शुक्रवार
31 मार्च 2023

पृष्ठ 4
आपकी सेहत को ठीक रखने में अहम भूमिका निभायेगा 'हेल्दी ईटिंग टिप्स'

पृष्ठ 5
मड़गांव एक्सप्रेस को लेकर उत्सुक हैं कुणाल खेमू

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 63
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

आज का विचार

जैसे सूर्योदय के होते ही अंधकार दूर हो जाता है वैसे ही मन की प्रसन्नता से सारी बाधाएँ शांत हो जाती हैं।
– अमृतलाल नागर

राज्य को स्वास्थ्य सेवाओं की बड़ी सौगात

❑पहाड़ में खुलेंगे तीन क्रिटिकल हेल्थ केयर सेंटर

विशेष संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड दौरे पर आए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के लिए आज बड़ी सौगात देते हुए तीन क्रिटिकल केयर हेल्थ सेंटरों का उद्घाटन किया वहीं दून अस्पताल में बनने वाले 500 बेड के नए ब्लॉक का शिलान्यास किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री आवास पर आयोजित एक कार्यक्रम में बोलते हुए सीएम पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड की स्वास्थ्य सेवाओं में जिस तरह से तेजी से विकास हो रहा है वह स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में नई क्रांति है। मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा उत्तराखंड को हर क्षेत्र में अभूतपूर्व सहयोग मिल रहा है उसके लिए वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया के आभारी हैं। उन्होंने कहा कि बीते सालों में उत्तराखंड की स्वास्थ्य सेवाओं में नई क्रांति आई है। अस्पतालों में ऑक्सीजन प्लांट लगाए जाने और आईसीयू बेड की सुविधाएं उपलब्ध होने तक एम्स की स्थापना से लेकर जिला

●दून अस्पताल में 500 बेड के नए ब्लॉक का शिलान्यास
●सीएम धामी ने केंद्रीय मंत्री का जताया आभार

और ब्लॉक स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं में जो सुधार हुआ है उससे अब लोगों को बड़ी राहत मिली है।

उन्होंने कहा कि लोग भले ही यह मानते हो कि पहला सुख निरोगी काया होती है लेकिन उनका मानना है कि पहला, दूसरा, तीसरा और चौथा सारे सुख निरोगी काया में ही निहित है। उन्होंने कहा कि केंद्र और राज्य सरकार द्वारा इसके लिए मिशन मोड में काम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि कोरोना के दौरान भर में चलाए गए वैक्सीनेशन ड्राइव से विश्व भर में भारत की स्वास्थ्य सेवाओं और सिस्टम की तारीफ हो रही है। देश में चलाई जा रही आयुष्मान योजना के तहत देश के गरीब लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं संभव हो सकी हैं।

केंद्रीय मंत्री मनसुख मंडाविया ने आज यहां सीएम आवास स्थित मुख्य सेवासदन से डिजिटली तीन क्रिटिकल केयर हेल्थ सेंटरों का उद्घाटन किया गया। उधर केंद्रीय मंत्री ने दून अस्पताल में बनने वाले 500 बेड के नए ब्लॉक का शिलान्यास भी किया। इस अवसर पर केंद्रीय मंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में जहां चार धाम है तथा बड़ी संख्या में पर्यटक और श्रद्धालु देश-विदेश से आते हैं उन्हें सही समय पर उचित इलाज मिल सके सरकार इसके लिए प्रयासरत है। कई बार कुछ दुर्घटनाओं के कारण ऐसी स्थितियां बन जाती है कि लोगों को गंभीर स्थिति में इलाज के लिए दिल्ली और चंडीगढ़ दौड़ना पड़ता है या मुंबई दौड़ना पड़ता है। सरकार का प्रयास है कि अब राज्य में ही गंभीर से गंभीर बीमारियों का इलाज हो सकेगा। इस अवसर पर स्वास्थ्य मंत्री धन सिंह रावत सहित अनेक लोग मौजूद थे।

हाईकोर्ट ने आबकारी नीति मामले में नये प्रस्ताव पर लगाई मोहर

हमारे संवाददाता

नैनीताल। हाई कोर्ट ने राज्य सरकार की आबकारी नीति मामले में नए प्रस्ताव पर मुहर लगा दी है। नए प्रस्ताव के अनुसार अब 15 प्रतिशत राजस्व बढ़ने के बाद रिक्त दुकानों की लॉटरी की औपचारिकता अब अनुज्ञापी पांच अप्रैल तक कर सकेंगे। न्यायालय ने आबकारी नीति को चुनौती देने वाली याचिका को निस्तारित कर दिया है।

मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति विपिन सांघी व न्यायमूर्ति आलोक कुमार वर्मा की खंडपीठ में आज राज्य सरकार की ओर से महाधिवक्ता एसएन बाबुलकर व मुख्य स्थाई अधिवक्ता चंद्रशेखर रावत ने मामले को आज ही सुनवाई के लिए अनुरोध किया। साथ ही बताया कि शराब की दुकानों के आवंटन अब पांच अप्रैल तक विस्तारित कर दिये गये है। बताया कि शनिवार को आबकारी विभाग की ओर से विज्ञापन जारी होगें।

बता दें कि इससे पहले कोर्ट ने सरकार से मामले में 10 अप्रैल तक जवाब पेश करने के निर्देश देते हुए अगली सुनवाई को 13 अप्रैल की तिथि नियत की थी। जिससे शुक्रवार 31 अपैल को तय निलामी नहीं हो सकी थी। राज्य सरकार द्वारा आबकारी नीति घोषित की है। जिसे पहली अप्रैल से लागू होना है। 25 मार्च को सरकार ने विज्ञप्ति जारी कर कहा कि पुराने लाइसेंस धारी 29 मार्च तक अपने दुकानों का रिनुअल करा लें इसके बाद जिन दुकानों का रिनुअल नहीं होता, उनकी लॉटरी के माध्यम से नीलामी 31 मार्च को होगी।

हाई कोर्ट में डाली याचिका में यह कहा गया था कि आबकारी नीति के क्लॉज 5.3 व 6.3 देशी व अंग्रेजी शराब के लिए अलग-अलग नीति है। देशी शराब के लिए प्रति बोतल 270 रुपये गारंटी ड्यूटी तय की गई जबकि अंग्रेजी शराब के लिए अभी तक यह तय नहीं हुआ है, किस आधार पर दुकानों का रिनुअल करें। सरकार ने उन्हें रिनुअल का समय भी कम दिया है। दुकानों के लॉटरी सिस्टम से आवंटन का समय भी कम दिया। 29 को रिनुअल 30 को अवकाश 31 दुकानों का लॉटरी से आवंटन है। सरकार ने उन्हें एक दिन का समय तक नहीं दिया। इसलिए इस पर रोक लगाई जाए, जिसे कोर्ट द्वारा निरस्तारित कर दिया गया है।

मच्छर भगाने वाले कॉइल ने ली एक ही परिवार के छह लोगों की जान!

नई दिल्ली। देश की राजधानी दिल्ली में मच्छड़ भगाने वाले कॉइल से निकले धुएं से दम घुटकर एक ही परिवार के छह लोगों की मौत का हैरान करने वाला मामला सामने आया है। घटना नॉर्थ-ईस्ट दिल्ली के शास्त्री पार्क इलाके की है।

नॉर्थ-ईस्ट जिले के डीसीपी ने बताया है कि सभी की मौत रात भर मच्छड़ भगाने वाले कॉइल के जलने से निकले कार्बन मोनोऑक्साइड से दम घुटने की वजह से हुई है।

सूचना मिलने के बाद पुलिस शुक्रवार सुबह घटनास्थल पर पहुंची और सभी को आननफानन में अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां डॉक्टरों ने इनकी मौत हो जाने की पुष्टि की। पुलिस के अनुसार परिवार ने सोने से पहले मच्छड़ों से बचने के लिए रात में कॉइल जलाया था। इस दौरान घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद थे। ऐसे में नींद में इन लोगों ने अत्यधिक मात्रा में कॉर्बन मोनोऑक्साइड सांस के जरिए लिया और इनकी मौत हो गई। पुलिस ने बताया है कि फिलहाल सभी शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है और मामले में आगे की जांच जारी है।

बावड़ी हादसे में अब तक 35 लोगों की मौत, 18 को बचाया गया

इंदौर। रामनवमी के पावन पर्व पर इंदौर में एक बड़ा हादसा हो गया। यहां रामनवमी के जश्न उस वक्त चीख पुकार में बदल गया जब एक मंदिर की बावड़ी की छत ढह गई। यह हादसा इंदौर के स्नेह नगर के बेलेश्वर महादेव मंदिर में हुआ। इस हादसे में अब तक 35 लोगों की मौत हो गई।

विदित हो कि रामनवमी पर मंदिर में राम जन्मोत्सव को लेकर हवन चल रहा था। जब लोग पूर्ण आहुति के लिए अपनी जगह पर खड़े हुए तो बड़ा हादसा हो गया। दर्जनों लोग करीब 50 फुट गहरे गड्ढे में गिर गए। दरअसल, जिसे लोग जमीन मान रहे थे, वह एक बावड़ी की छत थी।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, मंदिर प्रशासन ने एक पुरानी बावड़ी को भरे

बिना ही उसके ऊपर लिंटर डालकर उसे ढक दिया था। हादसे के बाद बड़े पैमाने पर रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया गया। रेस्क्यू ऑपरेशन में एनडीआरएफ, एसडीआरएफ के साथ-साथ सेना के जवान भी जुटे हुए थे। इंदौर संभाग कमिश्नर पवन शर्मा ने बताया कि इस हादसे में अब तक 35 लोगों के मारे जाने की पुष्टि हुई है। राहत और बचाव कार्य अभी जारी है। वहीं अब तक 18 लोगों को बचाया जा चुका है।

उन्होंने बताया कि रेस्क्यू ऑपरेशन में एनडीआरएफ के 15, एसडीआरएफ के 50 और आर्मी के 75 जवानों की टीम जुटी है। बचावकर्मी बावड़ी में सीढ़ियां डालकर, रस्सियों से बांधकर लोगों को बाहर निकाल रहे थे।

सीएम शिवराज सिंह चौहान ने पूरी घटना की न्यायिक जांच के आदेश दे दिए हैं। उन्होंने मृतकों के परिवार को 5-5 लाख रुपये की आर्थिक सहायता और घायलों को 50 हजार रुपये की मदद देने का ऐलान किया है। साथ ही घायलों के इलाज का खर्च भी सरकार उठाएगी। इसके अलावा पीएम राष्ट्रीय राहत कोष से भी मृतकों के परिजनों को 2 लाख रुपये और घायलों को 50,000 रुपये की मदद की घोषणा की गई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

राम जी करेंगे बेड़ा पार

बीते कल देश के गृह मंत्री अमित शाह धर्मनगरी हरिद्वार के दौरे पर आए हुए थे जहां उन्होंने एक कार्यक्रम में अपने संबोधन में कहा कि आज रामनवमी है हम सभी के लिए यह एक सुखद समाचार है कि अगली राम नवमी तक अयोध्या में भगवान राम का भव्य राम मंदिर बनकर तैयार हो जाएगा और राम लला अपने घर विराजमान होंगे। राम, हिंदू धर्मावलंबियों के लिए आस्था का वह प्रतीक है जिनके बारे में हर परेशान और समस्याओं से ग्रसित मन से यह आवाज उठती है कि 'तेरा रामजी करेंगे बेड़ा पार उदासी मन काहे को करें, हिंदुस्तान वासियों का वैसे भी हमेशा से दवा से अधिक भरोसा दुआ पर रहा है। लेकिन गृहमंत्री अमित शाह ने कल धर्म नगरी से जो राम का संदेश दिया वह किसी व्यक्ति या समाज को समस्या से उबारने के नि:तार्थ नहीं था। राम मंदिर निर्माण भाजपा का सबसे प्रमुख राजनीतिक एजेंडा रहा है जिसके लिए संघर्ष का लंबा इतिहास इसका गवाह रहा है। भाजपा ने अपना राजनीतिक सफर इसी राम मंदिर मुद्दे से शुरू किया था जिसने उसे सत्ता शीर्ष पर पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई है। लगातार दो बार केंद्रीय सत्ता पर काबिज रहने वाली भाजपा के लिए 2024 का लोकसभा चुनाव अब उसके लिए सबसे बड़ी चुनौती के रूप में उसके सामने हैं। इस चुनाव से पहले राम मंदिर निर्माण का काम पूरा हो सके और जिसको अपनी उपलब्धि के तौर पर लेकर भाजपा जनता के बीच जा सके इसके लिए इससे बेहतर अवसर और क्या हो सकता था। कल गृहमंत्री ने अपना यह संदेश जिस स्थान से और मंच से दिया वहां देश के प्रमुख साधु-संतों की उपस्थिति थी। गृहमंत्री बखूबी जानते हैं कि उनका यह संदेश पूरे देश तक जाएगा। जब तक राम मंदिर निर्माण का यह मामला न्यायालय में विचाराधीन था तब तक विपक्ष द्वारा सवाल उठाया जाता था कि 'मंदिर वहीं बनाएंगे लेकिन तिथि नहीं बताएंगे? अब वह समय आ गया है कि जब भाजपा विपक्ष को उसके सवाल का जवाब दे पाये? तब फिर भाजपा इस मौके को भुनाने से भला कैसे चुप रह सकती थी। एक समय में उन्होंने नारा दिया था कि 'राम लला हम आएंगे मंदिर वहीं बनाएंगे' और अब मंदिर भी बनकर तैयार होने वाला है भले ही अभी इस काम में 10-12 महीने का समय लगेगा लेकिन जिस तरह युद्धस्तर पर अयोध्या में राम मंदिर निर्माण का काम चल रहा है उसे देखकर यह कहा जा सकता है कि 2024 के चुनाव से पूर्व हर हाल में मंदिर निर्माण का काम पूरा हो जाएगा। यही कारण है कि भाजपा ने अभी से इस अहम चुनावी मुद्दे का प्रचार प्रसार शुरू कर दिया है। भाजपा के नेता इस बात को भी जानते हैं कि इस मुद्दे पर राजनीतिक लाभ लेने का यह उनके पास आखिरी मौका है। राम मंदिर निर्माण पूरा होने के बाद इस मुद्दे का भी पटाक्षेप हो जाएगा। राम मंदिर निर्माण अकेला एक ऐसा धार्मिक भावनाओं और आस्था से जुड़ा मुद्दा नहीं है। काशी विश्वनाथ कॉरिडोर से लेकर उत्तराखंड के केदारपुरी धाम के पुनर्निमाण और बद्रीनाथ धाम के मास्टर प्लान जैसे अन्य तमाम मुद्दे हैं जो 2024 के चुनाव में भाजपा की उपलब्धियों की सूची में शामिल होंगे और इन्हें पूरा करने का लक्ष्य काफी समय पहले तय कर लिया गया है। खास बात यह है कि भाजपा का यह एजेंडा भले ही इसकी शुरुआत अयोध्या राम मंदिर से हुई लेकिन यह यही थमने वाला नहीं है। राम मंदिर की तैयारी के साथ ही 'अब मथुरा की बारी है, का नारा लंबे समय से लोग सुन रहे हैं। विपक्ष भी इस बात को जानता है कि भाजपा ने इसे एक राष्ट्रीय एजेंडा बना दिया है। यही कारण है कि वह भी अब इस पर नरम रवैया अपनाने पर विवश है। राम जी सब पर खैर करें और सब का बेड़ा पार करें।

आदतन बदमाश को एक माह के लिए किया तड़ीपार

हरिद्वार (हसं)। लम्बे समय से अपराधों में अभ्यस्त आदतन बदमाश को पुलिस ने एक माह के लिए तड़ीपार कर दिया है। आरोपी समय सीमा के भीतर अगर जनपद में दिखायी दिया तो उस पर एक और मुकदमा कायम किया जायेगा। पेशेवर बदमाशों के खिलाफ सख्त वैधानिक कार्यवाही हेतु एसएसपी हरिद्वार अजय सिंह द्वारा दिए गए निर्देश के आधार पर कोतवाली लक्सर पुलिस ने न्यायालय द्वारा दिए गए आदेश के क्रम में आज गुण्डा अधिनियम के तहत एक बदमाश अमरीश पुत्र विजयपाल निवासी प्रतापपुर लक्सर को जनपदीय सीमा से बाहर जिला बिजनौर उत्तर प्रदेश की सीमा पर छोडकर जिला बदर की कार्यवाही पूरी की गई है। इस दौरान आरोपी को एक माह तक किसी भी माध्यम से जनपद के भीतर प्रवेश करने पर मुकदमा दर्ज करते हुए सख्त कार्यवाही की चेतावनी भी दी गई है।

सूर्यो रश्मिं यथा सृजा त्वा यच्छन्तु मे गिर:।
निम्नमापो न सध्र्यक्।।
(ऋग्वेद ८-३२-२३)

जिस प्रकार उजाला करना सूर्य का स्वभाव है। जिस प्रकार नदियों के जल का निचले स्थानों की ओर बहना स्वभाव है। उसी प्रकार परमेश्वर की स्तुति करना मेरा भी स्वभाव बन जाए।

Just as it is the nature of the sun to give light, just as it is the nature of the water in the rivers to flow towards the lower places. In the same way, it should become my nature to adore God.(Rig Ved 8-32-23)

केन्द्रीय गृह मंत्री शाह ने पतंजलि योगपीठ में पतंजलि विश्वविद्यालय के प्रशासनिक ब्लॉक का किया लोकार्पण

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह एवं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बृहस्पतिवार को पतंजलि योगपीठ में पतंजलि विश्वविद्यालय के 300 करोड़ की लागत से निर्मित प्रशासनिक ब्लॉक का लोकार्पण किया तथा पतंजलि संन्यास आश्रम के 29वें संन्यास दिवस के द्वितीय संन्यास दीक्षा महोत्सव का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारम्भ किया।

अपने संबोधन में केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा कि योग, आयुर्वेद और स्वदेशी आंदोलन के साथ-साथ बाबा रामदेव अब शिक्षा पर भी ध्यान दे रहे हैं। शाह ने कहा कि आज यहां भारतीय शिक्षा बोर्ड, पतंजलि गुरूकुलम, आचार्यकुलम और पतंजलि विश्वविद्यालय के माध्यम से मूल भारतीय परंपरा से हमारे चिरपुरातन ज्ञान को नई ऊर्जा मिलने जा रही है। उन्होंने कहा कि बाबा रामदेव का संकल्प है कि 1 लाख विद्यार्थियों वाला पतंजलि ग्लोबल गुरुकुलम और पतंजलि ग्लोबल यूनिवर्सिटी बनाएं। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री ने कहा कि आचार्य बालकृष्ण आयुर्वेद के क्षेत्र में 500 से अधिक पेपर पब्लिश करने वाले दुनिया में 2 प्रतिशत लोगों में से एक हैं।

गृहमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी विगत 9 वर्षों से पूरे विश्व में भारत, भारतीयता और भारत के ज्ञान को ब्रांड एम्बेसडर बनकर सम्मान दिलाने का काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने संयुक्त राष्ट्र के सामने 27 दिसंबर, 2014 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था और कहा था कि हमारे पुरखों ने ऐसा ज्ञान अर्जित किया है जो किसी भी दवाई के बिना मनुष्य के शरीर को निरोगी रख सकता है। श्री शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के प्रस्ताव को पूरी दुनिया ने स्वीकारा और आज अंतर्राष्ट्रीय दिवस पूरी दुनिया में मनाया जाता है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि गृहमंत्री अमित शाह की अगुवाई में देशहित में तमाम ऐसे साहसिक निर्णय हुए हैं जिनसे भारत आंतरिक रूप से सशक्त हुआ है। चाहे वह जम्मू कश्मीर में धारा 370 को समाप्त करने की बात हो, चाहे राम मंदिर प्रकरण के फैसले के वक्त देश में कानून व्यवस्था की स्थिति को संभाले रखने की बात हो, चाहे तीन तलाक कानून के खात्मे की बात हो या फिर नक्सलवाद और माओवादी गतिविधियों पर लगाम लगाने का कार्य हो। इन सभी एतिहासिक कार्यों में उनकी विशेष भूमिका रही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है और कोरोना महामारी के दौरान हम सभी इसके महत्व से परिचित भी हो चुके हैं। आज की तेजी से भागती जिंदगी में जहां चुनौतियां बहुत ज्यादा वहीं तनाव भी भरपूर है, ऐसी स्थिति से लड़ने के लिए योग ही हमें शक्ति और ऊर्जा प्रदान करने का सबसे आसान साधन है। योग और आयुर्वेद के साथ साथ स्वामी रामदेव जी और पतंजलि परिवार ने देश की संस्कृति के संरक्षण और संवर्धन हेतु भी निरंतर कार्य किए हैं।

कार्यक्रम को स्वामी रामदेव एवं आचार्य बालकृष्ण ने भी सम्बोधित करते हुये पतंजलि की विकास यात्रा पर विस्तृत प्रकाश डालते हुये कहा कि देश के निरन्तर आर्थिक विकास में पतंजलि का हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान है।

पतंजलि परिसर पहुंचने पर केन्द्रीय गृह मंत्री, मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड, शिक्षा मंत्री डॉ0 धन सिंह रावत, सांसद हरिद्वार डॉ0 रमेश पोखरियाल निशंक आदि गणमान्य महानुभावों का पुष्पगुच्छ एवं प्रतीक चिन्ह भेंट कर भव्य स्वागत व अभिनन्दन किया गया।

इस अवसर पर रूड़की विधायक प्रदीप बत्रा, पूर्व विधायक लक्सर संजय गुप्ता, पुलिस महानिरीक्षक गढ़वाल परिक्षेत्र के0एस0 नगन्याल, जिलाधिकारी विनय शंकर पाण्डेय, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह आदि उपस्थित थे।

आत्महत्या करने पर पत्नी सहित तीन के खिलाफ मुकदमा

देहरादून (सं)। आत्महत्या करने पर पत्नी सहित तीन के खिलाफ आत्महत्या के लिए प्रेरित करने का मुकदमा दर्ज कर पुलिस ने जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कारगी ग्रान्ट निवासी मकसूद अहमद ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पुत्र जलालुद्दीन` बारे में 19 मार्च को शाम लगभग 7 बजे पता चला कि उसके पुत्र ने आत्महत्या कर ली है, तथा उसकी बॉडी के पास पुलिस द्वारा मृत्यु कालीन लिखित नोट बरामद किया है जिसमे उसके पुत्र ने अपनी मृत्यु का जिम्मेदार अपने ससुर नासिम पुत्र हुसैन निवासी ग्राम मुंडाला थाना कोतवाली शहर जिला बिजनौर को ठहराया है, जिसने अपने परिवार के लोगो के साथ मिलकर उसके लड़के को आत्महत्या के लिये प्रेरित किया जिस कारण उसके पुत्र ने आत्म हत्या की है क्योंकि इनके सम्बन्धों में दरार चली आ रही थी जिस कारण विवश होकर उसके पुत्र को आत्महत्या करनी पड़ी इसके लिए नासिम व उसका पुत्र जकी व नासिम की पुत्री मरियम इसके लिये जिम्मेदार है।

मामूली कहा सुनी में किया फायर, एक गिरफ्तार

देहरादून (सं)। चाय की दुकान पर मामूली कहा सुनी पर एक युवक ने तमंचे से फायर कर दिया जिससे वहां पर अफरा तफरी मच गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर एक को गिरफ्तार कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार आजाद कालोनी निवासी सोहेल ने पटेलनगर कोतवाली में तहरीर देते हुए बताया कि वह मुस्कान होटल के पास चाय पीने के लिए गया था तभी वहां पर आसिफ मलिक, आजम चौधरी व हम्माद पहुंचे और उसके साथ बहस करने लगे उसने जब उनका विरोध किया तो वह उसके साथ मारपीट करने लगे इसी दौरान आसिफ मलिक ने अपने जेब से तमंचा निकालकर उसपर एक के बाद एक चार फायर कर दिये उसने किसी तरह से दुकान के अन्दर छुपकर अपनी जान बचायी। फायर की आवाज सुनते ही वहां पर अफरा तफरी मच गयी तथा लोग इधर उधर भागने लगे। फायर करने के बाद तीनों वहां से फरार हो गये। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण करने के बाद आसपास के लोगों से पूछताछ की तो घटना सही पाये जाने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आसिफ को गिरफ्तार कर लिया जबकि उसके साथियों की तलाश की जा रही है।

स्मैक के साथ भाई-बहन सहित तीन गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने स्मैक के साथ भाई-बहन सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान एक्टिवा में सवार तीन लोगों को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख तेजी से भगा ले गये। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से 40 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम रोहित मल्होत्रा पुत्र दिनेश मल्होत्रा व सुनेना मल्होत्रा पुत्री दिनेश मल्होत्रा निवासी गांधी ग्राम गुरूद्वारे के पास तथा विक्की राणा पुत्र कुशलपाल राणा निवासी जिला करनाल हरियाणा बताया। पुलिस ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

जिलाधिकारी ने 2 किलो वाट सौर ऊर्जा संयंत्र का किया लोकापर्ण

कार्यालय संवाददाता

रूद्रप्रयाग। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने आज केन्द्रीय विद्यालय अगस्त्यमुनि परिसर में रिन्यू जल ऊर्जा प्राईवेट लिमिटेड द्वारा एक लाख बीस हजार रुपये की लागत से निर्मित 02 किलो वाट सौर ऊर्जा संयंत्र का लोकापर्ण किया।

इस अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि केन्द्रीय विद्यालय में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं एवं विद्यालय प्रबन्धन को विद्युत व्यवस्था की किसी प्रकार असुविधा न हो तथा छात्र-छात्राओं के बेहतर भविष्य के दृष्टिगत रिन्यू जल ऊर्जा प्राईवेट लिमिटेड के सहयोग से एक लाख बीस हजार रुपये की लागत से तैयार किये गये 02 किलो वाट सौर ऊर्जा संयंत्र स्थापित करने के लिए जल ऊर्जा प्रा0 लि0 का आभार व्यक्त किया। उन्होने कहा कि सौर ऊर्जा संयंत्र लगने से विद्यालय में विद्युत आपूर्ति व्यवस्था में किसी प्रकार की परेशानी नहीं होगी। उन्होंने प्राचार्य, केन्द्रीय विद्यालय से कहा कि विद्यालय में जो भी कार्य किये जा रहे उन कार्यो को शीघ्रता से पूर्ण करना सुनिश्चित करें, ताकि विद्यालय में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं को किसी प्रकार की परेशानी न हो।

केन्द्रीय विद्यालय अगस्त्यमुनि के आगमन पर केन्द्रीय विद्यालय के प्राचार्य एवं रिन्यू जल ऊर्जा प्रा0लि0 के अधिकारियों द्वारा पुष्प गुच्छ भेंट कर तथा विद्यालय के छात्राओं द्वारा स्वागत गीत गाकर जिलाधिकारी का स्वागत किया।

इस अवसर पर श्रीमती प्रज्ञा दीक्षित, केन्द्रीय विद्यालय के प्रभारी प्राचार्य जयकृष्ण शर्मा,, रिन्यू जल ऊर्जा प्राईवेट लिमिटेड प्लांट हेण्ड मकरन्त प्रकाश जोशी, हेण्ड एच.आर. सुधाशु शर्मा, सहायक महा प्रबन्धक अक्षय भारद्वाज, राकेश सकलानी, कमलेश कुकरेती, पृथ्वीपाल, राकेश प्रेमी, शैलेन्द्र सिंह, के0बी0 जोशी सहित सम्बन्धित अधिकारी छात्र-छात्राएं मौजूद रहे। कार्यक्रम का संचालन दीपक जोशी द्वारा किया गया।

मारपीट कर पैर फ्रैक्चर करने पर तीन के खिलाफ मुकदमा

देहरादून (सं)। मारपीट कर पैर फ्रैक्चर करने के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार यूपीईएस कालेज के छात्र अमन सिंह ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि रात लगभग एक से डेढ बजे के बीच अपने दोस्तो मृदुल प्रताप सिंह, देवराज सिंह एवं आशुतोष उपाध्याय के साथ खाना खाने जा रहे थे उसी समय विशाल चौधरी, मानस यादव और अनील चौधरी अपने साथियों के साथ वहां पर आये और उन्हें गाली देने लगे तथा मना करने पर लाथी, डंडे एवं रॉड से मारने लगे, तब वह लोग जान बचाकर पावर एण्ड बैंकिग कालोनी मे भागे तथा जान बचाने के लीए एक फ्लैट में घुसे उन्हें मालुम नही कि फ्लैट किसका है तभी पीछे पीछे दौडते हुए वो लोग आए तथा हम लोग अंदर से कुण्डी बंद कर लिये थे तब वो लोग दरवाजा तोडकर हम लोगों को मारने लगे जिसमे हम सभी को चोट आयी तथा मृदुल प्रताप सिंह का दाया पैर एवं बाया हांथ फ्रैक्चर हो गया वहा पर और स्टूडेन्ट बैठे थे फिर वो लोग गाली देते हुए बोले कि आज तो हाथ पैर ही तोडा है अगली बार जाम से खत्म कर देंगे।

सुभाषचंद बोस के नाम पर हो एयरपोर्ट का नामः वारसी

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति के महासचिव आरिफ वारसी ने कहा कि जौलीग्रान्ट एयरपोर्ट का नाम नेताजी या इंद्रमणि बडोनी के नाम पर किया जाये।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल, प्रमुख महासचिव आरिफ हुसैन वारसी और राज्य प्राप्ति वरिष्ठ आंदोलनकारी प्रदीप कुकरेती ने एक संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश सरकार से मांग की है कि वे जौली ग्रांट एयरपोर्ट का नाम नेताजी सुभाष चंद्र बोस या पर्वतीय गांधी इंद्रमणि बडोनी जी के नाम पर रखें उन्होंने कहा है कि दोनों ने देश और प्रदेश के लिए योगदान दिया है नेताजी सुभाष चंद्र बोस ने देश को अंग्रेजों से मुक्ति दिलाई तो दूसरी ओर स्वर्गीय बडोनी के कुशल नेतृत्व में राज्य प्राप्ति हुई जो की एक मिसाल है। डंडरियाल,वारसी और कुकरेती ने उम्मीद जताई कि प्रदेश सरकार एयरपोर्ट का नाम सुभाष चंद्र बोस या बडोनी जीके नाम पर रखकर एक मिसाल कायम करेगी।

कई युवा हुए उत्तराखण्ड क्रांति दल में शामिल

संवाददाता

देहरादून। कई युवाओं ने उत्तराखण्ड क्रांति दल की सदस्यता ली तथा उक्रांद की नीतियों को जनता तक पहुंचाने का वादा किया।

आज यहां उत्तराखंड क्रांति दल के केंद्रीय कार्यालय में दर्जनों युवाओ ने उक्रांद की सदस्यता ग्रहण की, युवा उक्रांद के केंद्रीय अध्यक्ष राजेंद्र सिंह बिष्ट ने कहा कि आज पहाड़ का युवा समझ चुका है कि राज्य का वास्तविक भला कौन सी पार्टी कर सकती है। दल में जुड़ने वालो में आशीष नेगी, यशपाल नेगी विक्रम महर, अजय गुसाई के साथ अन्य युवाओं ने दल की सदस्यता ग्रहण की, आशीष नेगी के साथ पिछले दिनों एक बाहरी राज्य के कोचिंग सेंटर के मालिक ने मारपीट की अभद्रता की तथा पहाड़ वासियो को भी अपशब्द कहे, युवा उक्रांद ने इस पर अपना विरोध व्यक्त किया और उसके बाद उसने पूरे पहाड़ वासियो से माफी मांगी, तथा उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज की गयी, साथ ही यशपाल नेगी पूरे उत्तराखंड में भू कानून, मूल निवास की माँग को लेकर जनता के बीच अलख जगा रहे है,

राजेंद्र बिष्ट ने कहा कि राज्य के सभी युवाओं को एकजुट होना पड़ेगा, ताकि अपने संसाधनो पर अपना अधिकार हो सके।

बिष्ट ने कहा कि कल फिर एक उत्तराखंड परिवहन निगम के चालक को देहरादून के एक पेट्रोल पंप मालिक द्वारा रॉड से मारा गया जिसमें उसे काफी चोट आई, युवा उक्रांद ने कहा कि पेट्रोल पंप मालिक के खिलाफ तत्काल कड़ी कारवाई की जाए। युवा उक्रांद के महानगर अध्यक्ष परवीन चंद रमोला ने कहा कि युवा प्रकोष्ठ देहरादून में संचालित बाहरी राज्यो के मालिको द्वारा गढ़वाल या पहाड़ के नाम पर फर्म या अन्य कंपनी खोलकर भी अपनी असली पहचान छिपाने का कार्य कर रहे हैं साथ ही उक्रांद यहाँ संचालित सभी अवैध कार्यो को करने वाले लोगों के खिलाफ कड़ी कारवाई की माँग करता है। युवा उक्रांद के केंद्रीय अध्यक्ष राजेंद्र सिंह बिष्ट ने कहा देहरादून के सभी कोचिंग संस्थाओ पर बाल सरंक्षण आयोग को जाँच करनी चाहिए साथ ही वहा के कर्मचारी को न्यूनतम वेतन या अन्य सुविधाए मिलती है या नहीं इसकी भी जाँच होनी चाहिए। कार्यक्रम में दल के केंद्रीय अध्यक्ष युवा प्रकोष्ठ राजेंद्र सिंह बिष्ट, केंद्रीय महामंत्री विजय बोडाई, पंकज उनियाल, परवीन चंद रमोला, भोला दत्त चमोली, पंकज उनियाल, उत्तम पंत बहुगुणा, दीपक मडवाल, विक्रम महर,मनीष रावत, यशपाल नेगी आशीष नेगी, शांति प्रसाद भट्ट, प्रमोद काला, आलम नेगी आदि रहे।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने चन्द्रेश्वर नगर में एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने 40 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम लाल बहादुर साहनी पुत्र गणेश साहनी निवासी चन्द्रेश्वर नगर बताया। वहीं ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने आईडीपीएल गोल चक्कर के पास से एक को 48 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम सुरेंद्र पुत्र महावीर निवासी लेबर कालोनी आईडीपीएल बताया।

ब्रांडेड कम्पनी के टैग लगाकर बैग बेच रहे दुकानदार पर मुकदमा

देहरादून (सं)। ब्रांडेड कम्पनी के टैग लगाकर बैग बेच रहे दुकानदार के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर नकली बैग जब्त कर लिये। पुलिस ने जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मोहाली निवासी अमित दुबे ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको विश्वसनीय सूत्रो से गुप्त सूचना मिली थी कि चन्दर नगर में जय भारत बैग हाउस में ब्रांडेड कम्पनी के नाम से नकली बैग असली बताकर बेच रहा है तथा ब्रांडेड कम्पनी के साथ धोखाधडी की जा रही है। पुलिस ने मौके पर पहुंच ब्रांडेड कम्पनी के नाम से नकली बैग बेचने वाले दुकानदार की मौजूदी में वहां से काफी संख्या में नकली बैग बरामद कर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में पुत्रवधु के खिलाफ मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। मारपीट कर घायल करने के मामले में पुलिस ने पुत्रवधु के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बुल्लावाला निवासी हरजिन्दर कौर ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पुत्रवधु दलजीत कौर के द्वारा उसके साथ गाली गलौच करते हुए मारपीट कर उसको घायल कर दिया तथा प्लास से उसपर हमला कर उसको चोट पहुंचायी गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सादा जीवन जीने में ही आनंद हैः आचार्य ममगाई

देहरादून (कास)। माया के साथ अधिक प्रीति न हो जाये इसके लिए हमेशा सतर्क रहना चाहिए। भगवान की सलाह लेकर हर कार्य करो। उनका स्मरण करना ही सच्ची भक्ति है। दुख के साथ देने वाला बल ही ईश्वर है। संसार तो केवल सुख में ही साथ देगा। व्यवहार उत्तम बनाना भी पुण्य है। सादा जीवन जीने में ही आनंद है।

उक्त विचार ज्योतिष्पीठ व्यास आचार्य शिव प्रसाद ममगाई ने गंगा नगर गणेश विहार सरदार जी के प्लाट ऋषिकेश में चल रही श्रीमद्भागवत कथा में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि भक्ति मार्ग का ज्ञान भागवत करवाता है केवल भगवान कहकर भगवान तक नही पहुंचा जा सकता है। भगवान के गंतब्य को रट के नही बल्कि साधन के माध्यम से पहुंच सकते हैं। भगवान स्वयम कहते हैं कि मुझे भी सृष्टि की उत्पत्ति करने के लिए

वेदों को स्वीकार करना पड़ा। जानकारी के बिना जो कार्य किया जाता है वह व्यर्थ है। इसलिए यदि भक्ति और मुक्ति के पीछे लगना हो तो पहले उसकी जानकारी प्राप्त करो। हमारे यहाँ जो विचारों का भंडार है उसे नाम दिया है वेद वही ज्ञान है। भागवत सुनने से भाव शुद्धि और भय मुक्ति होती है।

आचार्य ने मथुरा व बृज की विशेषता बताते हुए कहा कि मथुरा में ऐश्वर्य तो बृज में प्रेम है। जिसके स्मरण से आंखे भीग जाती है। यदि मनुष्य रोता है तो उसे रुदन में भी सुख मिलता है। राम शब्द रवि शब्द का समानार्थक है। जिसका मतलब है स्वयम का प्रकाश अर्थात स्वयम के भीतर की ज्योति जलाना। मतलब हमारे हृदय के अंदर जो प्रकाश की ज्योति व लौ जलती है वही राम है और शायद यही कारण है कि मनुष्य के जन्म से लेकर अंत तक में केवल राम नाम ही व्यक्ति का साथ निभाता है। यदि कहा जाए कि आत्मा का प्रकाश ही राम नाम है तो कोई अतिश्योक्ति नही होगी।

इस अवसर पर मनोज नौटियाल शनकुन्तला नौटियाल मधु नौटियाल राकेश नौटियाल रितिक नौटियाल स्मृति नौटियाल अनिल अंजली आस्था प्राची हिमांशु प्रीति प्रज्ञा अंकित अमित लक्ष्मी नौटियाल आदि भक्त गण उपस्थित थे।

केजरीवाल से सबक लेना चाहिए कांग्रेस को

कांग्रेस की मीडिया टीम के लोग हर समय रोते मिलेंगे कि मीडिया उनको नहीं दिखाता है। उनकी बात दबा दी जाती है। टेलीविजन चैनलों के एंकर भाजपा के प्रवक्ता की तरह बरताव करते हैं। यह बात मोटे तौर पर सही है। लेकिन सवाल है कि यह शिकायत आम आदमी पार्टी क्यों नहीं करती है? अरविंद केजरीवाल कभी किसी पत्रकार पर नहीं भड़कते हैं। उन्होंने भी मीडिया के व्यवहार पर सवाल उठाया है लेकिन कभी पर्सनल नहीं होते हैं। इसका कारण यह है कि भाजपा और केंद्र सरकार के समर्थन में होने के बावजूद मीडिया का बड़ा हिस्सा आम आदमी पार्टी की खबरें भी दिखाता और छापता है। मीडिया में आप के नैरेटिव को पर्याप्त जगह मिलती है। किसी भी मसले पर बहस के लिए आप के नेता बुलाए जाते हैं। अरविंद केजरीवाल को छोड़िए, सौरभ भारद्वाज की प्रेस कांफ्रेंस पूरी दिखाई जाती है।

दूसरी ओर कांग्रेस की तीन राज्यों में सरकार है और तीन राज्यों में उसकी सहयोगी पार्टियों की सरकारें हैं लेकिन मीडिया में कांग्रेस के लिए कुछ भी सकारात्मक नहीं दिखाया और छापा जाता है। कह सकते हैं के केजरीवाल की पार्टी राष्ट्रीय राजधानी में सरकार चला रही है इसका उसे एडवांटेज है। लेकिन उससे ज्यादा एडवांटेज इस बात का है कि राज्य सरकार ने साढ़े पांच सौ करोड़ रुपए से ज्यादा का विज्ञापन का बजट रखा है और समर्थन की शर्त पर ही विज्ञापन दिया जाता है। इसे ऐसे भी कह सकते हैं कि विज्ञापन की पूरी कीमत वसूली जाती है। कांग्रेस के शासन वाले राजस्थान और छत्तीसगढ़ के बजट आए, इतनी बड़ी घोषणाएं हुईं, लेकिन बड़े अखबारों में खबर को प्रमुखता नहीं मिली, जबकि दिल्ली सरकार के बजट को सबने प्रमुखता दी। रविवार को दिल्ली के एक प्रमुख अंग्रेजी अखबार ने महिलाओं को मुफ्त बस यात्रा देने की योजना की सफलता पर तीन-चौथाई पेज का फीचर छापा। उसमें लेख और लाभार्थी महिलाओं की फोटो छापी गई। यह कोई एडवरटोरियल नीं था, अखबार की अपनी खबर थी। ऐसी कोई खबर कांग्रेस शासित राज्यों की नहीं बनती है, जबकि वे भी विज्ञापन कम नहीं देते हैं।

सोचें, राहुल गांधी ने प्रेस कांफ्रेंस में एक पत्रकार को हड़का दिया, जबकि वह 15 साल से कांग्रेस कवर कर रहा है और ऐसा कोई रिकॉर्ड नहीं है कि वह अपनी खबरों में बेवजह कांग्रेस की आलोचना करता हो। इसके उलट कांग्रेस के बड़े नेता उन पत्रकारों को गले लगाए रहते हैं, जो खुलेआम राहुल गांधी और कांग्रेस की आलोचना करते हैं। भूपेंदर सिंह हुड्डा के यहां सालाना लंच में ऐसे दो टीवी पत्रकार की खूब आवोभगत हुई, सारे दिन राहुल गांधी को पप्पू साबित करने में लगे रहते हैं। बाद में उन दोनों पत्रकारों का सचिन पायलट ने भी अपने यहां लंच में स्वागत किया। उनमें से एक को तो कुछ समय पहले छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने सम्मानित भी किया था। (आरएनएस)

राहत लेकर राहुल क्या करेंगे ?

कांग्रेस पार्टी के नेता भरोसे में हैं कि राहुल गांधी को ऊपरी अदालत से राहत मिल जाएगी। लेकिन सवाल है कि राहत लेकर राहुल गांधी क्या करेंगे? क्या कोर्ट से राहत हासिल करके अपनी लोकसभा की सदस्यता बहाल करा लेंगे तो उससे राहुल को फायदा होगा? क्या उसके बाद कांग्रेस इस बात का प्रचार करेगी कि सरकार अदालत में हार गई? इसका कोई राजनीतिक फायदा कांग्रेस को नहीं मिलेगा। इसकी बजाय राहत हासिल करने के बाद अगर राहुल गांधी लोकसभा की सदस्यता से इस्तीफा दे दें वह उनके लिए ज्यादा फायदेमंद हो सकता है।

लेकिन उससे पहले राहत की संभावना पर गौर करें। राहुल जिस मामले दोषी करार दिए गए हैं उसमें अधिकतम सजा दो साल की होती है, जो उनको हुई है। उनके जिस बयान पर सजा हुई है उसकी भी मनमानी व्याख्या की गई है। उस व्याख्या के आधार पर उनको सजा हुई है। इसलिए संभावना है कि उनको राहत मिल जाएगी। लेकिन सवाल है कि क्या कोर्ट से राहत मिलने के बाद उनकी सदस्यता बहाल हो जाएगी? लक्षद्वीप के सांसद मोहम्मद फैजल को भी हाई कोर्ट से राहत मिल गई है लेकिन अभी तक लोकसभा सचिवालय ने उनकी सदस्यता बहाल नहीं की है। वे इसके लिए सुप्रीम कोर्ट जाने वाले हैं।

तभी सवाल है कि हाई कोर्ट और सुप्रीम कोर्ट से राहत हासिल करके सदस्यता बहाल कराने के लिए भटकने की बजाय राहुल गांधी को राहत मिलने के बाद सदस्यता बहाल कराने नहीं जाना चाहिए। कांग्रेस के कई नेता मान रहे हैं कि सदस्यता बहाल कराने की बजाय राहुल ऐलान कर दें कि वे 2०24 में जीत कर ही फिर संसद में आएंगे और फिर देश के दौरे पर निकल जाएं तो कांग्रेस को उसका ज्यादा फायदा मिलेगा। कानूनी तरीके से सदस्यता बहाल कराने की बजाय लड़ कर सदस्य बनने से राहुल का कद भी बढ़ेगा। (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

आपकी सेहत को ठीक रखने में अहम भूमिका निभायेगा 'हेल्दी ईटिंग टिप्स '

जब जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है तो हमारी स्वस्थ दिनचर्या अक्सर पटरी से उतर जाती है। हम अक्सर अपना खाना, व्यायाम छोड़ देते हैं और अपना ख्याल रखना भूल जाते हैं। इससे कई बीमारियां और अनहेल्दी जीवनशैली की शुरुआत हो जाती है। लेकिन, अपने व्यस्त कार्यक्रम के दौरान भी अपने स्वास्थ्य को बनाए रखना असंभव नहीं है। व्यस्त दिनचर्या होने के बावजूद आप कुछ ऐसे उपाय अपना सकते हैं जिससे हेल्थ को पूरी तरह से मेनटेन रहेगी। हम आपको ऐसे ही कुछ उपाय बताने जा रहे हैं जिसको अपने दैनिक जीवन में उतारने से आपकी सेहत पूरी दुरुस्त रहेगी और आपका शरीर एनर्जी से भरपूर रहेगा। ये हेल्दी ईटिंग टिप्स आपके अस्त-व्यस्त जीवन के बीच आपकी सेहत को ठीक रखने में अहम भूमिका निभायेगा।

नाश्ते के लिए प्रोटीन

आपको नाश्ता खाना कभी नहीं छोड़ना चाहिए। नाश्ता पूरे दिन के लिए टोन सेट करता है और आपके शरीर को आवश्यक ऊर्जा देता है। नाश्ता न करने से ध्यान केंद्रित करने और चीजों पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो सकती है और यहां तक कि आप दोपहर के भोजन के दौरान ज्यादा खा सकते हैं। इसलिए, आपको अपने शरीर को पूरे दिन ऊर्जावान बनाए रखने के लिए प्रोटीन से भरपूर भोजन का चुनाव करना चाहिए।

हाइड्रेटेड रहें

अपने शरीर को हर समय हाइड्रेटेड रखना जरूरी है। पानी पोषक तत्वों को आपकी कोशिकाओं तक भी पहुंचाता है और शरीर से अशुद्धियों को दूर करने में मदद करता है। यदि आप डीहाइड्रेट हैं तो आपका मस्तिष्क अच्छा प्रदर्शन नहीं करेगा आपका कॉग्निटिव फंक्शन भी बिगड़ सकता है।

कुछ लोग अपने शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करने के लिए कॉफी के आदी हानिकारक है। यह आपके रक्तचाप को बढ़ा सकता है और निर्जलीकरण और खराब संज्ञानात्मक कार्य को जन्म दे सकता है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में करें।

खाने के घंटे निश्चित करें

हम सभी अपने काम को पूरा करने और अपनी समय सीमा को पूरा करने के लिए समय निर्धारित करते हैं। इसी तरह, आपको स्वस्थ विकल्प बनाने के लिए खाने के घंटे निश्चित करने चाहिए और अनहेल्दी स्नैक खाने के लिए जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। इससे यह भी सुनिश्चित होता है कि आपके पास तदनुसार अपना भोजन तैयार करने का समय है।

बहुत देर से न खाएं

आपको देर रात खाने से बचना चाहिए क्योंकि उस दौरान आपका मेटाबॉलिज्म धीमा होता है। यह आपको अतिरिक्त वजन कम करने में मदद करेगा और सोने से पहले अपने शरीर को साफ करने का समय देगा।

हेल्दी स्नैक्स का चुनाव

जब आप भोजन करने के बाद भूख महसूस करते हैं, तो हमेशा हेल्दी स्नैक्स का चयन करें। आप चॉकलेट, चिप्स या कोल्ड ड्रिंक्स की जगह फल, सूखे मेवे, दूध और मूंगफली खा सकते हैं। ऐसा करने से, आप ट्रांस फैट से बच जाएंगे और अपने एंटीऑक्सीडेंट भी मिलेगा। आप जो कुछ भी खाते हैं उस पर ध्यान देने से और हेल्दी स्नैक्स का चुनाव करने से वजन कम करने में मदद मिलेगी।

फूड प्लान बनाएं

अस्त-व्यस्त के बीच आपको फूड प्लान बनाना चाहिए। इससे आपका बहुत समय बचेगा। आप सब्जियों को पहले ही काट कर स्वस्थ खाना आसानी बना सकते हैं। इसके साथ ही, अपनी छुट्टी के दिन पूरे सप्ताह के लिए फूड प्लानिंग कर सकते हैं।

छोटे ब्रेक लें

अपने काम के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लेने से आपकी प्रोडक्टिविटी और कंसंट्रेशन पावर में वृद्धि करने में मदद मिलती है, खासकर तब जब आप बहुत व्यस्त हों। इसके अलावा, भोजन करते समय अपनी स्क्रीन से दूर रहें और ध्यान लगाकर और पूरी तरह चबाकर खाना खाएं।

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना हमेशा महत्वपूर्ण होता है, भले ही इसके लिए एक्स्ट्रा एफर्ट लगाना पड़े। उपरोक्त युक्तियों के साथ, आपको अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड और एक शिथिल जीवन शैली से बचना चाहिए। यदि आपको किसी बीमारी का संदेह है, तो आपको शीघ्र निदान के लिए तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -074

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

वा	स्ता	■	■	सि	स	की	■	■
जि	■	ल	प	ट	■	मा	चि	स
ब	द	ला	■	क	■	■	ल	■
■	■	ट	■	नी	ल	क	म	ल
ता	ली	■	का	■	की	■	■	हू
क	■	स	रो	का	र	■	■	लु
झां	■	ज	बा	न	■	म	सी	हा
क	च	ना	र	■	भा	र्या	■	न
■	र्म	■	■	ज	र	दा	■	■

बालों में तेल लगाने से ना कतराएं, फायदे जान रह जाएंगे हैरान

खूबसूरत दिखने के लिए स्किन के साथ बालों की भी केयर बेहद जरूरी होती है। महिला हो या पुरुष सभी को अपने बालों से बहुत प्यार होता हैं और वे चाहते हैं कि बालो को घना और मुलायम बनाया जाए। लेकिन आजकल प्रदूषण और पोषण की कमी के चलते यह चाहत आसानी से पूरी नहीं हो पाती हैं। वहीं देखने को मिलता हैं कि लोग बालों में तेल लगाने से भी कतराते हैं क्योंकि उन्हें लगता हैं कि इससे उनके बाल ज्यादा टूटेंगे। जबकि बालों में तेल न लगाने की वजह से कई गंभीर समस्याएं शुरू हो जाती हैं। हांलाकि अगर आप बालों में बहुत ज्यादा तेल लगाते हैं या गलत तरीके से बालों में तेल लगाते हैं तो इसके भी नुकसान होते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आप बालों में तेल बिलकुल भी नहीं लगायें। हम आपको बताने जा रहे हैं कि बालों में तेल लगाने से क्या फायदे मिलते हैं।

स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन होता है तेज

बालों में गर्म तेल लगाने के फायदे कई हैं। दरअसल, जब आप बालो में गर्म तेल लगाते हैं तो इसकी गर्मी बालों के रोम में ब्लड सर्कुलेशन को प्रोत्साहित करती है और क्यूटिकल स्केल को खोलती है। इसके अलावा, यह ब्लड वेसेल्स को फैलाती है और जिससे तनाव का स्तर कम होता है। एक बार जब क्यूटिकल स्केल खुल जाता है, तो यह जड़ों को पोषण देने के लिए तेल से पोषक तत्वों के लिए रास्ता बनाता है और इससे बालों के विकास को बढ़ावा मिलता है।

डैंड्रफ को रोकने में मददगार

स्कैल्प के रूखे होने के कारण अक्सर डैंड्रफ की समस्या हो जाती है। यह बालों की जड़ों में खुजली होने का कारण भी बन सकती है, जिससे बालों के झड़ने की समस्या हो सकती है। डैंड्रफ बालों गंदगी को आकर्षित करता है जिसके कारण बालों में जुएं होने की आशंका भी बढ़ जाती है। इससे बालों की ग्रोथ भी रुक जाती है। इसे रोकने के लिए, आपको अपने बालों में नियमित रूप से तेल लगाना चाहिए। यह आपकी स्कैल्प को रुखेपन से बचाएगा, जिससे बालों के टूटने को भी रोका जा सकता है।

प्रदूषण से बचाएं

बालों में तेल लगाकर रखने से आपके सिर में धूल मिट्टी नहीं लगती है, बल्कि तेल वाले बालों से ही चिपक जाती है, और जब आप अपने बालों को धोते हैं, तो इसे आसानी से निकलने में मदद मिलती है, और साथ ही सूर्य की पराबैंगनी किरणों से जो आपके बालों पर दुष्प्रभाव पड़ते है, उससे भी आपके बालों को बचाने में मदद मिलती है।

बाल घुंघराले नहीं होते

बालों में तेल का इस्तेमाल घुंघराले बालों को नियंत्रण में करने का बेहद अच्छा तरीका है। जिस दिन आपको लगे कि आपके बाल नियंत्रण से बाहर हो रहे हैं और घुंघराले लग रहे हैं। तो अपनी हथेलियों में कुछ मात्रा में तेल लेकर बालों में लगा लें। इस तरह घुंघराले बालों को आसानी से सही करने में मदद मिलेगी और बाल पोषित भी होंगे।

मिलता है हैप्पी हार्मोन्स को बढ़ावा

तेल गर्म करके लगाने से सिर्फ बालों को फायदा नहीं मिलता बल्कि, ये हैप्पी हार्मोन को बढ़ावा देने में भी मददगार है। यह तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है और इसे आराम पहुंचाता है। इससे हैप्पी हार्मोन को बढ़ावा मिलता है जिससे आपकी मानसिक सेहत भी बेहतर होती है।

बालों के झड़ने से बचाव

बालों का झड़ना अनहेल्दी बालों और स्कैल्प का सीधा रिजल्ट है। तेल मालिश स्कैल्प और बालों के हेल्थ में काफी सुधार कर सकती है, जिससे बालों का झड़ना कम हो जाता है। इसके अलावा स्प्लिट एंड्स भी बालों की ग्रोथ रोकने के मुख्य कारण में से एक हैं और इनका इलाज गर्म तेल की मालिश से भी किया जा सकता है।

बालों में तेल लगाने का तरीका

तेल को हल्का गर्म करें। तेल में उंगलियाँ डुबोएं। अपने हाथों से बालों के हिस्से करें और सिर पर तेल लगाएं। कभी भी अपने बालों को अपनी हथेलियों के साथ न रगड़ें क्योंकि इससे आपके बाल टूट सकते हैं। मालिश करना आवश्यक है क्योंकि इससे सिर की त्वचा में रक्त परिसंचरण का सुधार होता है। आपको अपने बालों की 10 से 15 मिनट तक मालिश करनी चाहिए। सिमित मात्रा में तेल का उपयोग करें। बहुत अधिक तेल का प्रयोग करने का मतलब है कि आपको अधिक शैम्पू का उपयोग करना होगा। धीरे से अपनी उँगलियों के साथ सिर की मालिश करें। फिर बालों में रात भर के लिए तेल को लगाकर छोड़ दें।

आप इसे अगली सुबह में धो सकते हैं। हालांकि, लंबे समय तक सिर पर तेल छोड़ना बेहतर होता है, लेकिन 24 घंटों से अधिक नहीं क्योंकि इससे बालों में गंदगी आएगी जिससे बाल कमजोर हो जाते हैं। सप्ताह में कम से कम एक बार बालों में तेल जरूर लगाएं। अगर आप चाहे तो इससे अधिक बार भी तेल का उपयोग कर सकते हैं। ऑयलिंग के बाद एक गर्म तौलिये के साथ अपने बालों को भाप देना बहुत ही अच्छा होता है क्योंकि इससे सिर के द्वारा तेल को अवशोषित करने में मदद मिलती है। बस 10 मिनट के लिए एक गर्म तौलिया अपने बालों में लपेटें। सुनिश्चित करें कि तौलिया बहुत गर्म न हो क्योंकि बहुत अधिक गर्मी बालों को नुकसान पहुंचा सकती है। (आरएनएस)

मडगांव एक्सप्रेस को लेकर उत्सुक हैं कुणाल खेमू

बॉलीवुड अभिनेता कुणाल खेमू इन दिनों वेब सीरीज पॉप कौन को लेकर सुर्खियों में हैं। फरहाद सामजी के निर्देशन में बनी यह सीरीज हाल ही में डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज हुई है। अब अभिनेता जल्द ही अपनी कॉमेडी-ड्रामा फिल्म मडगांव एक्सप्रेस से बतौर निर्देशक नई पारी की शुरुआत करने जा रहे हैं, जिसको लेकर वह काफी उत्साहित हैं। पिछले महीने फिल्म की शूटिंग भी खत्म हो चुकी है और अब कुणाल ने अपना अनुभव साझा किया है।

कुणाल ने बताया कि उन्होंने 2014-15 में मडगांव एक्सप्रेस की पटकथा लिखी थी। उन्होंने कहा, एक अभिनेता के रूप में कई बार होता है जब आपके पास काम नहीं होता है, उस समय या तो आप घूम सकते हैं या सोचते हैं कि क्या करना है। मैंने नई चीजें अपने बारे में जानी जैसे गिटार, बाइकिंग आदि, जो मुझे पसंद हैं। अभिनेता ने बताया कि उन्होंने गो गोवा गॉन के दौरान लिखना शुरू किया।

कुणाल ने कहा, मैंने उस अनुभव और विचार का इस्तेमाल किया, जो मेरे पास था। मैंने उन्हें विकसित करना शुरू कर दिया। उस दौरान मैं जिससे गुजर रहा था, उसका सामना करने का यह मेरा तरीका था, जो बहुत बढ़िया रहा। कुणाल ने बताया कि उन्हें खुशी है कि एक्सेल एंटरटेनमेंट के फरहान अख्तर और रितेश सिधवानी को उनकी पटकथा अच्छी लगी और उन्होंने फिल्म का निर्माण करने का फैसला किया।

कुणाल ने आगे कहा, इतने वर्षों में बहुत से लोग हैं, जिन्होंने इसे दिलचस्प पाया है। मैं इसका निर्देशन करने के लिए खुद को भाग्यशाली मानता हूं। मैं खुश हूं कि मैंने ये कदम उठाया क्योंकि मैंने अभी तक के काम का आनंद लिया है। बता दें कि मडगांव एक्सप्रेस में दिव्येंदु शर्मा, प्रतीक गांधी, अविनाश तिवारी, नोरा फतेही, उपेंद्र लिमये और छाया कदम शामिल हैं। यह फिल्म साल के अंत तक सिनेमाघरों में दस्तक दे सकती है।

सामजी के निर्देशन में बनी वेब सीरीज पॉप कौन ओटीटी प्लेटफॉर्म पर 17 मार्च को रिलीज हो चुकी है। इसमें कुणाल के अलावा राजपाल यादव, सतीश कौशिक, जॉनी लीवर, सौरभ शुक्ला, चंकी पांडे, जेमी लीवर और नूपुर सैनन मुख्य भूमिका में हैं। बता दें कि यह दिवंगत अभिनेता कौशिक का आखिरी वेब शो है। 9 मार्च को दिल्ली में होली पार्टी के बाद अभिनेता का दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया था।

कुणाल ने बतौर बाल कलाकार अपने करियर की शुरुआत की थी। 2005 में कुणाल कलयुग में मुख्य कलाकार के तौर पर नजर आए। अभिनेता गो गोवा गॉन, गोलमाल फ्रेंचाइजी, लूटकेस जैसी फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। अब वह बतौर निर्देशक शुरुआत कर रहे हैं।

बैकलेस ड्रेस में टैटू फ्लॉन्ट करते हुए अवनीत कौर ने गिराई हुस्न की बिजलियां

टीवी एक्ट्रेस अवनीत कौर काफी समय से लगातार अपनी तस्वीरें शेयर करने में लगी हुई हैं।

एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो फैंस के बीच तेजी से वायरल होने लगी हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर की लेटेस्ट तस्वीरों ने एक बार फिर से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है।

अवनीत कौर हमेशा अपनी हॉटनेस का जादू फैंस के बीच चलाती रहती हैं। उनका हर एक लुक फैंस के दिलों पर खंजर चलाने का काम करती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस की लेटेस्ट तस्वीरों ने इंटरनेट पर तबाही मचाई हुई है।

इन तस्वीरों में अवनीत कौर ने बैकलेस ड्रेस पहनी हुई है जिसमें उनकी हॉटनेस कहर ढा रही हैं। अवनीत कौर ने इन फोटोज में कैमरे के सामने अपना बैक टैटू फ्लॉन्ट करते हुए हॉट तस्वीरें क्लिक करवाई हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस का हर लुक फैंस के बीच ट्रेंड करता है। हालांकि लोग भी उनकी हर एक झलक पाने के लिए बेताब रहते हैं। अपने बालों का हाई बन बनाकर एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

एक्ट्रेस अवनीत कौर अपने इस लुक में परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करते हुए फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच रही है। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर प्रतिक्रियाएं देते हैं।

सुनील शेट्टी के साथ काम करने में मजा आया: निया शर्मा

नागिन 4 की अभिनेत्री निया शर्मा ने बॉलीवुड अभिनेता सुनील शेट्टी के साथ काम करने और वेब सीरीज हंटर- टूटेगा नहीं तोड़ेगा से नेहा कक्कड़ द्वारा गाए गए लेटेस्ट ट्रैक दइया दइया का हिस्सा बनने के अपने अनुभव को साझा किया। निया ने साझा किया कि उन्हें सुनील के साथ काम करने में मजा आया और वह उनकी फिटनेस देखकर प्रभावित हुईं। अभिनेत्री निया शर्मा ने कहा कि यह गाना एनर्जी से भरपूर है और यह उन सबसे मजेदार और चुनौतीपूर्ण परियोजनाओं में से एक है, जिनका मैं हिस्सा रही हूं। महान अभिनेता सुनील शेट्टी के साथ काम करना निश्चित रूप से एक खुशी की बात थी मैं उनकी फिटनेस और उनके कुल लक्ष्यों से अचंभित हूं। मुझे उम्मीद है कि दर्शक ट्रैक को पसंद करेंगे और इसके लिए अपना प्यार दिखाएंगे।

वेब सीरीज में एसीपी विक्रम सिन्हा की भूमिका निभाने वाले सुनील ने कहा कि दइया दइया, एक गाने के रूप में शो में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और मैंने इसका हिस्सा बनकर आनंद लिया है। डांस स्टेप्स और संगीत रहस्यपूर्ण है और मुझे यकीन है कि दर्शक इसे पसंद करेंगे।

दूसरी ओर, नेहा ने गाने के बारे में भी बात की और दर्शकों को यह क्यों पसंद आएगा यह बताया। उन्होंने कहा, ट्रैक में अपने आप में एक मजेदार तत्व है, यह आपको चिढ़ाता है और आपको थिरकने पर मजबूर करने की शक्ति रखता है। मैं इस बात से बहुत प्रभावित हूं कि गाना कैसे निकला है।

दइया दइया आगामी शो हंटर- टूटेगा नहीं तोड़ेगा का एक ट्रैक है। गाने में सुनील शेट्टी और निया शर्मा एक साथ हैं और इसके बोल सिद्धांत कौशल ने लिखे हैं और संगीत हारून-गेविन ने दिया है। इसे सारेगामा के यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है।

सामयिक : ब्रिटेन का शरणार्थी संकट

डॉ. ब्रह्मदीप अलूने

ब्रिटेन का समाज मुक्त व्यापार के फायदों और अपने देश की आर्थिक प्रगति से ज्यादा अप्रवासन की उन चुनौतियों से आशंकित है, जो पूर्वी यूरोप और गृह युद्ध से जूझ रहे अरब और अफ्रीकी देशों से आ रही हैं।

यहां के निवासियों को लगता था कि यूरोपीय यूनियन में ज्यादा समय तक बने रहने से न केवल उनका सांस्कृतिक और सामाजिक परिदृश्य बदल जाएगा, बल्कि स्थानीय नागरिकों के सामने रोजगार और सुरक्षा का संकट भी गहरा सकता है। मुक्त आवाजाही को सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक उत्थान का माध्यम बनाने की यूरोपीय संघ की कोशिशों को ब्रिटेन ने ब्रेक्सिट के जरिए झटका दिया था, जो यूरोप के एकीकरण के सपनों के ध्वस्त होने जैसा था। पिछले 1० सालों में ब्रिटेन की राजनीति बहुत बदली है, जो वैश्विक मानवाधिकारों की रक्षा की नसीहतों को नजरअंदाज करने पर आमादा नजर आती है।

दरअसल, करीब 12 साल पहले ब्रिटेन की जनसंख्या के आंकड़े सामने आए तो परंपरावादी समाज में कड़ी प्रतिक्रिया देखी गई। इसके अनुसार ब्रिटेन की जनसंख्या छह करोड़ बत्तीस लाख बताई गई जिसमें ब्रिटेन के स्थानीय निवासियों का अनुपात 2००1 की जनगणना के 87 फीसदी के मुकाबले घटकर 8० फीसदी रह गया। आंकड़ों के अनुसार इंग्लैंड और वेल्स में हर आठवां व्यक्ति विदेश में जन्मा है। ब्रिटेन के जनसंख्या अनुपात में पिछले 1० सालों में आए बदलाव के लिए मुख्य कारण अप्रवासियों का ब्रिटेन आना बताया गया। दिलचस्प है कि अवैध अप्रवासन का मार्ग ब्रिटेन में उस इंग्लिश चैनल को समझा जाता है, जो एक समय ब्रिटेन की सबसे बड़ी ताकत हुआ करता था।

करीब 1०० साल पहले ब्रिटिश नौसेना की समुद्री शक्ति का कोई मुकाबला नहीं था। ब्रिटिश साम्राज्य का निर्माण इसीलिए संभव हुआ कि रॉयल नौसेना ने यूरोप के आसपास विशेष रूप से चैनल और उत्तरी सागर के समुद्र पर निर्विवाद रूप से नियंत्रण हासिल किया था। इंग्लिश चैनल ब्रिटेन-यूरोप और उत्तर सागर-अटलांटिक, दोनों रास्तों में यातायात के साथ दुनिया के व्यस्तम समुद्री मागरे में से है। इस मार्ग से प्रति दिन 4०० से अधिक जहाजों का आवागमन होता है। ब्रिटेन सरकार के अनुसार, 2०22 में 45 हजार लोगों ने छोटी नावों पर सवार होकर इंग्लिश चैनल को पार किया है। यह संख्या 2०21 की तुलना में 6० फीसदी से अधिक है। यूएन शरणार्थी संगठन का कहना है कि लोग शरण पाने के इरादे से जान जोखिम में डालते हुए छोटी नावों पर सवार होकर इंग्लिश चैनल समेत अन्य मागरे से होकर ब्रिटेन में अनियमित ढंग से प्रवेश करते हैं।

इंग्लिश चैनल से अप्रवासन के मुद्दे पर ब्रिटेन का फ्रांस के साथ विवाद भी गहराया। इंग्लिश चैनल अटलांटिक महासागर की एक शाखा है, जो ग्रेट ब्रिटेन को उत्तरी फ्रांस से अलग करती है, और उत्तरी सागर को अटलांटिक से जोड़ती है। तकरीबन 56० किमी. लंबी और 24० किमी. चौड़ी है। फ्रांस पश्चिम यूरोप स्थित देश है किंतु इसका कुछ भूभाग संसार के अन्य भागों में भी है। यह यूरोपीय संघ का सदस्य है। क्षेत्रफल की दृष्टि से यूरोप महाद्वीप का सबसे बड़ा देश है, जो उत्तर में बेल्जियम, लक्जमबर्ग, पूर्व में जर्मनी, स्विट्ज़रलैंड, इटली, दक्षिण-पश्चिम में स्पेन, पश्चिम में अटलांटिक महासागर, दक्षिण में भूमध्यसागर तथा उत्तर पश्चिम में इंग्लिश चैनल से घिरा है यानी यह तीन ओर सागरों से घिरा है।

अवैध प्रवासन फ्रांस में बड़ा राजनीतिक मुद्दा रहा है। फ्रांस का जुड़ाव कई देशों और समुद्रों से होने से लोग फ्रांस के तट का इस्तेमाल करना ज्यादा मुफीद समझते हैं। फ्रांस से ब्रिटेन आने वाले शरणार्थियों को लेकर ब्रिटेन ने 2०21 में फ्रांस के समुद्र तटों पर हवाई निगरानी की पेशकश की थी जिसे फ्रांस से अस्वीकार्य बताया था। तत्कालीन बिटिश प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन ने उत्तरी फ्रांस के समुद्र तटों पर ब्रिटिश सीमा अधिकारियों द्वारा गश्त शुरू करने का प्रस्ताव भी रखा था। एक-दूसरे के जल क्षेत्र में संयुक्त समुद्री गश्त और मानवयुक्त उड़ानों और ड्रोन से हवाई निगरानी की भी सिफारिश की थी। बाद में अवैध प्रवासियों की बढ़ती समस्या से निपटने के लिए दोनों देशों के बीच एक समझौता हो गया। इसके तहत फ्रांस समुद्री इलाकों में गश्त बढ़ाएगा ताकि अवैध प्रवासियों को रोका जा सके जो ब्रिटेन में प्रवेश करने के लिए खतरनाक छोटी नावों से इंग्लिश चैनल पार करते हैं। फ्रांस को इसकी एवज में ब्रिटेन से सात करोड़ यूरो की मदद भी मिलेगी। अब ब्रिटेन में अवैध प्रवेश करने वालों की खैर नहीं। ऐसे लोगों को रवांडा जाने के लिए मजबूर किया जा सकता है।

ब्रिटेन के इस नये सख्त कानून की वैश्विक स्तर पर आलोचना हो रही है। ब्रिटेन 1951 की उस शरणार्थी संधि के मूल हस्ताक्षरकर्ताओं में है, जिसमें माना गया है कि शरणार्थियों को शरण पाने के लिए किसी देश में अनियमित रूप से प्रवेश करना पड़ सकता है। यूएन का कहना है कि ब्रिटेन में शरण चाहने वाले लोग शरणार्थी संरक्षण पाने के अधिकार से वंचित हो जाएंगे। शरण पाने के इच्छुक लोगों की व्यक्तिगत परिस्थितियों की जांच किए बिना ही उन्हें हिरासत में रखा या देश-निकाला भी दिया जा सकता है। तथ्यों की विवेचना की जाए तो अप्रवासन की समस्या यूरोप के लिए संकट का कारण बनती जा रही है।

यूरोपीय यूनियन के देश आर्थिक समझौते के साथ सांस्कृतिक एकता भी चाहते रहे हैं, लेकिन तुर्की के प्रभाव से मुस्लिम अप्रवासन बढ़ने को बड़ा संकट माना गया। अरब से अफ्रीका के गृह युद्ध से पनपे संकट में शरणार्थियों के लिए जर्मनी ने भी उदारता से अपने द्वार खोले। जर्मनी भी यूरोपीय यूनियन का बड़ा और प्रभावी देश है। इसका प्रभाव अन्य देशों पर भी पड़ा। ब्रिटिश समाज को अप्रवासन अपने देश के लिए सांस्कृतिक संकट लगा। मुक्त आवाजाही से यूरोप के अन्य देशों के नागरिक ब्रिटेन में रोजगार तलाशने आने लगे और स्थानीय लोगों में प्रवासियों के प्रति असंतोष पैदा हुआ। मुक्त व्यापार व आवाजाही को यहां का समाज अपनी स्वतंत्रता के विरुद्ध मानने लगा था।

बहरहाल, ब्रिटेन, यूरोपीय यूनियन से अलग होकर भी जब अवैध अप्रवासन से मुक्ति नहीं पा सका तो अब उसने कड़े नियमों का दांव खेला है। ब्रिटेन का यह कदम यूरोप के दूसरे देशों को भी कड़े कानून बनाने को प्रेरित करेगा। ऐसे में दुनिया में नये संघर्ष की आशंका बढ़ सकती है। विकसित देशों के पिछड़े और विकासशील देशों की समस्याओं के प्रति कड़ा रुख से हिंसा का भयावह दौर शुरू हो सकता है, और यह विश्व शांति के लिए चुनौती बन सकता है।

सू- दोकू क्र.074

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.73 का हल

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

अपनी बेटी के लिए घर पर ही बनाएं हेयर बो, डॉल के लुक में आएगी नजर

हर मां-बाप की यह चाहत होती है कि उनके बच्चे-बच्चियां स्मार्ट दिखने के साथ-साथ काफी मॉडर्न भी दिखें। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि आजकल के बच्चे बड़ों से ज्यादा मॉडर्न और स्टाइलिश दिखना पसंद करते हैं। फैशन के इस बदलते दौर ने बड़ों के ही नहीं बल्कि बच्चों के फैशन को भी पूरी तरह से बदलकर रख दिया है। छोटी-छोटी लड़कियां वे सभी चीज़ें पहनना चाहतीं हैं, जो इन दिनों ट्रेंड में हैं। इन्हीं ट्रेंड्स में एक हेयर बो (ङ्कङ्खद्बह्ल ङ्क2) भी है, जो लड़कियों के बालों की सुंदरता को बढ़ा देता है। बाजार में इन दिनों आपको बो स्टाइल की बहुत सारी अलग-अलग एक्सेसरीज मिल जाएंगी। अगर आपका बच्चा भी ऐसे बच्चों की लिस्ट में है जो खुद को स्टाइलिश दिखाने का कोई मौका नहीं छोड़ता, तो आप घर पर ही खुद उनके लिए कई तरह की बो क्लिप तैयार कर सकती हैं।

* हेयर बो बनाने के लिए सबसे पहले आप अपने बच्चे के मनपसंद का एक रूमाल ले लें। बस इस बात का ध्यान रखें कि रूमाल प्रिंटिंड या फिर डबल शेड का हो जिसे उसके हर भाग को इस्तेमाल में लाया जा सके। अगर रूमाल दोनों साइड वाला नई होगा तो बो का डिज़ाइन एक तरफ प्रिंटेड और एक तरफ सादा रह जाएगा।

* हेयर बो बनाने के लिए इस्तेमाल में लाए गए रूमाल की लंबाई-चौड़ाई नाप लें। कोशिश करें कि रूमाल की चौड़ाई 4 इंच हो और उसकी लंबाई करीब 1० इंच हो। अब रूमाल को इसी कड़ी में काट लें। अब तीन स्ट्रिपस लें, उन्हें दोनों तरफ से बराबर फोल्ड करके सुई-धागे की मदद से उन्हें जोड़ लें। ऐसा ही बाकी बची स्ट्रिप्स दोनों स्ट्रिप्स के साथ भी करें।

*अब एक-एक करके तीनों तैयार बो को आपस में जोड़ें)। आप चाहें तो सुई-धागे की मदद से या फिर फेवी चिक की मदद से ऐसा कर सकती हैं।

* अब आपकी होम मेड हेयर बो बनकर तैयार है। अब इसे किसी भी पिन या क्लिप की मदद से बालों में लगाएं और अपने बच्चे को एक स्टालिश लुक दें। आप चाहें तो हेयर बो को अपनी बेकार पड़ी चुन्नी या फिर मुंह पर बांधने वाले कपड़े का भी बना सकती है।

* ऐसा जरूरी नहीं है जिस लंबाई-चौड़ाई का उल्लेख हमने अपने आर्टिकल में किया है आप उसी के हिसाब से बनाएं। अगर आपको थोड़ा लंबा हेयर बो चाहिए तो आप अपने बालों के हिसाब से भी उसको काट सकती हैं।

दशहराके हिंदी संस्करण के लिए शरद केलकर ने अपनी आवाज दी

बाहुबली और गार्डियंस ऑफ द गैलेक्सी जैसी फिल्मों की डबिंग करने के बाद शरद केलकर ने अब दक्षिण की सुपरस्टार नानी के लिए तेलुगू फिल्म दसरा के लिए हिंदी में डबिंग की है, जो एक एक्शन थ्रिलर है, जिसे श्रीकांत ओडेला ने लिखा और निर्देशित किया है।

बाहुबली के बाद दूसरी दक्षिण फिल्म की डबिंग के बारे में बात करते हुए शरद ने कहा, इस कद की अखिल भारतीय परियोजनाओं के साथ जुड़ना हमेशा एक अद्भुत और अत्यधिक समृद्ध अनुभव होता है। मैं अपने साथी अभिनेता नानी का बहुत सम्मान करता हूं। उनके कार्य प्रशंसनीय हैं।

शरद फिल्मों और टीवी दोनों में अपने काम के लिए लोकप्रिय हैं। उन्होंने रात होने को है, सात फेरे : सलोनी का सफर, पति पत्नी और वो, बैरी पिया जैसे टीवी शो किए और उन्होंने हलचल, 192० : एविल रिटर्न्स, हाउसफुल 4 जैसी फिल्मों में भी काम किया। तान्हाजी में उन्होंने शिवाजी महाराज की भूमिका निभाई।

इस फिल्म के लिए चुनौतीपूर्ण डबिंग प्रक्रिया की बात साझा करते हुए उन्होंने कहा : यह काफी चुनौतीपूर्ण भूमिका थी, इसकी एक मनोरंजक कहानी और कुछ दिलचस्प दृश्य हैं, जो एक कलाकार को बहुत गुंजाइश प्रदान करते हैं। इसने दशहरा के लिए डबिंग प्रक्रिया को वास्तव में सुखद बना दिया। मुझे उम्मीद है कि दर्शक हिंदी संस्करण का आनंद लेंगे और मैं प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा कर रहा हूं।

अक्षय कुमार की ओह माय गॉड 2 वूट और जियो सिनेमा पर होगी रिलीज

ओह माय गॉड यानी ओएमजी अक्षय कुमार की शानदार मूवीज में से एक रही है. जिसका सीक्वल बनाने की डिमांड भी जोरों पर रही है. सीक्वल का इंतजार कर रहे अक्षय कुमार के फैन्स के लिए बड़ी खुशखबरी है. इस फिल्म का सीक्वल यानी कि ओएमजी 2 जल्द रिलीज होने वाली है. लेकिन एक ट्विस्ट के साथ. इस ट्विस्ट को देखते हुए फैन्स दो अलग अलग राय में बंट गए हैं. कुछ फैन्स को लगता है कि फिल्म से जुड़ा नया फैसला गलत है. जबकि कुछ को लगता है कि इस फैसले को दूसरी फिल्मों पर भी लागू करना चाहिए.

जिस फिल्म ने अक्षय कुमार के फिल्मी करियर को नए आयाम दिए थे उसी फिल्म ओह माय गॉड के पार्ट 2 को अक्षय कुमार ने थियेटर में न रिलीज करने का फैसला किया है. ये फिल्म सीधे ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होगी. पोस्टर के रूप में फिल्म का फर्स्ट लुक शेयर करने के साथ ही इस बात की जानकारी भी दी गई है. फिल्म एक्सपर्ट क्रिस्टोफर कनगराज ने ट्वीट कर बताया है कि ओह माय गॉड 2 जल्द ही ओटीटी पर रिलीज होगी. ये प्लेटफॉर्म वूट/जियो सिनेमा पर रिलीज हो सकती है.

इस ट्वीट के शेयर होते ही फैन्स ने इसे थियेटर में रिलीज करने की डिमांड की है. ट्विटर पर ओएमजी 2 तो ट्रेंड हो ही रहा है जिसमें कुछ फैन्स ने कमेंट किया है कि ये फिल्म थियेटर के लायक है. इसे थिएटर में रिलीज करें. (आरएनएस)

लोकतंत्र का गला घोट रही है भाजपा सरकारः आर्य

हमारे संवाददाता

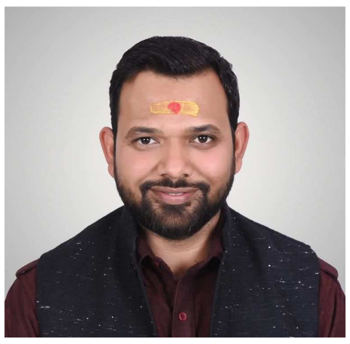
उधमसिंहनगर। देश और प्रदेश में भाजपा सरकार लोकतंत्र का गला घोटने का काम कर रही है। राहुल गांधी की सदस्यता समाप्त किया जाना इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। राहुल गांधी क्योंकि अडानी के खिलाफ सवाल उठा रहे थे, इसीलिए उनका मुंह बंद कराने के लिए केंद्र सरकार ने उनकी सदस्यता समाप्त करने का षड्यंत्र रचा। राहुल गांधी की सदस्यता समाप्त किए जाने को लेकर आज यहां नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य ने एक स्थानीय होटल में पत्रकार वार्ता कर सरकार पर निशाना साधा गया। आर्य के साथ ही जिले के विधायक और उप नेता प्रतिपक्ष भुवन कापड़ी भी शामिल थे।

उन्होंने कहा कि आज जनता महंगाई से त्रस्त है, लेकिन सरकार का ध्यान जनहित की ओर दिखाई नहीं देता। उन्होंने कहा कि बात विधानसभा की हो या फिर लोकसभा की, सत्र को जल्द से जल्द निपटा कर सरकार विपक्ष के सवालों से बचना चाहती है। उन्होंने भाजपा सरकार को हिटलशाह करार दिया और कहा जनता सब समझ चुकी है और 2024 का इंतजार कर रही है। 2024 में देश की सत्ता पर कांग्रेस फिर काबिज होगी और जनहित पर विशेष ध्यान दिया जाएगा।

खटीमा में विधायक और उपनेता प्रतिपक्ष भुवन कापड़ी के लापता होने के पोस्टर लगने के सवाल से कांग्रेस नेताओं ने किनारा कर लिया। कार्यक्रम में जसपुर विधायक आदेश चौहान, नानकमत्ता विधायक गोपाल सिंह राणा, पूर्व दर्जा राज्यमंत्री गणेश उपाध्याय, जिला अध्यक्ष हिमांशु गाबा, महानगर अध्यक्ष सीपी शर्मा, वरिष्ठ नेत्री ममता हालदार, ममता रानी, संदीप चीमा, संदीप सीमा, आदि मौजूद थे।

बिजली दरों में वृद्धि, आम आदमी की जेब पर डाकाः चमोली

नगर संवाददाता



देहरादून। उत्तराखंड में बीजेपी के सरकार द्वारा निरंतर एक वर्ष में कई बार बिजली की दरों में वृद्धि कर आम व्यक्ति की जेब में डाका डालने का काम किया गया है, अप्रैल माह से दोबारा बिजली की दरों में वृद्धि कर भाजपा के द्वारा आम जन को चारों तरफ से प्रताड़ित करने का काम किया जा रहा है।

मीडिया को जारी बयान के माध्यम से यह बात आज प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश प्रवक्ता संदीप चमोली द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि राज्य में भाजपा सरकार द्वारा कोई ठोस विद्युत नीति न बनाकर निरंतर बिजली की दरों को बढ़ाने का काम किया जा रहा है। कहा कि जिस राज्य को ऊर्जा प्रदेश के नाम से जाना जाता था, आज उसी ऊर्जा प्रदेश में वहां के निवासियों के लिए बिजली लेना सबसे ज्यादा महंगा हो गया है यह बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण है और भाजपा की गलत नीतियां इसकी जिम्मेदार है।

तीन तलाक कहकर महिला को घर से निकालने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। तीन तलाक कहकर महिला को घर से निकालने पर पुलिस ने पति सहित तीन के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार माजरी सभावाला निवासी महिला ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि विवाह 2019 को मुस्लिम रीति-रिवाज के अनुसार पूरे दान-दहेज के साथ समीर पुत्र सलीम निवासी-ग्राम सहसपुर, थाना सहसपुर, तहसील- विकासनगर जिला देहरादून के साथ हुआ था। वह अपने पति के साथ उसके संयुक्त परिवार में जाकर निवास करने लगी, जिस पर उसके पति व उसके परिवारवालो का व्यवहार उसके प्रति कुछ समय तक सही रहा, परन्तु कुछ समय पश्चात उसके ससुरालवालो पति-समीर, ससुर-सलीम, सास- रऊफा, का व्यवहार उसके प्रति अभद्रतापूर्ण होता चला गया। उसपर अपने घर से दहेज में दो लाख रूपये व कार की मांग की जाने लगी, जिस पर उसके द्वारा उक्त लोगों को समझाने का प्रयास किया गया कि उसके पिता द्वारा पूर्व में अपनी हैसियत से बढ़कर दान-दहेज देकर उसका विवाह किया है, तथा उनकी इतनी हैसियत नहीं है। जिसके बाद उसके पिता 80 हजार रूपये लेकर आये तो उसके पति ने उसके पिता के सामने ही उसके साथ मारपीट कर तीन बार तलाक-तलाक-तलाक कहकर उसको घर से निकाल दिया।

प्रथम दृष्टिबाधित फुटबाल टूर्नामेंट एक अप्रैल से

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड ब्लाइंड स्पोर्टस एसोसिएशन के अध्यक्ष अनंत मेहरा ने बताया कि उत्तराखण्ड में पहली बार प्रथम महिला-पुरूष उत्तर मध्य क्षेत्रीय दृष्टिबाधित फुटबाल जोनल टूर्नामेंट के मुकाबले एक अप्रैल से शुरू हो रहे हैं।

आज यहां पत्रकारों को इसकी जानकारी देते हुए मेहरा ने बताया कि प्रदेश में पहली बार होने वाले दृष्टिबाधित फुटबाल टूर्नामेंट के मुकाबले महाराणा प्रपात स्पोर्टस कालेज में खेले जायेंगे। उन्होंने बताया कि यह टूर्नामेंट इंडियन ब्लाइंड फुटबाल फेडरेशन के सानिध्य में प्रायोजक उत्तराखण्ड ब्लाइंड फुटबाल एसोसिएशन के द्वारा सहायक जिला दिव्यांग पुनर्वास केन्द्र देहरादून द्वारा आयोजित किया जा रहा है। इसमें मुख्य रूप से हमारे दृष्टिबाधित जन के सर्वांगीण विकास में उनके खेलकूद हेतु विशेष पहल की गयी है।

उन्होंने कहा कि ऐसे में समाज में लोगों की सोच को बदल कर दिव्यांग की क्षमता को दिखाने का प्रयास कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि इस क्षेत्रीय टूर्नामेंट में चार प्रदेशों की टीम प्रतिभाग कर रही है जिनमें दिल्ली, मध्य प्रदेश, पंजाब एवं उत्तराखण्ड है। चार प्रदेशों से आने वाली चार दृष्टिबाधित पुरूष वर्ग की टीम जबकि तीन दृष्टिबाधित महिलाएं टीम प्रतिभाग कर रही है। इस आयोजन में रेफरी हेड मनजीत सिंह इंडियन ब्लाइंड फुटबॉल फेडरेशन कोच्चि एवं राष्ट्रीय समन्वयक ईंडियन ब्लाइंड फुटबाल फेडरेशन पहुंचे हैं। उन्होंने बताया कि आयोजन के लिए 25 मार्च से 31 मार्च तक सात दिवसीय आवासीय ब्लाइंड फुटबाल प्रशिक्षण शिविर का आयोजन उत्तराखण्ड ब्लाइंड स्पोर्टस एसोसिएशन द्वारा उत्तराखण्ड के ब्लाइंड फुटबॉल खिलाडियों के लिए राष्ट्रीय दृष्टिबाधित दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान के प्रांगण में किया गया है जबकि देशभर से 15 ब्लाइंड फुटबॉल रेफरी की ट्रेनिंग कैंप 28 से 31 मार्च तक आयोजित किया जा चुका है। प्रेसवार्ता में निरूपमा सूद व उमेश ग्रोवर भी मौजूद थे।

पूर्व सैनिकों ने गृहकर में छूट को लेकर की जोशी से मुलाकात

संवाददाता

देहरादून। पूर्व सैनिकों ने गृहकर में छूट को लेकर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने मुलाकात कर अपनी समस्या सुनायी।

आज यहां सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने प्रदेश के छावनी परिषदो में सभी भूतपूर्व सैनिकों का गृहकर माफ करने और सैन्य अधिकारियो को भी गृहकर में छूट दिये जाने के संबंध में प्रस्ताव बनाने और उसे मंत्रिमंडल के समक्ष प्रस्तुत करने के निर्देश विभागीय सचिव को दिए। सैनिक कल्याण मंत्री से मिलने पहुँचे देहरादून भूतपूर्व सैनिक संगठन के उपाध्यक्ष ले. कर्नल बीएम थापा ने बताया कि पिछले दिनों मुख्यमंत्री द्वारा एक कार्यक्रम के दौरान प्रदेश के सैनिकों और पूर्व सैनिकों के साथ-साथ सभी सैन्य अधिकारियो को भी गृहकर में छूट दिये जाने की घोषणा की गई थी, जिसका शासनादेश अभी तक नहीं हुआ। इसके अतिरिक्त, उन्होंने यह भी अनुरोध किया कि छावनी क्षेत्रों में सैनिकों और पूर्व सैनिकों को गृहकर में छूट को लेकर भी तत्काल शासनादेश जारी करने का अनुरोध किया। सैनिक कल्याण मंत्री ने दूरभाष पर विभागीय सचिव को इस प्रकरण पर तत्काल कार्यवाही के निर्देश दिये।

अब ताली बजेगी हौसला बढ़ाने के लिए

मुंबई। बॉलीवुड एक्ट्रेस सुष्मिता सेन इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म 'ताली' में बिजी हैं। इस फिल्म में एक्ट्रेस ने एक ट्रांसजेंडर का किरदार निभाया है। हाल ही में हार्ट अटैक से रिकवरी के बाद सुष्मिता ने फिल्म की डबिंग का काम शुरू किया था। वहीं 31 मार्च को इंटरनेशनल ट्रांसजेंडर डे ऑफ विजिबिलिटी के मौके पर सुष्मिता सेन ने एक इंस्पायरिंग वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में एक्ट्रेस ट्रांसजेंडर एक्टिविस्ट गौरी सावंत के साथ टीम अप करती नजर आ रही हैं।सुष्मिता ने अपने ट्विटर पर जो वीडियो शेयर किया है उसमें गौरी और सुष्मिता सभी के लिए एक ज्यादा समावेशी दुनिया बनाने के बारे में बात करती नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस ने वीडियो के कैप्शन में लिखा, अब ताली बजेगी हौसला बढ़ाने के लिए...! इस इंटरनेशनल ट्रांसजेंडर डे ऑफ विजिबिलिटी पर आइए हम सभी के लिए एक ज्यादा समावेशी और समान दुनिया बनाने के लिए हाथ मिलाएं! यहां है प्यार, शक्ति और एकता की इस शक्तिशाली जर्नी !! डुग्गा डुग्गा।"

कल जेल से रिहा हो सकते हैं कांग्रेस नेता नवजोत सिंह सिद्धू !

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता नवजोत सिंह सिद्धू कल पटियाला जेल से रिहा हो सकते हैं। सिद्धू के ट्विटर हैंडल से ये जानकारी साझा की गई है। हालांकि पंजाब सरकार ने इसकी विधिवत जानकारी नहीं दी है। अभी कैदियों की रिहाई पर बैठकों का दौर चल रहा है। इस बीच सिद्धू नेकंसर्न्ड अथॉरिटी द्वारा साझा जानकारी के आधार पर ये सूचना पोस्ट की है। आपको बता दें कि 1990 के रोड रेज मामले में एक साल की सजा होने के बाद 20 मई 2022 से पटियाला जेल में बंद हैं। नवजोत सिंह सिद्धू को 19 मई 2022 को एक साल की सजा सुनाई गई थी। इस लिहाज से 18 मई तक उन्हें जेल में रहना पड़ता। लेकिन जेल के नियमों के अनुसार, कैदियों को हर महीने 4 दिन की छुट्टी दी जाती है। सजा के दौरान सिद्धू ने एक भी दिन की छुट्टी नहीं ली। इस लिहाज से उनकी सजा 48 दिन पहले मार्च के आखिर तक पूरी हो जाएगी। आपको बताते चलें कि इससे पहले 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के मौके पर भी सिद्धू के जेल से बाहर आने की खबरें सामने आई थीं। उम्मीद की जा रही थी कि जिन 50 कैदियों को गणतंत्र दिवस पर विशेष छूट दी जाती है उनमें सिद्धू का नंबर भी आ सकता है। लेकिन ऐसा नहीं हो सका और आखिरी वक्त पर सिद्धू के समर्थकों को बड़े-बड़े बैनर और होर्डिंग्स के साथ वापस लौटना पड़ा।

एक नजर

गढ़वाल कमिश्नर सुशील कुमार शर्मा को मिला तीन माह का एक्सटेंशन

नगर संवाददाता

देहरादून उत्तराखंड नौकरशाही में फेरबदल से ठीक पहले रिटायरमेंट के दिन गढ़वाल कमिश्नर सुशील कुमार शर्मा को 3 माह का सेवा विस्तार मिल गया है।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार प्रदेश में जल्द शुरू होने वाली चार धाम यात्रा को सुशील कुमार के सेवा विस्तार का मुख्य कारण माना जा रहा है जो आगे भी बढ़ाया जा सकता है। भारतीय जनता पार्टी की सरकारों में बीते लंबे समय से महत्वपूर्ण तैनाती पर रहे आयुक्त सुशील कुमार शर्मा के सेवा विस्तार ने एक बार फिर सबको चौंका दिया है। बताया जा रहा है कि आज उनका रिटायरमेंट का दिन था और आज ही उन्हे उनके अनुभवों के मद्देनजर सेवा विस्तार दिया गया है।

हिरासत में लिए गए 360 आरोपियों में से 348 को पंजाब पुलिस ने छोड़ा

नई दिल्ली। अमृतपाल केस के दौरान हिरासत में लिए गए 360 आरोपियों में से 348 को पंजाब पुलिस ने छोड़ दिया है। तीन दिन पहले ही अकाल तख्त ने सरकार को चेतावनी देते हुए 24 घंटे के अंदर 'निर्दोष' नौजवानों को छोड़ने के लिए कहा था। पंजाब पुलिस की इस कार्रवाई को अकाल तख्त को साध ने के लिहाज से बड़ा कदम बताया जा रहा है। पंजाब पुलिस ने जिन 360 आरोपियों को पकड़ा था, इनमें से ज्यादातर को एहतियात के तौर पर हिरासत में लिया गया था।अकाल तख्त ने 27 मार्च को पंजाब सरकार को अल्टीमेटम देते हुए हिरासत में लिए गए 'निर्दोष' युवाओं को छोड़ने की बात कही थी। दरअसल, अकाल तख्त ने अमृतसर में 18 मार्च को अमृतपाल सिंह के खिलाफ शुरू हुई पुलिसिया कार्रवाई के बाद एक बैठक बुलाई थी इस बैठक में पंजाब की मौजूदा स्थिति पर चर्चा करने के लिए बुद्धिजीवियों, सिख वकीलों, पत्रकारों, धार्मिक और सामाजिक नेताओं समेत सिख संगठनों को बुलाया गया था। बैठक में अकाल तख्त के जत्थेदार हरप्रीत सिंह ने पुलिस की कार्रवाई के दौरान कुछ लोगों के खिलाफ राष्ट्रीय सुरक्षा कानून लगाने के लिए राज्य सरकार की निंदा की थी। ज्ञानी हरप्रीत सिंह ने कहा था कि इस देश में लाखों लोग हैं, जो हिंदू राष्ट्र की बात करते हैं। जो भी लोग हिंदू राष्ट्र की मांग कर रहे हैं, उन पर भी केस दर्ज होना चाहिए। उन पर भी एनएसए के तहत कार्रवाई होनी चाहिए। अगर उन पर एक्शन होगा तो हम भी परिणाम भुगतने को तैयार रहेंगे। हरप्रीत सिंह ने मांग की थी कि पंजाब के जिन भी नौजवान युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है, उन्हें तुरंत रिहा किया जाए। यहां तक कहा गया कि अगर पंजाब के नौजवानों को पुलिस ने नहीं छोड़ा तो कोई हिंसक प्रदर्शन नहीं होगा, लेकिन कूटनीतिक तरीके से उचित जवाब दिया जाएगा।

पाकिस्तान में हिंदू डॉक्टर की गोली मारकर हत्या, सिर में लगी दो गोली

कराची। पाकिस्तान में एक और हिंदू डॉक्टर की गोली मारकर हत्या कर दी गई है। घटना में हिंदू डॉक्टर के सहायक घायल हुए हैं। पाकिस्तानी मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, कराची नगर निगम के सेवानिवृत्त निदेशक और नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर बीरबल जेनानी की ल्यारी एक्सप्रेसवे के पास गोली मारकर हत्या कर दी गई। हमले में उनके सहायक डॉक्टर कुरत-उल-ऐन घायल हो गए। बताया जा रहा है कि गुरुवार शाम शहर के गार्डन इलाके में अपने निजी क्लिनिक से बाहर निकलते समय हथियारबंद हमलावरों ने डॉक्टर की कार पर ताबड़तोड़ फायरिंग कर उन्हें मार डाला। पूरी घटना मौके पर लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर टारगेट किलिंग का मामला होने का संदेह जताया जा रहा है। पुलिस ने बताया कि डॉक्टर बीरबल के सिर में दो गोलियां लगी थी। शाम 6:46 बजे जब डॉक्टर बीरबल को अस्पताल लाया गया तब तक उनकी मौत हो चुकी थी। वहीं, डॉक्टर बीरबल के साथी डॉक्टर कुरुतुलैन के कंधे में गोली लगी है, लेकिन उनकी हालत खतरे से बाहर है। दक्षिण पुलिस उप महानिरीक्षक (डीआईजी) इरफान अली बलोच ने बताया कि यह घटना लक्षित हत्या प्रतीत होती है लेकिन अभी तक सटीक मकसद का पता नहीं चल पाया है। इस महीने हिंदू डॉक्टर पर हमले का यह दूसरा मामला है। इससे पहले इस महीने की शुरुआत में पाकिस्तान के हैदराबाद के डॉक्टर धर्म देव राठी को उनके ड्राइवर ने उनके घर के अंदर कथित तौर पर मार डाला था।

मौसम का बिगड़ा मिजाज, चारधाम यात्रा तैयारियों में बना बड़ी बाधा

विशेष संवाददाता

देहरादून। मौसम का बिगड़ा मिजाज न सिर्फ चारधाम यात्रा की तैयारियों में रास्ते का रोड़ा बन चुका है अपितु किसानों के लिए अभिशाप साबित हो रहा है। खास बात यह है कि अभी जल्द इस मौसम में किसी तरह के सुधार की संभावनाएं नजर नहीं आ रही है जो एक गंभीर चिंता का विषय है।

होली के बाद से ही मौसम का मिजाज इस कदर बिगड़ा है कि आम आदमी यह सोचने पर विवश है कि यह ग्रीष्म काल है या बारिश का सीजन। मार्च माह में लोगों ने शायद इस तरह का मौसम इससे पहले कभी नहीं देखा है। बारिश ने पिछले सारे रिकॉर्ड तोड़ डाले हैं। राज्य के ऊंचाई वाले क्षेत्रों में पारा शून्य से भी नीचे पहुंच गया है, वहीं मैदानी क्षेत्रों में बारिश और ओलावृष्टि के कारण पारा सामान्य से 10 से 15 सेंटीग्रेड नीचे लुढ़क चुका है। लोगों ने फिर से गर्म कपड़े निकाल लिए हैं। मौसम विभाग द्वारा जारी किए गए मौसम के ताजा अपडेट के अनुसार अभी राज्य में कुछ दिन ऐसा ही मौसम रहने की बात कही गई है।

बीती रात से राजधानी दून, मसूरी, नैनीताल, हरिद्वार और आसपास के क्षेत्रों में झमाझम बारिश हो रही है वहीं उत्तरकाशी, रुद्रप्रयाग और चमोली सहित तमाम ऊंचाई वाले जिलों में बारिश और बर्फबारी हो रही है। केदारघाटी में हो रही

बर्फबारी के कारण तापमान शून्य से नीचे जा चुका है। यहां यात्रा की तैयारियों में जुटे मजदूरों को काम करने में भारी

●किसानों के लिए मौसम बना अभिशाप
●40 से 50 फीसदी फसलें खराब

दिक्कतें हो रही है।

पैदल मार्ग से बर्फ हटाने का जो काम लगभग पूरा किया जा चुका था वह सब कुछ ताजा बर्फबारी और ग्लेशियर टूटने के कारण चौपट हो चुका है। 12 किलोमीटर लंबे पैदल मार्ग पर फिर बर्फ की मोटी चादर बिछ गई है जिसे हटाने का काम बर्फबारी के बीच भी जारी है। भले ही प्रशासन द्वारा दावा किया जा रहा हो कि समय पर काम पूरा कर लिया जाएगा लेकिन मौसम का मिजाज अगर नहीं बदला तो क्या होगा? जबकि चारध ाम यात्रा को शुरू होने में अब महज 20-25 दिन का ही समय शेष बचा है। यही नहीं वर्षा व बर्फबारी के कारण सड़कों की मरम्मत का काम भी नहीं हो पा रहा है। खासतौर पर बदरीनाथ हाईवे पर कई स्थानों पर सड़क की स्थिति अत्यंत ही खराब है। शासन प्रशासन के सामने सिर्फ रास्तों को ठीक करने की चुनौती नहीं है धामों में यात्रियों के खाने पीने की व्यवस्था के साथ अन्य यात्री सुविधाओं को बहाल करने की भी चुनौती है।

इस बेमौसम बारिश और ओलावृष्टि से अब तक किसानों की तैयार फसलों को 40 से 50 फीसदी तक का नुकसान हो चुका है। सिर्फ मैदानी भागों में ही नहीं पहाड़ी जिलों में भी फल-सब्जी की फसलें चौपट हो चुकी हैं। भले ही सरकार द्वारा इसके सर्वे कराने और किसानों को हुए नुकसान की क्षतिपूर्ति की बात कही जा रही हो लेकिन किसानों का हुए भारी नुकसान की भरपाई संभव नहीं है।

सीबीआई की ऋषिकेश एम्स में छापेमारी, खंगाले दस्तावेज

हमारे संवाददाता

देहरादून। सीबीआई की छापेमारी से ऋषिकेश एम्स में हड़कंप मच गया। इससे पहले सीबीआई की टीम ने बीते वर्ष एम्स में छापेमारी की थी। तब पांच अधिकारियों सहित आठ लोगों पर मुकदमें दर्ज किये गये थे। बहरहाल एक बार फिर सीबीआई द्वारा एम्स पहुंच कर दस्तावेज खंगाले जा रहे है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह सीबीआई के डीएसपी की अगुवाई में सात सदस्यीय टीम ऋषिकेश एम्स पहुंची है। टीम ने पिछले साल 3 से 7 फरवरी को छापामारी की थी। फिर 22 अप्रैल को टीम एम्स पहुंची थी। जिसमें माइक्रोबायोलाजी विभाग के तत्कालीन अतिरिक्त प्रोफेसर बलराम जी ओमर, एनाटामी विभाग के तत्कालीन अध्यक्ष प्रोफेसर बृजेंद्र सिंह, तत्कालीन सहायक प्रोफेसर अनुभा अग्रवाल, प्रशासनिक अधिकारी शशिकांत, लेखाधिकारी दीपक जोशी और प्रो-मेडिक डियाईसेस के स्वामी पुनीत शर्मा को नामजद किया गया था।

बता दें कि आज यहां सीबीआई की तीसरी छापामारी है। 2017-18 में एम्स ने स्वीपिंग मशीन खरीदी थी, जिसमें 2. 41 करोड़ की धांधली की जांच चल रही है।

दूसरी कंपनी एक करोड़ में यह मशीन दे रही थी। बहरहाल देखना होगा कि इस बार सीबीआई की छापेमारी में क्या कुछ सामने आ पाता है।

महिला को मरीज बना एम्बुलेंस से शराब तस्करी करने वाले चार लोग गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एम्बुलेंस में महिला को मरीज बनाकर लेटाकर उसके नीचे शराब की पेटियां रखकर शराब तस्करी करने वाले चार लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर बीस पेटी शराब की बरामद कर ली। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने बताया कि रात्रि में रानीपोखरी थाना पुलिस थाने के गेट के सामने बैरियर लगाकर देहरादून से आने वाले वाहनों की चैकिंग की जा रही थी। रात्रि डेढ बजे देहरादून की तरफ से तेजी से एक एम्बुलेंस लगातार सायरन बजाकर आ रही थी, जबकि रात्रि के समय पूरी रोड खाली थी जिस पर शक होने पर बैरियर लगाकर उक्त एम्बुलेंस को रोका गया तो एम्बुलेंस में एक महिला लेट रखी थी तथा ड्राइवर के अतिरिक्त दो अन्य व्यक्ति भी मौजूदथे ड्राइवर ने बिना वजय सायरन बजाने का कारण पूछा तो एक दम से घबरा गया और कुछ न हीं बता पाया। शक होने पर एम्बुलेंस को चेक किया गया तो एम्बुलेंस में गत्ते की पेटियां भरी हुई थी जिसके ऊपर महिला को लिटाया गया था। पेटियों को खोल कर चेक किया गया तो उसमे अवैध देसी की कुल 20 पेटियां 960 पव्वे शराब बरामद कर ली। पुलिस ने मौके से महिला सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम अभिषेक पुत्र राजकुमार निवासी बाल्मीकि बस्ती रेलवे रोड ऋषिकेश ड्राईवर, प्रिंस पुत्र शेर सिंह निवासी बापू ग्राम ऋषिकेश, सनी पुत्र पप्पू निवासी बापू ग्राम वीरभद्र ऋषिकेश व महिला ने अपना नाम रवीना भटनागर पत्नी राजू भटनागर निवासी कुमारवाडा आदर्श ग्राम ऋषिकेश बताया। पूछताछ में उन्होंने बताया कि वह यह शराब देहरादून से लाकर ऋषिकेश में बेचने के लिए ले जा रहे थे जगह-जगह चैकिंग के डर से एम्बुलेंस का प्रयोग किया जाता है। एसएसपी ने बताया कि रवीना के खिलाफ ऋषिकेश सहित विभिन्न थानों में एक दर्जन के आसपास मुकदमें दर्ज हैं। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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।