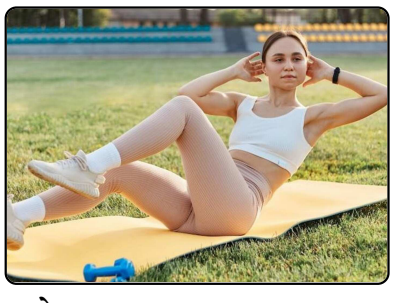
शुक्रवार
24 मार्च 2023



पृष्ठ 4

क्रंच बनाम सिट-अप्स: किस एक्सरसाइज का चयन करना रहेगा ज्यादा बेहतर

पृष्ठ 5

'फतेह' में सोनू सूद के साथ नजर आएगी जैकलीन फर्नांडिस

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 56
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

आज का विचार

अपने को संकट में डाल कर कार्य संपन्न करने वालों की विजय होती है, कायरों की नहीं।
– जवाहरलाल नेहरू

राहुल की लोकसभा सदस्यता समाप्त

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। पहले सूरत कोर्ट से सजा और फिर आज लोकसभा सचिवालय के बड़े एक्शन के बाद उनकी संसदीय सदस्यता को लेकर उन्हें अयोग्य घोषित कर समाप्त कर दिया गया है। लोकसभा सचिवालय से इस बारे में नोटिफिकेशन जारी होने के बाद अब वह वायनाड से लोकसभा सदस्य भी नहीं रहे हैं। कानूनी प्रक्रिया के तहत अब वह आगामी 6 साल तक कोई चुनाव भी नहीं लड़ सकेंगे।

राहुल गांधी को सजा के बाद से ही इस तरह की संभावनाएं जताई जा रही थी कि भाजपा सरकार का अब अगला कदम यही रहने वाला है। लेकिन राहुल गांधी को सजा और अब उनकी लोकसभा सदस्यता समाप्त किए जाने का यह मुद्दा सबसे बड़ा चुनावी मुद्दा बन चुका है। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने स्पीकर की इस कार्यवाही पर प्रतिक्रिया जाहिर करते हुए कहा है कि यह देश भाजपा के कृत्यों को देख रहा है। भाजपा नेता अगर यह सोचते हैं कि इस तरह के कृत्यों से वह संसद में किसी को भी अपने खिलाफ बोलने से रोक

●लोकसभा सचिवालय ने जारी किया नोटिफिकेशन
●कांग्रेस ने किया आर-पार की लड़ाई लड़ने का ऐलान
●अब 6 साल तक नहीं लड़ सकेंगे राहुल कोई चुनाव

लेंगे तो यह उनकी गलतफहमी है। हम सड़क पर बोलेंगे और संसद में भी चुप नहीं बैठेंगे। रही बात जेल जाने की तो अब तक सैकड़ों कांग्रेसी जेल जा चुके हैं और हम भी अब जेल जाने को तैयार हैं लेकिन हम सरकार से डर कर चुप बैठने वाले नहीं हैं।

उन्होंने कहा कि सत्ता में बैठे लोग इसे ओबीसी के अपमान का मुद्दा बना रहे हैं। राहुल गांधी ने क्या कहा था किसके लिए कहा था यह सभी जानते हैं। भाजपा की मंशा थी कि कैसे राहुल गांधी को रास्ते से हटाया जाए इसके लिए किस तरह का षड्यंत्र रचा गया है यह पूरा देश देख रहा है। यह राहुल गांधी को सच बोलने की सजा दी जा रही है। लेकिन सच देश की जनता से आप नहीं छुपा सकते हैं। राहुल गांधी और कांग्रेस कभी किसी वर्ग विशेष के दुश्मन नहीं है न किसी जाति समुदाय से विद्वेष रखते हैं उन्होंने कहा कि अब आज शाम 5 बजे कांग्रेस की बैठक है जिसमें हम आगे की रणनीति पर विचार करेंगे। उन्होंने कहा कि यह लोकतंत्र की हत्या है।

उधर राहुल गांधी की सदस्यता समाप्त किए जाने के मुद्दे पर संसदीय कार्य मंत्री प्रह्लाद जोशी का कहना है कि स्पीकर के द्वारा की गई यह कार्रवाई नियम सम्मत है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने किसी के लिए भी कुछ भी कह देने को एक परंपरा बना लिया था। उनका न्यायपालिका और कार्यपालिका तथा चुनाव आयोग पर कोई भरोसा नहीं रह गया है वह कभी भी किसी के भी खिलाफ कुछ भी कह देते हैं। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि स्पीकर के इस फैसले को कोर्ट में भी चुनौती नहीं दी जा सकती है।

विधानसभा में फर्जी नियुक्ति पत्र लेकर पहुंची महिला सहित दो हिरासत में

हमारे संवाददाता

देहरादून। विधानसभा मे फर्जी नियुक्ति पाने के प्रयास के मामले का भंडाफोड़ होने से हड़कंप मच गया। मामले में एक महिला सहित दो लोगों को पुलिस हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है। जो फर्जी नियुक्ति पत्र लेकर विधानसभा पहुंचे थे।

विधानसभा व सचिवालय में भाई भतीजावाद के तहत हुई नियुक्तियों को मामला पिछले दिनों चर्चाओं में रहा है। इस मामले के तूल पकड़ने पर जहां विधानसभा अध्यक्ष द्वारा कुछ लोगों को बर्खास्त कर मामले को ठंडा करने का प्रयास किया गया था। वहीं अब एक बार फिर फर्जी नियुक्ति पत्र के आधार पर नियुक्ति पाने का प्रयास करने के मामले ने हलचल मचा दी है।

बताया जा रहा है कि आज सुबह विधानसभा में सोनल भट्ट नाम की एक महिला फर्जी नियुक्ति पत्र के साथ नियुक्ति पाने के लिए पहुंची। संदेह होने पर विध ानसभा सचिवालय के अधिकारियों ने उक्त महिला व उसके साथ आये एक पुरूष को पकड़ लिया। पूछताछ में इनके

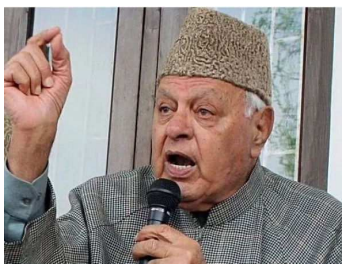
द्वारा बताया गया कि एक महिला द्वारा उन्हे यह नियुक्ति पत्र दिया गया था। जिसके बाद उन्होने विधानसभा में रक्षक पद के लिए नियुक्ति लेने का प्रयास किया। सम्बन्धित अधिकारियों द्वारा इस पत्र को फर्जी बताया जा रहा है। यह पत्र 3 मार्च को जारी किया गया है जिसमें अपर सचिव सचिवालय प्रशासन के तौर पर एक ऐसे व्यक्ति का नाम लिखा गया है जो सचिवालय में है ही नही। फर्जीवाड़ा सामने आने पर पुलिस ने महिला सहित दो लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी गयी है। वहीं मामले में थाना नेहरूकालोनी में मुकदमा दर्ज कराया जा रहा है।

इस मामले में जब थानाध्यक्ष नेहरूकालोनी से पूछा गया तो उनका कहना था कि अभी महिला सहित दोनो लोगों से पूछताछ जारी है।

राम अकेले हिंदुओं के भगवान नहीं हैं:फारुक अब्दुल्ला

श्रीनगर। नेशनल कांफ्रेंस के मुखिया और जम्मू कश्मीर के पूर्व सीएम फारूक अब्दुल्ला ने बड़ा बयान दिया है। अब्दुल्ला ने कहा है कि श्रीराम केवल हिन्दुओं के भगवान नहीं है, वह मुस्लिमों, ईसाईयों सभी के लिए भगवान हैं। भाजपा पर हमला बोलते हुए अब्दुल्ला ने आरोप लगाया कि भाजपा सत्ता में रहने के लिए सिर्फ राम के नाम का इस्तेमाल करती है, मगर राम अकेले हिंदुओं के भगवान नहीं हैं। रिपोर्ट के अनुसार, गुरुवार को जम्मू में एक रैली को संबोधित करते हुए पूर्व सीएम ने कहा कि, भगवान राम सिर्फ हिंदुओं के भगवान नहीं हैं। कृपया इस ध

रणा को अपने दिमाग से निकाल दें। भगवान राम सभी के भगवान हैं – चाहे वह मुस्लिम हों या ईसाई या अमेरिकी या रूसी, जो उनमें आस्था रखते हैं। अब्दुल्ला ने कहा कि, जो लोग आपके पास यह कहते हुए आते हैं कि हम सिर्फ राम के शिष्य हैं- वे मूर्ख हैं। वे राम के नाम पर बेचना चाहते हैं। उन्हें राम से नहीं बल्कि सत्ता से प्यार है। पूर्व सीएम ने कहा कि, मुझे लगता है कि जब जम्मू-कश्मीर में चुनावों का ऐलान होगा, तो वे आम आदमी का ध्यान हटाने के लिए राम मंदिर का उद्घाटन करेंगे।



'कोरोना महामारी में जेल से रिहा किये गये सभी कैदी 15 दिन में करें आत्मसमर्पण'

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को निर्देश जारी किया कि कोरोना महामारी के मद्देनदर जेलों में भीड़ कम करने के नाम पर रिहा किये गये सभी दोषी और विचाराधीन कैदियों को 15 दिनों के भीतर आत्मसमर्पण करके जेल में वापस जाना होगा।

मामले में सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट में जस्टिस एमआर शाह और जस्टिस सीटी रविकुमार की बेंच ने कहा कि वो सजायाफ्ता या विचाराधीन कैदी, जिन्हें कोरोना महामारी के दौरान उपजी गंभीर आपातकालीन परिस्थितियों में जमानत पर रिहा किया गया था। अब उन सभी को 15 दिन के भीतर आत्मसमर्पण करके जेलों में वापस जाना होगा और अगर वो जेल से बाहर रहना चाहते हैं तो उन्हें जेल में आत्मसमर्पण करने के बाद सक्षम अदालतों के समक्ष नियमित जमानत के लिए आवेदन करना चाहिए। इसके साथ ही दोनों जजों की बेंच ने अपने आदेश में यह भी कहा, कोविड-19 महामारी के दौरान समर्पण के बाद रिहा किए गए सभी दोषी अपनी सजा को निलंबित कराने के लिए सक्षम अदालतों में आवेदन दिया जाना चाहिए। कोरोना काल में उत्पन्न खतरे के कारण मिली कैदियों की छूट 15 दिनों के भीतर खत्म की जाती है और सभी दोषी और सजायाफ्ता जेलों में वापस लौट जाएं। मालूम हो कि कोरोना काल में कई राज्यों ने जेलों में बंद दोषी और विचाराधीन कैदियों की सुरक्षा को देखते हुए सुप्रीम कोर्ट के दिशा निर्देश पर गठित उच्चाधिकार प्राप्त समिति की सिफारिशों के आधार पर रिहा किया था। इसमें जिनमें ज्यादातर कैदी गैर-जघन्य अपराधों के लिए जेलों में निरुद्ध थे। नेशनल क्राइम रिकॉर्ड्स ब्यूरो (एनसीआरबी) की ओर से साल 2019 में प्रकाशित हुई रिपोर्ट के अनुसार भारतीय जेलों में उस वक्त तक 4.78 लाख कैदी अलग-अलग अपराध के आरोप में बंद थे, जो कि जेल की कुल क्षमता से 18.5 फीसदी अधिक थी।

दून वैली मेल

संपादकीय

राहुल को सजा का संदेश

बीते कल गुजरात (सूरत) की एक अदालत द्वारा 2019 के एक मानहानि से संबंधित मामले में कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी को 2 साल की सजा सुना दी गई। 2013 के बाद बदली गई कानूनी व्यवस्था के तहत 2 साल या इससे अधिक की सजा होने पर किसी भी व्यक्ति की राज्यसभा, लोकसभा व विधानसभा की सदस्यता स्वत: समाप्त हो जाती है तथा वह व्यक्ति अगले 6 साल तक चुनाव लड़ने के लिए भी अयोग्य माना जाता है। भले ही अदालत द्वारा उनकी सजा पर अभी 30 दिन का स्थगन आदेश देते हुए इसके खिलाफ उच्च न्यायालय में अपील का मौका दिया है तथा उन्हें जमानत भी दे दी गई है किंतु इस अति गंभीर मामले को लेकर देश का समूचा विपक्ष तो राहुल गांधी के समर्थन में उतर ही आया है साथ ही कांग्रेसी नेता भी सड़कों पर आ गए हैं। दरअसल यह फैसला ऐसे समय में आया है जब ईडी और सीबीआई के छापों और विपक्षी दलों के नेताओं की गिरफ्तारियां और उन्हें जेल भेजे जाने का मामला पूरे शबाब पर है। राहुल गांधी की सियासत को समाप्त करने के लिए उनके लंदन में दिए गए बयान को लेकर सत्तापक्ष माफी मांगने पर अड़ा है तथा संसद को नहीं चलने दे रहा है वही अदाणी पर आई हिंडनवर्ग की रिपोर्ट पर विपक्ष जेपीसी की मांग कर रहा है। भले ही आय से अधिक संपत्ति अर्जित करने या अन्य आपराधिक मामलों में कोर्ट द्वारा सुनाई गई सजा के कारण जयललिता, आजम खान और लालू यादव व रशीद मसूद जैसे नेताओं की राज्यसभा, लोकसभा व विधानसभा की सदस्यता चली गई हो लेकिन राहुल गांधी का यह पहला मामला होगा जब आपराधिक मानहानि के मामले में किसी सांसद की सदस्यता जाएगी। कांग्रेस अगर इसे बदले की या प्रतिशोध की राजनीति मान रही है तो वह बेवजह नहीं है। आम लोगों की सोच भी यही है। चुनावी सभा में 4 साल पहले ललित मोदी और नीरव मोदी के नामों का जिक्र करते हुए अगर राहुल गांधी ने यह पूछ लिया कि चोरों के सरनेम मोदी ही क्यों होते हैं यह कोई ऐसा अपराध नहीं है जिसके लिए देश के किसी नेता को इस तरह की सजा दी जाए? वर्तमान दौर की राजनीति में तमाम नेताओं के द्वारा आए दिन तमाम तरह की अमर्यादित टिप्पणियां दूसरे नेताओं के बारे में सड़कों से लेकर सदन तक की जाती रहती है। मारपीट, गाली-गलौज और हाथापाई वर्तमान राजनीति की संस्कृति बन चुका है। लेकिन यह वर्तमान के नए भारत की नई राजनीति है जो धीरे-धीरे अराजक अंत की ओर बढ़ रही है। आज देश के 14 विपक्षी दलों द्वारा ईडी और सीबीआई जैसी संस्थाओं के केंद्रीय सत्ता द्वारा दुरुपयोग के मामले को लेकर देश की सर्वोच्च अदालत का दरवाजा खटखटाया गया तो इसे कोई बेवजह भला कैसे मान सकता है। इन एजेंसियों द्वारा कई-कई दिनों तक सैकड़ों घंटे लंबी पूछताछ के क्या मायने हैं? देश ने 1970 के दशक में तत्कालीन प्रधानमंत्री स्वर्गीय इंदिरा गांधी को देश में इमरजेंसी लागू करने और सत्ता के खिलाफ बोलने वालों को जेलों में ठूसते देखा है। देश के लोकतंत्र और सामाजिक व्यवस्था के साथ जब भी खिलवाड़ हुआ उसका स्वरूप और निखर कर सामने आया है। देखना यह है कि वर्तमान की राजनीति जो अति की सीमाएं तोड़ने पर आमादा है उसका अंत कब और कैसा होगा। हां कोर्ट का यह फैसला देश के नेताओं को यह संदेश भी देता है कि उन्हें बोलने से पहले यह जरूर सोचना चाहिए कि बोलने की क्या मर्यादांए हैं। जिसकी लाठी उसकी भैंस वाली राजनीति न देश हित में ठीक है न समाज हित में अच्छी है।

शिफनकोट के बेघरों के धरने को समिति ने दिया समर्थन

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने आवासहीन शिफनकोट के बेघर पीडितों के धरने को अपना समर्थन दिया।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए बताया कि आवासहीन शिफनकोट के बेघर पीड़ितों द्वारा जो धरना प्रदर्शन मसूरी में चल रहा है उस धरना प्रदर्शन का समिति समर्थन करते हुए सरकार से मांग करती है कि सरकार उन सभी परिवारों को उचित जगह पर घर स्थान दें जो जमीन उन्हें दी जा रही है उसमें उन परिवारों का गुजारा नहीं हो सकता सरकार को समय रहते हुए सही जगह रहने योग्य जमीन आवंटित कर देनी चाहिए। समिति के प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने प्रदेश की सरकार से मांग की है कि शीघ्र अति शीघ्र बेघरों के घरों के लिये जमीन आवंटित करे।

इति स्तुतासो असथा रिशादसो ये स्थ त्रयश्च त्रिंशच्च।
मनोर्देवा यज्ञियासः॥

(ऋग्वेद ८-३०-२)

समस्त ३३ देव पाप और कष्टों के निवारक हैं। इसीलिए ये सभी प्रेम और स्तुति के योग्य हैं।

All 33 Devta are the destroyers of sin and suffering. That is why they are all worthy of love and adoration. (Rig Veda 8-30-2)

श्री केदारनाथ धाम यात्रा की तैयारियों एवं व्यवस्थाओं को दुरस्त करने का कार्य युद्ध स्तर पर हो रहा है

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। ग्यारहवें ज्योतिर्लिंग बाबा केदारनाथ धाम के कपाट श्रद्धालुओं के दर्शनार्थ खोले जाने के लिए एक माह का समय शेष रह गया है। श्री केदारनाथ धाम यात्रा को सुगम एवं सुव्यवस्थित ढंग से संचालित करने के लिए संबंधित विभागों द्वारा की जाने वाली तैयारियों एवं व्यवस्थाओं को मार्च माह के अंत तक चाक- चौबंद करने के निर्देश जिलाधिकारी मयूर दीक्षित द्वारा संबंधित अधिकारियों को दिए गए हैं।

जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देशों के अनुपालन में श्री केदारनाथ धाम यात्रा को सफलता पूर्वक संचालित करने के लिए यात्रा व्यवस्थाओं को दुरस्त करने में सभी अधिकारी अपनी-अपनी तैयारियों एवं व्यवस्थाओं को दुरस्त करने में युद्ध स्तर व त्वरित गति से कार्य किए जा रहे हैं जिससे कि सभी व्यवस्थाएं समय से पूर्ण की जा सकें।

श्री केदारनाथ धाम में सभी व्यवस्थाएं दुरस्त करने में सभी अधिकारी एवं कर्मचारी अपनी व्यवस्थाओं को दुरस्त करने में लगे हैं तथा यात्रा मार्ग से बर्फ को हटाने का कार्य पूर्ण करते हुए आवाजाही हेतु मार्ग खोल दिया गया था किन्तु विगत दिनों से केदारनाथ धाम में बार-बार खराब होने व भारी बर्फवारी होने के कारण भैंरो ग्लेशियर, कुबेर ग्लेशियर एवं बड़ी लिनचोली के पास बड़े हिमखंड एवं ग्लेशियर आने से यात्रा मार्ग आवाजाही हेतु अवरुद्ध हो गया है तथा यात्रा मार्ग को सुचारू करने के लिए डीडीएमए द्वारा भैंरों ग्लेशियर, कुबेर ग्लेशियर एवं बड़ी लिनचोली के पास बर्फ हटाने का कार्य त्वरित गति से किया जा रहा है जिससे कि मार्ग को आवाजाही हेतु जल्द से जल्द शुरू किया जा सके।

डीडीएम द्वारा केदारनाथ पैदल यात्रा मार्ग में जिन स्थानों पर मार्ग क्षतिग्रस्त एवं रैलिंग टूटी हुई हैं उनका मरम्मत कार्य तीव्र गति से किया जा रहा है तथा जल संस्थान द्वारा यात्रा मार्ग में तीर्थ यात्रियों को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराए जाने के लिए पेयजल स्टेंड पोस्ट, हैंडपम्प एवं पेयजल लाईनों का मरम्मत कार्य तेजी से किया जा रहा है। साथ ही घोड़े-खच्चरों को पानी उपलब्ध कराए जाने के लिए पानी की चरियों के मरम्मत एवं निर्माण कार्य तेजी से किया जा रहा है तथा सुलभ इंटरनेशनल द्वारा यात्रा मार्ग में शौचालय निर्माण कार्य त्वरित गति से किया जा रहा है। इसके साथ ही उनके द्वारा सोनप्रयाग एवं गौरीकुंड में मंदाकिनी नदी में पड़े कचरे की भी सफाई पर्यावरण मित्रों द्वारा तेजी से की जा रही है जिससे कि मंदाकिनी नदी निर्मल एवं स्वच्छ बनी रहे। चिकित्सा विभाग द्वारा तीर्थ यात्रियों को बेहतर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने के लिए यात्रा मार्ग में स्थापित की जाने वाली एमआरपी केंद्रों का मरम्मत कार्य तेजी से किया जा रहा है। इसके साथ ही राष्ट्रीय राजमार्ग द्वारा भी यात्रा मार्ग में पैच वर्क, डामरीकरण एवं क्षतिग्रस्त दीवारों का मरम्मत कार्य भी तेजी से किया जा रहा है।

अब हिमनगरी में देशी विदेशी पर्यटक स्थानीय परिधान में सज धज कर सैल्फी लेते हुए दिखेंगे

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। हिमनगरी में पर्यटन के क्षेत्र में एक ओर नवाचार होगा। उत्तराखंड में पहली बार देशी विदेशी पर्यटकों को स्थानीय जनजाति पारम्परिक वेशभूषा को धारण कर सैल्फी लेने का अवसर मिलेगा। जिपंस जगत मर्तोलिया के इस प्रोजेक्ट के लिए हरि झंडी के साथ ही जिला योजना से 22 लाख रुपए स्वीकृत कर दिया गया है। मर्तोलिया ने इसके लिए प्रभारी मंत्री चंदन राम दास तथा जिला अधिकारी का आभार व्यक्त किया।

उत्तराखंड में अभी तक टूरिज्म में स्थानीय वेशभूषा ने प्रवेश नहीं किया है। नैनीताल, मसूरी सहित सभी प्रमुख पर्यटन स्थलों पर हिमाचल तथा जम्बू कश्मीर की वेशभूषा में पर्यटक फोटो तथा सैल्फी लेते हुए दिखते है।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने जिला पर्यटन अधिकारी पिथौरागढ़ के सम्मुख इस आशय का प्रस्ताव रखा। जिला अधिकारी रीना जोशी तथा प्रभारी मंत्री चंदन राम दास का साथ मिला तो जिला योजना समिति ने इस प्रस्ताव पर मुहर लगा दी। जिला अधिकारी ने विकास खंड मुनस्यारी के ग्राम पंचायत पापड़ी के अंतर्गत डाडाधार में चौंजिंग रुम तथा सैल्फी प्वाइंट निर्माण के लिए 22 लाख रुपए स्वीकृत कर दिया है।

इसकी प्रथम किस्त 11 लाख रुपए जारी कर दिया गया है। निर्माण कार्य ग्रामीण निर्माण विभाग डीडीहाट द्वारा किया जाएगा।

विभाग के अधिशासी अभियंता विनीत कुरील ने बताया कि इस प्रोजेक्ट में निखार लाने के लिए रुद्रपुर से मानचित्रकार की मदद ली जाएगी। इस राशि से डाडाधार में पैदल मार्ग में टायल्स भी लगाया जाएगा।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि हिमनगरी क्षेत्र के लिए यह खुशी की बात है। उन्होंने कहा कि ग्राम पंचायत पापड़ी के महिला स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं द्वारा पर्यटकों को जनजाति समुदाय के परिधान शुल्क में उपलब्ध कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में यह क्षेत्र पहला पर्यटक स्थल होगा जहां टूरिस्ट स्थानीय परिधान में सज धज कर सैल्फी लेते हुए दिखेंगे। मर्तोलिया ने कहा कि क्षेत्र में इस तरह के नवाचार होते रहेंगे।

रेखा आर्या पहुंची टनकपुर चिकित्सालय, हादसे में घायल श्रद्धालुओं का जाना हालचाल

संवाददाता

टनकपुर। टनकपुर में हुए सडक दुर्घटना में घायल श्रद्धालुओं का हालचाल जानने के लिए कैबिनेट मंत्री रेखा आर्य उपजिला चिकित्यालय पहुंची।

आज यहां चंपावत जिले के टनकपुर में हुई सड़क दुर्घटना में घायल श्रद्धालुओं का हालचाल लेने कैबिनेट मंत्री व जिले की प्रभारी मंत्री रेखा आर्या उपजिला चिकित्सालय पहुंची। यहां उन्होंने सड़क हादसे में घायल हुए लोगो का हालचाल जाना और उन्हें सरकार द्वारा हरसंभव मदद का भरोसा दिया साथ ही प्रभारी मंत्री ने जिलाधिकारी से वार्ता कर उन्हें इस घटना की विस्तृत जानकारी लेने के साथ ही घायलों के समुचित उपचार हेतु भी निर्देशित किया। वही उन्होंने माँ पूर्णागिरि से घायलों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने की कामना की। टनकपुर स्थित ठूलीगाड़ पार्किंग में एक बस सो रहे श्रद्धालुओं के उपर चढ़ गई। हादसे में एक महिला समेत तीन श्रद्धालुओं की मौत हो गई जबकि अन्य घायल हो गए।सभी मृतक यूपी के बहराइच जिले के रहने वाले थे।

डाक्टर से अपाईमेंट लेने के नाम पर ठगे डेढ लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। मैक्स हास्पिटल में डाक्टर से अपाईमेंट लेने के नाम पर पूर्व फौजी से डेढ लाख रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राघव विहार निवासीं बीरेन्द्र प्रसाद ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह आई0एम0ए से सेवानिवर्त है। उसका एक बैक एकाउन्ट एसबीआई आईएमए शाखा मे है तथा दूसरा पीएनबी प्रेमनगर में है। 20 मार्च को उसने मैक्स हास्पिटल में अपने चेकअप के लिए नम्बर लेने के लिए अपाईमेंट बुक कराया जिसके बाद उसके फोन पर कॉल आयी कि उसको पांच रूपये ऑनलाइन भेजने होंगे जिसके बाद नम्बर मिलेगा। फोनकर्ता ने उसको एक लिंक भेजा जिसपर उसने पांच रूपये आनलाइन भेज दिया। जिसके बाद उसके एसबीआई बैंक से मैसेज आया कि उसके खाते से 99 हजार 999 रूपये निकल गये हैं तथा उसके बाद पीएनबी बैंक से फोन आया कि उसके खाते से 49 हजार 999 रूपये निकल गये हैं। जिसके बाद उसको पता चला कि उसके साथ साइबर ठगी हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान का ताला तोड लाखों रुपये की चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों रूपये के जेवरात व नगदी चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार फुलसेनी एनक्लेव निवासी सुनन्दा बरार ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने भाई का इलाज कराने के लिए शहर से बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके घर से लाखों रूपये के जेवरात व नगदी चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

102 साल की वृद्ध महिला से धोखाधडी

संवाददाता

देहरादून। 102 साल की वृद्ध महिला से धोखाधडी कर जमीन कब्जाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चुक्खुवाला निवासी 102 वर्षीय महिला सरस्वती देवी ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपनी पुत्री शकुंतला देवी 71 वर्षीय के साथ अकेले रहती हूं। वह दोनो अनपढं है और अक्सर बीमार रहते है उसकी उम्र के तकाजे में न उसको ठीक से दिखाई देता है। वर्ष 2013 में मानिकचंद पुत्र महेश शाह नामक व्यक्ति ने उसके घर में फोटो फ्रेम रखने के लिए कमरा किराए पर लिया था और जिस का किराया सिर्फ 25 रूपये देता है कई बार कहने पर भी किराया नहीं देता है। उसने बताया कि माणिकचंद ने उनके अनपढ होने का फायदा उठाकर पेंशन लगवाने के नाम पर कुछ कागजातों पर अंगूठे लगाकर उसकी जमीन व मकान अपने नाम कर लिया है। उसको अपने भरण पोषण करना मुश्किल हो गया है। वह व उसकी बेटी वृद्ध है तथा माणिकचंद के द्वारा उनके साथ मारपीट की जा रही है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

होम्योपैथिक नुस्खों से जड़ से खत्म होगा दांत का दर्द!

हम में से कई लोग अपनी जिदंगी में कभी न कभी दांत में दर्द से परेशान जरूर होते हैं। दांत में दर्द को नजरअंदाज भी नहीं किया जा सकता है। अगर ऐसा करने की कोशिश भी करें तो असहनीय दर्द जीना मुश्किल कर देता है। दांत में दर्द की वजह से खाना और यहां तक कि बात करना या काम कर पाना भी मुश्किल हो जाता है।

ये एक आम समस्या है जो कभी न कभी हर इंसान को परेशान जरूर करती है। हालांकि, हर किसी को अलग-अलग वजहों से दांत में दर्द की शिकायत हो सकती है। किसी को दांत में कीड़ा लगने तो किसी को मसूड़ों में सूजन की वजह से दांत में दर्द हो सकता है। दांत में दर्द को दूर करने के लिए आपने अब तक आयुर्वेदिक उपायों और घरेलू नुस्खों के बारे में पढ़ा और सुना होगा लेकिन आपको बता दें कि दांत में दर्द के लिए होम्योपैथिक नुस्खे भी मौजूद हैं।

यहां हम आपको दांत में दर्द के कुछ कारगर होम्योपैथिक नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं।

सिलिसिया

दांत की रूट में पस पड़ने के कारण दांत में दर्द होने की समस्या को दूर करने के लिए सिलिसिया बेहतरीन होम्योपैथिक दवा है। पस पड़ने के कारण मसूड़ों और गालों में सूजन से राहत दिलाने में भी सिलिसिया मददगार है।

स्टेफिसेग्रिया

दांतों में सेंसिटिविटी के साथ-साथ कुछ भी खाने या पीने पर दांत में दर्द होने की समस्या को स्टेफिसेग्रिया से ठीक किया जा सकता है। स्टेफिसेग्रिया मसूड़ों से खून आने और अत्यधिक लार बहने की भी असरकारी दवा है।

प्लांटेगो

दांत में दर्द से छुटकारा पाने के लिए प्लांटेगो बहुत लोकप्रिय दवा है। ये दांतों में सेंसिटिविटी का इलाज करने में भी उपयोगी है। दांत का दर्द जब बढ़ कर कानों तक पहुंच जाए तो इस दिक्कत को भी दूर करने में प्लांटेगो प्रभावी है। दांत में गंभीरता और इससे जुड़ी किसी स्वास्थ्य समस्या के आधार पर प्लांटेगो को लगाने या खाने के लिया दिया जा सकता है।

अर्निका

दांत निकलवाने और दांतों की फिलिंग के बाद मसूड़ों में होने वाले दर्द के इलाज में होम्योपैथिक दवा अर्निका बहुत उपयोगी है। अर्निका दर्द निवारक दवा के रूप में काम करती है। विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के होम्योपैथी इलाज में अर्निका का इस्तेमाल किया जाता है।

मर्क सोल

हैलिटोसिस (सांस की बदबू)और अत्यधिक लार आने की वजह से लगातार दांत में दर्द महसूस हो सकता है। मर्क सोल से इस परेशानी से निजात पाई जा सकती है। मसूड़ों से खून आने, दांतों में ढीलापन और सेंसिटिविटी को भी इस दवा से ठीक किया जा सकता है।

अगर आपको भी किसी न किसी वजह से दांत में दर्द की शिकायत रहती है तो होम्योपैथिक नुस्खों की मदद से आप इस समस्या से हमेशा के लिए छुटकारा पा सकते हैं। एक बात का ध्यान रखें कि किसी भी बीमारी या स्वास्थ्य समस्या के लिए अनुभवी होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह के बाद ही होम्योपैथिक दवा का सेवन करना चाहिए।

आपकी बीमार न कर दें डेली यूज की चीजें

क्या आप अपने टूथब्रश को बदलने से पहले उसके ब्रिसल्स के खराब होने का इंतजार करते हैं? क्या आपने भी अपनी कंघी सालों से नहीं बदली? अपने किचन के बर्तन साफ करने के लिए यूज होने वाले स्पंज को आपने आखिरी बार कितने दिन पहले बदला था? क्या आप सालों से एक ही तकिया इस्तेमाल करते आ रहे हैं? ये सारे सवाल हम आपसे इसलिए पूछ रहे हैं क्योंकि डेली यूज होने वाली इन चीजों को अगर आप नियमित रूप से चेंज नहीं करते हैं तो इससे इंफेक्शन फैलने और आपसे बीमार होने का खतरा हो सकता है।

दरअसल, खाने-पीने की चीजों के साथ-साथ डेली यूज में आने वाली इन चीजों का भी हमारी सेहत पर सीधा असर पड़ता है। आपको शायद यकीन ना हो लेकिन आपके घर में मौजूद ऐसी कई चीजें हैं जिनका आप जाने-अनजाने सालों तक इस्तेमाल करते रहते हैं ये सोचकर कि वो तो अभी ठीक है और यूजेबल है लेकिन यही चीजें आपको बीमार करती हैं। लिहाजा हम आपको बता रहे हैं उन 7 डेली यूज होने वाले आइटम्स के बारे में जिनके खराब होने का इंतजार करने की बजाए आपको उन्हें रेग्युलर बेसिस पर बदलते रहना चाहिए।

क्या आप जानते हैं आपके टूथब्रश पर 1 करोड़ से भी ज्यादा बैक्टीरिया होता है। लिहाजा आपके ब्रश का साफ रहना बेहद जरूरी है। क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो नया टूथब्रश खरीदने से पहले पुराने ब्रश के ब्रिसल्स खराब होने का इंतजार करते हैं? अगर हां तो अपनी ये आदत आज ही बदल दें। टूथब्रश हमारी डेली की जरूरत का सबसे अहम सामान है। लिहाजा अमेरिकन डेंटल असोसिएशन की मानें तो हमें हर 3 से 4 महीने में अपना टूथब्रश बदल देना चाहिए। साथ ही हर दिन ब्रश करने के बाद टूथब्रश को अच्छी तरह से साफ भी करना चाहिए।

टूथब्रश को तो फिर भी बहुत से लोग रेग्युलरली बदल देते हैं लेकिन हेयर ब्रश शायद सालों तक नहीं। हर किसी की अपनी एक फेवरिट कंघी होती है और हम उसी का लंबे समय तक इस्तेमाल करते रहते हैं। अगर आप भी नियमित रूप से हेयर ब्रश का इस्तेमाल करती हैं तो आपने देखा होगा कि किस तरह से ब्रश के बेस में बालों का गुच्छा जमा हो जाता है। लेकिन इसे सिर्फ साफ कर देना काफी नहीं है। एक्सपर्ट्स की मानें तो हेयर ब्रश और कंघी को रेग्युलरी साफ करते रहने के साथ-साथ इसे हर 6 महीने में बदलना भी जरूरी है। ऐसा करने से आप अपने बालों को टूटने और गिरने से बचा सकती हैं।

इसमें कोई शक नहीं कि घर की हर चीज को सिर्फ बदल देने के नाम पर हमेशा बदलते रहना, पैसों की बर्बादी हो सकती है। लेकिन कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिनके साथ आपको बिलकुल रिस्क नहीं लेना चाहिए और ऐसी ही एक चीज है डिश स्पंज या बर्तन साफ करने वाला किचन स्पंज। जिस तरह टूथब्रश को बदलने के लिए उसके ब्रिसल्स के खराब होने का इंतजार नहीं करना चाहिए, ठीक उसी तरह किचन स्पंज को बदलने के लिए उसके खराब होने का इंतजार न करें बल्कि हर 2 से 4 हफ्ते के बीच स्पंज को नियमित रूप से चेंज करें। ऐसा इसलिए क्योंकि कई बार बचा हुआ खाना जो स्पंज में लगा रह जाता है उससे जुड़ा बैक्टीरिया बर्तन को साफ करने के दौरान फिर से साफ बर्तन में चिपक सकता है।

किचन स्पंज के बाद एक और चीज जो नियमित रूप से किचन में यूज होती है और जिसे आपको रेग्युलरी कुछ महीनों में निश्चित रूप से बदल देना चाहिए वह है चॉपिंग बोर्ड। चॉपिंग बोर्ड को यूज करने के बाद भले ही आप अच्छी तरह से साफ कर दें लेकिन फिर भी उनमें बैक्टीरिया और बीमारी फैलाने वाले कीटाणुओं के पनपने का खतरा रहता है। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने किचन चॉपिंग बोर्ड को हर 3 महीने में बदल दें।

अब विश्व मंच पर

जिस चीज के लिए बॉलीवुड तरसता रहा है, वह विश्व मंच पर गुणवत्ता के लिहाज से सराहना और सम्मान है। संभवत: इनके लिए इसे अभी और इंतजार करना होगा। इस बीच दक्षिण में बन रही उच्च तकनीक कौशल की फिल्मों ने इस मोर्चे पर झंडा गाड़ना शुरू कर दिया है।

भारत का बॉलीवुड दशकों से दुनिया में मशहूर है। मनोरंजक फिल्में बनाने के साथ-साथ बड़ा कारोबार करने के लिए भी यहां की फिल्मों ने काफी पहले अपनी पहचान बना ली थी। पाकिस्तान- अफगानिस्तान से लेकर पश्चिम एशिया और अफ्रीका तक में बॉलीवुड की फिल्मों का बड़ा बाजार रहा है। लेकिन जिस एक चीज के लिए बॉलीवुड तरसता रहा है, वह विश्व मंच पर गुणवत्ता के लिहाज से सराहना और सम्मान है। संभवत: इनके लिए इसे अभी और इंतजार करना होगा। इस बीच दक्षिण में बन रही उच्च तकनीक कौशल की फिल्मों ने इस मोर्चे पर झंडा गाड़ना शुरू कर दिया है। इसके संकेत इस वर्ष गोल्डन ग्लोब अवार्ड्स के समय ही मिल गए थे, जब आरआरआर फिल्म क गाने नाटू-नाटू को बेस्ट सॉन्ग का अवार्ड मिला था। अब इस गाने ने यही उपलब्धि ऑस्कर में भी दोहरा दी है। दरअसल 95वें ऑस्कर में एक साथ दो अलग-अलग भारतीय फिल्मों ने बाजी मारी है। तेलुगु फिल्म आरआरआर के साथ-साथ डॉक्यूमेंट्री द एलिफैंट व्हिस्परर्स ने वहां पुरस्कार जीते हैं। आरआरआर के गीत नाटू नाटू को बेस्ट ओरिजिनल सॉन्ग और द एलिफैंट व्हिस्परर्स को बेस्ट डॉक्यूमेंट्री शार्ट फिल्म के पुरस्कार से नवाजा गया।

ऑस्कर पुरस्कारों के 94 साल के इतिहास में भारत को चौथी बार ऑस्कर हासिल हुआ है। इससे पहले 1983 में गांधी फिल्म के लिए भानु अथैया को बेस्ट कॉस्ट्यूम अवॉर्ड, 1992 में सत्यजीत रे को लाइफटाइम अचीवमेंट और फिर 2009 में स्लमडॉग मिलियनेयर को तीन अलग अलग श्रेणियों में ऑस्कर मिला मिला था। स्लमडॉग मिलियनेयर के गीत जय हो को इसी श्रेणी में ऑस्कर मिला था। गाने को गुलजार ने लिखा था और एआर रहमान ने उसका संगीत दिया था। इस बीच द एलिफैंट व्हिस्परर्स को मिले सम्मान से एक खास समस्या की तरफ ध्यान खींचने में भी मदद मिलेगी। हाथियों के संरक्षण के विषय पर बनी यह एक महत्वपूर्ण फिल्म है। यह तमिलनाडु के मुदुमलई राष्ट्रीय उद्यान में घायल हाथियों को बचा कर लाने और उनके संरक्षण की कहानी है। तो यह हर्ष की बात है कि भारतीय सिनेमा को वह सम्मान मिलने लगा है, जिसका लंबे समय से इंतजार था। (आरएनएस)

सामान्य समझ से बाहर

भारत की वर्तमान सरकार की विदेश नीति क्या है अथवा इसकी कूटनीति का मकसद क्या है, इसे सामान्य बुद्धि से समझ पाना असंभव-सा लगता है। अगस्त 2021 में जब तालिबान का काबुल कब्जा हुआ था, तो खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस घटना पर चिंता जताई थी। लेकिन उसी तालिबान को भारत ट्रेनिंग देने को तैयार हो गया, तो इसे एक पहली ही कहा जा सकता है।

मीडिया रिपोर्टों में बताया गया है कि विदेश मंत्रालय के विभाग फ्इंडियन टेक्निकल एंड इकोनॉमिक कोऑपरेशनफ् के एक ट्रेनिंग कोर्स में तालिबान के सदस्य हिस्सा लेंगे। यह कोर्स चार दिनों का है और मंत्रालय इसे आईआईएम कोझिकोड के जरिए आयोजित करवा रहा है। यह ऑनलाइन कोर्स है, इसलिए इसमें भाग लेने वालों को भारत आने की जरूरत नहीं है। विशेष रूप से विदेशी प्रतिभागियों के लिए डिजाइन किए गए इस कोर्स का शीर्षक है- फ्इमर्सिंग विथ इंडियन थॉट्सफ्। भारतीय चिंतन परंपरा की विदेशियों को जानकारी दी जाए, यह एक अच्छा मकसद है। लेकिन तालिबान से यह अपेक्षा रखना कि वे परंपरागत भारतीय संस्कृति के मुरीद हो जाएंगे, कुछ ज्यादा आशा करना होगा।

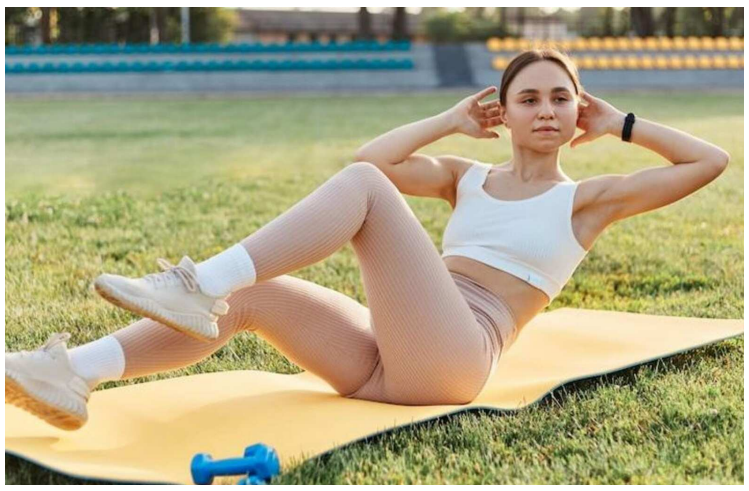
अगर यह फैसला भारतीय हितों को आगे बढ़ाने के मकसद से किया गया है, तो यही कहा जाएगा कि वर्तमान सरकार भारत के हितों को अति संकरे रूप से परिभाषित कर रही है। दरअसल, इस खबर पर उन अफगान छात्रों ने भी अफसोस जताया है जो भारतीय संस्थानों में अलग-अलग कोर्स कर रहे थे, लेकिन तालिबान के सत्ता में लौट आने के बाद हुई उथल-पुथल के कारण उनकी पढ़ाई रुक गई। करीब 3,000 अफगान छात्र 2021 में गर्मी की छुट्टियों में अफगानिस्तान गए थे लेकिन वो अभी तक वापस नहीं लौट सके हैं। बेहतर होता कि भारत सरकार पहले उन छात्रों के हितों की चिंता करती, जो मौटे तौर पर तालिबान की कट्टरपंथी सोच से इत्तेफाक नहीं रखते। इस निर्णय से उन छात्रों में अगर खुद को असहाय छोड़ दिए जाने का भाव पैदा होगा, तो इसे जायज ही कहा जाएगा। गौरतलब है कि विदेश नीति संबंधी अस्पष्टता की यह कोई पहली मिसाल नहीं है। लेकिन यह बेहद हैरत में डालने वाला निर्णय है।(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 व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

क्रंच बनाम सिट-अप्सः किस एक्सरसाइज का चयन करना रहेगा ज्यादा बेहतर



शरीर को फिट एंड फाइन बनाए रखने में कई तरह की एक्सरसाइज हैं। वर्तमान में लोगों के बीच क्रंच काफी मशहूर है, वहीं सिट-अप्स का बोलबाला भी कुछ कम नहीं है। हालांकि, कई लोग क्रंच और सिट-अप्स के बीच चयन करने में भ्रमित होते हैं। इसका कारण है कि दोनों की मुद्रा एक जैसी है, लेकिन इनकी तकनीक अलग-अलग है। आइए आज हम आपको दोनों एक्सरसाइज करने का तरीका और इनके फायदे बताते हैं।

कैसे की जाती है क्रंच एक्सरसाइज?

सबसे पहले जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। अब दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए तलवों (पगतलियों) को फर्श पर रखें। इसके बाद दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में मिलाएं और उन्हें सिर के पीछे के हिस्से पर रखें। इस दौरान गर्दन को सीधा रखें और फिर सांस छोड़ते हुए कंधों को फर्श से थोड़ा ऊपर उठाएं। इसके बाद सांस लेते हुए सिर और कंधों को नीचे फर्श पर रखें। ऐसा 15-20 बार करें।

सिट-अप्स एक्सरसाइज कैसे की जाती है?

सिट-अप्स के लिए सबसे पहले एक्सरसाइज मैट पर सीधे लेट जाएं। अब दोनों हाथों को सीधा फर्श पर रखें और दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर जमीन पर रखें। इसके बाद दोनों हाथों को ऊपर ले जाकर सिर के पीछे रख लें और सांस छोड़ते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाकर घुटनों के करीब लाएं। अब सांस लेते हुए फिर से लेट जाएं। ऐसा 10-12 बार करें।

क्रंच के फायदे

रोजाना क्रंच एक्सरसाइज करने से पेट की अतिरिक्त चर्बी कम करने के साथ आकर्षक एब्स बनाने में भी मदद मिल सकती है। पाचन क्रिया को मजबूत करने के लिए भी क्रंच एक्सरसाइज अच्छी मानी जाती है। इसी तरह शरीर को लचीला बनाने, कैलोरी को जलाने, वजन कम करने, पीठ और गर्दन पर सकारात्मक प्रभाव डालने में भी यह काफी मददगार है। इसका नियमित अभ्यास आपको दिनभर तरोताजा रखने के साथ सक्रिय भी रखता है।

सिट-अप्स करने से मिलने वाले लाभ

सिट-अप एक्सरसाइज पेट की मांसपेशियों को मजबूती देने में मदद कर सकती है। यह दर्द और तनाव को कम करके ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और शरीर की मुद्रा को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। सिट-अप रीढ़ की हड्डी में खिंचाव और जकड़न से राहत दिलाकर गतिशीलता और लचीलेपन बढ़ाने में भी सहायक है। यह एक्सरसाइज पल्मोनरी फंक्शन में सुधार करने में भी मदद कर सकती है।

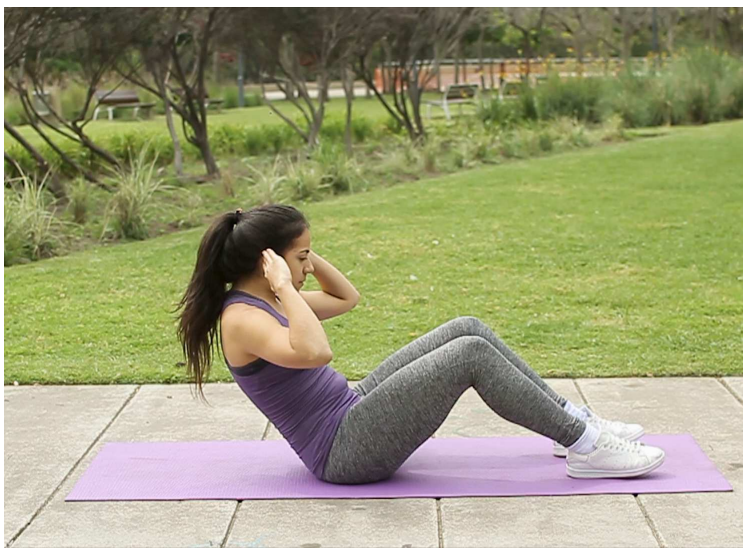
दोनों एक्सरसाइज में से किसका चयन करना है ज्यादा बेहतर?

अगर आपका लक्ष्य वजन घटाना है तो क्रंच एक्सरसाइज आपके लिए एक बेहतर विकल्प है। इसका कारण है कि यह हृदय गति बढ़ाती हैं, जिससे आप अधिक से अधिक कैलोरी बर्न कर सकते हैं। वहीं कोर स्ट्रेंथ और मसल टोन को बेहतर बनाने के लिए सिट-अप्स बेहतर विकल्प है। धीमी गति वाली इस एक्सरसाइज यह सुनिश्चित होता है कि शरीर के सभी अंग प्रभावित हों, जिससे मांसपेशियों को बेहतर मजबूती मिले।

शब्द सामर्थ्य -064

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

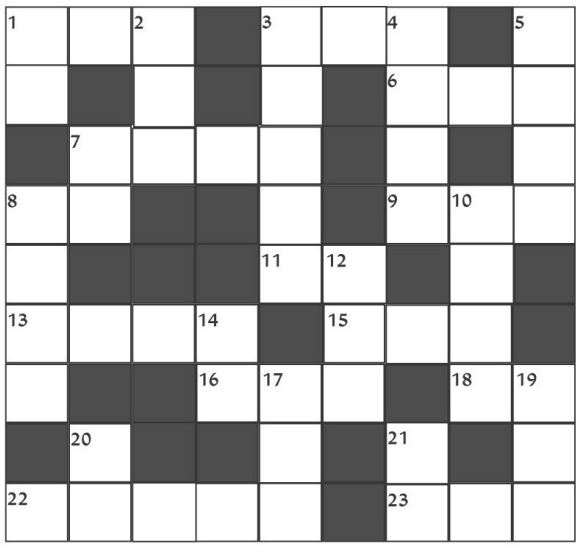


1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंतत:, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 63 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

दिलजीत दोसांझ ने पूरी फिल्म चमकीला की शूटिंग

इम्तियाज अली की चमकीला लंबे समय से चर्चा में है। यह फिल्म पंजाबी गायक अमर सिंह चमकीला की बायोपिक होगी। इसमें दिलजीत दोसांझ और परिणीति चोपड़ा मुख्य भूमिका में हैं। जहां कुछ दिन पहले परिणीति ने फिल्म की शूटिंग खत्म की है, वहीं अब दिलजीत ने भी चमकीला की शूटिंग पूरी कर ली है। उन्होंने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर साझा कर इस खबर की पुष्टि की है, जिसमें वह इम्तियाज के साथ नजर आ रहे हैं। दिलजीत ने इसके कैप्शन में लिखा, इम्तियाज सर बहुत प्यार। आपने मुझे बहुत कुछ सिखाया है। परिणीति तुमने बहुत अच्छा काम किया है। पूरी टीम ने खूब मेहनत की। परिणीति ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर इम्जियाज और दिलजीत की तारीफ करते हुए लिखा, मेरे पसंदीदा इंसान। सबसे अच्छे लड़के। मेरे साथी। आखिरकार चमकीला की शूटिंग हुई। आपसे बहुत कुछ सिखा है। क्या कमाल का काम किया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह फिल्म इसी साल नेटफ्लिक्स पर रिलीज होगी। खबरों का कहना है कि इस मूवी में परिणीति अमरजोत कौर का किरदार निभा रही हैं, तो वहीं दिलजीत मूवी में चमकीला का रोल प्ले करने वाले है। ये मूवी पंजाब के मशहूर सिंगर चमकीला और उनकी पत्नि अमरजोत की जिंदगी पर आधारिकत है।

ब्राउन कलर के आउटफिट में जॉर्जिया एंड्रियानी की तस्वीरों की हॉटनेस देखकर फैंस हुए पानी-पानी

एक्टर सलमान खान के भाई अरबाज की गर्लफ्रेंड बेहद ही हॉट और बोल्ड अंदाज में नजर आ रही हैं। लेटेस्ट तस्वीरों में एक्ट्रेस जॉर्जिया एंड्रियानी अपने बेहद ही सिजलिंग अवतार से फैंस के दिलों को बेताब किए हुए है। उनकी किलर तस्वीरें फैंस की सांसें थामें को मजबूर कर रही हैं। एक्ट्रेस जार्जिया सोशल मीडिया पर अपनी ग्लैमरस और बोल्ड तस्वीरों से पारा हाई किए हुए हैं। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल होती हैं। ब्राउन कलर की छोटी सी ड्रेस में एक्ट्रेस जॉर्जिया अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट कर रही हैं। उनकी हॉटनेस देखकर किसी का भी पसीना छूट जाए। 33 साल की जॉर्जिया एंड्रियानी अपनी हॉटनेस से फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ाने का हुनर बखूबी जानती हैं। एक्ट्रेस जॉर्जिया की तस्वीरों पर फैंस जमकर प्यार लुटा रहे हैं। साथ ही उनकी तस्वीरों पर बेशुमार लाइक्स और कमेंट्स कर रहे हैं। एक्ट्रेस अपने लुक्स और ड्रेसिंग सेंस से फैंस पर कहर बरपाती रहती हैं। साथ ही अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करना नहीं भूलती हैं। एक्ट्रेस जॉर्जिया आए दिन अरबाज खान से रिलेशनशिप को लेकर चर्चाओं में बनी रहती हैं। वहीं, वो उनकी एक्स वाइफ मलाइका को कड़ी टक्कर देती हुई दिखती हैं।

रेड बिकिनी पहने नेहा मलिक ने इंटरनेट पर तहलका मचाया

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक हमेशा अपने बोल्डनेस के कारण सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो फैंस के बीच वायरल होने लगती हैं। हाल ही में नेहा मलिक ने अपने बोल्ड लुक्स से इंटरनेट पर तहलका मचा दिया है। नेहा मलिक हमेशा अपनी हॉटनेस का जादू सोशल मीडिया पर बिखेरती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। बता दें कि एक्ट्रेस नेहा मलिक का नाम भोजपुरी इंडस्ट्री की हाई पेड एक्ट्रेस की लिस्ट में शामिल है। हालिया फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस ने बालकनी में रेड कलर की बिकिनी पहने हुए हॉटनेस का जलवा बिखेरा है। एक्ट्रेस की इन तस्वीरों को देख कर फैंस उनके हुस्न के कायल हो गए हैं। जिन्हें देखकर लोगों के दिलों की धड़कने बढ़ गई हैं। नेहा मलिक जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपना प्यार लूटाते हैं। बता दें कि एक्ट्रेस के हुस्न के चर्चे हमेशा ही लाइमलाइट में रहते हैं। (आरएनएस)

राज्य आंदोलनकारियों व अधिवक्ताओं ने किया शहीदों को याद

संवाददाता

देहरादून। राज्य आंदोलनकारियों व अधिवक्ताओं ने शहीदे आजम भगत सिंह, राजगुरू व सुखदेव को याद किया।

आज यहां शहीद स्मारक देहरादून में राज्य आंदोलनकारी व वकीलों द्वारा देश के शहीद जिसमें सरदार भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव की शहीदी दिवस पर उन्हें श्रद्धांजलि दी गई। जिसमें राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी के अध्यक्ष व राज्य आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के संरक्षक नवनीत गुसाईं, विपुल नौटियाल, जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, धर्मानंद भट्ट, विनोद असवाल, प्रभात डंडरियाल, प्रमिला रावत, सत्या डोगरा, राकेश पाल, बालेश बवानिया, रामपाल,सुशील विरमानी, द्वारिका प्रसाद डिमरी आदि उपस्थित रहे।

'फतेह' में सोनू सूद के साथ नजर आएंगी जैकलीन फर्नांडिस

बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद की एक्शन ड्रामा फिल्म फतेह की शूटिंग शुरू हो गई है। साइबर क्राइम पर आधारित इस फिल्म में सोनू सूद के साथ जैकलीन फर्नांडिस नजर आने वाली हैं। इस फिल्म की शूटिंग पंजाब के अमृतसर में शुरू हुई है। सोनू सूद ने अपने सोशल मीडिया पर कुछ तस्वीरें शेयर करते हुए इसकी जानकारी दी है। तस्वीरों में सोनू सूद जैकलीन फर्नांडिस के साथ नजर आ रहे हैं। जैकलीन के हाथों में क्लैप बोर्ड दिख रहा है, जिसपर फिल्म का नाम लिखा हुआ है।

तस्वीरों के साथ सोनू ने कैप्शन में लिखा, मेरे अगले मिशन पर, फतेह। शूटिंग आज से शुरू। इस फिल्म के बारे में बात करते हुए सोनू सूद ने कहा, ये फिल्म वास्तविक जीवन की घटनाओं से प्रेरित है, जिसे मैंने लॉकडाउन के दौरान भी लोगों के साथ होते देखा है। जैकलीन फर्नांडिस ने कहा, स्क्रिप्ट को पहली बार पढ़ने के बाद से, मैंने फैसला किया था कि मैं इसका हिस्सा बनना चाहती हूं।

अब जब हम फतेह की शूटिंग शुरू कर रहे हैं, तो मैं उत्साहित हूं। हमारे लिए एक ऐसी कहानी सामने लाने के लिए जिसे लोग वास्तव में पसंद करेंगे। इस फिल्म का निर्देशन वैभव मिश्रा कर रहे हैं। फिल्म में सोनू सूद और जैकलीन फर्नांडिस के अलावा शिवज्योति राजपूत और विजय राज भी अहम किरदार में हैं। यह फिल्म साल 2023 के अंत में रिलीज हो सकती है।

सर्जरी के बाद दीपशिखा नागपाल ने शुरू की शूटिंग

फिल्म और टीवी एक्ट्रेस दीपशिखा नागपाल वर्तमान में 'ना उम्र की सीमा हो' शो में नजर आ रही हैं। हाल ही में उनकी एक बड़ी सर्जरी हुई है। एक्ट्रेस ने इससे उबरने और काम फिर से शुरू करने के अपने अनुभव को साझा किया।

उन्होंने कहा, हाल ही में मैं फूड प्वाइजनिंग से बीमार हो गई थी, जिसके कारण मुझे पेट में बहुत दर्द हो रहा था। मैंने एक डॉक्टर से संपर्क किया जहां डॉक्टर ने मुझे जांच कराने के लिए कहा क्योंकि यह दर्द लगातार बना हुआ था। मैंने सोनोग्राफी कराई और पता चला कि मेरे पेट में सिस्ट हैं, जिसका आकार गर्भ में पल रहे 10 सप्ताह के भ्रूण के बराबर था। डॉक्टर ने मुझे इसे को हटाने की सलाह दी और बताया कि अगर इलाज नहीं किया गया तो सिस्ट (गांठ) मेरे स्वास्थ्य को और खराब कर सकती हैं।

चूंकि शो में एक बड़ा ड्रामा सीक्वेंस आने वाला था, इसलिए मैं अपने शेड्यूल से पूरी तरह से पैक थी, इसलिए बिना किसी को बताए मैंने अपने सीन के हिस्से को पूरा किया और अपने छुट्टी वाले दिन का इंतजार किया और फिर सिस्ट को हटाने के लिए सर्जरी करवाई।

दीपशिखा ने फिल्मों और टीवी दोनों में काम किया है। वह 'गैंगस्टर', 'कोयला', 'बादशाह', 'दिल लगी', 'कॉपोरेंट', 'पार्टनर' जैसी फिल्मों का हिस्सा रही। फिल्में करने के अलावा, उन्होंने 'शक्तिमान', 'विष्णु पुराण', 'सीआईडी', 'शरारत', 'बाल वीर' और कई अन्य टीवी शो में भी काम किया।

उन्होंने कहा, सर्जरी के बाद, डॉक्टर की सिफारिशों और परामर्श के साथ मैंने कुछ दिनों की छुट्टी ली और काम पर वापस आ गयी, जहां मैंने शो के अपकमिंग एपिसोड की शूटिंग को पूरा किया। मैंने बीच-बीच में आराम भी किया। जब क्रू मेंबर्स को मेरी सर्जरी के बारे में पता चला तो उन्होंने मेरा पूरा ख्याल रखा। पूरी टीम काफी मददगार है। मैं धीरे-धीरे ठीक हो रही हूं और एक अभिनेता के रूप में मेरे लिए काम हमेशा प्राथमिकता है, चाहे कुछ भी हो जाए, शो चलते रहना चाहिए।

'ना उम्र की सीमा हो' का प्रसारण स्टार भारत पर होता है। (आरएनएस)

रेखा ने मिसेज चटर्जी वर्सेज नॉर्वे में रानी के प्रदर्शन की तारीफ की

रेखा मिसेज चटर्जी वर्सेज नॉर्वे में अभिनेत्री रानी मुखर्जी के दमदार प्रदर्शन से चकित हैं। दिग्गज स्टार ने कहा कि रानी ने शाश्वत मां की भूमिका में बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है और दुर्गा मां के सभी चेहरों को चित्रित किया है। उन्होंने कहा: मिसेज चटर्जी वर्सेज नॉर्वे, उत्साहजनक और दिल दहलाने वाला दोनों था, मैं शुरूआत से ही अपनी सीट के किनारे पर बैठी थी। बंगाल टाइग्रेस के प्रदर्शन को देखना परम आनंद था, एक मां अपने बच्चों के लिए जी जान से लड़ती है। यह फिल्म दुनिया को देखने के लिए है कि मदर इंडिया क्या है!

रेखा ने आगे कहा, इस बार रानी दुर्गा मां परम मां के सभी चेहरों को चित्रित करने वाली शाश्वत मां की भूमिका में थी, जो अनगिनत बार देखने लायक एक गहन प्रदर्शन है!वह आग से गुजरती है, सीधे हमारे दिल में! अभिनेता और चरित्र को एक दूसरे में घुलते हुए देखना कितना सुखद है! मैं पूरी कास्ट और क्रू को भी बधाई देना चाहता हूं, विशेष रूप से निर्देशक

को! जिम सार्भ का उनके दोषरहित और सीमित प्रदर्शन के लिए विशेष उल्लेख! इस बहादुर फिल्म को देखने के लिए बेहद आभारी और गौरवान्वित हूं, जो इस तथ्य को पुष्ट करती है कि माँ की शक्ति से अधिक शक्तिशाली कुछ भी नहीं है!

आशिमा चिब्बर द्वारा निर्देशित, मिसेज चटर्जी वर्सेज नॉर्वे एक अप्रवासी मां के जीवन के बारे में है जो अपने बच्चों की कस्टडी वापस पाने के लिए सभी बाधाओं से लड़ती है।

जी स्टूडियोज और एम्मे एंटरटेनमेंट (मोनिशा आडवाणी, मधु भोजवानी और निखिल आडवाणी) द्वारा निर्मित, मिसेज चटर्जी वर्सेस नॉर्वे 17 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज हुई है।(आरएनएस)

महिला उद्यमिता, जी-20 में भारत के लिए एक प्रमुख स्तंभ

डॉ. संगीता रेड्डी और सुश्री अन्ना रॉय

भारत की सर्वाधिक महत्वपूर्ण विकास और समानता प्राथमिकताओं में से एक है- महिला उद्यमिता को बढ़ावा देना। यह एक शक्तिशाली माध्यम है, जो भारत की 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने की यात्रा को गति दे सकता है। इसके अलावा, यह उन सबसे महत्वपूर्ण घटकों में से एक है, जो घरेलू आय बढ़ाने, गरीबी को कम करने और 2030 संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी), विशेष रूप से लैंगिक समानता से सम्बन्धित एसडीजी-5 को हासिल करने में सहायता कर सकते हैं।

भारत में नारी शक्ति को प्रोत्साहन देने की बात, विभिन्न सरकारी पहलों में परिलक्षित होती है। राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन ग्रामीण महिलाओं की उद्यमशीलता को सहायता प्रदान करता है, जिसके तहत 7.5 मिलियन स्वयं-सहायता समूहों से 80 मिलियन से अधिक महिलाएं जुड़ी हुई हैं। मुद्रा योजना, वित्त तक पहुंच को सक्षम बनाती है और जेम (जीईएम) पोर्टल सभी सरकारी खरीद का 3 प्रतिशत महिला उद्यमियों के लिए आरक्षित करता है।

नीति आयोग के शोध से संकेत मिलता है कि महिलाओं उद्यमिता को स्थायित्व प्रदान करने, स्वायत्त बनाने तथा औपचारिक क्षेत्र में लाने के लिए सहायता देने की आवश्यकता है। इन उद्यमों की रोजगार सृजन क्षमताओं का विभिन्न शोधपत्रों और रिपोर्टों में उल्लेख किया गया है, जो समाज एवं अर्थव्यवस्था के लिए अतिरिक्त लाभ पैदा करने में सक्षम हैं।

अपनी जी-20 अध्यक्षता के तहत, भारत ने आठ प्राथमिकता वाले क्षेत्रों की पहचान की है, जिसमें अन्य के साथ-साथ महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास और सार्वजनिक डिजिटल अवसंरचना शामिल हैं। इसके अलावा, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के नेतृत्व में महिलाओं के आर्थिक प्रतिनिधित्व के सशक्तिकरण और प्रगति के लिए जी-20 गठबंधन (जी20 एम्पॉवर) का उद्देश्य महिलाओं के विकास से सम्बन्धित नैरेटिव को महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास में परिवर्तित करना है। महिला उद्यमी इस बदलाव के केंद्र में हैं और जी-20 एम्पॉवर का नेतृत्व कर रही हैं।

हमें चुनौतियों को अवसरों में बदलना चाहिए और अधिक से अधिक महिलाओं को कार्यबल तथा महिलाओं के नेतृत्व वाली उद्यमिता में शामिल करने के लिए बदलाव को तेज करना चाहिए। जैसा एसडीजी प्रदर्शित करते हैं, महिला-केन्द्रित दृष्टिकोण अपनाने और महिलाओं को अधिक अवसर प्रदान करने की संस्कृति के निर्माण के लिए, हमारे देश में और विश्व स्तर पर सहयोग-आधारित एवं ठोस कार्रवाई करने की आवश्यकता है।

डिजिटलीकरण एक अत्यंत प्रभावशाली माध्यम है जो महिलाओं की आर्थिक भागीदारी को मजबूत करने में काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके अलावा, ऐसे कई क्षेत्र हैं जहां अपने संस्थान के कार्यालय से काफी दूर रहकर भी सतत रूप से अपना आधिकारिक कामकाज निपटाना बिल्कुल संभव है और इसके साथ ही यह महिला श्रमबल को रोजगार प्रदान करने का व्यापक अवसर भी प्रदान करता है।

जी-20 सशक्तिकरण प्लेटफॉर्म के जो तीन प्राथमिकता वाले क्षेत्र हैं उनका उद्देश्य इन संवादों को निम्नलिखित दृष्टिकोणों के जरिए ठोस कदमों में परिवर्तित करना है।

पहला, महिला उद्यमिता पर ध्यान केंद्रित करें- महिलाओं के नेतृत्व वाले और महिलाओं के स्वामित्व वाले व्यवसायों को बढ़ावा देने के लिए कौशल विकास, क्षमता निर्माण, सहायक बुनियादी ढांचागत सुविधाओं और वित्त तक महिलाओं की पहुंच बढ़ाएं। दूसरा, महिलाओं के नेतृत्व को बढ़ावा देने के लिए साझेदारी सुनिश्चित करें जिसका उद्देश्य उनका सार्वजनिक प्रतिनिधित्व बढ़ाना, सार्वजनिक सुविधाओं तक उनकी पहुंच बनाना, और सार्वजनिक एवं निजी क्षेत्रों के श्रमबल में उनकी भागीदारी बढ़ाना हो। तीसरा, शिक्षा की दिशा में काम करें जो निर्णय लेने वाली भूमिकाओं में महिलाओं के प्रतिनिधित्व को सुविधाजनक या काफी आसान बना देती है।

महिला उद्यमिता प्लेटफॉर्म (डब्ल्यूईपी) ज्ञान की खाई को पाटने में एक अत्यंत महत्वपूर्ण माध्यम है- जिस तरह से भारतीय महिलाएं और बालिकाएं शिक्षा प्रणाली से आगे निकल कर नौकरी करने की दुनिया की ओर तेजी से कदम बढ़ा रही हैं और स्वयं के जीवन में व्यापक बदलाव ला रही हैं, उसे देखते हुए यह कहा जा सकता है कि भारत उन 55 मिलियन अतिरिक्त महिलाओं के लिए एक मजबूत उद्यमिता मार्ग बना रहा है जो वर्ष 2030 तक संबंधित श्रमबल का हिस्सा बन सकती हैं।

वैश्विक उद्यमिता शिखर सम्मेलन 2017 में घोषणा किए जाने के बाद डब्ल्यूईपी के अभिनव आइडिया को नीति आयोग में मूर्त रूप दिया गया। आज यह एक मजबूत सार्वजनिक-निजी भागीदारी का एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जो महिला उद्यमियों को बहुक्षेत्रीय सहयोग प्रदान करता है। यह जागरूकता, प्रशिक्षण, कौशल विकास, वित्त और विपणन संबंधी आवश्यकताओं तक पहुंच के जरिए बड़ी संख्या में महिला उद्यमियों को तैयार कर रहा है। डब्ल्यूईपी इसके साथ ही डेटा सृजित करके एक उत्कृष्ट विचारक के रूप में भी उभर कर सामने आया है जो महिलाओं के नेतृत्व और मानसिक सेहत पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करते हुए महिलाओं की उद्यमशीलता की जरूरतों को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है। इसके साथ ही यह योजना भी बनाई गई है जिसके तहत प्रौद्योगिकी और विभिन्न बाधाओं को कम करने पर विशेष जोर दिया गया है, ताकि तेजी से प्रगति सुनिश्चित करने के लिए किसी पारंपरिक स्टोर में काम करने के दृष्टिकोण को अनिवार्य किए बिना ही महिलाएं तरह-तरह की दक्षताओं से लाभ उठा सकें।

भारत की जी-20 अध्यक्षता वाले इस वर्ष में पूरी दुनिया विभिन्न संस्थानों, देशों, पहलों और लोगों के बीच बेहतरीन सहयोग की साक्षी बनेगी। यह भारत की अद्भुत 'नारी शक्ति' को भी दर्शाएगा, जिनमें से सभी समृद्ध समाजों और अर्थव्यवस्थाओं के अग्रणी के रूप में उभर कर सामने आएंगे।

संगीता रेड्डी अपोलो हॉस्पिटल्स की संयुक्त प्रबंध निदेशक, फिक्की की पूर्व अध्यक्ष, सशक्तिकरण-20 की अध्यक्ष और डब्ल्यूईपी की संचालन समिति की सह-अध्यक्ष हैं। अन्ना रॉय वरिष्ठ सलाहकार, नीति आयोग और मिशन निदेशक, डब्ल्यूईपी हैं।

ये इनके निजी विचार हैं।

जमीन के नाम पर लाखों की धोखाधडी में चार के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर साढे ग्यारह लाख रूपये की धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नकरौदा निवासी नरेन्द्र सिंह नेगी ने एसएसपी को प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसके पुत्र मनीष नेगी द्वारा इनवेस्टर्स फोरम इण्डिया कोलागढ रोड, फेज 3 देहरादून के राजीव, नीरज, विकास, सिकन्दर से मौजा डोंगा पछवादून तहसील विकासनगर में एक जमीन का सौदा 23 लाख रूपये में हुआ। जिसमें उसके पुत्र द्वारा बयाने के तौर पर उक्त लोगों को 11 लाख 51 हजार रुपये गूगल पे व आरटीजीएस के माध्यम से भुगतान कर जमीन का डिमार्केशन सिकन्दर नाम के व्यक्ति से करायी गयी उपरोक्त लोगों द्वारा उसके व उसके पुत्र के संज्ञान के बिना उक्त जमीन का डिमार्केशन तोडकर किसी अन्य को बेच दी।

उन्होंने जब उक्त लोगों से जमीन की रजिस्ट्री कराने के लिए कहा तो वह टाल मटोल करते रहे और अब उनका फोन भी नहीं उठा रहे है और ना ही उनके पैसे वापस कर रहे है। एसएसपी के आदेश पर प्रेमनगर थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सू- दोकू क्र.064

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

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.63 का हल

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

विकास दर प्रभावित

अजय दीक्षित

विस वर्ष 2022-23 की तीसरी तिमाही, अक्टूबर-दिसम्बर में हमारी जीडीपी की विकास दर लुढ़क कर 4.4 फीसदी दर्ज की गई है। पहली तिमाही, अप्रैल-जून में विकास दर 13.2 फीसदी तक उछली थी और दूसरी तिमाही, जुलाई- सितम्बर, में भी 6.3 फीसदी रही थी। उन्हीं के आधार पर अनुमान लगाये गये थे कि मौजूदा वित्त वर्ष के दौरान औसत विकास दर 7 फीसदी के करीब रह सकती है, लेकिन अब उस स्तर को छूना है, तो अन्तिम तिमाही, जनवरी-मार्च में यह दर कमोबेश 5.1 फीसदी होनी चाहिये।

लाल संकेत ये हैं कि अर्थशास्त्रियों के आकलन हैं कि अन्तिम तिमाही में विकास दर 4 फीसदी के करीब हो सकती है। इसके मायने ये नहीं हैं कि हमारी अर्थव्यवस्था उबरने के बाद फिर गोता खाने की स्थिति में पहुंच गई है। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अब भी भारत की विकास दर अमरीका, जर्मनी, फ्रांस, जापान आदि देशों से बहुत बेहतर स्थिति में है। हम चीन के लगभग बराबर ही हैं, लेकिन तीसरी तिमाही के दौरान निजी खपत की मांग, सरकारी व्यय, निर्यात और मैन्यूफैक्चरिंग के क्षेत्र में गिरावट दर्ज की गई है, नतीजतन विकास दर भी प्रभावित हुई है। लोगों की क्रय-शक्ति कम हुई है, तो मांग घटी है। मांग और खपत परस्पर पूरक हैं। मांग कम होगी, तो कारखाने उत्पादन भी कम करेंगे। नतीजतन रोजगार भी प्रभावित होगा। मैन्यूफैक्चरिंग क्षेत्र में 1.1 फीसदी की गिरावट दर्ज की गई है, जबकि बीते वर्ष इसी तिमाही में यह दर 11.2 फीसदी थी। मैन्यूफैक्चरिंग जीडीपी का बेहद महत्वपूर्ण घटक है, क्योंकि सबसे अधिक रोजगार देने वाले क्षेत्रों में एक है। लोगों की निजी खपत 2.1 फीसदी कम हुई है, तो सरकारी उपभोग व्यय भी 1.0 फीसदी घटा है और नेट निर्यात भी 6.7 फीसदी कम किया गया है। राष्ट्रीय सांख्यिकी आयोग की रपट है कि औसत महंगाई दर 7.2 फीसदी है, जो तय लक्ष्य से ज्यादा है।

जुलाई-सितम्बर की तिमाही में महंगाई दर 6.3 फीसदी उपभोक्ता को सीधे प्रभावित करने वाली महंगाई को इस तरह समझा जा सकता है कि रसोई गैस के दाम 50 रुपये प्रति सिलेन्डर बढ़ा दिये गये हैं। अब राजधानी दिल्ली में यह सिलेन्डर 1103 रुपये में मिलेगा, जबकि अन्य महानगरों में ज्यादा महंगा कर दिया गया है। कमर्शियल सिलेंडर भी 350 रुपये महंगा किया गया है। अनाज की कीमतें 15 फीसदी तक बढ़ी हैं, जबकि आटा 40 फीसदी महंगा हो गया है। दूध भी कई गुना महंगा हुआ है। इसका सम्पूर्ण विश्लेषण हम पहले ही कर चुके हैं। अब आसार ऐसे हैं कि कमोबेश इस साल खाने-पीने की महंगाई से कोई भी राहत मिलने वाली नहीं है। बेशक हम विश्व में सबसे तेज उभरने वाली अर्थव्यवस्था है, लेकिन जी-20 समूह के देशों में हम सबसे गरीब देश हैं, क्योंकि हम निम्न मध्य वर्ग की अर्थव्यवस्था हैं। भारत %आने वाले वर्षों में जर्मनी और जापान सरीखे देशों को पीछे कर तीसरे स्थान की अर्थव्यवस्था भी बन सकता है, लेकिन हमारी अर्थव्यवस्था और आर्थिक असमानताओं के कारण हमारी विकास दर भी प्रभावित होती रहेगी।

मुद्रास्फीति जैसे मुद्दों पर केन्द्र और राज्य सरकारें आपस में मिल-बैठ कर विमर्श कर सकती हैं। कृषि पर भी कोई सर्वमान्य रास्ता निकाला जा सकता है, लेकिन हमारे देश में गैर-जिम्मेदाराना राजनीति बहुत है। कृषि को भारत में राजनीतिक गतिविधि मान रखा है। कृषि को आर्थिक गतिविधि नहीं माना गया है, जबकि उसकी विकास दर कोरोना-काल में भी सकारात्मक थी। बेशक सरकार दलीलें देती रहे कि हमारा जीएसटी संग्रह बढ़ रहा है, विदेशी मुद्रा कोष और निवेश भी बढ़ते रहे हैं, लेकिन आम नागरिक का चिन्तित सरोकार महंगाई से है। यह अर्थव्यवस्था के साथ-साथ विकास दर को भी प्रभावित करती है। अर्थशास्त्री मान रहे हैं कि जो आंकड़े राष्ट्रीय सांख्यिकी आयोग ने जारी किए हैं, उनके मद्देनजर कहा जा सकता है कि भारत अपने विकास की गति तेजी से खो रहा है।

कृषि के क्षेत्र में विपणन के लिए सहकारी समितियों का अहम योगदानः जोशी

संवाददाता

मसूरी। कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि कृषि के क्षेत्र में विपणन के लिए सहकारी समितियों का अहम योगदान होता है।

आज यहां प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी में एक निजी होटल में भारतीय राष्ट्रीय सहकारी संघ द्वारा आयोजित मध्य क्षेत्र के राज्यों के लिए सहकारी विकास पर सम्मेलन में बतौर मुख्य अतिथि कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मंत्री गणेश जोशी ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। सम्मलेन में उत्तराखण्ड सहित मध्य प्रदेश,उत्तर प्रदेश एवं छत्तीसगढ़, मणिपुर सहित विभिन्न राज्यों के अधिकारीगण एवं प्रतिनिधि भी उपस्थित रहे। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि कृषि के क्षेत्र में विपणन के लिए सहकारी समितियों का अहम योगदान है। मंत्री ने कहा आज सहकारी समितियों के माध्यम से प्रदेश में स्वयं सहायता समूहों की लाखो बहने लाभ ले रही है। देश में निजी एवं सार्वजनिक क्षेत्रों की बजाय सहकारिता क्षेत्र सर्वोपरि हैं। क्योंकि शायद ही कोई ऐसा सामाजिक क्षेत्र होगा, जहां सहकारिताएँ कार्यरत नहीं हैं। उन्होंने कहा भारतीय राष्ट्रीय सहकारी संघ देश की राष्ट्रीय, राज्य और बहु-राज्यीय सहकारी समितियों का प्रतिनिधित्व करती हैं। उन्होंने कहा भारतीय राष्ट्रीय सहकारी संघ (एनसीयूआई) देश में सहकारिता आंदोलन के शीर्षस्थ संगठन के रूप में कार्य कर रहा है। मंत्री जोशी ने कहा कि सहकारिता ही एक ऐसा मॉडल है जिसमें धन की शक्ति, बुद्धि की शक्ति और श्रम की शक्ति एक निश्चित उद्देश्य को लेकर एक दिशा में कार्य करती है और प्राप्त लाभांश को बराबर-बराबर बाटती है। इसी क्रम में सहकारी समितियों से संबंधित महत्वपूर्ण नीतिगत मुद्दों पर राष्ट्रीय, राज्य और क्षेत्रीय स्तरों पर भी सम्मेलन, सेमिनार एवं कार्यशालाएं आयोजित किए जा रहे हैं। इस अवसर पर अध्यक्ष भारतीय राष्ट्रीय महकारी संघ दिलीप संधणी, डा. चन्द्रपाल सिंह यादव, डा. सुनील कुमार सिंह, के. शिवदासन नामर, बिजेन्द्र सिंह, बी. एल. मीणा,आदित्य चौहान, डा. सुधीर महाजन, रेशम फेडरेशन अध्यक्ष अजीत चौधरी, मंडल अध्यक्ष राकेश रावत,मोहन पेटवाल, कुशाल राणा सहित कई लोग उपस्थित रहे।

रुद्रप्रयाग में 4 अप्रैल को होगा तहसील दिवस का आयोजन

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जन समस्याओं के त्वरित निस्तारण हेतु एवं विभिन्न विभागों द्वारा संचालित जन कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी आम जनमानस को उपलब्ध कराने के उद्देश्य से जिलाधिकारी मयूर दीक्षित के निर्देशन में सभी तहसीलों में माह अप्रैल, मई एवं जून 2023 में रोस्टरवार तहसील दिवस का आयोजन किया जाएगा। जिलाधिकारी की अध्यक्षता में तहसील रुद्रप्रयाग में 04 अप्रैल, 2023 को तहसील दिवस का आयोजन किया जाएगा। इसी तरह तहसील जखोली में 18 अप्रैल को मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार की अध्यक्षता में तहसील दिवस आयोजित की जाएगी। 02 मई, 2023 को तहसील बसुकेदार में जिलाधि कारी की अध्यक्षता में तथा तहसील ऊखीमठ में अपर जिलाधिकारी की अध्यक्षता में 16 मई, 2023 को तहसील दिवस का आयोजन किया जाएगा। मुख्य विकास अधिकारी की अध्यक्षता में 6 जून को तहसील रुद्रप्रयाग तथा 20 जून, 2023 को अपर जिलाधिकारी की अध्यक्षता में तहसील जखोली में तहसील दिवस का आयोजन किया जाएगा। जिलाधिकारी ने उक्त आयोजित होने वाले तहसील दिवसों हेतु संबंधित अधिकारियों को सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

विदेशी भक्त ने किया माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव में पूजा अर्चना

देहरादून। माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव देहरादून में विशेष चौत्र नवरात्रि पूजा अनुष्ठान में जहां एक ओर स्थानीय भक्त पूजा अर्चना कर रहे हैं वहीं अन्य राज्यों के साथ साथ विदेशी भक्त भी माता वैष्णो देवी का आशीर्वाद और पूजा अर्चना कर रहे हैं। यूरोप के लक्जमबर्ग की क्लेर राइटर अहमदाबाद निवासी अपने पति ईशान गोस्वामी के साथ पहुंची, उन्होने माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर के संस्थापक आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी से आध्यात्मिक परामर्श और मार्गदर्शन भी प्राप्त किया। प्रातः विशेष पूजा अर्चना के साथ हरिद्वार से पधारे आचार्य महेश उपाध्याय ने श्री दुर्गा सप्तशती पाठ किया दिन में भजन मंडली ने सुमधुर भजनों की प्रस्तुति दी सायंकाल में विशेष श्रृंगार और आरती की गई आज के कार्यक्रम में डा मथुरा दत्त जोशी, भगवती जोशी,गीता जोशी, एडबोकेट तनुज जोशी, पंडित गणेश विजलवान, पंडित अरविंद बडोनी, शुशील पुरोहित, राजन बस्नेत आदि का विशेष सहयोग रहा।

नशा तस्करी के खिलाफटिहरी पुलिस की बड़ी कार्यवाही, डेढ़ किलो चरस सहित तीन गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

टिहरी। नशा तस्करी में लिप्त तीन लोगों को पुलिस ने डेढ़ किलो से अधिक चरस के साथ गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने तस्करी में प्रयुक्त कार भी बरामद की है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना चम्बा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की बड़ी खेप सहित आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को बागबाटा के पास मुख्य सड़क पर समय लगभग साढ़े नौ बजे एक कार में कुछ संदिग्ध व्यक्ति आते हुए दिखायी दिये।

पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह कार छोड़कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से करीब 1 किलो 600 ग्राम चरस बरामद की। पूछताछ में उन्होने अपना नाम गणेश डोभाल पुत्र मनोहर लाल डोभाल निवासी ग्राम थान, पट्टी बमुंड थाना चम्बा, टिहरी गढ़वाल, सुरेंद्र सिंह नेगी पुत्र स्वर्गीय अमर सिंह नेगी निवासी ग्राम पीपली, पट्टी सारजुला, थाना नई टिहरी व जगमोहन सिंह पुत्र स्वर्गीय स्वरूप सिंह निवासी ग्राम जाखचौरा पट्टी उदयकोट थाना चंबा, टिहरी गढ़वाल बताया। बताया कि उनके द्वारा यह चरस उत्तरकाशी के रहने वाले चतर सिंह से खरीदी गई थी जिसमें से कुछ चरस हमने पी ली है तथा बाकी बेचने के लिए चंबा जा रहे थे कि तभी हम लोग पकड़े गए। बहरहाल पुलिस ने उन्हे गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

बता दें कि जनपद टिहरी पुलिस द्वारा मादक पदार्थों के विरुद्ध कार्यवाही करते हुए वर्ष 2023 में अभी तक कुल 16 मुकदमें पंजीकृत किये जा चुके हैं जिसमें 20 लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका है जिनसे कुल 4.168 किलोग्राम चरस (अनुमानित कीमत 5 लाख रुपये), 71.49 ग्राम स्मैक (अनुमानित कीमत 9 लाख रुपये) एवं 13.990 किलोग्राम डोडा पोस्त (अनुमानित कीमत 1 लाख रुपये) बरामद की जा चुकी है ।

शहीदों को श्रद्धांजलि देने पहुंचे लोग

संवाददाता

देहरादून। कचहरी परिसर स्थित शहीद स्थल पर शहीदों को नमन कार्यक्रम में काफी संख्या में लोगा पहुंचे और शहीदों को श्रद्धाजलि दी।

आज यहां प्रदेश एवं देश पर अपने प्राण न्यौछावर करने वाले शहीदों की याद में श्रद्धांजली देने हेतु पिछले कई वर्षों से शहीदों को नमन कार्यक्रम का आयोजन कचहरी परिसर स्थित शहीद स्थल पर किया गया। जिसमें देश की सीमा एवम राज्य आंदोलन के दौरान शहीद हुए लोगो की आत्मशांति के लिए प्रार्थना सभा एवम हवन पूजन किया गया। कार्यक्रम मे शहर एवम् प्रदेश के गणमान्य लोगो ने प्रतिभाग किया। शहीदों को नमन करते हुए कहा गया कि भविष्य में भी इस प्रकार की ग्रिविधिया की जाती रहेंगी।सभी आंदोलनकारी साथीयों की भावनाओं का सम्मान किया जाएगा। इसी कड़ी में शहीदों की स्मृतियों को संजोने की कोशिश के रूप में एक महत्वपूर्ण स्मारिका का विमोचन भी किया जा रहा है। शहीदों के परिजनों का सम्मान को लेकर भी संस्था द्वारा किया जाएगा। मुख्य कार्यक्रम के रूप में 25 मार्च 2023 को शहीदों के परिजनों का सम्मान और स्मारिका के विमोचन के साथ ही देशभक्ति पर आधारित नाटक और सांस्कृतिक कार्यक्रम शनिवार सायं 5 बजे, जुगमंदर हॉल नगर निगम देहरादून में होना है।

इस अवसर पर ओबीसी के पूर्व अध्यक्ष अशोक वर्मा के साथ दुर्गा वाहिनी के अध्यक्ष टीटू त्यागी, दून बार एसोसिएशन के अध्यक्ष अनिल शर्मा चीनी, पूर्व अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल, एडवोकेट सुनील गुप्ता, राज्य आंदोलनकारी मंच के अध्यक्ष जगमोहन नेगी,प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप कुकरेती,धर्मपाल सिंह रावत,पुष्पलता सिलमाना,सुलोचना भट्ट,राधा तिवारी,आशा मनोरमा डोबरियाल शर्मा,लक्ष्मी,क्षेत्रीय रामलीला समिति आई टी पार्क अध्यक्ष अभय कूकरेती,राज्य आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के अध्यक्ष विपुल नौटियाल, जिलाध्यक्ष सुबोध शर्मा,उत्तरांचल प्रेस क्लब के अध्यक्ष अजय राणा,उपाध्यक्ष रश्मि खत्री,के एस बिष्ट, कांग्रेस नेता देवेंद्र शर्मा, उत्तराखंड न्यूज केमरामन एसोसिएशन के अध्यक्ष राजेश बर्थवाल,संयुक्त सचिव मंगेश कुमार,भाजपा के पंडित दीनदयाल मंडल के पूर्व अध्यक्ष धर्मपाल सिंह रावत,बलराज परिहार,के एस चौहान और आचार्य बिजेंद्र ममगाई,पंडित श्रीकांत शुक्ला,पंडित सुनील जुयाल आदि ने हवन पूजन का कार्यक्रम सम्पन्न कराया।

राष्ट्रीय राज मार्ग की भूमि बेच ठगे 21 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रीय राज मार्ग की भूमि अपनी बताकर 21 लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पिथौरागढ निवासी जगदीश सिंह चौहान ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह भारतीय सेना में कार्यरत है, और पिथौरागढ का निवासी है। उसके द्वारा जब भूमि क्रय करने हेतु सुनील सिंह बिष्ट निवासी-शान्ति विहार, कैनाल रोड, देहरादून से मिला और उक्त व्यक्ति को देहरादून में भूमि क्रय करने हेतु अपनी इच्छा जाहिर करी तो उक्त व्यक्ति द्वारा उससे कहा गया कि उसकी जान पहचान का एक व्यक्ति है जिसकी विकास नगर में बहुत सी जमीने है, और वह अपनी जमीने विक्रय करना चाहता है, जिस पर सुनील सिंह बिष्ट द्वारा उसको दलीप सिंह बिष्ट निवासी-नारायण विहार कालोनी, ग्राम सीतापुर, कोटद्वार जिला पौडी गढवाल से मिलवाया और उक्त व्यक्ति द्वारा उससे कहा गया कि उसकी ईस्ट होप टाउन विकास नगर में कई बीघा जमीने है और वह जमीनों को बेचना चाहता है। दलीप सिंह बिष्ट की बातों को सुन उसके द्वारा दलीप सिंह से उसकी भूमि क्रय करने हुत कहा गया और दलीप सिंह द्वारा उसको ईस्ट होप टाउन में भूमि दिखाई जोकि उसको पसन्द आयी जिस पर उसके द्वारा दलीप सिंह बिष्ट से भूमि का सौदा 21 लाख रूपये में किया गया और जिसका विक्रय पत्र 14 दिसम्बर 2020 को सबरजिस्ट्रार प्रथम विकासनगर, के यहां अंकित किया गया। जिस पर उसके द्वारा दलीप सिंह बिष्ट व सुनील सिंह बिष्ट को चैकों के माध्यम से भुगतान किये गये थे, और भूमि क्रय करने के पश्चात वह अपने कार्यस्थल में चला गया और छुटटी पर जब वह अपनी क्रय की गयी भूमि का निरीक्षण करने हेतू मौके पर गया तो वहां पर उपस्थित व्यक्तियों द्वारा बताया गया कि उक्त भूमि राष्ट्रीय राज्य मार्ग की भूमि है और उसको फर्जी भूमि विक्रय कर दी गयी है जिस भूमि की रजिस्ट्री की गयी है, वह भूमि कहीं पर भी स्थित नही है, जिस पर उसके द्वारा दलीप सिंह बिष्ट से सम्पर्क किया गया तो उसने उसको पहचाने से इंकार कर दिया। जिसके बाद उसको पता चला कि उसके साथ धोखाधडी हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

प्रधानमंत्री मोदी ने वाराणसी को दी 1780 करोड़ की सौगात

वाराणसी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को अपने संसदीय क्षेत्र वाराणसी के लोगों को 1780 करोड़ की सौगात दी है। पीएम मोदी यहां 28 विकास परियोजनाओं का लोकार्पण किया है।

इस अवसर पर पीएम मोदी ने कहा कि काशी के विकास की चर्चा देश और दुनिया में हो रही है। जो भी यहां ये जा रहा है वे नई ऊर्जा लेकर जा रहा है। 8-9 साल पहले जब काशी के लोगों ने अपने शहर के कायाकल्प का संकल्प लिया था तो बहुत लोग ऐसे थे जिन्हें आशंकाएं थी कि बनारस में बदलाव नहीं हो पाएगा काशी के लोग सफल नहीं हो पाएंगे।

इस मौके पर कार्यक्रम में मौजूद राज्य के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि प्रधानमंत्री जी जब भी काशी आते हैं तो काशी के लिए कुछ ना कुछ एक नई सौगात लेकर आते हैं। आज प्रधानमंत्री द्वारा काशी के लिए यहां 1780 करोड़ के परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास होने जा रहा है। काशी नव्य और भव्य बन चुकी है। इससे पहले प्रधानमंत्री मोदी ने यहां विश्व क्षय (टीबी) दिवस पर वाराणसी के रुद्राक्ष कन्वेन्शन सेंटर में श्वन वर्ल्ड टीबी समिटश पर आधारित तीन दिवसीय बैठक की शुरुआत की। इसके बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यहां स्वस्थ दृष्टि, समृद्ध काशी अभियान के लाभार्थियों के साथ बातचीत की। प्रधानमंत्री के साथ राज्यपाल आनंदीबेन पटेल और सीएम योगी आदित्यनाथ भी मौजूद रहे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वाराणसी में सांसद खेल प्रतियोगिता के विजेताओं के साथ बातचीत की। इसके साथ ही उन्होंने ऋण योजनाओं के लाभार्थियों के साथ भी संवाद किया।

अमेरिका ने सीरिया में की एयरस्ट्राइक!

वाशिंगटन। अमेरिका ने सीरिया में एयरस्ट्राइक शुरू कर दी है। द स्पेक्टेटर इंडेक्स ने अपने आधिकारिक ट्विटर अकाउंट पर दावा किया है कि ईरानी मूल के एक ड्रोन हमले में एक अमेरिकी ठेकेदार की मौत हो गई और पांच अमेरिकी सैनिक घायल हो गए जिसके बाद अमेरिका ने सीरिया में हवाई हमले शुरू किए। द स्पेक्टेटर इंडेक्स ने आगे लिखा, अमेरिकी रक्षा मंत्री का कहना है कि सेना ने ईरान के इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड्स से जुड़े समूहों द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले ठिकानों पर पूर्वी सीरिया में सटीक हवाई हमले किए।

अमेरिका के रक्षा विभाग ने एक प्रेस रिलीज में बताया कि आज दोपहर, स्थानीय समय लगभग 1:38 बजे पूर्वोत्तर सीरिया में हसाकाह के पास एक रखरखाव सुविधा पर एकतरफा मानवरहित हवाई वाहन ने हमला किया था। इसमें एक अमेरिकी ठेकेदार की मौत हो गई थी और पांच अमेरिकी सेवा सदस्य और एक अतिरिक्त अमेरिकी ठेकेदार घायल हो गए थे। इस मानवरहित हवाई वाहन को खुफिया विभाग ईरानी मूल का मानता है। अमेरिका ने कहा कि इन सटीक हमलों का उद्देश्य अमेरिकी कर्मियों की सुरक्षा और बचाव करना है। संयुक्त राज्य ने तनाव के जोखिम को सीमित करने और हताहतों की संख्या को कम करने के उद्देश्य से सटीक और समझबूझकर कार्रवाई की।

फिल्म डायरेक्टर प्रदीप सरकार का 68 वर्ष की आयु में निधन

मुंबई। फिल्म निर्माता प्रदीप सरकार का 68 वर्ष की आयु में निधन हो गया है। 24 मार्च को सुबह 3.30 बजे उन्होंने आखिरी सांस ली है। खबरों के मुताबिक, वे डायलेसिस पर थे। उनका पोटेशियम लेवल बहुत तेजी से गिरा, जिसके बाद प्रदीप सरकार को देर रात अस्पताल ले जाया गया। मगर डॉक्टर उन्हें बचा नहीं पाए। लोकप्रिय फिल्म निर्माता प्रदीप सरकार को परिणीता, लगा चुनरी में दाग, मर्दानी और हेलीकॉप्टर ईला जैसी हिट फिल्मों के निर्देशन के लिए जाना जाता है।

रिपोर्ट्स की मानें तो प्रदीप सरकार डायलिसिस पर थे और उनका पोटैशियम लेवल काफी गिर गया था, जिसके बाद अचानक उनकी तबीयत बिगड़ गई और अस्पताल में आज उनका निधन हो गया। फिल्म मेकर हंसल मेहता और नीतू चंद्रा ने श्परिणीताश् के निर्देशक के निधन की पुष्टि की है। वहीं आज शाम 4 बजे सांताक्रूज के एक श्मशान घाट में अंतिम संस्कार की व्यवस्था की गई है। प्रदीप ने परिणीता, हेलीकॉप्टर ईला और मर्दानी सहित कई फिल्मों का डायरेक्शन किया था। रिपोर्ट्स की मानें प्रदीप का पोटेशियम लेवल कम हो गया था। इसके बाद वो डाइलिसिस पर थे। हालांकि कड़ी मशक्कत के बाद भी डॉक्टर्स उन्हें बचा नहीं पाए।

अजय देवगन ने ट्वीट करते हुए लिखा हम में से कुछ लोगों के लिए प्रदीप सरकार, 'दादा' के निधन की खबर पर यकीन कर पाना अभी भी। कठिन है। मेरी गहरी संवेदना। मेरी प्रार्थनाएं दिवंगत और उनके परिवार के साथ हैं। आरआईपी दादा। प्रदीप सरकार भले ही अब हमारे बीच नहीं रहे, लेकिन अपने शानदार काम की विरासत वे फैंस के लिए छोड़ गए हैं।

राहुल की सजा पर सियासी घमासान

विशेष संवाददाता

दिल्ली/देहरादून। कांग्रेस नेता राहुल गांधी को मानहानि मामले में सुनाई गई 2 साल की सजा को लेकर देश की राजनीति में उफान आ गया है। समूचा विपक्ष इस फैसले को केंद्र सरकार का षड्यंत्र बताकर इसका विरोध कर रहा है। अट्ठारह विपक्षी दलों के सांसदों ने आज नई दिल्ली में इसके खिलाफ संसद से विजय चौक तक मार्च निकाला। वही देशभर में कांग्रेसी कार्यकर्ताओं का विरोध प्रदर्शन जारी रहा। उधर उत्तराखंड की राजधानी दून में पूर्व सीएम हरीश रावत और प्रीतम सिंह ने इसे भाजपा की केंद्र सरकार के इशारे पर की गई कार्यवाही बताते हुए कहा कि भाजपा राहुल गांधी को राजनीतिक हाशिए से बाहर धकेलने के लिए उनका तथा उनके परिवार का उत्पीड़न कर रही है।

नई दिल्ली में आज इस मुद्दे पर संसद की कार्यवाही शुरू होने से पहले तमाम विपक्षी दलों के नेताओं की एक बैठक हुई जिसमें भाजपा पर प्रतिशोध की राजनीति करने का आरोप लगाते हुए इसका विरोध करने का फैसला लिया गया। विपक्षी नेताओं ने इसके विरोध में संसद से विजय चौक तक मार्च किया। विपक्ष के बहिष्कार के कारण आज भी संसद की कार्यवाही ठप

रही और लोकसभा की कार्रवाई को सोमवार तक के लिए स्थगित कर दिया गया। उधर आज 14 विपक्षी दलों द्वारा

●विपक्ष ने संसद से विजय चौक तक निकाला मार्च
●कांग्रेस ने कानूनी व राजनीतिक लड़ाई का किया ऐलान

ईडी और सीबीआई जैसी केंद्रीय संस्थाओं का दुरुपयोग के मुद्दे को लेकर देश की सर्वोच्च अदालत का दरवाजा खटखटाया गया है। विपक्ष की मांग है कि सुप्रीम कोर्ट इन संस्थाओं द्वारा की जाने वाली छापेमारी और गिरफ्तारी के लिए नियम कानून तय करें।

दरअसल राहुल गांधी की सजा के इस मामले ने इतना तूल पकड़ लिया है कि यह लोकतंत्र और संविधान की रक्षा के मामले तक पहुंच गया है। विपक्ष द्वारा जहां सत्तापक्ष पर तानाशाही और विद्वेष की भावना से राजनीति करने के आरोप लगाए जा रहे हैं और न्यायपालिका की स्वतंत्रता पर सवाल उठाए जा रहे हैं वहीं सत्ता पक्ष द्वारा विपक्ष पर न्यायपालिका के न्याय को न मानने का आरोप लगाया जा रहा है।

कांग्रेसी नेताओं का कहना है कि भाजपा विपक्ष विहीन सत्ता चाहती है। यही कारण है कि वह कभी लंदन में राहुल के बयान को लेकर तो कभी भारत जोड़ो यात्रा के दौरान दिए गए बयानों को लेकर या फिर ईडी और सीबीआई से लंबी पूछताछ के जरिए उन्हें परेशान कर रही है। कांग्रेस का कहना है कि यह राहुल गांधी की सजा का मुद्दा नहीं है अपितु अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का मुद्दा है। भाजपा का प्रयास है कि वह राहुल गांधी को राजनीतिक सदस्यता को समाप्त करा कर उन्हें राजनीति से बाहर कर दे क्योंकि एक मात्र राहुल गांधी ही है जो भाजपा को जवाब देने में सक्षम हैं। लेकिन कांग्रेस भाजपा की इस मंशा को पूरा नहीं होने देगी तथा इसके लिए कानूनी और राजनीतिक लड़ाई लड़ेगी।

गडकरी ने पिथौरागढ़ और बागेश्वर को दी 348.56 करोड़ की सौगात

हमारे संवाददाता

देहरादून। केंद्र सरकार से उत्तराखंड को साढ़े तीन सौ करोड़ की सौगात मिली है। सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय ने 348.56 करोड़ रुपये की लागत के साथ बागेश्वर और पिथौरागढ़ में एनएच 309। पर उदियारी मोड़ से कांडा खंड के रोड को बेहतर करने के लिए धनराशि मंजूर कर दी है।

केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने इसकी जानकारी आज खुद ट्वीट कर दी है। नितिन गडकरी ने ट्वीट कर कहा है, "उत्तराखंड के बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिलों में एनएच-309। पर उदियारी मोड़ से कांडा खंड के 2-लेन के पुनर्वास और उन्नयन कार्य के लिए वार्षिक योजना 2022-23 के तहत 348.56 करोड़ रुपए की लागत के साथ स्वीकृति दी गई है।

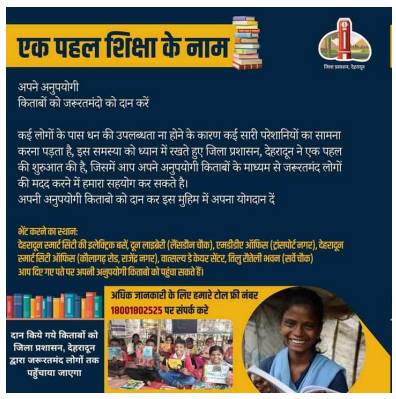
केंद्रीय सड़क और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी के ट्वीट कर बागेश्वर और पिथौरागढ़ जिलों को सौगात देने संबंधी ट्वीट के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उनके ट्वीट को रिट्वीट कर उनको धन्यवाद कहा, मुख्यमंत्री धामी ने ट्वीट कर कहा, "आदरणीय नितिन गडकरी जी, सवा करोड़ प्रदेशवासियों की ओर से आपका हार्दिक धन्यवाद।"

जिलाधिकारी की अनोखी पहल, जरूरतमंदों तक पहुंचेगी किताबें

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने एक पहल करते हुए जरूरतमंदों तक किबों पहुंचाने हेतु पहल की है तथा सक्षम लोगों से अपील की है कि वह अपने यहां पर पडी अनुपयोगी किताबें जरूरतमंदों तक पहुंचाये।

आज यहां जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका के निर्देशन में जिला प्रशासन देहरादून द्वारा किताबें को जरुरतमंद तक पहुंचाने हेतु एक पहल की गई है। इस पहल के अंतर्गत उपयोग में न आने वाली किताबों को जरूरतमंद विद्यार्थियों हेतु दान किया जा सकता है। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने अवगत कराया है कि कई लोगों के पास धन की उपलब्धता न होने के फलस्वरूप विभिन्न परेशानियों का सामना करना पड़ता है, इस समस्या को ध्यान में रखते हुए जिला प्रशासन, ने एक पहल की शुरुआत की है, जिसमें सक्षम लोग अपनी अनुपयोगी किताबों के माध्यम से जरूरतमंद लोगों की मदद करने में जिला प्रशासन का सहयोग कर सकते है। उन्होंने जनपद वासियों से अनुरोध किया है कि अपनी अनुपयोगी किताबो को दान कर इस मुहिम में अपना योगदान दें। उन्होनें बताया कि देहरादून स्मार्ट सिटी की इलेक्ट्रिक बसें, दून लाइब्रेरी (लैंसडौन चौक), एमडीडीए ऑफिस (ट्रांसपोर्ट नगर), देहरादून स्मार्ट सिटी ऑफिस (कौलागढ़ रोड, राजेंद्र नगर), वात्सल्य डे केयर सेंटर, तिलु रौतेली भवन (सर्वे चौक) आप दिए गए पते पर अपनी अनुपयोगी किताब को पहुंचा सकते हैं।



अभी तक दूनवासियों द्वारा 250 से अधिक पुस्तकें प्राप्त हो चुकी है। प्राप्त की गई किताबों को जिला प्रशासन देहरादून द्वारा जरूरतमंद विद्यार्थियों तक पहुंचाया जाएगा।

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।