्र सरकारों की आर्थिक सेहत को ज्यादा नुकसान पहुंचाए बिना न्यू पेंशन स्कीम (एनपीएस) को ही आकर्षक व तीन प्रतिशत लोगों ने 'पता नहीं' में उत्तर दिया है। इसके लिए केंद्र सरकार ने एनपीएस में सुधार के लिए वित्त सचिव टीबी सोमनाथन की अध्यक्षता में कमेटी गठित की है। दूसरी तरफ राजस्थान, छत्तीसगढ़, झारखंड, पंजाब और हिमाचल प्रदेश की राज्य सरकारों ने केंद्र सरकार को अपने भविष्य की खातिर अपने हक में वोटिंग की और नतीजा यह हुआ कि भाजपा की जयपाम ठाकुर सरकार को हार हो गई। अब कुछ माह में लोकसभा चुनाव होने जा रहे हैं। इन चुनावों में भी ओल्ड पेंशन का मुद्दा निर्णायक भूमिका अदा करने वाला है। इसी महीने की 01 अक्टूबर को नई दिल्ली में ओपीएस के मसले पर करीब तीन लाख कर्मचारी देश भर से जुटे थे। हिमाचल की बात करें तो यहां एक लाख 35 हजार कर्मों अभी इसके दायरे में आए हैं, वहीं बिजली बोर्ड समेत कई अन्य बोर्डों एवं निगमों के कर्मों जल्द उन्हें भी ओपीएस के दायरे में लाने के लिए सरकार से मांग कर रहे

आठवें पे कमीशन का गठन, 18 महीने के बकाया डीए/डीआर का भुगतान, नई पेंशन स्कीम को वापस लेना भी शामिल है। जहां तक हिमाचल प्रदेश में पुरानी पेंशन को बहाल करने का सवाल है और धीरे-धीरे कर्मचारियों को उसका लाभ भी मिलना शुरू हो गया है तो सेवानिवृत्त कर्मचारियों के मुखमंडल पर वास्तविक खुशी, हर्ष, उदालस एवं रौनक देखी जा सकती है। भले ही हिमाचल में कर्मचारियों को पुरानी पेंशन मिलना शुरू हो चुकी है लेकिन अभी वित्तीय मामलों से जुड़े उनके कुछ मुद्दे बकरतार हैं जिन पर फैसला होना बाकी है, जैसे कर्मचारियों के भते आठ साल के भी लंबित हैं। महंगाई भत्ता 12 फीसदी की दर से देय है। पिछले पे कमीशन का बकाया बाकी है। इस प्रकार से देखें तो ग्रुप सी और डी कर्मचारियों को इतना ज्यादा भी नहीं मिलता जितनी ज्यादा लोगों में वर्धाएं होती हैं। भूलें नहीं अर्थव्यवस्था का पहिया तभी गतिमान और चलायमान रहता है जब समाज के सभी वर्गों को उनके देय लाभ मिलते रहें। आखिर सरकारी कार्यक्रमों, योजनाओं और नीतियों को सिरि चढ़ाने का जिम्मा भी तो इन्हीं कर्मचारियों के जिम्मे रहता है, तो फिर इन्हें इनकी जायज तनखाह, वेतन-भत्ते और पेंशन तो मिलनी ही चाहिए।

