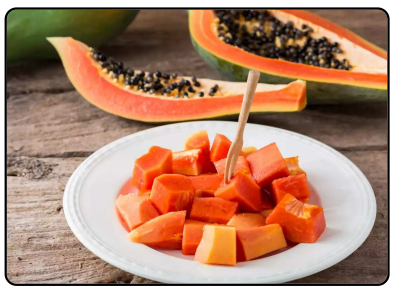
मंगलवार
04 अप्रैल 2023



पृष्ठ 4

ज्यादा पपीते का सेवन भी हो सकता है आपके लिए हानिकारक, जानिए कैसे

पृष्ठ 6

अमरीका में अगला राष्ट्रपति कौन ?

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 66
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

सच्चाई से जिसका मन भरा है, वह विद्वान न होने पर भी बहुत देश सेवा कर सकता है।
– पं. मोतीलाल नेहरू

सीएम धामी ने की रेल मंत्री से मुलाकात

रामनगर से दिल्ली शताब्दी एक्सप्रेस चलाने की मांग

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने केन्द्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से मुलाकात कर रामनगर से दिल्ली तक शताब्दी एक्सप्रेस चलाने का अनुरोध किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से शिष्टाचार भेंट की। मुख्यमंत्री ने रेल मंत्री से टनकपुर-देहरादून के मध्य एक जनशताब्दी रेल सेवा और दिल्ली- रामनगर के मध्य शताब्दी एक्सप्रेस रेल सेवा संचालित किए जाने के अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने रेल मंत्री से देहरादून से सहारनपुर को मोहण्ड होते हुए रेलवे से जोड़ने हेतु टनल आधारित रेल लाईन परियोजना ओर ऋषिकेश-उत्तरकाशी रेल लाईन परियोजना का शीघ्र परीक्षण कराकर इसके निर्माण की स्वीकृति प्रदान किए

जाने का भी अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय रेल मंत्री से हरिद्वार से वाराणसी वंदे भारत रेल बजट प्रारंभ किए जाने का आग्रह करते हुए कहा कि इससे श्रद्धालुओं और पर्यटकों को बड़ी सुविधा मिलेगी। मुख्यमंत्री धामी ने पूर्व में मिले सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हुए रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से किच्छा-खटीमा नई रेल लाईन परियोजना की सम्पूर्ण लागत भारत सरकार द्वारा वहन किए जाने का आग्रह किया। उन्होंने अनुरोध किया कि रामनगर-हरिद्वार -देहरादून सीधी रेल सेवा संचालित की जाए। पूर्णागिरी मेले की अवशेष आयोजन अवधि हेतु देश के विभिन्न स्थानों मुख्यत: नई दिल्ली, मथुरा एवं लखनऊ आदि से टनकपुर के लिए पर्याप्त संख्या में रेल सेवा का भी संचालन प्रारम्भ किया जाए। मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड में रेल सेवाओं पर रेल मंत्री के साथ चर्चा करते हुए कहा कि वर्तमान में कुमाऊं और गढ़वाल को जोड़ने के लिये देहरादून-काठगोदाम जनशताब्दी एक मात्र रेल सेवा है। कुमाऊं क्षेत्र के एक बड़े हिस्से के साथ-साथ नेपाल बोर्डर होने के कारण वहां के लोगों का आवागमन भी टनकपुर से ही होता है। इसलिए टनकपुर-देहरादून के मध्य एक जनशताब्दी रेल सेवा संचालित करना जरूरी है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के जनपद नैनीताल के रामनगर क्षेत्रान्तर्गत स्थित प्रसिद्ध पर्यटन स्थल जिम कार्बेट नेशनल

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

वन दरोगा ऑन लाइन भर्ती प्रकरण

एसटीएफ ने परीक्षा केन्द्र के संचालक को किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। यूकेएसएसएससी वन दरोगा ऑन लाइन भर्ती प्रकरण में एसटीएफ ने हरिद्वार के परीक्षा केन्द्र के संचालक को गिरफ्तार किया गया।

आज यहां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया यूकेएसएसएससी द्वारा आयोजित कराई गई स्नातक स्तरीय परीक्षा 2021, सचिवालय रक्षक भर्ती परीक्षा, वन दरोगा ऑनलाइन भर्ती परीक्षा एवं ग्राम पंचायत विकास अधिकारी चयन परीक्षा 2016 में हुई धांधली को लेकर दर्ज अलग अलग 04 मुकदमों की विवेचना एस. टी. एफ. द्वारा की जा रही है।

उपरोक्त सभी मुकदमों में एसटीएफ गहनता से हरबिन्दु पर जांच कर रही है और ये प्रयास कर रही है कि इन भर्ती प्रकरणों में संलिप्त सभी दोषियों को हर हाल में गिरफ्तार कर उनके विरूद्ध कड़ी कानूनी कार्यवाही सुनिश्चित की जाये। इसी क्रम में वन दरोगा ऑनलाइन भर्ती परीक्षा को लेकर दर्ज मुकदमें की जांच में आज एसटीएफ द्वारा परीक्षा केंद्र स्वामी

दर्शनानंद इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी हरिद्वार के परीक्षा केन्द्र संचालक प्रवीण कुमार राणा पुत्र जगबीर सिंह निवासी देव नगर थाना सोनीपत जिला सोनीपत हरियाणा की गिरफ्तार की गयी है।

अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुये बताया कि यूकेएसएसएससी आयोग द्वारा वन विभाग में वन दरोगा के 316 पदों के लिये एनएसईआईटी कंपनी के माध्यम से ऑनलाइन वन दरोगा भर्ती परीक्षा दिनांक 16 जुलाई 2021 से 25 जुलाई 2021 तक उत्तराखण्ड के विभिन्न जनपदों में स्थित 31 परीक्षा केंद्रों में सम्पन्न कराई गई थी। उक्त परीक्षा में उत्तराखण्ड

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

ट्विटर की नीली चिड़िया उड़ गई !

नई दिल्ली। ट्विटर के लोगो पर नीली चिड़िया की बजाय एक कुत्ता नजर आ रहा है। एलन मस्क के ट्वीट से लग रहा है कि ट्विटर का लोगो बदल गया है। ट्विटर की नीली चिड़िया अब उड़ गई है। इसकी जगह एक कुत्ते ने ले ली है। ट्विटर पर दिख रहे नए लोगो और एलन मस्क के ट्वीट से तो ऐसा ही लगता है। सोमवार रात ट्विटर यूजर्स का सिर तब चकराने लगा, जब उन्होंने ट्विटर पर नीली चिड़िया के बजाय एक कुत्ते का लोगो देखा। देखते ही देखते ट्विटर पर यूजर्स के ट्वीट्स की बाढ़ आ गई। लोग एक दूसरे से पूछ रहे थे कि क्या सभी को ट्विटर के लोगो पर कुत्ता दिख रहा है। काफी समय तक लोगो वही बना रहा तो यूजर्स को लगा कि कहीं मस्क ने सच में ट्विटर का लोगो तो नहीं बदल दिया है? मस्क ने एक फोटो शेयर की, जिसमें एक कुत्ता कार की ड्राइविंग सीट पर बैठा हुआ था। और ट्रैफिक पुलिस वाले के हाथ में लाइसेंस था, जिस पर नीली चिड़िया की फोटो थी। कुत्ता कह रहा था कि यह पुरानी फोटो है। मस्क की इस पोस्ट से लगता है कि उन्होंने ट्विटर का लोगो बदल दिया है। अब ट्विटर पर नीली चिड़िया की जगह एक कुत्ता दिखेगा। मस्क ने कुछ ऐसी ही पोस्ट सोमवार तड़के भी की थी।

तेज आवाज में संगीत बजाने का विरोध करने पर गर्भवती महिला को मारी गोली

नई दिल्ली। उत्तर-पश्चिमी दिल्ली के सिरसपुर में तेज आवाज में संगीत बजाने का विरोध करने वाली एक गर्भवती महिला को उसके पड़ोसी ने गोली मार दी, जिसके कारण महिला का गर्भपात हो गया। पुलिस ने सोमवार को यह जानकारी दी। पुलिस के मुताबिक इस घटना के सिलसिले में महिला पर गोली चलाने वाले हरीश के अलावा उसके दोस्त अमित को भी गिरफ्तार किया गया है।

पुलिस ने बताया कि घटना में इस्तेमाल की गयी बंदूक अमित की थी। पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि देर रात लगभग 12:15 बजे सिरसपुर में गोलीबारी की घटना को लेकर एक पीसीआर कॉल आई। घटनास्थल पर

पहुंचने पर पता चला कि सिरसपुर निवासी रंजू नामक महिला शालीमार बाग स्थित मैक्स अस्पताल में भर्ती है।

मैक्स अस्पताल के चिकित्सकों ने पुलिस को बताया कि रंजू के गले में गोली लगी है और वह बयान देने की स्थिति में नहीं है। बाद में इस घटना के सिलसिले में एक प्रत्यक्षदर्शी, पीड़िता की भाभी का बयान दर्ज किया गया। चश्मदीद के बयान के मुताबिक हरीश के घर रविवार को कुआं पूजन के दौरान तेज आवाज में संगीत बज रहा था। हरीश रंजू के पड़ोस में ही रहता है।

चश्मदीद ने पुलिस को बताया कि रंजू अपनी बालकनी में बाहर आई और हरीश को संगीत बंद करने के लिए कहा और इसके बाद हरीश ने अपने दोस्त अमित से बंदूक ली और गोली चला दी। इस दौरान एक गोली रंजू को लग गयी। पुलिस उपायुक्त रवि कुमार सिंह के मुताबिक हरीश और अमित को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) की धारा 307 (हत्या का प्रयास) और 34 (सामान्य इरादे) और शस्त्र अधिनियम की धारा 27 के तहत मामला दर्ज किया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

दंगों वाली राजनीति

आज महावीर जयंती है। जिन्होंने देश ही नहीं समस्त विश्व को अहिंसा परमो धर्मः और जियो और जीने दो का सबक दुनिया को सिखाया। महावीर का संदेश था कि जब हम स्वयं में सबको देखेंगे तभी हिंसा से बच सकेंगे। सवाल यह है कि आज वर्तमान के भारत में क्या हम बौद्ध और महावीर की बात करने वाले भारतवासी अपने चरित्र और आचरण में इन महान संतों के आदर्शों को जी भी रहे हैं या फिर सिर्फ उनकी बातें हमारे लिए दूसरों को उपदेश देने तक ही सीमित होकर रह गई है। अभी 3 दिन पूर्व की बात है जब रामनवमी के दिन भगवान श्री राम की शोभा यात्राओं के दौरान हुगली से हावड़ा तक और बिहार शरीफ से सासाराम तक दर्जनों स्थानों पर हिंसा, आगजनी और पथराव जैसी घटनाएं देखने को मिली और हिंदू और मुस्लिम समुदाय के लोग एक दूसरे का घर जलाते और खून बहाते दिखे। बीते कल देश के गृहमंत्री बिहार की राजधानी पटना में थे जहां उन्होंने अपने एक बयान में कहा कि अगर 2025 में उनकी सरकार बनी तो दंगा करने वालों को उल्टा लटका देंगे। सवाल यह है कि क्या देश के गृह मंत्री द्वारा दंगाइयों के खिलाफ कार्यवाही करने के लिए बिहार में भाजपा की सरकार का होना जरूरी है। या पश्चिमी बंगाल में हो रही हिंसा व आगजनी का वह तमाशा चुपचाप इसलिए देख रहे हैं क्योंकि वहां तृण मूल कांग्रेस व ममता बनर्जी की सरकार है। बड़ी स्पष्ट बात है कि देश के किसी भी कोने में होने वाले सांप्रदायिक दंगे होते नहीं है बल्कि एक सुनियोजित ढंग से दंगे कराए जाते हैं। 2020 में ऐसे दंगे दिल्ली में भी हुए थे। आज अगर ममता बनर्जी द्वारा भाजपा पर पश्चिमी बंगाल में दंगे कराने का जो आरोप लगाया जा रहा है तो वह बेवजह नहीं है। यह बात किसी एक दल या नेता के परिपेक्ष में नहीं है बल्कि देश के तमाम राजनीतिक दलों व नेताओं के बारे में सच है वह जातिवाद, धर्म के नाम पर वोटों का ध्रुवीकरण कराने की कोशिश में इस तरह की घिनौनी राजनीति का खेल दशकों से खेलते चले आ रहे हैं। और सार्वजनिक मंचों से सर्व धर्म संभाव और महावीर तथा बौद्ध के आदर्शों पर चलने का आह्वान आम लोगों के सामने करते हैं। यह हैरान करने वाली बात है कि सनातनी संस्कृति में जिन सामाजिक त्यौहारों और पर्वों को आपसी भाईचारा बढ़ाने और सांप्रदायिक सौहार्द के लिए मनाया जाता था आज उन्हें रक्त रंजित किया जा रहा है। रामनवमी पर हुए दंगों की आग अभी भी बुझी नहीं है क्योंकि देश के नेता ही नहीं चाहते यह आग बुझे। अपने जहरीले बयानों से वह इस आग में घी डालने में लगे हुए हैं। जो लोग इसे 2024 के चुनाव की तैयारियों से अगर जोड़कर भी देख रहे हैं तो इसमें गलत कुछ भी नहीं है। प्रशासन की भूमिका का जहां तक सवाल है वह शासन के पिछलग्गू होने का रहता है। तंत्र अपनी कोई जिम्मेवारी या उत्तरा दायित्व अथवा कर्तव्य से मुक्त ही रहता है सरकार का जो भी फरमान होता है बस उसका पालन करना और पगार लेना ही उसका काम है। कहां आग लगी और कहां खून खराबा हुआ उसकी बला से। इस तरह के दंगों के समय मूकदर्शक बनकर सिर्फ तमाशा देखना क्या तंत्र की नाकामी नहीं है? इसमें कोई दो राय नहीं है कि अगर प्रशासन चाहे तो किसी की भी मजाल नहीं हो सकती कि वह दंगा कर सके। देखना यह है कि बौद्ध और महावीर के इस देश में धर्म, जाति और संप्रदाय के नाम पर लोगों को कब तक लड़ाया जाता रहेगा और वह लड़ते भी रहेंगें। इस देश का आम आदमी कब इतना समझदार हो सकेगा जब उसे कोई लड़ा नहीं सकेगा।

बैग से पर्स चोरी करता रंगेहाथों दबोचा

संवाददाता

देहरादून। युवती के बैग से पर्स चोरी करते एक को लोगों ने पकड पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार इलाहाबाद निवासी परवीन यहां घुमने आयी थी। जब वह घंटाघर के पास पहुंची तभी एक युवक ने उसके बैग में हाथ डालकर उसका पर्स निकाल कर भागने लगा। युवती के शोर मचाने पर आसपास के लोगों ने पीछा कर युवक को दबोच लिया जिसके कब्जे से पर्स बरामद कर लिया। सूचना मिलते ही कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने युवक को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम असजद खान पुत्र याकूब निवासी मन्नूगंज बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नहि षस्तव नो मम शास्त्रे अन्यस्य रण्यति।
यो अस्मान्वीर आनयत्॥

(ऋग्वेद ८-३३-१६)

जब तक एक मनुष्य का मन और उसकी इंद्रियां उसके नियंत्रण में रहते हैं और वे वासना की तरफ नहीं भागते, तब तक वह मनुष्य सत्य आनंद को प्राप्त करता है।

As long as a man's mind and his senses are under his control and do not run towards lust, he attains true bliss. (Rig Ved 8-33-16)

चारधाम यात्रा को लेकर अतिक्रमण हटाने में जुटा प्रशासन

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्य बाजार नैनबाग में हुए अतिक्रमण पर प्रशासन द्वारा सख्त कार्यवाही करते हुए लगभग 40 अवैध अतिक्रमण को ध्वस्त कर दिया गया है। प्रशासन की इस कार्यवाही से अतिक्रमणकारियों में हड़कंप मचा हुआ है।

जानकारी के अनुसार सोमवार को प्रातः तहसील प्रशासन द्वारा बाजार का भ्रमण व जायजा लिया गया साथ ही दुकानदारों से जेसीबी लगने से पहले स्वयं अतिक्रमण हटाने की बात कहीं। बताया जा रहा है कि कुछ अतिक्रमण स्वयं न हटाने पर एनएच विभाग व तहसील प्रशासन द्वारा दोपहर बाद संयुक्त अभियान चलाते हुए लगभग 40 अवैध निर्माण को हटाया दिया गया।

इस दौरान मुख्य बाजार नैनबाग में पहली बार अतिक्रमण हटाने पंहुची जीसीबी के पहुंचने से हड़कम मच गया और लोगो की भारी भीड जमा हो गयी। जिससे प्रशासन को अतिक्रमण हटाने में

खासी दिक्कतों का सामना करना पड़ा ।

बात दें दिल्ली यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग के मुख्य बाजार नैनबाग में अतिक्रमण

❑मुख्य बाजार नैनबाग में अतिक्रमण पर गरजा बुल्डोजर

को हटाने को तीन दिन पूर्व प्रशासन द्वारा नोटिस जारी कर दिया गया था। जिसमें अधिकांश अतिक्रमण दुकानदारों द्वारा स्वयं हटाया गया, शेष अतिक्रमण को प्रशासन द्वारा जेसीबी के माध्यम से हटाया गया है। तहसीलदार साक्षी उपाध्याय ने बताया कि नोटिस देने के बाद कुछ व्यापारियों ने सहयोग करते हुए स्वयं अतिक्रमण को हटा दिया था। बताया कि शेष सडक पर सीढी आदि अतिक्रमण को जेसीबी द्वारा हटाया गया है। इस मौके पर तहसीलदार साक्षी उपाध्याय, उपेन्द्र सिंह राणा कानूनगों, अंकित नौटियाल सहायक अभियन्ता एनएच, यशपाल चौहान अवर अभियंता, पवन राणा उपनिरीक्षक ,अमिन चिरिजी लाल, पुलिस हेड कास्टेबल मनीष कुमार आदि टीम में शामिल थे ।

मसूरी में हुई बस दुर्घटना के विरोध में स्थानीय लोगों का धरना-प्रदर्शन

हमारे संवाददाता

देहरादून। मसूरी में हुई बस दुर्घटना व पहाड़ों पर हो रही बस दुर्घटनाओं के विरोध में आज मसूरी ट्रेडर्स एंड वेलफेयर एसोसिएशन के बैनर तले स्थानीय लोगों द्वारा उत्तराखंड परिवहन कार्यालय, मेसोनिक लॉज बस स्टैंड, मसूरी पर धरना देकर जोरदार प्रदर्शन किया गया।

धरने पर बैठे लोगों ने कहा कि पहाड़ों पर होने वाली इन दुर्घटनाओं का असल दोषी कौन है? हमें इसका जवाब चाहिए। उन्होने कहा कि परिवहन निगम की लापरवाही के चलते ही पहाड़ों पर होने वाली यह दुर्घटनाएं लगातार बढ़ रही है। उन्होने कहा कि प्रदेश में बसों की हालत खस्ताहाल है और वह पहाड़ों में चलने लायक नहीं है लेकिन फिर भी परिवहन विभाग इन बसों का संचालन मसूरी व अन्य पर्वतीय क्षेत्रों में कर रहा है। उन्होने पूछा है कि परिवहन विभाग आखिर ऐसे लापरवाह चालकों पर अंकुश क्यों नहीं लगा पा रहा है और विभाग चुप क्यों है जबकि लोगों को इन दुर्घटनाओं में जान माल का नुकसान उठाना पड़ रहा है। इस मौके पर भारी संख्या में लोग मौजूद रहे।

बता दें कि बीते रविवार को मसूरी में चालक की लापरवाही के चलते एक बस दुर्घटना का शिकार हो गयी थी। जिसमें दो लोगों की मौत हो गयी वहीं 22 लोग गम्भीर रूप से घायल हुए थे।

पत्थरबाजों व फंडिंग करने वालों पर लगायी जाये रासुकाः मोर्चा

नगर संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार से मुलाकात कर बेरोजगारों के आंदोलन को फंडिंग करने वालों व पत्थर बरसाने वालों को चिन्हित कर उनके खिलाफ रासुका के तहत कार्रवाई को लेकर ज्ञापन सौंपा गया। जिस पर पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार ने संबंधित अधिकारियों को कार्रवाई के निर्देश दिए गये।

नेगी ने कहा कि लगभग दो माह पहले एसएसपी/डीआईजी, देहरादून दिलीप सिंह कुंवर ने दावा किया था कि बेरोजगार आंदोलन को कुछ कोचिंग सेंटर्स व राजनीतिक दलों के कुछ नेताओं द्वारा किसी खास मकसद से फंडिंग की गई, लेकिन कई दिन बीतने के बाद भी पुलिस मामले का पर्दाफाश नहीं कर पाई, जोकि अपने आप में एक सवालिया निशान खड़ा करता है? उक्त फंडिंग मामले का पर्दाफाश होना देशहित में

बहुत जरूरी है। उन्होने कहा कि अगर इसी प्रकार फंडिंग के माध्यम से आंदोलन हुए तो उत्तराखंड जैसे प्रदेश को जे एंड के जैसा प्रदेश बनने में देर नहीं लगेगी। अगर आंदोलन में कोई फंडिंग नहीं हुई है तो डीआईजी का बयान निश्चित तौर पर दुर्भाग्यपूर्ण है। नेगी ने कहा कि फंडिंग के माध्यम से आंदोलन करने को उकसाने वालों व पत्थरबाजों के आकाओं/साजिशकर्ताओं पर भी रासुका (राष्ट्रीय सुरक्षा कानून) के तहत कार्रवाई होनी चाहिए। उन्होने कहा कि पुलिस प्रशासन की नाकामी के चलते बेरोजगारों पर लाठीचार्ज की नौबत आई, जिसकी मोर्चा घोर निंदा करता है एवं पुलिस- प्रशासन के खिलाफ कार्रवाई की मांग सरकार से करता है। मोर्चा पहले भी राज्य गठन से लेकर आज तक हुई तमाम भर्तियों की सीबीआई जांच की मांग कर चुका है। हैरान करने वाली बात यह है कि डीआईजी का कहना है कि असामाजिक तत्वों द्वारा पत्थरबाजी की गई, तो फिर बेरोजगारों पर क्यों मुकदमे दर्ज किए गये। प्रतिनिधिमंडल में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, दिलबाग सिंह व सुशील भारद्वाज मौजूद थे।

फोटोग्राफर्स वेल्फेयर सोसायटी ने दिये श्री कृष्ण धाम गौशाला को 25 पंखे

संवाददाता

देहरादून। फोटोग्राफर्स वेल्फेयर सोसायटी ने गौ माता के लिए श्री कृष्ण धाम गौशाला को 25 पंखे दान किये।

आज यहां फोटोग्राफर्स वेल्फेयर सोसायटी के सदस्यों ने मानवता को समाज मे एक ऐसा संदेश दिया जिससे फोटोग्राफर समाज को एक एहम स्थान मिला। सोसायटी के सदस्य गत वर्षों से प्रत्येक वर्ष एक कार्य गौ माता व बेसहारा पशुओ की सेवा मे करते है जिसमे उनके उपचार मे आने वाली सभी दवाएं व चारा इत्यादि दून एनिमल वेल्फेयर सोसायटी को दान रूप मे दी जाती है। इस वर्ष श्री कृष्ण धाम गौशाला मे नया शेड बना है जिसमे सोसायटी के सदस्यों ने 25 पंखे दवाएं अपने सहयोग से गौ माता को समर्पित किये जिसे आने वाले गर्मी मे मौसम मे बेजुबानो को राहत मिल सके। इसपर आशु अरोड़ा संस्थापक दून एनिमल वेल्फेयर सोसायटी ने सभी सदस्यों व समिति के पदाधिकारियों को सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया व बेजुबानो के लिए प्रेम देखकर प्रशंसा की। देहरादून फोटोग्राफर्स वेल्फेयर सोसायटी के संस्थापक मनीष शर्मा ने बताया की समाज मे सभी हर तरह से किसी न किसी तरह अपनी भूमिका निभाते है उसी क्रम मे देहरादून का फोटोग्राफर समाज भी अपनी हर जिम्मेदारी को हमेशा निभाता आया है समिति द्वारा विश्व फोटोग्राफी दिवस पर रक्त दान शिविर व निशुल्क स्वस्थ जांच शिविर, समय समय पर सभी कंपनियों द्वारा वर्कशॉप का आयोजन किया जाता है इस नेक कार्य मे समिति द्वारा व्यवस्थापक विजय मलिक, संस्थापक आसिफ असलम, गौरव नागपाल, विकास गुप्ता, संजय मित्तल, गगन बतरा, देवेश प्रजापति, तर्मिंद सिंह, , शिवराज ठाकुर, मनीष वर्मा, शुभम शर्मा, अनिल कुमार, नरेश वर्मा, जितेंद्र कुमार, तरुण राठौर, रेहान असवाल, गौरव गुप्ता, सुभाष, मुकुल कश्यप, शुभम् शर्मा, कुनाल, अदिल आदि थे।

सीने में जलन होने पर अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

सीने में जलन होना हार्ट अटैक के मुख्य लक्षणों में से एक है, इसलिए इसे नजरअंदाज करना जान को जोखिम में डालना है। हालांकि, गैस से संबंधित विकार भी इसका कारण हो सकते हैं। अगर यह समस्या गैस के कारण है तो कुछ घरेलू नुस्खे इसे दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं। इसके साथ ही जीवनशैली में बदलाव और सही खान-पान जरूरी है। आइए आज आपको सीने की जलन को दूर करने वाले घरेलू नुस्खे बताते हैं।

बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल

बेकिंग सोडा यानी सोडियम बाइकार्बोनेट को एंटासिड के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सीने की जलन को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा पाउडर मिलाएं, फिर इसका सेवन करें। यदि आप एंटासिड, एस्पिरिन, विटामिन्स सप्लीमेंट्स या कोई अन्य दवा ले रहे हैं या आपको हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग या किडनी की बीमारी है तो इस उपाय को आजमाने से पहले डॉक्टरी परामर्श लें।

मुलेठी करेगी मदद

मुलेठी भी सीने की जलन को दूर करने में सहायक है। लाभ के लिए एक पैन में एक कप पानी गर्म करें और उसमें मुलेठी की सूखी जड़ के कुछ टुकड़े डालें। अब पानी को 5-1० मिनट तक उबालें, फिर इस मिश्रण को छानकर कप में डालें और इसका सेवन करें। हालांकि, इस मिश्रण का के लंबे समय तक सेवन न करें क्योंकि मुलेठी से हाई ब्लड प्रेशर, कमजोरी और खून के थक्के जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

कैमोमाइल चाय पीएं

कैमोमाइल चाय सीने की जलन को शांत करने और पाचन तंत्र को ठीक करने में काम कर सकती है। लाभ के लिए एक कप उबलते गर्म पानी में एक कैमोमाइल टी बैग डालें, फिर चाय को गुनगुना होने पर पीएं। इस चाय को आप दिन में 2-3 बार पी सकते हैं। हालांकि, अगर आपको डेजी के पौधों से एलर्जी है तो कैमोमाइल की चाय का सेवन करने से बचें।

लेमन बाम भी है प्रभावी

लेमन बाम की पत्तियां भी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों को दूर करने में मदद कर सकती हैं। लाभ के लिए उबलते हुए गर्म पानी के गिलास में 5-6 लेमन बाम की पत्तियां डालें और इसे लगभग 5 मिनट के लिए ढककर रख दें। अब इस मिश्रण को छानकर कप में डालें और इसका गर्मागर्म सेवन करें। यदि आप मधुमेह या थायराइड की दवा ले रहे हैं तो इस उपाय को आजमाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें।

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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है गाजर

गाजर एक मल्टी न्यूट्रिशनल फूड है। गाजर नैचरल बायोऐक्टिव कंपाउंड्स से भरपूर होती है, जो हमारे शरीर को मजबूत बनाने का काम करते हैं। गाजर में चार प्रकार के फाइटोकैमिकल्स पाए जाते हैं। ये भी एक तरह के बायोऐक्टिव कंपाउंड्स होते हैं, जो पौधों से प्राप्त होनेवाले फल-सब्जियों में पाए जाते हैं। लेकिन गाजर उन चुनिंदा फूड्स में शामिल है, जो इनकी खूबियों से भरपूर होते हैं।

क्यों सर्दियों की सब्जी है गाजर?

गाजर की फूड प्रॉपर्टीज की बात करें तो इसमें पाए जानेवाली शर्करा, कैरोटिनॉइड्स और कुछ वाष्पशील यौगिक होते हैं। गर्म तापमान में उगाई गई गाजर में शरीर को इनका सही अनुपात नहीं मिल पाता है। इसलिए सर्दी के मौसम में उगाई गई गाजर सेहतमंद होती है।

कड़वा हो जाता है गाजर का स्वाद

गर्म मौसम उत्पन्न की जानेवाली गाजर में टेपरिन का संश्लेषण बढ़ जाता है। इससे गाजर का स्वाद सर्दी के मौसम में आनेवाली मीठी गाजर की तुलना में कड़वा हो जाता है। साथ ही इसके पोषक तत्वों का स्तर भी बदल जाता है। यह स्तर कैसा होगा, इस बात की जांच मौसम और मिट्टी के आधार पर ही की जा सकती है।

हृदय रोगों से बचाए

गाजर में पाए जानेवाले फाइटोकैमिकल्स के नाम इस प्रकार हैं- फेनोलिक्स, कैरोटीनॉइड, पॉलीएसेटाइलीन और एस्कॉर्बिक एसिड। गाजर को सलाद और जूस के रूप में उपयोग करने पर इसका अधिक लाभ प्राप्त होता है। खासतौर पर गाजर का जूस शरीर में ऐंटिऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ती है, जो हमारे कार्डियोवस्कुलर सिस्टम को प्रभावित करनेवाली हानिकारक बायॉलजिकल प्रॉसेस को रोकते हैं।

कैंसर रोधी तत्व

गाजर में पाए जानेवाले फाइटोकैमिकल्स को कैंसर रोधी माना जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, फेनोलिक्स, कैरोटीनॉइड, पॉलीएसेटाइलीन और एस्कॉर्बिक एसिड शरीर में कैंसर उत्पन्न होनेवाली कोशिकाओं को पनपने से रोकने में सहायता करते हैं। क्योंकि ये ऐंटिऑक्सीडेंट्स (ऑक्सीकरणरोधी) और ऐंटिइंफ्लामेट्री (सूजन घटाने) गुणों से भरपूर होते हैं।

गाजर के अलग रंग और गुण

गाजर नारंगी, पीले और लाल रंग की होती हैं। इनके रंगों के आधार पर ही इनमें अगल-अलग पोषक तत्वों की मात्रा होती है। गाजर में रंग के इस अंतर को जीनोटाइप कहा जाता है। गाजर के अलग-अलग रंग होने में भी फाइटोकैमिकल्स की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

बायोकंपाउंड्स और गाजर के गुण

नारंगी रंग की गाजर में कैरोटीन की मात्रा अधिक होती है। पीले रंग की गाजर में ल्यूटिन, लाल रंग की गाजर में लाइकोपीन अधिक मात्रा में पाया जाता है। कैरोटीन हमारी आंखों, मसल्स और स्किन सेल्स को हेल्दी रखने में मदद करता है। ल्यूटिन आंखों के लिए अच्छा होता है और जरूरी प्रोटीन के निर्माण में सहायता करता है।

बैंगनी और काली गाजर के गुण

लाल गाजर में पाया जानेवाला लाइकोपीन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, दिल की कार्यक्षमता को मजबूत करने का काम करता है। इनके अलावा बैंगनी और काले रंग की गाजर भी होती हैं। बैंगनी गाजर की जड़ में एंथोसायनिन और काली गाजर में फेनोलिक यौगिक पाए जाते हैं। एंथोसायनिन और फेनोलिक ऐंटिऑक्सीडेंट्स का ही एक क्लास हैं।

आपको बीमार बना सकता है 8 घंटे से अधिक काम करना

प्राइवेट सेक्टर में जॉब करने वाला हर इंसान इस दर्द को समझता है कि आखिर काम का दबाव होता क्या है! टाइम लाइन में बंधकर काम करना, डेडलाइन के भीतर परफॉर्म करना और बेहतर से बेहतर रिजल्ट देने की कोशिश का तनाव होना... चलिए आपके जख्मों को और अधिक नहीं कुरेदते हैं... यहां बात करते हैं इस मुद्दे पर कि कैसे आपको ऑफिस में हर दिन 9 घंटे काम करना बीमार बना सकता है? साथ ही यह भी कि आखिर इस समस्या का समाधान क्या है...

बुरा मत मानिए लेकिन सच तो सच है!

हमारा मकसद आपको डराना या हर्ट करना बिल्कुल नहीं है। हम बस बीमारी के रूप में आनेवाले उन खतरों को लेकर आपको आगाह करना चाहते हैं, जो हर दिन 9 घंटे काम करने के चलते आपको अपनी गिरफ्त में ले सकते हैं। इनका नाम है, हाइपरटेंशन, हार्ट अटैक, ऐंग्जाइटी, स्ट्रोक, डिप्रेशन, मसल्स पेन, बैक पेन, स्लिप डिस्क, सर्वाइकल पेन आदि

बढ़ती है लोनलीनेस की समस्या

उद्गम मेंटल हेल्थ केयर के सीनियर सायकाइट्रिस्ट का कहना है कि जो लोग 8 घंटे से अधिक लंबी शिफ्ट में लगातार काम करते हैं, उन लोगों में कुछ समय बाद अकेलेपन की भावना घर करने लगती है। इसका मुख्य कारण होता है कम्यूनिकेशन का अभाव और फैमिली तथा फ्रेंड्स के साथ वक्त ना बिता पाना। इस कारण ये लोग अपनी सोसायटी से कट जाते हैं। अक्सर ऐसे केसेज हमारे पास आते हैं कि एक छत के नीचे रहते हुए भी लोग थकान के कारण एक-दूसरे को वक्त नहीं दे पाते हैं, जिससे एक-दूसरे से दूरी बनने लगती है और फिर यहीं से अकेलापन घर करने लगता है।

काम का हद से ज्यादा तनाव

आइडियली एक इंसान को दिन में कितने घंटे काम करना चाहिए? इस मुद्दे पर एक ऑर्गेनाइजेशन द्वारा कराई गई रिसर्च में सामने आया कि भारतीय युवा काम के लिए निर्धारित 8 घंटों से कहीं अधिक समय ऑफिस में रुकते हैं और लंबी शिफ्ट्स में काम करते हैं। यही वजह है कि युवाओं में तनाव का प्रतिशत तेजी से बढ़ रहा है। अगर जापान जैसे विकसित देश की बात करें तो वहां के युवा सामान्य तौर पर सप्ताह में केवल 46 घंटे ऑफिस में बिताते हैं। जबकि भारत के युवाओं का यह समय 52 घंटे है।

युवा बन रहे हैं चिड़चिड़े

युवाओं के व्यवहार में तेजी से बढ़ती नकारात्मकता का बड़ा कारण यह है कि वे मेंटली तो बहुत अधिक थक रहे हैं और फिजिकली ऐक्टिव रहने का उनके पास ना तो वक्त है और ना ही ऑफिस के बाद उनमें इतनी एनर्जी बचती है। ऐसे में वे धीरे-धीरे अपने-आपमें सिमटने लगते हैं। जब मन की बातें और दिमाग की परेशानी वे किसी से शेयर नहीं कर पाते तो उनके अंदर इरिटेशन बढ़ने लगता है और वे बात-बात पर चिड़चिड़ाने लगते हैं। जो उनके तनाव को और अधिक बढ़ाने का काम करता है।

क्षमताओं से अधिक काम

खासतौर पर प्राइवेट सेक्टर में काम करनेवाले युवाओं पर करियर में ग्रोथ और खुद को प्रूव करने का बहुत अधिक दबाव रहता है। इसलिए वे चाहकर भी अपने इंट्रस्ट और हॉबीज के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं। हर समय खुद को जज किया जाना और कदम-कदम पर को खुद द बेस्ट प्रूव करना उन्हें निर्धारित समय से अधिक काम करने को मजबूर कर रहा है।

ऐसे करें खुद को रिलैक्स

हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अपने सपनों को पूरा करने की चाहत में जुटे रहना बुरा नहीं है। बस ध्यान रखें कि आपकी सेहत पर आपके काम का बुरा असर ना पड़े। आप उन आसान ट्रिक्स के बारे में जानिए जो आपकी थकान को कुछ ही मिनट में गायब कर दें। जैसे प्राणायाम करें, शवासन करें, गर्म दूध पिएं, पसंद का म्यूजिक सुनें आदि। इसके बाद परिवार के साथ 1० मिनट ही सही, जरूर बैठें। इससे आपक खुद को मजबूत महसूस करेंगे। यह मानसिक मजबूती आपको करियर में और बेहतर परफॉर्म करने की एनर्जी देगी।

बिना जिम जाएं घर पर ही कर सकते हैं ये लेग एक्सरसाइज

वजन कम करते हुए हमेशा फिट और हेल्दी रहना हर किसी को बहुत पसंद होता है। लेकिन इसके लिए सिर्फ मोटापे पर ही ध्यान दिया जाए यह सही नहीं हैं। आकर्षक और मजबूत शरीर के लिए जरूरी हैं कि आप अपने पैरों को भी मजबूत बनाए। अगर आपके पैर मज़बूत हैं, तो मीलों की दूरी भी आसानी से तय कर सकते हैं। वहीँ पैरों का सही शेप आपके शरीर को आकर्षक बनाता हैं। इसके लिए आपको अपने वर्कआउट में कुछ लेग एक्सरसाइज को शामिल करने की जरूरत होती हैं। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसी लेग एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें करने के लिए आपको किसी प्रकार के उपकरण की या जिम जाने की भी जरूरत भी नहीं होगी। तो आइये जानते हैं इन लेग एक्सरसाइज के बारे में...

जंप स्कावट्स

यह बहुत ही सिंपल और आसान एक्सरसाइज है लेकिन यह हमारी टांगों के लिए बहुत फायदेमंद है। हालांकि इस एक्सरसाइज को हमें थोड़ा तेजी से करना होगा। यह फंक्शनल कार्डियो एक्सरसाइज है। इसे करने से टांगों की शेप बहुत अच्छी हो जाती है। साथ ही इस एक्सरसाइज को रोजाना करने से हिप्स की शेप अच्छी होती है और ग्लूट्स में फर्क पड़ता है। इससे कोर भी टाइट होता है। इसे करने के लिए हमें सबसे पहले जंप करना होगा। फिर स्कावट्स करना होगा। ऐसा ही हमें लगातार करना होगा।

वॉल स्क्वाट

नाम से ही जाहिर है कि ये एक्सरसाइज दीवार के सहारे की जाती है। इसको आपको आम स्क्वॉट की तरह को फॉलो करना होता है, बस बॉडी का पीछे वाला हिस्सा दीवार से चिपकाना होता है। ये एक्सरसाइज महिला और पुरुष दोनों ही कर सकते हैं। वॉल स्क्वाट पैरों के अलावा पूरे शरीर को स्ट्रांग बनाने में मदद करते हैं। अगर आप इस एक्सरसाइज की शुरुआत कर रहे हैं तो इसके 1० -15 सेट की लगाएं।

ओपन टू क्लोज जंप स्क्वाट्स

ओपन टू क्लोज जंप स्कावट्स टू गाउंड टेचेस यह एक्सरसाइज टांगों को टोन करने के लिए बहुत अच्छी है। इसके लिए हमें गाउंड को टच करना होता है। आमतौर पर जंप स्कावट्स एक्सरसाइज का इस्तेमाल सेल्युलाइट को कम करने के लिए किया जाता है। इसे करते समय हम फंक्शनल ट्रेनिंग और कार्डियो भी करते हैं इसलिए इसे फंक्शनल कार्डियो कहा जाता है। इसमें हम स्कावट्स और जंप दोनों करते हैं। इससे हमारे सेल्युलाइट पर फर्क पड़ता है और टांगें टोन होती है। इसे करने के लिए आपको दो बार एक साथ स्कावट्स करना होगा। एक बार पैरों को जोड़कर फिर जंप करके पैरों को खोलकर स्कावट्स करें। ऐसा करते हुए आपको जमीन को छूना होगा। ऐसा आपको लगातार करना होगा।

चेयर पोज

चेयर पोज एक योग की मुद्रा है। योग एक्सपर्ट दीपक तंवर का कहना है कि चेयर पोज करने से कूल्हों पैरों और टखनों को मजबूत रखने में मदद मिलती है। जिन लोगों को घंटों तक एक ही पोजीशन में बैठकर काम करने से दर्द महसूस होता है वो भी चेयर पोज को ट्राई कर सकते हैं। एक्सपर्ट का कहना है कि योग की यह मुद्रा पैरों की मसल्स, घुटने और कंधों को मजबूत बनाने में मदद करती है।

स्कावट्स टू साइड लेग रेज

स्कावट्स के बारे में तो आप जानती हैं कि यह टांगों की सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। लेकिन स्कावट्स टू साइड लेग रेज को सही मायनों में फंक्शनल वर्कआउट कहा जाता है। जब हम स्कावट्स के बाद साइड लेग रेज करते हैं तो थाइज का अंदर और बाहर का हिस्सा टारगेट होता है। इसके आप 25 से 3० रेप्स आराम से पहले हफ्ते में कर सकते हैं। फिर अगले हफ्ते इसको बढ़ाते रहें। यह बहुत ही अच्छी एक्सरसाइज है जो आपकी टांगों और थाइज पर काम करती है। इसे करने से आपके घुटनों में कभी कोई परेशानी नहीं आएगी और सेल्युलाइट में भी फर्क पड़ेगा। इसे करने के लिए सबसे पहले सीधी खड़ी हो जाएं। फिर स्कावट्स करें और सीधी खड़ी होकर लेग को ऊपर की ओर किक करें। ऐसा ही दूसरी साइड से भी करें।

बॉक्स जंप

पैरों की मसल्स को मजबूत बनाएं रखने के लिए आप बॉक्स जम्प भी कर सकते हैं। ये एक ऐसी एक्सरसाइज है जो पैरों के बट और कोर मसल्स को मजबूत करने का काम करती है। बॉक्स जम्प को करते वक्त ध्यान दें कि आपके घुटने बिल्कुल फ्री हों, इस पर ज्यादा दबाव न डाला जाए।

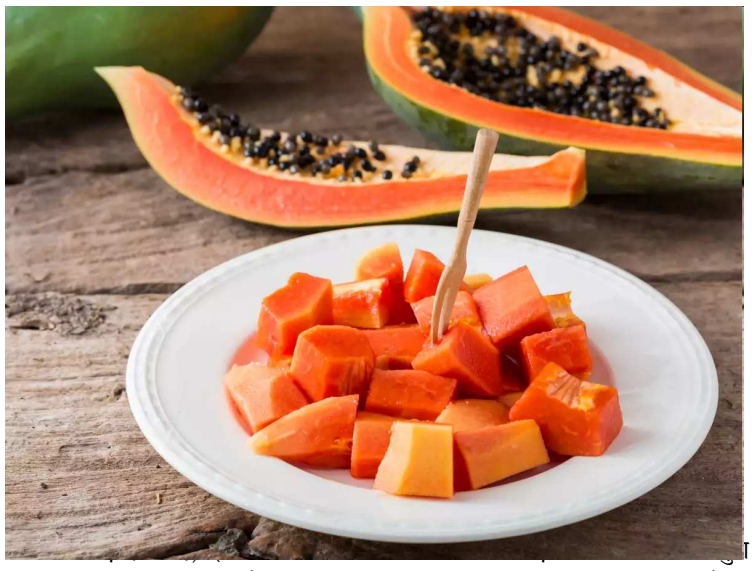
लेंजेस

सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं। अब बड़ा कदम लेते हुए दाएं पैर को आगे की तरफ रखें और दोनों घुटनों को 9० डिग्री के कोण तक मोड़ते हुए नीचे बैठें। अब दाएं पैर पर ही जोर डालते हुए वापस खड़े हो जाएं। इसी तरह एक ही पैर से 1० रैप्स करें और फिर दूसरे पैर से भी ऐसे ही लगातार 1० रैप्स करें। इस तरह आपका 1 सेट पूरा हो जाएगा और आपको 3 सेट्स करने हैं।

स्टेप अप

यह वन लेग स्क्वाट की तरह ही एक एक्सरसाइज है। अगर आप इसे बार बार करते हैं तो इससे आपकी जांघ, हिप्स और बट्ट को टोन होने में मदद मिलती है। आपको एक ऊंचे प्लेटफार्म या घुटनों तक की हाइट का एक प्लायोमेट्रिक बॉक्स की जरूरत होगी। अपने घुटनों से अधिक प्रेशर और स्ट्रेस को हटाने के लिए आप इस डिब्बे के बीच में अपना पैर रख सकती हैं।

ज्यादा पपीते का सेवन भी हो सकता है आपके लिए हानिकारक, जानिए कैसे



विशेषज्ञ स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार को अपनी डाइट में शामिल करने के लिए भी बोलते है। सही मात्रा में सही खानपान सेहत को दुरुस्त रखता है, साथ ही कई बीमारियों से बचाव और इलाज में भी लाभदायक होता है। पौष्टिक आहार के बारें में बात आती है, तो सबसे पहली सब्जियों और फलों का जिक्र भी देखने के लिए मिलता है। स्वस्थ रहने के लिए हमेशा हरी सब्जियों और फलों के सेवन के लिए बोला जाता है। वहीं किसी रोग विशेष में भी डॉक्टर किसी खास सब्जी या फल के सेवन को डाइट में शामिल करने का हमेशा ही बोलते है। इन पौष्टिक आहारों में पपीते का नाम भी जोड़ा जा चुका है। विशेषज्ञों का इस बारें में कहना है कि, पपीता सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। पपीता का सेवन करने से कई तरह के रोगों से छुटकारा मिलता है। हालांकि पपीता कई बार हानिकारक भी हो सकता है। यदि आप भी पपीते का रोजाना सेवन करते हैं तो जान लीजिए कि पपीता आपके लिए कितना फायदेमंद और हानिकारक हो सकता है।

पपीता में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पपीता को विटामिन ए का खजाना कहा जाता है। पपीते में अत्यधिक मात्रा में विटामिन सी भी पाया जाता है। वहीं पपीते में अधिकांश मात्रा में पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट पदार्थ, क्षार तत्व, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, शर्करा आदि पाया जाता है। प्राकृतिक तौर पर जिसमे फाइबर, कैरोटिन और मिनरल्स पाए भरपूर मात्रा में भी मिलते है।

पपीता खाने के फायदे:

पपीते का सेवन हृदय रोगों से बचाव करता है

पपीते के बीज का उपयोग करते पाचन प्रक्रिया को बेहतर कर सकते हैं।

आंखों की सुरक्षा के लिए लाभकारी हैं।

गठिया के मरीजों को पपीते का सेवन करना चाहिए, उसके लिए पपीता उपयोगी है।

त्वचा की रंगत में सुधार के लिए पपीता लाभकारी है।

पपीता के सेवन के नुकसान:

गर्भावस्था में पपीते का सेवन नहीं करने के लिए मना किया जाता है। पपीते में लेटेक्स पाया जाता है तो गर्भाशय के संकुचन का कारण बन सकता है। जिससे गर्भपात, प्रसव दर्द, शिशु में असामान्यताएं भी देखने के लिए मिल सकती है।

स्तनपान कराने वाली माताओं को पपीते के सेवन से बचने के लिए बोलते है।

उच्च मात्रा में पपीते का सेवन पीलिया की समस्या को बढ़ावा भी देते है।

पपीते का अधिक सेवन नाक में कंजेशन, झनझनाहट, दमा जैसी सांस संबंधी परेशानी का सामना भी करना पड़ सकता है।

गुर्दे की पथरी की समस्या भी अधिक पपीते के सेवन की वजह से हो सकती है।

एक साल से कम उम्र के बच्चों के लिए पपीते का सेवन हानिकारक हो सकता है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -077

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

पं	क्ति	■	स्वा	द	■	स	ब	ब
जा	■	सु	हा	ना	■	■	ली	द
ब	हु	धा	■	द	ल	ना	■	ल
■	■	क	मा	न	■	ग	ह	ना
भं	व	र	■	■	■	वा	म	■
गी	त	■	म	ज	बू	र	■	ट
■	न	म	स्का	र	■	■	■	र
■	■	र्या	■	■	बी	■	ना	का
सं	वि	दा	■	ब	स	च	ल	ना

रितिका छिब्बर को 14 साल बाद मिला फिल्मी दुनिया में ब्रेक?

मॉडल-अभिनेत्री रितिका छिब्बर ऑपरेशन मेफेयर से फिल्मी दुनिया में कदम रखने के लिए तैयार हैं। हालांकि, उनके लिए यह सफर आसान नहीं था। 14 साल पहले रितिका मध्य प्रदेश के जबलपुर से मॉडलिंग और अदाकारी का सपना लिए मुंबई के लिए रवाना हुई थीं, लेकिन उन्हें इन 14 सालों में पहचान नहीं मिली। रितिका ने बताया कि जिस वक्त उनकी हिम्मत जवाब देने वाली थी, ठीक उसी समय उन्हें ऑपरेशन मेफेयर ऑफर हुई। रितिका कथक में ट्रेंड सर्टिफाइड डांसर हैं। वह अपने सपनों को पूरा करने के लिए कम उम्र में मुंबई आ गई थीं। मुंबई आने के बाद उन्होंने एक कॉलेज में दाखिला लिया और पढ़ाई पूरी की। शुरुआत के समय में एक साल तक रितिका ने कॉल सेंटर में नौकरी की, लेकिन उन्हें बाद में एहसास हुआ कि वह जिस चीज के लिए मुंबई आई हैं, वो करना ज्यादा जरूरी है। इसके बाद वह मॉडलिंग और एक्टिंग में किस्मत आजमाने लगीं। मॉडलिंग के दौरान रितिका का असल इम्तिहान शुरू हुआ और उन्होंने कई ऑडिशन दिए और कई रिजेक्शन भी झेले। एक वक्त था जब ऑडिशन के दौरान रितिका को एक प्रोजेक्ट में सह-कलाकार का रोल मिला था, लेकिन बाद में उन्हें कई दिनों तक निर्माताओं की ओर से कोई कॉल नहीं आया। ऑपरेशन मेफेयर की बात करें तो यह फिल्म 24 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी।

मेरा किरदार जब वी मेट में करीना कपूर के किरदार जैसा है : दीपिका अग्रवाल

साथ निभाना साथिया 2 की अभिनेत्री दीपिका अग्रवाल ने अपनी आने वाली पंजाबी फिल्म ऊंचा दर बाबे नानक दा में जब वी मेट में बॉलीवुड अभिनेत्री करीना कपूर द्वारा अभिनीत गीत जैसा ही किरदार निभाने के बारे में बात की। जिमी शेरगिल के साथ एक पंजाबी फिल्म मिलने के बारे में जानकारी देते हुए दीपिका ने कहा, मैं इतने प्रतिभाशाली अभिनेताओं के साथ काम करने और इस अमेजिंग प्रोजेक्ट का हिस्सा बनने का अवसर पाकर बेहद धन्य महसूस कर रही हूं। फिल्म की शूटिंग कनाडा और जालंधर के खूबसूरत लोकेशंस पर होने वाली है। जब वी मेट में करीना कपूर के किरदार जैसी भूमिका निभाना मेरे लिए सपने के सच होने जैसा है। अभिनेत्री ने कहा कि मैं अपने प्रशंसकों से मिले प्यार और समर्थन के लिए आभारी हूं, और इस किरदार के साथ न्याय करने की उम्मीद करती हूं।

एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने दिये पर्पल कलर की ब्रालेट के साथ पैंट पहनकर बेहद ही स्टाइलिश पोज

टीवी एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश अपनी हॉटनेस और ग्लैमरस अंदाज से फैंस के दिलों पर कहर बरपाए रहती हैं। वहीं, उनके करण कुंद्रा के साथ रिलेशनशिप को लेकर भी चर्चाएं बनी रहती हैं। वहीं, हाल ही में एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने ब्रालेट के साथ अपनी हॉट तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने पर्पल कलर की ब्रालेट के साथ पैंट पहनकर बेहद ही स्टाइलिश पोज दिए हैं। जो फैंस को काफी पसंद आ रहे हैं। टीवी एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश इस लेटेस्ट आउटफिट में अपनी बैक फ्लॉन्ट कर रही हैं। जो फैंस के दिलों को बेताब किए हुए हैं। मिनिमल मेकअप के साथ एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने कई डिफरेंट अंदाज में पोज देकर सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा रखा है। लेटेस्ट फोटोशूट में टीवी की नागिन काफी बोल्ड लुक में नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस ने न्यूड मेकअप के साथ कोई ज्वैलरी नहीं पहन रखी है। इसके बावजूद भी एक्ट्रेस की खूबसूरती पानी में आग लगाने का काम कर रही है। एक्ट्रेस तेजस्वी प्रकाश की सोशल मीडिया पर वीडियो या तस्वीरें आते ही वायरल हो जाती हैं।

पुष्पा-2 में हो सकती है अजय देवगन या सलमाल की एंट्री!

अल्लू अर्जुन की पुष्पा (पुष्पा: द राइज़) को रिलीज हुए तकरीबन 2 साल चुके है और अब फैन्स को पार्ट 2 का बेसब्री से प्रतीक्षा कर रहे है। मूवी पुष्पा ने बॉक्स ऑफिस पर खूब जमकर कारोबार किया था। इसने साउथ से लेकर बॉलीवुड फैन्स पर भी अपना खूब जादू भी चला दिया है। अब बोला जा रहा है कि पुष्पा: द रूल के स्क्रीनप्ले की कहानी फिर से लिखने वाली है और बॉलीवुड के बड़े सुपरस्टार इस मूवी में लिए जा रहे हैं। डायरेक्टर सुकुमार की तेलुगू एक्शन ड्रामा मूवी स्टार अल्लू अर्जुन की इस फिल्म में फहाद फाजिल के अलावा रश्मिका मंदाना भी दिखाई देने वाली है। इस फिल्म में भी पहली मूवी की तरह सामंथा रुथ प्रभु का स्पेशल सॉन्ग अपीयरेंस होने वाला है।

अब खबर है कि डायरेक्टर सुकुमार पुष्पा 2 में बॉलीवुड के टॉप सुपरस्टार को लेने की योजना बना रहे। कहा जा रहा है कि वो या तो सलमान खान हो सकते हैं या फिर अजय देवगन। हालांकि, इसे लेकर कोई फॉर्मल कन्फर्मेशन नहीं है। पुष्पा 2 की शूटिंग इस महीने के आखिर तक: करीब 2 वर्ष वर्ष पहले कुछ रिपोर्ट्स में बोला गया था कि पुष्पा 2 के लिए मनोज बाजपेयी को सम्पर्क किया गया है। हालांकि बाद में फैमिली मैन अभिनेता ने इन अफवाहों को गलत बताया था।

अपारशक्ति खुराना की वेब सीरीज जुबली 7 अप्रैल को प्राइम वीडियो पर होगी रिलीज

मौजूदा वक्त में अभिनेता अपारशक्ति खुराना अपनी आगामी वेब सीरीज जुबली को लेकर चर्चा में हैं, जिसका दर्शक ब्रेसबी से इंतजार कर रहे हैं। पिछले हफ्ते निर्माताओं ने जुबली का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसे प्रशंसकों द्वारा काफी पसंद किया जा रहा है। अपारशक्ति के अलावा जुबली वेब सीरीज में प्रसनजीत चटर्जी, अदिति राव हैदरी, वामिका गब्बी, सिद्धांत गुप्ता, नंदीश संधू और राम कपूर जैसे अन्य कलाकार भी मुख्य भूमिका में नजर आने वाले हैं।

जुबली अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक देगी। विक्रमादित्य मोटवानी द्वारा निर्देशित इस सीरीज में कुल 10 एपिसोड हैं। सीरीज का पहला भाग 7 अप्रैल को रिलीज होगा, जिसमें कुल 5 एपिसोड शामिल होंगे। इसका दूसरा भाग 14 अप्रैल को स्ट्रीम होगा, जिसमें दर्शक 6 से 10 तक एपिसोड देख सकेंगे। इसकी कहानी प्यार और जुनूनियत पर आधारित होगी, जिसमें लोग अपने सपनों, जुनून और प्यार को पाने के लिए कुछ भी करने के लिए तैयार हैं।

इस सीरीज का निर्माण रिलायंस एंटरटेनमेंट और फैंटम स्टूडियोज के सहयोग से आंदोलन फिल्म्स द्वारा किया गया है। इसमें प्रोसेनजीत चटर्जी, अदिति राव हैदरी, अपारशक्ति खुराना, वामिका गब्बी, सिद्धांत गुप्ता, नंदीश संधू और राम कपूर विभिन्न मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे।

इंडिया ओरिजिनल्स, प्राइम वीडियो की प्रमुख अपर्णा पुरोहित ने अपने एक बयान में मोटवाने के इस फिल्म को लेकर कहा, जुबली सिनेमा के जादू का उत्सव है; यह उन सभी कलाकारों और तकनीशियनों को श्रद्धांजलि है, जो हमारे लिए पर्दे पर यह जादू बुनते हैं। कहानी तीन युवा पात्रों के परीक्षणों और क्लेशों का अनुसरण करती है, क्योंकि वे फिल्म उद्योग का हिस्सा बनने के लिए अपनी यात्रा पर निकलते हैं।

कहानी प्यार, ईर्ष्या, विश्वासघात और सर्व-उपभोग की महत्वाकांक्षा से भरी हुई है। विक्रमादित्य मोटवाने की रचनात्मक प्रतिभा और अमित त्रिवेदी द्वारा रचित आत्मीय संगीत आपको 1940 और 1950 के दशक में स्थापित हिंदी फिल्म उद्योग के शानदार स्वर्ण युग में ले जाएगा। जुबली एक ऐसी श्रृंखला है जिस पर हमें बेहद गर्व है और हम इसे बाकी दुनिया के साथ साझा करने के लिए इंतजार नहीं कर सकते।

मोटवाने ने कहा कि जुबली का विचार उनके साथ तब से है जब उन्होंने सहायक निर्देशक के रूप में फिल्मों में अपनी यात्रा शुरू की थी। जुबली सिनेमा के उस प्रसिद्ध युग में सेट की गई है, इसके मूल में, एक बहुत ही मानवीय कहानी है, जिसमें कथात्मक विषय हैं जो हर किसी के साथ प्रतिध्वनित होंगे - जिसने मुझे पहली बार में कहानी की ओर आकर्षित किया।

निर्देशक-निर्माता ने कहा कि हमने अपने युग के प्रति सच्चे बने रहने के लिए श्रृंखला के प्रत्येक पहलू पर श्रमसाध्य शोध किया है। यह एक शानदार स्टूडियो के समर्थन से की गई सबसे अविश्वसनीय यात्रा रही है, जिसमें कुछ सबसे अद्भुत अभिनेता और अब तक के सर्वश्रेष्ठ संभव दल हैं। इस श्रृंखला में हर दिन एक खुशी की बात रही है और मैं दुनिया के उस काम को देखने का इंतजार नहीं कर सकता जो हमने किया है।

जुबली भारत सहित विश्व के 240 देशों में प्राइम वीडियो सदस्यों के लिए एक साथ स्ट्रीमिंग के लिए उपलब्ध होगी।

चोर निकल के भागा: रोमांच का भरपूर डोज

यामी गौतम पिछली बार फिल्म लॉस्ट में नजर आई थीं, जिसमें उनके अभिनय की खासी तारीफ हुई थी। पिछले काफी समय से दर्शक उनकी फिल्म चोर निकल के भागा की राह देख रहे थे। अब दर्शकों का यह इंतजार आखिरकार खत्म हो गया है। फिल्म 24 मार्च को नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो गई है। फिल्म में यामी के साथ अभिनेता सनी कौशल मुख्य भूमिका में हैं और अजय सिंह इसके निर्देशक हैं।

फिल्म में यामी (नेहा) फ्लाइट अटेंडेंट की भूमिका में हैं, वहीं सनी कौशल(अंकित) एक यात्री के किरदार में हैं। अंकित पहली ही नजर में नेहा को दिल दे बैठता है। दोनों जगह-जगह टकराते हैं। मुलाकातों का सिलसिला बढ़ता है और फिर होती है उनके बीच प्यार की शुरुआत। दोनों माता-पिता बनने वाले हैं और साथ जिंदगी बिताने को उत्साहित हैं, लेकिन उनकी खुशियों को नजर तब लगती है, जब एक कर्ज के कारण अंकित बड़ी मुसीबत में फंस जाता है।

अंकित पर कुछ लोग हीरों की चोरी करने का दबाव डालते हैं। अपनी जान बचाने के लिए अंकित और नेहा मिलकर चोरी की योजना बनाते हैं, वो भी जमीन से 40,000 फीट ऊपर यानी प्लेन में, लेकिन दांव तब उल्टा पड़ जाता है, जब चोरी करने से पहले ही प्लेन हाइजैक कर लिया जाता है। प्लेन हाईजैक कौन करता है? असली चोर कौन है? अंकित-नेहा का क्या होगा? ऐसे कई सवालों के जवाब आपको फिल्म देखने के बाद ही मिलेंगे।

यामी को देख हम तो यही कहेंगे कि ओटीटी पर उन्होंने अपनी सीट पक्की कर ली है। डर, चिंता, बेबसी, गुस्सा हर बदलते भाव के साथ चेहरे का रंग बदलना अभिनय में उनकी परिपक्वता का सबूत है। सनी ने भी अपने अभिनय का कौशल दिखाया है। चोर के किरदार में वह जंचे हैं। सेकेंड हाफ में इनवेस्टिगेंटिग ऑफिसर बन एंट्री करने वाले शरद केलकर फिल्म में सरप्राइज पैकेज की तरह हैं। उनके बोलने का अंदाज भी दिल जीत लेता है।

अजय सिंह का निर्देशन वाकई काबिल-ए-तारीफ है। उन्होंने फिल्म में ट्विस्ट इतने डाले हैं कि एक ही प्लेन में फिल्माई गई कहानी भी बोर नहीं करती। शुरुआत से लेकर अंत तक निर्देशक ने एक लय पकड़कर रखी। जबरदस्ती के सीन उन्होंने फिल्म में नहीं ठूंसे। कहानी सधी हुई है और कहानी के हिसाब से किरदार भी निर्देशक ने कमाल के चुने। सस्पेंस थ्रिलर फिल्मों से जितने रोमांच की उम्मीद की जाती है, उसमें यह काफी हद तक खरी उतरती है।

फिल्म के संगीत ने इसकी कहानी में जान फूंकने का काम किया। शुरुआत से ही बैकग्राउंड म्यूजिक ने कहानी का पूरा साथ दिया। बात करें सिनेमैटोग्राफी की तो दृश्यों को बखूबी कैमरे में कैद किया गया है। सिनेमैटोग्राफर की मेहनत फिल्म में साफ झलकती है।

मनोरंजन से ताल से ताल मिलाती लगभग 1 घंटा 50 मिनट की इस फिल्म में कुछेक कमियां हैं, लेकिन वो खामियां ऐसी हैं, जिन्हें नजरअंदाज किया जा सकता है। फिल्म में कलाकारों के संवादों पर और काम किया जा सकता था। फिल्म की कहानी में आपको मजबूती की कमी अखर सकती है। हालांकि, कहानी के जो ढीले हिस्से थे, तेज रफ्तार और रोमांस ने उन्हें कस लिया। इसकी घटनाएं ऐसे बांधे रखती हैं कि ढील खुद-ब-खुद बर्दाश्त हो जाती है। क्यों देखें? न तो इस फिल्म का खास प्रमोशन हुआ और ना ही इससे किसी को इतनी उम्मीदें थीं, लेकिन फिल्म उम्मीद से बढ़कर निकली है। बस इसे एक मौका दीजिए। शर्तिया यह आपको निराश नहीं करेगी। क्यों न देखें? वैसे फिल्म न देखने की कोई ठोस वजह है नहीं, लेकिन अगर आप सस्पेंस थ्रिलर फिल्मों से परहेज करते हैं तो शायद यह आपकी कसौटी पर खरी न उतरे।

अमरीका में अगला राष्ट्रपति कौन ?

अजय दीक्षित

अमेरिका में रिपब्लिकन पार्टी की भारतवंशी नेता निक्की हेली ने सन् 2024 में होने वाले राष्ट्रपति चुनाव में अपनी दावेदारी के लिए औपचारिक रूप से अभियान की शुरुआत कर दी है। इसके साथ ही, उन्होंने एक समय अपने नेता रहे और पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के मुकाबले खुद को एक युवा और नये विकल्प के रूप में पेश किया है। वर्तमान में कमला हैरिस अमेरिका की उपराष्ट्रपति हैं । अमेरिकी राष्ट्रपति जो वाइडन ने अभी यह साफ नहीं किया है कि वह दोबारा राष्ट्रपति चुनाव लड़ेंगे या नहीं इसलिए माना जा सकता है कि कमला हैरिस भी राष्ट्रपति चुनाव में उतर सकती हैं। ऐसे में यदि कमला हैरिस और निक्की हेली के बीच अमेरिकी राष्ट्रपति पद के लिए मुकाबला होता है तो वह बड़ा रोचक होगा क्योंकि दोनों ही भारतीय मूल की अमेरिकी हैं। जहां तक निक्की हेली की बात है तो आपको बता दें कि 51 वर्षीय यह अमेरिकी राजनीतिज्ञ दक्षिण कैरोलिना की दो बार गवर्नर रही हैं और संयुक्त राष्ट्र में अमेरिका की राजदूत रह चुकी हैं। उन्होंने इस सप्ताह दक्षिण कैरोलिना में एक कार्यक्रम के दौरान अपने उत्साहित समर्थकों को संबोधित करते हुए घोषणा की कि एक मजबूत अमेरिका के लिए, एक गौरवशाली अमेरिका के लिए, मैं संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति पद की दौड़ में शामिल हो गई हूं। उन्होंने कहा, जब अमेरिका उतार-चढ़ाव से गुजरता है, तो दुनिया कम सुरक्षित हो। जाती है और आज, हमारे दुश्मन सोचते हैं कि अमेरिका का युग बीत चुका है। लेकिन वे गलत हैं। निक्की हेली ने कहा, अगर हम 20वीं सदी के राजनेताओं पर भरोसा करते रहे तो हम 21वीं सदी की लड़ाई । नहीं जीत पाएंगे। उन्होंने कहा कि मैं अप्रवासियों की बेटी के रूप में, एक लड़ाकू योद्धा की गौरवमयी पत्नी के रूप में और दो अद्भुत बच्चों की मां के रूप में आपके सामने खड़ी हूं। निक्की हेली ने कहा है कि अमेरिकियों को देश में नयी पीढ़ी के नेता की जरूरत है ।

हेली और ट्रंप, दोनों रिपब्लिकन पार्टी से हैं। राष्ट्रपति चुनाव की प्रक्रिया में शामिल

होने से पहले निक्की हेली को रिपब्लिकन पार्टी की %प्रेसीडेंशियल प्राइमरी% में जीत हासिल करनी होगी, जो अगले साल जनवरी में होने का कार्यक्रम है। हम आपको यह भी बता दें कि अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव पांच नवम्बर, 2024 को होना है। जहां तक निक्की हेली के परिचय की बात है तो आपको बता दें कि निक्की उर्फ निमरत निक्की रंधावा का जन्म प्रवासी पंजाबी सिख परिवार में हुआ था। निक्की हेली का जन्म सिख माता- पिता अजीत सिंह रंधावा और राज कौर रंधावा के यहां हुआ था, जो 1960 के दशक में पंजाब से कनाडा गए और फिर अमेरिका आकर बस गए थे। निक्की हेली एक सिख महिला के तौर पर बड़ी हुई, लेकिन 1996 में माइकल हेली से शादी के बाद उन्होंने ईसाई धर्म अपना लिया। अमेरिका में अपने जीवन के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा, मेरे माता-पिता ने बेहतर जीवन की तलाश में भारत छोड़ा। वे यहां वामबर्ग, साउथ कैरोलिना में बसे, जिसकी आबादी 2,500 थी। हमारा छोटा शहर हमसे प्यार करने लगा, लेकिन यह हमेशा आसान नहीं था। हमारा परिवार एकमात्र भारतीय परिवार था। कोई नहीं जानता था कि हम कौन थे, हम क्या थे, या हम यहां क्यों आए थे। उन्होंने कहा, लेकिन मेरे माता-पिता जानते थे। और हर दिन, उन्होंने मुझे, मेरे भाइयों और मेरी बहन को याद दिलाया कि हमारे सबसे बुरे दिन में भी, हम अमेरिका में रहने के लिए धन्य हैं । वे सन् 2024 में होने वाले राष्ट्रपति चुनाव के लिए अपनी उम्मीदवारी की औपचारिक घोषणा करने के बाद सार्वजनिक भाषण में चीन को कड़ी चेतावनी दी और अपने दुश्मनों के खिलाफ खड़े रहेंगे। सोवियत संघ की तरह, साम्यवादी चीन इतिहास के राख के ढेर में मिल जायेगा। निक्की हेली ने कहा, चीन के तानाशाह दुनिया को कम्युनिस्ट अत्याचार में झोंकना चाहते हैं। और हम ही उन्हें रोक सकते हैं। मैं साफतौर पर कहना चाहूंगी।

अगर हम 20वीं सदी के नेताओं पर भरोसा करते रहेंगे तो हम 21वीं सदी की लड़ाई नहीं जीत पायेंगे। उन्होंने कहा, अमेरिका असमंजस, विभाजन और आत्म-विनाश के रास्ते पर है । निक्की हैली जनवरी 2011 में 39 साल की उम्र में जब उन्होंने गर्वनर का पदभार ग्रहण किया, तब वह इस पद पर आसीन होने वाली अमेरिका की सबसे कम उम्र की गवर्नर थीं। उन्होंने दक्षिण कैरोलिना की पहली महिला गवर्नर बनकर इतिहास रचा था ।

अडानी बनाम ओबीसी का मुद्दा

मानहानि मामले में राहुल गांधी की सजा और उनकी लोकसभा सदस्यता खत्म करने का मुदा अब अदानी बनाम ओबीसी के मुद्दे में तब्दील हो गया है। राहुल गांधी ने अगड़ी जाति के दो भगोड़े आर्थिक अपराधियों पर हमला किया तो भाजपा ने इस आधार पर इस मामले को ओबीसी का अपमान बता दिया है क्योंकि उसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का नाम भी राहुल गांधी ने लिया था। राहुल गांधी ने नीरव मोदी और ललित मोदी का नाम लिया था और उनको प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से जोड़ा था। इसके बाद उन्होंने सवालिया लहजे में कहा था कि सभी चोरों के सरनेम एक कैसे होते हैं।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि राहुल को इस तरह के सामान्यीकरण से बचना चाहिए। दो चार लोगों की गलतियों के लिए पूरे समाज को दोष नहीं दिया जा सकता है। लेकिन इसमें दो बातें ध्यान रखने वाली हैं। पहली तो यह कि मोदी नाम का कोई जातीय समुदाय नहीं होता है। कई जातियों और उपजातियों के लोग यह सरनेम लगाते हैं और दूसरा मोदी सरनेम वाले लोग ज्यादातर मामलों में पिछड़ी जाति के नहीं होते हैं। जैसे नीरव मोदी गुजरात के हैं और जैन समाज के हैं। इसी तरह ललित मोदी राजस्थान के मारवाड़ी हैं और वैश्य समाज के हैं। दोनों अगड़ी जाति में आते हैं। हां, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और बिहार भाजपा के नेता सुशील मोदी जरूर पिछड़ी जाति में आते हैं।

बहरहाल, एक तरफ भाजपा दो सवर्ण आर्थिक अपराधियों के मुद्दे को ओबीसी के अपमान में तब्दील करने में लगी है तो दूसरी ओर कांग्रेस पार्टी इसे अदानी समूह के साथ जोड़ रही है। भाजपा कह रही है कि राहुल ने ओबीसी समुदाय का अपमान किया, जिसके लिए सूरत की अदालत ने उनको सजा दी है। इसमें भाजपा या सरकार का कोई हाथ नहीं है। केंद्रीय मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने इस मामले में यहां तक कहा कि नेहरू गांधी परिवार अपने लिए अलग आईपीसी बनाना चाहता है।

इसके जवाब में कांग्रेस का कहना है कि राहुल गांधी ने अदानी समूह की आर्थिक गड़बड़ियों का मुद्दा उठाया था। उन्होंने संसद में राष्ट्रपति के अभिभाषण पर चर्चा के दौरान अदानी और मोदी की एक विशेष विमान की तस्वीर दिखाई थी। राहुल ने आरोप लगाया था कि मोदी से दोस्ती के चलते अदानी को बचाया जा रहा है।

कांग्रेस का दावा है कि इन आरोपों के बाद ही सरकार परेशान हुई और राहुल गांधी के खिलाफ कार्रवाई की तैयारी हुई। कांग्रेस का कहना है कि लंदन में राहुल के भाषण के बहाने उनकी सदस्यता खत्म करने का प्रयास हुआ और जब लगा कि उससे काम नहीं चलेगा तो सूरत की अदालत के फैसले को बहाना बनाया गया। अब यह देखना दिलचस्प होगा कि जनता के बीच भाजपा अपना मुद्दा स्थापित करती है या कांग्रेस अदानी का मुद्दा बनाने में कामयाब होती है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.077

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.76 का हल

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

संभल नहीं रहा संकट

एक बात साफ है कि जिस तरीके से पश्चिम के नीति निर्माता बैंकिंग संकट को संभालने की कोशिश कर रहे हैं, वह काम नहीं कर रहा है। बल्कि उस तरीके ने विश्वास के संकट को और बढ़ा दिया है।

अमेरिका में सिलिकॉन वैली बैंक (एसवीबी) के फेल होने से शुरू हुआ बैंकिंग संकट का दायरा फैलता ही जा रहा है। अब तक एक बात साफ हो चुकी है कि जिस तरीके से पश्चिम के नीति निर्माता इस संकट को संभालने की कोशिश कर रहे हैं, वह काम नहीं कर रहा है। बल्कि उस तरीके ने विश्वास के संकट को और बढ़ा दिया है।

अमेरिका में सेंट्रल बैंक फेडरल रिजर्व ने संकटग्रस्त बैंकों को वित्त मुहैया कराई, लेकिन यह कहते हुए कि यह बेलआउट नहीं है।

इसी तरह स्विट्जरलैंड में क्रेडिट सुइस बैंक का यूएसबी बैंक ने अधिग्रहण यूएसबी बैंक ने किया, जिसके लिए धन वहां के सेंट्रल बैंक ने उपलब्ध कराया। लेकिन फिर यही कहा गया कि यह बेलआउट नहीं है। लेकिन शेयरहोल्डरों से लेकर जमाकर्ताओं तक को इस बहानेबाजी से बहलाया नहीं जा सका। नतीजा यह हुआ कि सोमवार को बाजारों में बैंकिंग शेयरों में भारी गिरावट आई। उससे बैंकों का अपना मूल्य और घट गया है। अमेरिका में पहले ही बैंक अपने मूल्य का एक चौथाई हिस्सा गंवा चुके हैं।

इस तरह यह संकट अधिक गंभीर हो गया है। यह गौरतलब है कि स्विट्जरलैंड में रविवार को आम तौर पर कोई प्रेस कॉन्फ्रेंस नहीं होती है, लेकिन इस बार ऐसा हुआ। इसलिए कि यह कोई सामान्य वक्त नहीं है। रविवार को बर्न में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस कर स्विस नेशनल बैक ने एलान किया कि क्रेडिट सुइस को यूबीएस खरीदेगा। डील 3 अरब स्विस फ्रैंक (3.23 अरब डॉलर) में होगी।

स्विट्जरलैंड के राष्ट्रपति एलना बेरसेट ने कहा कि यह सौदा वित्तीय केंद्र के तौर पर स्विट्जरलैंड में भरोसा बरकरार रखने का सबसे अच्छा उपाय है। लेकिन सोमवार को यह जाहिर हुआ कि शुरुआती तौर पर उनकी यह उम्मीद पूरी नहीं हुई है। क्रेडिट सुइस 5.4 अरब डॉल के घाटे में था। यूबीएस की ओर से कहा गया कि यूबीएस क्रेडिट सुइस के जोखिम को संभाल लेगा। जबकि इस सौदे के एलान से पहले क्रेडिट सुइस और यूबीएस प्रतिद्वंद्वी बैंक थे। उनका मेल निवेशकों को पसंद नहीं आया, यह शेयर बाजार की प्रतिक्रिया से साफ है। देखने की बात होगी कि अब नीति निर्माता क्या रास्ता अपनाते हैं। (आरएनएस)

फिर बनेगी अक्षय-जॉन की जोड़ी!

बॉलीवुड एक्टर अक्षय कुमार और जॉन अब्राहम के फैन्स के लिए एक बड़ी खबर सामने आ रही है। लेटेस्ट रिपोर्ट में दावा किया जा रहा है कि देसी बॉयज का सीक्वल बनने जा रहा है और सीच्ल यानी देसी बॉयज 2 में सेम कास्ट नजर आने वाले है। आपको बता दे, फिल्म देसी बॉयज में अक्षय कुमार और जॉन अब्राहम के साथ दीपिका पादुकोण और चित्रागंदा सिह भी थीं। फिल्ममेकर आनंद पंडित ने कहा कि उनकी फर्म कई भाषाओं में कई फिल्मों पर काम कर रही है। उनके पास देसी बॉयज 2, द बिग बुल, सरकार 4 और ओमकारा का रीमेक है। हमने फिल्म वीर सावरकर भी पूरी की है। फिल्म देसी बॉयज 2 में अक्षय कुमार और जॉन अब्राहम की वापसी पर आनंद पंडित ने कहा, मैं सेम कास्ट या नई कास्ट या मिक्स एंड मैच कास्ट के बारे में सुनिश्चित नही हूं क्योंकि मैं इसे युवा फिल्म के तौर पर बनाना चाहता हूं। वर्क फ्रंट की बात करें तो अक्षय कुमार के पास कई फिल्में हैं। वह बड़े मियां छोटे मियां,गोरखा, ओएमजी 2, कैप्सूल गिल जैसी कई फिल्मों में काम करते नजर आएंगे। वहीं जॉन अब्राहम पिछली बार फिल्म पठान में काम करते दिखाई दिए थे। उनकी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त कमाई की है। अब जॉन अब्राहम फिल्म तेहरान में नजर आएंगे।

महावीर जयन्ती पर निकाली भव्य शोभायात्रा

संवाददाता

देहरादून। महावीर जयन्ती के अवसर पर शहर से भव्य शोभायात्रा का आयोजन किया गया। इस दौरान जैन धर्मशाला में मनोहर लाल जैन धर्मार्थ चिकित्सालय में एक नि:शुल्क चिकित्सा कैम्प का भी आयोजन किया गया।

आज यहां महावीर जयन्ती के अवसर पर प्रात: छह बजे से जैन धर्माशाला स्थित मन्दिर में पूजा अर्चना व धार्मिक अनुष्ठान शुरू हो गये थे। इस दौरान जैन धर्माशाला में स्थित मनोहर लाल जैन धर्मार्थ चिकित्सालय में एक नि:शुल्क चिकित्सा कैम्प का भी आयोजन किया गया। दोपहर करीब साढे बाहर बजे जैन धर्मशाला से भव्य

शोभायात्रा शुरू की गयी। शोभायात्रा जैन धर्मशाला से रेलवे स्टेशन मार्ग से होते हुए सहारनपुर चौक, झण्डा बाजार, बैण्ड बाजार, सब्जी मण्डी, मोती बाजार से पल्टन बाजार होते हुए घंटाघर पहुंची जहां पर राजपुर रोड विधायक खजान दास व मेयर सुनील उनियाल गामा ने शोभायात्रा का स्वागत किया। जिसके बाद शोभायात्रा घंटाघर से दर्शनलाल चौक पहुंची। शोभायात्रा में महावीर स्वामी के जीवन से जुडी आकर्षक झांकियों ने लोगों का मन मोह लिया। दर्शनलाल चौक से डिस्पेन्सरी रोड, धामावाला होते हुए शोभायात्रा का जैन धर्मशाला में समापन हुआ।

लाखों के गांजे सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। नशे के खिलाफ संयुक्त कार्यवाही करते हुए पुलिस, एसओजी व एएनटीएफ टीम ने दो नशा तस्करों को साढ़े चार लाख के गांजे सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने नशा तस्करी में प्रयुक्त एक कार भी बरामद की है। जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना सल्ट पुलिस व एसओजी/एएनटीएफ को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थ सहित आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए थाना सल्ट पुलिस, एसओजी व एएनटीएफ की संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को नैल कमान तिराहा सल्ट के पास एक संदिग्ध होण्डा सिटी कार आती हुई दिखायी दी। टीम द्वारा जब कार को रूकने का इशारा किया गया तो कार सवार एक व्यक्ति फरार होने में कामयाब रहा। कार की तलाशी लेने पर उसमें सवार दो अन्य व्यक्ति सचिन सक्सेना व रघु उर्फ रघुवर सिंह के कब्जे से तीन कट्टों में रखा कुल 31.600 किलोग्राम गांजा बरामद हुआ। पूछताछ में तस्करों द्वारा फरार तस्कर का नाम ज्ञानी निवासी काजीपुरा मुरादाबाद बताया गया, जिसकी गिरफ्तारी हेतु दबिश दी जा रही है। पुलिस टीम द्वारा उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे जेल भेज दिया गया है।

17 पेटी बियर के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। ऑटों में 17 पेटी बियर ले जा रहे दो लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैण्ट कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान मॉल रोड पर एक ऑटों को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख ऑटो को तेजी से भगा कर ले गये। पुलिस ने पीछा कर उनके कब्जे से 17 पेटी बियर बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम राजू भटट पुत्र महेश भटट निवासी पीएनटी कालोनी चुक्खुवाला व राजेश कुमार पुत्र देवी प्रसाद निवासी चुक्खुवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

रामनगर से दिल्ली शताब्दी एक्सप्रेस चलाने..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

पार्क में देश-विदेश से पर्यटकों का निरन्तर आवागमन होता है। अत: दिल्ली-रामनगर शताब्दी एक्सप्रेस रेल सेवा संचालित किया जाना अति आवश्यक है। मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून से नई दिल्ली तक रेल की यात्रा करने हेतु वर्तमान में हरिद्वार होकर जाना पड़ता है। हरिद्वार-देहरादून रेल लाईन सिंगल लेन है। देहरादून से हरिद्वार तक का अधिकांश अंश राजाजी नेशनल पार्क के अन्तर्गत होने के कारण वन्यजन्तु की सुरक्षा की दृष्टि से रेल की गति भी अत्यन्त नियंत्रित होती हैं। फलत: सम्पूर्ण यात्रा में अपेक्षाकृत अधिक समय लगता है। यदि देहरादून से मोहण्ड होते हुए सहारनपुर तक रेल लाईन जिसका कुछ भाग टनल के माध्यम से भी होगा, निर्मित कर दी जाती है तो नई दिल्ली एवं देहरादून के मध्य रेल द्वारा भी आवागमन अधिक त्वरित हो जायेगा। जिसके फलस्वरूप प्रदेश में पर्यटकों की आवाजाही सुविधाजनक होने के साथ-साथ व्यवसायिक गतिविधियों को भी बल मिलेगा। ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना में अपनायी जा रही टनल प्रणाली के समान ही देहरादून से सहारनपुर को मोहण्ड होते हुए रेलवे से जोड़ने हेतु टनल आधारित रेल लाईन परियोजना की संभाव्यता का परीक्षण कराकर परियोजना की स्वीकृति प्रदान की जाए।

गोदाम से चोरी करने वाले चौकीदार दम्पति गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने गोदाम से चोरी करने वाले दम्पत्ति को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 90 हजार 200 रूपये नगद व सामान बरामद कर लिया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहारनपुर रोड निवासी चेतन मुनियाल ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका सहारनपुर रोड पर प्लास्टिक पाईप व फिटिंग के सामान का होल सेल व्यापार का गोदाम है उसने गोदाम मे सामान की सुरक्षा के लिए लाल सिह व उसकी पत्नी अरुणा को चौकीदार रखा था और वहीं पर उन्हे एक कमरा भी दे रखा था और यह दोनो गोदाम मे रखे सामान की चौकीदारी करते थे कुछ दिन से गोदाम मे सामान बहुत कम दिखाई दे रहा था जब उसने अपने गोदाम के सीसीटीवी कैमरे चैक किये तो लाल सिह व उसकी पत्नी सामान को चोरी करते हुए अपने कमरे मे ले जाते दिखाई दे रहे है। इस पर त्वरित कार्यवाही करते हुए थाना पटेलनगर मे दोनो पति पत्नी के विरुद्व मुकदमा दर्ज कर एक टीम का गठन किया गया।

पुलिस टीम द्वारा पीड़ित व्यक्ति से

गहनता से पूछताछ कर घटना स्थल के आस-पास लगे सीसीटीवी कैमरो को चैक किया गया तो गोदाम के सामान की सुरक्षा के लिए रखे चौकीदार लाल सिह व उसकी पत्नी अरुणा समान को

●90,200 रुपये नगद व 76 जले हुए पीतल के रिंग बरामद

चोरी करते हुए ले जाते दिखाई दे रहे है जिनसे पूछताछ करने पर दोनों ने बताया कि उनकी मुलाकात एक कबाडी से हो गई थी जिसने बताया कि पाईप ज्वाईन्ट करने वाले एमटीए शॉकिट के अन्दर पीतल के रिंग होते है जो कि बाजार मे अच्छे दाम मे बिक जाते है लेकिन आपको प्लास्टिक के पाईप जलाकर उन्हें केवल पीतल के रिंग देने होगे फिर पति पत्नी ने सोच लिया था कि वह प्रत्येक दिन गोदाम से एक पेटी पाईप चोरी कर रात्रि को अपने कमरे मे चूल्हे मे जलाकर पीतल की रिंग निकाल कर अगले दिन फेरी वाले कबाडी को बेच देते थे जिनका नाम पता वह नही जानते है उनकी ठीक ठाक कमाई होने लगी थी जिसमे कुछ जलाये शॉकिट व कुछ बिना जले एमटीए शॉकिट अन्दर प्लास्टिक के कट्टे मे रखे है तथा जो माल वह पहले बेच चुके है उससे कमाई गई रकम अन्दर कमरे मे छुपा रखी है दुकान मालिक को साथ ले जाकर दोनो पति पत्नी से 90,200 रूपये नगद व 76 जले हुए पीतल के रिंग, व 100 एमटीए सॉकेट (पीतल/प्लास्टिक) के बरामद किये गये बरामद माल कब्जे में लिया गया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया गया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

रश्मि को महिला कांग्रेस अध्यक्ष बनने पर धीरेंद्र ने दी बधाई

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड कांग्रेस के प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने नैनीडांडा विकासखंड की पूर्व ब्लाक रश्मि पटवाल के कोटद्वार जनपद महिला कांग्रेस ककी अध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर बधाई दी।

आज यहां उत्तराखंड कांग्रेस के के उपाध्यक्ष एवं प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने नैनीडांडा विकास खंड की पूर्व ब्लाक प्रमुख रश्मि पटवाल को कोटद्वार जनपद महिला कांग्रेस की अध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर बधाई दी है। रश्मि पटवाल को उनकी नई नियुक्ति पर शुभकामनाएं देते हुए धीरेंद्र प्रताप ने कहा है कि उनके

अनुभव से महिला कांग्रेस को लाभ मिलेगा और यही नहीं क्षेत्र की महिला शक्ति को भी अच्छा संरक्षण मिलेगा। उन्होंने कहा रश्मि पटवाल ने ब्लाक प्रमुख के रूप में नैनीडांडा की अच्छी सेवा की थी और महिला कांग्रेस के प्रदेश महामंत्री के रूप में भी वह सदैव सक्रिय नेत्री रही हैं। उन्होंने आशा व्यक्त की उनका नया दायित्व कोटद्वार जनपद की महिलाओं में नया उत्साह और ऊर्जा पैदा करने का काम करेगा।

नैनीडांडा विकास खंड कांग्रेस कमेटी के निवर्तमान अध्यक्ष जंग बहादुर सिंह नेगी जिला कांग्रेस के पूर्व उपाध्यक्ष यशपाल सिंह रावत, गोपाल रावत, मनीष सुंद्रियाल, पृथ्वीपाल पर्णवाल, दीपक रावत ने भी रश्मि पटवाल की नियुक्ति पर हर्ष व्यक्त किया है और उनके आने से पार्टी की मजबूती का दावा किया है।

एसटीएफ ने परीक्षा केन्द्र के संचालक को किया..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

के करीब 85 हजार अभ्यर्थियों द्वारा अपना आवेदन किया गया तथा इस परीक्षा के उपरान्त 620 अभ्यर्थियों को प्रारम्भिक तौर पर चयनियत किया जिनका फिजीकल होने के उपरान्त रिजल्ट घोषित किया जाना था, परन्तु आयोग द्वारा कुछ अभ्यर्थियों के रिजल्ट में संदेह पाये जाने पर इसकी जांच एसटीएफ को सुपुर्द करायी गयी थी जांच में प्रारम्भिक तौर पर गड़बड़ी पाये जाने पर एसटीएफ द्वारा इस परीक्षा के सम्बन्ध में साईबर थाना देहरादून पर मुकदमा दर्ज कराया गया जिसकी जांच एसटीएफ द्वारा स्वंय की जा रही है।

अभी तक इस परीक्षा में 04 आरोपियों प्रशांत, रविन्द्र, अश्वनी कुमार और सचिन कम्पयूटर लैब टेक्नीशियन की गिरफ्तारी की गयी थी अब आगे की जांच में हरिद्वार स्थित स्वामी दर्शनानंद इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी कॉलेज के परीक्षा केन्द्र के संचालक प्रवीण कुमार राणा पुत्र जगबीर सिंह की स्पष्ट भूमिका पाये जाने पर उसकी गिरफ्तारी की गयी है। इस प्रकार वन दरोगा परीक्षा में पांचवे आरोपी की गिरफ्तारी हुयी है। प्रवीण कुमार राणा ने पूछताछ में बताया कि वह सोनीपत में प्रॉपर्टी डीलिंग का काम करता है। 2020 में उसकी मुलाकात निशान्त चौधरी निवासी रमाला, बागपत से हुई थी। उसने और निशांत चौधरी ने स्वामी दर्शनानंद इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी को प्रति कंप्यूटर के हिसाब से केवल परीक्षा के लिए 11 महीने की लिए किराए पर लिया था। उसके बाद ऑनलाइन भर्ती परीक्षा के लिए एससीईआईटी कंपनी से संपर्क किया व उक्त परीक्षा कंपनी से एग्रीमेंट किया गया।

इस इंस्टिट्यूट में 150 अभ्यर्थियों ने 16 जुलाई 2021 से 25 जुलाई 2021 तक विभिन्न चरणों में ऑनलाइन परीक्षा दी थी। जहां पर लैब टेक्नीशियन सचिन की मदद से कई अभ्यर्थियों को नकल करायी गयी। इस काम के लिये दोनों व्यक्तियों ने प्रत्येक अभ्यर्थी से 08 से 10 लाख रूपये प्राप्त किये गये। जिन अभ्यर्थियों ने इस परीक्षा केंद्र में नकल की गई है,उनमें से कई अभ्यर्थियों को एसटीएफ द्वारा चिन्हित कर लिया गया है। यह भी प्रकाश में आया कि उक्त परीक्षा को संपन्न कराने के लिए एससीईआईटी कंपनी द्वारा आरोपियों को 1,71,845 रूपये पेमेंट किया गया परंतु आरोपियां द्वारा एसडीआईएमटी कॉलेज को कोई भुगतान नहीं किया गया और फरार हो गये। प्रवीण कुमार के आपराधिक इतिहास के संबंध में जानकारी की जा रही है।

एक नजर

धामी ने वित्त मंत्री से सौंग बांध पेयजल परियोजना के लिए 1774 करोड की विशेष सहायता की मांग की

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में केन्द्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण से शिष्टाचार भेंट की। भेंट के दौरान मुख्यमंत्री ने केंद्रीय वित्त मंत्री से सौंग बांध पेयजल परियोजना हेतु 1774 करोड की धनराशि का वित्त पोषण भारत सरकार के पूंजीगत व्यय हेतु विशेष सहायता के अन्तर्गत कराने का अनुरोध किया। उन्होंने कहा कि इस परियोजना से देहरादून की पेयजल समस्या का समाधान हो जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून नगर एवं इसके उपनगरीय क्षेत्रों में पेयजल की व्यवस्था मुख्य रूप से नलकूप के द्वारा की जा रही है, जिसके फलस्वरूप भूजल स्तर में लगातार गिरावट हो रही है। देहरादून की बढ़ती हुई आबादी के कारण पेयजल की मांग निरन्तर तेजी से बढ़ती जा रही है, जिसके कारण वर्तमान पेयजल आपूर्ति व्यवस्था भविष्य की पेयजल मांग को पूर्ण करने में सक्षम नहीं होगी। इस समस्या के दृष्टिगत व भविष्य में सतत पेयजल की सुविधा प्रदान करने हेतु गंगा नदी की सहायक नदी सौग नदी पर सौंग बांध पेयजल परियोजनाश प्रस्तावित है प्रस्तावित परियोजना की कुल लागत रू0 2021 करोड़ है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि परियोजना के निर्माण से 150 एम.एल.डी. पेयजल गुरुत्व के माध्यम से देहरादून नगर व इसके उपनगरीय क्षेत्रों के लगभग 10 लाख आबादी को पेयजल उपलब्ध होगा। परियोजना के निर्माण उपरान्त पेयजल व्यवस्था की नलकूपों पर निर्भरता लगभग समाप्त हो जाएगी, जिससे भूजल दोहन में भारी कमी आएगी जिसके फलस्वरूप भू जल स्तर में बढोत्तरी होगी ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी आयेगी एवं भविष्य में नए नलकूपों एवं उन पर होने वाले संचालन व रखरखाव सम्बन्धी व्यय में भी भारी कमी आएगी। इसके अतिरिक्त परियोजना के निर्माण से झील का निर्माण होगा जो कि क्षेत्र में पर्यटन को बढावा देगा, जिससे रोजगार सृजन होगा एवं स्थानीय नागरिकों के आय में वृद्धि होगी। झील निर्माण से पर्यावरण को भी लाभ होगा। इस परियोजना का एक अन्य मुख्य लाभ बाद नियंत्रण है, परियोजना के निर्माण के फलस्वरूप

देहरादून जनपद के 10 ग्रामों की लगभग 15000 आबादी को सौंग नदी में प्रतिवर्ष आने वाली बाढ से सुरक्षा प्रदान होगी। परियोजना देहरादून नगर के जलापूर्ति हेतु अत्यन्त महत्वपूर्ण है परियोजना से सम्बन्धित सभी आवश्यक तकनीकी वन भूमि हस्तान्तरण स्टेज-1 एवं अन्य आवश्यक स्वीकृतियाँ सम्बन्धित विभागों / मंत्रालयों प्राप्त की जा चुकी है। परियोजना से प्रभावित होने वाले कुटुम्बों के पुनर्वास एवं पुनर्व्यवस्थापन हेतु व्ययभार (रू. 247 करोड़) राज्य सरकार द्वारा वहन किया जायेगा।

आरजेडी के विधायक नेहालुद्दीन का कबूलनामा, 'अपनी रक्षा के लिए बम बना रहे थे मुस्लिम लड़के'

पटना। बिहार हिंसा की आग में निरंतर जल रहा है और राज्य के सीएम नीतीश कुमार पीड़ितों की सुरक्षा करने और उन्हें न्याय दिलाने की बजाए इफ्तार पार्टी करने में वयस्त हैं। वहीं, बिहार में भड़की सांप्रदायिक हिंसा के बीच सासाराम में हुए बम ब्लास्ट को लेकर राष्ट्रीय जनता दल के विधायक मोहम्मद नेहालुद्दीन ने खुलेआम यह कबूल किया है कि मुस्लिम लड़के अपनी सुरक्षा के लिए बम बना रहे थे। बता दें कि, रोहतास जिले के सासाराम में हुए बम धमाके को लेकर आरजेडी विधायक मोहम्मद नेहालुद्दीन का यह बड़ा कबूलनामा सामने आया है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, नेहालुद्दीन ने मुस्लिम युवकों द्वारा बम बनाने को सही ठहराया है। लालू यादव की पार्टी के विद्याक नेहालुद्दीन ने कहा है कि मरता क्या न करता। अपनी जान बचाने के लिए मुसलमानों के बच्चों को ये करना पड़ता है। वे अपनी सुरक्षा के लिए बम बना रहे थे। बता दें कि सासाराम में रामनवमी शोभायात्रा के दौरान हुई हिंसा के बाद शनिवार (1 अप्रैल) को बम ब्लास्ट की खबर सामने आई थी। पुलिस ने जानकारी दी थी कि मकान के अहाते में बम बनाते वक्त ब्लास्ट हो गया था। इस बम धमाके में 6 लोग जख्मी हो गए थे। जिसके बाद सभी को सदर अस्पताल में एडमिट कराया गया था। इस मामले में पुलिस ने 2 लोगों की गिरफ्तारी की भी बात कही थी। बम ब्लास्ट की एक खबर सोमवार (3 अप्रैल) को भी सामने आई थी। हालाँकि बिहार पुलिस ने इसे खारिज करते हुए कहा था कि वहां पटाखा फूटा है। पुलिस ने कहा था कि सुबह लगभग 5 बजे सासाराम थाना से 3 किमी की दूरी पर मोची टोला में मन्नौवर राईन के घर की बाहरी दीवार पर किसी अज्ञात शख्स ने पटाखा फोड़ा दिया। जिसके बाद वहाँ मौजूद लोगों में बम विस्फोट की अफवाह फैल गई। बता दें कि रामनवमी शोभायात्रा निकाले जाने के दौरान बिहार के नालंदा जिले के बिहारशरीफ और रोहतास जिले के सासाराम में हिंसा भड़क गई थी। कई जगहों पर आगजनी से लेकर गोलीबारी और बम धमाके तक की खबरें मीडिया में आई थी।

धामों में बर्फ ही बर्फ, यात्रा तैयारियों पर लगा ब्रेक

विशेष संवाददाता

देहरादून। चार धाम यात्रा शुरू होने में अब महज 17 दिन का समय शेष बचा है लेकिन पिछले 20 दिनों से राज्य में हो रही बेमौसम बारिश और बर्फबारी का सिलसिला अभी भी थमने का नाम नहीं ले रहा है। ऐसी स्थिति में यात्रा की तैयारियों को पूरा करना शासन-प्रशासन के लिए बड़ी चुनौती बना हुआ है। मौसम विभाग द्वारा आज एक बार फिर आगामी 3 दिनों तक राज्य के ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बारिश और बर्फबारी का अलर्ट जारी किया गया है।

होली के बाद से लगातार राज्य में हो रही वर्षा और बर्फबारी के कारण मौसम पूरी तरह बदल चुका है। इन दिनों राज्य के ऊंचाई वाले क्षेत्रों में 2 फीट से 6 फीट तक बर्फबारी होने के कारण चारों धामों में बर्फ की मोटी चादर जमा हो चुकी है। पहाड़ की चोटियों से लेकर सड़कों पर बर्फ की सफेद चादर बिछी हुई है। केदारनाथ में बीते एक माह से पैदल मार्ग पर जमी बर्फ को हटाने का काम लगातार जारी है, लेकिन बीते 20 दिनों से जितनी बर्फ हटाई जाती है अगले ही कुछ घंटों में उससे अधिक बर्फ जमा हो जाती है। वही ग्लेशियर टूटने से भी पैदल मार्ग को खोलने में बाधाएं आ रही है। उल्लेखनीय है कि 22

●आगामी 3 दिन जारी रहेगी बारिश व बर्फबारी
●सड़कों पर सुरक्षा व मरम्मत का काम ठप
●अब तक 8 लाख यात्री करा चुके हैं रजिस्ट्रेशन

अप्रैल को गंगोत्री और यमुनोत्री धाम के कपाट खोले जाने हैं वही 25 अप्रैल को केदारधाम व 27 को बद्रीनाथ धाम के कपाट खुलने हैं। केदारनाथ बाबा के धाम में अभी भी कई फीट बर्फ जमा है। गौरीकुंड से इंचोली तक मार्ग बर्फ से भरा पड़ा है। वही कुबेर गदेरे में भी भारी बर्फ जमा है। जब तक इस पैदल मार्ग से बर्फ नहीं हटाई जाएगी तब तक धाम में खाद्य सामग्री पहुंचाना और अन्य तैयारियों को पूरा नहीं किया जा सकता है। वहीं बद्रीनाथ धाम में जिधर देखो बर्फ ही बर्फ नजर आती है खास बात यह है कि अभी भी बर्फबारी का सिलसिला लगातार जारी है। जिसके बारे में यह नहीं कहा जा सकता है कि यह स्थिति कब तक बनी रहेगी।

बारिश और बर्फबारी के कारण सड़कों पर भी डेंजर जोन में जो सुरक्षा के काम किए जाने हैं वह अभी तक नहीं किए जा सके हैं। सुरक्षा पुस्ते बनाने से लेकर सड़कों की मरम्मत तक का काम खराब मौसम के कारण नहीं हो पा रहा है। चार धाम यात्रा के लिए अब तक लगभग 8 लाख लोग ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करा चुके हैं।

सरकार का भी दावा है कि वह समय रहते सभी तैयारियों को पूरा कर लेगी लेकिन पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के कारण मौसम का जो मिजाज बिगड़ा हुआ है अगर वह जल्द नहीं बदलता तो समय पर यात्रा की तैयारियां पूरा करना मुश्किल होगा। आज तीर्थ पुरोहितों के दल ने केदार धाम यात्रा की तैयारियों का जायजा लिया, लेकिन भारी बर्फबारी के कारण पैदल धाम तक पहुंचना अभी संभव नहीं हो पा रहा है।

ग्राम प्रधान पर दुष्कर्म का आरोप, 7 साल बाद केस दर्ज

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने ग्राम प्रधान के खिलाफ दुष्कर्म की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस अब मामले की जांच कर रही है।

घटना 14 फरवरी 2017 की बतायी जा रही है। जानकारी के अनुसार लक्सर कोतवाली क्षेत्र के एक गांव निवासी युवती ने न्यायालय को दिए प्रार्थनापत्र में बताया कि आरोपित प्रधान का घर उसके पड़ोस में है। बताया गया है कि 14 फरवरी 2017 को जब उसके पिता दूध लेकर घर के बाहर गए थे तथा वह अपने घर की ऊपरी मंजिल पर थी। आरोप है कि इस दौरान आरोपित प्रधान वहां आया और चाकू की नोक पर डरा धमकाकर उसके साथ दुष्कर्म किया। इस दौरान उसने उसकी अश्लील वीडियो भी बना ली।

पीड़िता के अनुसार इसके बाद उसका निकाह हो गया। उसका पति उसके साथ घर में ही रहने लगा। लेकिन, इस दौरान भी आरोपित उसे ब्लैकमेल करते हुए उसका यौन शोषण करता रहा। वह अभी तक सबकुछ चुपचाप सहती आ रही थी। लेकिन, अब उसके सब्र का बांध टूट जाने पर उसने पति को मामले की जानकारी दी। पुलिस के इस मामले में कार्रवाई न करने पर उसने न्यायालय की शरण ली। मामले में न्यायालय ने आरोपित के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के आदेश कोतवाली पुलिस को दिए हैं। आरोपित वर्तमान में ग्राम प्रधान है। वहीं आरोपी ग्राम प्रधान ने आरोपों को निराधार बताया है। उनका कहना है कि भूमि विवाद में दबाव बनाने के लिए झूठे आरोप लगाए गए हैं। पुलिस क्षेत्राधिकारी मनोज ठाकुर ने बताया कि न्यायालय के आदेश पर आरोपित के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

आईएफएस भरतरी ने किया वन विभाग के मुखिया का पदभार ग्रहण

●16 माह की कानूनी लड़ाई के बाद संभाला पदभार

हमारे संवाददाता

देहरादून। 16 महीने की कानूनी लड़ाई और आज 3 घंटे चले ड्रामे के बाद आईएफएस राजीव भरतरी ने वन विभाग के मुखिया का पदभार ग्रहण कर लिया है। हाईकोर्ट के आदेश के बावजूद शासन ने भरतरी की पद बहाली के आदेश जारी करने में देरी की, लेकिन दोपहर लगभग डेढ़ बजे उन्होने पद संभाल लिया है।

बता दें कि नवंबर 2021 में सरकार ने वन विभाग के एक सामान्य नोट पर भरतरी को पीसीसीएफ पद से हटा दिया था। उन्हें वाइल्ड लाइफ बोर्ड में भेज दिया गया था। भरतरी ने कहा था कि उन्हें राजनीतिक कारणों से पद से हटाया गया है, यह उनके आत्मसम्मान और संवैधानिक अधिकारों का हनन है। भरतरी ने कैट में इस फैसले को चुनौती दी थी, कैट ने भरतरी के पक्ष में फैसला सुनाया , लेकिन तब भी उनकी पद पर बहाली नहीं हुई। इसके बाद भरतरी हाईकोर्ट गए और हाईकोर्ट ने सरकार को मंगलवार 10 बजे तक भरतरी को पद का चार्ज देने के आदेश दिए थे।

पद संभालने के बाद भरतरी ने मीडिया से कहा कि ये मामला संवैधानिक अधिकारों का था, जिसके लिए उन्हें 16 महीने तक संघर्ष करना पड़ा। भरतरी ने कहा कि कार्बेट नेशनल पार्क की पाखरो रेंज बहुत सेंसिटिव रेंज है। वहां जब हजारों पेड़ काटे जाने की खबरें आई तो ये पूरे वन महकमे के लिए काफी असहज करने वाला था। भरतरी से जब पूछ गया कि ये सब आपकी नाक के नीचे होता गया, भरतरी ने कहा कि मैंने पूरी ईमानदारी से काम किया और इस पर उचित एक्शन लेने की हिम्मत दिखाई। भरतरी ने माना कि वन विभाग में अभी बहुत सुधार करने की जरूरत है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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