

न्यूज पेपर्स एसोसिएशन ऑफ इण्डिया

NEWSPAPERS ASSOCIATION OF INDIA

Volume XVIII वर्ष 18

No. 09 अंक: 09

Aug-2013 अगस्त-2013

Rs. 5/- per copy

सीएम की ख्वाहिशें सिपाहियों के सिर के पार

□ संजीव चौहान

वरिष्ठ पत्रकार

उच्च शिक्षा प्राप्त। पारिवारिक पृष्ठभूमि राजनीतिक। पिता राजनीति के गुरु। युवा सोच, युवा मन, युवा उम्मीदें-सपने। सब कुछ जब युवा है, तो फिर संकट कहां, कैसा और क्यों? एक अदद यही वह सवाल है जिसने, देश के सबसे बड़े सूबे यानि उत्तर प्रदेश के चीफ मिनिस्टर को हिलाकर रख दिया है। मुख्यमंत्री चाहते हैं, कि उनके राज में जनता सुखी और भयमुक्त हो। देश में सबसे बड़े राज्य के, सबसे कम उम्र के मुख्यमंत्री होने का गौरव बना रहे। इन्हीं चाहत और उम्मीदों के साये में अखिलेश यादव ने इन दिनों अपनी उस पुलिस को सुधारने का वीणा उठाया है, जो कभी भी, कहीं भी सूबे की सल्तनत और साख की ऐसी-तैसी करवा बैठती है।

मुख्यमंत्री के सामने यक्ष-प्रश्न यह है कि, सूबे की पुलिस खराब है? या फिर पुलिस की छवि को खराब कर दिया गया है। इस सवाल का जबाब खोजने की उम्मीद पाले मुख्यमंत्री ने फिलहाल राज्य के पुलिस महानिदेशक को हिदायत दी है, कि वो पुलिस विभाग को पहले खुद करीब से पढ़ें। पुलिस महकमे के बारे में पुलिस महानिदेशक को ज्ञान हासिल करते समय इस सवाल का जबाब जरूर खोजना होगा कि, पुलिस की छवि उसके अपने ही कारनामों करतूतों ने खराब की है। या फिर इसके लिए कुछ हद तक जबाबदेही जनता की भी है। इसके साथ ही पुलिस को सुधारने के कारण-निवारण भी खोजे जायें।

प्रक्रिया शुरू कर दी गयी। पुलिस महानिदेशक के निर्देश पर पुलिस मुख्यालय (लखनऊ) जनसंपर्क विभाग के प्रमुख एडिशनल एसपी नित्यानंद राय और राज्य के उप-सूचना निदेशक डॉ. अशोक कुमार शर्मा को सीएम साहब के फरमान को फलीभूत करने की जिम्मेदारी सौंप दी गयी। यूपी कॉर्डर के वरिष्ठ आइपीएस और कानून-व्यवस्था एएसटीएफ प्रमुख अरुण कुमार को इस ऑपरेशन की बागडोर सौंपी गयी है। अशोक शर्मा और राय सहाब सूबे के जिला-मण्डल मुख्यालयों में जा-जाकर पता लगा ही रहे थे, कि पुलिस खराब है या उसकी छवि खराब कर दी गयी है। इसी बीच खबर आयी कि, मुख्यमंत्री अखिलेश यादव की सुरक्षा में तैनात पीएसी के दो जवान लखनऊ में सिर-फुलव्वल कर बैठे। दोनो ने बीच सड़क पर ऐसी लाठी भांजी कि, देखने वालों की रुह कांप गयी और सूबे की

पुलिस को सड़क पर बदहाल देखकर जनता की हंसी निकल गयी। खून से लथपथ हालत में दोनो जवानों को गिरफ्तार करके पहले इलाज कराया गया। बाद में गिरफ्तार कर लिया गया। सीएम साहब की सुरक्षा में तैनात सिपाहियों की सड़क पर सिर-फुटव्वल को लेकर खाकी की खूब फजीहत हुई। यह खबर



दृष्टिकोण से इस परिचर्चा में आम-जनता भी होनी चाहिए थी। वजह, क्योंकि पुलिस से सबसे शिकायत जनता को ही रहती है। परिचर्चा में पुलिस-मीडिया भरपूर संख्या में थी। आम-जनता यहां भी नदारद थी। परिचर्चा शुरू हुई। पुलिस और मीडिया में तर्क-कुतर्क हुए। आरोप-प्रत्यारोप का दौर चला। परिचर्चा

जन-मानस के जेहन से अभी हटी भी नहीं थी कि, 29 मई 2013 को मथुरा जिले में तैनात एक दारोगा और उसकी मातहत महिला पुलिसकर्मी ने दिन-दहाड़े सर-ए-राह बूढ़ी महिला पर लाठी भांजकर कोहराम मचा दिया। हांलांकि इस बीच मुख्यमंत्री के सिपहसालार उप-सूचना निदेशक और पुलिस मुख्यालय में जनसंपर्क विभाग प्रमुख, जिला-मण्डल स्तर पर घूम-घूमकर यह पता लगाने में जुटे रहे कि, पुलिस की छवि खराब है, या फिर पुलिस खराब है। एक तरफ पुलिस लाठियां भांजती रही, दूसरी तरफ उसकी छवि बिगड़ने के कारणों का पता लगाने के ध्रुव प्रयास जारी रहे। इसी बीच नोएडा-ग्रेटर नोएडा इलाके से खबर आई कि, पुलिस ने शिकायतकर्ता को ही आरोपी बना डाला। मतलब एक के बाद एक खाकी की कारस्तानी सामने आती रही। दूसरी ओर सरकारी आला-हुक्मरान मालूमात करने में जुटे रहे कि, आखिर पुलिस की छवि जनता की नजरों में खराब क्यों है? पुलिस के प्रति जनता की सोच मैली हो चुकी है या फिर पुलिस!

खतम हो गयी। खराब पुलिस है या उसकी छवि ही खराब है? सवाल का जबाब जहां से उठा था, वहीं दम तोड़ गया।

पुलिस की छवि सही करने की उम्मीद लिए हुकूमत के गलियारे (लखनऊ) से निकले मुख्यमंत्री के सिपहसालार अगले जिले में बढ़ गये। इसी बीच 3 जून 2013 को खबर आयी कि, मुख्यमंत्री के गृह-जनपद इटावा में भीड़ ने एक डिप्टी एसपी (पुलिस उपाधीक्षक) की जबरदस्त पिटाई कर दी। इस पिटाई के गवाह तमाम मीडियाकर्मी, कैमरे भी बने। घटना थाना सिविल लाइन इलाके के ईंटगांव में रात के वक्त घटी। पुलिस का पक्ष था कि, डिप्टी एसपी पर हमला करने वालों में कुछ असामाजिक तत्व और शराब के नशे में भी लोग थे। डिप्टी एसपी को पीटने वाली भीड़ का कहना था कि, इलाके में लगी आग में एक महिला की मौत हो गयी। उसका पति गंभीर रूप से झुलस गया। इसके बाद भी पुलिस और फायर मौके पर देर से पहुंची। देर से पहुंचने के बाद भी पुलिस वाले भीड़ को ही हड़काने लगे। बात इसीलिए इतनी बढ़ गयी कि, डिप्टी एसपी को भीड़ ने धुन डाला। जैसे-तैसे जान बचाकर डिप्टी एसपी वहां से भागे। इस घटना से सवाल यह पैदा होता है, कि आखिर वो नौबत ही क्यों आयी कि, भीड़ का गुस्सा बेकाबू हो गया। यानि कहीं न कहीं कुछ न कुछ खाकी ने यहां भी गड़बड़ कर ही दी। अब दूसरा पक्ष यह भी है कि, अगर पुलिस ने कुछ गड़बड़ी कर दी, पुलिस की लापरवाही सामने आयी, तो फिर भीड़ को भी इस तरह कानून को हाथ में

नहीं लेना चाहिए था। मीडिया में इसलिए यह खबर खूब उछली क्योंकि, डिप्टी एसपी मुख्यमंत्री के गृह-जनपद में पिये।

पुलिस से पब्लिक परेशान है या पब्लिक से पुलिस? सवाल उलझा हुआ है। इस पर माथापच्ची के मायने वक्त जाया करना। जरूरत है इस बात की, कि चाहे जैसे भी हो, जनता और पुलिस के बीच मौजूद खाई को जल्दी से जल्दी कम कर लिया जाये? सवाल पैदा होता है कि, पहल कौन करे? इसके लिए सरकार ने ही पहल शुरू कर दी। अब मुश्किल यह है कि, एक ओर सरकार समस्या का समाधान खोजने के लिए एडी-चोटी का जोर लगा रही है, दूसरी ओर मुख्यमंत्री के ही गढ़ में पुलिस अफसर की धुनाई हो जा रही है। मथुरा में बेकाबू दारोगा मातहत महिला सिपाही के साथ बूढ़ी महिला पर लाठियां बरसा रहा है। जब तक पुलिस का यह तांडव खतम नहीं होगा। जब तक सिपाही से लेकर पुलिस महकमे के साहब तक खुद की बोलचाल-व्यवहार नहीं बदलेंगे, तब तक तो इस मुसीबत से निजात मिलना मुश्किल लगता है।

अगर वाकई सूबे की सरकार जनता के बीच पुलिस की बेहतर छवि बनाने की इच्छुक है, तो उसे बाकायदा पुलिस महकमे को इसका प्रशिक्षण देना होगा, कि जनता से बढ़कर पुलिस के लिए कोई नहीं है। जिस जनता से पुलिस इज्जत पाने की उम्मीद रखती है। जिस जनता को सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी पुलिस की है, उसी जनता के प्रति जब तक पुलिस का रवैया नहीं सुधरेगा, तब तक खाकी की छवि सुधर पाना मुश्किल है।

अक्सर आरोप लगते रहे हैं, कि मीडिया बेवजह ही पुलिस की छवि खराब करती रहती है। इस बात में कुछ हद तक दमखम नजर आ सकता है। सौ फीसदी यह भी सच नहीं है। अपनी छीछालेदर का ठीकरा मीडिया के सिर डालकर पुलिस खुद को न बचाये। पुलिस को सोचना यह चाहिए कि, आखिर मीडिया ने अगर उसकी कोई चीज उजागर की है, तो आखिर क्यों? पुलिस कहती है कि, मीडिया पुलिस की नकारात्मक खबरें अक्सर प्रचारित-प्रसारित करती है। तो यह पहल भी पुलिस को ही करनी चाहिए कि, वह ऐसा कोई काम करे ही न जिससे, उसकी नकारात्मकता साबित हो। मीडिया वही करती है, जो उसके सामने होता है। दारोगा अगर सड़क पर एक बूढ़ी महिला को लाठियों से

पीट रहा है, पुलिस शिकायतकर्ता को या बदमाश से बचाने वाले को ही आरोपी बना दे और मीडिया इन खबरों का प्रचार-प्रसार कर दे, तो इसमें मीडिया कहां और क्यों दोषी है? मीडिया अगर दारोगा को बूढ़ी महिला पर लाठी बरसाते हुए सामने लाती है, तो मुख्यमंत्री के गृह-जनपद में डिप्टी एसपी के ऊपर हुए हमले की खबर भी मीडिया प्रमुखता से दिखाती है। वजह चाहे जो भी रही हो, लेकिन मीडिया डिप्टी एसपी पर हमले की घटना को भी गलत बताता है। मीडिया इस बात को कभी बढ़ावा नहीं देता है कि, पब्लिक पुलिस पर हमले करे। मीडिया ही है जो, गाजियाबाद में इंद्रापुरम थाने के दो सिपाहियों की गिरफ्तारी की खबर को भी प्रमुखता से प्रचारित-प्रसारित करती है। कुल जमा यही बात निकलकर सामने आती है, कि पुलिस की छवि ही खराब नहीं है, बल्कि पुलिस का व्यवहार-बोलचाल की भाषा भी खराब है। ऐसा भी नहीं है कि, सभी पुलिस वाले खराब हैं। जो सही और व्यवहार कुशल पुलिसकर्मी हैं, उनकी शालीनता दबकर रह गयी है, उन पुलिस कर्मियों की हरकतों के सामने जो, पूरे पुलिस महकमे की छीछालेदर कराने के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में जरूरत इस बात की है, कि पुलिस मीडिया को काबू करने के बजाये, अपने गिरहबान में झांके.कि कमी कहां है? पहले पुलिस खुद को सुधारे, बाकी सब खुद-ब-खुद ही सुधरता चला जायेगा। सड़क पर ड्यूटी देने वाला सिपाही अपने व्यवहार को सुधार ले। तो संभव है कि, काफी हद तक पुलिस की छवि सुधर जाये। पुलिस महकमे में सिपाही से लेकर साहब तक को इस बात की ट्रेनिंग कराई जाये, कि जनता ही पुलिस की इज्जत बना और बिगाड़ सकती है। पुलिस जनता के बीच जिस रूप में पहुंचेगी, जनता पुलिस के प्रति वैसा ही नजरिया बनायेगी। लिहाजा जरूरत मीडिया को कटघरे में खड़ा करने की नहीं, जनता की नजर में पुलिस के खरा उतरने की है। हां ऐसा कोई नुस्खा नहीं है कि, जब तक पुलिस अपना व्यवहार और भाषा शैली नहीं बदलेगी, तब तक खघक में मिल रही खाकी की छवि को मीडिया या फिर आसमान से उतरा कोई फरिश्ता संभाल सुधार देगा। सुधरना तो खुद पुलिस को ही पड़ेगा। पुलिस अगर खुद को सुधार ले, तो जनता और मीडिया का सहयोग उसे खुद ही मिलना शुरू हो जायेगा।

लंबाई बढ़ाए उर्ध्वोत्तानासन योगासन

उर्ध्वोत्तानासन को रीढ़ विकृतियों में, कमजोर पैरों की स्थिति में, मोटापे में, ड्रॉपिंग शोल्डर व नैरो चैस्ट की स्थिति में योग चिकित्सक की सलाह अनुसार करना चाहिए तो लाभ मिलेगा। यह अति उत्तम और सरल आसन आपको स्फूर्तिवान और प्रसन्नचित्त बनाए रखने में सक्षम है।

आसन परिचय: उर्ध्व का अर्थ होता है ऊपर और तान का अर्थ तानना अर्थात् शरीर को ऊपर की ओर तानना ही उर्ध्वोत्तानासन है। अनजाने में ही व्यक्ति कभी-कभी आलसवश दोनों हाथ ऊपर करके शरीर तान देता है। शरीर को ऊपर की ओर तानते हुए त्रिबंध की स्थिति में स्थिर रहना चाहिए।

आसन विधि :

‘सबसे पहले सावधान की मुद्रा में खड़े हो जाएं। रीढ़ व गर्दन एक सीध में

रखें। इस दौरान श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य बनाए रखें।

‘इसके बाद श्वास भरते हुए कंधों को पीछे कर हाथों को बगल से धीरे-धीरे ऊपर उठाएं। कंधे की सीध में आने पर हथेली की दिशा आसमान की ओर करते हुए हाथों को कान से लगा दें।

‘फिर कोहनियों को मोड़ते हुए विपरीत भुजाओं को पकड़ें। गर्दन नीचे झुकाएं।

‘अब पंजे के बल रहते हुए एड़ी उठाएं, फिर श्वास भरते हुए पंजों पर दबाव, पिण्डलियों में कसावट, जंघा की मांसपेशियों को ऊपर की ओर खींचें। नितंब को कसावट देते हुए नाभि अंदर, सीना बाहर पूरी श्वास भर लें। इस दौरान श्वास-प्रश्वास सामान्य बनाए रखें। जंघा की मांसपेशियों को ऊपर उठाते समय घुटना भी ऊपर आएगा। ध्यान रखें इसे उठाएं पर पीछे की ओर

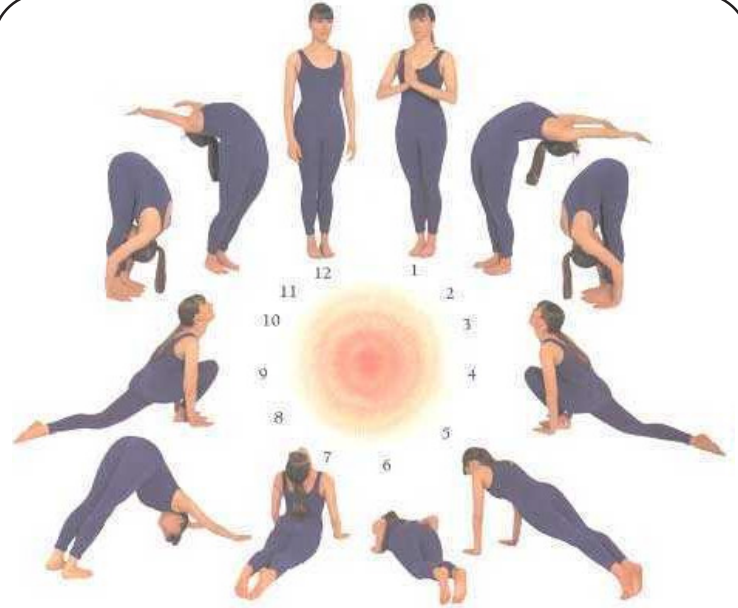
न दबाएं।

‘अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए नाभि को संकुचित कर उड्डियन बंध लगाकर मूलबंध भी लगा लें। बाद में कुंभक की स्थिति में कुछ क्षण रुकें।

‘अंत में वापस आने के लिए धीरे-धीरे विपरीत क्रम से बंध खोलते हुए वापस उसी स्थिति में आएँ, जहां से आसन प्रारंभ किया था।

‘यह आसन और भी कई तरीकों से किया जाता है।

इसके लाभ : इस आसन के नियमित अभ्यास से मोटापा और शरीर की अतिरिक्त चर्बी दूर होती है। इससे डायबिटीज के मरीजों को लाभ मिलता है। रीढ़ लचीली बनने से लंबाई बढ़ाने में लाभ मिलता है। पाचन संबंधी रोग दूर होने से शरीर स्फूर्त व मन प्रफुल्लित रहता है।



योगासन के लिए चुने सही जगह...

योग में तन-मन की शांति की अद्भुत क्षमता है। पर योग से फायदा तभी होता है जब उसका अभ्यास सही जगह और सही तरीके से किया जाए। यदि आप योग के फायदों के बारे में इंटरनेट पर पढ़ेंगे तो आपको ऐसे अनगिनत लेख मिलेंगे, जो न सिर्फ योग के फायदों के बारे में बता रहे होंगे बल्कि इसकी लोकप्रियता का भी गुणगान कर रहे होंगे।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि ज्यादा से ज्यादा लोग उन समस्याओं के उपाय योग के जरिए ढूंढने की कोशिश कर रहे हैं, जो मुख्यतः उनके शोडयूल और चुनौतीपूर्ण लाइफस्टाइल की वजह से हैं। योग में शारीरिक और मानसिक शांति की अद्भुत क्षमता होती है। जहां कुछ लोग सिर्फ शारीरिक जरूरतों की वजह से योग का अभ्यास कर रहे हैं तो कुछ इसके जरिए मानसिक शांति की खोज में लगे हुए हैं।

योग हर व्यक्ति की अपनी जरूरतरू- योग का अभ्यास हर व्यक्ति अपनी-अपनी जरूरतों और शारीरिक परिस्थितियों को ध्यान में रखकर करता है। योग यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति का दिमाग स्वाभाविक तौर पर सक्रिय और गतिशील रहे, वहीं उसका आंतरिक पक्ष भी शांत रह।

हालांकि, वे सभी लोग जो अपने घर पर योग का अभ्यास करते हैं। क्या वे सब सही मायने में इसका लाभ ले पा रहे हैं? क्या उन सारे लोगों को शारीरिक और मानसिक शांति मिल रही है, जिसकी उन्हें चाहत है? यदि वास्तुशास्त्र में किए गए लिखित शोध कार्यों पर गौर करें तो हमें पता चलता है कि योग के लाभ तभी मिलते हैं। जब उसका अभ्यास सही जगह पर किया जाए।

जहां मन को मिले शांतिरू- सही जगह वह है, जहां पंच तत्वों में असंतुलन न हो, जहां मन शांति महसूस करता हो और जहां शरीर भी आराम महसूस करे। योग का अभ्यास करते समय यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इसके अभ्यास से शरीर और मन प्रबुद्धता के स्तर तक पहुंच जाए। यही वजह है कि योग का अभ्यास घर की किसी भी दिशा में बने किसी भी कमरे में नहीं किया जा सकता। वास्तुशास्त्र के अनुसार, घर को 16 दिशा-क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है। हर दिशा-क्षेत्र का एक उद्देश्य है और उसी के अनुरूप निर्धारित गतिविधियों को इन क्षेत्रों में किया जा सकता है।

दक्षिण दिशा आराम और योग के लिए उचितरू- उदाहरण के लिए, दक्षिण-पश्चिम दिशा क्षेत्र डिस्पोजल का वास्तु जोन है और कूड़े-कचड़े को फेंकने के लिए यह आदर्श क्षेत्र है, न कि योग करने के लिए। इसी तरह, दक्षिण दिशा आराम और योग के लिए उचित है और योग व ध्यान के लिए इसे अच्छा और सही माना गया है। यही वह वास्तु दिशा-क्षेत्र है, जहां मन और शरीर पूरी तरह से शांति और राहत महसूस करते हैं और व्यक्ति स्व के साथ वास्तविक तौर पर जुड़ाव महसूस करता है।

तीन आसन

कंधों के दर्द से छुटकारा दिलाएंगे

दिन भर ऑफिस में काम करने वाले लोगों के लिए कंधों में दर्द की समस्या बहुत आम है। अगर आप अपने व्यस्त रूटीन से थोड़ा सा समय निकालकर इन तीन योगासनों को दें, तो कंधों के दर्द से हमेशा के लिए छुटकारा पाना कोई मुश्किल काम नहीं है।

आइए जानें, कंधों के दर्द को दूर भगाने वे आसनों के बारे में-

1. द्रुत ताड़ासन



इस आसन को आप बैठकर या खड़े होकर कर सकते हैं। दोनों हाथों की उंगलियों को इंटरलॉक करके हाथों को ऊपर की ओर उठाएं। हथेली छत की ओर होनी चाहिए। अब हाथों की ऊपर की ओर जितना खींच सकें,

खींचें।

अब सांस छोड़ते हुए दाईं ओर झुकें और हाथों को स्ट्रेच करें, फिर सांस खींचते हुए सीधे हो जाएं। इसी

सीधी रखें और नमस्कार की मुद्रा बनाएं। हाथों को ऊपर की ओर स्ट्रेच करें।

अब सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे दोनों हाथों को नीचे की ओर लाएं। इसे रोज



प्रक्रिया को बाईं ओर से दोहराएं। इस पूरी प्रक्रिया को रोज पांच से 15 बार दोहराएं।

2. पर्वतासन

इससे न सिर्फ कंधे का दर्द दूर होता है बल्कि रीढ़ की हड्डी भी मजबूत होती है। इसे करने के लिए पहले सुखासन में बैठ जाएं।

दोनों हाथों को जमीन से छुएं। अब सांस लेते हुए दोनों हाथों को ऊप उठाएं। बाजू काम से छूने चाहिए, कोहनी

पांच से 10 बार करें।

3. ताड़ासन

इस आसन को भी आप बैठकर या खड़े होकर कर सकते हैं। दोनों हाथों की उंगलियों को इंटरलॉक करके सांस खींचते हुए हाथों को ऊपर की ओर उठाएं। हथेली छत की ओर होनी चाहिए। अब हाथों की ऊपर की ओर जितना खींच सकें, खींचें।

कुछ पल बाद सांस छोड़ते हुए दोनों हाथों को नीचे की ओर ले जाएं। इस आसन को रोज पांच से 10 बार करें।

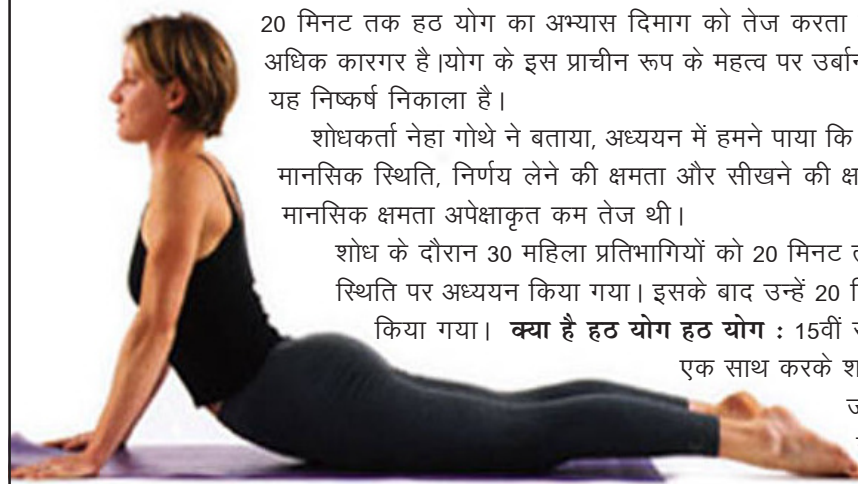
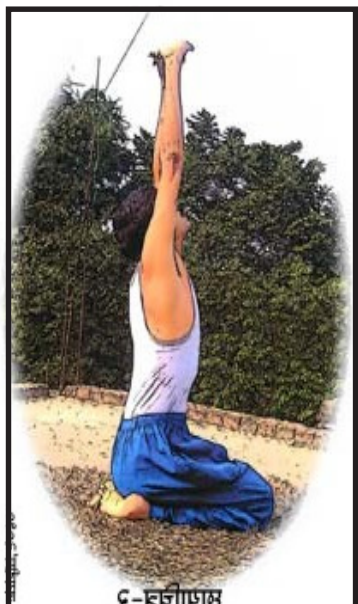
दिमाग तेज करेगा सिर्फ 20 मिनट का योग

सिर्फ 20 मिनट का योग आपके दिमाग की बत्ती जलाने के लिए काफी है। हाल में एक नए शोध में पाया गया है कि रोज 20 मिनट तक हठ योग का अभ्यास दिमाग को तेज करता है। खास बात ये है कि 20 मिनट का ये योग एरोबिक्स से कहीं अधिक कारगर है। योग के इस प्राचीन रूप के महत्व पर उर्बाना की इलिनोयस यूनिवर्सिटी ने अध्ययन किया जिसके आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है।

शोधकर्ता नेहा गोथे ने बताया, अध्ययन में हमने पाया कि हठ योग का अभ्यास करने के बाद प्रतिभागियों का फोकस, उनकी मानसिक स्थिति, निर्णय लेने की क्षमता और सीखने की क्षमता अधिक तेज होती है, जबकि एरोबिक्स करने के बाद उनकी मानसिक क्षमता अपेक्षाकृत कम तेज थी।

शोध के दौरान 30 महिला प्रतिभागियों को 20 मिनट तक योग, ध्यान और प्राणायाम करवाया गया और उनकी मानसिक स्थिति पर अध्ययन किया गया। इसके बाद उन्हें 20 मिनट तक एरोबिक्स करवाकर उनकी मानसिक स्थिति का परीक्षण किया गया। क्या है हठ योग हठ योग : 15वीं सदी में शुरू हुआ योग है जिसमें आसन, प्राणायाम और ध्यान को

एक साथ करके शरीर को मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बनाने पर बल दिया जाता है। पश्चिमी देशों में इसका चलन 20वीं शताब्दी में बढ़ा और यह योग के नाम से प्रचलित हुआ।



Nomination Open For National Achievement Award of the Newspapers Association of India (NAI)

Newspapers disseminate information to time. The Conference of the Newspapers Association of India (NAI) would be focusing on the role that the regional newspapers play in the strengthening of this World's largest democracy. The emphasis would be on how the regional newspapers strengthen our democratic institutions with adherence to secular credentials. The strength of our democracy lies in the dissemination of information and these regional and vernacular language newspapers with their reach deep in the hinterland can and plays an effective role in the propagation of democratic ideas and advantages of people power.

The Special Award is - Dr. M.R Gaur Lifetime Struggle & Achievement Award

In Electronic Media

Best News Channel
Best News Anchor
Best Crime Reporter
Best Reporter
Best Cameraman
Best Editor
Best Show

In Print Media

Best News Agency
Best Magazine
Best Regional Newspaper (Daily, Weekly, Monthly, Fortnightly)
Best Editor
Best Reporter
Best Column Writer
Best Photographer

Other Categories

Best NAI State Committee
Best RTI Activist

Best Documentary For rural Development

Best Radio Station
Best Radio Jockey
Best Social Worker
Best Social NGO
Best IPS Officer
Best IAS Officer



Good News for all Publisher

In this Occasion we are going to Publish Small and medium Newspapers Information Directory with all details of the newspapers and magazine please Send you details of Newspapers

Name of Newspaper
Language
Year of Establishment
Periodicity
Circulation
Size of Publication
Editor
Publisher
Phone No./ Mob. No.
Address
Email- Id
State of Publication

Also You can publish

6 cm x11 cm Adv. In just Rupee 250/- INR
This offer is only for News papers/ Magazine
Publisher

Mail us your details at
nai.newsmedia@gmail.com &
naiawards2013@gmail.com

Contact to

News Papers Association of India

A/115 4th floor Vakil Chamber, Shakarpur
Vikas Marg, Delhi - 110092
011- 22058133, 9971847045
Visit as:- naiindia.com
e-mail :- gs@naiindia.com

Suryabhan Singh Rajput

President (Editor - Nand Darshan Daily)
Mob- +91 9923199115
E-mail:- nanddarshandaily@gmail.com

Vipin Gaur

General Secretary (Editor In Chief - The Indian Majesty)
Mob.9810226962, 9718919456
E-mail :- nai.newsmedia@gmail.com

News Papers Association of India Achievement Award-2013 and 21th Annul Conference

In the field of Journalism & Social Activities NAI Awards
2013, submissions open

The News Papers Association of India invites journalists from developing India and the Pacific to submit published articles written, News, Videos, Photos, Social Activities, Agriculture or Rural Documenters' in January - 2012 to till date in connection with the 2013 annual Developing NAI Journalism Awards . If you are interested in participating in the 2013 NAI Award program, so please Send Your Port Folio (Profile).In C.D also You Can mail your details at: - naiawards2013@gmail.com , nai.newsmedia@gmail.com

Statement of Terms and Conditions

Articles, News, Videos, Photos, Social Activities, Agriculture or Rural Documenters must be published And Telecast works and may have appeared in a regional newspaper, magazine, news wire service or website between 1st January 2012 to 30th September 2013.

The judges shall not be bound to award a prize in any categories where they do not feel that the quality of entries merits it. The awardees are selected through an extensive selection process. Jury members will independently inspect each entry and rate them based on their respective

Judging criteria. Those entries that do not fulfill the criteria shall be disqualified. NAI Awards shall not be liable to give any explanation to anyone for disqualification of entries.

**Submission deadline for NAI Awards 2013 is 30th
September 2013, 6 pm Indian time**

सम्पादकीय

बहुत सारे सवाल उठाता आईपीएस दुर्गा का निलंबन

जिस महिला के साथ हुई घटना की बात या चर्चा मैं कर रहा हूँ, उसका नाम है दुर्गा शक्ति नागपाल। 2009 बैच की भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) की अधिकारी। तीन-चार दिन पहले तक मैंने भी दुर्गा शक्ति का कहीं नाम नहीं सुना था। अचानक अखबारों और टीवी चैनलों पर देखा-पढ़ा, तो घर बैठे ही दुर्गा शक्ति नागपाल से परिचय हो गया। बिना रु-ब-रु हुए। पता चला कि, दुर्गा शक्ति नागपाल को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने निलंबित करके 'रेत में दबा' दिया है। या यूँ कहें कि रेत की भेंट चढ़ा दिया है। बिना किसी जांच पड़ताल के। महज अपने चहेतों, सिपहसलारों और इर्द-गिर्द मंडराने वालों के कहने पर। दुर्गा शक्ति नागपाल देश की राजधानी से सटे यूपी के कमाऊ-पूत समझे जाने वाले गौतमबुद्ध नगर (नोएडा) जिले के सदर सब-डिवीजन में एसडीएम पद पर नियुक्त थीं। सुना है कि, दुर्गा ने इलाके में रेत खनन-माफियाओं को दौड़ा-दौड़ा कर छकाया, दुरुख पहुंचाया था। अगर यह कहें कि, दुर्गा ने खनन माफियाओं और उनके गुर्गों की नाक में दम कर रखा था, तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। दुर्गा से दुखी खनन-माफिया लखनऊ में बैठे अपने उन आकाओं के पांवों में जाकर लोट-लोट गये, जिनके बलबूते उन्हें रेत-खनन के ठेके-पट्टे मिले थे। दुर्गा के दमखम से दुखी खनन-माफियाओं का दर्द उनके आकाओं के दिमाग में नासूर सा बनकर समा गया। मुद्दा दुर्गा शक्ति नागपाल का नहीं था। मुद्दा था, खनन-माफिया के जरिये हर साल होने वाली करोड़ों की काली-कमाई डूबने का। मुद्दा था रेत के अवैध खनन में जुटे शातिर और अपराधी किस्म के लोगों के रास्ते में एक औरत के आ घुसने का। मुद्दा था करोड़ों के बारे-न्यारे होने की राह में बाधा बनने का। मुद्दा था सफेदपोश, पुलिस और अपराधियों की मिलीभगत से होने वाली काली-कमाई में रोकटोक का। अगर कोई दबंग या नेता होता। तो उसे रास्ते से आसानी से हटाया जा सकता था। यहां तो कुकर्मों के बीच में एक महिला के हस्तक्षेप का मुद्दा था। वह भी उस महिला के, जिसने कभी 'कुर्सी' के लालच को जेहन में पलने ही नहीं दिया। जब कुर्सी का लालच नहीं, तो फिर वो मर्जी की मालिक थी। रेत का खनन उसे नाजायज लगा। दुर्गा शक्ति नागपाल को लगा कि, इससे सरकारी खजाने को नुकसान हो रहा है, सो उसने सरकारी खजाने बचाने के लिए रेत खनन-माफियाओं को सबक सिखा दिया। कुछ ही दिनों में तमाम खनन माफियाओं और उनके गुर्गों के खिलाफ कई आपराधिक मामले दर्ज करा दिये। दबंगों की दबंगई खुद लेकर रेत-माफियाओं की खनन में जुटी मशीनें, ट्रैक्टर, ट्रक जब्त करके लाइन में लगवा दिये। इस उम्मीद में कि अब रेत का अवैध खनन रुक जायेगा। उसके इस प्रयास से सरकारी खजाने को हो रहा आर्थिक नुकसान रुकेगा।



□ विपिन गौड़

सच है कि इंसान जैसा सोचता है, वैसा होता नहीं है। दबंग आईएएस दुर्गा शक्ति नागपाल सरकारी खजाने को आर्थिक नुकसान से बचाने के चक्कर में बस यह भूल गयीं। वे भूल गयीं, कि आईएएस की नौकरी...सरकारी नौकरी होती है। वे नई-नई आईएएस थीं। दुर्गा को नहीं पता था शायद कि, सरकार और सफेदपोशों की नजर में आईएएस अफसर की औकात क्या होती है! बिचारी दुर्गा को नहीं पता था कि, वो आईएएस बनकर भी उतनी दबंग नहीं हैं, जितना की सत्ता चला रहे कुछ अंगूठा टेक। दुर्गा शक्ति नागपाल ने इसका भी ख्याल नहीं किया, कि जिस खनन-माफिया को वे रौंदने जा रहीं हैं, सूबे की सरकार और सत्ता के गलियारों में वह खनन-माफिया आराम-इत्तमिनान से चहलकदमी करते हैं। सरकार बनाने और सरकार चलाने वालों के साथ वे गलबहियां करते हैं।

जाने-अनजाने में दुर्गा शक्ति भूल गयीं, कि वे दबंग तो हैं, मगर सरकार की "नौकर" हैं। उन्होंने इस बात का कतई ख्याल ही नहीं रखा कि, भले ही रेत-खनन से सरकारी खजाने को करोड़ों की आर्थिक चपत लग रही हो, मगर जितना वो खनन-माफियाओं से बचाकर सरकारी खजाने में जमा नहीं करा पायेंगी, उससे कहीं ज्यादा रेत का चोरी-छिपे दोहन करके उनसे ज्यादा कमाकर रेत खनन माफिया सत्ता के कथित सपूतों को भेंट चढ़ाये पहले से ही बैठे हैं। अब भला बताओ इसमें गलती किसकी है? रेत खनन माफिया और सफेदपोशों की मिलीभगत का पता दुर्गा शक्ति नागपाल को नहीं है, तो इसमें भला गलती सूबे के मुख्यमंत्री, या फिर रेत खनन नियंत्रण करने वाले मंत्रालय की थोड़ा ही न है। सत्ताधारियों की आंख से अगर देखोगे तो, इसमें तो गलती आईएएस अधिकारी दुर्गा शक्ति नागपाल की ही है। दुर्गा शक्ति को समझना चाहिए था, कि उन्हें ताकत सरकार ने दी है। अब वो थीं कि, रेत खनन माफियाओं से ही जा भिड़ीं। बिना किसी लाग-लपेट के। सीधे-सीधे, आमने-सामने।

भला ऐसे भी कहीं होता है! सरकारी नौकरी में। सरकारी नौकरी का मतलब-सरकार जो चाहें वो करो। रेत के पट्टे खनन ठेकेदारों को दुर्गा शक्ति नागपाल ने तो दिये नहीं थे। रेत-खनन के पट्टे तो लखनऊ में बैठे संबंधित विभाग के मंत्रालय से बंटा करते हैं। ऐसे में अगर सरकारी खजाने की ऐसी-तैसी हो रही है, तो इस बात की चिंता भला एक अदना सी नई-नवेली (2009 बैच आईएएस) दुर्गा शक्ति नागपाल को करने की क्या जरूरत थी। शायद दुर्गा को नहीं पता था कि, सरकार अपने खजाने को अगर लुटाने पर उतर आये, तो उसे बचाने वाला कोई नहीं होता। मुझे जहां तक लगता है कि, खुद को (एसडीएम) मिले अधिकारों की 'हनक' में बिचारी दुर्गा शक्ति नागपाल ने रेत-खनन माफियाओं को 'मिट्टी' में मिलाने से पहले आगे-पीछे कुछ देखा-सोचा ही नहीं था।

स्वर्ग में विराजमान इंदिरा जी आज गद गद हो गई होंगी!!!!

स्वर्ग में विराजमान इंदिरा जी आज गद गद हो गई होंगी ३जो काम वे अपने जीवन काल में पूरा नहीं कर पाई उनकी प्रिय पुत्रवधु ने पूरा कर डाला।। इंदिरा जी तो महज गरीबी हटाओ का उद्घोष मात्र करते करते इतिहास हो गई, पुत्र वधु ने एक ही झटके में गरीबों की संख्या एक चोथाई कर डाली ३ ८० प्रतिशत गरीबों को भरपेट खाना देने का हुकम जारी हुए अभी हफ्ता भी नहीं बीता कि योजना आयोग के सिंह साहेब ने अपने ३५ लाख के गुसलखाने से निकल कर घोषणा की कि गरीब तो घट कर महज २२: रह गए हैं।

सिंह साहेब तो गरीब घटा कर अपने प्रिय गुसलखाने में जा विराजे ३ लोगों के किन्तु परन्तु पर सफाई देने राजमाता 'गाँधी' के तीन बन्दर मैदान में आ गए ३मियां राज बाबर ने फरमाया कि देश की आर्थिक राजधानी में भरपेट भोजन महज १२६ - में खया जा सकता है. मियां रशीद

मसूद ने राजधानी दिल्ली में भरपूर भोजन मात्र ५६- में मिलता है कह कर दिल्ली के गरीब गुरबों का दिल खुश कर दिया ३ रशीद मियां ने गरीबों को राज बब्बर की तरह भटकाया नहीं ३ यह भी बताया की यह ५६-वाला भोजन जामा मस्जिद इलाके में मिलता है ३ जब हमारे कश्मीर के सुलतान जनाब फारुख अब्दुला से किसी ने पूछा कि मियां यह १२६- ५६ - में खाना और वह भी भर पेट ३क्या मामला है ,तो जनाब ने फरमाया कि मुए पेट का क्या है ! यह तो एक रूप में भी भर जाता है । सवाल तो यह है की बन्दे ने खया क्या है ३

कोई कुछ भी कहे मगर हम कश्मीर के सुलतान से पूरी तरहां सहमत हैं ३ कश्मीर को इतना खा चुके कि अब खाने के नाम से ही जनाब को उबकाई आ जाती है .रही बात मियां मसूद की ३ जामा मस्जिद एरिया में ५६- में तो क्या कुछ भी मुफ्त मुफ्त में मिल सकता है ३ पिछले ३५ बरस



□ दिलीप कुमार

से जामा मस्जिद के शाही इमाम साहेब ने बिजली का बिल नहीं भरा ३ अब तक बढ़ते बढ़ते हो गया है सवा चार करोड़ ३ किसी गरीब का या किसी मंदिर ध्गुरुद्वारे का हजार -पांच सौ का बिल बकाया होता तो कब का कट जाता कनेक्शन .

सब सेकुलर सरकार और अल्लाह का करम है ३३

जिस देश की राजमाता विश्व की चौथी सबसे अमीर राजनेता हो उस देश में गरीबों का क्या काम ?

Many questions on the suspension of IAS Durga

It was heard that saying bad things bad result But now in Uttar Pradesh's very bad result of the good work , Rein in sand mafia exploits the

entire episode. It's truly unfortunate," said senior IAS officer Suresh Kumar, who is also the vice-president of Punjab IAS Officers Association.

Former IAS officer and chairman of Punjab infrastructure regulatory authority Tejinder Kaur, who has served as the president of the Punjab IAS Officers Association, said UP government shouldn't have taken the decision to suspend the officer. "Durga is a brave officer and I guess her action against sand mafia hurt the interest of some people.

Durga Nagpal had secured all India rank of 20 in the UPSC examinations in 2009 and spent over two years in Punjab as an officer-under-training with the Mohali administration before she took a transfer.

It has often been observed in SP government official who is clean image, Prevented the illegal acts The government has prevented him from working , Akhilesh refuse even to debate, but there is growing pressure on their government. in Greater Noida BJP and Aam Aadmi party is also against Of Durga suspension . Now remains to be seen how wisely the government does and what does justice to IAS Durga



power of Durga Nagpal suspended IAS officer who is not willing to take the Uttar Pradesh government to reverse its decision. Looking at the issue of the sand mafia linked to the SP government's recent exploits .

Many officers termed the Uttar Pradesh government's decision to suspend Nagpal, a 2009-batch Punjab cadre IAS officer, as a case of political high-handedness. "We are feeling unhappy about the

Nagpal had taken a transfer to the UP cadre in August last year after her marriage to Abhishek Singh, a 2011-batch IAS officer, and was serving as the sub-divisional magistrate of Gautam Budh Nagar. The officer was suspended after she ordered the demolition of a boundary wall surrounding an unauthorized religious structure on government land in Greater Noida's Kadalpur village.

SEE OFF TO THE ELDER MEANS OF COMMUNICATION:

□ Pramesh Jain

Lots of mass in front of my office! A complete silent for my service! My name will be only in the archives! Yes, i am your earliest companion telegraph spent my whole life in conveying your messages faster than post since 160 years. I have done my work sincerely without any complicated delay or mistake from my origin since 1850. I was there for you, when there was even no evidence or imagination of your so called mobile or computers. I was the one who gave you the best and worst news of your life before the time gets up. Sometimes the people used to feel fierce and terrified with my arrival. During those times of carrying over the worst news, i have even being the muted eye witness for their tears by receiving those hot painful drops on my face. I am proud of being the one, who even carried the happiest news of Indian independence throughout the country with the messages of greatest

freedom fighters. I have even witnessed the happiest moments of conveying your job appointments and child births. The technology got improved and now no1 can just imagine of waiting for a day for me to get their news in this competitive era. Consequently, the telecom department, who was my caretaker has given up my responsibility because of huge losses with my failure and finally decided to terminate my service. As a result, huge number of my fans gathered in front of my central telecom office at Cubon park in the capital city Bangalore. Many gave me a warm see off with their poems and displayed my history by showing their old recieved telegram cards. But what about the people who were filling their stomach by depending upon me?

Obviously! The agents and telegram delivery boys are certainly became blank now because of my closure. The people who recieved their first happy and sad news even shed their tears for me. But what to

do! Every good thing has to meet its end one day or the other and now its my turn. The most and the last painful event of my life is that i am only carrying out the message of my own death as "TELEGRAM IS DEAD", which was sent by one of my fan to their companion. The next generation can see me only in their history texts. In spite of my mistakes and few delayed delivery, i believe that i have completely done my work and spent my 160 years of life span for and by the Indians. However, An elderly historical technology has thus finished its life with a fabulous lifetime achievement, which may not be done by any of the modern technology. Because, gone are the days of having a material since birth till death. Now we are in the days of post modernization, where the technical device bought on sunday will be in the dustbin on monday. In such a context, the historical work of telegraphic service is really unforgettable, a warm good bye to the telegram.

About 900 Million Euros committed at recent Indo-German government negotiations

Germany will be making available almost 900 million euros for India to be used for strategic investment in economic development cooperation, energy generation and efficiency as well as environmental protection. This is the major outcome of the Indo-German government negotiations on development cooperation this week in New Delhi.

Lauding the very positive and constructive atmosphere of the negotiations, German Ambassador Michael Steiner stated,

"With the latest round of Indo-German negotiations, our development cooperation has reached an all-time high. India is a global power in the making. And yet, it still faces enormous challenges in strategic areas such as economic development, energy and environment. Quick progress is a necessity, Germany has excellent know-how in particularly these areas. This is why we join hands and step up our cooperation right now. Sus-

tainable development cooperation with India stands for our long-standing bilateral commitment and a partnership at eye-level." The commitment places the focus of Indo-German development cooperation on sustainable economic development, especially in rural areas. Through targeted advice and a dialogue on social policy, Germany partners with the Indian government in enhancing its social systems.

India is also facing challenges in the energy sector. Power consumption has been rising rapidly, so generation capacity and grids need to be expanded. Therefore, Germany will provide a loan to improve energy efficiency and the connection of renewable energy sources to the Indian grid. Germany will also continue to partner with India in the field of climate and environmental protection. For instance, targeted measures are being undertaken to reduce erosion and enhance biodiversity.

देश में क्यों हो रही हैं इधर-उधर की बातें ?

□ विनीत नारायण

टी.वी. चैनल हों या राजनैतिक बयानबाजी ऐसा लगता है कि देश में मुद्दों का अभाव हो गया है। जिधर देखो उधर इधर-उधर की बातें की जा रही हैं। दर्पक, श्रोता और पाठक हेरान हैं कि इन बातों से उसकी रोजमर्रा की जिन्दगी का क्या ताल्लुक ? ये किसकी बातें हो रही हैं ? किसके लिये हो रही हैं ? इनसे किसे लाभ हो रहा है? अगर आम जनता को नहीं तो ये बातें क्यों

हो रही हैं ? या तो इन मुद्दों का चयन असली मुद्दों से ध्यान हटाने के लिये किया जा रहा है या मुद्दों का चयन करने वालों को सूझ ही नहीं रहा कि किन मुद्दों को उठाये।

गरीब आदमी का खाना 5 रुपये में होता है, 12 रुपये में या 20 रुपये में। जब देश के अर्थशास्त्रियों ने अपने सर्वेक्षणों और अध्ययनों से बार-बार यह सिद्ध कर दिया है कि देश के 70 प्रतिशत आदमी की रोजाना आमनदनी औसतन 20 रु. प्रति

व्यक्ति प्रतिदिन से ज्यादा नहीं है। तो सोचने वाली बात यह है कि वो एक बार में कितना रुपया अपने भोजन पर खर्च करने की हालत में होगा। जो लोग दिल्ली, मुम्बई और कलकत्ता के बाजारों में जाकर खाने की थाली के दाम पूछकर इन बयानों का मजाक उड़ा रहे हैं, लगता है उन्होंने देश के देहाती इलाकों में जाकर असली आम आदमी की हालत का जायजा ही नहीं लिया। अगर लिया होता तो वे ये समझ पाते कि देश का 70 प्रतिशत गरीब आदमी एक वक्त में 5 रु. - 7 रु. से ज्यादा अपने भोजन पर खर्च नहीं कर पाता।

इसी तरह यह देखकर सिर धुनने को मन करता है कि चुनाव का अभी कोई अता-पता नहीं, पर चुनावी परिणामों पर बहसें चालू हो चुकी हैं। चुनाव छः महिने में होंगे या साल भर में इसकी कोई गारण्टी नहीं। राजनैतिक दलों ने न तो अपने घोशणा पत्र जारी किये हैं, न ही उम्मीदवारों की सूची। न देश में कोई हवा बनी है और न ही आम जनता को अभी से चुनाव के बारे में सोचने की फुरसत है। ऐसे में बहसों की जा रही हैं कि सरकार किसकी बनेगी। इससे ज्यादा बे-सिर पैर का मुद्दा बहस के लिये क्या हो सकता है ? ऐसे विशयों का चुनाव करने वालों को तो छोड़ें, पर इन विशेषज्ञों को क्या हो गया जो आकर इन मुद्दों पर अपनी टिप्पणियाँ दर्ज करा रहे हैं? 'सूत न कपास, जुलाहों में लट्टम-लट्टा'।

लगे हाथ अब बटला हाउस काण्ड को भी परख लें। जब सब कुछ तय हो चुका था। केवल अदालत का फैसला आना बाकी था। तो फिर इस काण्ड की पुरु से आखिर तक की कहानी दोहराने से क्या मकसद हासिल हो रहा था। पर ये कहानी दोहराई गई। एक-दो बार नहीं बल्कि बीसियों बार। जबकि अदालत का फैसला वही आया जो पुलिस के रिकॉर्ड में तथ्य दर्ज किये गये थे। फिर इस कहानी को बार-बार पेश करके क्या बताने की कोषिष की गई? अगर चर्चा ही करनी थी तो इस काण्ड के आरोपियों को मिलने वाली सजा और उसके कानूनी पेशों पर चर्चा की जा सकती थी। जैसी पिछले दिनों कसाब और अफजल गुरु की फांसी के दौरान चर्चायें की गईं। उससे इस तरह के अपराधों के कानूनी, सामाजिक और नैतिक पक्ष को समझने में दर्पकों और पाठकों को मदद मिलती।

पिछले दिनों बिहार में 'मिड-डे मील' में 23 बच्चों की मौत को लेकर एक बड़ा मुद्दा बना। बनना भी चाहिये था, आखिर गरीब के बच्चे जहरीला खाना खाने के लिये तो स्कूल भेजे नहीं जाते। अगर बिहार सरकार ने लापरवाही की तो उसे मीडिया में उछालना बिल्कुल वाजिब बात थी। पर बात बिहार तक ही सीमित नहीं है। जब हमारा संवाददाता कैमरा या कलम लेकर देश के अलग-अलग प्रांतों में मिड-डे मील कार्यक्रम की पड़ताल करने निकलता है, तो वह

पाता है कि कमोबेश यही हाल पूरे देश के हर प्रान्त के मिड-डे मील का है। यानी बिहार को अकेला कठघरे में खड़ा नहीं किया जा सकता। जैसे ही इस बात का अंदाजा लगा, यह गम्भीर मुद्दा बहसों से गायब हो गया, क्यों? क्या इस मुद्दे पर बाकी प्रदेशों में गहरी पड़ताल कर घोर मचाने की जरूरत नहीं है?

बीच-बीच में कुछ मुद्दे बाढ़, भू-स्खलन व जमीन धंसने जैसी प्रकृतिक आपदाओं के आते ही रहते हैं। उत्तराखण्ड की विपदा सामान्य आपदा से ज्यादा प्रलय जैसी घटना थी। इसलिये मीडिया को सक्रिय भी होना पड़ा और महीने भर तक उसका कवरेज भी करना पड़ा। क्योंकि इस प्रलय से देश के हर हिस्से का परिवार जुड़ा था और यह विजुअल्स की दृष्टि से दिल दहलाने वाला कवरेज था। जब यह मुद्दा उठा तो जाहिर है कि आपदा प्रबन्धन, प्रशासनिक अकुषलता व विनाशोन्मुख विकास के मॉडल पर चर्चा की जाती। की भी गई। पर इतनी बड़ी आपदा के बाद भी इस गम्भीर सवाल को हमारा मीडिया लम्बे समय तक टिकाये नहीं रख सका। इतना कि देश में इस पूरे प्रबंधन हीनता के खिलाफ एक माहौल बनता और देश भर से दबाव समूह सक्रिय होते, तो बदलाव की दिशा भी दिखने लगती। लगता है नये-नये मुद्दे तलाशने की हुलहुलाहट में हमने एक बड़ा मौका खो दिया।

लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं।



Shri Mangalam (Wedding Attires)
B-53, W.E.A, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, New Delhi 110005
P: 011 42415220 / 011 433305953 E: mr.groom123@gmail.com

Sushil Kumar Pandey
9958561832, 9213796552

MONEY MANAGERS
CONSULTANT- TAX MATTER, RETAIL ASSETS, WORKING CAPITAL

PAN CARD, ITR, BOOK, KEEPING, SALES TAX, PF, ESI, FACTORY ACT.

CMA Data, Cash Credit/Over Draft/WCDL/LAP. PL, DOD Limit, Housing Loan, Vehicle Loan insurance & Investment solution

Office:- A-115, Vakil Chamber, Top Floor, Shakarpur Delhi-92
Resi- D-17, Ganesh puri, Sahibabad, Ghaziabad (U.P.)

कई बीमारियों में फायदेमंद कॉफी

क्या कॉफी पीने से नींद गायब हो जाती है? स्फूर्ति आती है? दिमाग तेजी से काम करने लगता है? या कॉफी सेहत के लिए नुकसानदायक है? रोजमर्रा की थकान में कॉफी की खुशबू स्वाद और तरोताजा अहसास हमें स्फूर्ति और आनंद से भर देता है। वैज्ञानिकों ने कई शोध में यह साबित कर दिया है कि अगर कॉफी को संतुलित मात्र में पिया जाए तो यह वयस्कों के लिए हानिकारक नहीं होती। यह आपको शारीरिक रूप से चुस्त-दुरुस्त रखती है।

डायबिटीज से बचाती है कॉफी— कॉफी पर प्रकाशित हो चुके अध्ययनों में यह बात कही गई है कि कॉफी पीना टाइप 2 मधुमेह से बचाव में सहायक होता है। शोध में यह निष्कर्ष निकला है कि चाय न पीने वाले वे लोग, जो संतुलित मात्र में कॉफी पीते हैं। उनमें मधुमेह होने की आशंका कम होती है। कॉफी में कैफीनेटोड और डीकैफीनेटोड दोनों ही प्रकार का प्राकृतिक रूप से

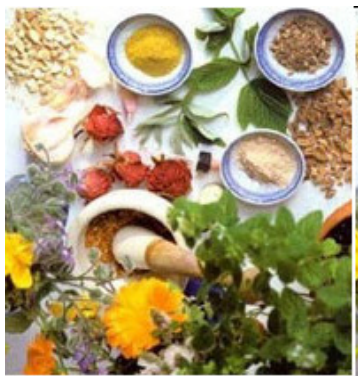
पाया जाने वाला क्लोरोजैनिक एसिड होता है, जो इस रक्षात्मक प्रभाव के लिए सहायक होता है।

मुंह के कैंसर से बचाव— जो लोग हर रोज चार कप कॉफी पीते हैं। उनमें मुंह और गले का कैंसर विकसित होने की आशंका क्षीण हो जाती है। उताह विश्वविद्यालय के अनुसंधानकर्ता ने अपने शोध में पाया कि नियमित रूप से कॉफी पीने वाले लोगों में अन्य लोगों की अपेक्षा इस प्रकार की बीमारियों की आशंका 39 फीसदी कम हो जाती है।

दिल की बीमारियां रहेंगी दूर— दिन में दो कप कॉफी हृदयघात की आशंका को कम करने में सहायक है। नियमित रूप से कॉफी के सेवन से दिल की कई बाधाएं दूर होती हैं। स्टडी में पता चला है कि जो लोग एक दिन में एक या दो मग कॉफी पीते हैं। उनमें हार्ट फेलियर की आशंका 11 फीसदी कम हो जाती है।

आयुर्वेद से काबू करें अस्थमा

अस्थमा और एलर्जी पीड़ितों के लिए यह माह थोड़ा खतरनाक होता है। क्योंकि बारिश के बाद सितंबर में



धूल उड़ती है। बारिश के कीटाणुओं को फैलने-पनपने का मौका मिल जाता है। यूं भी वातावरणीय कारकों से फैल रही एलर्जी के कारण अस्थमा के मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। इसके साथ बदलती जीवनशैली और प्रदूषण के कारण भी अस्थमा और एलर्जी के मरीज बढ़ रहे हैं। कुछ आयुर्वेदिक औषधियां और घरेलू नुस्खे इसमें काफी राहत देते हैं।

क्या होता है अस्थमा: — श्वास नलियों में सूजन से चिपचिपा बलगम इकट्ठा होने, नलियों की पेशियों के सख्त हो जाने के कारण मरीज को सांस लेने में तकलीफ होती है। इसे ही अस्थमा कहते हैं। अस्थमा किसी भी उम्र में यहां तक कि नवजात शिशुओं में भी हो सकता है।

अस्थमा के लक्षण—

बार-बार होने वाली खांसी

सांस लेते समय सीटी की आवाज छाती में जकड़न

दम फूलना

खांसी के साथ कफ न निकल पाना बेचैनी होना

बचाव ही सर्वोत्तम उपाय— धूल, मिट्टी, धुआं, प्रदूषण होने पर मुंह और नाक पर कपड़ा ढकें। सिगरेट के धुएं से भी बचें। ताजा पेन्ट, कीटनाशक, स्प्रे, अगरबत्ती, मच्छर भगाने की कॉइल का धुआं, खुशबूदार इत्र आदि से यथासंभव बचें। रंगयुक्त व फ्लेवर, एसेंस, प्रिजर्वेटिव मिले हुए खाद्य पदार्थों, कोल्ड ड्रिंक्स आदि से बचें।

दमा में कारगर जड़ी-बूटियां— वासा— यह सिकुड़ी हुई श्वसन नलियों को चौड़ा करने का काम करती है।

कंटकारी— यह गले और फेंफड़ों में जमे हुए चिपचिपे पदार्थों को साफ करने का काम करती है।

पुष्करमूल— एंटीहिस्टामिन की तरह काम करने के साथ एंटीबैक्टीरियल गुण से भरपूर औषधि।

यष्टिमधु— यह भी गले को साफ करने का काम करती है।

प्रचलित आयुर्वेदिक औषधियां— कंटकारी अवलेह

वासावलेह

सितोपलादि चूर्ण

कनकासव

अगत्यहरीतिकी अवलेह।

महर्षि विद्या मंदिर स्कूल द्वारा भूमि पूजन कार्यक्रम का आयोजन

संवाददाता । यह धरती एक सुंदर उपवन हैं और हम इस उपवन के

भारत माता को महत्त्व देते हुए हमारे विद्यालय में 'भूमि पूजा' कार्यक्रम का

को व्यक्त किया, जिसमें पेड़ों को न काटने तथा प्रदूषण कम करने का संदेश



प्यारे-प्यारे फूल है। जिस प्रकार हमें अपने शरीर की रक्षा के लिए खाने पीने की जरूरत है, उसी तरह हमारी धरती की रक्षा के लिए हमें इसकी हरियाली को बनायें रखने की जरूरत है। हमारी

आयोजन हुआ। इसमें हमारे विद्यालय के चौथी कक्षा के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। उन्होंने चार्ट द्वारा नदी, पेड़, आकाश आदि की रक्षा करने का वचन दिया और दो छात्राओं ने भाषण द्वारा अपने विचारों

दिया, भूमि का आदर करते हुए बच्चों द्वारा 'नृत्य कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। इस तरह हमारे विद्यालय महर्षि विद्या मंदिर में भूमि पूजा कार्यक्रम बड़े हर्ष और उल्लास के साथ मनाया गया।

शरीर को निरोगी बनाए तुलसी

तुलसी के गुणों की महिमा पुरातन काल से ही देखते व सुनते आ रहे हैं। तुलसी को पूजा से लेकर काया को निरोगी रखने तक में उपयोग किया जाता है। विदेशी चिकित्सक इन दिनों भारतीय जड़ी-बूटियों पर व्यापक अनुसंधान कर रहे हैं। वर्ल्ड-एड्स के अनुसार अमरीका के नेशनल कैंसर रिसर्च इंस्टीट्यूट में कैंसर एवं एड्स के उपचार में कारगर भारतीय जड़ी-बूटियों को व्यापक पैमाने पर परखा जा रहा है। विशेष रूप से तुलसी में एड्स निवारक तत्वों की खोज जारी है। मानस रोगों के संदर्भ में भी इन पर परीक्षण चल रहे हैं। आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों पर पूरे विश्व का रुझान इनके दुष्प्रभाव मुक्त होने की विशेषता के कारण बढ़ता जा रहा है।

कैंसर में कारगर तुलसीरू— एक अध्ययन से यह बात स्पष्ट हो गई है कि अब तुलसी के पत्तों से तैयार किए गए पेस्ट का इस्तेमाल कैंसर से पीड़ित रोगियों के इलाज में किया जा सकता है। दरअसल वैज्ञानिकों को रेडिएशन-थैरेपी में तुलसी के पेस्ट के जरिए विकिरण के प्रभाव को कम करने में सफलता हासिल हुई है। तुलसी में विकिरण के प्रभावों को शांत करने के गुण हैं। यह निष्कर्ष पिछले दस वर्षों के

दौरान भारत में ही मणिपाल स्थित कस्तूरबा मेडिकल कॉलेज में चूहों पर किए गए परीक्षणों के आधार पर निकाला



गया। दस वर्षों की अवधि में हजारों चूहों पर परीक्षण किए गए।

दुष्प्रभाव नहीं— कैंसर के इलाज में रेडिएशन के प्रभाव को कम करने के लिए प्रयोग किया जाने वाला एम्मी फास्टिन महंगा तो है ही, साथ ही इसके इस्तेमाल से लो-ब्लड प्रेशर और उल्टियां होने की समस्याएं भी देखी गई हैं। जबकि तुलसी के प्रयोग से ऐसे दुष्प्रभाव सामने नहीं आते।

संक्रामक रोगों से बचातीरू— तुलसी को संक्रामक-रोगों जैसे यक्ष्मा, मलेरिया, कालाजार इत्यादि की चिकित्सा में बहुत उपयोगी है।

पुदीना-तुलसी का मिश्रणरू— चूहों पर किए गए परीक्षणों के बाद यह साबित

हुआ है कि पुदीना और तुलसी के मिश्रण के लगातार सेवन से कैंसर होने की आशंका कम हो जाती है। एक विश्वविद्यालय में लगभग बीस सप्ताह तक चूहों के दो अलग समूहों पर यह प्रयोग किया गया। दोनों समूह के चूहों पर रसायन का लेप किया गया। एक समूह को तुलसी और पुदीना का मिश्रण भी पिलाया गया। जिन चूहों की त्वचा पर सिर्फ रसायन का लेप किया गया था, उनके शरीर पर बड़े-बड़े फोड़े निकल आए। जिन चूहों को तुलसी और पुदीना का मिश्रण पिलाया गया, उनमें ऐसा नहीं हुआ।

मच्छर नाशकरू— बुलेटिन ऑफ बॉटनिकल सर्वे ऑफ इंडिया में प्रकाशित एक शोध के अनुसार तुलसी के रस में मलेरिया बुखार पैदा करने वाले मच्छरों को नष्ट करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। वनस्पति वैज्ञानिक डॉ. जी.डी. नाडकर्णी का अध्ययन बतलाता है कि तुलसी के नियमित सेवन से हमारे शरीर में विद्युतीय-शक्ति का प्रवाह नियंत्रित होता है और व्यक्ति की जीवन अवधि में वृद्धि होती है। तभी तो भारत के लगभग हर घर के चौक में सदियों से तुलसी का स्थान रहा है। कहा जाता है कि इसके आसपास मच्छर नहीं होते।



- Security Guards (Armed/Unarmed)
- Personal Security Officers
- Security Equipments
- Facility & allied services

Contact :

Mr. Rajesh Singh M. 9582928707



A-115, Top Floor, Vakil Chamber, Shakarpur Delhi-92, Ph. 011-32219061
Email : info@snipersecuritas.com

Admission Open



DPMI

Delhi Paramedical & Management Institute

Campus: B-29, New Ashok Nagar (Near New Ashok Nagar Metro Station), Delhi 110 096, Ph.: 011-32715388, 2271 8006
Email: dpmideli@yahoo.in Web: www.dpmindia.com

NAI के महासचिव की शिकायत मे लगा हफ्ते से भी जादा समय

न्यूजपेपर्स एसोसिएशन ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय महासचिव विपिन गौड़ को भी उत्तर प्रदेश की साहिबाबाद थाना पुलिस ने FIR के लिए कटाए चक्कर 18/7/2013 को शालीमार गार्डन मे श्री विपिन गौड़ के निवास से

पर गए वहां सुचना देने के बाद पुलिस विभाग से पुलिस कर्मियों ने मोके की जांच की।

99 बजे श्री गौड़ के साथ कई पत्रकारों ने साहिबाबाद थाने जाकर शिकायत दर्ज करवाई २०६७९३ को



उनकी नई सेंट्रो कार के चारो रिम टायर चोरों ने चोरी कर लिए व कार को ४ ईटो पर में खड़ी करके चम्पत हो गए सुबह ६.३० को घटना का पता चला तो श्री गौड़ ने सुबह ६.४५ पर १०० पर कॉल करके पुलिस को सूचित किया पर काफी समय बीतने पर भी पुलिस विभाग से मोके के जांच करने कोई नहीं आया फिर ८ बजे दुबारा १०० पे कॉल की गई पर उसका भी कोई फाएदा नहीं हुआ श्री गौड़ के साथ आस पास के लोग स्थानीय चोकी

विपिन गौड़ थू लेने के लिए साहिबाबाद थाने गए तो उन्हें बोल गया अभी रिपोर्ट नहीं आई है चोकी से इसलिए अभी FIR नहीं होगी आप चोकी प्रभारी कुरैशी से मिले या थाना प्रभारी से बात करे जब गौड़ थाना प्रभारी से मिले तो उन्होंने अपनी परेशानी थाना प्रभारी श्री रामनाथ यादव को बताई तो उन्हें उत्तर मिला की आप मीडिया वाले पॉलिटिक्स करते ४ इंटों पे चोर गाडी खड़ी करके जा ही नहीं सकते और मैं आप पे लापरवाही की धरा लगा



दूंगा फिर जब श्री गौड़ ने कहा की कॉलोनी मे चोरी की घटनाएँ बढ़ती जा रही है व समाचार पत्रों मे भी प्रकाशित हुई है तो थाना प्रभारी साहब का कहना था सब पर लापरवाही की धरा लगा दंगे श्री विपिन गौड़ लगातार चोकी व थाने मे चक्कर लगते रहे पर फिर भी FIR दर्ज नहीं करी गई ऐसे कई मामले है साहिबाबाद मे जिनपे पुलिस की लापरवाही बढ़ती जा रही है और जो अपनी चोरी की शिकायत लाते है उन्हें बोल जाता है आप पे लापरवाही की धरा लगा देंगे जब पत्रकारों के साथ पुलिस का रवाया इतना गन्दा है तो आम आदमी के साथ साहिबाबाद पुलिस कैसे पेश आती होगी शायद ऐसा ही रहा तो आम जनता का भरोसा पुलिस व प्रशासन के प्रति न के बराबर हे रह जाएगा □ राजीव शर्मा

Publishing on 10th of every month
RNI No. 62500/95
REGD. No. DL (E)-01/5149/2012-2014
LICENCE TO POST WITHOUT
PRE-PAYMENT No. U(C)223/12-14

To,

If undelivered, Please return to:

न्यूज पेपर्स एसोसिएशन
ऑफ इण्डिया
POST BOX 9235, NEW DELHI-110 092

यदि आप लेख, रचना, समाचार, विचार प्रेषित करना चाहते हैं तो आप अपने अप्रकाशित लेख निम्न पते पर भेजें।

आपको NAI का यह अंक कैसा लगा, इस बारे में अपने सुझाव हमें निम्न पते पर भेजें।

एन. ए. आई.

A-115, Vakil Chambers, Top Floor,
Shakarpur, Delhi-110092, Ph.: 011-22058133

Editorial Board

Founder	Late Dr. M. R. Gaur
Editor Publisher-Printer	Vipin Gaur
Counsultant Editor:	Dr. Smita Mishra
Managing Editor:	Dilip Kumar K. R. Arun
Legal Advisors:	Nikhat Anjum Malik
Advocate Delhi Highcourt	Rajesh Sharma Adv. P. Yadav
Office Secretary	Pawan Pant
- Bureau Chief -	
Guwahati:	Runu Hazarika
Mumbai:	Mr. Dinesh K. Mishra
Bangalore:	Mr. Pramesh Jain
Jaipur :	Mr. Bhanwar Singh Ranawat
Chennai:	Mr. P.C.R. Suresh
M.P. & C.G.	Mr. O. P. Jain
Kerela	Mr. Suvarna Kumar
Goa	Dr. Vivek Gaitonde

Supreme Court Issues Notice to the Police for Beating up AAP Volunteers

The Supreme Court today issued notices to the Government of India, the Delhi Police Commissioner and various other police officials responsible for beating up AAP volunteers who had gone to protest against non registration of an FIR for rape at the Gokulpuri police Station.

On 19th June, many AAP volunteers had gone to the Gokulpuri Police Station to protest against the non registration of an FIR in a rape case. The volunteers included a 17 year old girl Beenu, who had earlier in April been slapped by an ACP Ahlawat when she was asking for the shifting of a 5 year old girl who was raped to a proper hospital. The ACP had to be suspended when media channels started running footage of this slapping incident and the Supreme Court took suo moto notice of this and called for the Police Commissioner's

explanation.

The police officials of the Gokulpuri police station then



called police officials from other police stations, surrounded the volunteers and beat them up mercilessly, injuring some of them grievously. A volunteer who asked for water was offered urine by a policeman. Beenu was continuously told while she was being beaten up that this is what would happen to people who complained against the police. Two of her siblings were also called to the police station, beaten up, taunted and then arrested. The police officials themselves broke the window panes of the police station, tore up their own registers and then arrested the volunteers by registering an FIR

that they had beaten up the police officers and damaged property at the police station. These volunteers with serious injuries were kept in detention for 3 days until they obtained bail from the sessions court on 22nd. The Sessions Judge observed that contrary to the claim of the Police and its Commissioner, there were hardly any injuries on the police officers, while some of the volunteers suffered grievous injuries.

The Supreme Court's order is in response to a writ petition by 19 volunteers who were beaten up and arrested, seeking an independent investigation into the incident, severe action against the police officials involved and compensation to the volunteers. The petition points out that the Delhi Police and the Commissioner Neeraj Kumar has been deliberately and maliciously targeting AAP volunteers at the instance of the government,

and particularly after the AAP had held a Press Conference exposing his nexus with Jailed arms dealer Abhishek Verma. Even earlier, the police under instructions from Neeraj Kumar and his political masters had tried to falsely charge AAP Volunteers for the death of Inspector Tomar during the Damini protests. Tomar was later established to have died of a heart attack due to his preexisting medical condition. This is apart from the hundreds of cases filed by the Delhi police against AAP volunteers and leaders for the Coalgate and other peaceful protests and marches that AAP has organized against the rampant Corruption,

crimes against women and other injustices perpetrated by the government and the police.

The Government of India and of Delhi as well as the police must understand that AAP and its volunteers are not going to be intimidated by such tactics. People who have sacrificed their jobs, their time and money for a mission to change the corrupt system in the country will continue to fight against all injustices and will not rest till we succeed in changing the police and other instruments of oppression in this country, and bring about a system that is more participatory and accountable to the people

□ Sanjay Giri