बुधवार
09 मार्च 2022

पृष्ठ 4

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है स्प्राउट्स!

पृष्ठ 5

साजिद नाडियाडवाला की फिल्म के हीरो बने कपिल शर्मा!

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 44
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

अनुभवप्राप्ति के लिए काफी मूल्य चुकाना पड़ सकता है पर उससे जो शिक्षा मिलती है वह और कहीं नहीं मिलती।

– अज्ञात

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

अप्रत्याशित होंगे इस बार चुनावी नतीजे

राज्य में पूर्ण बहुमत वाली ही बनेगी सरकार

विशेष संवाददाता

देहरादून। भले ही एग्जिट पोल के नतीजे राज्य में किसी भी दल को पूर्ण बहुमत मिलने की हिमायत न कर रहे हो तथा अल्पमत की सरकार बनने का संकेत दे रहे हो, लेकिन इस बार के चुनावी नतीजे चौंकाने वाले हो सकते हैं। कुछ राजनीति के जानकार इस बात का भी दावा कर रहे हैं कि सरकार चाहे किसी की भी बने होगी पूर्ण बहुमत वाली ही सरकार।

खास बात यह है कि राज्य में सरकार पूर्ण बहुमत वाली बनने का दावा करने वाले इन लोगों में जहां कुछ कांग्रेस की सरकार बनने का दावा करते दिख रहे हैं वहीं कुछ लोग भाजपा की सरकार बनने की बात कह रहे हैं। लेकिन दोनों के ही दावों में जो एक बात समान दिखाई दे रही है वह है राज्य में पूर्ण बहुमत की सरकार बनने का दावा। अपने-अपने इन दावों के पीछे उनके ठोस तर्क भी हैं।

'दून वैली मेल' द्वारा किए गए अपने इस सर्वे में लोगों का कहना है कि उत्तराखंड की आम जनता पढ़ी लिखी है

❑राज्य के लोगों ने किया पूर्ण बहुमत वाली सरकार के पक्ष में मतदान

तथा वह एक बार अल्पमत और एक बार प्रचंड बहुमत वाली सरकार गठन का जनादेश देकर उनके परिणाम देख चुकी है। इसलिए वह कदाचित भी ऐसा जनादेश देने नहीं जा रही है जिसके कारण अन्य राज्यों की तरह यहां भी गठबंधन की सरकार बने और विधायकों की खरीद-फरोख्त के अवसर पैदा हो। वही लोगों का कहना है कि राज्य में अल्पमत की सरकार होने की स्थिति में राजनीतिक अस्थिरता और मध्यवती चुनाव का भी खतरा हमेशा बना रहता है। जिसके कारण राज्य का विकास प्रभावित होता है। इसलिए सरकार चाहे किसी भी दल की बने एक स्थिर सरकार जरूरी है तथा अल्पमत वाली सरकार से यह उम्मीद नहीं की जा सकती है। लोगों की सोच यह भी है कि गठबंधन सरकार में सत्ताधारी नेताओं पर निजी हित ज्यादा हावी रहते हैं तथा भ्रष्टाचार को भी बढ़ावा मिलता है उन्हें लगा रहता है कि पता नहीं कब सत्ता पलट जाए इसलिए जो करना है कर लो।

जहां तक इस सवाल की बात है कि सरकार कांग्रेस की बनेगी या भाजपा की? लोगों में भाजपा को लेकर इस बात की नाराजगी है कि एक प्रचंड बहुमत वाली सरकार होते हुए भी उसने 5 सालों में कुछ खास नहीं किया, अपने निर्णय पलटने व मुख्यमंत्री बदले जाने को लोगों ने सरकार की बड़ी कमजोरी के रूप में

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

कल हो जाएगा फैसला, अबकी बार किसकी सरकार

विशेष संवाददाता

देहरादून। अबकी बार किसकी सरकार? कल होने वाली मतगणना से इस सवाल का जवाब मिलने जा रहा है। अटकलें, दावे और एग्जिट पोल के नतीजे किसके कितने सही और किसके कितने गलत कल दोपहर तक साफ हो जाएगा।

मतगणना का काम कल सुबह 8 बजे से शुरू होगा। सभी मतगणना स्थलों पर जिला प्रशासन द्वारा सभी तैयारियां कर ली गई हैं, किसी तरह की गड़बड़ी और अव्यवस्था से निपटने के लिए सुरक्षा के भी पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। उत्तराखंड विधानसभा का चुनाव इस बार अत्यंत ही रोमांचक रहा है, इसलिए चुनाव परिणाम को लेकर भी नेता और आम जनता तक में भारी उत्सुकता है।

चुनाव परिणाम आने में अब महज कुछ घंटों का समय ही शेष बचा है लेकिन अपनी-अपनी जीत और पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में आने को लेकर भाजपा और कांग्रेस दोनों ही दलों में सामान उत्साह देखा जा रहा है। सत्तारूढ़ भाजपा नेताओं और मुख्यमंत्री पुष्कर

❑मतगणना स्थलों पर सिपहसालारों की तैनाती
❑मुख्यालयों में बनाए गए कंट्रोल रुम
❑निर्दलीय प्रत्याशियों से संपर्क का काम भी जारी

सिंह धामी का कहना है कि जनता ने भाजपा के काम और मोदी के नाम पर उन्हें आशीर्वाद दिया है। सूबे में दोबारा सरकार बनाकर हम इतिहास रचने वाले हैं। वहीं कांग्रेस नेताओं और पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत का कहना है कि जनता अपना फैसला सुना चुकी है। जनता ने परिवर्तन के लिए वोट किया है और राज्य में कांग्रेस पूर्ण बहुमत वाली सरकार बनाने जा रही है। हमें जनता पर पूरा भरोसा है।

राज्य की 70 विधानसभा सीटों के

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

हम हार नहीं मानेंगे और हारेंगे भी नहीं: वोलोदिमीर जेलेंस्की

कीव। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने ब्रिटेन की संसद को संबोधित करते हुए कहा कि उनका देश रूस के आक्रमण के खिलाफ आखिरी सांस तक लड़ता रहेगा। जेलेंस्की ने ब्रिटिश सांसदों से कहा कि हम हार नहीं मानेंगे और हारेंगे भी नहीं। यूक्रेन से वीडियो के जरिये हाउस ऑफ कॉमन्स को संबोधित करते हुए जेलेंस्की ने ब्रिटेन से रूस पर प्रतिबंध बढ़ाने और उसे एक आतंकवादी देश मानने का आग्रह किया। जेलेंस्की ने वीडियोलिंक के

माध्यम से निचले सदन श्हाउस ऑफ कॉमन्सश को संबोधित करते हुए ऐतिहासिक भाषण दिया। जेलेंस्की का सांसदों ने खड़े होकर अभिवादन किया। जेलेंस्की ने ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन को संबोधित करते हुए कहा, हम पश्चिमी देशों की सहायता के लिए आपकी मदद चाहते हैं। हम इस मदद के लिए आभारी हैं और बोरिस, मैं आपका आभारी हूं। यूक्रेन के राष्ट्रपति ने कहा, कृपया इस देश (रूस) के खिलाफ प्रतिबंधों को बढ़ाएं और कृपया इस देश को एक आतंकवादी देश घोषित करें। कृपया सुनिश्चित करें कि हमारे यूक्रेन का आसमान सुरक्षित रहे।

पिछले 24 घंटों में कोरोना वायरस संक्रमण के 4,575 मामले आए, कोविड-19 से 145 लोगों की हुई मौत

नई दिल्ली। भारत में बुधवार को कोरोना वायरस संक्रमण के ४,५७५ नए मामले सामने आए हैं, जिसके बाद कुल मामलों का आंकड़ा ४२,६७५,८८३ हो गया है।

पिछले २४ घंटों में कोविड–१६ से १४५ लोगों की मौत हुई। ऐसे में इससे मरने वाले कुल मरीजों की संख्या ५ लाख १५ हजार ३५५ हो गई है। केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के नए बुलेटिन के अनुसार, अभी देश में सक्रिय मामले ४६,६६२ हैं, जिसमें कुल संक्रमण का ०.११ प्रतिशत शामिल था।

कोरोना संक्रमण से अब तक ७,१४६ रिकवर हो चुके हैं। इसके बाद कुल रिकवरी का आंकड़ा ४,२४,१३,५६६ हो गया है। अभी रिकवरी रेट ६८।६६

प्रतिशत है। इस दौरान डेली पॉजिटिविटी रेट ०.५१ प्रतिशत दर्ज किया गया, जबकि वीकली पॉजिटिविटी रेट ०.६२ प्रतिशत रहा। बता दें कि देश में कोरोना वायरस के नए मामलों में लगातार गिरावट दर्ज की जा रही है। आंकड़ों के अनुसार, पिछले २४ घंटे में कोविड–१६ के उपचाराधीन मरीजों की संख्या में २,६८६ मामलों की कमी दर्ज की गई है।

देशव्यापी कोविड–१६ रोधी टीकाकरण अभियान के तहत अभी तक १७६.३३ करोड़ से अधिक खुराकें दी जा चुकी है। गौरतलब है कि देश में सात अगस्त २०२० को संक्रमितों की संख्या २० लाख, २३ अगस्त २०२० को ३० लाख और पांच सितंबर २०२० को ४० लाख से अधिक हो गई थी। संक्रमण के कुल मामले १६ सितंबर २०२० को ५० लाख, २८ सितंबर २०२० को ६० लाख, ११ अक्टूबर २०२० को ७० लाख, २६ अक्टूबर २०२० को ८० लाख और २० नवंबर को ६० लाख के पार चले गए थे। देश में १६ दिसंबर २०२० को ये मामले एक करोड़ के पार हो गए थे। पिछले साल चार मई को संक्रमितों की संख्या दो करोड़ के पार और २३ जून २०२१ को तीन करोड़ के पार पहुंच गई थी। इस साल २६ जनवरी को मामले चार करोड़ के पार पहुंच गए थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

जनादेश के सम्मान की जरूरत

पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों के नतीजे कल आने वाले हैं। जो यह तय करेंगे कि कहां किसकी सरकार बनेगी। लेकिन इससे एक दिन पूर्व आए एग्जिट पोल के नतीजों को लेकर सियासी हल्कों में हलचल पैदा हो गई है जिसका कारण गोवा और उत्तराखंड में अल्पमत सरकारों की संभावनाएं हैं। किसी भी चुनाव में जब ऐसी स्थिति पैदा होती है कि बहुमत के लिए जरूरी सीटें किसी भी दल को न मिले तो सबसे अधिक सीटें पाने वाला दल सरकार बनाने का हकदार होता है। कई बार यह दल गठबंधन और दल-बदल के जरिए कामयाब हो जाता है और कई बार छोटे दल उसे नाकाम कर देते है और वह असली हकदार को पीछे धकेल कर खुद सत्ता में आ बैठते हैं। जैसा की 2017 के गोवा चुनाव में हुआ था। 17 सीटें जीतकर कांग्रेस सबसे बड़े दल के रूप में सामने आई थी, लेकिन 13 सीटें जीतकर दूसरे स्थान पर रहने वाली भाजपा सत्ता पर काबिज हो गई थी। दरअसल इस जोड़-तोड़ में भाजपा का मुकाबला कांग्रेस के लिए कर पाना संभव नहीं था। कुछ इसी अंदाज में मध्यप्रदेश में भाजपा ने कांग्रेस को सत्ता से बाहर का रास्ता दिखा दिया था। ऐसी स्थितियां भले ही देश की राजनीति के लिए सुचितापूर्ण न हो लेकिन दल-बदल के कानूनों की कमजोरी का फायदा बड़े और सशक्त दलों द्वारा उठाया जाना एक परंपरा जैसी बन गई है। जब पूर्ण बहुमत वाली सरकारों को सत्ता से बाहर होना पड़ता है। 2016 में उत्तराखंड में ऐसा ही प्रयास किया गया था भले ही भाजपा उसमें असफल हो गई थी। अगर वर्तमान में हुए राज्य विधानसभा चुनावों में किसी भी राज्य में ऐसे हालात पैदा होते हैं, गठबंधन और दलबदल के जरिए सत्ता तक पहुंचने की तमाम उचित अनुचित तरीके अपनाया जाना तय है। यही कारण है कि कांग्रेस इसे लेकर भयभीत और आशंकित है। खबर है कि गोवा में तो उसने अपने सभी प्रत्याशियों को बाहर अज्ञात स्थान पर भेज दिया है ऐसी खबरें अभी 4 दिन पहले उत्तराखंड के बारे में भी आ रही थी कि वह अपने विधायकों को राजस्थान या छत्तीसगढ़ जहां उसकी अपनी सरकारें हैं, भेज सकती है। खैर इसे लेकर मतगणना से पूर्व ही कांग्रेस अपने घर की सुरक्षा के तमाम इंतजाम करने में जुटी है। दरअसल इस तरह सत्ताहरण की घटनाएं जनादेश का अपमान है और लोकतंत्र का मजाक बना रही है। जनता जिसे सत्ता में आने को मत कर रही है उसे विपक्ष में बैठने पर मजबूर होना पड़ रहा है और जनादेश जिसे विपक्ष में बैठने को कह रहा है वह सत्ता पर कब्जा कर रहा है। इस चलन और प्रवृत्ति को रोकने के लिए देश में कानून बदले जाने की जरूरत है। वरना नेताओं की तरह राजनीति और लोकतंत्र की विश्वसनीयता भी खत्म होती जाएगी। सत्ता का स्वाद और लालच नेताओं को संवैधानिक व्यवस्था को तोड़ने-मरोड़ने से नहीं रोक पा रहा है। विधायकों की खरीद-फरोख्त जैसी बातें वर्तमान दौर की राजनीति का हिस्सा बन चुकी है आज अगर मतगणना से पहले सत्ता का गणित बैठाने में नेता जुटे हैं तो उसका सीधा अर्थ यही है कि उनके लिए सत्ता ही सब कुछ है और जनादेश कोई मायने नहीं रखता। निश्चित ही यह एक दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति है।

असामाजिक होने की टीस के अहसास

अशोक गौतम

हे मेरे विभिन्न श्रेणियों के सोशल मीडियाई मित्रो! आपको यह जानकर हार्दिक दुख होगा कि कल से मैं व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम, फेसबुक के ग्रुपों से कार्यभार मुक्त हो रहा हूं। मेरे कार्यभार मुक्त होने के पीछे किसी भी तरह की कोई सोशल मीडियाई सार्वजनिक वजह नहीं है। इसलिए मेरे मित्र इसे अन्यथा न लें। असल में सोशल मीडियाई ग्रुपों से मुक्त होने का कारण यह है कि मेरे इन ग्रुपों पर इतने अधिक आभासी मित्र हो गए थे कि उनको अब हैंडल करना मेरे बस से बाहर हो रहा था। उनके चलते मैं अपने घर के सदस्यों से अलग होने लगा था। अपने घर के सदस्यों से अब मुझे बातें करना मेरे लिए भार लगने लगा था। भद्रो! अब आपसे झूठ क्या बोलना, क्यों बोलना जबकि आज का दौर झूठ फरेब का दौर है। असल में मैं अब अपने को ही नहीं संभाल पा रहा हूं तो व्हाट्सएप के वीरों को कैसे संभालूं?

भद्रो! अब आप ही बताइए, आखिर कोई कितनी देर तक लगातार इन ग्रुपों की पोस्टों पर अपनी आंखें गड़ाए रख सकता है भला? इन ग्रुपों का मेरे दिमाग पर साइड इफेक्ट होने के बाद अब मेरी आंखों पर भी साइड इफेक्ट होने लगा है। मैं देखना कुछ चाहता हूं तो मेरी आंखें मुझे दिखाती कुछ और हैं। मैं पढ़ना कुछ और चाहता हूं तो मेरी आंखें मुझे पढ़वातीं कुछ और हैं। इसलिए अपनी आंखों के हित में अब मैं तमाम तरह के सोशल मीडिया ग्रुपों से अपने को अलग कर रहा हूं। भद्रो! यद्यपि मुझे अपने तमाम ग्रुपों से अपने को अलग करते हुए असहनीय दुख की प्रतीति हो रही है, जिसकी उच्च से उच्चकोटि का दुखियारा कल्पना भी नहीं कर सकता। मुझे इस वक्त इतना दुख हो रहा है कि इतना तो आत्मा को शरीर से अलग होते हुए भी दुख न होता होगा। मुझे इस वक्त इतना दुख हो रहा है कि इतना तो रीतिकालीन प्रेमी-प्रेमिका को एक-दूसरे से अलग होते हुए भी न होता होगा। मुझे इस वक्त इतना दुख हो रहा है कि इतना तो सारी नौकरी रिश्वत वाली सीट पर बैठे सदाचारी को अपनी सेवानिवृत्ति पर भी नहीं होता होगा। मैं अपने इस दुख को शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। मेरा यह दुख शब्दातीत है। सोशल मीडिया पर रहते हुए मैं अपने दिमाग की समस्या से तो न बच सका, पर अब मेरे पास अपनी आंखों की समस्या से बचने का एकमात्र यही तरीका बचा है। शेष आंखें बची रहें तो ग्रुप से बाहर भी कुछ देख सकूंगा।

प्रतिरोध की मुखर आवाज बने जेलेंस्की

अरुण नैथानी

रूस के आक्रमण से पूर्व अपार जनसमर्थन से राष्ट्रपति बने वोलोदिमीर जेलेंस्की को एक अनुभवहीन राजनेता के रूप में देखा जाता रहा है। कहा जाता रहा कि कॉमेडियन से राष्ट्रपति बने जेलेंस्की इस टकराव को टालने के लिये कूटनीतिक लड़ाई नहीं लड़ पाये। लेकिन एक छोटा देश होने के बावजूद वे रूस की विशाल सैन्य शक्ति का जिस तरह अकेले मुकाबला करते नजर आये, उसने यूक्रेन के राजनेता को वैश्विक स्तर पर दमदार नेता के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया। दरअसल, जब जेलेंस्की पहली बार यूक्रेन के राष्ट्रपति के रूप में टीवी स्क्रीन पर दिखे तो वे एक प्रसिद्ध कॉमेडी सीरीज में एक किरदार निभा रहे थे। सर्वेंट ऑफ पीपुल सीरीज में उन्होंने एक शिक्षक की भूमिका निभाई जो भाग्य से देश का राष्ट्रपति बन जाता है। उस उदार शिक्षक का भ्रष्टाचार के खिलाफ दिया गया बयान सुर्खियों में छा गया। दरअसल, इस पात्र ने राजनीतिक नेतृत्व की काहिली के बीच निराश लोगों के जीवन में नई संभावना जगाई। कालांतर में यह कहानी तब हकीकत बन गई जब अभिनय की दुनिया से निकलकर जेलेंस्की वर्ष 2019 में वास्तव में यूक्रेन के राष्ट्रपति बन गये। इस साढ़े चार करोड़ जनसंख्या वाले देश में वे सर्वमान्य नेता के रूप में उभरे। उन्होंने अपने राजनीतिक दल को 'सर्वेंट ऑफ द पीपुल' नाम दिया। उन्होंने देश की जनता से वादा किया कि वे पूर्वी यूक्रेन में शांति स्थापित करेंगे। साथ ही भरोसा दिलाया कि वे साफ-सुथरी राजनीति में विश्वास रखते हैं।

बहरहाल, आज रूसी आक्रमण का वे जिस तरह डटकर मुकाबला कर रहे हैं, उसने यूक्रेन ही नहीं, उन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर का नेता बना दिया है। वे आज प्राणपन से अपने देश को रूसी हमले से सुरक्षित करने तथा वैश्विक समर्थन हासिल करने का प्रयास कर रहे हैं। जेलेंस्की, यूक्रेन के किरीवयी रीह में बसे एक यहूदी परिवार में जन्मे। उन्होंने प्रारंभिक पढ़ाई के बाद कीव नेशनल इकोनॉमिक यूनिवर्सिटी से कानून की डिग्री हासिल की थी। लेकिन उनका मन सदैव अभिनय व कॉमेडी में लगा रहा। कॉमेडी के कई टीवी शो के जरिये उन्होंने अपार लोकप्रियता हासिल की। वे यूक्रेन व रूस के टीवी चैनलों पर कॉमेडी कार्यक्रम में वर्षों भाग लेते रहे। साल 2003 में उन्होंने अपनी एक टीवी प्रोडक्शन कंपनी भी बनायी, जिसका नाम केवार्ताल-95 था। इसी दौरान वे यूक्रेन के चर्चित 1+1 नेटवर्क के लिये कार्यक्रम बनाते रहे। विवादों में घिरी इस कंपनी के मालिक यूक्रेन के अरबपति इहोर कोलोमोइस्की की वजह से सवाल जेलेंस्की पर भी उठे। बताया जाता है कि इस अरबपति ने राष्ट्रपति चुनाव में जेलेंस्की की मदद की। इस सदी के पहले दशक में वे टेलीविजन व फिल्मों के क्षेत्र में खूब नाम कमा रहे थे। उन्होंने कुछ फिल्में भी बनायीं।

कालांतर यूक्रेन में राजनीतिक अस्थिरता का दौर भी आया। देश में रूस समर्थक राष्ट्रपति विक्टर यानुकोविच को सत्ता से हटाने के लिये देशव्यापी मुहिम चली। कई महीनों के टकराव के उपरांत विक्टर यानुकोविच को सत्ता से बेदखल कर दिया गया। यूक्रेन के पश्चिमी देशों की तरफ झुकाव के चलते क्षुब्ध रूसी राष्ट्रपति पुतिन के इशारे पर क्राइमिया पर कब्जा कर लिया। वहीं इस दौरान पूर्वी यूक्रेन में सक्रिय पृथकतावादियों को रूस ने खुला समर्थन दिया। वे यूक्रेन सेना के खिलाफ लगातार मोर्चा खोले हुए हैं। वर्ष 2019 में जेलेंस्की ने अपने प्रतिद्वंद्वी राष्ट्रपति पेत्रों पोरोशेंको को चुनाव में परास्त कर दिया। पोरोशेंको को विश्वास था कि राजनीति का ककहरा सीख रहा एक कॉमेडियन उनका क्या मुकाबला करेगा। लेकिन पेत्रों को उन्होंने भारी वोट लेकर हराया। साथ ही यूक्रेन के लोगों से वादा किया कि वे वर्ष 2014 से देश के पूर्वी इलाके में जारी गृहयुद्ध को समाप्त करवायेंगे। इस युद्ध में चौदह हजार से अधिक लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा। इस दिशा में जेलेंस्की आगे बढ़े। बहुचर्चित मिंस्क समझौता हुआ। रूस से बातचीत के बाद कैदियों को एक-दूसरे देशों को सौंपा गया। हालांकि, इस समझौते की अपनी सीमाएं भी थीं और उसका अतिक्रमण भी हुआ। हालांकि, रूस समर्थक अलगाववादियों को समर्थन मिलने से जेलेंस्की खिन्न भी थे। लेकिन पश्चिमी देशों के प्रति जेलेंस्की का झुकाव पुतिन को नागवार गुजरा। दरअसल, यूरोपीय यूनियन तथा नाटो में शामिल होने की यूक्रेन की कोशिश को पुतिन ने रूस की सुरक्षा के लिये बड़ी चुनौती माना।

वास्तव में जेलेंस्की रूसी हमले के बाद एक नायक के रूप में उभरे। जो लोग जेलेंस्की को कमजोर बता रहे थे, उनका अनुमान गलत साबित हुआ। वे यूक्रेन के लोगों को एकजुट करने में सफल हुए। वे सीमा पर लड़ रहे सैनिकों का उत्साह बढ़ाने लगातार पहुंचते रहे। यही वजह है कि आज वे एक विश्व नेता के रूप में उभरे हैं। यूक्रेन को पहली बार एक बुलंद आवाज मिली है। दुनिया में उनको सुना जा रहा है। सारा देश उनके साथ है और सही मायनों में वे रूसी आक्रमण के खिलाफ यूक्रेन के प्रतिरोध का प्रतिनिधि चेहरा बन गये हैं। वे सम्मानजक ढंग से दुनिया के सामने यूक्रेन की बात कर रहे हैं। उन्होंने दुनिया को बताया कि एक छोटा देश भी कैसे बड़ी महाशक्ति का मुकाबला कर सकता है। उन्होंने यूरोपीय देशों को चेताया है कि यदि वे यूक्रेन के संघर्ष में साथ न आए, तो युद्ध उनके दरवाजे तक भी पहुंच जायेगा।

'अयं द्यावापृथिवी वि ष्कभायदयं रथमयुनक्सप्तरश्मिम्।

अयं गोषु शच्या पक्वमन्तः सोमो दाधार दशयन्त्रमुत्सम्।।

(ऋग्वेद ६-४४-२४)

परमेश्वर ने द्युलोक और पृथ्वी को अपनी अपनी कक्षा में स्थापित किया है। सूर्य को सात रंग की किरणों का रथ प्रदान किया है। इसने ही पृथ्वी, दूध आदि में ऊर्जा का संचार किया है। इसी ने इस व्यवस्था को पांच महाभूत और पांच प्राण ऊर्जा प्रदान की हैं।

God has placed the Earth and Dulok in their respective orbits. The Sun has been given a chariot of seven colored rays. It is He who has transmitted energy to the earth, milk, etc. He has given this system the five great elements and five pranic energies.

(Rig Veda 6-44-24)

जांच को आंच, मुसद्दीलाल निर्दोष

पूरन सरमा

मुसद्दीलाल भ्रष्टाचार में लिप्त था और विभाग उसके खिलाफ जांच कराने पर आमादा था। इसलिए तीन सदस्यीय जांच समिति का गठन किया गया। मुसद्दीलाल पर रिश्वत का आरोप था, लेकिन वह मुकर रहा था। कहता, वह रोटी के अलावा और कुछ नहीं खाता। विभाग में लगातार उसके खिलाफ शिकायतें आने पर उसे निलंबित कर दिया गया। समिति सदस्य आते, गप्पें मारते, नाश्ता करते, शाम को घर लौट जाते। तीन माह बाद समिति ने उसके घर, बुलावे का नोटिस भेजा। उसके घर ताला लगा था। चपरासी जाता, वापस लौट आता। एक दिन वह मिल गया। उसने चपरासी को आराम से बिठाया और पचास का नोट देकर कहा, पन्द्रह दिन तक मत आना। चपरासी बोला, यह तो पांच दिन चलेंगे। मुसद्दी ने सौ रुपये देकर कहा, अब ठीक है। चपरासी लौट गया। एक महीने बाद जांच समिति को चपरासी पर संशय हुआ। चपरासी से पूछा, तो उसने मना कर दिया। पड़ोसियों ने कहा, वह दो महीनों से लापता है। जांच समिति की बैठक में तय हुआ कि समिति का एक सदस्य मुसद्दीलाल के घर जाकर स्थिति का पता करेगा। सदस्य घर गया, तो उसका दरवाजा खुला था, अंदर बैठा मुसद्दी गुलाब जामुन खा रहा था। समिति के सदस्य को देखकर मुसद्दी की बांछें खिल गईं। मैं आपका ही इंतजार कर रहा था। सदस्य बोला, मेरा इंतजार? उसने गुलाब जामुन की प्लेट सदस्य के आगे रखी। सदस्य बिदककर बोला-भ्रष्ट बनाना चाहते हो। हमारे चपरासी को यही खिलाया होगा। वह बोला, वह तो काला धन लेकर गया। सदस्य बोला, सच-सच बताओ तुमने उसे क्या दिया? घबराइए नहीं, यह कहते हुए उसने सौ-सौ के नोट उसके सामने रखे, लेकिन सदस्य बोला- हम भ्रष्ट बन गए, तो क्या होगा? वह बोला, साहब किसी से कहूंगा नहीं। मैं भी ईमानदार था, तो बच्चे छोटी-छोटी चीजों के मोहताज थे। ईमानदारी में क्या है? कलम ही तो चलानी है आपको। दूसरे सदस्यों को भी संतुष्ट कर दूंगा। सदस्य रिश्वत लेकर चल दिया। ऐसा अन्य सदस्यों के साथ भी हुआ और छह महीने बाद मुसद्दी निर्दोष साबित हो गया। जांच समिति के कार्यालय पर ताला लग गया।

2022 समलौंण सम्मान से सम्मानित हुए वृक्षमित्र डॉ त्रिलोक सोनी

संवाददाता

देहरादून। तीस सालों से पर्यावरण संरक्षण, संवर्द्धन व वृहद पौधारोपण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने व पौधे उपहार में देने तथा जन्मदिन पर पौधों को लगाने के प्रेरणास्रोत पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ त्रिलोक चंद्र सोनी को राठ महोत्सव में समलौंण संस्था ने स्मृति चिन्ह व शॉल ओढ़ाकर २०२२ समलौंण सम्मान से सम्मानित किया। डॉ त्रिलोक चंद्र सोनी वर्तमान में वे राजकीय इण्टर कालेज मरोड़ा (सकलाना) में प्रवक्ता भूगोल के पद पर कार्यरत हैं। सम्मानित होने पर वृक्षमित्र डॉ त्रिलोक चंद्र सोनी ने संस्था का अभिवादन करते हुए कहा किं छात्रों के उत्तम भविष्य बनाने के साथ पर्यावरण संरक्षण की ये दो जिम्मेदारी प्रकृति ने मुझे दी हैं जबतक जीवन भरं उसे मैं निभाता रहूंगा। संस्थापक समलौंण वीरेंद्र दत्त गोदियाल ने कहा विगत कई सालों की सक्रियता वृक्षमित्र डॉ सोनी की समाज को एक प्रेरणा दे रही है इस प्रकृति से वे कितना लगाव रखते हैं वह उनके पहनावे से ही दिख जाता हैं। संरक्षक भुवन नौटियाल कहते है समलौंण संस्था ऐसे लोगो को आगे लाती हैं जो इस धरा के लिए कार्य कर रहे हैं ताकि ये प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण हो सके वही अध्यक्ष समलौंण मनोज रौथाण कहते है डॉ सोनी इस धरा के लिए एक मानव नही बल्कि उपहार है जो सततरुप से पर्यावरण के लिए कार्य कर रहे है उन्हें सम्मानित करके हमारी समलौंण संस्था अपने आप को गौरवान्वित कर रही हैं उन्होंने देववृक्ष रुद्राक्ष व फाइक्स के पौध ` उपहार में भेंट भी किये। कार्यक्रम में सुरेंद्र सिंह नेगी, मातबर सिंह वर्त्वाल, मुख्य अतिथि विजय मोहन पैनुली, रमेश चंद्र बोडाई, दिनेश चंद्र खंकरियाल, पं० महावीर प्रसाद नौडियाल, सावित्री मंमगाई, घ्सुनीता भंडारी, भारती, आशा देवी, नरेंद्र सिंह नेगी प्रधानाचार्य, धनसिंह घरिया, सतेंद्र भंडारी, महेश पोखरियाल, डॉ देवकृष्ण थपलियाल, रेखा गुंसाई, सतेश्वरी पैलार, सुनीता पैठाणी आदि थे।

दो किलो भांग के साथ एक गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। पुलिस ने दो किलो भांग पत्ती के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर थाना पुलिस ने बालासुन्दरी मन्दिर के पास एक युवक 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 दबोच लिया। तलाशी लेने पर युवक के पास मिले थैले की तलाशी ली तो पुलिस ने उसमें से दो किलो 300 ग्राम भांग बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम फैरांग देव वर्मा पुत्र किशोर देव वर्मा निवासी सिगाई मोहनपुर त्रिपुरा हाल निवासी शिवालिक कालेज सेलाकुई बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

चरस के साथ गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। पुलिस ने चरस के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर थाना पुलिस ने अपोलो स्कूल के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 610 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम प्रमोद कुमार पुत्र विरेन्द्र शाह निवासी गोपालगंज बिहर हाल निवासी प्रेमनगर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

स्वरोजगार से जुड़ी महिलाओं को देखकर बहुत खुशी हुईः बडोला

देहरादून (संवाददाता)। बीएनआई के कार्यक्रम मे डीएसपी सीओ विजिलेंस अनुशा बडोला ने कहा कि यहां आज स्वरोजगार से जुड़ी महिलाओं को देख कर बहुत खुशी हुई। यहां कोठाल गेट के समीप स्थित एक होटल में आयोजित शिकुएशन कार्यक्रम में बिजनेस वीमेंस ने अपना-अपना इंट्रोडक्शन दिया और अपनी जर्नी के बारे में बताया। कार्यक्रम में मुख्य-अतिथि पहुंची डीएसपी सीओ विजिलेंस अनुशा बडोला ने कहा कि यहां आज स्वरोजगार से जुड़ी महिलाओं को देख कर बहुत खुशी हुई। खासकर जिस तरह की हिम्मत ये दिखा रही हैं। बतौर विशिष्ट अतिथि गाइनी आरती लूथरा ने कहा कि बीएनआई की ओर से बहुत अच्छा काम किया जा रहा है। महिला दिवस पर ऐसी आत्मनिर्भर महिलाओं को देख कर बेहद खुशी हुई। कहा कि हमको बेटियों को बचाना है और उनको आत्मनिर्भर बनाना है। बीएनआई के रीजनल डायरेक्टर सीए अरविंद अग्रवाल और पारुल अग्रवाल ने बताया कि ७४ देशों में बीएनआई काम कर रहा है। देहरादून में अब तक ८० सदस्य इससे जुड़ चुके हैं, जो कि अपने बिजनेस को मजबूती दे रहे हैं। महिलाएं इससे जुड़कर अपने काम को उड़ान दे पा रही हैं। इस मौके पर महिलाओं ने केक कटिंग कर एक-दूसरे को महिला दिवस की बधाई दी। इस अवसर पर ज्योति डबराल, अमनदीप कौर, स्वरलीन कौर, मीतू बंसल आदि उपस्थित थे।

स्वस्थ महिला ही स्वस्थ समाज का निर्माण करती हैः डॉ. सुजाता संजय

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर सोसायटी फॉर हेल्थ एजुकेशन एंड वूमैन इम्पावरमेन्ट ऐवेरनेस सेवा द्वारा संजय मैटरनिटी सेंटर की स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. सुजाता संजय ने महिलाओं एवं किशोरियों को सेनेट्री नैपकीन वितरित करते हुए इसके इस्तेमाल से होने वाले फायदे के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने सेवा एन.जी.ओ. के प्रयासों की तारीफ करते हुए कहा कि यह सही में हिम्मत का काम है कि सेवा एन. जी. ओ. ने महिलाओं के ऐसे दर्द को समझा है, जिसके विषय में वह अपने घर में भी बात करने से भी झिझकती है। २ करोड़ से ज्यादा महिलाएं सेनेट्री नैपकीन की बजाय असुरक्षित साधनों का इस्तेमाल करती हैं। उनमें इन्फेशन और कई गंभीर बीमारियों का कारण बन रहा है। मजबूरी में ज्यादातर लड़कियां हर माह पांच दिन स्कूल से छुट्टी पर रहना पसंद करती है।

डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि पिछले आठ सालों से महिलाओं को निःशुल्क सेनेटरी नैपकिन वितरित कर रही है। उन्होंने कहा कि महिलाओं में पीरियड्स को लेकर बहुत हैजिटेशन है। कुछ महिलाएं तो इसे कुदरत का प्रकोप भी मानती हैं और भगवान का अभिशाप भी। लेकिन जब हमें समझाया गया यह अभिशाप नहीं बल्कि एक शारीरिक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो भगवान की देन है, इसमें घबराने और शर्म जैसी कोई बात नहीं है। लेकिन अगर सफाई नहीं रखेंगी तो बार-बार बीमार होंगी और यहीं से सेनेट्री नैपकीन देने की शुरूआत हुई। लगभग आठ वर्षो से डॉ. सुजाता संजय द्वारा २००० हजार से भी ज्यादा सेनेट्री नैपकीन वितरित कर चुकी हैं जिसका सारा खर्च वह खुद वहन करती हैं।

डॉ. सुजाता संजय बस्तियों में जाकर महिलाओं को सेनेट्री नैपकीन निःशुल्क उपलब्ध करा रही हैं इसके साथ ही महिलाओं से बात करती हैं और नैपकिन को उपयोग करने की सलाह देती हैं जबकि शुरूआत में झुग्गी झोपडियों में रहने वाली महिलाओं ने सेनेट्री नैपकीन लेने से मना करती थी क्योंकि उनका मानना था कि महावारी के समय कपड़ा ही सही होता है। सेनेट्री नैपकीन खरीदने के लिए उनके पास पैसे भी नहीं होते और उन्हें मर्दों से शर्म भी आती है। कई महिलाओं ने तो यहां तक कह दिया कि यह पैड बीमारी का घर होते हैं और हम इसका उपयोग नहीं करेंगे। लेकिन डॉ. सुजाता संजय ने हार नहीं मानी और वह लगातार सेनेट्री नैपकीन लेकर उनसे संपर्क करती रही, धीरे-धीरे उन्हें समझाया और जागरूक किया।

डॉ. सुजाता संजय ने बताया कि ७० प्रतिशत महिलाएं एवं लड़कियां आर्थिक तंगी के कारण सेनेट्री नैपकीन उपयोग नहीं कर पाती हैं, भारत के अत्यंत पिछड़े इलाकों में महिलाएं सेनेट्री पैड की जगह कपड़े का प्रयोग करती है, इस अस्वच्छता के कारण ग्रामीण महिलाओं को विभिन्न संक्रमण हो जाते हैं, जिनसे भारत में सरवाइकल कैंसर के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। मासिक चक्र अलग-अलग होता है। ज्यादातर स्त्रियों को भी चार-पाँच दिन तक रक्त जाता है। यह क्रम हर एक स्त्री में अलग-अलग होता है किन्तु एक बार जो क्रम बने वही जारी रहना चाहिए। तभी मासिक चक्र को सही कहा जाता है।

डॉ. सुजाता संजय ने गरीब महिलाओं के लिए सेनेट्री नैपकीन देकर एक मिसाल कायम की है। समाज में महिलाओं के लिए एक अनूठी मिसाल बन गई हैं। जिसके लिए उनकी चारों तरफ प्रशंसा की जा रही है। डॉ. सुजाता संजय को उत्कृष्ट सामाजिक एवं चिकित्सीय सेवाओं को देने के लिए वर्ष २०१६ में भारत की १०० सशक्त महिलाओं में चुना कर राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित किया जा चुका है।

स्मैक तस्करी में एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। स्मैक तस्करी में लिप्त एक युवक को कल देर शाम एसओजी द्वारा 13.39 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम एसओजी उधमसिंहनगर को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसओजी टीम द्वारा बताये गये स्थान एमपी चौक काशीपुर से एक संदिग्ध को हिरासत में लिया गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 13.39 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम मोहम्मद फैजान पुत्र मोहम्मद रफीक निवासी कर्बला काशीपुर बताया। जिसके खिलाफ काशीपुर कोतवाली में एनडीपीएस एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज कर उसे जेल भेज दिया गया है।

आत्महत्या, हत्या व लूट जैसी घटनाओं में हुई बढोत्तरी ?

संवाददाता

देहरादून। युवा वर्ग में संयम की कमी के चलते ही वह अपराधों की तरफ बढ़ते जा रहे हैं जोकि समाज के लिए काफी घातक साबित हो सकता है?

पुराने जमाने में युवा वर्ग में काफी संयम होता था जिसके कारण ही वह अपने बडों की मार, डांट तक हंसी से टाल देते थे। यही नहीं अगर कहीं दोस्तों में मनमुटाव भी हो जाता था तो अगले दिन वह फिर से गले मिलकर चलते थे। लेकिन वर्तमान समय में इसका उल्टा हो रहा है।

वर्तमान समय में युवा वर्ग में संयम बिल्कुल दिखायी नहीं देता। एक तो पढाई का बोझ उनपर काफी रहता है तो दूसरे वह मोबाइल व लैपटॉप की दुनिया में इस तरह से खो गये हैं कि आसपास क्या हो रहा है वह इससे अनभिज्ञ हैं। उनको तो यहां तक नहीं पता कि मां-बाप डांटते है उनके लिए यह एकदम से नया है। इसी के चलते मां बाप की डांट से क्षुब्त होकर आत्महत्या जैसे कदम उठाने से भी आज का युवा पीछे नहीं हटता है। मां-बाप ने डांटा या फिर उनकी कोई इच्छा पूरी नहीं की तो वह या तो घर से भाग जायेंगे और नहीं भागे तो फंदे पर झुल जायेंगे। क्योंकि उनको इस बात का ज्ञान ही नहीं है कि जो मां-बाप प्यार करते हैं उनको डांटने का भी अधिकार है। इसके साथ ही दूसरों के द्वारा अगर उनको किसी बात पर रोका टोका जाता है तो वह उनका सबसे बडा दुश्मन बन जाता है। इसका जीता जागता उदाहरण लॉ कालेज के बाहर छात्रा की हत्या। अगर आदित्य थोडा सा संयम रखता तो इस प्रकार की घटना नही होती।

आज का युवा वर्ग हर बात को अपनी इमेज से जोडकर चल रहा है। किसी ने कुछ कहा तो उसकी इमेज खत्म हो गयी वह यह सोचकर चल रहा है। लूट चोरी की घटनाएं भी इसी का एक अंग है। एक दोस्त ने प्रेमिका के लिए कुछ किया है तो वह उससे बडकर करेगा जिसके लिए चाहे कुछ भी करना पडे वह करने को तैयार बैठा है। यह बात भी कई बार सामने आयी कि लूट व चोरी के मामले में पकडे गये युवाओं ने बताया कि उसकी प्रेमिका के सामने उसकी इमेज खराब ना हो जिसके लिए पैसो की जरूरत थी तो उसने अपराध कर दिया। उस समय वह अपने परिवार के बारे में कुछ नहीं सोचते कि उनके मां-बाप उनको अच्छी शिक्षा दे रहे हैं उनकी हर जरूरत को पूरा कर रहे हैं उनके प्रति भी कोई दायित्व उनका बनता है लेकिन बाहर उनकी इमेज ना खराब हो वह बस यहीं सोचता है। जो कि आने वाले समय में समाज के लिए काफी घातक साबित हो सकता है। इसपर भी सभी को मंथन करना होगा कि कैसे युवाओं को सही मार्गदर्शन मिल सके।

हैंगिंग लेग रेज एक्सरसाइज करते समय इन गलतियों से बचें

रोजाना कुछ मिनट हैंगिंग लेग रेज एक्सरसाइज करने से पूरे शरीर की मांसपेशियों को मजबूती और कई तरह के अन्य स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। हालांकि, बहुत से लोग इसे करते समय अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं, जिससे उन्हें इसका फायदा नहीं मिल पाता और चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है। चलिए आज इस लेख में हम आपको बताते हैं कि इस एक्सरसाइज को करते समय किन-किन गलतियों से बचना चाहिए।

एक्सरसाइज रोड़ को सही से न पकड़ना

जब हैंगिंग लेग रेज एक्सरसाइज करें तो इसकी रोड को सही से पकड़ें क्योंकि अगर ग्रिप ढंग से न बनी हो तो हाथों के छूटने से गिरने का डर रहता है। वहीं, कभी भी रोड को अजीब स्थिति में पकड़ने की कोशिश न करें क्योंकि इससे आपको चोट लग सकती है। हैंगिंग लेग रेज करते समय हमेशा रोड को ऐसे पकड़ें जैसे आप मुठ्ठी बंद कर रहें हों यानी रोड के एक ओर उंगलियां तथा दूसरी ओर अंगूठे को रखें।

शारीरिक पॉश्चर का गलत होना

हैंगिंग लेग रेज एक्सरसाइज रोड के इस्तेमाल से की जाती है, जिसे पकड़ते समय शारीरिक पॉश्चर का सही होना जरूरी है। अमूमन लोग यह एक्सरसाइज करते समय रोड़ पर झूलते रहते हैं, लेकिन इस गलती के कारण शारीरिक दर्द की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए इस एक्सरसाइज को करते समय ध्यान रखें कि आपका शरीर झूले के समान आगे-पीछे नहीं होना चाहिए, बल्कि एकदम स्थिर रहना चाहिए। इससे आपको एक्सरसाइज से भरपूर फायदा मिलेगा।

ठीक से सांस न लेना

कई लोग हैंगिंग लेग रेज एक्सरसाइज करते समय ठीक से सांस नहीं लेते हैं, लेकिन ऐसा करना उनकी सबसे बड़ी गलती है क्योंकि इससे उनको नुकसान पहुंच सकता है। बता दें कि इस एक्सरसाइज के दौरान सांस लेते समय पैरों को उठाना होता है और पैरों को नीचे करते समय सांस छोड़नी होती है। अगर आप इस एक्सरसाइज के दौरान सांस पर ध्यान नहीं देते हैं तो आपको इसके कारण सांस से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

केटलबेल से एक्सरसाइज करते समय इन बातों का रखें ध्यान

केटलबेल के साथ एक्सरसाइज करना काफी अच्छा माना जाता है क्योंकि इससे न सिर्फ शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को जल्द कम करने में मदद मिलती है बल्कि अन्य कई तरह के स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं। हालांकि ये फायदे तभी मिलते हैं जब आप केटलबेल से एक्सरसाइज को ठीक ढंग से करें क्योंकि एक छोटी सी गलती चोट का कारण बन सकती है। आइए जानते हैं कि केटलबेल से एक्सरसाइज करते समय आपको किन-किन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए।

केटलबेल से एक्सरसाइज करने के लिए इसका सही चयन बहुत जरूरी है क्योंकि गलत केटलबेल से एक्सरसाइज करने से चोट लगने की संभावना बढ़ सकती है। इसके लिए आप अपने नजदीकी फिटनेस स्टोर पर जाएं और सही केटलबेल चुनने के लिए किसी फिटनेस एक्सपर्ट की मदद लें। ध्यान रखें कि केटलबेल का हैंडल इतना चौड़ा होना चाहिए कि आप इसे दोनों हाथों से बिना किसी दिक्कत के पकड़ सकें।

जब आप केटलबेल से एक्सरसाइज करें तो यह जरूरी है कि आप इसे सही तरह से पकड़ें। अगर आपको लगता है कि केटलबेल उठाने के दौरान आपकी ग्रिप ढंग से नहीं बनी है तो इसे छोड़ दें। कभी भी केटलबेल को अजीब स्थिति में पकड़ने की कोशिश न करें क्योंकि इससे आपको गंभीर चोट लग सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप केटलबेल को अच्छे से पकड़ने के बाद ही अपनी एक्सरसाइज करें।

अगर केटलबेल उठाते समय आपकी कलाई की अवस्था ठीक नहीं है तो इसके कारण न सिर्फ हाथों में दर्द हो सकता है बल्कि कई तरह की अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। केटलबेल के साथ एक्सरसाइज करते समय कलाई में एक प्रॉपर एंगल बनाए रखने से चोट लगने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। कोशिश करें कि आप अपनी कलाइयों को बिना झुकाए सीधा रखें ताकि केटलबेल उठाते समय अतिरिक्त तनाव महसूस न हो।

केटलबेल एक एक्सरसाइज टूल है जिसे उठाते समय अच्छे फॉर्म का होना जरूरी है। इसलिए फर्श से केटलबेल उठाते समय यह सुनिश्चित करें कि आपकी कमर एकदम सीधी हो। इसी तरह आप कंधों को थोड़ा पीछे रखें। कंधों को आगे की ओर घुमाने से चोट लग सकती है। वहीं इस बात का भी हमेशा ध्यान रखें कि केटलबेल एक्सरसाइज के दौरान आपके कूल्हों पर अधिक तनाव न पड़े।

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

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है स्प्राउट्स!

स्प्राउट्स यानी अंकुरित अनाज (साबुत मूंग दाल, चने और मटर), जो फाइबर, प्रोटीन, पोटैशियम, कई जरूरी विटामिन्स और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण आदि पोषक तत्वों से समृद्ध होते हैं, इसलिए डाइट में स्प्राउट्स को शामिल करना लाभदायक है। आप चाहें तो कुछ स्वादिष्ट व्यंजनों के रूप में स्प्राउट्स का सेवन कर सकते हैं। आइए आज हम स्प्राउट्स से बनाए जाने वाले कुछ व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर कुछ ही मिनटों में बनाकर खा सकते है।

स्प्राउट्स सलाद

अगर आप वजन नियंत्रित करने में लगे तो आपके लिए अपनी डाइट में स्प्राउट्स सलाद को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है। स्प्राउट्स सलाद बनाने के लिए सबसे पहले अंकुरित साबुत मूंग को स्टीम करके एक कटोरे में डालें, फिर इसमें बारीक कटे प्याज, बारीक कटे टमाटर, बारीक कटी हरी मिर्च, थोड़ा सफेद नमक, थोड़ा काला नमक, थोड़ा चाट मसाला और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलाएं। अंत में स्प्राउट्स सलाद में भुनी हुई मूंगफली डालकर इसे परोसें।

स्प्राउट्स खिचड़ी

जब भी आपको कंफर्ट फूड खाने का मन करें तो उस समय स्प्राउट्स खिचड़ी बनाकर खाएं। इसके लिए सबसे पहले एक प्रेशर कुकर में देसी घी गर्म करके उसमें जीरा भूनें, फिर इसमें हींग, हरी मिर्च, लहसुन का पेस्ट समेत बारीक कटे प्याज भूनें। इसके बाद कुकर में मिले-जुले स्प्राउट्स, तीन कप पानी और नमक (स्वादानुसार) मिलाकर कुकर का ढक्कन लगाएं और एक सीटी आने के बाद खिचड़ी को धीमी आंच पर पांच मिनट तक पकाएं, फिर इसे गर्मागर्म परोसें।

स्प्राउट्स और सूजी पेनकेक

इसके लिए सबसे पहले एक कटोरे में स्प्राउट्स, सूजी, कदूकस की हुई गाजर, टोफू, बारीक कटा प्याज, दही, धनिया, अदरक का पेस्ट, नमक, लाल मिर्च पाउडर और पानी डालकर मिलाएं। ध्यान रखें कि यह मिश्रण न ज्यादा गाढ़ा और न ही ज्यादा पतला होना चाहिए। इसके बाद एक तवे को मक्खन से चिकना करें, फिर इस पर दो चम्मच पैनकेक का मिश्रण डालकर उसे दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन होने तक सेकें। इसी तरह सारे मिश्रण से पैनकेक बनाएं।

स्प्राउट्स कटलेट

सबसे पहले एक कटोरे में अंकुरित भूरे चने, अंकुरित हरे चने, अंकुरित सफेद मटर, बारीक कटी हरे धानिया की पत्तियां, नमक, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर और जीरा पाउडर डालकर अच्छे से मैश करें। जब सारी चीजें अच्छे से मैश हो जाएं तो मिश्रण को कटलेट्स का आकार दें, फिर सभी कटलेट को कढ़ाही में गोल्डन ब्राउन होने तक तलें। अंत में गर्मागर्म स्प्राउट्स कटलेट को हरे धनिये की चटनी के साथ परोसें और खाएं।

घर पर स्पाउट्स बनाने का तरीका

इसके लिए पहले एक जार में साबुत मूंग दाल, मटर या चने को डालें। इसके बाद जार में अनाज से थोड़ा ऊपर तक साफ पीने वाला पानी भरें और इसे रातभर के लिए भिगोकर छोड़ दें, फिर अगली सुबह एक बारीक छन्नी से अनाज का पानी को छानें और इसे मोटे सूती के कपड़े में लपेटकर किसी गर्म जगह पर रख दें। ऐसा करने से यह एक से दो दिन में अंकुरित हो जाएंगे।

शब्द सामर्थ्य - 61

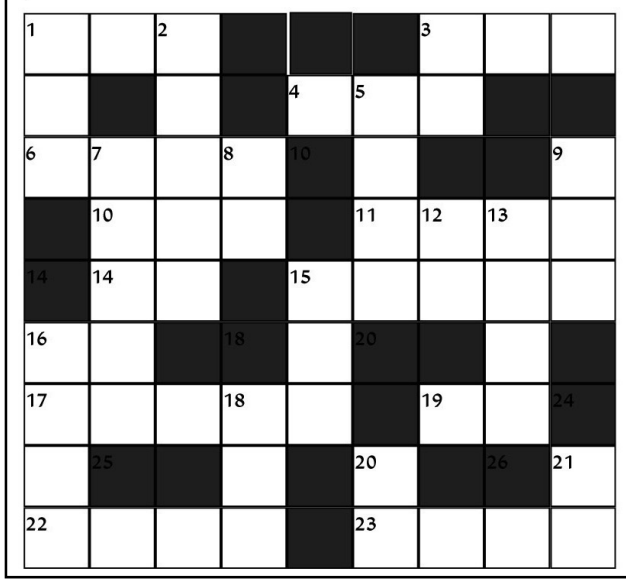
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 60 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

माहिरा शर्मा अब बड़े पर्दे पर अपना जादू चलाने के लिए तैयार

टीवी एक्ट्रेस माहिरा शर्मा अब बड़े पर्दे पर अपना जादू चलाने के लिए तैयार हैं। उन्होंने फिल्मों में अपनी शुरुआत के लिए कमर कस ली है। पिछले दिनों माहिरा ने सोशल मीडिया पर इसे लेकर अपने फैंस को हिंट भी दिया था। माहिरा की पहली फिल्म से जुड़ीं कुछ जानकारियां सामने आई हैं। अब बेशक इस खबर से उनके प्रशंसक खुशी से झूम उठेंगे, जो उन्हें रुपहले पर्दे पर देखने का इंतजार कर रहे हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, माहिरा ने पंजाबी सिनेमा से अपना एक्टिंग करियर शुरू करने का फैसला किया है। उन्हें जल्द ही एक पंजाबी फिल्म में अभिनय करते देखा जाएगा। फिल्म की शूटिंग लंदन और ब्रिटेन की कई खूबसूरत जगहों पर होगी। यह एक रोमांटिक कॉमेडी फिल्म है, जिसमें माहिरा के साथ पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री का एक जाना-माना हीरो नजर आएगा। पहले खबरें थीं कि माहिरा नागिन 6 में दिखाई देंगी, लेकिन फिलहाल उनका पूरा ध्यान उनकी पहली फिल्म पर है।

माहिरा ऐसी पहली अभिनेत्री नहीं हैं, जो टीवी से फिल्मों का रुख कर रही हैं। उनसे पहले मौनी रॉय, हिना खान, प्राची देसाई, अंकिता लोखंडे, राधिका मदान और मृणाल ठाकुर जैसी कई अभिनेत्रियां छोटे पर्दे के बाद फिल्मों में अपना सफर शुरू कर चुकी हैं।

माहिरा को फिल्मों में खासी दिलचस्पी है। वह अपना यह प्रेम जाहिर भी कर चुकी हैं। कुछ समय पहले उनसे पूछा गया था कि वह अब किस तरह का काम करना चाहती हैं तो माहिरा ने झट से जवाब दिया, मैं फिल्म में काम करना चाहती हूं, जिसके जरिए मुझे अपना अभिनय कौशल को दिखाने का मौका मिले। उन्होंने कहा, मैं महिला केंद्रित किरदार करना चाहती हूं। कोई भी ऐसी फिल्म, जिसमें मेरी भूमिका रोमांचक और अहम हो। माहिरा ने बतौर मॉडल अपना करियर शुरू किया था। इसके बाद उन्होंने एक्टिंग जगत में कदम रखा। 2016 में सब टीवी के शो यारों का टशन से उन्होंने टीवी इंडस्ट्री में कदम रखा। इसके बाद उन्हें नागिन 3, कुंडली भाग्य और बेपनाह प्यार जैसे कई धारावाहिकों में देखा गया। 2019 में उन्होंने रियलिटी शो बिग बॉस 13 में भाग लिया और यहीं से वह लोगों के बीच चर्चा में आईं। माहिरा कई पंजाबी म्यूजिक वीडियो में भी दिख चुकी हैं।

हुनरबाज-देश की शान के प्रतियोगियों के साथ परिणीति चोपड़ा ने साझा किया अपना अनुभव

बॉलीवुड अभिनेत्री परिणीति चोपड़ा ने रिहर्सल के दौरान रियलिटी शो हुनरबाज-देश की शान के प्रतिभागियों के साथ समय बिताने का अपना अनुभव साझा किया। वह मिथुन चक्रवर्ती और करण जौहर के साथ शो के जजों में से एक हैं।

प्रतियोगियों के साथ समय बिताने के अपने अनुभव पर, उन्होंने कहा, यह मेरे दिमाग में पिछले कुछ दिनों से चल रहा है कि मैं पर्दे के पीछे जाकर देखूं कि मेरे प्रतियोगी क्या कर रहे हैं, तब मैंने देखा कि वे अभ्यास कर रहे हैं। मैं नहीं चाहती थी मैं सिर्फ एक जज के रूप में खुद को शामिल करूं। मुझे वास्तव में सभी प्रतियोगियों के साथ-साथ उनके जीवन में क्या चल रहा है, इसकी भी परवाह है। अभिनेत्री ने आगे साझा किया कि वह एक जज के रूप में अपनी जिम्मेदारी के बारे में सावधान हैं और चाहती हैं कि प्रत्येक प्रतियोगी अच्छा प्रदर्शन करें। सर्वश्रेष्ठ 14 के प्रदर्शन को देखने के बाद उनके उत्साह के बारे में पूछे जाने पर, उन्होंने कहा, जब मैं उन प्रतियोगियों को देखती हूं जिन्हें हमने शीर्ष 14 के लिए चुना है, तो यह वास्तव में मुझे गर्व महसूस कराता है। एक रियलिटी शो में मुझे यह देखने को मिल रहा है कि उन्होंने जजों और दुनिया को अपने प्रदर्शन से प्रभावित करने के लिए उन दो मिनटों में कितनी मेहनत की है और उन्हें कितनी मेहनत करनी पड़ी है।

रहस्यमयी प्रेम कहानी का अहसास करता राधेश्याम का दूसरा ट्रेलर जारी

आगामी सप्ताह 11 मार्च को प्रदर्शित होने जा रही बाहुबली फेम प्रभास की राधेश्याम का आज निर्माताओं द्वारा दूसरा ट्रेलर जारी किया गया। करीब एक मिनट का यह ट्रेलर फिल्म की अच्छी खासी झलक दिखा जाता है। ट्रेलर में जहाँ प्रभास दमदार संवाद बोलते नजर आ रहे हैं, साथ की कुछ एक्शन दृश्य भी दिखाए गए हैं और डूबते जहाज से दुखद अन्त की झलक भी दिखायी गई है।

यह फिल्म आगामी शुक्रवार 11 मार्च 2022 को रिलीज होने वाली है। राधेश्याम पैन इंडिया फिल्म है जिसे हिन्दी, तमिल, तेलुगू, मलयालम और कन्नड़ भाषा में प्रदर्शित किया जाएगा। इस फिल्म का निर्देशन राधा कृष्ण कुमार ने किया है। यूवी क्रिएशंस (लायका) के बैनर तले बनी इस फिल्म का निर्माण भूषण कुमार, वामसी और प्रमोद ने किया है। दर्शकों की नजरों में अभी तक प्रभास बाहुबली वाली इमेज में कैद रहे हैं, हालांकि बाहुबली के बाद वे एक्शन थ्रिलर साहो में दिखाई दिए हैं। राधेश्याम में वे एक मिस्टीरियस लवर बॉय विक्रमादित्य के रोल में हैं।

दूसरे ट्रेलर से पता चलता है कि कहानी आगे कैसे बढ़ेगी लेकिन अभी तक यह साफ नहीं हो पाया है कि कथानक क्या है। फिल्म के अब तक जारी हुए पोस्टर्स एक रोमांटिक फिल्म का अहसास करवा रहे थे, दूसरे ट्रेलर से महसूस हो रहा है कि यह एक रहस्यमयी गाथा है, जिसे प्रेम कहानी की चाशनी में डुबो कर पेश किया गया है। फिल्म में प्रभास लोगों के हाथ पढ़ कर उनकी किस्मत की कहानी सुनाते नजर आ रहे हैं।

साजिद नाडियाडवाला की फिल्म के हीरो बने कपिल शर्मा!

कपिल शर्मा आजकल रोज अपने फैंस को नए-नए सरप्राइज दे रहे हैं। छोटे पर्दे पर धमाल मचाने के बाद अब कॉमेडियन रुपहले पर्दे पर भी एक बार फिर अपना जलवा बिखेरने के लिए तैयार हैं। कुछ ही दिन पहले उन्होंने एक्ट्रेस और निर्देशक नंदिता दास के साथ एक फिल्म करने वाले हैं। अब कपिल ने एक और फिल्म साइन की है, जिसके जरिए वह निर्माता-निर्देशक साजिद नाडियाडवाला के साथ काम करने जा रहे हैं।

साजिद नाडियाडवाला ने खुलासा किया है कि वह जल्द ही कॉमेडियन कपिल शर्मा अभिनीत एक फिल्म की घोषणा करने वाले हैं। साजिद इस हफ्ते अंत में द कपिल शर्मा शो में अपनी पत्नी वरदा खान के साथ नाडियाडवाला स्पेशल एपिसोड के लिए स्पेशल गेस्ट बनकर आ रहे हैं। उनके साथ अभिनेता टाइगर श्रॉफ, कृति सैनन और अहान शेट्टी भी शामिल होंगे। यह विशेष एपिसोड नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट के 67 साल पुराने सफर को श्रद्धांजलि देगा।

कपिल ने नाडियाडवाला से पूछा कि वह शो में कैसा महसूस कर रहे हैं तो उन्होंने जवाब दिया, मैं इस शो को अपना मानता हूं। मैं उस स्टार का निर्माता भी हूं, जो इस शो के निर्मता (सलमान खान) हैं। साजिद ने ऐलान किया कि वह अपनी अगली फिल्म कपिल को लेकर बना रहे हैं। उनके लिए एक स्क्रिप्ट तैयार कर रहे हैं। इस पर काम चल रहा है। वह अगले दो महीनों में इससे जुड़ीं जानकारियां साझा करेंगे।

साजिद ने कई बड़ी फिल्मों के निर्देशन और प्रोडक्शन का काम संभाला है। इसमें हाउसफुल, बागी और किक जैसी कई फिल्में शामिल हैं। उन्होंने ब्लॉकबस्टर मराठी फिल्म लय भारी की कहानी भी लिखी। साजिद की बच्चन पांडे और हीरोपंती 2 जैसी फिल्में आने वाली हैं।

नंदिता दास की फिल्म में कपिल एक फूड डिलिवरी राइडर के रूप में दिखाई देंगे। फिल्म में शहाना गोस्वामी, कपिल की पत्नी की भूमिका निभाएंगी। इस महीने के अंत में भुवनेश्वर, ओडिशा में फिल्म की शूटिंग शुरू की जाएगी। कपिल ने इसे लेकर कहा, मैं फिल्म को लेकर बहुत उत्साहित हूं, इसलिए नहीं कि मैं फिल्म कर रहा हूं, बल्कि इसलिए कि मैं नंदिता की फिल्म का हीरो हूं, जिन्हें मैंने एक्टर और डायरेक्टर दोनों रूप में देखा है।

कपिल आजकल फुल फॉर्म में दिख रहे हैं। द कपिल शर्मा शो के अलावा वह नेटफ्लिक्स पर शो आई एम नॉट डन यट लेकर आए। अब वह दो नई फिल्मों में नजर आने वाले हैं। कपिल दो फिल्मों में बतौर लीड एक्टर दिखे थे। किस किस को प्यार करूं से उन्होंने बॉलीवुड में कदम रखा था। कपिल को फिरंगी और इट्स माय लाइफ जैसी फिल्मों में भी देखा गया। हालांकि, वह अपनी एक्टिंग से दर्शकों का दिल नहीं जीत पाए।

फिल्म बेधड़क से बॉलीवुड में एंट्री कर रहीं शनाया कपूर

इंडस्ट्री में स्टार किड्स को लांच करने वाले करण जौहर एक बार फिर से सुर्ख़ियों में हैं। जी दरअसल बॉलीवुड के मोस्ट फेमस डायरेक्टर और फिल्ममेकर करण ने एक बार फिर एंटरटेनमेंट इंड्स्ट्री में धमाल मचाने की तैयारी कर ली है।

जी दरअसल करण ने नए चमकते सितारों को लॉन्च करने का ऐलान कर दिया है और इस लिस्ट में पहला नाम शनाया कपूर का है। आप सभी को बता दें कि करण जौहर शनाया कपूर और लक्ष्य लालवानी को लांच करने जा रहे हैं। ये दोनों करण जौहर के प्रोडक्शन में बन रही फिल्म बेधड़क में नजर आने वाले हैं। करण जौहर बॉलीवुड के एक ऐसे फिल्ममेकर हैं, जिन्होंने कई स्टार किड्स को अपनी फिल्मों में लॉन्च करके उनके करियर को एक नई उड़ान दी है। अब इस लिस्ट में शनाया का नाम भी शामिल हो गया है।

शनाया से पहले करण जौहर आलिया भट्ट, सिद्धार्थ मल्होत्रा, वरुण धवन, तारा सुतारिया, अनन्या पांडे जैसे स्टार किड्स को लॉन्च कर चुके हैं। वैसे करण की फिल्मों से अपने करियर की शुरुआत करने वाले ये सभी सितारे आज इंड्स्ट्री के टॉप स्टार्स में शुमार किए जाते हैं। ऐसे में अब करण ने एक बार फिर इंडस्ट्री को 2 नए सितारे दे दिए हैं और अब यह देखना होगा कि ये स्टार किड्स किया धमाल मचाते हैं।

चार भाषाओं में रिलीज होगी कंगना की धाकड़

कंगना रनौत-स्टारर धाकड़ चार भाषाओं- हिंदी, तमिल, तेलुगु और मलयालम में रिलीज होगी। जयललिता के जीवन पर आधारित थलाइवी के बाद कंगना की यह दूसरी अखिल भारतीय फिल्म है।

कंगना कहती हैं कि फिल्म को एक निश्चित पैमाने पर बनाया जाना था। भारत ने कभी भी इस पैमाने की महिला एक्शन एंटरटेनर नहीं देखी है। कहानी जितनी सर्वोपरि होती है, उसे अधिकतम लोगों तक पहुंचना चाहिए और मुझे यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि धाकड़ कई भाषाओं में रिलीज हो रही है।

मैं एजेंट अग्नि की रिलीज का भी इंतजार नहीं कर सकती हूं। वह अपने रोष और शक्ति से सबका होश उड़ा देगी।

धाकड़ एक महिला कलाकार के नेतृत्व वाली एक हाई ऑक्टेन स्पाई थ्रिलर है, यह फिल्म एक भव्य बजट पर बनाई गई है। अपील के मामले में, यह फिल्म देश की पहली बड़े पैमाने की बहुभाषी परियोजना है, जिसे किसी महिला सुपरस्टार द्वारा सुर्खियों में रखा गया है। कंगना के नेतृत्व वाली इस एक्शन फिल्म में अर्जुन रामपाल, दिव्या दत्त और शाश्वत चटर्जी के साथ-साथ पावर पैक्ड कलाकारों की टुकड़ी है।

निर्माता दीपक मुकुट कहते हैं कि हमें एक महिला सुपरस्टार मिली, जिसने एक नया मानदंड बनाया। थलाइवी की सफलता के बाद, कंगना दक्षिण बाजार के की एक बड़ी पसंदीदा कलाकार बन चुकी है। हम फिल्म को कई क्षेत्रीय भाषाओं में रिलीज करेंगे।

धाकड़ रजनीश रजी घई द्वारा निर्देशित और दीपक मुकुट और सोहेल मक्लई द्वारा निर्मित और हुनर मुकुट द्वारा सह-निर्मित है।

सोहम रॉकस्टार एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड द्वारा कमल मुकुट, सोहेल मक्लई प्रोडक्शंस और एसाइलम फिल्मों के सहयोग से प्रस्तुत धाकड़ 27 मई को रिलीज होगी।

कोयला गैसीकरण: भारत के ऊर्जा क्षेत्र में स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता से जुड़े लक्ष्यों को हासिल करने का प्लेटफार्म

देव गावस्कर

वैश्विक आर्थिक महाशक्ति बनने की दिशा में भारत का विज़न; आत्मनिर्भरता (आत्मनिर्भर अभियान), घरेलू भंडार के मुद्रीकरण, परिवर्तनकारी नवाचार (मेक इन इंडिया विजन), आयात में कमी और नौकरियों के सृजन, जैसी चुनौतियों के समाधान पर निर्भर है। इसके साथ ही आने वाले दशकों के लिए कार्बन मुक्त और सतत अर्थव्यवस्था का भी लक्ष्य निर्धारित किया गया है। भारत में सौर ऊर्जा, जैविक ईंधन भंडार और कोयले के रूप में तीन प्राकृतिक संसाधन उपलब्ध हैं, जो उपयोग के लायक हैं और प्रचुर मात्रा में हैं। भारत, सौर ऊर्जा क्षेत्र की तेज प्रगति को लेकर आशावादी है और जैविक ईंधन-आधारित प्रौद्योगिकियों के क्षेत्र में निरंतर अनुसंधान और विकास कार्य किए जा रहे हैं; लेकिन वर्तमान में, इन संसाधनों को इनकी कमियों द्वारा चुनौती दी जा रही है, जैसे सौर उत्पादित बिजली का उपयोग करने के लिए डाउनस्ट्रीम प्रौद्योगिकी और जैविक ईंधन के लिए आवश्यक कच्चे माल की आपूर्ति से जुड़े मुद्दे। हालांकि, भारत के पास 307 अरब टन कोयले का भंडार है; जिसका 80 प्रतिशत हिस्सा ऐतिहासिक रूप से ताप विद्युत संयंत्रों द्वारा प्रयुक्त किया गया है और यह लिग्नाइट के साथ भारत में बिजली के लिए कुल ईंधन स्रोत के 55 प्रतिशत हिस्से का प्रतिनिधित्व करता है। हालांकि, भारत ने पेरिस समझौते पर हस्ताक्षर किये हैं, इसलिए ऊर्जा के स्वच्छ रूपों की ओर बढ़ना एक तात्कालिक आवश्यकता है। प्रदूषित वर्तमान के बदले एक स्वच्छ, हरित और निरंतर बढ़ती अर्थव्यवस्था की मांगों से समझौता किए बिना सतत भविष्य के लिए संतुलन के रूप में एक वैकल्पिक रास्ते की तलाश जरूरी है। इस सामाजिक-आर्थिक स्तर पर, भारत में सबसे प्रचुर मात्रा में उपलब्ध प्राकृतिक संसाधन-कोयले के विविधीकरण की तत्काल आवश्यकता है। इस संभावना के लिए, भारत एक व्यावसायिक रूप से साबित किये हुए प्लेटफार्म का उपयोग कर सकता है, जो कोयले को जलाने की बजाय कोयले में संग्रहित रासायनिक ऊर्जा को निकालता है। कोयला गैसीकरण, सिनगैस के उत्पादन की प्रक्रिया है, जो कार्बन मोनोऑक्साइड (सीओ), हाइड्रोजन (एच2) और कार्बन डाइऑक्साइड ((सीओ2) से मिलकर बना मिश्रण होता है। इस प्रक्रिया में कोयले के साथ एक निश्चित अनुपात में वाष्प और ऑक्सीजन (या वायु) की रासायनिक प्रतिक्रिया होती है, जिसके परिणामस्वरूप कोयले के तत्वों का गैसीकरण होता है। इस प्रक्रिया में कोयले को जलाया नहीं जाता है। इस सिनगैस का उपयोग सिंथेटिक प्राकृतिक गैस (एसएनजी), ऊर्जा ईंधन (मेथनॉल और इथेनॉल), उर्वरकों और रसायनों के लिए अमोनिया एवं अन्य रसायनों; यहां तक कि प्लास्टिक के उत्पादन के लिए भी किया जा सकता है। दुनिया भर में कोयला गैसीकरण संयंत्रों को व्यापक रूप से स्थापित किया जा रहा है और देश ईंधन एवं रसायनों के उत्पादन के लिए इस प्रौद्योगिकी का उपयोग कर रहे हैं। कोयले के दहन के विपरीत, कोयला गैसीकरण संयंत्र से कार्बन डाइऑक्साइड का प्रवाह अत्यधिक केंद्रित होता है, जिससे कार्बन संग्रह और इसका उपयोग अधिक व्यावहारिक और किफायती हो जाता है, खासकर जब हरित हाइड्रोजन या सीओ2 अनुक्रम के अन्य साधन के स्रोत इसके साथ होते हैं। ऊपर उल्लिखित उद्देश्यों और विज़न के अनुरूप, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि कोयला मंत्रालय ने कोयला गैसीकरण के माध्यम से कोयले का उपयोग करने की पहल की है और इस दशक के अंत तक 100 मिलियन टन कोयले को गैसीकृत करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इस मिशन के प्रति सरकार की गंभीरता को ध्यान में रखते हुए, कोयला मंत्रालय ने गैर-विनियमित क्षेत्रों के लिंकेज की नीलामी के अंतर्गत उप-क्षेत्रों में कोयला गैसीकरण परियोजनाओं के लिए एक नई कोयला-लिंकेज नीति भी बनाई है।

भारत का एक अन्य प्रमुख लक्ष्य ऊर्जा के क्षेत्र में स्वतंत्र राष्ट्र बनकर आत्मनिर्भरता प्राप्त करने का है। 75वें स्वतंत्रता दिवस पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने भाषण में स्पष्ट रूप से उल्लेख किया था कि अगले 25 वर्षों में भारत ने ऊर्जा में आत्मनिर्भरता प्राप्त करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। यह स्पष्ट है कि आत्मनिर्भरता और ऊर्जा स्वतंत्रता प्राप्त करने की दिशा में पहला कदम, मुख्य रूप से पेट्रोलियम के आयात में कमी लाने से जुड़ा होगा। परिप्रेक्ष्य समझने के लिए, भारत का पेट्रोलियम का वार्षिक शुद्ध आयात (मुख्य रूप से परिवहन क्षेत्र में उपयोग किया जाता है) करीब 185 मिलियन मीट्रिक टन है, जिसकी लागत लगभग 55 बिलियन डॉलर है। इन आयातों को कम करने और इस प्रकार विदेशी मुद्रा बचाने के लिए, 2018 में जैव ईंधन पर राष्ट्रीय नीति की शुरुआत हुई। पहले चरण में, भारत सरकार ने पहली पीढ़ी के इथेनॉल मिश्रित पेट्रोल (ईबीपी) के तहत 5 प्रतिशत इथेनॉल मिश्रित पेट्रोल की आपूर्ति करने का संकल्प लिया था। इसके साथ ही, सरकार ने 2025 से 2030 तक पेट्रोल (जिसे ई20 का भी नाम दिया गया है) में 20 प्रतिशत इथेनॉल मिश्रण का लक्ष्य निर्धारित किया है।

यह सर्वविदित है कि इथेनॉल बनाने के पारंपरिक तरीके चीनी और जैव ईंधन-आधारित रहे हैं, जिनका उपयोग; लागत, पैमाने और भूमि आवश्यकता जैसी बाधाओं और/या खाद्य श्रृंखला में बदलाव जैसे मुद्दों सहित विभिन्न कारणों से सीमित स्तर पर होता है और ये लाभप्रद भी नहीं हैं। दूसरी पीढ़ी के इथेनॉल के लिए कच्चे माल की आपूर्ति भी ऊर्जा फसलों, नगरपालिका अपशिष्ट, वन और कृषि अवशेषों और बेकार खाद्यान्न के उपयोग से उभरी हैं, जो मुख्य रूप से कम दक्षता और रूपांतरण की कमी से ग्रस्त हैं। इसके अतिरिक्त, कच्चे माल की उपयोगिता चुनौतियों के कारण 2जी-इथेनॉल संयंत्रों के पैमाने पर एक ऊपरी सीमा भी निर्धारित की गयी है, जिसके तहत एक संयंत्र से सालाना 3 करोड़ लीटर तक इथेनॉल के उत्पादन की उम्मीद है। हालांकि इसमें कोई संदेह नहीं है कि भारत ने इथेनॉल मिश्रण के क्षेत्र में तेजी से प्रगति की है और इन तरीकों से मिश्रण का लक्ष्य, लगभग 8-9 प्रतिशत तक हासिल किया जा चुका है। लेकिन ई20 लक्ष्यों को पूरा करने के क्रम में मांग-आपूर्ति के महत्वपूर्ण अंतर के लिए समाधान पेश किये जाने चाहिए, क्योंकि इसे पारंपरिक तरीकों से प्राप्त नहीं किया जा सकता। यह समाधान कार्यकुशल व उपयोग के लायक होना चाहिए और इसकी पूरी अर्थव्यवस्था अपनाने लायक होनी चाहिए। यही वह जरूरत है, जिससे कोयले के जरिये-गैसीकरण और सिनगैस के इथेनॉल में रूपांतरण के माध्यम से - इस अंतर को समाप्त करने में मदद मिल सकती है।

संक्षेप में, कोयले से एथेनॉल का विकल्प, भारत की आत्मनिर्भरता और ऊर्जा क्षेत्र में स्वतंत्रता के विज़न के दोहरे उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए एक आशाजनक तथा आर्थिक रूप से आकर्षक उपाय पेश करता है। इससे ई20 लक्ष्यों को प्राप्त करने में भी मदद मिलेगी। इसके अलावा, जैसे-जैसे परिवहन क्षेत्र के विद्युतीकरण में तेजी आयेगी, ये प्रौद्योगिकियां, कार्बन संग्रह और उपयोग आधारित अनूठे समाधान भी प्रस्तुत करेंगी। इस प्रौद्योगिकी में हरित हाइड्रोजन के साथ वर्तमान में प्रतिशोधित सीओ2 प्रवाह के साथ प्रतिक्रिया होती है, जिससे एथिलीन और अन्य ओलेफिन सहित प्रमुख रासायनिक उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला का उत्पादन होता है। यह समग्र दृष्टिकोण; न केवल भारत की आत्मनिर्भरता और ऊर्जा क्षेत्र में स्वतंत्रता के लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करेगा, बल्कि कार्बन-उत्सर्जन में कमी लाने के भविष्य के अपरिहार्य लक्ष्य के लिए एक उपयुक्त समाधान भी पेश करेगा। आशा है कि भारत पेरिस समझौते के जलवायु परिवर्तन लक्ष्यों को तय समयसीमा से पहले ही हासिल कर लेगा।

सू- दोकू क्र.61

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

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.60 का हल

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

किसान उत्पादक संगठनों को मजबूत बनाने की आवश्यकता है: डा0 कमल बहुगुणा

कृषि एवम किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के संस्थान स्माल फार्मर्स एग्री बिजनेस कंसोर्टियम द्वारा प्रायोजित तथा हिमालयन इंस्टीट्यूट फॉर इन्वायरन्मेंट, इकोलोजी एण्ड डेवलपमेंट (हाईफीड), रानीचौरी, टिहरी गढ़वाल द्वारा क्रियान्वित 10000 किसान उत्पादक संगठनों (एफ०पी०ओ०) का गठन एवं संवर्धन की योजना के अन्तर्गत हाईफीड कैम्पस, रानीचौरी में आयोजित किसान उत्पादक संगठनों (एफ०पी०ओ०) के निदेशक मंडल तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारियों के ३ दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण के अवसर पर हाईफीड के निदेशक डा० कमल बहुगुणा द्वारा कहा गया कि यदि किसानों के संगठन मजबूत होंगे तभी वह अपने उत्पादों का उचित मूल्य प्राप्त कर सकेंगे। अतः किसान उत्पादक संगठनों (एफ०पी०ओ०) को प्रशिक्षित कर उनकी क्षमता बढ़ाये जाने कि आवश्यकता है। डा० कमल बहुगुणा द्वारा बताया गया कि हाईफीड संस्थान द्वारा इस वर्ष उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश में १८ किसान उत्पादक संगठनों (एफ०पी०ओ०) का गठन कर उन्हें कंपनी के रूप में प्रवर्तित किया जा रहा है।

कार्यक्रम के प्रशिक्षक अविनास दास द्वारा कहा गया कि किसान उत्पादक संगठनों के सदस्यों के बीच उद्यमशीलता की पहचान करना, उद्यमशीलता की सोच बढ़ाना, जोखिम लेने की क्षमता की पहचान आदि पर जोर दिए जाने की आवश्यकता है तभी किसान उत्पादक संगठन मजबूत हो सकेंगे।

उक्त प्रशिक्षण में हाईफीड द्वारा कृषि एवम किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की १०००० किसान उत्पादक संगठनों (एफ०पी०ओ०) का गठन एवं संवर्धन की योजना के अन्तर्गत गठित तथा प्रवर्तित भिलंगना वैली फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० घनसाली, लस्तर हिलांई फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० जखोली, दूधातोली फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० थलीसैंण तथा सौर संगम फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लिश पिथौरागढ़ के निदेशक मंडल, मुख्य कार्यकारी अधिकारियों तथा लेखाकारों द्वारा तीन दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण प्राप्त किया जा रहा है।

प्रशिक्षण से पूर्व हाईफीड के निदेशक डा० कमल बहुगुणा परियोजना निदेशक अनिल त्यागी, प्रशिक्षक अविनास दास, निदेशक जन शिक्षण संस्थान विजय भट्ट, एफ०पी०ओ० के प्रतिनिधि भगवती प्रसाद नौटियाल, सतीश भट्ट, श्याम चरण मंमगाई, गीता कलपासी आदि द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। इस अवसर पर हाईफीड संस्थान के सुरेन्द्र दत्त सेमवाल, मनीष वर्मा, रूचिता तेवारी, विजय सिंह नेगी, राकेश, चण्डी प्रसाद, रचना पंवार आदि द्वारा भी प्रशिक्षण कार्यक्रम में सहयोग प्रदान किया गया।

राजभवन में आयोजित बसंतोत्सव के दूसरे दिन भी लोगों में दिखा उत्साह।

बाईक खडी करने पर दो पक्षों में मारपीट, मुकदमा दर्ज

देहरादून (संवाददाता)। मोटरसाईकिल खडी करने को लेकर दो पक्षों में जमकर मारपीट में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार धोबी घाट वुड स्टॉक स्कूल लढौर निवासी अर्नव कन्नौजिया ने मसूरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके घर के बाहर संकरा रास्ता हैं। वहीं पर उनके पडोस में रहने वाले आयुष कन्नौजिया ने अपनी मोटरसाईकिल खडी कर दी। जब उसने इसका विरोध किया तो आयुष ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी जब उ सके पिता उसको बचाने आये तो उसने उनपर भी हमला कर उनको घायल कर दिया। आसपास के लोग बीच बचाव कराने आये तो वह जान से मारने की धमकी देकर चला गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

राज्य में पूर्ण बहुमत वाली ही बनेगी...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

देखा है। वही मोदी और केंद्र सरकार की योजनाओं पर भाजपा की सराहना भी की है। चुनाव में महिला मतदाताओं की निर्णायक भूमिका और आम आदमी पार्टी की उपस्थिति ने इस बार के चुनाव को परिणामों के लिहाज से अप्रत्याशित बना सकता है। अहम बात यह है कि सरकार कांग्रेस की बने या भाजपा की लेकिन राज्य में त्रिशंकु सरकार लोगों की कल्पना में नहीं है और उन्होंने पूर्ण बहुमत वाली सरकार के पक्ष में ही मतदान किया है। कल क्या होता है यह अलग बात है।

कल हो जाएगा फैसला, अबकी बार...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

लिए 634 प्रत्याशी चुनाव मैदान में हैं जनता किस पर भरोसा जताती है और किस का भ्रम तोड़ती है कल सुबह शुरू होने वाली मतगणना से इस सवाल का जवाब मिलने वाला है। मुकाबला कड़ा है तथा कांटे का है इसलिए भाजपा और कांग्रेस दोनों ने ही मतगणना के दौरान भारी चौकसी बरतने के लिए अपने-अपने सिपहसालारों को तैनात कर दिया है। कांग्रेस ने जहां सभी मतगणना केंद्रों के लिए अपने पर्यवेक्षक भेजे गए हैं वहीं भाजपा ने जिला इकाइयों और पोलिंग एजेंटों को यह जिम्मेवारी सौंपी है कि वह मतगणना खत्म होने तक मतगणना की हर गतिविधि पर नजर रखे। भाजपा और कांग्रेस मुख्यालयों में इसके लिए कंट्रोल रूम बनाए गए हैं। जिन्हें हर मतगणना स्थल की पल-पल की जानकारी रहेगी तथा नजर बनाकर रखी जाएगी। भाजपा और कांग्रेस दोनों के ही रणनीतिकार क्या और कैसे करना है इसके दिशा निर्देश दे रहे हैं तथा बहुमत से पीछे रहने की स्थिति में क्या करना है? इसकी तैयारियों में जुटे हुए हैं। निर्दलीय प्रत्याशियों व बसपा प्रत्याशियों से संपर्क साधने का काम भी मतगणना से पहले ही शुरू हो चुका है। इस बार किसकी होली रंगों वाली और किसकी होली बदरंग होने वाली है इसका सभी को बेसब्री से इंतजार है।

दिन-दहाड़े गोली चलाने की घटना में तीन अन्य आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। बीते सात मार्च को दिन दहाड़े हुए गोलीकांड में पुलिस ने तीन अन्य आरोपियों को भी गिरफ्तार कर लिया गया है। हालांकि पुलिस इस मामले में मुख्य आरोपी को पूर्व में ही गिरफ्तार उसके पास से घटना में प्रयुक्त तमंचा भी बरामद कर चुकी है।

क्षेत्राधिकारी रामनगर बलजीत सिंह भाकुनी ने बताया कि बीती सात मार्च को रामनगर के ग्रामीण क्षेत्र के अंतर्गत आपसी विवाद में चन्दन सागर, पुत्र छत्रपाल, निवासी शिवलालपुर रियूनिया रामनगर ने राजकुमार पुत्र सुरेश लाल निवासी बम्बाघेर रामनगर को दिन दहाड़े गोली मार दी थी। इस मामले में पुलिस ने तत्काल कार्यवाही करते हुए आरोपी चन्दन सागर

को गिरफ्तार कर उसके पास से घटना में प्रयुक्त 12 बोर का तमंचा भी बरामद कर लिया था। जांच के दौरान पुलिस को पता चला कि उक्त घटना में तीन और लोग भी शामिल थे। जिन्हे पुलिस ने आज कड़ी मशक्त के बाद गिरफ्तार कर लिया गया है। जिनके नाम हर्ष वाल्मिकी उर्फ हर्षु पुत्र राजकुमार, विशाल कुमार पुत्र नरेश सिंह व राबिन कश्यप पुत्र कृपाल सिंह निवासी पिरूमदारा रामनगर बताये गये है। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

निगम की जमीन का भरा हाउस टैक्स, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। नगर निगम की भूमि पर कब्जा करने की तैयारी कर रहे एक व्यक्ति के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

डालनवाला कोतवाली से लगी नगर निगम की जमीन पर कई बार कब्जे के प्रयास हो चुके हैं तथा वर्तमान में ही ऐसे प्रयास हो रहे हैं।

नगर निगम के सहायक नगर आयुक्त राजेश नैथानी ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि मौहम्मद तारिक अथर नामक व्यक्ति द्वारा नगर निगम की सम्पत्ति पर कब्जा करने की नियत से सांठ गांठ कर सरकारी सम्पत्ति का हाउस टैक्स निगम में जमाकर निगम के कागजातों में उक्त जमीन को अपना दर्शाया गया है। जिसका पता चलते ही हाउस टैक्स को निरस्त कर दिया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पांच पेटी शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने पांच पेटी शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश पुलिस ने बस अड्डे के पास एक कार को चैकिंग के दौरान रूकने का इशारा किया तो कार चालक तेजी से कार को भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर कार को थोडी दूरी पर रोक लिया और कार चालक को हिरासत में ले लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने कार से पांच पेटी शराब बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम आशु पुत्र प्रीतम सिंह निवासी विकासलोक कालोनी अधोईवाला रायपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर कार को सीज कर दिया।

मारपीट में पार्षद पति सहित दो नामजद

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर गाली गलौच करने के मामले में पुलिस ने पार्षद पति सहित दो लोगों को नामजद कर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विष्णुलोक कालोनी निवासी हरिओम चौधारी ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका नालापानी में कोचिंग सेन्टर है। गत दिवस क्षेत्र के ही भोला, तिनका व पाच छह लोग उसके कोचिंग सेन्टर में घुस आये और गाली गलौच करने लगे उसने जब उनका विरोध किया तो मारपीट कर जान से मारने की धमकी देकर चले गये। तिनका पार्षद पति बताया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्रदेश में कांग्रेस की बनेगी सरकारः जोशी

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश सचिव महेश जोशी ने कहा कि प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनने जा रही है।

आज यहां प्रदेश कांग्रेस सचिव महेश जोशी ने महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कालेज जाकर व्यवस्थाओं का जायजा लिया । उन्होंने कहा कि प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनने जा रही है कल के नतीजे प्रदेश का भविष्य तय करेगा। जहां पिछले पांच वर्षों में प्रदेश का विकास प्रभावित हुआ है वहीं सरकार अपने ही फैसले पलटने में लगी रही। जिससे

प्रदेश का विकास बुरी तरह प्रभावित हुआ है जिससे प्रदेश पिछड़ा है । ऐसे में प्रदेश को आवश्यकता है प्रदेश के प्रति सोच विकासपरक योजनाओं को धरातल पर उतारे जाने की। उन्होंने प्रदेश की सम्मानित जनता का आभार व्यक्त किया जिन्होंने उत्साहपूर्ण ढंग से लोकतंत्र के महापर्व में बढ़ चढ़ कर भाग लिया।

एक नजर

पाकिस्तानी की अस्मा शफीक ने पीएम मोदी व भारतीय दूतावास को कहा शुक्रिया

कीव। यूक्रेन पर रूस के हमले फिलहाल जारी हैं और अब तक देश के कई शहरों को भारी नुकसान पहुंचा है। युद्ध के इस माहौल के बीच में भारत अपने नागरिकों को वहां से सुरक्षित निकाल रहा है। रूस–यूक्रेन जंग के बीच फंसी पाकिस्तान की अस्मा शफीक ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भारतीय दूतावास को शुक्रिया कहा है। दरअसल भारतीय दूतावास की मदद से से अस्मा शफीक को यूक्रेन से निकाला गया है और वह अपने वतन वापस लौट रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन और यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने मानवीय गलियारे से लोगों को सुरक्षित निकालने का मौका दिया। मानवीय गलियारे से केवल भारतीयों को ही नहीं बल्कि अन्य देशों के नागरिकों को भी निकाला जा रहा है। इन विदेशी नागरिकों में पाकिस्तान की रहने वाली अस्मा शफीक भी शामिल थी जो मानवीय गलियारे से यूक्रेन से बाहर निकली। अस्मा शफीक ने भारतीय दूतावास और पीएम मोदी को उन्हें सुरक्षित निकाले जाने के लिए धन्यवाद कहा।

पश्चिम बंगाल में भाजपा के दो विधायक बजट सत्र से निलंबित

कोलकाता। पश्चिम बंगाल विधानसभा में राज्यपाल जगदीप धनखड़ के अभिभाषण के दौरान सदन की कार्यवाही में व्यवधान डालने को लेकर भाजपा विधायक सुदीप मुखोपाध्याय और मिहिर गोस्वामी को बुधवार को बजट सत्र की शेष अवधि के लिए निलंबित कर दिया गया। राज्य के संसदीय कार्य मंत्री पार्थ चटर्जी द्वारा सदन में एक प्रस्ताव पेश किया गया, जिसमें मौजूदा सत्र की शेष अवधि के लिए भाजपा विधायकों को निलंबित करने की मांग की गई। इस पर विधानसभा अध्यक्ष बिमान बनर्जी ने मतदान करवाया। विधानसभा में प्रस्ताव पेश करते हुए, चटर्जी ने कहा कि नताबारी का प्रतिनिधित्व करने वाले गोस्वामी और पुरुलिया के विधायक मुखोपाध्याय ने सात मार्च को राज्यपाल के अभिभाषण के दौरान नारेबाजी की और तख्तियां दिखाते हुए सदन की कार्रवाई में व्यवधान डाला। प्रस्ताव को ध्वनिमत से पारित किया गया।गौरतलब है कि राज्यपाल ने सात मार्च को विपक्षी दल भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के हंगामे के बीच अपने भाषण की पहली और आखिरी पंक्तियों को पढ़कर अपना अभिभाषण सम्पन्न किया था। हालांकि, हंगामे के बीच सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस की महिला विधायकों को राज्यपाल को अपना संबोधन जारी रखने का आग्रह करते देखा गया था।

यूक्रेन से कई बच्चे जान बचाने के लिए अकेले कर रहे हैं यात्रा

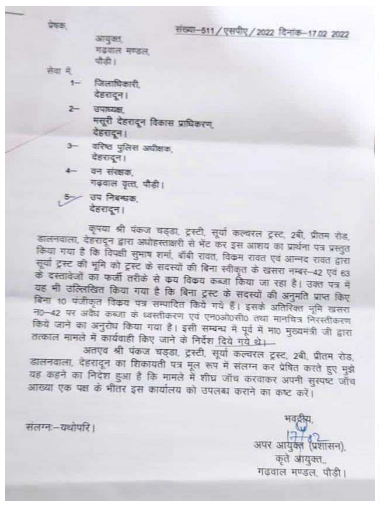
कीव। रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध का आज १४वां दिन जारी है। सेव द चिल्ड्रन के अनुसार, २० लाख लोग अब तक यूक्रेन छोड़ कर जा चुके हैं जिसमें से अनुमानित ८ लाख बच्चे भी शामिल है। एजेंसी का कहना है कि इनमें से कई बच्चे अपने दम पर यात्रा कर रहे हैं और अकेले ही यूक्रेन को छोड़कर जा रहे हैं। यही नहीं, माता–पिता अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए सबसे हताश, हृदय विदारक उपायों का सहारा ले रहे हैं। इसमें अपने बच्चों को पड़ोसियों और दोस्तों के साथ यूक्रेन के बाहर सुरक्षा की तलाश करने के लिए भेजना शामिल है, जबकि वे अपने घरों की सुरक्षा के लिए घर में रहते हैं। बता दें कि शरणार्थियों के लिए संयुक्त राष्ट्र के उच्चायुक्त ने इसे द्वितीय विश्व युद्ध के बाद से यूरोप में सबसे तेजी से बढ़ता शरणार्थी संकट बताया है। रिपोर्ट में बताया गया कि शरणार्थी पोलैंड, रोमानिया, स्लोवाकिया, हंगरी और मोल्दोवा जैसे पड़ोसी देशों का रुख कर रहे हैं, जबकि बहुत कम संख्या में शरणार्थी रूस और बेलारूस गए हैं। संयुक्त राष्ट्र का कहना है कि अब तक पोलैंड ने १,२०४,४०३, जबकि हंगरी ने १६१,३४८, स्लोवाकिया ने १४०,७४५, मोल्दोवा ने ८२,७६२, रोमानिया ने ८२,०६२, रूस ने ६६,३०० और बेलारूस ने ४५३ शरणार्थियों को लिया है।

सूर्या कल्चरल सोसाइटी की संपत्तियों की रजिस्ट्री पर रोक

हमारे संवाददाता

देहरादून। सूर्या कल्चरल सोसाइटी की जमीन को अवैध तरीके से की गई खरीद–फरोख्त और फर्जीवाड़े के मामले में मुख्यमंत्री के आदेश पर की गई जांच के बाद सहायक महानिरीक्षक निबंधन अरुण प्रताप द्वारा ट्रस्ट की परिसंपत्तियों की रजिस्ट्री पर रोक लगा दी गई है। प्रदेश के सभी रजिस्ट्रार को भेजे गये आदेश में अग्रिम आदेश तक रजिस्ट्री पर रोक लगाने की बात कही गई है।

उल्लेखनीय है कि क्यार कुली भट्टा मसूरी स्थित सूर्या कल्चरल सोसायटी (ट्रस्ट) की जमीन को अवैध तरीके से बेचे जाने का एक बड़ा मामला 2021 में उस समय सामने आया था जब ट्रस्ट के एक सदस्य पंकज चड्डा द्वारा कुछ ट्रस्टियों पर फर्जीवाडा कर ट्रस्ट की भूमि अवैध तैरीके से बेचने का आरोप लगाया व राज्यपाल उत्तराखण्ड, मुख्यमंत्री से लेकर कमिश्नर गढवाल मंडल तक इस घपले के विरूद्ध लिखित शिकायत दर्ज कर जल्दी से जल्दी उचित कार्यवाही करने की मांग की। पत्र में कहा गया है कि अन्य ट्रस्टियों के अनुमति के बिना एवं जिला जज से अनुमति प्राप्त किये बिना ही ट्रस्ट की भूमि को खुर्दबुर्द किया गया।



प्रेषक, संख्या–511/एसपीए/2022 दिनांक–17.02.2022

आयुक्त,
गढ़वाल मण्डल,
पौड़ी।

सेवा में,

1– जिलाधिकारी,
देहरादून।

2– उपाध्यक्ष,
मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण,
देहरादून।

3– वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक,
देहरादून।

4– वन संरक्षक,
गढ़वाल वृत्त, पौड़ी।

5– उप निबन्धक,
देहरादून।

कृपया श्री पंकज चड्डा, ट्रस्टी, सूर्या कल्चरल ट्रस्ट, 2बी, प्रीतम रोड, डालनवाला, देहरादून द्वारा अधोहस्ताक्षरी से भेंट कर इस आशय का प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किया गया है कि विपक्षी सुभाष शर्मा, बॉबी रावत, विक्रम रावत एवं आनन्द रावत द्वारा सूर्या ट्रस्ट की भूमि को ट्रस्ट के सदस्यों की बिना स्वीकृत के खसरा नम्बर–42 एवं 63 के दस्तावेजों का फर्जी तरीके से क्रय विक्रय कब्जा किया जा रहा है। उक्त पत्र में यह भी उल्लिखित किया गया है कि बिना ट्रस्ट के सदस्यों की अनुमति प्राप्त किए बिना 10 पंजीकृत विक्रय पत्र सम्पादित किये गये हैं। इसके अतिरिक्त भूमि खसरा नं0–42 पर अवैध कब्जा के ध्वस्तीकरण एवं एन0ओ0सी0 तथा मानचित्र निरस्तीकरण किये जाने का अनुरोध किया गया है। इसी सम्बन्ध में पूर्व में मा0 मुख्यमंत्री जी द्वारा तत्काल मामले में कार्यवाही किए जाने के निर्देश दिये गये थे।

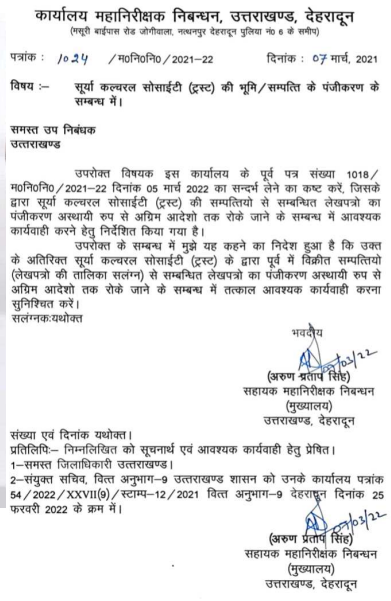
अतएव श्री पंकज चड्डा, ट्रस्टी, सूर्या कल्चरल ट्रस्ट, 2बी, प्रीतम रोड, डालनवाला, देहरादून का शिकायती पत्र मूल रूप में संलग्न कर प्रेषित करते हुए मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि मामले में शीघ्र जॉच करवाकर अपनी सुस्पष्ट जॉच आख्या एक पक्ष के भीतर इस कार्यालय को उपलब्ध कराने का कष्ट करें।

संलग्नः–यथोपरि।

भवदीय,
17.2.22
अपर आयुक्त (प्रशासन),
कृते आयुक्त,
गढवाल मण्डल, पौड़ी।

कार्यालय महानिरीक्षक निबन्धन, उत्तराखण्ड, देहरादून
(मसूरी बाईपास रोड जोगीवाला, नत्थनपुर देहरादून पुलिया नं0 6 के समीप)

पत्रांक : 1024 /म0नि0नि0/2021–22 दिनांक : 07 मार्च, 2021



विषय :– सूर्या कल्चरल सोसाईटी (ट्रस्ट) की भूमि/सम्पत्ति के पंजीकरण के सम्बन्ध में।

समस्त उप निबंधक
उत्तराखण्ड

उपरोक्त विषयक इस कार्यालय के पूर्व पत्र संख्या 1018/म0नि0नि0/2021–22 दिनांक 05 मार्च 2022 का सन्दर्भ लेने का कष्ट करें, जिसके द्वारा सूर्या कल्चरल सोसाईटी (ट्रस्ट) की सम्पत्तियो से सम्बन्धित लेखपत्रो का पंजीकरण अस्थायी रुप से अग्रिम आदेशो तक रोके जाने के सम्बन्ध में आवश्यक कार्यवाही करने हेतु निर्देशित किया गया है।

उपरोक्त के सम्बन्ध में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि उक्त के अतिरिक्त सूर्या कल्चरल सोसाईटी (ट्रस्ट) के द्वारा पूर्व में विक्रीत सम्पत्तियो (लेखपत्रो की तालिका सलंग्न) से सम्बन्धित लेखपत्रो का पंजीकरण अस्थायी रुप से अग्रिम आदेशो तक रोके जाने के सम्बन्ध में तत्काल आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें।

सलंग्नकःयथोक्त

भवदीय
07/03/22
(अरुण प्रताप सिंह)
सहायक महानिरीक्षक निबन्धन
(मुख्यालय)
उत्तराखण्ड, देहरादून

संख्या एवं दिनांक यथोक्त।
प्रतिलिपिः– निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।
1–समस्त जिलाधिकारी उत्तराखण्ड।
2–संयुक्त सचिव, वित्त अनुभाग–9 उत्तराखण्ड शासन को उनके कार्यालय पत्रांक 54/2022/XXVII(9)/स्टाम्प–12/2021 वित्त अनुभाग–9 देहरादून दिनांक 25 फरवरी 2022 के क्रम में।

07/03/22
(अरुण प्रताप सिंह)
सहायक महानिरीक्षक निबन्धन
(मुख्यालय)
उत्तराखण्ड, देहरादून

●ट्रस्ट की जमीन को फर्जीवाड़ा कर बेचने का आरोप

मामले की गंभीरता को देखते हुए शासन स्तर पर मुख्यमंत्री सचिव द्वारा तत्काल कार्यवाही करते हुए संबद्ध अधिकारियों को निर्देशित किया गया। जिस पर गढ़वाल कमिश्नर द्वारा विभिन्न विभागों को जांच कर कार्यवाही करने के आदेश पारित किये गये।

इस प्रकरण में सहायक महानिरीक्षक निबंधक ने मामले की गंभीरता को देखते हुए बेची गई ट्रस्ट की परिसंपत्ति पर अग्रिम आदेश तक रोक लगा दी। उल्लेखनीय है कि ये 10 प्लॉट मिजान सिंह, गजे सिंह, सत्या सिंह, आनंद सिंह रावत व रंजीत सिंह को बेचे गये हैं।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार केशवपुर मेहूंवाला माफी निवासी प्रदीप नेगी ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई मनीष अपनी एक्टिवा से घर की तरफ आ रहा था जब वह शास्त्रीनगर चौक के पास पहुंचा तो उसको अज्ञाम वाहन ने अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दो वारंटी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने दो वारंटियों को गिरफ्तार कर उनको न्यायालय में पेश किया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज कैण्ट कोतवाली पुलिस ने दो वारंटियों अशोक थापा पुत्र धनीराम व सिद्धार्थ थापा पुत्र अशोकक थाना निवासी गलजवाडी इन्द्रानगर को गिरफ्तार कर उनको उनको न्यायालय में पेश किया।

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मैने अपना नाम हरभजन कौर जौली (पुराना नाम) से बदलकर हरभजन कौर (नया नाम) कर लिया है। भविष्य में मुझे हरभजन कौर पत्नी स्व. अमरजीत सिंह जौली के नाम से ही जाना पहचाना जाये।

हरभजन कौर
पत्नी स्व. अमरजीत सिंह जौली
निवासी–27 नरेन्द्र विहार,
बल्लूपुर रोड देहरादून।

मतगणना का कार्य त्रुटि रहित सम्पादित होः डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिला निर्वाचन/जिलाधिकारी डा0 आर राजेश कुमार ने कहा कि मतगणना कार्य त्रुटिरहित सम्पादित करने हेतु सभी कार्मिकों परीक्षण को गम्भीरता से लें।

आज यहां विधानसभा सामान्य निर्वाचन–2022 की मतगणना कार्य हेतु जनपद के सर्वे ऑडिटोरियम हाथीबड़कला में दिए जा रहे प्रशिक्षण कार्यक्रम में जिला निर्वाचन/जिलाधिकारी० डॉ० आर राजेश कुमार ने सम्बोधन करते हुए कहा कि मतगणना के दौरान कार्मिकों से दिए गए दायित्व का निर्वहन भारत निर्वाचन आयोग की गाईडलाईन एवं दिशा–निर्देशों करें साथ ही मतगणना कार्य त्रुटिरहित सम्पादित करने हेतु सभी कार्मिकों परीक्षण को गम्भीरता से लें तथा प्रशिक्षण में मास्टर ट्रेनरों द्वारा बताई जा रही बारिकियों को ध्यानपूर्वक समझते हुए किसी प्रकार की शंका होने पर उसका तत्काल मास्टर ट्रेनरों से समाधान करें ताकि मतगणना के दिन किसी प्रकार की दिक्कतों का सामना न करना पड़े। मतदान तीन प्रकार से किया गया है,जिसमें पोस्टल बैलेट, इलैक्ट्रानिक ट्रांसमीटेड पोस्टल बैलेट तथा ईवीएम की मतगणना की जाएगी। तथा कार्मिकों को तीनों प्रकार की मतगणना के सम्बन्ध में प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में मास्टर ट्रेनरों द्वारा मतगणना हेतु नियक्त कार्मिकों मतगणना के दौरान निभाये जाने वाले दायित्वों एवं बारीकियों के व्यवहारिक एवं तकनीकि प्रशिक्षण देते हुए सभी पहलुओं के बारे में विस्तार बताया गया। इस अवसर पर मास्टर ट्रेनर एम.एम खान एवं अन्य प्रशिक्षक उपस्थित रहे।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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