शुक्रवार
08 अप्रैल 2022

पृष्ठ 4

तरबूज के सेवन से शरीर में पानी की कमी नहीं होती, और भी होते है बड़े फायदे

पृष्ठ 5

शेर सिंह राणा की बायोपिक में नजर आएंगे विद्युत जामवाल

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 70
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

आज का विचार

निराशा के समान दूसरा पाप नहीं। आशा सर्वोत्कृष्ट प्रकाश है तो निराशा घोर अंधकार है।
– रश्मिमाला

अब सीएम धामी मिटायेंगे भ्रष्टाचार

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज सचिवालय में विजिलेंस द्वारा बनाई गई भ्रष्टाचार मुक्त उत्तराखंड 1064 मोबाइल ऐप का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि इस ऐप के जरिए जो भी शिकायतें मिलेंगी उनका तत्काल प्रभाव से निस्तारण किया जाएगा।

राज्य गठन के बाद से ही भ्रष्टाचार उत्तराखंड में एक बड़ा मुद्दा रहा है। भ्रष्टाचार की जड़े बीते दो दशक में इतनी मजबूत हो चुकी है कि भ्रष्टाचार के इस वट वृक्ष को उखाड़ फेंकना किसी के लिए भी आसान नहीं रहा है। विजिलेंस विभाग द्वारा डेवलप की गई यह नई ऐप और उसका भ्रष्टाचार मिटाने का उद्देश्य कितना सफल रहता है यह तो समय ही बताएगा लेकिन इसे एक अच्छी पहल माना जा सकता है। मुख्यमंत्री धामी ने आज इस ऐप के शुभारंभ के अवसर पर कहा कि इस ऐप का प्रयोग लोग सिर्फ विजिलेंस जांच से जुड़े मामलों के लिए ही करें उनका कहना है कि अन्य किसी भी तरह के भ्रष्टाचार से संबंधित मामलों

❑भ्रष्टाचार मुक्त उत्तराखंड 1064 ऐप का किया शुभारंभ

की जानकारी देने के लिए सीएम हेल्पलाइन के नंबर का उपयोग करें। इसके साथ ही उन्होंने अधिकारियों से कहा की इस ऐप के जरिए मिलने वाली शिकायतों का निस्तारण शीघ्र किया जाए।

उल्लेखनीय है कि राज्य गठन के बाद राज्य में एक से बड़े एक घोटाले मामले प्रकाश में आते रहे हैं जिन्हें लेकर भाजपा और कांग्रेस दोनों के ही द्वारा अपने राजनीतिक हित साधे जाते रहे हैं। लेकिन भ्रष्टाचार के किसी भी बड़े से बड़े मामले में आज तक किसी भी आरोपी नेता या अधिकारी को जेल नहीं भेजा जा सका है। तत्कालीन मुख्यमंत्री बीसी खंडूरी ने सबसे पहले राज्य से भ्रष्टाचार मिटाने के लिए लोकायुक्त गठन की पहल शुरू की थी लेकिन यह पहल आज तक भी परवान नहीं चढ़ सकी है। इसके बाद 2017 के चुनाव में भाजपा ने अपने दृष्टि पत्र में लोगों से सरकार बनने पर 100 दिन में लोकायुक्त गठन का वायदा किया था और त्रिवेंद्र सिंह ने सीएम पद की शपथ ग्रहण के बाद भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस की बात कहकर इसे अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता बताया था लेकिन वह लोकायुक्त बिल पेश करने के बाद भी न लोकायुक्त का गठन साढ़े चार साल में कर पाए और न एनएच-74 के भ्रष्टाचार की सीबीआई जांच करा सके थे। अब सीएम धामी द्वारा भ्रष्टाचार मुक्त उत्तराखंड ऐप लांच कर भ्रष्टाचार मिटाने के प्रयास शुरू किए जा रहे हैं देखते हैं वह कितना भ्रष्टाचार मिटा पाते हैं?

एनएच-94 बंद, वाहनों की लगी लंबी कतारें

❑भारी भूस्खलन से 10 घंटे से यातायात बंद
❑चारधाम यात्रा की तैयारियों पर बड़ा सवाल

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड राज्य में 3 मई से शुरू होने वाली चारधाम यात्रा की तैयारियों को लेकर भले ही शासन-प्रशासन द्वारा कुछ भी दावे किए जा रहे हो लेकिन जमीनी हकीकत क्या है? इसकी बानगी आज एनएच-94 पर हो रहे भूस्खलन के दौरान देखने को मिली। जब भूस्खलन के कारण भारी मात्रा में मलबा और बोल्डर गिरने से एनएच-94 बंद हो गया। मार्ग बंद होने के कारण सड़क के दोनों ओर कई-कई किलोमीटर लंबी वाहनों की लाइनें लग गई।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भूस्खलन की यह घटना चंबा व उत्तरकाशी के बीच रमोल गांव के पास की है जहां अचानक पहाड़ से मलबा और बड़े-बड़े बोल्डर गिरने शुरू हो गए। गनीमत यह रही कि उस समय यहां कोई वाहन नहीं गुजर रहा था। मलबा व बोल्डर गिरने से मार्ग पूरी तरह से बाधित हो गया और आवागमन थम गया। खास बात यह है कि रुक-रुक कर लगातार मलबा व बोल्डर गिरने जारी रहने के कारण मार्ग खोलने का काम भी नहीं किया जा सका। समाचार लिखे जाने तक 10 घंटे का समय बीत जाने के बाद भी मार्ग को नहीं खोला जा सका था तथा लगातार बोल्डर रुक-रुक के गिरने का क्रम जारी था।

भूस्खलन के कारण मार्ग बंद होने से सड़क के दोनों ओर वाहनों की लंबी-लंबी कतारें लगी हुई थी और लोग परेशान थे। स्थानीय लोगों का कहना है कि यहां चारधाम ऑल वेदर रोड के चौड़ीकरण का जो काम चल रहा है उसके लिए पहाड़ों की बेतरतीब कटिंग का काम किया जा रहा है। जिसके कारण भूस्खलन की यह घटना सामने आई है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि राज्य में 3 मई से चारधाम यात्रा शुरू होने जा रही है तथा शासन-प्रशासन द्वारा यात्रियों की सुरक्षा को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जा रहे हैं लेकिन क्या ऐसी घटनाओं के बीच यह यात्रा सुगम और सुरक्षित हो सकती है। ऑल वेदर रोड के लिए की जाने वाली अंधाधुंध कटान के कारण यात्रा मार्गों पर सैकड़ों की तादात में डेंजर जोन बन चुके हैं।

आरबीआई ने लगातार 11वीं बार रेपो रेट में नहीं किया कोई बदलाव

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने चालू वित्त वर्ष की पहली मौद्रिक समीक्षा बैठक में प्रमुख पॉलिसी रेट रेपो में लगातार ११ वीं बार कोई बदलाव नहीं करते हुए इसे चार प्रतिशत के निचले स्तर पर कायम रखा है। हालांकि, केंद्रीय बैंक ने चालू वित्त वर्ष (२०२२–२३) के लिए अपने सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि के अनुमान को घटा दिया है जबकि मुद्रास्फीति के अनुमान को बढ़ा दिया है।

रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास ने मौद्रिक नीति समिति (एमपीसी) की बैठक के नतीजों की घोषणा करते हुए कहा कि मुद्रास्फीति को काबू में रखने के साथ आर्थिक वृद्धि को बरकरार रखने के लिए केंद्रीय बैंक अपने नरम रुख में थोड़ा बदलाव करेगा। रिजर्व बैंक ने आखिरी बार २२ मई, २०२० को रेपो रेट में बदलाव किया था। इसके साथ ही केंद्रीय बैंक ने रिवर्स रेपो रेट को भी ३.३५ प्रतिशत पर यथावत रखा है।

रेपो रेट वह रेट है जिस पर रिजर्व बैंक वाणिज्यिक बैंकों को फौरी जरूरतों को पूरा करने के लिए कर्ज देता है। जबकि रिवर्स रेपो रेट के तहत बैंकों को अपना पैसा रिजर्व बैंक के पास रखने पर ब्याज मिलता है। गवर्नर दास ने कहा कि केंद्रीय बैंक किसी नियम से बंधा नहीं है। उन्होंने कहा, अर्थव्यवस्था के संरक्षण के लिए रिजर्व बैंक सभी उपलब्ध साधनों का इस्तेमाल करेगा। उन्होंने कहा कि भारतीय अर्थव्यवस्था नई एवं बहुत बड़ी चुनौतियों से जूझ रही है।

पिछले 24 घंटे में आए कोरोना के 1109 नए केस, संक्रमण से 43 और लोगों की हुई मौत

नई दिल्ली। देश में लगातार कम हो रहे कोरोना महामारी के मामलों की खबर राहत देने वाली है। हालांकि कल के मुकाबले आज ७६ केस ज्यादा दर्ज किए गए हैं। पिछले राष्ट्रीय स्तर पर कोविड के नए मामलों में हो रही गिरावट के चलते देश में अब उपचाराधीन मामलों की संख्या घटकर ११ हजार ४६२ रह गई है। वहीं कोरोना से रिकवर करने वालों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी जारी है। देश में पिछले २४ घंटे में १ हजार १०६ केस दर्ज हुए हैं जिसके बाद संक्रमण के कुल मरीजों की संख्या ४,३०,३३,०६७ हो गई है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा शुक्रवार सुबह जारी आंकड़ों के अनुसार,

देश में एक दिन में कोरोना वायरस संक्रमण के १,१०६ नए मामले सामने आए हैं। वहीं, ४३ और लोगों की संक्रमण से मौत के बाद मृतकों की संख्या बढ़कर ५,२१,५७३ पर पहुंच गई। वहीं पिछले २४ घंटे में १,१२३ लोग महामारी से ठीक हुई है जिसके बाद अब तक ठीक होने वालों की कुल संख्या ४,२५,००,००२ हो गई है। इसके अलावा दैनिक संक्रमण दर ०.२४त्न और साप्ताहिक दर ०.२३त्न दर्ज की गई गई। देश में कोविड–१९ से स्वस्थ होने की राष्ट्रीय दर ९८.७६ प्रतिशत है। जबकि मृत्यु दर १.२१ प्रतिशत है। देशव्यापी कोविड–१९ रोधी टीकाकरण अभियान के तहत अभी तक १८५,३८ करोड़ खुराकें दी जा चुकी है।

आंकड़ों के अनुसार, देश में जिन ४३ और मरीजों ने जान गंवाई है, उनमें से ३६ लोग केरल के हैं। अभी तक इस महामारी से ५,२१,५७३ लोगों की मौत हो चुकी है, जिनमें से महाराष्ट्र में १,४७,८०६, केरल में ६८,२६४, कर्नाटक में ४०,०५६, तमिलनाडु में ३८,०२५, दिल्ली में २६,१५५, उत्तर प्रदेश में २३,४९८ और पश्चिम बंगाल में २१,२०० मरीजों की मौत हुई।

दून वैली मेल

संपादकीय

पर्यटन विकास पर सिर्फ बातें क्यों?

इस बात में किसी को भी कोई संदेह नहीं है कि उत्तराखंड में पर्यटन की अपरमित और असीमित संभावनाएं हैं। लेकिन पृथक राज्य गठन के बाद इन पर समुचित ध्यान नहीं दिया गया है। उत्तराखंड के पर्यटन विकास पर बीते 20 सालों से जितनी बातें होती रही है अगर उसके दसवें हिस्से के बराबर भी काम हुआ होता तो आज उत्तराखंड की आर्थिक और सामाजिक स्थिति कुछ और ही रही होती। उत्तराखंड में सिर्फ चारधाम यात्रा तक पर्यटन को सीमित करके रखा हुआ है। जबकि उत्तराखंड जिसे देवभूमि कहा जाता है कदम-कदम पर ऐतिहासिक और पौराणिक मठ-मंदिर और शक्ति पीठों की एक श्रंखला बिखरी हुई है। सतपाल महाराज जो आज भी पर्यटन मंत्रालय संभाले हुए हैं राज्य के पर्यटन को कभी धार्मिक पर्यटन और योग तथा आध्यात्मिक पर्यटन के रूप में विकसित करने की बातें तो करते रहे हैं लेकिन इस दिशा में उन्होंने अब तक किया क्या है? यह अलग बात है। कभी वह टिहरी झील में पनडुब्बी उतारने और उससे पर्यटकों को झील में डूबी पुरानी टिहरी के दर्शन कराने की बात कहते हैं तो कभी राज्य की नदियों में सी प्लेन उतारने की योजना बनाते हैं, लेकिन उनकी बातें सिर्फ बातों तक ही होती है। धरातल पर कहीं कुछ होता नहीं दिखता है। कभी वह चौरासी कुटिया को ध्यान स्थली के रूप में विकसित करवाते दिखते हैं तो कभी राज्य को साहसिक पर्यटन से जोड़ने की बातें करते हैं। दरअसल अब तक कि किसी भी सरकार ने राज्य के पर्यटन विकास के लिए कोई भी ऐसी परियोजना और प्रोग्राम तय ही नहीं किया है जिस पर चरणबद्ध तरीके से काम हो पाता। दून से मसूरी तक रोपवे बनाने की बात बीते 10 सालों से की जा रही है लेकिन अभी तक काम कितना हुआ है इसका कोई जवाब नहीं है। राज्य के ओली में खेलों का आयोजन कराने की योजना और यहां आइस स्केटिंग टर्फ बनाने की योजना कितनी सफल रही है यह सभी जानते हैं। टिहरी झील जिसमे वाटर स्पोर्ट्स और अन्य तमाम तरह के पर्यटन को विकसित किया जा सकता था आज भी सिर्फ वोटिंग तक ही सीमित है यहां का पर्यटन। दरअसल सरकार के पास पर्यटन विकास का कोई रोडमैप ही नहीं है। जिस पर कोई काम हो सके। पर्यटन विकास के लिए राज्य में आधारभूत ढांचा विकसित किया जाना कितना जरूरी है इस पर राज्य सरकारों ने कभी कुछ सोचना जरूरी नहीं समझा। न अच्छी सड़कें हैं न होटल न जन सुविधाएं। सिर्फ दाल-चावल व मच्छी-भात पर चल रहा है सूबे का पर्यटन और सरकार होमस्टे योजना चलाकर ही संतुष्ट है। भला हो पीएम मोदी का जिन्होंने ऑल वेदर रोड और ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल लाइन को पूरा कराने की जिम्मेवारी ली और केदारपुरी तथा बद्रीनाथ पुरी के पुनर्निर्माण का काम कर श्रद्धालुओं की आस्था यात्रा को सुगम बनाने का प्रयास किया है। अगर केंद्र सरकार वह सब न करती तो आज 20 साल बाद भी इस राज्य का पर्यटन वहीं पड़ा होता है जहां 100 साल पहले था। दरअसल राज्य में अगर पर्यटन का विकास नहीं हुआ है तो इसके पीछे इच्छाशक्ति की कमी सबसे बड़ा कारण रही है।

भारत और श्रीलंका का फर्क

अजीत द्विवेदी

भारत सरकार के कुछ सचिवों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ एक मीटिंग में इस बात पर चिंता जताई है कि राज्यों में सरकारों द्वारा मुफ्त बांटने की नीतियों से अर्थव्यवस्था की सेहत प्रभावित हो सकती है। सचिवों ने संभवत: यह भी कहा कि इस तरह की योजनाएं राज्यों को श्रीलंका के रास्ते पर ले जा सकती है। पता नहीं सचिवों ने किस आधार पर ऐसी आशंका जताई और किस आधार पर देश के अर्थशास्त्री भी इन चिंताओं को स्वर दे रहे हैं। ऐसा लग रहा है कि उन्होंने भारत और श्रीलंका के आर्थिक मॉडल का तुलनात्मक अध्ययन नहीं किया है। दोनों देशों की आर्थिक नीतियों का मॉडल एक-दूसरे से बिल्कुल भिन्न हैं। हालांकि इसका यह मतलब नहीं है कि भारत की अर्थव्यवस्था की स्थिति खराब नहीं है। भारत की स्थिति भी बहुत खराब है लेकिन उन कारणों से कतई नहीं, जिन कारणों से श्रीलंका की खराब हुई है।

इसे समझने के लिए दोनों देशों की आर्थिक नीतियों के मॉडल के फर्क को समझने की जरूरत है। श्रीलंका का मॉडल पिछले 20 साल से रोजगार पैदा करने के लिए बुनियादी ढांचे के विकास पर आधारित था। उसका मॉडल लोगों को कर व शुल्क से राहत देने पर आधारित था। उसका मॉडल कृषि में बुनियादी बदलाव के विचार पर आधारित था। इसके उलट भारत का मॉडल न तो रोजगार के अवसर पैदा करने वाले बुनियादी ढांचे के विकास पर आधारित है और न भारत के नागरिकों को कर या शुल्क से राहत देने के मॉडल पर आधारित है। यह बात उन लोगों को समझ में नहीं आएगी, जो श्रीलंका की सारी समस्याओं के लिए चीन को जिम्मेदार ठहरा रहे हैं। चीन की कर्ज देकर गुलाम बनानी की कूटनीति श्रीलंका के संकट का सिर्फ एक कारण है। बाकी कारण उसके अपने हैं।

असल में श्रीलंका में 2019 के आखिर में संसदीय चुनाव हुए थे, जिसमें राजपक्षे बंधुओं ने वादा किया था उनकी सरकार बनी तो वे कर और शुल्क में कटौती करेंगे। उस समय उन्होंने या किसी ने नहीं सोचा था कि कोरोना की जो आहट सुनाई दे रही है वह मार्च 2020 आते आते महामारी में बदलेगी। सो, उन्होंने नवंबर 2019 में सरकार बनने के बाद लोगों को कर से बड़ी राहत दी। सरकार ने कैपिटल गेन टैक्स, बैंक डेबिट टैक्स, विदहोल्डिंग टैक्स और यहां तक कि वैट में भी शुल्क घटा कर 15 से आठ फीसदी कर दिया। यानी टैक्स पर करीब 50 फीसदी की कटौती की गई। यह लोगों को बड़ी राहत देने वाली बात थी। लेकिन टैक्स छूट देने के तीन महीने बाद ही दुनिया कोरोना के दुष्चक्र में फंस गई। ध्यान रहे श्रीलंका की अर्थव्यवस्था में पर्यटन का बड़ा योगदान है। उसकी जीडीपी में 12 से 14 फीसदी हिस्सा पर्यटन का है। उसकी 2.2 करोड़ की आबादी में करीब 50 लाख लोग प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से पर्यटन से जुड़े हैं। कोरोना की वजह से पर्यटन पूरी तरह से ठप्प हो गया। इससे सरकार के साथ साथ एक बड़ी आबादी की आय का स्रोत बंद हो गया।

श्रीलंका की गोटबाया और महिंदा राजपक्षे सरकार की दूसरी गलती यह हुई कि उन्होंने खेती को रासायनिक खाद के इस्तेमाल से पूरी तरह मुक्त करने का फैसला किया। यह बड़ा दुस्साहसी फैसला था। सरकार ने खेती को पूरी तरह जैविक बनाने के लिए रासायनिक खाद के इस्तेमाल पर पूरी तरह से रोक लगा दी। इसका नतीजा यह हुआ कि पैदावार आधी हो गई। ध्यान रहे श्रीलंका खाने-पीने की चीजों, जैसे चावल, दालें, चीनी आदि के लिए आयात पर निर्भर है। पैदावार कम होने से उसकी निर्भरता आयात पर बढ़ती गई। एक तरफ टैक्स कटौती और पर्यटन सहित सारे उद्योग ठप्प होने से राजस्व कम हुआ और दूसरी ओर आयात का बिल बढ़ने लगा। श्रीलंका पर पहले से कर्ज बहुत ज्यादा हो गया था, जो उसने बुनियादी ढांचे के विकास के लिए चीन सहित कई दूसरे देशों से लिया था। इन सबका मिला-जुला नतीजा यह हुआ कि श्रीलंका का विदेशी मुद्रा भंडार नवंबर 2019 के साढ़े सात अरब डॉलर से घट कर 2.2 अरब डॉलर पर आ गया और महंगाई दर 17 फीसदी पहुंच गई।

अब इसके मुकाबले भारत का मॉडल देखें तो पता चलेगा कि भारत सरकार के सचिवों की आशंका कितनी गलत और निराधार है। यह सही है कि भारत में केंद्र सरकार और कई राज्यों की सरकारें कई चीजें मुफ्त बांट रही हैं। केंद्र सरकार दो साल से मुफ्त में अनाज और दाल बांट रही है, किसानों को हर महीने पांच सौ रुपए की 'सम्मान निधि' दे रही है, महिलाओं के खाते में नकद पैसे दिए जा रहे हैं और आवास व शौचालय के लिए भी पैसे दिए जा रहे हैं। इसी तरह की योजनाएं राज्यों में भी चल रही हैं। लेकिन दिलचस्प बात यह है कि जिन गरीब लोगों को मुफ्त में ये चीजें दी जा रही हैं उन्हीं से इसकी कीमत वसूली जा रही है। भारत में सरकारों ने कर की वसूली बढ़ा दी है और उसी का एक हिस्सा लोगों को मदद और राहत के नाम पर दे रहीं हैं। इसलिए कम से कम लोगों को मुफ्त वस्तुएं और सेवाएं बांटने से भारत की स्थिति श्रीलंका वाली नहीं होगी।

इस बात को आंकड़ों समझें तो तस्वीर ज्यादा साफ होगी। भारत में जैसे ही कोरोना का विस्फोट हुआ, भारत सरकार ने इसे आपदा में अवसर बनाते हुए पेट्रोलियम उत्पादों पर लगने वाले शुल्क में भारी भरकम बढ़ोतरी की। वैसे तो केंद्र की मौजूदा सरकार पहले से ही शुल्क बढ़ा रही थी लेकिन कोरोना के दौरान सबसे बड़ी बढ़ोतरी की गई। मई 2014 में एक लीटर पेट्रोल पर उत्पाद शुल्क 9.20 रुपए था, जो अभी 26.90 रुपए है यानी लगभग तीन गुना। इसी तरह डीजल पर जो शुल्क 3.46 रुपए था वह अब 21.80 रुपए है यानी छह गुना से ज्यादा। यह दर पिछले साल के अंत में उत्पाद शुल्क में दी गई छूट के बाद की है। उससे पहले पेट्रोल पर इससे पांच रुपए ज्यादा और डीजल पर 10 रुपए ज्यादा शुल्क था। सिर्फ पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क से भारत सरकार ने पिछले आठ वित्त वर्ष में साढ़े 26 लाख करोड़ रुपए से ज्यादा वसूले हैं। सिर्फ पिछले वित्त वर्ष यानी 2020-21 में केंद्र सरकार ने पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क से चार लाख 55 हजार करोड़ से ज्यादा वसूले। इसी अवधि में राज्य सरकारों ने दो लाख 17 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा सिर्फ पेट्रोल और डीजल पर शुल्क से कमाए। जीएसटी, आबकारी शुल्क और प्रत्यक्ष कर की कमाई अलग है, वह लगभग 28 लाख करोड़ रुपए सालाना है।

जीएसटी और प्रत्यक्ष कर यानी आयकर को छोड़ें और सिर्फ पेट्रोल-डीजल पर उत्पाद शुल्क और वैट से केंद्र व राज्यों को होने वाली कमाई पर सोचें तो इसमें से भी सरकारें कितना बांट देंगी? पूर्व केंद्रीय वित्त मंत्री पी चिदंबरम ने 'इंडियन एक्सप्रेस' अखबार में लिखे एक लेख में बताया है कि केंद्र सरकार की अनाज बांटने की योजना, महिलाओं को नकद पैसे देने और किसान सम्मान निधि के मद में दी गई कुल राशि एक साल में सवा दो लाख करोड़ रुपए से ज्यादा नहीं होती है। जबकि सरकार एक साल में साढ़े चार लाख करोड़ रुपए सिर्फ पेट्रोल, डीजल पर उत्पाद शुल्क से कमा रही है और उसमें से आधा मुफ्त की वस्तुओं और सेवाओं पर बांट दे रही है। इसी तरह राज्य सरकारें पेट्रोल-डीजल पर वैट से दो लाख 17 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा कमा रही हैं और उसमें से आधा मुफ्त की योजनाओं पर खर्च कर दे रही हैं। सरकारों के लिए इससे अच्छी बात क्या हो सकती है? लोग खुश हैं। लोगों को पता ही नहीं है कि उन्हीं की जेब से दो रुपए निकाल कर एक रुपया वापस किया जा रहा है। इसलिए यह तय मानें कि मुफ्त की योजनाओं के कारण भारत की स्थिति श्रीलंका जैसी नहीं होने वाली है।

सप्तम नवरात्री के अवसर पर मां कालिका का किया अभिषेक

हमारे संवाददाता

देहरादून। सप्तम नवरात्री के अवसर पर आज माँ कालिका जी का अभिषेक गहरे गुलाबी रंग के वस्त्र धारण कर कराये गए। जिसके बाद घंटी पूजन, शंख पूजन, सूर्य पूजन, गणेश पूजन लक्ष्मी पूजन, व नवग्रह पूजन अनादि देवताओं का पूजन पुजारी द्वारा किया गया। तत्पश्चात मां दुर्गा की ढोल बाजे के साथ अपार भक्तों द्वारा मां की सामूहिक आरती की गयी। मंदिर समिति द्वारा आमंत्रित किए गए उत्तराखंड से विद्वान 54 ब्राह्मणों को तिलक किया गया तत्पश्चात सभी ब्राह्मणों ने मां दुर्गा सप्तशती का पाठ व माँ दुर्गा का जाप प्रारंभ किया।

मंदिर के पुजारी चंद्र प्रकाश ममगई द्वारा मां कालिका यज्ञशाला में दैनिक यज्ञ के साथ आज दुर्गा सप्तशती गायत्री मृत्युंजय, श्री विष्णु सहस्रनाम, नवग्रह अनादि मंत्र के माध्यम से समस्त विश्व कल्याण हेतु उपद्रव शांति हेतु आहुतियां प्रदान की गयी। श्री सिंदुरिया हनुमान मंदिर में मंदिर के ही मुख्य पुजारी के नेतृत्व मे श्री राम चरित्र मानस का नवहन पाठ प्रारंभ हुआ। प्रात: 9.30 बजे से मां अन्नपूर्णा में सर्वप्रथम पधारे हुए 54 ब्राह्मणों व संत समाज ने जलपान प्रसाद ग्रहण किया गया।

.मंदिर समिति के सदस्य महेश डोरा व श्याम अरोरा ने बताया कल दुर्गा अष्टमी के दिन प्रात: काल 5.30 बजे से दुर्गा हवन प्रारंभ होगा जोकि 9.30 तक होगा तत्पश्चात विशाल कुमार का पूजन प्रारंभ होगा सांय काल मां भगवती का जागरण होगा। इस अवसर पर समिति के ट्रस्टी दयाल धवन, रमेश साहनी, गगन सेठी, भारत आहूजा, स्वर्ण कालरा, अशोक लांभा, शैंकी डोरा, विजय अरोरा, जय किशन कक्कर, उमेश मिनोचा, केवल आनंद, विजय मलिक, हरीश विरमानी, अभिषेक वादवा, साहिल आहूजा, सतीश मेहता, उमेश मारवाह, संजय चांदना, हरीश कक्कर, महेश डोरा, रमेश बींकीं, दीपक बिस्ट, सुमित सेठी, व अपार भक्त समाज उपस्थित थे।

किमङ्ग त्वा ब्रह्मणः सोम गोपां किमङ्ग त्वाहुरभिशस्तिपां नः।
किमङ्ग नः पश्यसि निद्यमानान्ब्रह्मद्विषे तपुषिं हेतिमस्य।।

(ऋग्वेद ६-५२-३)

हे मित्र ! क्या तुम्हें सत्य धन का रक्षक कहें ? क्या तुम्हें सत्य ज्ञान की निंदा करने वालों को देखते रहना चाहिए ? उन्हें सुधारना नहीं चाहिए ? क्या सत्य ज्ञान से द्वेष करने वालों को दृढ़ता से नहीं सुधारना चाहिए ? क्या उन्हें सही पथ पर लेकर नहीं आना चाहिए ?

O friend ! Can we call you the savior of true wealth ? Should you keep looking at those who condemn the true knowledge ? Shouldn't they be improved ? Should not those who hate true knowledge be corrected forcefully ? Shouldn't they be brought on the right path ? (Rig Veda 6-52-3)

लोकसभा अध्यक्ष से मिली ऋतु खंडूडी

संवाददाता

देहरादून। विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी ने लोकसभा अध्यक्ष ओम बिडला से शिष्टाचार भेंट की। आज यहां उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण ने दिल्ली में लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला से शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान दोनों के बीच सदन संचालन से संबंधित विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा वार्ता हुई। भेंट वार्ता के दौरान विधानसभा अध्यक्ष ने लोकसभा अध्यक्ष को केदारनाथ धाम का प्रतीक चिन्ह भेंट किया। वहीं ओम बिड़ला ने पुष्प गुच्छ भेंट कर उत्तराखंड में पहली महिला विधानसभा अध्यक्ष बनने पर ऋतु खंडूडी को अपनी बधाई व शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष ने लोकसभा अध्यक्ष से सदन के संचालन एवं संसदीय कार्यवाही संबंधित विभिन्न विषयों पर वार्ता की। वहीं दोनों की बीच 9 अप्रैल से गुवाहाटी में आयोजित हो रहे सीपीए कार्यकारी समिति की बैठक एवं सीपीए इंडिया रीजन सम्मेलन से संबंधित विषय पर भी लंबी बातचीत हुई।

निर्माणाधीन मकान से सामान चोरी

देहरादून (संवाददाता)। चोरों ने निर्माणाधीन मकान से सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी डालनवाला निवासी मौहम्मद वसीम ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां मलिक चौक पर निर्माणाधीन मकान में काम कर रहा है। यहां पर उसका सारा सामान पडा हुआ था। आज जब वह सुबह वहां पर पहुंचा तो उसने देखा कि वहां पर रखा सामान जिसमें कटर मशीन, हथौडी, पेचकस, साउल, रैती आदि गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अज्ञात वाहन की टक्कर से बाईक सवार घायल

देहरादून (संवाददाता)। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार बिलासपुर कांडली, घंघोडा निवासी संजय राय का पुत्र अशुतोष राय अपनी मोटरसाईकिल से घर की तरफ जा रहा था जब वह वीरपुर गेस्ट हाउस के पास पहुंचा तभी अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया जिसको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया गया। पुलिस ने घायल की मां माधुरी राय की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

तीन जुआरी गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर जुआ खेल रहे तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से हजारों की नगदी बरामद कर ली। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहसपुर थाना पुलिस को सूचना मिली कि बाजार के पास कुछ लोग ताश के पत्तों से हारजीत की बाजी लगा रहे हैं। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने वहां से तीन लोगों को जुआ खेलते हुए पकड लिया। तलाशी में पुलिस ने उनके कब्जे से ताश के पत्ते व 5200 रूपये बरामद कर लिये। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम नफीस पुत्र असगर निवासी चांचक, मौहम्मद इसरार पुत्र मौहम्म हसन निवासी मस्जिद के पास सहसपुर व मौहम्मद आसिफ पुत्र मौहम्मद इकबाल निवासी तेली मौहल्ला सहसपुर बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

दो नाबालिग लापता

देहरादून (संवाददाता)। दो नाबालिग घर से बिना बताये चली गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर तलाश शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार हामिद कालोनी माजरा निवासी व्यक्ति ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग भतीजी अपनी एक अन्य सहेली के साथ घर से बिना बताये कहीं चली गयी है। जिनको परिजनों ने काफी तलाश किया लेकिन उनका कुछ पता नही चल सका है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लोहारी गांव पहुंचे प्रीतम सिंह, मकानों के ध्वस्तीकरण की निंदा की

संवाददाता

देहरादून। लखवाड-व्यासी परियोजना के तहत लोहारी गांव में ध्वस्तीकरण की विधायक प्रीतम सिंह ने घोर निंदा की।

आज यहां लखवाड़-व्यासी परियोजना अंतर्गत ग्राम लोहारी के निवासियों को विस्थापन का पर्याप्त समय दिए बगैर पुलिस-प्रशासन द्वारा गांव में जेसीबी लगा कर मकानों के ध्वस्तीकरण किये जाने की सूचना पर मौके पर पहुंच विधायक प्रीतम सिंह ने सम्बंधित अधिकारियों से वार्ता कर तत्काल वैकल्पिक व्यवस्था करने तथा विस्थापन के लिये कुछ और समय दिये जाने को कहा।

उन्होंने कहा कि नवरात्रि के दौरान ग्रामवासियों द्वारा अपने स्तर से विस्थापन की व्यवस्था की जा रही है परन्तु प्रदेश की तानाशाही सत्ता के आदेश से शासन व प्रशासन बिना कोई वैकल्पिक व्यवस्था किये जबरन ग्रामीणों के घरों को उजाड़ने में लगा हुआ है। हम ऐसे अलोकतांत्रिक आचरण की कठोर निंदा करते हुए हर कदम पर ग्राम लोहारीवासियों के साथ खड़े हैं।

5000 का इनामी वाहन चोर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। हौंडा सिटी चोरी के मामले में फरार चल रहे पांच हजार के ईनामी

बदमाश को पुलिस व सीआईयू हरिद्वार की संयुक्त टीम द्वारा कल देर शाम गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शातिर किस्म का वाहन चोर है जिसके कब्जे से पुलिस ने एक धारदार चाकू भी बरामद किया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना रानीपुर व सीआईयू हरिद्वार को सूचना मिली कि वर्ष 2021 में शिवालिक नगर से हौंडा सिटी चोरी मामले में फरार चल रहा पांच हजार रूपये का इनामी बदमाश अफजाल पुत्र तरीकत निवासी परीक्षितगढ़ मेरठ को शिवालिक नगर में देखा गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व सीआईयू की संयुक्त टीम द्वारा बताये गये स्थान शिवालिक नगर पीठ बाजार के समीप से उक्त वाहन चोर अफजाल को गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपी के कब्जे से संयुक्त टीम ने एक धारदार चाकू भी बरामद किया गया है। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का वाहन चोर है जो वर्ष 2020 में पुलिस के वाहन चोरी कर फरार हो गया था।

नशा तस्कर गिरफ्तार, स्मैक बरामद

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस व एसओजी की संयुक्त टीम ने कल देर शाम गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के कब्जे से पुलिस ने 12.80 ग्राम स्मैक व तस्करी में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना कुंडा पुलिस व एसओजी टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक शातिर नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी की संयुक्त टीम ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान संयुक्त टीम को पुराने ढेला पुल के समीप बाइक सवार एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस टीम ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 12.80 ग्राम स्मैक बरामद हुई। थाने लाकर की गयी पूछताछ में उसने अपना नाम अमन चौधरी पुत्र नासिर हुसैन निवासी लक्ष्मीपुर पट्टी थाना काशीपुर बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है। पुलिस के अनुसार आरोपी शातिर किस्म का नशा तस्कर है जो पहले भी नशा तस्करी के आरोप में जेल की हवा खा चुका है।

वारंटी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। चोरी के मामले में न्यायालय में पेश ना होने वाले वारंटी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कैण्ट कोतवाली पुलिस ने आजाद नगर कालोनी गोविन्द गढ निवासी संजय साहनी पुत्र फुलवा को गिरफ्तार कर लिया। संजय चोरी के मामले में पूर्व में पकडा गया था तथा वह जेल गया था। जमानत पर बाहर आने के बाद संजय कोर्ट में पेश नहीं हुआ था जिसके बाद न्यायालय ने उसके खिलाफ वारंट जारी कर दिये थे।

सुरेन्द्र जयसवाल हत्याकाण्डः पांच दिन में हत्या के कारणों का भी पता नहीं लगा सकी पुलिस

संवाददाता

देहरादून। वन विभाग के पूर्व प्रशासनिक अधिकारी की हत्या के पांच दिन बाद भी पुलिस हत्या के कारणों का भी पता नहीं लगा सकी है। इस मामले में लगी पुलिस की टीमें अभी तक अंधेरे में ही हाथ घुमाने में विवश दिखायी दे रही है।

उल्लेखनीय है कि 2 अप्रैल को करनपुर बाजार निवासी वन विभाग से सेवानिवृत्त प्रशासनिक अधिकारी सुरेन्द्र जयसवाल की मौत की सूचना पुलिस को मिली थी। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण किया तो पुलिस को मामला हत्या का प्रतीत हुआ। जिसके बाद पुलिस के उच्चाधिकारी मौके पर पहुंचे तो पाया कि सुरेन्द्र की हत्या गला घोंटकर की गयी थी। घटनास्थल के निरीक्षण में यह भी साफ हो गया था कि हत्या लूट या चोरी के उदेदश्य से नहीं की गयी थी। क्योंकि कमरे में सारा सामान सुरक्षित पडा हुआ था। सुरेन्द्र जयसवाल की हत्या की सूचना से क्षेत्र में सनसनी फैल गयी थी।

पुलिस के अनुसार सुरेन्द्र जयसवाल यहां पर पिछले पच्चीस सालों से अकेला रह रहा था तथा उसकी पत्नी उससे अलग पीपलमण्डी में रह रही थी तथा वहां पर दुकान चलाकर अपना भरण पोषण कर रही है। यह हत्याकाण्ड पुलिस विभाग के लिए चुनौती बन गया। पुलिस अधिकारियों ने इस हत्याकाण्ड के खुलासे के लिए कई टीमों का गठन कर अलग-अलग पहलुओं पर जांच शुरू की गयी। हत्या के पांच दिन बाद भी पुलिस इस बात का भी पता लगाने में कामयाब नहीं हो सकी कि सुरेन्द्र जयसवाल की हत्या किस वजह से की गयी थी। यह भी रहस्य बन गया कि क्या कारण थे कि हत्यारे को सुरेन्द्र जयसवाल की हत्या करनी पडी। अगर पुलिस को कारण ही पता चल जाये तो फिर हत्यारोपी पुलिस से ज्यादा दूर नहीं रह सकेगा। लेकिन पुलिस अभी तक कारणों का ही पता नहीं लगा सकी तो इस मामले का खुलासा कैसे हो सकेगा और पुलिस को जितनी देर हत्यारोपी को पहचाने में लगेगी वह पुलिस की पहुंच से उतना दूर होता चला जायेगा?

इमरान के पास कौनसा तुरुप का पत्ता?

वेद प्रताप वैदिक

अब पाकिस्तान में इमरान सरकार का बचना मुश्किल है। कल पाकिस्तान के सेनापति क़मर बाजवा और आईएसआई के मुखिया जनरल नदीम अंजुम से इमरान की काफी लंबी भेंट हुई। ये दोनों इमरान से नाराज हैं। यदि इमरान ने इन दोनों को पटा लिया हो तो हो सकता है कि इमरान हारी हुई बाजी जीत जाएं, क्योंकि पाकिस्तान की राजनीति की असली धुरी फौज ही है। पाकिस्तान के जो राजनीतिक दल इमरान की पार्टी पीटीआई को समर्थन दे रहे थे और उसकी अल्पमत की सरकार को जिंदा रखे हुए थे, वे भी फौज का बदला हुआ रवैया देखकर अब इमरान का साथ छोड़ रहे हैं।

इमरान के अपने लगभग दो दर्जन सांसदों ने बगावत का झंडा थाम रखा है। यदि इमरान उन्हें भी किसी तरह जोड़े रखें तो भी अब मुत्ताहिदा कौमी मूवमेंट के 7 सांसद विरोधी खेमे में शामिल हो गए हैं। इमरान की गठबंधन सरकार सिर्फ 5 सदस्यों के बहुमत से चलती जा रही थी। वह अब अल्पमत में चली गई है। इमरान अब भी इस्तीफा नहीं दे रहे हैं। वे कहते हैं कि अभी भी उनके पास 'तुरुप का पत्ता' है।

उन्होंने पंजाब के मुख्यमंत्री पद से अपनी पार्टी के मुख्यमंत्री का इस्तीफा करवाकर मुस्लिम लीग (क़ा) के परवेज इलाही को मुख्यमंत्री बनवा दिया है ताकि इस पार्टी के 7 सांसद टूटे नहीं। समझ में नहीं आता कि इमरान अब कौनसा तुरुप का पत्ता चलने वाले हैं? क्या वह अपनी जगह अपने बागियों में से किसी को प्रधानमंत्री बनाकर अपनी सरकार बचा लेंगे? सभी विरोधी दल मांग कर रहे हैं कि 3 अप्रैल को अविश्वास प्रस्ताव के पहले ही इमरान इस्तीफा दे दें लेकिन इमरान तो इतिहास बनाने पर तुले हुए हैं। 1957 में सिर्फ दो माह तक प्रधानमंत्री रहनेवाले इब्राहिम चुंदरीगर ही ऐसे एक मात्र प्रधानमंत्री हुए हैं, जिन्हें संसद में अविश्वास प्रस्ताव के कारण अपना पद छोड़ना पड़ा था। इमरान उन्हीं की राह पर हैं। आज तक पाकिस्तान में एक भी प्रधानमंत्री ऐसा नहीं हुआ है, जो पूरे पांच साल तक अपनी कुर्सी में टिका रहा हो। यह तथ्य ही बताता है कि पाकिस्तानी लोकतंत्र कितना दुर्दशाग्रस्त है। उसके प्रधानमंत्री को कभी फौज उलटती रही, कभी राष्ट्रपति पलटते रहे और कभी उनकी हत्या हो गई। अब जो सरकार बनेगी, उसके प्रधानमंत्री बनने की संभावना शाहबाज शरीफ की है। वे तीन बार पंजाब के मुख्यमंत्री रह चुके हैं और आजकल सबसे बड़े विरोधी दल के नेता हैं। उनके बड़े भाई मियां नवाज़ शरीफ और फौज के रिश्ते कितने कटु हैं, सबको पता है। अब पता नहीं कि शाहबाज को फौज कब तक और कैसे बर्दाश्त करेगी? यह हो सकता है कि प्रधानमंत्री शाहबाज शीघ्र ही आम चुनाव की घोषणा कर दें। अर्थात पाकिस्तान हमेशा की तरह अस्थिरता के एक नए दौर में प्रवेश कर जाएगा।

और पाबंदियां नहीं

दो साल से कोरोना के साये में सख्तियों के बीच जीने को मजबूर देशवासियों को थोड़ी और राहत मिली है। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और वित्तीय राजधानी मुंबई में अब मुंह पर मास्क लगाए रखना अनिवार्य नहीं रहा। दिल्ली में मास्क न लगाने वालों पर अब जुर्माना नहीं लगाया जाएगा। महाराष्ट्र सरकार ने भी 2 अप्रैल से कोविड संबंधी सारी पाबंदियां खत्म करने का एलान किया है। पश्चिम बंगाल, तेलंगाना, कर्नाटक जैसे कई अन्य राज्यों में या तो पाबंदियां पूरी तरह हटा ली गई हैं या उनमें कमी लाई गई है या उस पर गंभीरता से विचार करने की बात कही गई है। जाहिर है, इसके पीछे कोरोना के मामलों में देश भर में आई गिरावट है। रोज सामने आने वाले नए मामलों की संख्या अब बारह से साढ़े बारह सौ के बीच आ गई है।

देश में कोरोना के कुल एक्टिव मामले अभी कम हैं। अगर इन्फेक्शन के सभी मामलों में इसका अनुपात देखें तो यह मात्र ०.०3 फीसदी बैठता है। दिल्ली में कोरोना मरीजों के लिए आरक्षित बिस्तरों में 99.4 फीसदी खाली हैं। जाहिर है, ऐसी स्थिति में कोरोना से जुड़े प्रतिबंध जारी रखते हुए लोगों की स्वाभाविक गतिविधियों में बाधा डालने का कोई मतलब नहीं बनता। इससे आर्थिक विकास की धीरे-धीरे रफ्तार पकड़ रही प्रक्रिया भी बाधित होगी। मगर सबसे बड़ी बात इस संदर्भ में यह है कि कोरोना की महामारी का स्वरूप पहले दिन से वैश्विक रहा है। इसलिए सिर्फ अपने देश की स्थितियों के आधार पर इसका मूल्यांकन नहीं किया जा सकता। और जहां तक विदेशों की बात है तो यह कई देशों में आज भी एक बड़ा खतरा बना हुआ है।

खासकर चीन एकाधिक बार इसे काबू में कर लेने के बावजूद अभी एक बार फिर कई इलाकों में सख्त लॉकडाउन घोषित करने पर मजबूर हुआ है। ऐसे में इसे हम बीती हुई बात के रूप में नहीं ले सकते। संभवत: इसीलिए अपने देश में भी सरकारें पाबंदिया हटाने की घोषणा करते हुए भी नागरिकों को सलाह यही दे रही हैं कि वे मास्क पहनने और दो गज दूरी रखने जैसी सावधानियों में अपने स्तर पर कमी न आने दें।(आरएनएस)

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

तरबूज के सेवन से शरीर में पानी की कमी नहीं होती, और भी होते है बड़े फायदे

गर्मी में तरबूज मिलना लाजमी है और इसे खाने से कई बड़े-बड़े फायदे भी होते हैं। जी दरअसल इस फल में सबसे ज्यादा पानी होता है और भीषण गर्मी के मौसम में इस फल के सेवन से शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। आप सभी को बता दें कि तरबूज में मौजूद पोषक तत्वों की बात करें तो इसमें पानी के साथ ही फाइबर, आयरन, कई तरह के विटामिंस, मैग्नीशियम, पोटैशियम, लाइकोपीन आदि मौजूद होते हैं। जी हाँ और बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक को तरबूज खाने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। केवल यही नहीं बल्कि प्रेग्नेंट महिलाओं को भी गर्भावस्था में होने वाली समस्याओं जैसे मॉर्निंग सिकनेस , डिहाइड्रेशन, एसिडिटी, सीने में जलन जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। अब आज हम आपको बताते हैं गर्भावस्था में तरबूज का सेवन और क्या है इसके लाभ।

एक रिपोर्ट के मुताबिक अक्सर गर्भावस्था में महिलाओं को सीने में जलन, गैस जैसी डाइजेस्टिव समस्याएं होती हैं। ऐसे में तरबूज खाने से पेट के साथ ही फूड पाइप को भी आराम मिलता है। क्योंकि तरबूज में मौजूद कूलिंग प्रॉपर्टीज जलन, गैस को शांत करता है।

अगर हाथ-पैरों में सूजन की समस्या रहती है, तो तरबूज का सेवन करें। प्रेग्नेंसी के दौरान सूजन की समस्या बहुत कॉमन होती है। अक्सर गर्भावस्था की पहली तिमाही में मॉर्निंग सिकनेस, थकान से महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में अगर आप सुबह के समय तरबूज खाती हैं, तो तरोताजा और हल्का महसूस करेंगी। प्रेग्नेंसी में डिहाइड्रेशन की समस्या बिल्कुल भी ठीक नहीं है। जी दरअसल इस दौरान आपके शरीर में पर्याप्त पानी की मात्रा होनी चाहिए, ताकि गर्भ में पल रहे शिशु को कोई समस्या ना हो। ऐसे में आप तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी खा सकती हैं। प्रेग्नेंसी में कुछ महिलाओं को स्किन संबंधित समस्याएं जैसे मुंहासे, पिग्मेंटेशन, झाइयां हो जाती हैं। ऐसे में तरबूज खाए क्योंकि इसमें फाइबर होता है जिससे पेट साफ होता है, कब्ज की समस्या नहीं होती है। इसी के साथ मुंहासे, पिग्मेंटेशन, झाइयां भी नहीं होती। (आरएनएस)

उर्फी जावेद ने कपड़ों की जगह शरीर पर चिपका लीं अपनी तस्वीरें

इन दिनों सोशल मीडिया से लेकर हर जगह एक ही नाम छाया हुआ है, वो उर्फी जावेद का नाम। उर्फी अपने कपड़ों को लेकर रोज चर्चा में बनी रहती है। उनका लुक और उनके पोज फैंस को खूब पसंद आते है।

उर्फी का नाम कई विवादों में भी आता रहता है। वो कई मुद्दों के लेकर आपनी राय रखती रहती है। अभी हाल में एक उनका एक वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हुआ था। जिसमें वो लड़ाई करते हुए नजर आ रही थी। उर्फी अपने कपड़ों से लोगों को हरान करती रहती है। उर्फी को आपने कभी बिकिनी में देखा होगा, तो ब्रालेट में देखा होगा, इसके अलावा बैकलेस तक में देखा होगा। लेकिन इस बार उन्होंने सभी हदें पार कर दी है। उनका एक वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है, जिसमें वो एक नई ड्रेस में नजर आ रही है। जिसे देखने के बाद आप भी हैरान हो जाएंगे।

उर्फी ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल से फैंस के लिए अक्सर अपनी नई-नई फोटोज या वीडियो डालती रहती है। लेकिन इस बार उन्होंने सारी हदें पार कर दी हैं। इस वीडियो में एक्ट्रेस किसी गाने की लिप्सिंग करती नजर रही हैं। लेकिन हैरान करने वाली बात इसके आगे वाली है। उर्फी ने इस दौरान अपनी तस्वीरों से बनी ड्रेस पहन रखी है और ये फोटोज किसी कपड़े पर नहीं लगी हैं, बल्कि एक पतले से धागे से बंधी हुई हैं। इस तस्वीरों वाली को लेकर सोशल मीडिया पर जमकर चर्चा हो रही है। तो चलिए देखते है ये वीडियो।

उर्फी जावेद ने कुछ समय पहले संजय लीला भंसाली को लेकर एक बड़ी बात बोली थी। उन्होंने कहा था, मैं भला क्यों अपने कपड़े उतारना चाहूंगी? मैं यह सिर्फ इसलिए नहीं करूंगी क्योंकि आप मुझे बिना कपड़ों के देखना चाहते हैं। मैं बेवजह किसी भी प्रॉजेक्ट में बेवजह न्यूड नहीं हो सकती। लेकिन संजय लीला भंसाली की फिल्म के लेवल का प्रॉजेक्ट हो, तो इस बारे में सोच सकती हूं क्योंकि मैं उन पर पर भरोसा करती हूं।

शब्द सामर्थ्य -89

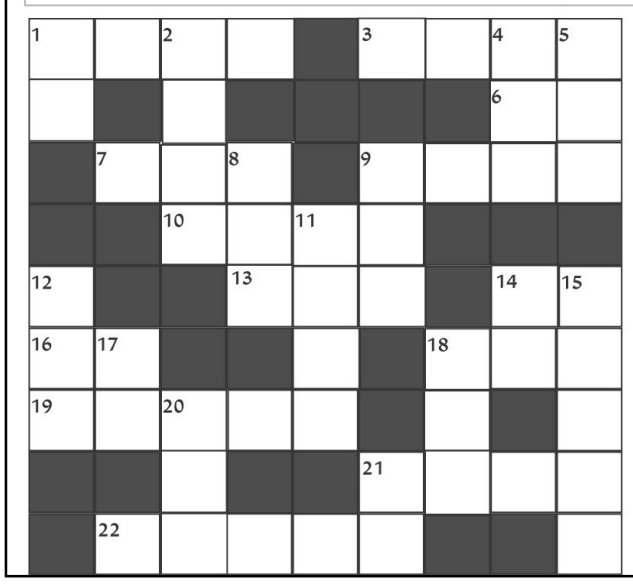
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहती, वश 14. दबाव, भार, वजन 16. हद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।

ऊपर से नीचे

1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 88 का हल

ज	द्दो	जे	ह	द	■	स	पू	त
ल	■	ब	ल	वा	न	■	■	द
म	ह	क	■	खा	म	खां	■	बी
ग्न	■	त	ल	ना	■	स	फ	र
■	म	रा	■	■	■	ना	टा	■
■	हि	■	स	■	■	■	फ	न
■	ला	ज	वा	ब	■	म	ट	र
मां	■	ग	■	सं	त	ति	■	भ
■	मा	त	ह	त	■	■	प	क्षी

बला की खूबसूरत हैं उर्फी जावेद की बहन डॉली जावेद

'बिग बॉस ओटीटी' फेम उर्फी जावेद की बहन डॉली जावेद सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। वह खूबसूरती के मामले में किसी एक्ट्रेस से कम नहीं हैं। डॉली ने अपनी मजबूत फैन फॉलोइंग बना ली है, जो उनकी तस्वीरों और वीडियो को पसंद करती हैं। अब डॉली जावेद की कुछ लेटेस्ट तस्वीरें सामने आई हैं जिसमें वह पूल में मस्ती करती नजर आ रही हैं. उनकी तस्वीरों को जमकर लाइक और शेयर किया जा रहा है. डॉली जावेद पूल बैलून में बैठी हैं और उन्होंने कैमरे के सामने ऐसे पोज दिए हैं जिससे इंटरनेट का तापमान बढ़ गया है. उसने नीले रंग की बाई*की*नी और शॉर्ट्स पहनी हुई है जिसमें उसका बो*ल्ड अवतार देखा जा सकता है। डॉली के खुले बाल और कलिताना अंदाज देखकर फैंस उनके दीवाने हो रहे हैं. डॉली जावेद ने अपनी ये तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की हैं, जिन्हें फैंस खूब पसंद कर रहे हैं. यूजर्स कमेंट सेक्शन में उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं. एक यूजर ने लिखा, तुम बहुत खूबसूरत हो। एक अन्य यूजर ने कमेंट किया, आप बहुत हॉट लग रही हैं. ऐसे में कोई उन्हें गॉर्जियस कह रहा है तो किसी की निगाहें उनके हॉट लुक पर टिकी हैं. हाल ही में डॉली को बहन उर्फी जावेद के साथ देखा गया था। डॉली जावेद एक ब्लॉगर हैं और लगभग हर दिन अपनी तस्वीरें और वीडियो अलग-अलग लुक में पोस्ट करती रहती हैं। आपको बता दें कि डॉली जावेद के इंस्टाग्राम अकाउंट पर 51 हजार फॉलोअर्स हैं, जो हर दिन बढ़ रहे हैं। वह खुद 244 लोगों को फॉलो करती हैं, जिसमें उनकी बहन उर्फी जावेद भी शामिल हैं। डॉली के पोस्ट को फैंस खूब पसंद करते हैं और वे कमेंट्स के जरिए उनकी तारीफ करते रहते हैं.

अली फजल, तब्बू खुफिया के फाइनल शेड्यूल के लिए कनाडा रवाना

अभिनेता तब्बू और अली फजल फिल्म निर्माता विशाल भारद्वाज की आने वाली फिल्म खुफिया के फाइनल शेड्यूल के लिए कनाडा रवाना हो गए हैं। विशाल भारद्वाज द्वारा निर्मित और निर्देशित, इसमें दो अभिनेताओं के अलावा वामीका गब्बी और आशीष विद्यार्थी भी हैं। खबर है कि फिल्म जल्द ही पूरी होने वाली है क्योंकि कास्ट और क्रू ने कनाडा में फिल्म के आखिरी शेड्यूल की शूटिंग शुरू कर दी है। खुफिया के यूनिट के एक करीबी सूत्र के अनुसार, फिल्म का अंतिम शेड्यूल जल्द ही शुरू होने वाला है। अली फजल और तब्बू जल्द ही देश छोड़ने वाले हैं और कनाडा में विशाल सर के साथ शूटिंग शुरू करेंगे। वह शूटिंग पहले करनेवाले थो लेकिन जनवरी में ओमिक्रॉन वेरिएंट की लहर के कारण इसे और आगे बढ़ाया गया था। उनके साथ वामीका गब्बी भी शामिल होंगी। जैसे ही इस फिल्म की शूटिंग पूरी होगी, फिल्म का संपादन शुरू हो जाएगा और जिसकी इस साल के अंत में आने की उम्मीद है। खुफिया सच्ची घटनाओं से प्रेरित है और अमर भूषण के एक जासूसी नोवल एस्केप टू नोव्हेयर पर आधारित है। फिल्म में तब्बू, अली फजल, वामीका गब्बी और आशीष विद्यार्थी मुख्य भूमिका में हैं। विशाल भारद्वाज फिल्म्स द्वारा निर्मित और विशाल भारद्वाज द्वारा निर्देशित, खुफिया कृष्णा मेहरा की कहानी है, जो एक रॉ ऑपरेटर है, जिसे भारत के रक्षा रहस्यों को बेचने कृत्रिम बंदरगाहों का पता लगाने के लिए सौंपा गया है।(आरएनएस)

मिस यूनिवर्स बनने के महज तीन माह बाद ही बदल गया हरनाज़ संधू का लुक

मिस यूनिवर्स 2021 का खिताब अपने नाम करके स्टनिंग हरनाज संधू ने इंडिया का नाम दुनिया में रौशन कर दिया है. हरनाज संधू के सिर जब मिस यूनिवर्स का ताज सजा था, तो उनकी खूबसूरती के चर्चे सिर्फ देश में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया भर में सुनने के लिए मिल रहे है. मिस यूनिवर्स 2021 बनने के उपरांत हरनाज की फैन फॉलोइंग आसमान छूने लग गई थी. हरनाज के लुक्स से लेकर उनके स्टाइल स्टेटमेंट को भी लोग फॉलो करने लगे है. हरनाज की दीवानगी का क्रेज फैंस के सिर चढ़कर बोल रहा है. हरनाज दिसंबर 2021 में जब मिस यूनिवर्स बनी थीं, तब उनकी खूबसूरती के साथ उनकी फिटनेस और टोंड बॉडी पर भी फैंस फ़िदा हो चुके है .

अभिनेत्री ने मिस यूनिवर्स 2021 बनने के कुछ ही माह के भीतर ही काफी ज्यादा वेट पुट ऑन कर लिया है. फिट एंड ग्लैमरस हरनाज अब चबी नज़र आने लगी है. फैंस समझ नहीं पा रहे हैं कि आखिर कुछ ही माह में ऐसा क्या हो गया कि हरनाज का लुक पूरी तरह से चेंज हो चुका है. लैक्मे फैशन वीक में हरनाज संधू ने भी रैंप वॉक कर जलवे बिखेरते हुए नज़र आई. हरनाज ने अपनी रैंप वॉक से सभी को खूब इंप्रेस किया, लेकिन उनका ट्रांसफॉर्मेशन देखकर हर किसी के होश उड़ गए. हरनाज की बॉडी में हुए इस बदलाव का कारण क्या है, इसका जवाब तो वो खुद ही बता सकती हैं. हालांकि, इस लुक में भी वो खूबसूरत लग रही हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि मिस यूनिवर्स में हिस्सा लेने से 3 दिन पूर्व हरनाज हॉस्पिटल में एडमिट थी. हरनाज ने अपने एक इंटरव्यू में इस बात का खुलासा किया था. हरनाज ने बोला था- मेरी मां ने मुझसे कहा था कि तुम्हें इसी साल पार्टिसिपेट करना चाहिए. हरनाज ने कहा था- मैं मिस यूनिवर्स में भाग लेने से 3 दिन पहले हॉस्पिटल में भर्ती थी. उस समय मुझे अपनी सीलिएक बीमारी के बारे में पता चला था कि मुझे ग्लूटेन से एलर्जी है. मुझे इससे पहले नहीं पता था. इस वजह से कई बार आपका वजन बढ़ जाता है.

शेर सिंह राणा की बायोपिक में नजर आएंगे विद्युत जामवाल

वर्तमान में विद्युत जामवाल इंडस्ट्री के सबसे व्यस्त अभिनेताओं में शुमार किए जाते हैं। उनके खाते में एक से बढ़कर एक कई शानदार फिल्में हैं। अब एक और फिल्म के साथ उनका नाम जुड़ गया है। वह राजपूत नेता शेर सिंह राणा की बायोपिक में नजर आने वाले हैं। इस फिल्म में वह शेर सिंह की शख्सियत को पर्दे पर उतारेंगे। इस अभिनेता को एक अनदेखा अवतार में देखा जाएगा।

विद्युत ने अपने ट्विटर हैंडल पर फिल्म का ऐलान किया है। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, शेर सिंह राणा का समय आने वाला है। फिल्म समीक्षक तरण आदर्श ने भी अपने ट्विटर पोस्ट में लिखा, विद्युत शेर सिंह राणा की बायोपिक में अभिनय करते दिखने वाले हैं। श्री नारायण सिंह जिन्होंने टॉयलेट: एक प्रेम कथा का निर्देशन किया था, वह इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। विनोद भानुशाली, कमलेश भानुशाली, विशाल गुरनानी, विशाल त्यागी और मोहम्मद इमरान फिल्म को प्रोड्यूस करेंगे।

इस फिल्म का टाइटल शेर सिंह राणा रखा गया है। फिल्म की टीम में शामिल होकर विद्युत काफी उत्साहित हैं। उन्होंने अपनी भावनाएं जाहिर करते हुए कहा, फिल्म शेर सिंह राणा मेरी पहली बायोपिक है। मुझे लगता है कि नियति ने ही यह तय किया है, जिसके कारण निडर शेर सिंह की भूमिका मेरी झोली में आई। मैं विनोद और श्री नारायण के साथ काम करने को लेकर बहुत उत्साहित हूं।

फिल्म को लेकर डायरेक्टर श्री नारायण ने भी अपना अनुभव साझा किया है। उन्होंने कहा, जब आप शेर सिंह की कहानियां सुनते हैं, तो आपको पता चलता है कि उनका जीवन रोमांच और साहस से भरा हुआ था। विद्युत ने इस एक्शन स्पेस पर कब्जा कर लिया है। फिल्म में हम उन्हें एक ऐसे किरदार में देख पाएंगे, जिसे उन्होंने पहले कभी नहीं किया है। यह उसके बारे में है, जो अपने राष्ट्र के लिए कुछ करना चाहता था। शेर सिंह एक कट्टर राजपूत नेता हैं। उनपर तत्कालीन सांसद और डकैत फूलन देवी की हत्या का आरोप लगा। 25 जुलाई, 2001 को दिल्ली में फूलन की हत्या की गई थी। शेर सिंह ने कहा था कि उन्होंने फूलन से राजपूतों की हत्याओं का बदला लिया है। इसको लेकर शेर सिंह जेल में भी रहे, लेकिन वहां से भाग निकले। उन्होंने अफगानिस्तान जाकर पृथ्वीराज चौहान की कब्र खोजकर उनकी अस्थियां भारत लाने का भी दावा किया था। (आरएनएस)

'दसवीं' में अपने किरदार को चुनौतीपूर्ण मानती हैं निमरत कौर

बॉलीवुड अभिनेत्री निमरत कौर अपनी आने वाली फिल्म दसवीं में अपने किरदार को चुनौतीपूर्ण मानती है। निमरत कौर जल्द ही जियो स्टूडियो और नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो रही फिल्म दसवीं में नजर आनेवाली हैं।

इस फिल्म में निमरत कौर के अलावा अभिषेक बच्चन और यामी गौतम की अहम भूमिका है। निमरत कौर जहां फिल्म में अभिषेक बच्चन की पत्नी की भूमिका में हैं, वही यामी गौतम पुलिस ऑफिसर की भूमिका में हैं।

इस फिल्म को दिनेश विजन की मैडॉक फिल्म्स और जियो स्टूडियोज ने प्रोड्यूस किया है। निमरत कौर फ़िल्म लंचबॉक्स के बाद वह दसवीं में अपने किरदार बिमला देवी को सबसे चुनौतीपूर्ण करार देती हैं। इस फ़िल्म के लिए निमरत ने अपना 15 किलो वजन बढ़ाया है।

निमरत कौर ने बताया, मेरे हाइट की लड़की जब 15 किलो वजन बढ़ाएगी तो वो मेरी बॉडी लैंग्वेज सब पर फर्क लेकर ही आएगा। प्रोस्थेटिक मेकअप से आप वो न्याय अपने किरदार के साथ नहीं कर सकते हैं। जो नेचुरल तरीके से मोटे पर कर सकते हैं। तुषार जलोटा द्वारा निर्देशित यह फिल्म जियो सिनेमा एंड नेटफ्लिक्स पर 07 अप्रैल 2022 को रिलीज हुई।

सरोजिनी नायडू की बायोपिक में दीपिका चिखलिया की जगह लेंगी शांति प्रिया

महान स्वतंत्रता सेनानी और कवयित्री सरोजिनी नायडू की बायोपिक की चर्चा काफी समय से चल रही है। 2020 में जानकारी सामने आई थी कि फिल्म में रामायण की सीता दीपिका चिखलिया सरोजिनी का किरदार निभाएंगी। अब चिखलिया के फैंस को जानकर हैरानी होगी कि वह इस फिल्म से बाहर हो गई हैं। उन्हें सौगंध फेम अभिनेत्री शांति प्रिया ने रिप्लेस किया है। चिखलिया की जगह अभिनेत्री शांति लीड रोल निभाएंगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, इस बायोपिक का शीर्षक सरोजिनी रखा गया है। शांति ने इंस्टाग्राम पर फिल्म से जुड़ने की जानकारी दी है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, सच कहूं तो मैं ज्यादा कुछ नहीं कह सकती। मेरे पास शब्द नहीं हैं, लेकिन मुझे एक ऐसी मजबूत और महत्वाकांक्षी महिला का किरदार निभाने का मौका मिला है, जिसने इस देश के निर्माण में योगदान दिया। उन्होंने बाधाओं को तोड़ने और सांस्कृतिक सोच को चुनौती देने में बड़ी भूमिका निभाई।

शांति ने आगे कहा, मैं हर संभव कोशिश करूंगी और हमारे भारतीय इतिहास में उस महिला की भूमिका के साथ न्याय करने में कोई कसर नहीं छोड़ूंगी, जिसे दुनिया गर्व से द नाइटिंगेल ऑफ इंडिया पुकारती है। सोशल मीडिया पर शांति को फैंस ने ढेर सारी बधाइयां भी दी हैं। एक फैंस ने अपने कमेंट में लिखा, बधाई हो मैम। मैं आपके लिए बहुत खुश हूं। जल्द ही आपको सिनेमाघरों में देखने का इंतजार रहेगा।

रिपोर्ट की मानें तो सरोजिनी के वृद्ध अवतार को शांति निभाएंगी। वहीं, युवा सरोजिनी की भूमिका के लिए कन्नड़ अभिनेत्री सोनल मोंटियरो को चुना गया है। सोनल को पंचतंत्र और एमएलए जैसी कन्नड़ फिल्मों में देखा गया है। इस बायोपिक का निर्माण चरण सुवर्णा और हनी चौधरी द्वारा किया जाएगा, जबकि हेमंत गौड़ा इसे को-प्रोड्यूस करेंगे। यशोमती और धीरज मिश्रा ने फिल्म का लेखन किया है। विनय चंद्र फिल्म का निर्देशन करेंगे।

सूत्र के मुताबिक, पहले सरोजिनी सिर्फ हिन्दी में बन रही थी, इसलिए चिखलिया को फिल्म में लिया गया था। निर्माताओं ने शांति को चुना है, क्योंकि फिल्म अब चार भाषाओं हिन्दी, तमिल, कन्नड़ और तेलुगु में बन रही है। फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू होगी। इसकी शूटिंग कुर्ग, वाराणसी और मुंबई में होगी। फिल्म में हितेन तेजवानी भी हैं, जिन्हें सरोजिनी के पति गोविंद के रूप में देखा जाएगा। अभिनेत्री जरीना वहाब उनकी मां वरदा सुंदरी देवी की भूमिका निभाएंगी।

सरोजिनी के जरिए शांति 28 साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी करेंगी। इस अभिनेत्री को आखिरी बार फिल्म इक्के पे इक्का में देखा गया था। फिल्म 1994 में रिलीज हुई थी और इसमें उनकी जोड़ी अक्षय कुमार के साथ बनी थी।

1879 में हैदराबाद में जन्मी सरोजिनी ने एक कवयित्री, स्वतंत्रता सेनानी और भारत की पहली महिला गर्वनर के रूप में अपनी पहचान बनाई। वह भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पूर्व अध्यक्ष भी थीं। उनका नाम उन महिलाओं में शुमार किया जाता है, जिन्होंने देश को आजादी दिलाने में कड़ा संघर्ष किया था। वह बचपन से ही पढ़ाई-लिखाई में अव्वल थीं। केवल 12 वर्ष की उम्र से ही उन्होंने अखबारों में कविताएं और आर्टिकल्स लिखने शुरू कर दिए थे।

शांति ने 1987 में तमिल फिल्म से अपने अभिनय की शुरुआत की थी। अक्षय के साथ उनकी पहली हिन्दी फिल्म सौगंध थी। फिल्म में उनके अभिनय को लोगों ने खूब सराहा था। इसके बाद उन्होंने फूल और अंगार, वीरता और मेहरबान जैसी फिल्मों में काम किया है। हाल के दिनों में शांति इंस्टाग्राम पर सक्रिय दिखती है। इंस्टाग्राम पर वह अक्सर अपने फैंस से रूबरू होती रहती हैं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं आ रही आपके काम, जानिए इसकी 6 वजहें

जब भी आप अपना वजन कम करने या एक निश्चित मात्रा में किलो कम करने के बारे में सोचते हैं, तो आप सबसे पहले उन आहारों की लिस्ट बनाते हैं जिनका आप पालन कर सकते हैं और जो एक्सरसाइज आप कर सकते हैं.

सभी डाइट प्रोग्राम्स में से, इंटरमिटेंट फास्टिंग (आईएफ) सबसे फेमस में से एक है, जो डाइट के बजाय लाइफ स्टाइल की तरह है.

कई रिसर्च से पता चला है कि रुक-रुक कर उपवास न केवल आपके वजन घटाने के लक्ष्यों में मदद करता है, बल्कि आपके कई हेल्थ कंडीशन्स के जोखिम को भी कम करता है, जो बिल्कुल शानदार है.

हालांकि, आईएफ डाइट का पालन करना उतना आसान नहीं है जितना लगता है. ऐसे कई तरीके हैं जिनसे ये उल्टा असर कर सकता है, इसलिए आपको इस तरह के डाइट का पालन करते समय कई गलतियों पर ध्यान देना चाहिए.

इंटरमिटेंट फास्टिंग के कई अप्रोचेज

मूल रूप से, इंटरमिटेंट फास्टिंग तब होता है जब कोई व्यक्ति अपना वजन कम करना चाहता है, उपवास और खाने के पीरियड के बीच साइकल करता है. ये डाइट के 'क्या' पहलू के बजाय 'कब' के बारे में ज्यादा है.

इसका मतलब ये है कि इंटरमिटेंट फास्टिंग किसी के भोजन के सेवन को कम समय की खिड़की तक सीमित कर देता है, जो एक्स्ट्रा कैलोरी की खपत को कम करने में मदद करता है.

इंटरमिटेंट फास्टिंग के सबसे फेमस तरीके हैं-

16ः8 विधि - इसमें आपके खाने को आठ घंटे की खिड़की तक सीमित रखना शामिल है, जिसमें आप 16 घंटे तक उपवास करते हैं.

ईट-स्टॉप-ईट - इस विधि में 24 घंटे के उपवास की जरूरत होती है और इसे सप्ताह में एक या दो बार किया जाना चाहिए.

5ः2 आहार - ये डाइट प्रोग्राम एक व्यक्ति को सप्ताह के दो गैर-लगातार दिनों में केवल 500-600 कैलोरी खाने की अनुमति देता है, जबकि वो अन्य शेष दिनों में सामान्य रूप से खा सकते हैं.

वैसे तो इंटरमिटेंट फास्टिंग के कई तरीके हैं जिनका आप सहारा ले सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसी गलतियां हैं जो आप कर सकते हैं जो आपके वजन घटाने के प्रोसेस में बाधा बन सकती हैं.

1. आप इसे धीमी गति से नहीं ले रहे हैं

जब लोग किसी विशेष आहार पर स्विच करते हैं, तो वो एक सामान्य गलती करते हैं कि वो सही तरीके से कूदते हैं और इसे धीमा और स्थिर नहीं लेते हैं.

इंटरमिटेंट फास्टिंग के साथ लोग ऐसा ही करते हैं. ये देखते हुए कि एवरेज इंसान हर कुछ घंटों के बाद खाने के आदी होते हैं, 24 घंटे के उपवास के लिए आगे बढ़ना सबसे अच्छा समाधान नहीं हो सकता है. बल्कि एक छोटी उपवास विंडो से शुरू करना चाहिए और फिर धीरे-धीरे फ्रेम को बढ़ाना चाहिए.

अगर आप अपनी पहली कोशिश में पूरी कोशिश करते हैं, तो आप लगातार नहीं रह सकते हैं और समय के साथ ट्रैक खो सकते हैं.

2. आपने गलत आईएफ प्लान चुना है

सही आईएफ प्लानिंग चुनना बहुत ही अहम है. अगर आप कोई ऐसा तरीका चुनते हैं जो आपके सोने के समय या आपकी रोजमर्रा की रूटीन के साथ अच्छी तरह से मेल नहीं खाता है, तो आप अच्छे से ज्यादा नुकसान कर सकते हैं.

जैसा कि पहले मेन्शन किया गया है, शुरुआती लोगों को धीमी गति से शुरू करना चाहिए और 24 घंटे के उपवास में सीधे कूदना नहीं चाहिए. अगर आप इसका पालन नहीं कर सकते हैं, तो आप सामान्य से ज्यादा कैलोरी खा सकते हैं, जिससे अनहेल्दी वजन बढ़ सकता है.

3. आप अपने खाने के विंडो के दौरान बहुत ज्यादा खा रहे हैं

एक बार जब आप कमिटेड हो जाते हैं और एक प्लान चुन लेते हैं, तो आपको प्लानिंग के नियमों से संबंधित होना चाहिए.

हालांकि, सिर्फ इसलिए कि आप 24 घंटे या 16 घंटे से उपवास कर रहे हैं, इसका मतलब ये नहीं है कि आप अपने खाने के विंडो के दौरान ज्यादा खाने में लिप्त हैं.

जिस समय आप उपवास कर रहे थे, उस समय को छुपाने की कोशिश न करें, बल्कि सोच-समझकर खाने का अभ्यास करें.

4. आपका आहार पर्याप्त पौष्टिक नहीं है

प्लानिंग की कमियों में से एक ये है कि ये इस बात पर ध्यान केंद्रित करती है कि कब खाना चाहिए, लेकिन ये, ये बताने में विफल रहता है कि किसी को क्या खाना चाहिए.

उन लोगों के लिए, जो हकीकत में प्लान का फायदा उठाना चाहते हैं, उन्हें प्रोसेस्ड, हाई कैलोरी फूड्स का सहारा लेने के बजाय पौष्टिक, स्वस्थ भोजन खाने में शामिल होना चाहिए.

जबकि आपने लंबे समय तक उपवास किया हो सकता है, ये महत्वपूर्ण है कि आप अपनी खाने के विंडो के दौरान केवल फाइबर युक्त, कम कैलोरी वाले फूड्स का सेवन करें. जब आप ऐसा करेंगे तभी आप अपने आप में कुछ मात्रा में परिवर्तन पाएंगे.

5. जब आप खाना खा रहे हों तो आप मील छोड़ दें

इंटरमिटेंट फास्टिंग सभी उपवास के बारे में है जब आप अलॉटेड इटिंग विंडो के दौरान खाने वाले होते हैं. लेकिन अगर आप उपवास करना जारी रखते हैं और खाना खाते समय भी खाना छोड़ते छोड़ते हैं, तो आप अपने टारगेट और प्लानिंग को तोड़ रहे हैं.

ये आपको केवल कमजोर बना देगा और समय के साथ, आपको जारी रखने की ऊर्जा से वंचित कर देगा.

6. आप पर्याप्त पानी नहीं पी रहे हैं

जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग डाइट पर होते हैं, तो हाइड्रेटेड रहने पर कोई रेस्ट्रिक्शन नहीं होता है. जब आप उपवास कर रहे हों तो पीने का पानी महत्वपूर्ण फैक्टर है जो आपकी एनर्जी के लेवल को हाई रखता है. अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं, तो हो सकता है कि आप डाइट प्लान को पूरा करने में सक्षम न हों. इससे थकान, ऐंठन, सिरदर्द और बहुत कुछ हो सकता है.(आरएनएस)

विक्रांत रोना 28 जुलाई को रिलीज होने के लिए तैयार

निर्देशक अनूप भंडारी की बहुप्रतीक्षित मिस्ट्री थ्रिलर विक्रांत रोना, जिसमें कन्नड़ सुपरस्टार किच्छा सुदीप मुख्य भूमिका में हैं, इस साल 28 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसके निर्माताओं ने घोषणा की। उगादी के अवसर पर विभिन्न भाषाओं में शीर्ष हस्तियों द्वारा 3डी फिल्म का एक विशेष टीजर जारी किया गया।

तेलुगु सुपरस्टार चिरंजीवी ने फिल्म का तेलुगु टीजर जारी किया, जबकि टीजर का तमिल संस्करण सिलंबरासन उर्फ सिम्बु द्वारा जारी किया गया था। सलमान खान ने टीजर का हिंदी संस्करण जारी किया, जबकि मलयालम सुपरस्टार मोहनलाल ने मलयालम में टीजर जारी किया। किच्चा सुदीप ने खुद ट्वीट कर कहा, लंबे और खूबसूरत सफर के बाद यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि विक्रांत रोना 28 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। विक्रांत रोना 28 जुलाई को दुनिया भर के सिनेमाघरों में 3डी में होगी। जब से निर्माताओं ने पिछले साल फिल्म की एक झलक लॉन्च किया और इसे देश भर के सिनेमाघरों में 3डी में रिलीज किया, इसने दर्शकों के बीच भारी उत्साह और उत्सुकता पैदा कर दी है। यह फिल्म एक पैन वर्ल्ड 3डी फिल्म है, जिसे 50 देशों में रिलीज किया जाना है। शालिनी आर्ट्स के सहयोग से जी स्टूडियोज ने विक्रांत रोना को नियंत्रित किया है, जिसमें सुदीप के अलावा जैकलीन फर्नांडीज, निरुप भंडारी और नीता अशोक भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में होंगे। पैन वर्ल्ड 3डी फिल्म कन्नड़, तमिल, तेलुगु और मलयालम सहित पांच भारतीय भाषाओं में रिलीज होगी। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 89

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

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 भर 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.88 का हल

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

किसान उत्पादक संगठनों को मजबूत बनाने हेतु संगठित प्रयासों की आवश्यकता: बलदेव सिंह भंडारी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। 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 डॉ० वाई०एस० परमार औध्यानिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय, सोलन, हिमाचल प्रदेश में आयोजित किसान उत्पादक संगठनों (एफ०पी०ओ०) के निदेशक मंडल के ३ दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण के अवसर पर हिमाचल प्रदेश राज्य कृषि विपणन बोर्ड के चेयरमैन तथा कौंसिल ऑफ़ स्टेट एग्रीकल्चर मार्केटिंग बोर्ड के नेशनल चेयरमैन श्री बलदेव सिंह भंडारी ने कहा कि किसान उत्पादक संगठनों को मजबूत बनाने हेतु संगठित प्रयासों की आवश्यकता जिससे कि उन्हें उचित विपणन व्यवस्था मिल सके। उन्होंने कहा कि उनके बोर्ड द्वारा राज्य में स्थापित की जा रही मंडियों में किसान उत्पादक संगठनों को विपणन हेतु एक एक दुकानें आबंटित की जायेंगी।

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।

इस अवसर पर डॉ० वाई०एस० परमार औध्यानिकी एवं वानिकी विश्ववि। ालय, सोलन, हिमाचल प्रदेश के डायरेक्टर एक्सटेंशन डॉ० देवेंदर गुप्ता ने कहा कि उनका विश्ववि। ालय इस परियोजना में हाईफीड तथा किसान उत्पादक संगठनों को प्रशिक्षण तथा तकनीकी सहायता आदि से सम्बंधित समस्त सहयोग प्रदान करने को तैयार है।

कार्यक्रम के प्रशिक्षक अविनास दास द्वारा कहा गया कि हाईफीड तथा किसान उत्पादक संगठनों को उत्पादों के विपणन पर अधिक मेहनत करने की आवश्यकता है तभी किसान उत्पादक संगठनों की आय में वृद्धि की जा सकेगी तथा उन्हें मजबूत विपणन आधार मिलेगा।

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 हिमाचल प्रदेश के शिमला तथा बिलासपुर जनपदों में गठित तथा प्रवर्तित वॉयेज फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० टोटू, के०के०के० फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० नारकंडा, हिल एग्री फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० सदर तथा माँ नैनादेवी फार्मर्स प्रोड्यूसर कम्पनी लि० नैनादेवी के निदेशक मंडल द्वारा तीन दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण प्राप्त किया जा रहा है।

प्रशिक्षण से पूर्व हिमाचल प्रदेश राज्य कृषि विपणन बोर्ड के चेयरमैन तथा कौंसिल ऑफ़ स्टेट एग्रीकल्चर मार्केटिंग बोर्ड के नेशनल चेयरमैन श्री बलदेव सिंह भंडारी, हाईफीड के निदेशक डा० कमल बहुगुणा, डॉ० वाई०एस० परमार औध्यानिकी एवं वानिकी विश्ववि। ालय, सोलन, हिमाचल प्रदेश के डायरेक्टर एक्सटेंशन डॉ० देवेंदर गुप्ता, ज्वाइंट डायरेक्टर कम्युनिकेशन डॉ० अनिल सूद, ज्वाइंट डायरेक्टर ट्रेनिंग डॉ० चमन लाल ठाकुर तथा प्रशिक्षक श्री अविनास दास द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। इस अवसर पर हाईफीड संस्थान के श्री मनीष वर्मा, बृजमोहन कंडारी आदि द्वारा भी प्रशिक्षण कार्यक्रम में सहयोग प्रदान किया गया। इससे पूर्व हाईफीड के स्टेट कोऑर्डिनेटर हिमाचल प्रदेश श्री पी०डी० भाटिया समस्त अतिथियों का स्वागत कर कार्यक्रम प्रारंभ किया गया।

कूड़ाघरों में हो रही अनियमित्ताओं के खिलाफ कांग्रेस का प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। शीशमबाडा व कारगी चौक स्थित कूडा घर में हो रही अनियमित्ताओं के दोषियों के खिलाफ कार्यवाही की मांग को लेकर महानगर कांग्रेस ने प्रदर्शन कर नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां महानगर कांग्रेस अध्यक्ष लालचंद शर्मा के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ता नगर निगम में एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर नगर आयुक्त को ज्ञापन सौप। उनका कहना था कि विधानसभा सहसपुर स्थित शीशमबाडा कूडा घर में विगत दिवस आग लग जाने के कारण सम्पूर्ण क्षेत्र में प्रदूषण फैल गया है जिसके चलते वहां आमजन का जनजीवन प्रभावित हो रहा है, कूडा भूमिग होने के चलते वहां का भूमिगत जल भी प्रदूषित हो रहा है जिसका दूषित जल पास ही बह रही आसन नदी मे जा रहा है जिसके चलते पशु पक्षियों के स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड रहा है। इसमें चेन्नइ एम एस डब्ल्यू प्रबंधन की लापरवाही उजागर हो रही है। उन्होंने कहा कि कारगी चौक स्थित कूडा घर में फैली अनियमिमताओं की जांच के साथ ही वहां से अवस्थित कूडा घर को बंद किया जाये। उन्होंने कहा कि उक्त प्रकरण की जांच कर दून वैली वेस्ट मैनेजमेंट द्वारा वहां पर बरती गयी अनियमिमताओं की जांच कर आवश्यक कार्यवाही का प्लांट को बंद किया जाये। उन्होंने कहा कि कार्रवाही नहीं हुई तो कांग्रेस सडकां पर उतरकर धरना प्रदर्शन करेगी। इस अवसर पर पूर्व विधायक राजकुमार, आर्यान्द्र शर्मा, आनन्द त्यागी, गोदावरी थापली आदि शामिल थे।

मोटरसाईकिल की टक्कर से एक की मौत

देहरादून (संवाददाता)। मोटरसाईकिल की टक्कर से सडक किनारे खडे व्यक्ति की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मोटरसाईकिल सवार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार छिद्दरवाला निवासी लक्ष्मी राणा ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पति अर्जुन राणा किसी काम से इंटर कालेज के पास सडक के किनारे खडे थे तभी शेरगढ डोईवाला निवासी सरजीत का पुत्र रवि अपनी मोटरसाईकिल से तेज गति से वहां पर आया और उसके पति को टक्कर मार दी जिससे उनकी मृत्यु हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

फर्जी दस्तावेजों से लिया विदेशी शराब का लाइसेंस

देहरादून (संवाददाता)। युवक के दस्तावेज चोरी कर उसके फर्जी हस्ताक्षर कर विदेशी शराब का ठेका लेकर धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने चार लोगो के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार हर्रावाला निवासी देव कुमार ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाला अंकित रावत व करण गुसांई का परिचित अमित गुंसाई पुत्र देवेन्द्र सिंह गुसाई निवासी- पौडी गढ़वाल उत्तराखण्ड प्रार्थी को माह फरवरी 2018 में मिला जिससे प्रार्थी की अमित गुंसाई से जान पहचान व बातचीत हो गयी थी अच्छी पहचान होने के बाद करण गुसाई व अमित गुसाई ने अपने दो अन्य साथी दीपक रावत पुत्र बिन्दन सिंह रावत व मधुसुदन नेगी पुत्र ताजवर सिंह नेगी निवासी पौडी गढवाल ने धोखे से उसकी दस्तावेज फाईल से पेन कार्ड , आधार कार्ड व मूल निवास प्रमाणपत्र की प्रति प्राप्त कर उसको छलने की नियत से , एक राय मश्वरा होकर फर्जी डीएससी बनाकर उसके जाली हस्ताक्षर कर, समस्त दस्तावेजों की कूटरचना कर उसके नाम से विदेशी मदिरा की दुकान के लिये स्थान लालतप्पड देहरादून में आवेदन कर दिया जिसकी जानकारी मई 2018 में आबकारी विभाग से उसके नाम पर स्थान लालतप्पड में विदेशी मदिरा की दुकान 2 वर्ष के लिये आवंटित होने के सम्बन्ध में नोटिस प्राप्त होने पर हुई। जब उसने आबकारी विभाग में जानकारी प्राप्त की तो उसको ज्ञात हुआ कि अमित, दीपक व मधुसूदन ने आबकारी विभाग के कर्मचारियों के साथ मिलकर उसके नाम पर विदेशी मंदिरा की दुकान स्थान लालतप्पड में चलाने का लाईसेन्स 26 अप्रैल 2018 को प्राप्त कर लिया है तथा दुकान का संचालन मई 2018 से प्रारम्भ हो गया हैं तथा उसको आबकारी विभाग की 61 लाख की देनदारी उसके नाम पर निकलवा दी। तीनों ने उसके साथ धोखाधडी की है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एसडीएम कोर्ट तथा तहसीलदार कोर्ट में चल रहे मामलों का समय पर निस्तारण करने के निर्देश

कार्यालय संवाददाता

चमोली। जिलाधिकारी हिमांशु खुराना ने शुक्रवार को क्लेक्ट्रेट सभागार में राजस्व विभाग की मासिक बैठक ली। बैठक में वाणिज्य कर, स्टांप तथा निबंधन, आबकारी, परिवहन कर, वन, खनन, भू–राजस्व, रेवन्यू पुलिस, फौजदारी, शमन आदि मामलों के साथ–साथ तहसील स्तर से प्राप्त शिकायतों की विस्तृत समीक्षा की गई।

उन्होंने सभी एसडीएम कोर्ट तथा तहसीलदार कोर्ट में चल रहे मामलों का समय पर निस्तारण करने के निर्देश दिए। सभी एसडीएम को तहसीलों में विविध देय और बकायादारों से वसूली में भी तेजी लाने के निर्देश दिए गए। साथ ही न्यायालय में लंबित बादों का शीघ्र निस्तारण करने पर जोर दिया।

जिलाधिकारी ने तहसील स्तरों पर ६ माह से पुराने लंबित वादों का प्राथमिकता के साथ निस्तारण करने के निर्देश दिए। जिन मामलों में पार्टी नहीं आ रही उन मामलों में नोटिस जारी करते हुए निस्तारण करने हेतु निर्देशित किया। जिलाधिकारी ने सभी एसडीएम को तहसील क्षेत्रान्तर्गत वाहनों की जांच, मजिस्ट्रेटी जांच, अवैध खनन एवं शराब तस्करी इत्यादि निरीक्षण कार्यो की रिपोर्ट अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराने के निर्देश भी दिए।

बैठक में बताया गया कि रेग्यूलर पुलिस क्षेत्रान्तर्गत इस वर्ष मार्च तक हत्या, डकैती, चोरी, फिरौती, अपहरण,बलात्कार इत्यादि के २८ अपराध दर्ज हुए है जिसमें से १५ का अनावरण किया गया है। राजस्व क्षेत्र में १४ अपराध दर्ज हुए है। चरित्र सत्यापन के लिए ८६ आवदेनों में से ६१ का निस्तारण किया गया है। फौजादारी के ३१७ वादों में से १२७ का निस्तारित हुए है। मुख्य एवं विविध देयों में २२४.६७ लाख के सापेक्ष ८५ प्रतिशत वसूली की जा चुकी है।

उन्होंने आरटीओ को एसडीएम व पुलिस के साथ मिलकर संयुक्त अभियान चलाने हेतु निर्देशित किया। साथ ही पेंशन प्रकरणों को भी तेजी से निस्तारित करने के निर्देश दिए। सभी एसडीएम को तहसील का निरीक्षण करने के निर्देश दिए।

इस दौरान अपर जिलाधिकारी हेमन्त वर्मा, संयुक्त मजिस्ट्रेट अभिनव शाह, एसडीएम संतोष पाण्डेय, एसडीएम रविन्द्र ज्वांठा, एसडीएम कमलेश मेहता, एसडीएम कुमकुम जोशी, सभी तहसीलदार सहित राजस्व विभाग के अधिकारी मौजूद रहे।

आयकर कार्यालय से फाईल चोरी, अधिवक्ता सहित तीन नामजद

संवाददाता

देहरादून। आयकर कार्यालय से फाईल चोरी के मामले में अधिवक्ता सहित तीन लोगो के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच श ुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आयकर भवन क्रास रोड निवासी राजेश पटवाल ने डालनवाला कोतवाली मे मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह सहायक आयकर निदेशक (अन्वेषण), यूनिट के पद पर तैनात हैं। 6 फरवरी 2022 से 10 फरवरी 2022 के दौरान, उसको कार्यालय के 7 निरीक्षकों के साथ एक खोज ड्यूटी पर हल्द्वानी में प्रतिनियुक्त किया गया था। तलाशी ड्यूटी पूरी करने के बाद जब वहं क्रॉस रोड, देहरादून में अपने कार्यालय वापस लौटा, तो उसको एक आधिकारिक फोल्डर मिला, जो श्री के मामले में एक खोज फाइल थी वह गायब है। फाइल में आयकर अधिनियम, 1961 की धारा 132 के तहत 2 फरवरी और 3 फरवरी को श्री के आवासीय परिसर में उसके द्वारा की गई तलाशी के समय तैयार और एकत्र किए गए गोपनीय प्रकृति के दस्तावेज शामिल हैं।

पूछताछ के दौरान यह पता चला कि पहली मंजिल, जहां उसका कार्यालय 7 निरीक्षकों के कार्यालय के साथ स्थित ह 6 व 10 फरवरी की अवधि के दौरान लगभग खाली था। केवल मुकेश कुमार के साथ 2 डाटा एंट्री ऑपरेटर और एक सीनियर टैक्स असिस्टेंट ने फ्लोर पर कब्जा कर लिया। इस कार्यालय के दैनिक वेतन भोगी मुकेश कुमार के पास सभी कमरों की चाबियों की जानकारी थी, क्योंकि वे अधिकारियों,कर्मचारियों के आने से पहले कमरों की सफाई करता था।

मुकेश कुमार कृष्णा शर्मा के अधि वक्ता अश्विनी कालरा के संपर्क में थे। उसने बताया कि मुकेश शर्मा, कृष्णा शर्मा ने अधिवक्ता अश्वनी कालरा के साथ मिलकर विभाग की फाईल चोरी कर ली है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अवैध प्लाटिंग के खिलाफ जिलाधिकारी को किया ज्ञापन प्रेषित

हमारे संवाददाता

देहरादून। बिना मसूरी देहरादून प्राधिकरण के मानकों के आधार पर अवैध रूप से की जा रही प्लाटिंग के खिलाफ आज क्षेत्रवासियों द्वारा जिलाधिकारी कार्यालय पर प्रदर्शन कर ज्ञापन प्रेषित किया गया है।

ज्ञापन के माध्यम से क्षेत्रवासियों का कहना है कि वाणी विहार, रायपुर रोड स्थित जैन प्लाट से लगी हुई 32 बीघा जमीन पर कुछ लोगों द्वारा बिना मसूरी देहरादून प्राधिकरण के मानकों के आधार पर अवैध रूप से प्लाटिंग की जा रही है जिसका भविष्य में प्लॉट के खरीदारों को नुकसान हो सकता है। उन्होंने जिलाधिकारी देहरादून से प्रार्थना करते हुए कहा है कि उक्त अवैध प्लाटिंग को रोका जाए। इस अवसर पर सूरज रावल, प्रीतम शाह सहित कई क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

कोरोना से डरे नहीं
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

यूक्रेन पर हमले के बाद पहली बार रूस ने माना, उसे हुआ भारी नुकसान

मास्को । रूस और यूक्रेन में जारी भीषण युद्ध को आज ४४ दिन हो चुकें हैं और अभी भी रूसी सेना के ताबड़तोड़ हमले जारी है। इस बीच क्रेमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेसकोव ने स्वीकार किया कि यूक्रेन में चल रहे युद्ध में रूस को महत्वपूर्ण नुकसान हुआ है, लेकिन इस बात से इंकार किया कि मास्को ने कीव में युद्ध अपराध किए हैं। पेसकोव ने रूसी हताहतों की सही संख्या बताए बिना स्काई न्यूज को बताया, हमें सैनिकों का नुकसान हुआ है। यह हमारे लिए एक बड़ी त्रासदी है। पेसकोव ने चल रहे युद्ध को श्ऑपरेशनश बताते हुए कहा कि हमारी सेना इस ऑपरेशन को समाप्त करने की पूरी कोशिश कर रही है। हम आशा करते हैं कि आने वाले दिनों में, निकट भविष्य में, यह ऑपरेशन अपने लक्ष्यों तक पहुंच जाएगा। रूसी और यूक्रेनी प्रतिनिधिमंडल के बीच बातचीत इसे समाप्त कर सकती है। इससे पहले, रूसी रक्षा मंत्रालय ने इसी तरह का दावा किया था कि बुचा में नरसंहार की प्रकाशित तस्वीरें और वीडियो नकली थे। क्रेमलिन के प्रवक्ता ने आगे कहा कि, रूसी सैनिक यूक्रेन के कीव और चेर्निहाइव क्षेत्रों से हफ्तों की भारी गोलाबारी के बाद पीछे हट गए है।

बापू आसाराम के आश्रम से अपहत की गयी युवती का शव बरामद

लखनऊ। गोंडा–बहराइच मार्ग पर बापू आसाराम मोर गांव आश्रम में एक कार से लापता युवती का शव बरामद किया गया है। युवती 5 अप्रैल से अपने घर से लापता है और इस संबंध में तीन लोगों के खिलाफ अपहरण का मुकदमा दर्ज किया गया था। नगर कोतवाली क्षेत्र के एक गांव की रहने वाली युवती बीते पांच अप्रैल की देर शाम घर से लापता हो गई थी। इस मामले में परिजनों द्वारा छह अप्रैल को मिश्रौलिया चौकी पर सूचना दी गयी। तलाश के बाद भी जब उसका का पता नहीं चला तो सात अप्रैल को उसके पिता द्वारा तीन लोगों के खिलाफ अपहरण का मुकदमा दर्ज कराया। बताया जा रहा है कि बीती रात गोंडा–बहराइच मार्ग पर संत आसाराम बापू आश्रम परिसर में खड़ी कार में एक युवती का शव पड़ा होने की जानकारी पुलिस को मिली जो उसी लापता युवती का निकला। यह भी पता चला कि लाश का पता लोगों को तब चला जब कार से काफी बदबू आने लगी। फिलहाल पुलिस ने आश्रम के कुछ सेवादारो को हिरासत में ले लिया है।

मानव तस्करी रैकेट का भंडाफोड़, दुबई ले जा रही 17 महिलाओं को बचाया

नई दिल्ली । कर्नाटक पुलिस ने एक बड़ी कार्रवाई में सात लोगों को गिरफ्तार कर मानव तस्करी रैकेट का भंडाफोड़ किया है। साथ ही सिटी क्राइम ब्रांच (सीसीबी) के अधिकारियों ने १७ महिलाओं को बचाया है, जिन्हें ले जाने के लिए तैयार किया गया था। पुलिस ने ६५ महिलाओं को दुबई भेजे जाने की जानकारी इकट्ठा की है और १७ पासपोर्ट जब्त किए हैं। आरोपी, युवक–युवतियों को लाखों रुपये प्रति माह की मोटी कमाई का लालच देकर जालसाजी करते थे। वे इवेंट मैनेजमेंट कंपनियों में काम करने वाली लड़कियों को भी लुभाते थे। आरोपियों ने ५० हजार रुपये एडवांस रुपये के तौर पर मुहैया कराए और उन्हें दुबई का वीजा दिलाने में मदद की और वहां भेज दिया। गिरोह ने कर्नाटक, तमिलनाडु, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र और पंजाब राज्यों की महिलाओं को भी निशाना बनाया है। एक बार जब लड़कियां दुबई में उतरीं तो उन्हें डांस बार में परफॉर्म करने के लिए मजबूर किया गया। इसके बाद में डांस बार मालिकों ने उन्हें ग्राहकों को आकर्षित करने और उनका मनोरंजन करने के लिए मजबूर किया। गिरोह में फंसने वाले पीड़ितों में से एक ने बेंगलुरु के हेनूर पुलिस स्टेशन से संपर्क किया और शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने तीन आरोपियों को कर्नाटक से और चार को तमिलनाडु से गिरफ्तार किया है।

यूपी की तर्ज पर अब उत्तराखंड में भी चलने लगा बुलडोजर

विशेष संवाददाता

हरिद्वार। उत्तर प्रदेश की तर्ज पर अब उत्तराखंड में भी बुलडोजर गरजने लगा है। हल्द्वानी, रामनगर और नैनीताल के बाद आज हरिद्वार में भी अवैध निर्माण पर बुलडोजर चलवाने से भू–माफियाओं में हड़कंप मचा हुआ है। एचआरडीए की टीम ने आज हरिद्वार की सुमन नगर कॉलोनी को सील कर दिया और यहां बने कच्चे–पक्के मकानों को बुलडोजर से हटाने का काम शुरू कर दिया है।

हरिद्वार रुड़की विकास प्राधिकरण की टीम आज सुबह भारी पुलिस बल और बुलडोजर के साथ सुमन नगर कॉलोनी पहुंची तो लोगों में हड़कंप मच गया। टीम द्वारा जमीन की पैमाइश का काम शुरू कर मार्किंग की गई और सुमन नगर कॉलोनी में बने सभी निर्माणों का ध्वस्तीकरण कार्य शुरू कर दिया गया। जानकारी के मुताबिक एचआरडीए ने यह कार्रवाई बीसी के दिशा–निर्देश पर की गई है। मौके पर पहुंचे अधिकारियों ने इस कॉलोनी में रह रहे सभी लोगों को यहां से हटने को कहा गया है। विकास प्राधिकरण के अनुसार इस पूरी कॉलोनी

❑हरिद्वार में अवैध कालोनी पर बड़ी कार्रवाई

को प्रापर्टी डीलरों द्वारा अनाधिकृत रूप से बनाया गया है। यहां अभी भी उनके द्वारा प्लॉटिंग का काम किया जा रहा है। जिन लोगों ने यहां प्लॉट खरीदे हैं या घर बनवा लिए हैं वह प्राधिकरण की इस कार्रवाई के बाद अपने को ठगा हुआ महसूस कर रहे हैं। बताया गया है कि प्राधिकरण के अधिकारियों ने कॉलोनी को सील कर दिया है तथा यहां सभी प्रकार की गतिविधियों पर रोक लगा दी गई है। उल्लेखनीय है कि क्षेत्र में सुमन नगर सहित तीन ऐसी कॉलोनियां हैं जो अनाधिकृत रूप से बनाई गई हैं जिनके खिलाफ ऐसी कार्रवाई की जानी है।

यहां यह भी उल्लेखनीय है कि हरिद्वार में विधानसभा चुनाव में भाजपा को 7 में से 5 सीटों पर हार का सामना करना पड़ा था। जिसके बाद कई क्षेत्रों से प्रशासन द्वारा आम लोगों को उत्पीड़ित करने की खबरें आई थी। यह मुद्दा कांग्रेस ने विधानसभा सत्र में भी उठाया गया था। इस कार्रवाई के पीछे भी ऐसे ही राजनीतिक कारण माने जा रहे हैं। यूपी की तर्ज पर उत्तराखंड में बुलडोजर की इस धमक से यह साफ है कि यूपी के सीएम योगी जिन्हें लोग अब बुलडोजर बाबा भी कहते हैं, के पद चिन्हों पर सीएम धामी ने भी चलना शुरू कर दिया है। इस बाबत सीएम धामी से जब पूछा गया तो उन्होंने भी कहा था कि अवैध निर्माणों के खिलाफ कार्यवाही होगी फर्क इतना है कि यूपी में बुलडोजर माफिया पर चल रहा है, अपराधियों की संपत्तियों पर चल रहा है जबकि उत्तराखंड में अनाधिकृत निर्माण पर बुलडोजर चल रहा है।

फ्लैट के नाम पर 25 लाख की धोखाधडी, आरोपी फरार

संवाददाता

देहरादून। फ्लैट देने के नाम पर महिला से 25 लाख रूपये की धोखाध डी कर आरोपी दम्पत्ति फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विजय पार्क एक्टेन्शन निवासी आशा रावत के पति नरेश रावत की गौरव आहूजा से जान पहचान थी क्योंकि प्रार्थिनी तथा गौरव आहूजा विजय पार्क एक्सटेंष्ठान देहरादून में रहते हैं । श्रीमती डिम्पल आहूजा उर्फ श्रीमती डिम्पल बत्रा पत्नी गौरव कुमार आहूजा निवासी विजय पार्क एक्सटेंशन, देहरादून मैसर्स साई इनफ्राटेक एण्ड ट्रेडिंग कम्पनी की स्वामी है । श्रीमती डिम्पल आहुजा तथा उसके पति गौरव आहूजा द्वारा भूमि जोहडी गांव में डबल स्टोरी मकान का निर्माण किया था। जिसमें उसने श्रीमती डिम्पल बत्रा तथा उसके पति गौरव आहूजा से श्री बीएच के फ्लैट क्रय करने के लिये 27 सितम्बर 2018 को 25 लाख रूपये अदा किये थे जिसके सम्बन्ध में विक्रय अनुबन्ध पत्र लिखा गया था और विक्रय पत्र 31 जनवरी 2019 को अंकित किया था।

विक्रय पत्र की तिथि नजदीक आने पर उसने श्रीमती डिम्पल आहूजा व उसके पति गौरव आहूजा को विक्रय पत्र उसके हक में करने को कहा तो वह टाल मटोल करने लगे । जून 2019 में उसको पता लगा कि श्रीमती डिम्पल आहूजा ने उक्त भूमि पर बने प्रथम तल तथा द्वितीय तल के फ्लैट किसी अन्य को बेच दिया है। जब वह उनके घर गयी तो दोनों फरार हो चुके थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

रुड़की तहसील में विजिलेंस का छापा, रिश्वत लेता कानूनगो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। विजिलेंस विभाग द्वारा रूड़की तहसील में आज सुबह की गयी छापेमारी में 15 हजार की रिश्वत लेते हुए एक कानूनगो को गिरफ्तार किया गया है। विजिलेंस विभाग द्वारा की गयी इस औचक कार्यवाही से तहसील परिसर में हड़कंप मचा हुआ है।

बताया जा रहा है कि पिछले दिनों एक महिला से रूड़की तहसील में तैनात कानूनगो राजकुमार सैनी द्वारा किसी कार्य को कराने हेतू रिश्वत की मांग की गयी थी। जिस पर बात तय होने के बाद महिला द्वारा विजिलेंस को मामले की शिकायत की गयी थी। आज महिला उक्त कानूनगों को रिश्वत के 15 हजार देने तहसील पहुंची। जैसे ही कानूनगो द्वारा उक्त 15 हजार की रकम महिला से ली गयी तो वहां पहले से ही मौजूद विजिलेंस टीम ने उसे दबोच लिया। विजिलेंस टीम द्वारा अचानक की गयी उक्त कार्यवाही से तहसील परिसर में हड़कंप मच गया और वहां लोगों की भीड़ जमा हो गयी। बहरहाल वहां मौजूद पुलिस ने लोगों को इधर उधर हटाया वहीं विजिलेंस विभाग ने अपनी कार्यवाही जारी रखी।

बाईक की टक्कर से स्कूटी सवार महिला की मौत

संवाददाता

देहरादून। मोटरसाईकिल की टक्कर से स्कूटी सवार महिला की मौत हो गयी जबकि एक अन्य गम्भीर रूप से घायल हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मोटरसाईकिल सवार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अम्बेडकर बस्ती सुद्धोवाला निवासी रवि सिंह ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी श्रीमती रचना सिंह व कुमारी विशाका स्कूटी से अपनी ड्यूटी समाप्त कर जलवायु टावर , झाझरा से अपने घर अम्बेडकर बस्ती सुद्धोवाला देहरादून आ रही थी । समय करीब साढे सात बजे लगभग सैनिक कलोनी मोड चकराता रोड़ पर अचानक एक पल्सर बाइक सवार चालक ने मेरी पत्नी की स्कूटी पर पीछे से जोरदार टक्कर मार दी। वह पल्सर मोटर साईकल को तेजी व लापरवाही से चला रहा था , जिस कारण मेरी पत्नी की मृत्यु प्रेमनगर अस्पताल में हो गयी तथा विशाका को गम्भीर चोट आ गयी । जिसका इलाज अस्पताल में चल रहा है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मोटरसाईकिल सवार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया 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 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।