मंगलवार
08 मार्च 2022

पृष्ठ 4

डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है भिंडी!

पृष्ठ 5

एक प्रोजेक्ट में वरुण धवन के साथ दिखेंगी माधुरी दीक्षित

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 43
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जीवन में कोई चीज इतनी हानिकारक और खतरनाक नहीं जितना डॉवाँडोल स्थिति में रहना।
– सुभाषचंद्र बोस

दून वैली मेल

साँध्य दैनिक

आर.एन.आई.- 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

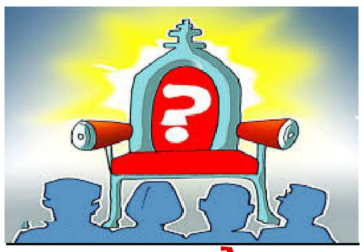
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

एग्जिट पोल: दिल बहलाने को गालिब ख्याल अच्छा है

विशेष संवाददाता

देहरादून। पांच राज्यों में हुए चुनाव के एग्जिट पोल के नतीजे आ गए हैं। इन नतीजों को देखकर कई नेता बल्लियां उछल रहे हैं और जिन्हें खुश होने का मौका नहीं मिला है वह इनकी विश्वसनीयता पर सवाल उठाते हुए अपने प्रतिद्वंद्वियों को 10 मार्च का इंतजार करने की नसीहत देते हुए दूध का दूध और पानी का पानी होने की बात कह रहे हैं।

एग्जिट पोल के नतीजों को लेकर भाजपा और आम आदमी पार्टी में खुशी और उत्साह देखा जा रहा है। भाजपा जिसके लिए उत्तर प्रदेश का चुनाव सबसे अहम था, में योगी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार को एक बार फिर बंपर बहुमत के साथ एग्जिट पोल नतीजों में वापसी करते हुए दिखाया गया है। अधिकांश एग्जिट पोल यूपी में भाजपा को 250 से अधिक सीटें जीतते हुए दिखा रहे हैं जो भले ही पिछली बार के 300 पार से कुछ कम सही लेकिन बहुमत के लिए 202 से काफी ज्यादा है। यह एग्जिट पोल के नतीजे मोदी और योगी के अत्यंत ही सुखद भविष्य का संकेत है। क्योंकि अब भाजपा की नजर



●भाजपा और आप की बल्ले-बल्ले
●सपा, बसपा और कांग्रेस निराश

2024 के आम चुनावों पर है जिसकी जीत का रास्ता यूपी से होकर ही दिल्ली जाता है। उधर पंजाब में आम आदमी पार्टी 60 से अधिक सीटें जीत कर पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में पहुंचती दिख रही है। एग्जिट पोल के इन नतीजों पर अरविंद केजरीवाल और भगवंत मान का बल्लियों कूदना बनता है क्योंकि आप एक से दो राज्यों की सत्ता तक पहुंच रही है, वहीं भगवंत मान पंजाब के मुख्यमंत्री बनने जा रहे हैं।

जहां तक बात तीन अन्य राज्यों की है उनमें से उत्तराखंड राज्य एक ऐसा राज्य है जहां यह एग्जिट पोल भाजपा और कांग्रेस को आमने-सामने खड़े दिखा रहे है और संभावना यह दिखाई गई है कि सत्ता में कोई भी आ सकता है। आधे पोल भाजपा को और आधे कांग्रेस को सत्ता के करीब बता रहे हैं। हालात यह है कि मुख्यमंत्री धामी स्वयं को दोबारा मुख्यमंत्री बनाए जाने की संभावना से इतने गदगद है कि वह पोल नतीजों के बाद एक बार फिर 60 पार की बात कर रहे हैं। भले ही पोल नतीजों में वह 36 तक भी न पहुंच रहे हो। वहीं पूर्व सीएम हरीश रावत तो स्वयं को बहुमत के करीब इन पोल नतीजों में पाकर इतने खुश हैं कि जैसे उन्होंने सब कुछ जीत लिया हो। हो भी क्यों न अपनी राजनीति की यह अंतिम पाली उनके राजनीतिक अस्तित्व से जुड़ी थी। बाकी के एक राज्य गोवा में भी त्रिशंकु सरकार इन पोल नतीजों में बनती दिखाई गई है। वहीं भाजपा मणिपुर में फिर सरकार बनाने जा रही है। खास बात यह है कि सभी एग्जिट पोल के आंकड़े अलग-अलग कहानी कह रहे हैं। असल में नतीजे 10 मार्च को ही आएंगे जो

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

कांग्रेसियों ने किया हर चुनावी संभावना पर विचार मंथन

विशेष संवाददाता

देहरादून। 10 मार्च को होने वाली मतगणना तथा उसके बाद की स्थिति में सभी हालातों के मुकाबले के लिए कांग्रेस ने अपनी तैयारियां तेज कर दी है। देहरादून के एक होटल में आज कांग्रेस की एक महत्वपूर्ण बैठक में इन तमाम मुद्दों पर गहन चिंतन-मंथन किया गया, जिसमें केंद्रीय पर्यवेक्षक दीपेंद्र हुड्डा के अलावा प्रांत के सभी नेता मौजूद रहे।

बीते कल आए एग्जिट पोल के नतीजों से यह बात साफ होते ही कि उत्तराखंड में इस बार सत्ता की लड़ाई बहुत कड़ी और नजदीकी रहने वाली है कांग्रेस हाईकमान भी सतर्क हो गया है। यह पहली बार हुआ है कि जब कांग्रेस का कोई पर्यवेक्षक चुनावी नतीजों से पहले उत्तराखंड पहुंचा हो। कांग्रेस को अपने सत्ता में आने की उम्मीद तो है ही साथ-साथ इस बात की आशंका भी है कि भाजपा कहीं कोई खेल न कर दे पिछली बार भी पोस्टल मतों को लेकर भारी गड़बड़ी की बात सामने आई थी तथा इस बार भी कांग्रेस पोस्टल बैलिड को लेकर कई सवाल उठा चुकी है। वहीं 2016 में हुई घटना

❑पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में आने का दावा
❑भाजपा नेताओं से सतर्क रहने को कहा

और विधायकों की खरीद-फरोख्त से निपटने के लिए कांग्रेस पूरी तरह सतर्क नजर आ रही है।

कांग्रेसी नेताओं का कहना है कि भाजपा किसी भी स्तर पर कभी भी कोई भी गड़बड़ी कर सकती है। लेकिन इस बार कांग्रेस भाजपा की हर चाल का जवाब देने को तैयार है। आज हो रही कांग्रेस की इस बैठक में अपने विधायकों की सुरक्षा से लेकर मतगणना के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों पर गंभीर चिंतन मंथन किया गया वहीं चुनाव परिणामों के बारे में भी चर्चा की गई। पूर्व सीएम हरीश रावत से लेकर नेता विपक्ष प्रीतम सिंह और प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल अपनी जीत का दावा करते हुए इस बात पर आश्वस्त दिखे कि कांग्रेस पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में आ रही है और राज्य में सत्ता परिवर्तन होने जा रहा है।

रूस के हमले के बाद अब तक 17 लाख लोगों ने किया यूक्रेन से पलायन

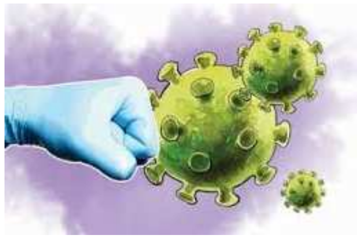
कीव। रूस और यूक्रेन की जंग का आज १३वां दिन है। रूस के हमले में यूक्रेन को अब तक भयंकर तबाही झेलनी पड़ी है। इन्फ्रास्ट्रक्चर के लिहाज से देखें तो १० बिलियन डॉलर की संपत्ति को नुकसान पहुंचा है। यूक्रेन ने इन्फ्रास्ट्रक्चर मिनिस्टर ने यह जानकारी दी है। मंत्री ऑलेक्ज़ेंडर कुब्राकोव का मानना है कि अधिकतर संस्थानों का एक साल में पुनर्गठन कर लिया जाएगा लेकिन बड़े कॉम्प्लेक्स में २ साल लग सकते हैं।

❑10 बिलियन डॉलर का इन्फ्रास्ट्रक्चर जमींदोज

रूस और यूक्रेन के बीच भयंकर युद्ध बदस्तूर जारी है। अब तक १७ लाख लोग यूक्रेन से भाग चुके हैं। संयुक्त राष्ट्र की रिफ्यूजी एजेंसी ने यह जानकारी दी है। उन्होंने कहा कि भागने वालों में ज्यादातर महिलाएं और बच्चे हैं। दूसरी ओर, रूस ने नागरिकों को निकालने के लिए सोमवार सुबह से संघर्ष–विराम के साथ कई क्षेत्रों में मानवीय गलियारों को खोलने की घोषणा की है। हालांकि निकासी मार्ग ज्यादातर रूस और उसके सहयोगी देश बेलारूस की ओर जा रहे है। यह तुरंत स्पष्ट नहीं है कि क्या नागरिकों को निकाला जा रहा है। गलियारों की नई घोषणा के बाद भी रूसी सेना ने कुछ यूक्रेनी शहरों पर रॉकेट हमला जारी रखा और कुछ क्षेत्रों में भयंकर लड़ाई जारी रही।

बीते 24 घंटे में देश में कोरोना के कुल 3,993 नए मामले सामने आए

नई दिल्ली। देश में कोरोना वायरस के नए मामले लगातार कम हुए हैं। राहत की बात ये है कि देशभर में पिछले २४ घंटे में कोविड–१९ के सिर्फ ३ हजार ९९३ नए मामले ही सामने आए जो ६६२ दिनों में संक्रमण के सबसे कम मामले हैं। इसी के साथ महामारी के कुल मामलों की संख्या बढ़कर ४,२९,७१,३०८ हो गई जबकि एक्टिव मामलों की संख्या कम होकर ४९,९४८ हो गई है। आज लगातार दूसरा दिन है जब देश में ५,००० से कम दैनिक कोविड –१९ मामले दर्ज किए गए हैं। पिछले २४ घंटे में देश में कोरोना महामारी की वजह से १०८ लोगों की मौत हुई है। केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के मंगलवार के आंकड़ों के मुताबिक देश में कोरोना के ३,९९३ नए मामले सामने आए हैं। जो करीब २२ महीनों में सबसे



कम दैनिक मामले हैं। यह लगातार दूसरा दिन है जब देश में ५,००० से कम दैनिक कोविड –१९ मामले दर्ज किए गए हैं। इससे पहले सोमवार को कोरोनावायरस के ४,३६२ केस सामने आए। आंकड़ों से ये भी पता चलता है कि लगातार ३० दिनों से कोविड–१९ के दैनिक मामले एक लाख से नीचे बने हुए हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक देश में १०८ ताजा मौतें दर्ज होने की बाद मरने वालों की कुल संख्या ५ लाख १५ हजार दो सौ दस हो गई है। देश में सक्रिय मामले ५०,००० से नीचे चले गए हैं। देश में फिलहाल ४९,९४८ केस एक्टिव हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार सोमवार को कोविड के ८,०५५ से अधिक मरीज ठीक हुए हैं। वर्तमान में रिकवरी रेट ९८.९८ फीसदी है। दिल्ली में पिछले २४ घंटे में १५८ पॉजिटिव मामले सामने आए हैं। राजधानी में कोविड से ३ लोगों की मौत हुई है जबकि ३२१ मरीज ठीक होकर घर पहुंचे हैं। वही दिल्ली में कोरोना के १,०९५ एक्टिव केस हैं। मिजोरम में ८३९ नए मामले सामने आए हैं जबकि यहां ४२०९ एक्टिव केस हैं।

देशभर में कोरोना महामारी से बचाव के लिए वैक्सीनेशन अभियान भी तेजी से जारी है। वैक्सीन के मोर्चे पर देश में अब तक १७९.१३ करोड़ से अधिक कोविड–१९ के टीके लगाए गए हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

हवा का रुख बताते एग्जिट पोल्स नतीजे

अंतिम चरण का मतदान समाप्त होते ही तमाम टीवी चैनलों व एजेंसियों के चुनावी नतीजों पर एग्जिट पोल आने शुरू हो गए। यह स्वाभाविक ही है कि इन एग्जिट पोल के नतीजों को लेकर सभी उत्सुक थे, दो दिन बाद आने वाले मतगणना परिणाम से पूर्व आये इन एग्जिट पोल्स के नतीजों से लोग और राजनीतिक दल यह जानने को बेताब थे कि कहां किस राज्य में किस दल की क्या स्थिति रहने वाली है? किसकी सरकार बनेगी और किसकी सरकार जाएगी। एग्जिट पोल्स भले ही चुनाव परिणाम न सही लेकिन यह हवा का रुख क्या रहा इसे समझने का संकेत ही कहे जा सकते हैं। अगर एग्जिट पोल चुनावी नतीजों के आसपास भी रहते हैं तब भी यह मान लिया जाता है कि अमुक एग्जिट पोल सही था। अगर इन एग्जिट पोल्स का विश्लेषण किया जाए तो यह साफ समझा जा सकता है कि हर एक न्यूज चैनल और एजेंसी के पोल में जमीन–आसमान का अंतर होता है। उदाहरण के तौर पर अगर उत्तराखंड की ही बात की जाए तो 10 एक्जिट पोल के नतीजों में से चार में भाजपा की सरकार बनते हुए दिख रही है, जबकि पांच में कांग्रेस सत्ता में आती दिख रही है। एक एग्जिट पोल में कांग्रेस को 20 सीटें मिलते दिखाया गया है वही एक दूसरे एग्जिट पोल में 40 सीटों पर भी जीतते दिखाया गया है। अगर पूर्व अनुमानों की बात की जाए तो दिल्ली में जब आम आदमी पार्टी ने बंपर जीत हासिल की थी उस समय किसी भी एग्जिट पोल्स ने उसे सत्ता में आते हुए नहीं दिखाया। वहीं यूपी में जब मायावती की सरकार बनी थी तो एग्जिट पोल्स बसपा को सिर्फ 40 से 50 सीटें मिलने का ही अनुमान लगा रहे थे। एग्जिट पोल करने वाली किसी भी एजेंसी या टीवी चैनल के पास ऐसा कोई यंत्र या तकनीक नहीं है कि वह मतदाता से मिलकर यह पता लगा लें कि उसने किस पार्टी को वोट दिया है। इसलिए एग्जिट पोल्स में जो भी दिखाया जाए वैसा ही परिणाम मतगणना के बाद भी आए ऐसा संभव ही नहीं है। एग्जिट पोल्स में 10 से 20 फीसदी ऊपर नीचे चुनाव परिणामों का आना कोई खास बात नहीं है। कई बार तो चुनाव परिणामों को एग्जिट पोल्स नतीजों के एकदम उलट आते हुए भी देखा गया है। दरअसल वर्तमान दौर में एग्जिट पोल्स टीवी चैनलों के लिए टीआरपी बटोरने का भी जरिया बन चुके हैं। बीते कल यूपी में सातवें चरण का मतदान 6 बजे तक चला कई चैनलों द्वारा 4–5 बजे से एग्जिट पोल दिखाये जाने लगे। यह भला कैसे संभव है कि मतदान से पूर्व ही आप यह जान ले कि किसने किसे वोट दिया। कई नेता और राजनीतिक दल एग्जिट पोल को देखकर खुश हो सकते हैं, लेकिन अभी किसी को भी इसे लेकर बहुत खुश होने या हताश होने की जरूरत नहीं है। क्योंकि यह चुनाव परिणाम नहीं है। अच्छा हो किसी भी दल और नेता 10 मार्च का धैर्य पूर्वक इंतजार करें जब असली चुनाव नतीजे आएंगे, हां एग्जिट पोल्स नतीजों ने नेताओं की धड़कनें जरूर बढ़ा दी है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवसः स्ट्रीट वेंडर्स महिलाओं के उत्थान के लिए गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

हरिद्वार। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर रेडी पटरी के लघु व्यापारियों के सामूहिक संगठन लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में आज न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन चंडी चौराहा, ललतारो पुल मार्ग के प्रांगण में रेडी पटरी के कारोबारी महिला स्ट्रीट वेंडर्स के उत्थान के लिए एक विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें सभी रेडी पटरी की महिलाओं ने अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर नगर निगम द्वारा प्रस्तावित सभी वेंडिंग जोन में महिला स्ट्रीट वेंडर्स को 50 प्रतिशत आरक्षण दिए जाने की मांग को दोहराया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने सभी महिला स्ट्रीट वेंडर्स को अपनी शुभकामना देते हुए कहां लघु व्यापार एसो. के संयुक्त संघर्ष के परिणाम स्वरूप रोड़ी बेलवाला क्षेत्र में सौ महिला स्ट्रीट वेंडर्स के लिए पिंक वेंडिंग जोन बनाया गया है और आने वाले दिनों में जैसे ही नई सरकार का गठन होगा अन्य प्रस्तावित वेंडिंग जोन में भी 50 प्रतिशत महिलाओं को ज्यादा से ज्यादा रोजगार दिए जाने की मांग को दोहराते रहेंगे।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर महिला स्ट्रीट वेंडर्स की गोष्ठी में सम्मलित हुई महिलाओं में कामिनी मिश्रा, मंजू पाल, सुनीता चौहान, आशा देवी, सुमन गुप्ता, पुष्पा दास, सावित्री अरोड़ा, सुनीता हलदर, मीरा देवी आदि ने अपने विचार व्यक्त किए।

राजभवन में दो दिवसीय बसंतोत्सव का शुभारंभ

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राजभवन में आज से दो दिवसीय बसंतोत्सव की शुरुआत हुई। बसंतोत्सव में प्रदेशभर से तकरीबन 350 कैटेगरी के फूल आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं। राज्यपाल गुरमीत सिंह ने इसका उद्घाटन किया। 9 मार्च तक आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के फूलों की प्रजातियों की प्रदर्शनी लगाई गई है। जिसमें प्रदेशभर से तकरीबन 350 कैटेगरी के फूल आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं। इसके साथ ही उद्यान विभाग द्वारा निर्मित विभिन्न प्रकार के साजो सामान के स्टाल भी लगाए गए हैं।

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल रिटायर्ड गुरमीत सिंह ने बसंत उत्सव का फीता काटकर शुभारंभ किया। राज्यपाल गुरमीत सिंह ने इस दौरान प्रदेश के अलग–अलग हिस्सों से आए फूलों के काश्तकारों द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी का अवलोकन किया। उन्होंने किसानों की हौसला अफजाई भी की और कहा कि उद्यान विभाग द्वारा आयोजित ये कार्यक्रम फूलों के काश्तकारों के लिए संजीवनी साबित होगा। उत्तराखंड में प्राकृतिक सौंदर्य भरपूर मात्रा में है। इसके साथ ही विभिन्न प्रकार के फूल और पौधों से

औषधियों का भी निर्माण किया जा रहा है।

राज्यपाल ने कहा कि आने वाले दिनों में उत्तराखंड दुनिया में फूलों के उत्पादन में सबसे अग्रणी भूमिका निभाएगा। इसके साथ ही उन्होंने उत्तराखंड को फूलों का प्रदेश घोषित करने का एलान किया। राजभवन में आयोजित बसंत उत्सव को लेकर किसान भी काफी खुश नजर आए। किसानों ने कहा कि हम पिछले कई सालों से उत्तराखंड राजभवन में बसंतोत्सव में शिरकत कर रहे हैं। उद्यान विभाग द्वारा उन्हें पुरस्कृत भी किया जाता है। इससे किसानों की हौसला अफजाई भी होती है। और इंटरनेशनल मार्केट में उत्तराखंड के फूलों की पहचान बन पाती है। इस मौके पर राजभवन में बड़ी संख्या में लोग फूलों की प्रदर्शनी को देखने के लिए आए। यहां आए पर्यटकों ने विभिन्न प्रकार के फूलों का लुफ्त उठाया। इस मौके पर स्कूली बच्चों द्वारा पेंटिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया

दो चेन स्नेचर गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने दो चेन स्नेचर गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। आज यहां इसकी जानकारी देते हुए एसएसपी जन्मेजय खण्डूरी ने बताया कि उत्तरकाशी निवासी भजनी कपूर अपनी बहन के घर अजबपुर आयी थी जब वह रविवार को घूमने निकली थी तो दो स्कूटी सवारों ने उसके गले पर झपटा मारकर चेन लूट ली थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आसपास के सीसीटीवी कैमरों को खंगाला जिसमें दिखायी दिया कि स्कूटी की नम्बर प्लेट टूटी हुई थी। आज पुलिस ने दून यूनिवर्सिटी रोड से दो युवकों को गिरफ्तार किया जिनके कब्जे से लूटी गयी चेन बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अनमोल पुत्र नवीन नंदाजोग निवासी सिद्ध विहार रायपुर व रोबिन रावत पुत्र सुरेन्द्र रावत निवासी नत्थनपुर रायपुर बताया। उन्होंने बताया कि वह नशे के आदि है तथा नशे की पूर्ति के लिए लूट करते है।

अस्य मदे पुरु वर्पांसि विद्वानिन्द्रो वृत्राण्यप्रती जघान।
तमु प्र होषि मधुमन्तमस्मै सोमं वीराय शिप्रिणे पिबध्यै।।

(ऋग्वेद ६–४४–१४)

हे मनुष्य ! आप के कल्याण के लिए मैं उस महान हितकारी नायक की प्रशंसा करता हूं जो किसी अच्छे मनुष्य के साथ हिसां नहीं करता। जिसकी सेना शक्तिशाली है। जिसके अधीन सभी अधिकारी न्यायप्रिय हैं जो अन्याय को नष्ट करते हैं।

O man ! For your welfare, I praise the great benevolent hero who does not commit violence against any good man. Whose army is strong. Under him, all officers are just, who destroy injustice. (Rig Veda 6-44-14)

सामूहिक दुष्कर्म में चार गिरफ्तार, भेजा जेल

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नाबालिग लड़की को बहला- फुसला कर भगा ले जाने व सामुहिक दुष्कर्म करने के मामले में पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार कर उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।जानकारी के अनुसार बीती एक मार्च को शिवरात्रि के दिन ग्राम बस्ते, पिथौरागढ़ निवासी एक नाबालिग लड़की (14) के मंदिर जाने व वापस घर न आने के सम्बन्ध में थाना जाजरदेवल में मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल गुमशुदा नाबालिग लड़की की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे कड़ी मशक्कत के बाद बीती 6 मार्च को रावल गाँव क्षेत्र से बरामद कर लिया गया था। पुलिस टीम द्वारा गुमशुदा नाबालिग का मेडिकल कराने के पश्चात उसके धारा–164 के

तहत बयान दर्ज कराये गये। जिस पर नाबालिग लड़की द्वारा बताया गया कि उसके साथ 4 लड़कों द्वारा दुष्कर्म किया गया तथा इस दौरान उसे उन्होने अपने साथ ही रखा। नाबालिग के बयानों के आधार पर पुलिस ने चारों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके नाम संजय कुमार उर्फ संजू पुत्र प्रकाश राम, नीरज कुमार पुत्र मनोहर राम, प्रकाश राम पुत्र माधो राम व किशोर शर्मा पुत्र हरीश चन्द्र शर्मा बताया गया है। पुलिस ने सभी आरोपियों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

कांग्रेस ने चुनावी सर्वेक्षणों को फ्रॉड बताया

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के वरिष्ठ प्रवक्ता एवं उपाध्यक्ष धीरेंद्र प्रताप ने पिछले एक सप्ताह में विभिन्न चैनलों द्वारा उत्तराखंड व अन्य राज्यों में चुनावी नतीजे को लेकर जारी किए गए चुनावी सर्वेक्षणों को फ्रॉड बताया है ।

उन्होने कहा है कि कांग्रेस कम से कम चार राज्यों जिनमें उत्तराखंड, पंजाब, मणिपुर और गोवा शामिल है ,अभूतपूर्व बहुमत हासिल करेगी और भारतीय जनता पार्टी का इन राज्यों में सूपड़ा साफ हो जाएगा । उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश में चुनावी नतीजों पर अभी तत्काल प्रतिक्रिया करना संभव नहीं है क्योंकि वहां सातवें चरण का मतदान कल ही हुआ है और वहां का सही आकलन अभी नहीं हो सका है।

धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी इन पांच राज्यों में सरकार बनाने के जो सपने देख रही है, मुंगेरीलाल के हसीन सपने से ज्यादा नहीं है।

भाजपा के डबल ट्रिपल इंजन के सपने चकनाचूर हो चुके हैं। उन्होंने खास तौर पर उत्तराखंड में कांग्रेस की 40 से 50 सीटें आने का दावा किया और कहा कांग्रेस हरीश रावत, देवेंद्र यादव, प्रीतम सिंह और गणेश गोदियाल के नेतृत्व में शानदार सरकार का राज्य में गठन करेगी

उन्होंने खासतौर पर राज्य में कांग्रेस की सत्ता में वापसी के लिए पार्टी प्रभारी देवेंद्र यादव और अंतिम क्षणों में मोहन प्रकाश के प्रयासों को सराहनीय बताया। साथ ही उनके साथ रहे सह प्रभारी राजेश धर्मानी, दीपिका पांडे सिंह के प्रयासों को भी उल्लेखनीय बताया।

द टॉक रूम ने महिला दिवस पर महिलाओं को किया सम्मानित

देहरादून (सं)। पर्सनालिटी स्कूल, द टॉक रूम ने महिला दिवस पर महिलाओं को सम्मानित किया। आज यहां पर्सनालिटी स्कूल, द टॉक रूम ,की ओर से वीमेंस डे सेलिब्रेट किया गया जिसमे एक इवेंट, चेंज द इकुऐजन पाउवर्ड बाइ अलीया किट्चेंस का आयोजन किया गया। मालसी रोड स्थित मैरियट होटल में आयोजित इस कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य-अतिथि मिसेस नार्थ इंडिया-2017 कविता विरमानी, विशिष्ट अथिति डॉ मीनू वैश्य और वुमन एंटरप्रेन्योर एवं टपरवियर हेड उत्तराखंड राशि सिंघल ने किया। कार्यक्रम की शुरुआत द टॉक रूम की फाउंडर- डायरेक्टर स्वरलीन कौर ने प्रेजेंटेशन के साथ की । इस मौके पर उन्होंने कहा कि महिलाओं को अपनी अहमियत पहचाननी चाहिए और उन्होंने अपने नए पर्सनालिटी डेवलपमेंट कोर्स- द एम्पॉवर्ड वुमन महिलाओं के लिए लांच किया। इसमें महिलाओं के आत्मविश्वास और अन्य सॉफ्ट स्किल्स जैसे स्ट्रेस मैनेजमेंट, डिसिशन मेकिंग, सेल्फ-आइडेंटिटी आदि सिखाया जाता है। बहुत सी महिलाओं ने कोर्स लिया। फन एक्टिविटीज और गेम्स, पैनल डिस्कशन, डांस और म्यूजिक, और खास गिफ्ट्स देकर महिलाओं का मनोरंजन एवं सम्मान किया गया। सभी महिलाओं को एक गिफ्ट हैंपर दिया गया और कुछ भाग्यशाली विजेताओं को मुफ्त एचडी मेकअप(ऐमी मकेवर्स) जैसे इनाम मिले। द टॉक रूम ने सभी महिलाओं का सम्मान किया और स्त्री पुरुष समानता की बात को पूरे देहरादून की महिलाओं तक पहुंचाया।

लाखों की चोरी में नौकरानी नामजद

संवाददाता

देहरादून। लाखों की नगदी व जेवरात चोरी में नौकरानी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोचर कालोनी निवासी सुयश अग्रवाल ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ कहीं गये थे पीछे उनकी नौकरानी पूनम पत्नी विजय निवासी निरंजनपुर घर पर अकेली थी। जब वह वापस आये तो उन्होंने देखा कि पूनम घर पर नहीं थी तथा घर का सारा सामान बिखरा पडा था। उसने बताया कि घर से दो लाख रूपये नगद, घडी व चांदी का सामान गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक्टिवा की टक्कर से महिला घायल

संवाददाता

देहरादून। एक्टिवा की टक्कर से महिला घायल हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पौडी गढवाल निवासी दीवान सिंह ने नेहरू कालोनी में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी पूजा राजीव नगर के पास पैदल जा रही थी तभी एक एक्टिवा सवार ने तेजी व लापरवाही से एक्टिवा चलाते हुए उसकी पत्नी को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गयी तथा एक्टिवा सवार मौके से फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

महिला ने पति के खिलाफ दर्ज कराया धोखाधडी का मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। महिला के पेन कार्ड व आधार कार्ड से लाखों रूपये का लोन लेने पर पति के खिलाफ धोखाधडी का मुकदमा दर्ज करा दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रियंका चौधरी पत्नी निकेत चौधरी निवासी नानक पुरम कालोनी जनता रोड थाना जनकपुरी सहारनपुर ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह वैली अपार्टमेंट माजरा निवासी रामवीर सिंह के पुत्र निकेत चौधरी के साथ हुआ था। उसने बताया कि निकेत चौधरी ने उसका आधार कार्ड व पैन कार्ड लेकर उसका इस्तेमाल कैनरा बैक बल्लूपुर से टर्म लोन व व्यक्तिगत लोन करीब आठ लाख 50 हजार रूपये व एसबीआई बैंक बसंत विहार से पांच लाख 85 हजार का ओवर ड्राफ्ट लोन लिया गया तथा उसकी बिना सहमति के उसके नाम से क्रेडिट कार्ड जारी करवाकर क्रेडिट कार्ड से जारी धनराशि को अपने पास रखकर उसके साथ धोखाधडी की गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती ने महिला दिवस पर दिया नारी शक्ति सम्मान का संदेश

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। ड्यूटी के प्रति समर्पण और सख्त कार्य प्रणाली के कारण ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती की भी गिनती प्रदेश भर के उन चुनिंदा अफसरों में होती है। जिन्होंने बहुत ही कम समय में अपनी सख्त कार्यशैली के कारण एक खास पहचान बनाई है। अवैध तरीके से युवा पीढ़ी को नशे की गिरफ्त में डालकर उनके भविष्य के साथ खिलवाड़ करने वाले अवैध दवा विक्रेताओं के खिलाफ कठोर कार्यवाही कर उन्हें सलाखों की हवा भी खिलाई है। उनकी सख्त कार्यप्रणाली का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि अब तक वह दर्जनों मेडिकल स्टोर्स को सीज कर चुकी है।

बता दें कि अनीता भारती पिथौरागढ़ के बेरीनाग की रहने वाली हैं। उनके पिता एक प्रिंसीपल थे, उन्हें बुलंदियों तक पहुंचाने में उनकी परवरिश व माता-पिता के मार्गशन की अहम भूमिका रही है। अनीता भारती ने नैनीताल से बी फार्मा की डिग्री हासिल की, उनके पति भी वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी है। जो उत्तर प्रदेश में कार्यरत हैं। अपने दो बच्चों की पढ़ाई, जरूरत और खानपान से लेकर सभी तरह की देखभाल करना हो या फिर नौकरी के प्रति निष्ठावान, सब में अनीता भारती अब तक अव्वल साबित हुई है।

ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती ने महिला दिवस के अवसर पर बताया कि आज देश में महिलाएं हर क्षेत्र में अव्वल है, देश की सेवा ओर उन्नति में अपना महत्वपूर्ण योगदान निभा रही हैं। उन्होंने कहा कि अफसोस इस बात का हैं कि कहीं न कहीं आज भी हमारी बेटियां असुरक्षित हैं, हम सभी को मिलकर इस असुरक्षा को दूर करना है, और अपने बेटों को अच्छी सीख देने की जरूरत है, महिलाओं और लड़कियों के प्रति अच्छी दृष्टि रखने की जरूरत है। ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती ने महिला दिवस पर समाज को एक महत्वपूर्ण संदेश भी दिया है। उन्होंने कहा कि जिस तरह हर परिवार में बेटियों को हर कार्य में निपूर्ण, सभी का सम्मान देने और संस्कार की बातें सिखायी जाती है। वही सभी को अपने बेटों को भी बेटियों का सम्मान और अच्छा दृष्टिकोण रखने को जागरूक करें। क्योंकि भारत की संस्कृति में महिलाओं का बड़ा सम्मान है, जिससे देश में बढ़ते महिला शोषण पर अंकुश लग सके। तभी देश में महिलाओं के प्रति बढ़ते अपराध पर अंकुश लग सकेगा और लड़किया अपने आप को सुरक्षित महसूस कर पाएँगी। ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती ने महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं भी दी।

स्कूटी सवारों ने मोबाइल छीना

संवाददाता

देहरादून। स्कूटी सवार युवकों ने महिला का मोबाइल छीन लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर निवासी सोमरिया पत्नी संजीत ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह रेवती नर्सिंग होम के पास जा रही थी तभी स्कूटी सवार दो युवक उसके पास आये और वह कुछ समझती उन्होंने उसके हाथ पर झपटा मारकर उसका मोबाइल छीन लिया। वह कुछ समझती उससे पहले ही दोनों वहां से फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक साथ चार गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चार लोगों को स्मैक के साथ गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने पुल नम्बर दो के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रदीप कुमार पुत्र खिल्लू निवासी कालसी बताया। वहीं सहसपुर थाना पुलिस ने जंगलात चौकी से टीचर्स कालोनी जाने वाले रास्ते पर बाईक सवार को स्मैक के साथ पकडा उसने अपना नाम शाहरूख पुत्र इस्लाम निवासी सहसपुर बताया। वही सहसपुर पुलिस ने सभावाला मार्ग पर पुल के पास से एक युवक व पांवटा रोड सरस्वती धर्मकांटा के पास से बाईक सवार को पकडा तो दोनों के पास से स्मैक बरामद कर ली। उन्होंने अपने नाम शाहरूख पुत्र रूस्मत निवासी चांचक व असलम पुत्र शकील निवासी चांचक सहसपुर बताया। पुलिस ने चारों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

ऑनलाईन शिकायत के लिए कौन सी वेबसाईड है इसका पुलिसकर्मियों को भी नहीं पता?

संवाददाता

देहरादून। पुलिस विभाग को ऑनलाईन शिकायत करनी हो तो कहां करें इसका आमजन को पूरा पता नहीं है। लेकिन वही बात पुलिस विभाग के कर्मचारियों से पूछो तो उनको भी इसका ज्ञान नहीं है अब यहां सोचने वाली बात है कि आमजन जाये तो कहां जाये?

उत्तराखण्ड राज्य बनने के बाद प्रत्येक विभाग की तरह पुलिस विभाग को भी समय के साथ अत्याधुनिक बनाने के लिए पुलिस मुख्यालय व शासन द्वारा कई प्रयास किये हैं तथा आधुनिक उपकरण भी पुलिस विभाग को उपलब्ध कराये गये। जैसे ई-चालान, ऑनलाईन मुकदमें दर्ज करना आदि। लेकिन यह आधुनिक उपकरण कितने कामयाब रहे इसका अभी तक आमजन को पता नहीं है। लोग अपनी शिकायत लेकर थाने चौकियों के चक्कर लगाते रहते हैं लेकिन उनकी कोई सुनवायी नहीं होती तो वह किसी का सहारा लेकर उच्चाधिकारियों के पास पहुंचते हैं। उच्चाधिकारियों द्वारा भी वापस उक्त शिकायत को सम्बन्धित थाना चौकी पर ही वापस भेज दी जाती है। यह ऐसे ही चलता रहता है और शिकायत का कोई निस्तारण नहीं हो पाता। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए पुलिस मुख्यालय के अधिकारियों ने दावा किया कि किसी को कहीं भागने की जरूरत नहीं है जो कोई भी पुलिस विभाग में ऑनलाईन शिकायत भेजेगा उसका मुकदमा दर्ज कर लिया जायेगा। पुलिस अधिकारियों के इस ऐलान से आम जनता ने काफी राहत महसूस की कि अब उनको थाने चौकियों के धक्के नहीं खाने पडेगें। यहीं नहीं प्रत्येक जिले में पुलिस शिकायत प्रकोष्ठ का भी गठन किया गया है। जहां पर शिकायती प्रार्थना पत्र देने पर आमजन की शिकायत का निस्तारण हो जायेगा ऐसा कहा जाता है लेकिन ऐसा होता नहीं है।

अब ऑनलाईन शिकायत दर्ज कराने के लिए लोग तैयार हो गये लेकिन वह कौन सी वेबसाईड है जहां पर ऑनलाईन शिकायत की जाये तो लोगों ने एक दूसरे से पूछना शुरू कर दिया लेकिन किसी को कुछ पता हो तो वह एक दूसरे को बताये। इसी को लेकर एक शिकायतकर्ता ने पुलिस कार्यालय फोन मिला दिया कि ऑनलाईन शिकायत पुलिस की कौन सी वेबसाईड पर की जायेगी तो पुलिस कार्यालय के कर्मचारियों को इस बात का पता नहीं था तो उन्होंने तत्काल पुलिस कार्यालय में तैनात शिकायत प्रकोष्ठ के कर्मचारियों को फोन पकडा दिया लेकिन शिकायत प्रकोष्ठ के कर्मचारियों को भी इस बात का ज्ञान नहीं था कि पुलिस को ऑनलाईन शिकायत के लिए कौन सी वेबसाईड बनायी गयी है।

अब यहां सोचने वाली बात है कि जब पुलिस विभाग के कर्मचारियों को ही नहीं पता कि ऑनलाईन शिकायत कहां की जाती है तो फिर किसे पता होगा?

फूड स्टीमर का इस्तेमाल करते समय इन बातों का रखें ध्यान

फूड स्टीमर का इस्तेमाल खाद्य पदार्थों को भाप में पकाने के लिए किया जाता है। हालांकि कई लोग फूड स्टीमर का इस्तेमाल करते समय अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिनसे न सिर्फ खाने का स्वाद बिगड़ सकता है, बल्कि फूड स्टीमर भी जल्दी खराब हो जाता है। आइए आज आपको बताते हैं कि फूड स्टीमर का इस्तेमाल करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि किसी भी तरह की गलती की गुंजाइश न रहे।

फूड स्टीमर में खाना पकाते समय पानी की मात्रा का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। दरअसल, अगर आप पानी की मात्रा कम या ज्यादा करते हैं तो इससे आपके खाने का स्वाद बिगड़ सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि जब आप स्टीम बास्केट का इस्तेमाल कर रहे हों तो इसके बर्तन में लगभग एक या दो इंच पानी डालें। ध्यान रखें कि पानी बहुत कम भी नहीं होना चाहिए क्योंकि इससे फूड स्टीमर का पैन जल सकता है।

अगर आपके पास फूड स्टीमर है और आप इसमें पानी और सब्जियों को एक साथ डालकर स्टीमर को ऑन कर देते हैं तो आपको बता दें कि ऐसा करना गलत है। अगर आप यह चाहते हैं कि आपके खाने का स्वाद और टेक्सचर बेहतर रहे तो पहले स्टीमर में पानी डालें और फिर इसमें उबाल आने दें। इसके बाद ही अपनी सब्जियों और अन्य खाद्य पदार्थों को फूड स्टीमर में डालें।

कई लोग यह गलती कर बैठते हैं, जिसके कारण भाप में पकने वाले खाने का स्वाद और टेक्सचर दोनों ही बिगड़ जाता है। ध्यान रखें कि फूड स्टीमर में सब्जियों को पकने में कुछ ही समय लगता है। इसलिए उसे लंबे समय तक भाप में न पकाएं। इसके अलावा, आपको इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि खाने को भाप में पकाने के बाद उसे स्टीमर में यूं ही न छोड़ें। इससे खाना ओवरकुक हो सकता है।

अगर आप यह चाहते हैं कि भाप में आपका खाना कम समय में अच्छे से पक जाए तो इसके लिए अपने फूड स्टीमर के ढक्कन को ठीक से लगाएं। दरअसल, अगर फूड स्टीमर का ढक्कन ढीला हुआ तो इससे आपके खाने तक भाप सही से नहीं पहुंचेगी और आपके लिए अपना खाना पकाना अधिक कठिन हो जाएगा। इसलिए फूड स्टीमर का इस्तेमाल करते समय इसके ढक्कन को ठीक से लगाएं।

मेकअप उतारने के साथ प्रोडक्ट्स के साइड इफेक्ट को कम करेंगे ये घरेलू मेकअप रिमूवर

यदि आप मेकअप करने की शौकीन हैं या फिर किसी ऐसे जॉब में हैं जिसमें आपको अपने चेहरे पर मेकअप प्रतिदिन करना होता है, तो आपको निश्चित तौर पर एक बेहतर मेकअप रिमूवर का उपयोग करना चाहिए।

मेकअप को अच्छी तरह उतारने हेतु आप चाहे तो बाजार से किसी बेहतर ब्रांड का मेकअप रिमूवर खरीद सकती हैं या घर पर मौजूद कुछ वस्तुओं से अपना मेकअप सरलता से उतार सकती हैं।

दूध

मेकअप रिमूवर के रूप में कच्चा दूध काफी अच्छा काम करता है। इसे रुई में भिगोकर आप चेहरे पर लगाएं फिर हाथों से हल्की मसाज करके मेकअप को हटा सकती हैं। इसके बाद पानी से मुंह धो लेवे। यदि दूध कच्चा नहीं है तो भी चलेगा, किंतु उसमें थोड़ी सी मलाई मिक्स करके इस्तेमाल कीजिए।

दही

दही का इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह से फेंट लें फिर चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज कीजिए। जब मेकअप पूरी तरह निकल जाए तो चेहरा पानी से धो लेवे।

नारियल तेल

यदि मेकअप हैवी है तो इसके लिए नारियल तेल अच्छा विकल्प है। इसे रुई में लेकर चेहरे का मेकअप साफ कीजिए। नारियल तेल त्वचा को भी पोषण देने का काम करता है।

जैतून का तेल

जैतून का तेल इस्तेमाल करने हेतु एक चम्मच जैतून के तेल में आधा चम्मच पानी को अच्छी तरह मिक्स कीजिए। फिर इससे मेकअप को हल्के हाथों से मसाज करते हुए हटाइए।

मेकअप रिमूवर के तौर पर शहद तथा एलोवेरा का प्रयोग करने हेतु इन दोनों चीजों को मिक्स कीजिए, फिर उसमें थोड़ा नारियल तेल या जैतून का तेल मिलाइए। इसके बाद इसे चेहरे पर लगाकर हल्की मसाज करें और मेकअप हटाइए।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है भिंडी!

हम सभी ने भिंडी की सब्जी खाई है. इसका लाजवाब स्वाद लोगों को खूब पसंद आता है. आप जैसे चाहे वैसे इसे बना सकते हैं. लोग भिंडी से विभिन्न प्रकार की डिशेज बनाते हैं. इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं. भिंडी एक सुपर फूड है जो डायबिटीज और कैंसर के मरीज के लिए बहुत फायदेमंद होता है. भिंडी में विटामिन बी, विटामिन सी, फोलिक एसिड और कैल्शियम होता है. इसमें कैलोरी कम होता है और फाइबर अधिक होता है. भिंडी स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है. आइए जानते हैं कैसे भिंडी डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है.

शुरुआती स्टेज में भिंडी खाना फायदेमंद होता है. एक शोध में पाया गया कि जो लोग भिंडी खाते हैं उनका शुगर लेवल कम रहता है. तुर्की में तो कई सालों से भिंडी के बीजों को भूनकर डायबिटीज के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है.

भिंडी एक ऐसी सब्जी है जिसमें फाइबर की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो डायबिटीज को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. ये एंटी ड्यूरेटिक फूड है जिसमें फाइबर अधिक होता है और शुगर का लेवल कम होता है. ये ग्लाइसेमिक कंट्रोल को बढ़ावा देता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी को भी बेहतर करता है. फाइबर होने की वजह से पेट लंबे समय तक भरा रहता है और जल्दी भूख भी नहीं लगती है. इसके अलावा पेट की समस्या से निजात दिलाता है.

भिंडी में एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है जो तनाव को कम करने में मदद करता है. डायबिटीज का मतलब सिर्फ खाने पीने पर नहीं, अपने लाइफस्टाइल में भी बदलाव करना होता है ताकि आप डायबिटीज को कंट्रोल में रख सकें. तनाव को कम करने से आप इन बीमारियों से बचे रह सकते हैं.

रिसर्च में पाया गया कि डायबिटीज के मरीजों में कोलेस्ट्रोल की मात्रा अधिक होती है. इसलिए हमें डाइट में एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर से भरपूर चीजें खाना चाहिए. ताकि कोलेस्ट्रोल के लेवल नियंत्रित रहें.

आप भिंडी का इस्तेमाल कई तरह से कर सकते हैं. आप इसे प्याज और टमाटर के साथ मिलाकर बना सकते हैं. इसके अलावा भिंडी को काटकर रात में पीन में भिगोने के लिए रख दें और सुबह इसका पानी पिएं. आप भिंडी के बीज को सूखाकर पीस लें. डायबिटीज के मरीज के लिए ये पाउडर सप्लीमेंट बहुत फायदेमंद होता है.

ज्यादा टाइट जींस न पहनें, युवतियों को हो सकती हैं कई दिक्कतें...

आपको पता है कि टाइट जींस पहनना सेहत के लिए खतरनाक भी है। रोजाना फिटिंग जींस पहनने से आपके शरीर में धीरे-धीरे कुछ ऐसे रोग पनपते रहते हैं जिनका आपको बहुत देरी से पता चलता है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि लंबे समय तक जींस पहनने से नसों की बीमारी वैरिकोज वेन्स से लेकर ब्लड क्लॉट तक कई गंभीर बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। टाइट जींस खासकर महिलाओं के स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित कर सकती है। दिनभर टाइट फिटिंग जींस पहनने से आपकी कमर और पैरों में ब्लड सर्कुलेशन धीमा हो सकता है। इतना ही नहीं, इससे आपकी नसों के लिए खून को हृदय और अन्य अंगों की ओर वापस पंप करना कठिन हो सकता है। ऐसा होने से आपके अंगों का बेहतर तरीके से काम करना बंद हो सकता है।

टाइट जींस पहनना शरीर के निचले हिस्से में खराब ब्लड सर्कुलेशन का मुख्य कारण है। इससे ब्लड क्लॉट का जोखिम पैदा हो सकता है। टाइट जींस की वजह से नसों पर लगातार दबाव बनता है, जिससे कमर और जांघों के आसपास दर्द होता है। यह समस्या अक्सर पैरों में झुनझुनी, जलन और बेचैनी जैसे संकेत दे सकती है।

दरअसल, टाइट फिटिंग जींस आपकी त्वचा को जकड़ लेती है, जिससे उसका सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इतना ही नहीं, जींस की वजह से मूवमेंट नहीं हो पाती है जिसका असर सीधे आपके जोड़ों पर पड़ता है। हल्के और ढीले कपड़े त्वचा के लिए हमेशा से फायदेमंद साबित हुए हैं। चलिए, जानते हैं कि आपकी जींस आपको कैसे बीमार कर रही है।

प्रजनन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

रोजाना जींस पहनने से कुछ संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। उनमें से एक वॉल्वोडेनिया है। यह एक ऐसी स्थिति जो महिलाओं के प्राइवेट पार्ट में दर्द पैदा कर सकती है और प्रजनन स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो महिलाएं सप्ताह में 4 या अधिक बार टाइट-फिटिंग जींस पहनती हैं, उनमें वॉल्वोडेनिया विकसित होने की संभावना दोगुनी से अधिक होती है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य - 60

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मपुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

1	2		3	■	4	5	■	■
6		■	7				8	■
9		10		■		■	11	
12			■	13		14		■
■	15				■		■	16
17	■		■	18			■	
19		■	■	■	■	20	21	
	■	22		23		■	24	
25			■	26				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 59 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

11 मार्च को रिलीज से पहले देशभर में राधे श्याम की टीम करेगी प्रोमोशन

प्रभास और पूजा हेगड़े-स्टारर राधे श्याम दुनिया भर में रिलीज के लिए तैयार है, निर्माता आगामी फिल्म को बढ़ावा देने के लिए एक मंच तैयार कर रहे हैं। जल्द ही फिल्म का प्रचार शुरू करने की योजना के साथ, प्रभास, पूजा हेगड़े, राधा कृष्ण कुमार और अन्य लोग राष्ट्रव्यापी दौरों में भाग लेने के लिए निकलेंगे।

प्रचार के लिए मुंबई, चेन्नई, हैदराबाद, कोच्चि और बैंगलोर सूची में शीर्ष पर हैं। कई तारीखें टलने के बाद राधे श्याम की रिलीज डेट 11 मार्च तय की गई है। राधे श्याम की टीम प्रेस मीट आयोजित करके मीडिया के साथ बातचीत करेगी और फिल्म के आसपास मौजूदा प्रचार को बनाए रखने के लिए प्रचार और बीटीएस वीडियो भी जारी करेगी। राधे श्याम में प्रभास विक्रमादित्य के रूप में हैं और पूजा हेगे ने प्रेरणा की भूमिका निभाई है।

विक्रमादित्य एक हस्तरेखाविद् हैं जो भविष्यवाणी करते हैं और अतीत को भी बताते हैं। मेगास्टार अमिताभ बच्चन ने राधे श्याम के लिए अपनी आवाज दी हैं और बॉलीवुड अभिनेत्री भाग्य श्री फिल्म में प्रभास की मां का किरदार निभाएंगी।

जितना अधिक मैं किरदार का पता लगाता हूं, उतना ही मैं शिल्प के बारे में सीखता हूंः हिमांशु सोनी

अभिमन्यु पांडे की भूमिका निभाने वाले अभिनेता हिमांशु सोनी को शो अगर तुम ना होते में उनकी भूमिका के लिए काफी सराहना मिल रही है। हिमांशु ने बुद्ध, राजों का राजा, नीली छतरी वाले और राधा कृष्ण जैसे शो में कई तरह की भूमिकाएँ निभाई हैं। वे कहते हैं कि मैंने कई तरह के शो किए हैं और मैं एक अभिनेता के रूप में खुद को नहीं दोहराने का एक बिंदु बनाना चाहता हूं। मुझे इस शो के लिए शानदार प्रतिक्रिया मिल रही है और इसने मुझे अपनी अभिनय क्षमता का पता लगाने का मौका दिया है। जितना अधिक मैं चरित्र की खोज कर रहा हूं, उतना ही मैं शिल्प के बारे में सीख रहा हूं।

मेरा सोशल मीडिया संदेशों से भर गया है, और प्रशंसक पूछते रहते हैं कि आगे क्या होगा। आजकल एक अभिनेता के लिए दर्शकों की त्वरित प्रतिक्रिया जानना महत्वपूर्ण है क्योंकि दैनिक शो में चीजें बदलती हैं।

अगर तुम ना होते पिछले नवंबर में जीटीवी पर प्रसारित हुआ था। कहानी नियति मिश्रा (सिमरन कौर द्वारा निर्बंधित) और अभिमन्यु पांडे (हिमांशु सोनी) के इर्द-गिर्द घूमती है।

नागा चैतन्य ने पहली सीरीज दूथा की शूटिंग शुरू की

नागा चैतन्य ने अपनी पहली वेब सीरीज दूथा के लिए काम करना शुरू कर दिया है। चैतन्य ने अपने इंस्टाग्राम पर सेट से एक मोनोक्रोम तस्वीर साझा की है। उन्होंने तस्वीर के साथ लिखा, एक नई शुरूआत।

ये तस्वीर नागा चैतन्य के सेट के पहले दिन की है। वह इसमें अपनी स्क्रिप्ट के साथ दिखाई दे रहे हैं। मोनोक्रोम तस्वीर में नागा चैतन्य की स्क्रिप्ट बुक पर डब्ल्यूएच ऑडेन की एक लाईन लिखी है। दूथा के पहले एपिसोड के डायलॉग में लिखा है कि मैं और जनता जानती है कि सभी स्कूली बच्चे क्या सीखते हैं, जिनके साथ बुराई की जाती है। इसके बदले में वह बुरा करते हैं-डब्ल्यू.एच. ऑडेन। नागा चैतन्य को आखिरी बार बड़े पर्दे पर फिल्म बंगाराजू में देखा गया था। वह अब अगली बार विक्रम कुमार की फिल्म थैंक यू में दिखाई देंगे। अभिनेता विक्रम कुमार के साथ उनके पहले ओटीटी प्रोजेक्ट के लिए सहयोग कर रहे हैं, जिसका टाइटल दूथा है, जिसका मतलब द मैसेंजर है। नई अमेजन प्राइम वीडियो की सीरीज कथित तौर पर एक थ्रिलर है।

सुधांशु सरिया की सना में नजर आएंगी राधिका मदान

बॉलीवुड अभिनेत्री राधिका मदान राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता फिल्म निर्माता सुधांशु सरिया की आगामी फिल्म सना में अभिनय करती नजर आएंगी। राधिका मदान कहती हैं कि मुझे खुशी है कि मुझे इसके लिए साइन किया गया है। यह एक बहुत ही आत्मनिरीक्षण और मनोरंजन के विभिन्न ब्रांड के साथ एक मजेदार चरित्र है।

सरिया फिल्म के निर्माता, निर्देशक और लेखक है। आगामी फिल्म राधिका अभिनीत एक आत्मनिरीक्षण ड्रामा है। फिल्म की शूटिंग जल्द ही शुरु होगी। इसका प्री-प्रोडक्शन काम अब पूरे जोरों पर है। सरिया कहते हैं कि सना में भौगोलिक क्षेत्र और संस्कृतियां देखने को मिलेंगी। यह आत्मनिरीक्षण, सामयिक और इसके केंद्र में एक शानदार शीर्षक चरित्र के साथ प्रासंगिक है। फोर लाइन एंटरटेनमेंट में हम सभी इस यात्रा पर जाने के लिए उत्साहित हैं।

फोर लाइन एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित, सरिया द्वारा निर्देशित और लिखित और राधिका अभिनीत, सना जल्द ही फ्लोर पर आएगी।

एक प्रोजेक्ट में वरुण धवन के साथ दिखेंगी माधुरी दीक्षित

डेविड धवन के बेटे और अभिनेता वरुण धवन कई फिल्मों को लेकर चर्चा में हैं। मौजूदा दौर के वह व्यस्त अभिनेताओं में शुमार किए जाते हैं। इस साल भी उनकी कई फिल्में आने वाली हैं। इसी बीच उन्होंने सोशल मीडिया पर अपने नए प्रोजेक्ट के बारे में हिंट दे दिया है। उन्होंने दिग्गज अभिनेत्री माधुरी दीक्षित के साथ दो तस्वीरें शेयर की हैं, जिसके बाद कयासों का बाजार गर्म है कि दोनों किसी प्रोजेक्ट में साथ दिखेंगे।

वरुण ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर माधुरी के साथ दो तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में वह अभिनेत्री के साथ पोज देते हुए दिखे हैं। माधुरी नीले रंग की साड़ी पहनी दिखी हैं, जबकि वरुण ने सफेद कलर का कोट पहना है। वरुण ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट के कैप्शन में लिखा, धक धक करने लगा, कुछ खास आने वाला है। अब क्या खास प्रोजेक्ट आएगा, ये तो दोनों कलाकारों को ही पता होगा।

सोशल मीडिया पर वरुण और माधुरी को लेकर कई तरह की अटकलें लगाई जा रही हैं। कुछ लोगों का मानना है कि दोनों किसी सॉन्ग में एक साथ नजर आएंगे। एक फैंस ने अपने कमेंट में लिखा, वाह। क्या यह एक गाना है? एक अन्य यूजर ने अपने कमेंट में लिखा, आप लोगों को एक नए प्रोजेक्ट में साथ देखने का और इंतजार नहीं कर सकता। ऐसा लगता है कि आप कोई गाना लेकर आ रहे हैं।

वरुण और माधुरी इससे पहले अभिषेक वर्मन के निर्देशन में बनी फिल्म कलंक में साथ काम कर चुके हैं। यह फिल्म 2019 में रिलीज हुई थी। करण जौहर ने इस फिल्म का निर्माण किया था। फिल्म में वरुण और कियारा आडवाणी की ऑन स्क्रीन केमिस्ट्री को दर्शक ने पसंद किया था। इस फिल्म में आलिया भट्ट, आदित्य रॉय कपूर, संजय दत्त और सोनाक्षी सिन्हा जैसे बड़े कलाकार भी नजर आए थे। वरुण फिल्म रणभूमि को लेकर चर्चा में हैं। उनका नाम हॉरर कॉमेडी फिल्म भेड़िया से जुड़ा है। इस फिल्म में उनके साथ कृति सैनन नजर आएंगी। फिल्म इक्कीस भी वरुण के खाते से जुड़ी है।

माधुरी पिछले काफी समय से अपने डिजिटल डेब्यू को लेकर सुर्खियों में हैं। वह नेटफ्लिक्स की सीरीज द फेम गेम से ओटीटी पर कदम रखेंगी। वह अमेजन प्राइम वीडियो की एक फिल्म में भी दिखेंगी, जिसमें पारिवारिक ड्रामा देखने को मिलेगा।

संजय दत्त की फिल्म घुड़चढ़ी से बॉलीवुड डेब्यू करेंगे पार्थ समथान

संजय दत्त ने मंगलवार को अपनी नई फिल्म घुड़चढ़ी का ऐलान किया है। इस फिल्म में उनके साथ रवीना टंडन नजर आएंगी। फिल्म की शूटिंग भी शुरू हो चुकी है। फिल्म को लेकर फैंस सोशल मीडिया पर संजय को बधाइयां दे रहे हैं। खास बात यह है कि इस फिल्म के जरिए टीवी अभिनेता पार्थ समथान बॉलीवुड में डेब्यू करने वाले हैं। पार्थ ने सोशल मीडिया पर फिल्म से जुड़ने को लेकर अपनी खुशी जाहिर की है।

अभिनेता पार्थ ने इंस्टाग्राम हैंडल पर फिल्म का अनाउंसमेंट वीडियो शेयर किया है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, घोषणा बड़ी होनी ही थी। हां, सपने सच होते हैं। टी-सीरीज फिल्म्स और कीपड्रीमिंग पिक्चर्स द्वारा घुड़चढ़ी को प्रस्तुत किया जाता है। फिल्म की घोषणा होते ही पार्थ को शुभकामनाएं मिलनी शुरू हो गई थीं। एक यूजर ने उनके पोस्ट पर लिखा, आपको ढेर सारी प्रार्थनाएं और शुभकामनाएं भेज रहा हूं। पार्थ कसौटी जिंदगी की 2 में नजर आए थे। इस शो के जरिए वह दर्शकों का दिल जीतने में कामयाब रहे थे। उनके किरदार अनुराग पर दर्शकों ने जमकर प्यार लुटाया था। वहीं, शो में प्रेरणा बनीं अभिनेत्री एरिका फर्नांडिस के साथ उनकी केमिस्ट्री भी दर्शकों को खूब लुभाती थी। यूं तो पार्थ ने ये है आशिकी और प्यार तूने क्या किया जैसे कई धारावाहिकों में काम किया, लेकिन असल पहचान उन्हें कसौटी.. से मिली। इस फिल्म का निर्देशन बिनॉय गांधी करने वाले हैं। भूषण कुमार के कंधे पर फिल्म को प्रोड्यूस करने की जिम्मेदारी दी गई है। फिल्म में मशहूर अभिनेत्री अरुणा ईरानी, संजय की मां का किरदार निभाने वाली हैं। मां-बेटे की इस जोड़ी को दर्शकों ने खूब प्यार दिया है और अब एक बार फिर दोनों पर्दे पर साथ में वापसी कर रहे हैं। 41 साल बाद संजय इस फिल्म में अरुणा के बेटे का किरदार निभाने वाले हैं।

संजय की घुड़चढ़ी को एक फैमिली ड्रामा फिल्म बताया जा रहा है। निर्देशक बिनॉय ने आमिर खान अभिनीत फना और गायब जैसी फिल्मों में असिस्टेंट डायरेक्टर की भूमिका निभाई है।

संजय जल्द ही फिल्म पृथ्वीराज में नजर आएंगे। इस फिल्म से पूर्व विश्व सुंदरी मानुषी छिल्लर बॉलीवुड में कदम रख रही हैं। फिल्म में अक्षय कुमार मुख्य भूमिका में हैं। वह फिल्म शमशेरा में भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। करण मल्होत्रा के निर्देशन में बनी इस फिल्म में रणबीर कपूर और वाणी कपूर भी हैं। इसके अलावा फिल्म द गुड महाराजा में संजय मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। वह फिल्म केजीएफः चैप्टर 2 में विलेन के रोल में दिखेंगे।

केसरी फेम अनुराग सिंह की एक्शन पैक्ड फिल्म में टाइगर श्रॉफ की एंट्री

टाइगर श्रॉफ आजकल एक से बढ़कर एक फिल्मों में काम कर रहे हैं। वह एक साथ दो फिल्मों की शूटिंग कर रहे हैं। जल्द ही पर्दे पर एक बार फिर टाइगर का जबरदस्त एक्शन अवतार और डांस देखने को मिलेगा। अब टाइगर के खाते से एक और फिल्म जुड़ गई है। खबर है कि वह अक्षय कुमार अभिनीत फिल्म केसरी से मशहूर हुए निर्देशक अनुराग सिंह की फिल्म का हिस्सा बन गए हैं।

फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया कि टाइगर से अनुराग ने अपनी अगली फिल्म के लिए संपर्क किया है। इसका नाम अभी तय नहीं हुआ है, लेकिन यह एक बड़ी एक्शन एंटरटेनर थ्रिलर फिल्म होगी। इसे अमेजन प्राइम वीडियो बना रहा है। हालांकि, अभी यह जानकारी नहीं मिली है कि फिल्म सीधे ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होगी या थिएटर में। टाइगर और अनुराग पिछले तीन महीने से इस प्रोजेक्ट को लेकर बातचीत कर रहे हैं।

रिपोर्ट में कहा गया है कि टाइगर ने फिल्म का हिस्सा बनने के लिए रजामंदी भी दे दी है। वह इससे जुड़कर बेहद खुश हैं। यह अमेजन प्राइम का अब तक का सबसे बड़ा प्रोजेक्ट होगा। रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि इस फिल्म में विलेन की भूमिका के लिए निर्माताओं ने एक बड़े हॉलीवुड एक्टर से संपर्क किया है। फिल्म वैश्विक स्तर पर बनाई जा रही है, जिसे दुनियाभर के कई देशों में शूट किया जाएगा।

अमेजन प्राइम ने भारत में फिल्म राम सेतु से प्रोडक्शन जगत में कदम रखा है। फिल्म थिएटर में आने के दो हफ्ते बाद अमेजन प्राइम पर आएगी। अब टाइगर अभिनीत फिल्म के जरिए प्राइम दूसरी बार किसी हिंदी फिल्म के प्रोडक्शन से जुड़ रहा है।

सूत्र ने कहा है कि इस फिल्म में टाइगर अनदेखे अवतार में नजर आएंगे। फिल्म में विलेन बने हॉलीवुड एक्टर के साथ उनका मुकाबला होगा। ऐसे में अपने किरदार की तैयारी के लिए टाइगर जल्द ही ट्रेनिंग लेंगे। इससे पहले वह गणपत की शूटिंग पूरी करेंगे। टाइगर इस साल जुलाई में अनुराग की फिल्म की शूटिंग शुरू करने वाले हैं। अनुराग ने फिल्म की तैयारी शुरू कर दी है। जल्द ही वह इस सिलसिले में विदेश के लिए रवाना होंगे।

टाइगर फिल्म हीरोपंती के सीक्वल हीरोपंती 2 में दिखाई देंगे। वह फिल्म गणपत को लेकर भी सुर्खियों में हैं। टाइगर बागी 4 का भी हिस्सा हैं। वह अक्षय कुमार के साथ फिल्म बड़े मियां छोटे मियां में काम कर रहे हैं और अब अक्षय की हिट फिल्म केसरी के निर्देशक अनुराग सिंह की अगली फिल्म भी उनके हाथ लग गई है। अनुराग को जट एंड जूलियट सीरीज, यार अनमुल्ले और पंजाब 1984 जैसी फिल्मों के लिए भी जाना जाता है।

कुशल श्रमशक्ति, गति प्रदान करने वाली असली शक्ति

प्रो. आदित्य गुप्ता

मार्च 2020 से लेकर मई 2020 तक के पूर्ण लॉकडाउन को जरा याद कीजिए। केवल दो चीजें ऐसी थीं जिसने जिंदगी को गतिशील बनाए रखा- एक डेटा-समर्थ इंटरनेट कनेक्शन और घर पर प्राप्ति के माध्यम से सब्जियों और किराने के सामानों का वितरण। आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति कभी बंद नहीं हुई। इन सबके पीछे लॉजिस्टिक्स से जुड़े हजारों गुमनाम योद्धा थे, जिन्होंने अपनी जान जोखिम में डालकर सामानों को गोदामों में पैक किया और वहां से उठाया, सामानों को निकट की दुकानों तक पहुंचाया और फिर लोगों के घरों में वितरित किया। ट्रक ड्राइवरों से लेकर गोदामों में सामान उठानेवालों (पिकर) तक, कंपनी में आपूर्ति श्रृंखला (सप्लाई चेन) मैनेजर से लेकर लॉजिस्टिक्स स्टार्टअप के सीईओ तक, आपूर्ति श्रृंखला (सप्लाई चेन) से जुड़े पेशेवरों के एक पूरे समूह ने हर देश को कार्यशील और गुंजायमान बनाए रखा।

इतना जरूरी और अपरिहार्य क्षेत्र होने के बावजूद, लॉजिस्टिक्स के क्षेत्र में अपेक्षित सीमा तक संगठित कौशल का नितांत अभाव है। हमारे एमबीए की पढ़ाई के दिनों में, आपूर्ति श्रृंखला (सप्लाई चेन) प्रबंधन को एक विषय के तौर पर भी नहीं रखा गया था। अब यह एक विषय के रूप में रखा गया है। यह एक अलग बात है कि अभी भी अधिकांश एमबीए स्कूलों में इसे एक वैकल्पिक विषय के रूप में ही शामिल किया गया है। ड्राइवरों को अभी भी ड्राइवर-हेल्पर वाली पद्धति के माध्यम से ही प्रशिक्षित किया जा रहा है। गोदामों (वेयरहाउसिंग) से जुड़ा कामकाज पूरी तरह से काम के दौरान सीखने (ऑन-द-जॉब लर्निंग) वाला मामला है। एक अनुमान के अनुसार, भारतीय लॉजिस्टिक्स क्षेत्र में दो करोड़ से अधिक लोग कार्यरत हैं जोकि इसे कृषि के बाद दूसरा सबसे बड़ा नियोक्ता बनाता है। दुर्भाग्य से, इनमें से बहुत कम प्रतिशत लोग ही औपचारिक रूप से प्रशिक्षित हैं। अधिकांश लोगों ने तो काम करने के दौरान कौशल हासिल किया है।

लॉजिस्टिक्स संबंधी कौशल ने अब अपनी तरफ लोगों का ध्यान खींचा है, और पिछले दशक में लॉजिस्टिक्स संबंधी कौशल के निर्माण में खासी प्रगति हुई है। भारत में लॉजिस्टिक्स संबंधी कौशल विकास से जुड़ा वर्तमान परिदृश्य निम्नलिखित है:

लॉजिस्टिक्स कौशल परिषद (लॉजिस्टिक्स स्किल काउंसिल): कौशल विकास और उद्यमशीलता मंत्रालय (एमएसडीई) और राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी) द्वारा लॉजिस्टिक्स क्षेत्र कौशल परिषद (एलएससी) का गठन समग्र समाधान उपलब्ध कराने के प्रयास के तहत एक शीर्ष उद्योग निकाय के रूप में किया गया था। एलएससी ने 11 उप-क्षेत्रों की पहचान की है और वह इन सभी क्षेत्रों में प्रशिक्षण और रोजगार सृजन की दिशा में काम कर रहा है।

प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना (पीएमकेवीवाई) संस्थान: प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना (पीएमकेवीवाई), जिसका शुभारंभ 2015 में किया गया था, के तहत विभिन्न प्रशिक्षण संस्थान लॉजिस्टिक्स के क्षेत्र में विभिन्न भूमिकाओं वाली नौकरियों के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) के अनुरूप प्रशिक्षण संबंधी विभिन्न पाठ्यक्रम की पेशकश करते हैं।

प्रशिक्षुता-युक्त पूर्व स्नातक पाठ्यक्रम (अप्रेंटिसशिप-एम्बेडेड अंडरग्रेजुएट प्रोग्राम): एलएससी की पहल के तहत, उच्च शिक्षा में लॉजिस्टिक्स संबंधी कौशल को एकीकृत करने के उद्देश्य से कई उच्च शिक्षा संस्थान स्नातक स्तर से नीचे के छात्रों के रोजगार कौशल को बढ़ाकर उन्हें उद्योग के लिए तैयार करने के इरादे से अब प्रशिक्षुता (अप्रेंटिसशिप)-आधारित बी.ए/ बी. कॉम की डिग्री की पेशकश कर रहे हैं।

विशिष्ट संस्थान: अंतर्देशीय जल परिवहन के लिए मानव संसाधन तैयार करने हेतु नेशनल इनलैंड नेविगेशन इंस्टीट्यूट (एनआईएनआई), रेलवे लोकोमोटिव ड्राइवरों के लिए क्षेत्रीय रेलवे प्रशिक्षण संस्थान और लंबी दूरी के गन्तव्यों तक चलने वाले सड़क ड्राइवरों के लिए टाटा मोटर्स चालक प्रशिक्षण संस्थान जैसे विशेष संस्थान हैं, जो विशिष्ट भूमिकाओं वाली नौकरियों के लिए कौशल प्रदान करते हैं।

उद्योग जगत और शैक्षणिक संस्थानों के बीच सहयोग: छात्रों को पेश किए जाने वाले पाठ्यक्रमों में उद्योग जगत और शैक्षणिक संस्थानों की भागीदारी होनी चाहिए। पाठ्यक्रम और शिक्षण संबंधी सामग्री को इस तरह से डिजाइन किया जाना चाहिए कि छात्र पाठ्यक्रम पूरा करने के तुरंत बाद रोजगार पाने के योग्य बन सकें। इस प्रकार, इन पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेने वाले छात्रों को नौकरियों का आश्वासन दिया जा सकेगा और उद्योग जगत को प्रशिक्षित श्रमशक्ति का एक पूल निरंतर मिल सकेगा, जिससे सभी पक्षों को लाभ होगा।

योग्यता संबंधी मानकों का अनिवार्य कार्यान्वयन: आज लॉजिस्टिक्स के क्षेत्र में काम करने वाले अधिकांश लोगों के पास इस क्षेत्र से संबंधित कोई औपचारिक शिक्षा नहीं है। रोजगार के लिए योग्यता को पूर्व-शर्त बनाना जरूरी है। यह योग्यता रोजगार की किस्मों के आधार पर कोई प्रमाणपत्र, डिप्लोमा या डिग्री हो सकती है, लेकिन इसे अनिवार्य किया जाना चाहिए। यह नियोक्ताओं और कर्मचारियों, दोनों, को किसी उद्योग में प्रवेश करने से पहले अपेक्षित योग्यता अर्जित करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

मातृभाषा में पाठ्यक्रम: लॉजिस्टिक्स उद्योग में प्रवेश करने वाली लगभग दो-तिहाई श्रमशक्ति ने अपनी शिक्षा मातृभाषा में प्राप्त की है। लॉजिस्टिक्स संबंधी कार्यों को करने के लिए अंग्रेजी में संवाद करने की क्षमता की जरूरत नहीं है। लॉजिस्टिक्स से जुड़े पाठ्यक्रमों को कई भाषाओं में तैयार और प्रदान किया जाना चाहिए ताकि उन्हें बड़ी संख्या में लोगों द्वारा अपनाया जा सके और वे कुशल बन सकें।

प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण: हमें प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए एक ऐसे शीर्ष प्रशिक्षण संस्थान की जरूरत है जो सभी लॉजिस्टिक्स प्रशिक्षण संस्थानों के शिक्षकों को ठीक वैसे ही प्रशिक्षित करे जिस तरह भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) बाकी सभी बैंकों के साथ करता है। एक प्रशिक्षक के पास एक उद्योग विशेष के बारे में व्यावहारिक विशेषज्ञता होनी चाहिए और उसे इस क्षेत्र में होने वाली नवीनतम प्रगति के साथ-साथ ऑनलाइन शिक्षण कौशल और शिक्षण से संबंधित सूक्ष्म कौशल से निरंतर अवगत रहना चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय नौकरी के अवसर: बड़ी संख्या में ऐसे देश हैं जो लॉजिस्टिक्स के क्षेत्र में प्रशिक्षित श्रमशक्ति की कमी से जूझ रहे हैं। भारत के फोर्कलिफ्ट ड्राइवरों को मध्य- पूर्व के देशों में बहुत सारे रोजगार मिलते हैं। हमें अपने छात्रों को अंतरराष्ट्रीय पाठ्यक्रम के आधार पर प्रशिक्षित करने और वैश्विक संस्थानों के साथ गठजोड़ करने की जरूरत है ताकि भारत की योग्यता संबंधी मानकों को दुनिया भर में स्वीकार किया जा सके और भारतीय छात्रों को विभिन्न देश में रोजगार मिल सके।

प्रशिक्षण के साजो-सामान: लॉजिस्टिक्स संबंधी कौशल सैद्धांतिक कम, व्यावहारिक ज्यादा हैं। प्रशिक्षण संस्थानों को सिमुलेटर, ड्राइविंग ट्रैक, गोदाम जैसी परिस्थितियों का निर्माण, फोर्कलिफ्ट और अन्य उपकरणों की व्यवस्था रखने की जरूरत है जोकि श्रमशक्ति को प्रशिक्षित करने के लिए आवश्यक होते हैं। प्रशिक्षण के उपकरण उपलब्ध नहीं होने पर छात्र उद्योग के लिए तैयार नहीं हो सकेंगे।

आने वाले वर्षों में लॉजिस्टिक्स क्षेत्र के पास अधिकतम संख्या में रोजगार के अवसर पैदा करने की क्षमता है। यह क्षेत्र लगभग हर किस्म की योग्यता वाले व्यक्ति को रोजगार देने की क्षमता रखता है। जरूरत इस बात की है कि युवाओं को इस क्षेत्र की ओर आकर्षित करने के लिए सरकार, उद्योग और संस्थान मिलकर कौशल संबंधी एक बेहतर बुनियादी ढांचा तैयार करें और उन्हें इस क्षेत्र में एक आकर्षक करियर की पेशकश करें।

लेखक आईआईएम बैंगलोर हैं

सू- दोकू क्र.60

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.59 का हल

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

सेहत की सुध

यह सर्वविदित है कि देश की बड़ी आबादी तमाम बीमारियों की जड़ मोटापे से जूझ रही है, जिसके चलते बड़े ही नहीं, किशोरों व बच्चों तक में मधुमेह, थायराइड, उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां बढ़ी हैं। अच्छी बात यह है कि महामारी की तरह बढ़ते मोटापे को लेकर अब सरकार भी सतर्क हुई है।

देश की नीति-नियंता संस्था नीति आयोग ने नागरिकों को मोटापे से मुक्त करने के लिये इसकी वृद्धि के प्रमुख कारकों मसलन चीनी, नमक व वसा की अधिकता वाले पदार्थों को चिन्हित करने और इन खाद्य पदार्थों पर उत्पाद शुल्क बढ़ाने की संस्तुति की है। इसी कड़ी में उत्पादों पर 'फ्रंट ऑफ दि पैक लेबलिंग' जैसे कदम उठाने की बात कही गई है, ताकि लोगों को मोटापे के खतरे से आगाह किया जा सके। मकसद यही है कि लोग खाने की वस्तुएं चयन करते वक्त सावधानी बरतें और उन्हें पता हो कि उनके स्वास्थ्य के लिये क्या घातक है। नीति आयोग के शोध संस्थान की वर्ष 2021-2022 की रिपोर्ट में चेताया गया है कि देश में बच्चों, किशोरों और महिलाओं में अधिक वजन व मोटापे की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। नीति आयोग देश के आर्थिक विकास संस्थान और भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य संगठन के साथ मिलकर इस दिशा में कदम उठा रहा है। दरअसल, भारतीय भोजन में परंपरागत रूप से नमकीन, चिप्स, भुजिया आदि का प्रचलन तो रहा है लेकिन हाल के वर्षों में स्नैक्स के नाम पर ऐसे खाद्य पदार्थों का प्रचलन बढ़ा है जो सेहत के लिये हानिकारक हैं। यह हमारी चिंता का विषय होना चाहिए कि राष्ट्रीय परिवार सेहत सर्वेक्षण के अनुसार देश में मोटापे से पीड़ित महिलाओं की संख्या चौबीस फीसदी हो गई है, जबकि पुरुषों का यह आंकड़ा 22.9 फीसदी है। ऐसे में सरकार का इस दिशा में कदम उठाना वक्त की जरूरत ही कहा जाना चाहिए। निस्संदेह, मोटापा तमाम बीमारियों की जड़ है और इससे होने वाले रोगों के चलते भारतीय चिकित्सा तंत्र दबाव महसूस करता है।

दरअसल, कहीं न कहीं शहरी जीवन शैली व खानपान की आदतों में बदलाव के चलते मोटापे की समस्या चिंताजनक हुई है। इस समस्या के बाबत बात तो होती रही, लेकिन इस दिशा में गंभीर पहल होती नजर नहीं आई। बाजार के मायाजाल के चलते देश में जंक फूड और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का उपयोग बढ़ा। इसमें उत्पादकों ने बाजार तो तलाशा लेकिन आम आदमी की सेहत की फिक्र नहीं की। विडंबना यह भी रही कि मोटापा बढ़ाने वाले कारकों का जिक्र तो हुआ मगर इन पर रोक की गंभीर कोशिश होती नजर नहीं आई। इन्हें रोकने को जो कदम उठाये गये वे महज प्रतीकात्मक ही रहे। बाजार में ऐसे खाद्य पदार्थों का अंबार लगा है जो स्वाद में तो लुभाते हैं, लेकिन सेहत पर भारी हैं। इनका दीर्घकालिक हानिकारक असर सेहत पर होता है जिसके चलते मोटापा बढ़ता है और उसकी आड़ में मधुमेह से लेकर हृदय रोग तक की गंभीर बीमारियां पनपने लगती हैं। जो कालांतर अनदेखी के चलते भयावह रूप ले लेती हैं। निस्संदेह वक्त की जरूरत है कि मोटापा पैदा करने वाले कारकों का सख्ती से नियमन किया जाये। लोगों को पता होना चाहिए कि जिस चीज का वे सेवन कर रहे हैं उसका उनकी सेहत पर क्या असर पड़ता है। दरअसल, खानपान की आदतों में बदलाव के चलते विकसित देशों की मोटापे की समस्या ने भारत में भी तेजी से पांव पसारने शुरू कर दिये हैं। भारत में ऐसी समस्या इसलिये विकराल रूप धारण कर लेती है क्योंकि लोग वक्त रहते सचेत नहीं होते। मोटापे के प्रति आम लोगों में सजगता पैदा करने में हम विफल रहे हैं। हमें यह ध्यान नहीं रहता कि हमारे दैनिक जीवन में मोटापा बढ़ाने वाले कारक कब हिस्सा बन गये हैं। यह भी कि कौन से खाद्य पदार्थ वास्तव में मोटापा बढ़ाने वाले हैं। ऐसी लापरवाही के चलते शरीर कब जानलेवा बीमारियों का घर बन जाता है, व्यक्ति को अहसास ही नहीं होता। लेकिन ऐसे खाद्य पदार्थों पर कर लगाते वक्त ध्यान रखें कि आम व गरीब लोगों का जीवन प्रभावित न हो। इसके साथ ही देश में मोटापे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाने की भी जरूरत है। (आरएनएस)

अल्मोड़ाः *'मित्र पुलिस'* के कंधे पर अपराधी का हाथ।

महिला दिवस के मौके पर पुलिस ने लौटाये महिलाओं के खोये हुए फोन

हमारे संवाददाता

नैनीताल। महिला सशक्तिकरण दिवस के मौके पर आज पुलिस ने महिलाओं के खोए हुए मोबाईल को वापस लौटा कर उनके चेहरे पर मुस्कान लौटाई हैं। पुलिस ने आज 137 खोए हुए मोबाइल वापस लौटाए हैं।

हल्द्वानी के बहुद्देशीय भवन में एसएसपी नैनीताल पंकज भट्ट ने जानकारी देते हुए बताया कि यह मोबाइल फोन फरवरी माह के खोए हुए है। जिसको सर्विलांस पर लगाया गया था और इनकी कीमत लगभग 15 लाख रुपये बताई जा रही है। आज महिला सशक्तिकरण दिवस के मौके पर महिलाओं को उनके खोए फोन वापस लौटाए गए हैं। उन्होने बताया कि पुलिस द्वारा इस तरह के अभियान आगे भी जारी रहेंगें।

तीन डकैत गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून । घर में घुसकर लूटपाट करने वाले तीन डकैतों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी जन्मेजय खण्डूरी ने बताया कि 15 फरवरी की रात को हरिपुर कलां निवासी रमेश कश्यप के घर पर चार पांच बदमाश घुस गये और उन्होंने मकान का गेट तोडकर अन्दर प्रवेश किया और वहां पर रमेश की पत्नी रामरती के साथ मारपीट कर कान के कुण्डल खींचकर निकाल लिये तथा अलमारी में रखे जेवरात व नगदी लूटकर फरार हो गये थे।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। गत दिवस चैकिंग के दौरान पुलिस को सूचना मिली कि हरिपुर कलां में हुई घटना में शामिल तीन लोग मोटरसाईकिल पर सवार होकर मोतीचूर फाटक की तरफ गये है। मोतीचूर फाटक के बंद होने के कारण पुलिस ने उनका वापस आने का इंतजार किया तभी फाटक की तरफ से आ रही मोटरसाईकिल पर सवार तीन लोगों को पुलिस ने हिरासत में ले लियां। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम नौशाद पुत्र बाबीनाथ निवासी सपेरा बस्ती पथरी, अक्षय पुत्र सेवक नाथ निवासी पथरी हरिद्वार व शरण नाथ पुत्र जमीनाथ निवासी सपेरा बस्ती हरिपुर कलां बताया। पुलिस ने उनके कब्जे से डकैती का सामान भी बरामद कर लिया। उन्होंने बताया कि उन्होंने ही अपने दो अन्य साथियों के साथ मिलकर हरिपुर कलां में डकैती की घटना को अंजाम दिया था। उन्होंने अपने फरार साथियों के नाम कोहिनूर उर्फ मोटा पुत्र शिब्बूनाथ व झाबर पुत्र जमीनाथ दोनो निवासी घोसीपुरा पथरी हरिद्वार बताया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनके साथियों की तलाश शुरू कर दी।

तमंचे पर डिस्को गाने में डांस को लेकर हुआ बवाल, एक गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। खानपुर में आयी एक बारात में घुड़चढ़ी के दौरान एक गाने में डांस को लेकर गांव के युवकों और बारातियों के बीच बवाल हो गया। जिसमें कई लोग घायल हुए है जबकि एक की हालत चिंताजनक बतायी जा रही है।

जानकारी के अनुसार हरिद्वार के खानपुर थाना क्षेत्र के तुगलपुर गांव में एक ग्रामीण की पुत्री की शादी थी। बताया जा रहा है कि बारात लक्सर क्षेत्र से आयी थी। बताया जा रहा है कि घुड़चढ़ी के दौरान बारात में गए युवक और गांव के युवक डांस कर रहे थे। इस बीच गांव के एक युवक की ओर से डीजे पर अपनी पसंद का तमंचे पर डिस्को गाना लगा दिया गया। जिस पर बारात में आए युवकों ने गाना बंद कराकर दूसरा गाना शुरू करा दिया।

युवक के विरोध करने पर बारातियों द्वारा गांव के युवक की पिटाई कर दी गयी। जिस पर युवक के परिजन व दोस्त लाठी-डंडे व धारदार हथियार लेकर मौके पर पहुंच गये और बारातियों और उनमें आपसी संघर्ष हो गया। इस दौरान मौके पर अफरातफरी फैल गई। जिसके बाद कुछ जिम्मेदार लोगों द्वारा किसी तरह की स्थिति को संभाला गया। बताया जा रहा है कि इस संघर्ष में नीटू नाम का एक युवक गम्भीर रूप से घायल हो गया है। जिसे मेरठ के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस के अनुसार घायल युवक भतीजे के सन्नी की तहरीर पर जोनी निवासी तुगलपुर व अन्य अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया है। जिसकी पुलिस जांच कर रही है।

भाजपा-कांग्रेस के बीच कांटे की टक्कर

❑राज्य में अल्पमत सरकार शुभ संकेत नहीं

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीते कल आए एग्जिट पोल नतीजे ने उत्तराखंड के नेताओं की धड़कनों को और अधिक बढ़ा दिया है। यहां के एग्जिट पोल नतीजों को लेकर भले ही भाजपा और कांग्रेस के नेता अपने-अपने पक्ष में होने के दावा कर रहे हो लेकिन सच यह है कि सूबे में भाजपा और कांग्रेस के बीच ऐसी कांटे की टक्कर होने की उम्मीद है जिसमें चुनाव नतीजों से पहले पुख्ता तौर पर यह नहीं कहा जा सकता है कि बाजी कौन मारेगा और कौन हारेगा।

अगर किसी भी दल को पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में आने का मौका नहीं मिलता है और दोनों ही दल बहुमत के आस-पास रहते हैं तो राज्य में एक बार फिर 2012 विधानसभा चुनाव जैसी स्थिति की पुनरावृति भी हो सकती है। भाजपा कांग्रेस 31-32 सीटें मिली थी और सत्ता की चाबी निर्दलीय व अन्य के हाथ चली

❑सरकार मजबूत बने न बने लेकिन मजबूत विपक्ष तय

गई थी। उत्तराखंड राज्य के लिए ऐसी स्थिति को हितकर नहीं माना जा सकता है क्योंकि इससे राजनीतिक अस्थिरता का खतरा हर समय बना रहेगा।

हालांकि एग्जिट पोल नतीजों के बाद मुख्यमंत्री सीएम धामी अति उत्साहित दिख रहे हैं और पोल के नतीजों से बहुत अधिक सीटें मिलने की बात कर रहे हैं और कह रहे हैं कि कांग्रेस मतदान के बाद झूठे ढोल-नगाड़े बजा रही थी अब हम 10 मार्च को चुनाव परिणाम आने के बाद ढोल बजाकर जीत का जश्न मनाएंगे। उन्होंने कहा कि हम बहुमत से अधिक सीटें जीतने जा रहे हैं वहीं पूर्व सीएम हरीश रावत का कहना है कि कांग्रेस पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में आ रही है, इसमें अब कोई संदेह नहीं है।

सूबे में किसकी सरकार बनेगी और किसके सिर सजेगा मुख्यमंत्री का ताज इसका फैसला आगामी 10 मार्च को मतगणना के बाद ही होगा। एग्जिट पोल भी यही बताते हैं कि अगर कोई 36 के आंकड़े को छू भी लेता है और उसकी पूर्ण बहुमत वाली सरकार बन भी जाती है तब भी दूसरा दल एक मजबूत विपक्ष की भूमिका में रहेगा। 2017 की तरह प्रदेश में कमजोर विपक्ष नहीं रहने वाला जब कांग्रेस 11 सीटों पर ही सिमट गई थी। विपक्ष में भाजपा बैठे या कांग्रेस इस बार प्रदेश में भले ही मजबूत सरकार बने न बने लेकिन इस बार एक मजबूत विपक्ष जरूर मिलना तय है।

एक नजर

राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति व प्रधानमंत्री ने दी अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की शुभकामनाएं

नई दिल्ली। राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद, उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू , प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और कांग्रेस नेता राहुल गांधी तथा अन्य नेताओं ने मंगलवार को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर देशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं दी। कोविंद ने ट्विटर पर अपने संदेश में कहा अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर सभी देशवासियों को मेरी हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं। हमारे देश की महिलाएं अनेक क्षेत्रों में उपलब्धियों के नये कीर्तिमान स्थापित कर रही है। प्रधानमंत्री मोदी ने ट्वीट

किया, महिला दिवस पर मैं देश की नारी शक्ति और विविध क्षेत्रों में उनकी उपलब्धियों को सलाम करता हूं। भारत की सरकार अपनी विभिन्न योजनाओं के जरिए गरिमा और अवसर पर जोर देते हुए महिला सशक्तीकरण पर ध्यान देती रहेगी। उपराष्ट्रपति नायडू ने अपने संदेश में कहा आइए, इस दिन हम सामूहिक रूप से यह सुनिश्चित करके एक लिंग तटस्थ दुनिया बनाने का प्रयास करें कि महिलाओं के साथ किसी भी रूप में भेदभाव नहीं किया जायेगा। हम महिलाओं को उनकी गरिमा बनाए रखने और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा समान अवसर प्रदान करके उन्हें सशक्त बनाने का संकल्प लें।

वीवीपैट पर्चियों के ईवीएम से मिलान की मांग पर सुप्रीम कोर्ट कल करेगा सुनवाई

नई दिल्ली । पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव की मतगणना में अधिक वेरिफिएबल पेपर आडिट ट्रेल (वीवीपैट) पर्चियों के ईवीएम से मिलान की मांग पर सुप्रीम कोर्ट कल सुनवाई करेगा। कोर्ट ने चुनाव आयोग के वकील से सुनवाई में मौजूद रहने को कहा है। आंध्र प्रदेश के पूर्व सीएम चंद्रबाबू नायडू की याचिका पर

अदालत सुनवाई करेगा। याचिकाकर्ता ने कहा है कि ५ बूथों का वीवीपैट–ईवीएम मिलान होना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि परसों (१० मार्च) मतगणना है। देखना होगा कि अब कोई आदेश दिया जा सकता है या नहीं। बता दें कि उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, पंजाब, मणिपुर और गोवा में हुए विधानसभा चुनाव के नतीजे १० मार्च को घोषित होंगे। पिछले कुछ चुनावों के बाद विपक्ष ईवीएम पर सवाल उठाता रहा है। हालांकि चुनाव आयोग की तरफ से ईवीएम को क्लीन चिट दी जा चुकी है। लोगों में ईवीएम को लेकर संदेह न हो इसके लिए ईवीएम के साथ वीवीपैट का प्रयोग भी किया गया।

कैप्टन अमरिंदर सिंह ने की अमित शाह से मुलाकात

नई दिल्ली । अमरिंदर सिंह की पार्टी ने बीजेपी के साथ मिलकर चुनाव लड़ा है। नतीजे आने से पहले अमित शाह और अमरिंदर सिंह की इस मुलाकात को बेहद अहम माना जा रहा है। अमरिंदर सिंह ने कहा है दावा किया कि बीजेपी की अगुवाई वाले गठबंधन ने पंजाब में अच्छा परफॉर्म किया है। दरअसल, पंजाब में पहली बार बीजेपी ने बड़े भाई की भूमिका में चुनाव

लड़ा है। बीजेपी ने अमरिंदर सिंह की पार्टी पंजाब लोक कांग्रेस और सुखदेव सिंह ढींढसा की पार्टी शिरोमणि अकाली दल (संयुक्त) के साथ गठबंधन किया था। अमित शाह से मुलाकात के बाद कैप्टन अमरिंदर सिंह की ओर से पंजाब लोक कांग्रेस के बेहतर प्रदर्शन का दावा किया गया। कैप्टन अमरिंदर सिंह ने कहा, ‘मैं कोई पंडित नहीं हूं। मैं ऐसा व्यक्ति भी नहीं हूं जो कि इस बारे में कुछ बता पाए। मेरे पार्टी ने अच्छा प्रदर्शन किया है। बीजेपी ने भी बेहतर किया है। आगे देखते हैं कि क्या होता है।’ इससे पहले गृह मंत्री अमित शाह ने यह दावा किया था कि पंजाब में पंचकोणीय चुनाव हुआ है, ऐसे में नतीजे को लेकर कोई भविष्यवाणी नहीं की जा सकती लेकिन भाजपा राज्य में मजबूत हो रही है और हम सरकार बनाने की संभावना से इंकार नहीं कर रहे हैं। जाहिर है कि पंजाब में सरकार बनाने की संभावनाओं को लेकर शाह ने अपने इरादे साफ कर दिए हैं।

मुथूट फाइनेंस में लूट के प्रयास में अन्तर्राज्यीय गिरोह का एक सदस्य गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। मुथूट फाइनेंस गोल्ड लोन कम्पनी में लूट का प्रयास करने के मामले में पुलिस ने अन्तर्राज्यीय गिरोह के एक सदस्य को दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया। गिरोह में झारखण्ड के साथ ही नेपाली मूल के लोग भी शामिल हैं।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी जन्मेजय खण्डरी ने बताया कि 20 जनवरी की रात को प्रिंस चौक स्थित मुथूट फाइनेंस गोल्ड लोन की शाखा में सुरक्षा गार्ड को बन्धक बनाकर वहां स्ट्रांग रूम में घुसकर लूट का प्रयास हुआ था। जिसके बाद कम्पनी के मैनेजर ऋषिपाल सिंह की तहरीर पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी थी। पुलिस व एसओजी की संयुक्त टीम ने बदमाशों की धरपकड के लिए प्रयास किये। गत दिवस पुलिस टीम को सूचना मिली कि उक्त घटना करने वाले संगठित गैंग का एक आदमी चेन्नई से दिल्ली आ रहा है। पुलिस ने रात्रि में निजामुद्दीन रेलवे स्टेशन के पास से उस को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम इस्तक आलम पुत्र हसीमुद्दीन नि वासी पश्चिमी हसनटोला थाना राजमहल जिला साहिबागंज झारखण्ड बताया। उसने बताया कि वह झारखण्ड के पांच लोग हैं। हम ऐसे बैंकों, बडी–बडी दुकानो में घुसकर गैस कटरों, गैस सिलेण्डरों व अन्य औजारों के माध्यम से शटर तिजौरी आदि काटकर लूट, डकैती जैसी घटनाओं को अंजाम देते हैं। उसने बताया कि उनके गैंग में नेपाली मूल के व्यक्ति भी शामिल हैं क्योंकि नेपालियों पर कोई शक नहीं करते हैं। हम नेपाली को ऐसी जगह पर चौकीदार के काम में लगा देते हैं जो बाद में उनको घटनास्थल की पूरी जानकारी देता है जिसके बाद वह घटना को आराम से अंजाम दे देते हैं। मुथूट फाइनेंस कम्पनी के लिए भी उन्होंने रिदिम बार में काम करने वाले गणेश बहादुर को रेकी पर लगाया था जिसके साथ राम बहादुर भी रेकी में शामिल था। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसके साथियों की गिरफ्तारी के लिए प्रयास किये जा रहे हैं।

मतगणना के लिए प्रशासन ने कसी कमर, तैयारियां पूर्ण

विशेष संवाददाता

देहरादून। 10 मार्च को होने वाली मतगणना की तैयारियां लगभग पूर्ण कर ली गई है। मतगणना स्थल पर कड़ी सुरक्षा व्यवस्था का पहरा रहेगा। मतगणना स्थल के 100 मीटर का एरिया जीरो जोन रहेगा और बिना अनुमति किसी को भी अंदर जाने की इजाजत नहीं होगी।

●विजय जुलूस नहीं निकाल सकेंगे विजयी प्रत्याशी

एसएसपी जन्मेजय खंडूरी द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार लगभग 500 पुलिसकर्मियों की तैनाती मतगणना स्थल पर की जाएगी तथा विजयी प्रत्याशी इस बार कोविड नियमों के कारण विजय जलूस नहीं निकाल सकेंगे। कोविड नियमों के कारण इस बार विजय जुलूस निकालने पर प्रतिबंध रहेगा। मतगणना स्थल पर टेंट, बैरिकेडिंग, बिजली, पेयजल सेवाओं की व्यवस्था कर ली गई है तथा सीसीटीवी और इंटरनेट सेवा की व्यवस्था की गई है जिससे सूचनाओं के आदान–प्रदान में कोई दिक्कत न हो और हर गतिविधि पर नजर रखी जा सके।

मोटरसाईकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने खुले स्थान से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार यमुनानगर हरियाणा निवासी बीजी कुमार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से प्रेमनगर आया था उसने अपनी मोटरसाईकिल एमडीडीए पार्क के पास खडी की थी। थोडी देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सोहन सिंह रावत की अंतिम विदाई में उमड़ा जनसैलाब, शोक की लहर

हमारे संवाददाता

पौड़ी। उत्तराखंड के पौड़ी में आज सुबह उस समय शोक की लहर दौड़ पड़ी जब सरहद पर तैनात जवान तिरंगे में लिपट कर गांव पहुंचा।

हवलदार सोहन सिंह रावत का पार्थिव शरीर उनके घर में पहुंचते ही परिवार में कोहराम मच गया। जवान के अंतिम दर्शनों के लिए लोगों की भीड़ उमड़ पड़ी। वहीं पत्नी पार्थिव शरीर को देख बदवास हो गई, बच्चे बिलखते दिखाई दिए। कोटद्वार के मोटाढाक निवासी हवलदार सोहन सिंह रावत 27 जनवरी को घर से छुट्टी पूरी होने पर जम्मू–कश्मीर ड्यूटी पर गए थे। सोहन सिंह चौबट्टाखाल के पुड़सखाल के पटल्यू गांव के मूल निवासी थे। उनका परिवार पिछले 6 साल से कोटद्वार मोटाढाग में रह रहा है। सोहन सिंह रावत 2011 में 17 गढ़वाल राइफल में भर्ती हुए थे।

बीते रविवार शाम वह जम्मू कश्मीर के सेक्टर ब्रह्मवाणी में अपनी सर्च टीम के साथ हाई एल्टीट्यूड एरिया में सर्चऑपरेशन चला रहे थे। इस दौरान देर रात सर्च ऑपरेशन के दौरान हार्ट अटैक से उनका निधन हो गया था। जिसके बाद देर रात सैन्य अधिकारियों ने सोहन सिंह के परिवार को फोन पर जानकारी दी। आज उनके पार्थिव शरीर को घर लाया गया। जैसे ही हवलदार सोहन सिंह रावत का पार्थिव शरीर उनके घर लाया गया पूरा माहौल गमगीन हो गया। वहीं जवान की शहादत पर पूर्व मंत्री सुरेंद्र सिंह नेगी ने श्रद्धांजलि दी और परिजनों को ढाढस बंधाया।

एग्जिट पोल: दिल बहलाने..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

बताएंगे कि कौन कहां हारा और जीता था कहां किसकी सरकार बन रही है और किसकी सरकार जा रही है। अभी एग्जिट पोल के नतीजों के बारे में यही कहा जा सकता है कि नेताओं के दिल को बहलाने के लिए यह ख्याल अच्छा है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।