बुधवार
03 मई 2023

पृष्ठ 4
बच्चों की हेल्थ को सीधे इफेक्ट करते हैं हेल्थ ड्रिंक्स

पृष्ठ 5
शिंदू की दुल्हनिया में नजर आयेंगे शाहिद कपूर और कृति सैनन

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 93
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

दरिद्र व्यक्ति कुछ वस्तुएँ चाहता है, विलासी बहुत सी और लालची सभी वस्तुएँ चाहता है।
– अज्ञात

दूनवैलीमेल

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

सड़क में मारपीट करने पर मंत्री के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

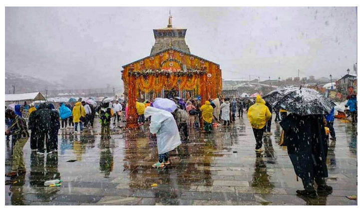
देहरादून। सडक में सरेआम मारपीट गाली गलौच करने के मामले में पुलिस ने मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, उसके गनर व पीआरओं के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। वहीं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार को मामले की जांच कराने के आदेश दिये हैं।

घटनाक्रम के अनुसार गत दिवस काबीना मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था। जिसमें मंत्री, उनका पीआरओ व उनके गनर द्वारा एक व्यक्ति जिसका नाम सुरेन्द्र सिंह नेगी बताया जा रहा है, से मारपीट करते हुए दिखाया गया था। मामले के तूल पकड़ते ही जहां कांग्रेस व भाजपा कार्यकर्ता आमने सामने आ गये और उन्होने कोतवाली ऋषिकेश का घेराव कर दिया।

प्रशासन द्वारा मामले की गम्भीरता को देखते हुए कोतवाली ऋषिकेश को छावनी मे तब्दील कर आसपास के थानों की पुलिस फोर्स भी वहां पर तैनात कर दी। बताया जा रहा है कि पुलिस ने मंत्री के गनर की शिकायत पर देर रात ही उक्त व्यक्ति सुरेन्द्र सिंह नेगी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया था। मामले में हो हल्ला मचने के बाद मुख्यमंत्री द्वारा कैबिनेट मंत्री अग्रवाल को तलब कर लिया गया और डीजीपी को मामले की जांच किये जाने के निर्देश दिये गये।

मामले में आज कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल, पीआरओ कौशल सजवाण व मंत्री के गनर गौरव राणा पर मुकदमा किये जाने की बात चर्चाओं में आयी तो सांध्य दैनिक 'दून वैली मेल' द्वारा ऋषिकेश कोतवाल से उनके सरकारी नम्बर 9411112815 पर कैबिनेट मंत्री, उनके पीआरओ व उनके गनर पर मुकदमा किये जाने की बात पूछी गयी तो उन्होने इसकी पुष्टि करते हुए बताया कि सुरेन्द्र सिंह नेगी की तहरीर पर मंत्री सहित उनके पीआरओ व उनके गनर पर भी 147, 323, 506 की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया है। वहीं आज सुरेन्द्र सिंह नेगी ने राजकीय चिकित्सालय में पहुंच अपना मेडिकल चैकअप कराया।

बारिश व बर्फबारी से यात्रा पर ब्रेक



●केदारनाथ यात्रियों को पड़ावों पर रोका
●केदार धाम में बिछी बर्फ की मोटी चादर
●प्रदेश के मैदानी भागों में झमाझम बारिश

विशेष संवाददाता

देहरादून। केदारधाम में बीते कल से लगातार हो रही बर्फबारी के कारण फिलहाल यात्रा को पूरी तरह से रोक दिया गया है। केदारनाथ जाने वाले सभी यात्रियों को पड़ावों पर रोक दिया गया है जिसके कारण धाम में सन्नाटा है वही बद्रीनाथ धाम में भारी बारिश के कारण यात्रा प्रभावित हुई है।

डीजीपी अशोक कुमार जो केदारधाम में है उनका कहना है कि बर्फबारी के कारण यहां हालात ठीक नहीं है इसलिए अभी आज एक दिन के लिए केदार धाम यात्रा को पूरी तरह से रोक दिया गया है तथा धाम में जो यात्री कल पहुंचे थे उन्हें कल ही वापस भेज दिया था जो थोड़े बहुत बचे थे उन्हें आज भेजा गया है। उनका कहना है कि सभी यात्रियों को पड़ावों पर रोका गया है। सोनप्रयाग व गौरीकुंड तथा फाटा से लेकर श्रीनगर और ऋषिकेश तक यात्रियों को जो जहां है वहीं रुकने को कहा गया है। उनका कहना है कि जैसे ही मौसम साफ होगा उसके बाद स्थिति की समीक्षा कर आगे के बारे में फैसला लिया जाएगा। केदारनाथ में कल से ही बर्फबारी हो रही है कल भी श्रद्धालुओं को छाता लेकर दर्शनों के लिए लाइनों में खड़े देखा गया था कल से आज दोपहर तक धाम में बर्फबारी का क्रम जारी था यहां तक हेलीपैड और मंदिर प्रांगण में भी भारी बर्फ जम चुकी थी। हेलीपैड से आज बर्फ हटाने का काम जारी था हेलीपैड के वर्फ में ढक जाने के कारण हेली सेवा भी ठप हो गई है।

मौसम विभाग द्वारा 2 और 3 मई के लिए येलो अलर्ट जारी करते हुए 2 से 3 फीट बर्फ की संभावनाएं जताई गई थी जो सच साबित हुई है। खराब मौसम के मद्देनजर अब यात्रियों के लिए नई गाइडलाइन जारी की गई है जिसमें उनसे

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

'समलैंगिक जोड़ों की चिंताओं को दूर करने के लिए समिति बनाने को केंद्र तैयार'

नई दिल्ली। समलैंगिक शादियों को कानूनी मान्यता देने पर सुप्रीम कोर्ट में चल रही सुनवाई के बीच केंद्र सरकार ने बुधवार को अदालत से कहा कि वह ऐसे लोगों की चिंताओं को दूर करने के लिए समिति बनाने को तैयार है। केंद्र ने कोर्ट से कहा कि प्रशासनिक उपाय तलाशने के लिए कैबिनेट सचिव की अध्यक्षता में एक समिति गठित करने पर वह सहमत है। केंद्र सरकार की ओर से सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने कहा कि याचिकाकर्ता प्रशासनिक उपाय तलाशने के मुद्दे पर अपने सुझाव दे सकते हैं। उन्होंने कहा कि सरकार समलैंगिक जोड़ों की चिंताओं को दूर करने के लिए प्रशासनिक कदम तलाशने के सुझाव को लेकर सकारात्मक है। समलैंगिक शादियों को कानूनी मान्यता देने के मुद्दे पर चीफ जस्टिस डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ सुनवाई कर रही है। पांच जजों की इस पीठ में जस्टिस एस के कौल, जस्टिस एस आर भट, जस्टिस हिमा कोहली और जस्टिस पी एस नरसिम्हा भी शामिल हैं। तुषार मेहता ने सुनवाई के दौरान पीठ से कहा कि प्रशासनिक उपाय तलाशने के लिए एक से ज्यादा मंत्रालयों के बीच समन्वय की जरूरत पड़ेगी।

कुपवाड़ा में सुरक्षाबलों के साथ मुठभेड़ में दो आतंकवादी ढेर

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के कुपवाड़ा जिले में सुरक्षाबलों के साथ बुधवार को हुई मुठभेड़ में दो आतंकवादी मारे गए। पुलिस ने यह जानकारी दी।

पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि मुठभेड़ उत्तर कश्मीर के कुपवाड़ा जिले में पिचनाद माछिल इलाके के निकट हुई। बताया जा रहा है कि सुरक्षाबलों को कुपवाड़ा के माछिल इलाके में कुछ आतंकवादियों के छिपे होने की सूचना मिली। इसके बाद पुलिस और सेना की टीमों ने मिलकर अभियान शुरू किया, जिसमें आतंकी फंस गए। कश्मीर जोन पुलिस ने पुष्टि की है कि अभी तक इस एनकाउंटर में दो आतंकवादी मारे गए है। उन्होंने कहा कि मारे गए आतंकवादियों की शिनाख्त की जा रही है तथा उनके संगठन के बारे में पता लगाया जा रहा है। मुठभेड़ में मारे गये आतंकवादियों की अब तक पहचान नहीं की जा सकी है और न ही यह पता चल सका है कि वे किस संगठन से ताल्लुक रखते थे। फिलहाल सुरक्षाबलों का ऑपरेशन जारी है।

जम्मू कश्मीर के 4 जिलों में पहले ही आतंकी हमले का अलर्ट जारी है। जानकारी के मुताबिक, खुफिया एजेंसियों ने 4 जिलों में आतंकी हमले का अलर्ट जारी किया है।

जम्मू, कठुआ, सांबा और पठानकोट में सभी सैन्य ठिकानों को ये जानकारी दी गई है। इसके बाद इन जिलों में सभी सैन्य ठिकानों की सतर्कता बढ़ा दी गई है।

दून वैली मेल

संपादकीय

बेमौसम बारिश की मार

उत्तराखंड में हो रही बेमौसम बारिश और बर्फबारी ने सिर्फ आम जनजीवन को ही प्रभावित नहीं किया है बल्कि इसका प्रभाव राज्य की आर्थिकी पर भी पड़ा है। इस बेमौसम बारिश और बर्फबारी ने सबसे अधिक नुकसान किसानों को पहुंचा है, वहीं बागवानी भी चौपट हो चुकी है। लीची, आम और सेब की फसल को भी इससे भारी नुकसान हुआ है। एक अनुमान के अनुसार 50 फीसदी फसलें खराब हो चुकी हैं। इस बार बाजार में आम और लीची का स्वाद आम आदमी चख भी सकेगा इसकी संभावनाएं अत्यंत ही कम दिखाई दे रही हैं क्योंकि पेड़ों पर अब आधे भी आम और लीची शेष नहीं बचे हैं और जो बचे हैं वह खराब होते जा रहे हैं। इस खराब मौसम में बागवानी की एक चौथाई फसल बोर के समय ही खराब हो चुकी थी। राज्य में होली के बाद से ही लगातार बारिश और बर्फबारी के कारण गेहूं, जौ, मटर तथा तिलहन की फसलों को भारी नुकसान हुआ है। खेतों में तैयार खड़ी फसल को काटने का मौका अभी तक मौसम ने नहीं दिया है जहां फसल की कटाई शुरू हो गई वहीं उसकी गुड़ाई का अवसर तक किसानों को नहीं मिल सका है, ऐसी स्थिति में या तो पकी हुई फसल खेतों में खड़ी ही नष्ट हो रही है या पड़ी हुई नष्ट हो रही है। खास बात यह है कि किसानों की फसल के बीमे की जितनी बड़ी-बड़ी बातें की जाती है धरातल पर वैसा कुछ भी दिखता नहीं है। सरकार द्वारा किसानों को जो क्षति पूर्ति की जाती है वह कितनी मिल पाती है? यह एक बड़ा सवाल है। भले ही राज्य के कृषि मंत्री द्वारा इस क्षति का आकलन कराने के निर्देश देने की बात कही जा रही हो लेकिन इसका आकलन करना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन है क्योंकि यह नुकसान पूरे प्रदेश के किसानों और बागवानों को हुआ है। अगर सरकार द्वारा इनको क्षतिपूर्ति के तौर पर थोड़ा-थोड़ा भी दिया गया तो यह लाखों करोड़ होगा, इसलिए इसकी उम्मीद सरकार से किया जाना भी संभव नहीं है। सरकार अब इन किसानों की क्या मदद कर पाती है यह आने वाला समय ही बताएगा। बात सिर्फ किसानों के नुकसान तक ही सीमित नहीं है यह खराब मौसम व्यवसायियों पर भी भारी पढ़ रहा है। खराब मौसम ने व्यवसाय और पर्यटन को भी हतोत्साहित किया है। बात अगर चार धाम यात्रा की ही करें तो चार धाम यात्रा पर तो इस समय सिर मुंडाते ही ओले पड़ने वाली कहावत चरितार्थ हो रही है। चार धाम यात्रा शुरू होने के साथ ही सूबे के मौसम में आए बड़े बदलाव ने इस यात्रा में अनेक व्यवधान खड़े कर दिए हैं। अब तक भले ही 10 दिनों में तीन लाख के आसपास यात्री सभी चारों धामों में पहुंचे हो लेकिन यह यात्री जान हथेली पर रखकर ही धामों तक पहुंचे हैं। कभी इस खराब मौसम के कारण यात्रा को रोक दिया जाता है तो कभी रजिस्ट्रेशन रोकने पढ़ रहे हैं। यात्रियों को जो असुविधा और परेशानियां हो रही है उसका गलत संदेश जा रहा है वह अलग बात है। अगर मौसम सामान्य रहा होता तो आने वाले दिनों में यात्रियों की संख्या के साथ सरकार व पर्यटन उद्योग से जुड़े लोगों को भी फायदा होता। राज्य में इस खराब मौसम का सिलसिला कब तक जारी रहेगा कहा जाना मुश्किल है। खास बात यह है कि पहाड़ों में जिन विकास कार्यों को सिर्फ ग्रीष्म काल में ही बेहतर किया जा सकता था वह तमाम काम अब तक अधर में ही लटके हैं और इन को पूरा करने के लिए अब बहुत कम समय बचा है।

मोबाइल लूट का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पैदल जा रहे व्यक्ति का मोबाइल लूटने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जौलीग्रान्ट निवासी दीपक शर्मा ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह रेलवे स्टेशन के पास किसी काम से गया था। वह रेलवे स्टेशन के पास पैदल जा रहा था तभी एक युवक उसके पास आया और उसके हाथ से उसका मोबाइल लूटकर वहां से भाग खडा हुआ। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

युवानं विश्पतिं कविं विश्वादं पुरुवेपसम्।
अग्निं शुम्भामि मन्मभिः॥

(ऋग्वेद ८-४४-२६)

मैं अपने विचार, वाणी और कर्म से उस परमेश्वर की आराधना करता हूं जिसने आत्मा को प्रकृति से जोड़ा है। जो इस सृष्टि का एकमात्र स्वामी है। जो इसकी रचना कर विस्तार देता है और समस्त सृष्टि को अपने में समेट भी लेता है।

With my thoughts, speech, and action, I adore the Supreme Lord, who joins the soul with nature. Who is the only master of this creation. The one who expands by creating it and also withdraws the whole universe unto him. (Rig Ved 8-44-26)

शहरी विकास मंत्री के समर्थन में सामाजिक संगठनों के साथ आए पूर्व मंडी अध्यक्ष चोपडा

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखंड सरकार में शहरी विकास मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल के काफिले को रोक प्रोटोकॉल का उल्लंघन करने वाले असामाजिक तत्व के खिलाफ आक्रमक होते हुए कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल का खुला समर्थन करते हुए पूर्व मंडी अध्यक्ष, भाजपा नेता संजय चोपड़ा की अगुवाई में सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने संयुक्त रूप से कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल की छवि को धूमिल करने वाले व्यक्तियों पर कानूनी रूप से कड़ी कार्रवाई की मांग की। पुरानी सब्जी मंडी चौक के प्रांगण में सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल के समर्थन में नारेबाजी कर खुला समर्थन किया।

इस अवसर पर पूर्व मंडी अध्यक्ष, भाजपा नेता संजय चोपड़ा ने कहा ऋषिकेश के विधायक, कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल एक लोकप्रिय नेता है। शरारती तत्वों द्वारा साजिश के तहत कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल की छवि को धूमिल करने का प्रयास किया जा रहा है जो कि निंदनीय है।

उन्होंने कहा कि प्रेमचंद अग्रवाल ऋषिकेश के विधायक के रुप में ग्रामीण क्षेत्रों शहरी क्षेत्रों इत्यादि क्षेत्रों में व्यापारी किसान असंगठित क्षेत्र के मजदूर हर वर्ग की मदद करने के लिए तत्पर रहते हैं। संजय चोपड़ा ने यह भी कहा 20 वर्षों से लगातार विधायक का चुनाव जीतते आ रहे हैं विपक्षी पार्टियां उनके साथ हुए घटनाक्रम को बेफालतू का टूल दे रही है जो कि औचित्य पूर्ण नहीं है। उन्होंने यह भी कहा जिन लोगों ने. कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल के काफिले को रोक प्रोटोकॉल का उल्लंघन किया है उस पूरे प्रखंड की जांच के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा आदेशित किया जा चुका है।

पुरानी सब्जी मंडी चौक के प्रांगण में प्रेमचंद अग्रवाल के समर्थन में नारेबाजी कर अपनी सहानुभूति प्रतिक्रिया व्यक्त करते वरिष्ठ व्यापारी नेता राजेश खुराना, सुंदरलाल राजपूत, डॉ अभिषेक, राजेश दुआ, अवधेश कोठियाल, आर एस रतूड़ी, कुंवर सिंह, राजू बिहारी, राजेश अरोड़ा, ओमप्रकाश भाटिया, हंसराज दुआ आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

कैबिनेट मंत्री को नैतिकता के आधार पर इस्तीफा देना चाहिएः आहुजा

नगर संवाददाता

देहरादून। एनसीपी युवा मोर्चा के राष्ट्रीय सचिव व प्रवक्ता सौरभ आहूजा ने ऋषिकेश में कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल का स्थानीय जनता के साथ मारपीट करते हुए वायरल वीडियो पर कहा ऐसे मंत्री को पद पर बने रहने का कोई हक नहीं है। प्रेम चंद्र अग्रवाल को नैतिकता के आधार पर तत्काल प्रभाव से इस्तीफा देना चाहिए।

उन्होने कहा कि भाजपा के मंत्री व विधायक पद की गरिमा को ताक पर रख बदमाशी पर उतर आए हैं। कहा कि पहले ही कई विवादों में फसे मंत्री ने जिस प्रकार स्थानीय युवक के साथ बीच सड़क पर मारपीट की यह उन्हे शोभा नही देता। उन्होंने कहा उत्तराखंड राज्य का यह दुर्भाग्य है कि युवा पहले से ही बहुमत की सरकार भाजपा से त्रस्त है और अब माननियो से मार भी खाते नजर आ रहे हैं। उन्होने कहा कि मंत्री जी भूल गए हैं कि बैक डोर भर्तियां उन्होंने करवाई थी और अपने रिश्तेदारों और अपनों को भर्ती करवा दिया था। जब तक ऐसे लोग सत्ता में बैठे हैं उत्तराखंड के विकास के बारे में बोलना व सोचना छलावा है।

'प्लास्टिक मुक्त गंगा' विषय पर बुद्धिजीवियो का सम्मेलन

हमारे संवाददाता

ऋषिकेष परमार्थनिकेतन में 'सेंटर फॉर ग्लोबल अफेयर्स एन्ड पब्लिक पॉलिसी' की ओर से प्लास्टिक मुक्त गंगा विषय पर बुद्धिजीवियों का सम्मेलन आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप पधारे हेस्को के संस्थापक पदम् भूषण डॉ अनिल प्रकाश जोशी ने कहा कि प्रकृति का असन्तुलित दोहन मानव जीवन पर भारी पड़ रहा है। इसे गम्भीरता से लेने की आवश्यकता है। सम्मेलन को संबोधित करते हुए शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास के प्रान्त पर्यावरण प्रमुख पर्यावरण विद एवं सामाजिक चिंतक विनोद जुगलान ने कहा कि संकल्प सिद्धि और सामूहिक प्रयासों ही गंगाजी की निर्मलता और अविरलता सम्भव है। उन्होंने कहा कि परमार्थ में कार्यक्रम के आयोजन की सफलता तभी सम्भव है जब सभी लोग यहाँ से परमार्थ(लोक कल्याण)का संकल्प लेकर लौटें। इस अवसर पर सुपसिद्ध श्रीमद कथा वक्ता वैष्णवाचार्य पण्डित शिव स्वरूप नौटियाल ने कहा कि सनातन संस्कृति में गौ,गंगा और गीता,गायत्री और गणेश जी की स्तुति के साथ साथ इन्हें संस्कारों में ढालने की जरूरत है। सामाजिक कार्यकर्ता अनूप नौटियाल के संचालन में चले प्रथम सत्र में वैदिक ब्राह्मण महासभा के पदाधिकारी आचार्य शिव प्रसाद सेमवाल ने कहा कि प्रकृति हो या गंगाजी दोनों ही मातृ रूपेण हैं। जी आई जेड जर्मनी की संस्था के तकनीकी सलाहकार नितेश चंद्राकर और वेस्ट वारियर्स के सम्प्रेषण निदेशक ने संयुक्त रूप से माना कि पर्यावरण के प्रति जागरूकता से ही ऐसे अभियानों में सफलता पाई जा सकती है। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान की ब्राण्ड अम्बेसडर डॉ मनु शिवपुरी ने कहा कि सिर्फ सफाई करने के साथ हमे इसके मूल स्रोत पर भी पैनी कार्यवाही करनी आवश्यक है। प्लास्टिक का मूल स्रोत से ही हमे विकल्प उपलब्ध होने चाहिए। अपनी स्वरचित संदेश जो की गंगा घाटों पर प्रसारित किया जा रहा है, के माध्यम से गंगा में प्लास्टिक और कपड़े फेंकने वालों को ऐसा न करने का जागरूकता संदेश देते हुए कहा कि पतित पावनी गंगाजी हमारी माँ हैं, इनके हृदय को दूषित न करें। नगर पालिका परिषद मुनिकीरेती के अध्यक्ष रोशन रतूड़ी ने कहा कि गंगा हम सबकी माँ है, गंगा स्वच्छता की जिम्मेदारी भी हमारी है। खासकर गंगा किनारे रहने वाले हर वर्ग के लोगों की जिम्मेदारी है कि हम गंगाजी को स्वच्छ रखें। नालियों और सड़कों पर कूड़ा न डालें यह बहते हुए गंगाजी में जाकर मिलता है। कार्यक्रम के संयोजक पीआई बी के संयुक्त निदेशक शान्तनु प्रताप सिंह ने बताया कि कार्यक्रम में सामाजिक और निजी संस्थाओं के प्रतिनिधि एवं स्थानीय हितधारकों के अलावा जनप्रतिनिधियों, सरकारी संस्थाओं के अधिकारियों ने भी हिस्सा लिया।

क्या थायराइड में प्रेग्नेंट होना आसान है?

थायराइड एक ऐसी बीमारी है जो महिलाओं को ज्यादा प्रभावित करती है। थायराइड का असर महिलाओं की प्रजनन क्षमता पर भी पड़ता है। थायराइड ग्रंथि ट्राईआयोडोथायरोनिन और थायरोक्सिन नामक हार्मोन का उत्पादन करती है जो कि भ्रूण के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इसलिए प्रेग्नेंसी में थायराइड एक अहम भूमिका निभाता है। थायराइड होने पर गर्भावस्था के दौरान नियमित जांच करवाना बहुत जरूरी होता है।

थायराइड ग्रंथि तितली के आकार की होती है और इस ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन पूरे शरीर की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं। यदि थायराइड ग्रंथि कम एक्टिव हो तो इस स्थिति को हाइपोथायराइड कहते हैं। वहीं थायराइड ग्रंथि के अधिक सक्रिय होने की स्थिति को हाइपरथायराइड कहते हैं।

अगर महिला के परिवार में ऑटोइम्यून थायराइड डिजीज जैसे कि ग्रेव्स डिजीज की हिस्ट्री रही है तो प्रेग्नेंसी के दौरान उसमें इन बीमारियों या थायराइड का खतरा बढ़ जाता है। टाइप 1 डायबिटीज के मरीजों में भी थायराइड का खतरा ज्यादा होता है।

थायराइड के इलाज के बाद महिला गर्भधारण कर सकती है। अगर थायराइड की बीमारी के बाद कोई महिला गर्भधारण करना चाहती है तो उसे पहले डॉक्टर से इस बारे में बात करनी चाहिए। डॉक्टर आपसे थायराइड को लेकर आपकी फैमिली हिस्ट्री के बारे में पूछेंगें। डॉक्टर सीरम टीएसएच टेस्ट के लिए कह सकते हैं। इससे खून में थायराइड हार्मोन की मात्रा का पता चलता है।

थायरइड हार्मोन का कम होने यानी हाइपोथायराइड की स्थिति में डॉक्टर लिवोथायरोक्सिन दे सकते हैं। महिला के गर्भधारण करने के बाद डॉक्टर इस दवा की खुराक में बदलाव कर सकते हैं। गर्भधारण करने के बाद थायराइड से ग्रस्त महिला को तुरंत डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। वहीं, हाइपरथायराडिज्म की स्थिति में डॉक्टर प्रोपिलिथिओरासिल और मेथिमाजोल जैसी दवाएं दे सकते हैं।

*दवा लेने के अलावा आपको तनाव से भी दूर रहना है। तनाव से कोर्टिसोल नामक हार्मोन बढ़ जाता है जो कि थायराइड ग्रंथि को हार्मोन रिलीज करने से रोकता है।

*वहीं गर्भावस्था में महिलाओं को शारीरिक गतिविधियां करते रहना चाहिए। योग और व्यायाम से थायराइड हार्मोन को संतुलित रखा जा सकता है।

*चीनी, रिफाइंड अनाज और कैफीन आदि का सेवन कम करें। वहीं गॉइटर की बीमारी से बचने के लिए अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में आयोडीन युक्त चीजों को शामिल करें।

थायराइड में कर सकते हैं गर्भधारण

थायराइड से ग्रस्त महिलाओं के लिए गर्भधारण करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है लेकिन ऐसा बिलकुल नहीं है कि थायराइड की वजह से आप गर्भधारण नहीं कर सकती हैं। दवाओं की मदद और डॉक्टर की सलाह से थायराइड के बाद भी गर्भधारण किया जा सकता है।

सनी लियोनी की फिल्म कैनेडी का नया पोस्टर जारी

मोचन की तलाश करते हुए विभिन्न परिस्थितियों से घिरे एक अनिद्राग्रस्त पुलिस वाले पर आधारित कहानी आपके लिए तैयार हैं, अनुराग कश्यप के निर्देशन में बनी पुलिस नोयर कैनेडी का पहला पोस्टर आउट हो गया है। कान फिल्म फेस्टिवल 2023 में मिडनाइट स्क्रीनिंग श्रेणी में कान्स स्क्रीनिंग के लिए चुने जाने के बाद, निर्माताओं ने आखिरकार पहला पोस्टर जारी कर दिया है, जो वास्तव में उन सभी पहेली को समेटे हुए है जो दर्शकों के लिए स्क्रीन पर लाने वाली है।

कैनेडी एक अनिद्राग्रस्त पूर्व-पुलिस की कहानी है, जिसे लंबे समय से मरा हुआ समझा गया है लेकिन वह फिर भी भ्रष्ट व्यवस्था के खिलाफ काम करता है और मोचन की तलाश करता है। फिल्म से पहला पोस्टर जारी किया गया है, जिसमें लीड एक्टर राहुल भट मेगा कैनवास पर मास्क पहने हुए हैं और सनी लियोन एक दरवाजे के सामने खड़ी होकर चिल्ला रही हैं। पुलिस नोयर की अपनी शैली को बहुत अच्छी तरह से न्यायोचित ठहराते हुए, पोस्टर को लाल और काले रंग की थीम में डिज़ाइन किया गया है, जबकि बंदूक और खून के धब्बे एक संदिग्ध कहानी पर नज़र डालती हैं, जिसे दर्शक फिल्म में देखेंगे। इसके अलावा, फ़िल्म का अनुराग कश्यप के घर से आना, जो हमें कई पुलिस नोयर और थ्रिलर फिल्में देने के लिए जाने जाते हैं, अब कैनेडी के साथ यह देखना दिलचस्प होगा कि इस बार उनकी थाली में क्या नया है। कैनेडी राहुल भट और सनी लियोन अभिनीत अनुराग कश्यप द्वारा लिखित और निर्देशित फिल्म है जिसका निर्माण जी स्टूडियोज और गुड बैड फिल्म्स के रंजन सिंह और कबीर आहूजा ने किया है। फिल्म के डीओपी सिल्वेस्टर फोंसेका हैं।

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

महिलाओं के लिए लाभदायक शतावरी

बायॉलजी के अनुसार, एक महिला और पुरुष के शरीर में जितनी भिन्नता होती है, पोषण के हिसाब से उनके शरीर की आवश्यकताएं भी उसी प्रकार अलग-अलग होती हैं। ऐसा हॉर्मोन्स के कारण होता है। महिला हो या पुरुष दोनों को अलग उम्र में अलग तरह की डायट की जरूरत होती है। यहां जाने महिलाओं की बॉडी की जरूरत से जुड़ी बातें...

-शतावरी का चूर्ण और फलियां दोनों ही महिलाओं की सेहत के लिए जरूरी होते हैं। शतावरी की फलियों को आप स्नैक्स या सब्जी के रूप में उपयोग करेंगी तो आपके शरीर को उस पोषण का एक तिहाई एक बार में ही प्राप्त हो सकता है, जितना आपको दिनभर के लिए चाहिए।

-शतावरी की फलियां विटमिन-के से भरपूर होती हैं। साथ ही इनमें अच्छी मात्रा में फोलेट भी मौजूद होता है। युवा महिलाओं को इनका सेवन अवश्य करना चाहिए। साथ ही यदि आप बच्चा प्लान कर रही हैं तो इनका सेवन आपके बच्चे के विकास में बहुत सहायता करेगा।

ब्रेस्ट कैंसर से बचाए पपीता

-जानकर हैरानी हो सकती है लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स पपीते को जिन गुणों से भरपूर बताते हैं, वे महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर और सर्वाइकल कैंसर से दूर रखने में मदद करते हैं। पपीते में बीटा कैरोटीन होता है और लाइकोपीन होता है।

- कैरोटीन और लाइकोपीन दोनों ही महिलाओं को ब्रेस्ट और सर्वाइकल कैंसर से दूर रखते हैं। लाइकोपीन ऐंटिऑक्सीडेंट्स की तरह काम करता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर का स्तर मेंटेन रखने में मदद करता है। इससे हार्ट संबंधी परेशानियों से दूर रहने में भी मदद मिलती है।

-पुरुषों की तुलना में महिलाओं के शरीर में कैल्शियम की मात्रा जल्दी कम होने लगती है। इससे उनकी हड्डियां कमजोर पड़ने लगती हैं।

-पुरुषों में जहां आमतौर पर 45 से 60 की उम्र के बीच कैल्शियम डायट लेने की जरूरत होती है। वहीं महिलाओं के शरीर में 30 के बाद ही कैल्शियम की कमी होने लगती है। इस कमी को दूर करने के लिए अपनी डायट में केल को जरूर शामिल करें।

-केल हरी पत्तेदार सब्जी होती है। जो शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाने का काम करती है। इसमें विटमिन-के, कैल्शियम और विटमिन-डी पाया जाता है। ये सभी गुण मिलकर महिलाओं की हड्डियों को मजबूत बनाए रखने का काम करते हैं।

- आपको जानकर हैरानी होगी कि अगर आप हर दिन एक कटोरी केल की सब्जी खा लें तो शरीर की जरूरत के हिसाब से आपको प्रचुर मात्रा में विटमिन-ए और विटमिन-सी की प्राप्ति भी हो सकती है।

-अब तक आपने पढ़ा और सुना होगा कि महिलाओं की तुलना में पुरुषों को हार्ट अटैक अधिक होता है। जबकि यह बात पूरी तरह सही नहीं है। यूनाइटेड स्टेट में तो महिलाओं की मृत्यु का मुख्य कारण ही हार्ट डिजीज है।

-जबकि हमारे देश में इस महिलाओं में इस बीमारी से जुड़ी जागरुकता की बहुत जरूरत है। अपने दिल की सेहत के लिए जरूरी है कि आप अपनी डायट में फलियों का अधिक से अधिक उपयोग करें।

फलियां रखें दिल को दुरुस्त

-फलियां प्रोटीन प्राप्त करने का एक अच्छा माध्यम हैं। आमतौर पर जो लोग नॉनवेज खाते हैं, उन्हें प्रोटीन के साथ फैट भी मिलता है। जबकि फलियां ऐसा रिसोर्स हैं जो सिर्फ प्रोटीन और फाइबर देती हैं।

- फलियां खाने से ब्लड शुगर कंट्रोल रहता है। ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती, दिल की धड़कनों को सामान्य और दिल को सेहतमंद बनाए रखने में मदद मिलती है। अगर महिलाएं इन सब परेशानियों से दूर रहेंगी तो उनका दिल दुरुस्त रहेगा।

सोयाबीन की फलियां

- ईस्ट एशिया के ज्यादातर हिस्सों में सोयाबीन की फलियां अलग-अलग तरीके से खाई जाती हैं। हालांकि पैक्ड फूड के जरिए दुनियाभर में इनकी सप्लाई होती है। क्योंकि ये फलियां ढेर सारे न्यूट्रिऐंट्स से भरपूर होती हैं।

-सोयाबीन की फलियों में फाइबर के साथ ही गुड फैट्स, एस्ट्रोजन हॉर्मोन का लेवल मेंटेन करनेवाले कंपाउंड्स होते हैं। हालांकि हर उम्र में महिलाओं को इन फलियों का सेवन करना चाहिए। लेकिन मेनोपॉज के आस-पास इन फलियों के सेवन से एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी नहीं होती है।(आरएनएस)

एग्जाम की तैयारी में टाइम मैनेजमेंट का है अहम रोल

नीट से लेकर सीयूईटी तक कुछ ही दिनों में कई बड़ी परीक्षाओं का आयोजन होना है। इस समय तक छात्र अपनी तैयारियों को अंतिम रूप देने में लगे होंगे। चूंकि एग्जाम में खास समय नहीं बचा है इसलिए इस वक्त टाइम मैनेजमेंट बहुत जरूरी हो जाता है। कई बार छात्र ये शिकायत करते हैं कि पेपर आता है लेकिन समय कम पड़ जाता है या दिन प्लान करने के बावजूद समय मैनेज नहीं कर पाते। अगर आप भी ऐसी ही समस्या से जूझ रहे हैं तो ये टिप्स आपके काम आ सकते हैं। ये आपको टाइम मैनेज करना सिखाएंगे। एग्जाम के समय ऐसे अपना टाइम मैनेज करें।

टाइम-टेबल बनाएं

परीक्षा के लिए तैयारी करते वक्त सबसे जरूरी ये हो जाता है कि समय बर्बाद न हो। हर विषय को प्रॉपर टाइम मिले और कुछ भी इंपॉर्टेंट न छूटे। इसके लिए जरूरी है कि आप टाइम टेबल बनाकर तैयारी करें। हर दिन के लिए विषयवार चीजें लिख लें कि किस दिन क्या करना है, कैसा करना है, कितने घंटे किस सब्जेक्ट को देने हैं और दिन खत्म होने पर क्या टारगेट पूरा हो जाना चाहिए।

कठिन काम पहले करें

जो विषय या टॉपिक आपको नहीं आते उन्हें पहले पूरा करें। कई बार दिन अपने तय पैटर्न के हिसाब से चल रहा होता है लेकिन अंत में कुछ कठिन आ जाने पर आप उसे वहीं छोड़ देते हैं कि इसके लिए तो समय ही नहीं बचा। वहीं आसान एरिया बाद में करेंगे तो समय कम भी होगा तो आप ये सोच लेंगे कि इसमें तो बस थोड़ा ही एफर्ट डालना है और उसे अधूरा नहीं छोड़ेंगे।

प्रायॉरिटी तय करें

इसी प्रकार अपनी प्रायॉरिटी तय करें और उसी हिसाब से काम करें। तब भी आपका समय उन चीजों में लगेगा जो जरूरी हैं। अपने काम की लिस्ट बनाएं और प्रायॉरिटी के हिसाब से उसे लिस्ट में ऊपर या नीचे स्थान दें।

ब्रेक लेने का भी टाइम फिक्स हो

पढ़ाई करने या एग्जाम की तैयारी करने का ये मतलब नहीं होता कि आप ब्रेक न लें या लगातार पढ़ते रहें। जैसे अपनी पढ़ाई और विषय का टाइम टेबल बनाते हैं वैसे ही अपने ब्रेक का भी बनाएं और जरूरत पड़ने पर ब्रेक जरूर लें। इससे आप रिफ्रेश होंगे और जो टाइम लाइन आपने जिस काम के लिए सेट की है वो जरूर पूरी कर पाएंगे। दिमाग को तरोताजा रखना बहुत जरूरी है। इसके साथ ही डिस्ट्रैक्शंस को खुद से दूर रखें। जो चीजें आपको समय पर काम करने से रोकती हों उन्हें खुद की पहुंच से दूर रखें।

एग्जाम वाले माहौल में मॉक टेस्ट दें

एग्जाम में समय कम पड़ने की समस्या से ऐसे जूझें कि घर में जब प्रैक्टिस पेपर सॉल्व करें तो बिलकुल एग्जाम वाले माहौल में ही सॉल्व करें। टाइमर लगाकर बैठें और जितने घंटे का पेपर हो उसे उतने घंटे में हल करने के बाद ही वहां से उठें। देखें कि कहां और कितना टाइम कम पड़ रहा है। जहां कमी हो उसे समय रहते दूर करें।

गोंधराज लेबू को डाइट में शामिल करने के लिए ये 5 रेसिपी आजमाएं

गोंधराज लेबू एक तरह का फल है, जो काफिर लाइम की तरह स्वाद में खट्टा होता है। यह फल सिट्रोनेलोल, नेरोल, लिमोनेन, विटामिन सी और अल्कलॉइड्स जैसे आवश्यक यौगिकों से भरपूर होता है, जो स्वास्थ्य को कई लाभ देने के साथ-साथ व्यंजनों में एक अच्छा स्वाद जोड़ सकते हैं। आइए आज हम आपको गोंधराज लेबू की 5 रेसिपी बताते हैं, जिनके जरिए आप इस स्वास्थ्यवर्धक फल को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

गोंधराज मोमोज

सबसे पहले मैदा, पानी, गोंधराज लेबू का रस और कुकिंग ऑयल को मिलाकर नरम आटा गूंथ लें। अब फिलिंग के लिए एक कटोरे में बारीक कटी सब्जियां, सोया सॉस, काली मिर्च, नमक, गोंधराज लेबू का छिलका, अदरक-लहसुन का पेस्ट, प्याज और गोंधराज नींबू का रस मिलाएं। इसके बाद आटे की छोटी-छोटी लोईयां बेलकर उनमें स्टफिंग डालें और आटे को सील कर दें। अंत में मोमोज को 10-12 मिनट के लिए स्टीम करें, फिर इन्हें शेजवन सॉस के साथ गरमागरम परोसें।

गोंधराज पुलाव

सबसे पहले चावल को धोकर छान लें और एक तरफ रख दें। अब पानी, दही और गोंधराज रस को एक साथ मिलाएं, फिर काजू और किशमिश को घी में भूनकर इसमें चावल डालें और 3-5 मिनट तक भूनें। इसके बाद एक कटोरे में तैयार गोंधराज मिश्रण, नमक, चीनी, गोंधराज के पत्ते, काजू, किशमिश और गरम पानी डालकर इसे पका लें। अंत में इसमें गोंधराज का छिलका और घी डालकर 10-12 मिनट के लिए रख दें, फिर इसे परोसें।

नारियल और गोंधराज लेबू पुडिंग

सबसे पहले नारियल के दूध में चीनी डालकर इसे 2 मिनट तक पकाएं। अब इसमें अगर-अगर डालकर फिर से पकाएं और मिश्रण को छानकर सांचों में डालें, फिर एक घंटे के लिए इसे फ्रिज में रखें। इसके बाद गोंधराज के रस, पानी, चीनी और गोंधराज लेबू के छिलकों को एक साथ पकाएं और मिश्रण को फ्रिज में रख दें। अंत में मिश्रण को डी-मोल्ड करें और इसे ठंडा-ठंडा परोसें।

गोंधराज आइसक्रीम

सबसे पहले एक कटोरे में फ्रेश क्रीम और पिसी चीनी के साथ फेंटे, फिर इसमें गोंधराज का रस और कंडेंस्ड मिल्क डालकर फिर से फेंटें। अब इस मिश्रण को एक पैन में डालें और ऊपर से इस पर गोंधराज के छिलके का रस छिड़कें, फिर पैन को एल्युमिनियम फॉयल से ढकें और इसे 2 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। अंत में मिश्रण को फिर से फेंटें और रातभर के लिए फ्रिज में रखने के बाद अगले दिन खाएं।

गोंधराज लेबू एनर्जी ड्रिंक

इससे न सिर्फ शरीर को भरपूर ऊर्जा और ठंडक मिलेगी, बल्कि यह एक हाइड्रेटिंग ड्रिंक भी है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले अनानास और गोंधराज लेबू को छीलकर टुकड़ों में काट लें, फिर इन्हें एक जूसर में डालकर पीसें। अब जूस को बारीक छन्नी से छानकर गिलास में डालें और फिर गिलास में बर्फ के कुछ टुकड़े डालें। अंत में इस ताजी और ठंडी-ठंडी ड्रिंक का सेवन करें। (आरएनएस)

खतरों के खिलाड़ी 13 में नजर आएंगी अर्चना गौतम

रोहित शेट्टी के स्टंट पर आधारित रियलिटी शो खतरों के खिलाड़ी 13 (केकेके13) का दर्शक इंतजार कर रहे हैं। शो को लेकर आए दिन अलग-अलग जानकारियां सामने आ रही हैं। शिव ठाकरे से लेकर रूही चतुर्वेदी तक, कुछ सितारों के नाम कंटेस्टेंट्स की सूची में पक्के हैं। अब खबर है कि बिग बॉस 16 फेम अर्चना गौतम भी खतरों के खिलाड़ी 13 में नजर आएंगी। इस खबर की पुष्टि खुद अर्चना की ओर से की गई है।

अर्चना ने कहा, सबसे मजबूत हस्तियों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हुए टेलीविजन पर अपने डर पर विजय पाना आसान नहीं है, लेकिन मुझे लगता है कि मैं अपने डर से लड़ने और अपने साथी प्रतियोगियों के साथ एन्जॉय करने के लिए तैयार हूं। मैं आसानी से डरती नहीं हूं, इसलिए यह

देखना दिलचस्प होगा कि मैं इस शो में चुनौतियों को कितनी अच्छी तरह से नियंत्रित करती हूं। केकेके13 जल्द कलर्स टीवी पर प्रसारित होगा।

अर्चना गौतम का जन्म एक सितंबर 1995 में हुआ। उत्तर प्रदेश के मेरठ की रहने वाली अर्चना ने आइआइएमटी से जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन में ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की है। 27 साल की अर्चना पेशे से एक एक्ट्रेस, मॉडल और ब्यूटी पेजेंट टाइटल होल्डर हैं। वह पत्रकार बनना चाहती थीं, लेकिन उनकी किस्मत में मॉडल बनना लिखा था। मेरठ के परतापुर निवासी अर्चना गौतम ने कुछ साल पहले मेरठ से मॉडलिंग की शुरुआत की, तब वह मिस यूपी चुनी गईं। साल 2018 में उन्होंने मिस इंडिया बिकिनी में हिस्सा लिया था और खिताब अपने नाम किया। उन्होंने 2018 में मिस कॉसमॉस वर्ल्ड में इंडिया को रिप्रेजेंट किया था और मोस्ट टैलेंटेड 2018 का खिताब जीता। इसके बाद उन्होंने मुंबई का रुख कर लिया। (आरएनएस)

बच्चों की हेल्थ को सीधे इफेक्ट करते हैं हेल्थ ड्रिंक्स

आजकल मार्केट में कई ऐसे प्रोडक्ट्स आ गए हैं, जिन्हें बच्चे बड़े ही चाव से खाते हैं। बच्चे आसानी से दूध पी लें, इसके लिए पैरेंट्स उनके मिल्क को टेस्टी बनाने के लिए उसमें हेल्थ ड्रिंक या पाउडर मिला देते हैं। जो उनकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आजकल तो हेल्थ और एनर्जी ड्रिंक का ट्रेंड ही चल पड़ा है। जिसके सेवन से डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं को दूर करने का दावा भी किया जाता है। लेकिन बच्चों की सेहत पर इसका निगेटिव असर हो सकता है। हेल्थ ड्रिंक्स में मिली कुछ चीजें सीधे बच्चों की हेल्थ को इफेक्ट करती हैं। आइए जानते हैं।

शुगर

बच्चों के लिए मार्केट में कई तरह के एनर्जी ड्रिंक्स आजकल आ गए हैं। जिन्हें पीने के बाद बच्चों के एक्टिव होने का दावा किया जाता है। बच्चे इसे पीने के बाद एक्टिव भी हो जाते हैं लेकिन उनमें बीमारियां भी हो सकती हैं। इन हेल्थ ड्रिंक में शुगर अच्छी खासी मात्रा में पाई जाती है। इससे मोटापा, दांतों में सड़न, नींद की कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। एनर्जी ड्रिंक का शुगर टेस्ट तो बढ़ा देता है लेकिन कई स्टडी बताती हैं कि इससे बच्चों की सीखने-समझने और याद रखने की क्षमता पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

सोडियम

मार्केट में उपलब्ध कई हेल्थ ड्रिंक्स और हेल्दी फूड्स में सोडियम भरपूर मात्रा में मिलती है। खासकर पैकेज्ड फूड में तो सोडियम की मात्रा अच्छी खासी होती है। इनके सेवन से बच्चों में मोटापा, तनाव और हाई बीपी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, 8 से 17 साल की उम्र के बच्चों में सोडियम ज्यादा होने से हाई बीपी का खतरा रहता है, उन्हें हार्ट डिजीज भी हो सकती हैं।

कैफीन

कैफीन भी बच्चों की सेहत के लिए काफी नुकसानदायक होता है। एनर्जी या हेल्थ ड्रिंक्स में कैफीन भरपूर पाया जाता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर और नींद ना आने की समस्या हो सकती है। इससे मूड स्विंग और तनाव जैसी समस्याएं भी होने का खतरा रहता है। कैफीन वाले ड्रिंक्स से बच्चों में सिरदर्द भी हो सकता है।

हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप

कई हेल्थ ड्रिंक में हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप होता है। जिसके सेवन से हेल्थ से जुड़ी समस्याएं होने लगती है। कार्बोहाइड्रेट फूड जैसे चावल खाने से बॉडी को ग्लूकोज मिलता है, जो सेल्स की मदद से पूरे शरीर में आसानी से फैल जाती है। हालांकि, जब हाई फ्रक्टोज कॉर्न सीरप बच्चे यूज करते हैं तो यह फ्यूल बनकर एनर्जी बनने से पहले ही फैट बन जाता है और लीवर में जमा होने लगता है। (आरएनएस)

थाई स्लिट ड्रेस में दिखीं दिशा पाटनी

बॉलीवुड एक्ट्रेस दिशा पाटनी हमेशा अपने बोल्ड बिकिनी लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर अपलोड करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर हमेशा अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपनी हॉट तस्वीरें इंस्टा पर पोस्ट की हैं जिसमें वो काफी सिजलिंग अदाओं में पोज दे रही हैं।

बॉलीवुड में अपनी दमदार एक्टिंग और बोल्डनेस का जलवा बिखेरने वाली एक्ट्रेस दिशा पाटनी की तस्वीरें इंटरनेट पर तहलका मचा रही हैं।

इन तस्वीरों में एक्ट्रेस काफी सेक्सी लुक्स में पोज देती हुई नजर आ रही हैं। वो हर बार अपनी तस्वीरें पोस्ट कर फैंस के दिलों की धड़कने बढ़ा देती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस दिशा पाटनी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं।

इन तस्वीरों में दिशा पाटनी ने ग्रीन कलर की थाई-हाई स्लिट ड्रेस पहनी हुई है जिसमें वो बेहद ही शानदार लग रही हैं। दिशा पाटनी ने अपनी इन तस्वीरों में सिजलिंग पोज देते हुए बेहद ही हॉट फोटोज क्लिक करवाई हैं।

ओपन हेयर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने इस आउटलुक को कंप्लीट किया है। बता दें कि एक्ट्रेस दिशा पाटनी जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स के जरिए प्यार बरसाते हैं। दिशा पाटनी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। एक्ट्रेस की इंस्टाग्राम पर फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी लंबी है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -004

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 03 का हल

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

फिल्म रुसलान के साथ बड़े पर्दे पर लौट रहे हैं आयुष शर्मा

सलमान खान की बहन के पति और अभिनेता आयुष शर्मा अब तक दो फिल्मों में नजर आए हैं। जहां एक लव ड्रामा फिल्म थी, वहीं दूसरी एक एक्शन पैक्ड फिल्म थी। दर्शकों का दोनों की फिल्मों को कुछ ज्यादा अच्छा रिस्पॉन्स नहीं मिला, लेकिन आयुष शर्मा एक बार फिर फैंस के बीच अपना एक्शन अवतार लेकर लौट रहे हैं। अंतिम के बाद आयुष शर्मा अपनी फिल्म रुसलान लेकर आ रहे हैं। आयुष शर्मा एक्शन अवतार में अपनी आगामी फिल्म रुसलान के साथ बड़े पर्दे पर लौट रहे हैं। इसका टीजर आज रिलीज हो गया है। वीडियो में आयुष शर्मा जबरदस्त एक्शन करते नजर आ रहे हैं। रुस्लान एक एक्शनर फिल्म है, जिसका निर्देशन कात्यायन शिवपुरी ने किया है। सामने आए इस टीजर को देखकर पता लग रहा है कि यह एक स्पाई थ्रिलर फिल्म होने वाली है, जिसमें आयुष शर्मा जबर्दस्त एक्शन करते नजर आ रहे हैं। टीजर में आयुष शर्मा के साथ-साथ जगपति बाबू भी नजर आ रहे हैं। जहां आयुष शर्मा के किस किरदार में है, वो खुलासा नहीं हुआ है। लेकिन जगपति बाबू फिल्म में पुलिस का किरदार निभाते दिख रहे हैं। फिल्म में सुश्री मिश्रा मुख्य भूमिका निभा रही हैं। फिल्म केके राधामोहन ने प्रोड्यूस की है। यह फिल्म पोस्ट प्रोडक्शन में है। आयुष ने इंस्टाग्राम हैंडल पर पोस्ट साझा करते हुए लिखा, इंपेशेंट हूं, इंपल्सिव हूं और प्रोटोकॉल तो बिलकुल फॉलो नहीं करता हूं। तभी रुसलान के नाम से जाना जाता हूं। आ रहा हूं हाथ में गन और गिटार लेकर आ रहा हूं क्योंकि इस बार गिटार भी बजेगा और गन भी। टीज हुआ रिलीज। आयुष शर्मा के वर्कफ्रंट की बात करें तो अभिनेता को उनकी पत्नी के भाई यानी सलमान खान ने फिल्म लवयात्री से बॉलीवुड में लॉन्च किया था। यह फिल्म बुरी तरह से फ्लॉप रही थी। इसके बाद वह फिल्म अंतिम- द फाइनल ट्रूथ में नजर आए थे, जिसमें उनके साथ सलमान खान भी मुख्य भूमिका में थे। लेकिन इस फिल्म का हश्र भी बुरा ही रहा था।

असीस कौर का नया ट्रैक आई डोंट गिव ए डैम एटीट्यूड पर आधारित

मशहूर गायिका असीस कौर ने अपने नए ट्रैक आई डोंट गिव ए डैम के बारे में बात की है, जो उन महिलाओं के बारे में है जो बोल्ड हैं और पुराने जमाने के सामाजिक मानदंडों और रीति-रिवाजों से डरती नहीं हैं। उन्होंने कहा कि ट्रैक उन महिलाओं के बारे में है जो दूसरों की सोच की परवाह नहीं करती हैं और अपनी जिंदगी अपनी शर्तों पर जीती हैं। म्यूजिक वीडियो में असीस को एक नए अवतार में दिखाया गया है, वह अभिनेता और कॉमेडियन आदर मलिक के साथ मुख्य भूमिका निभा रही हैं।

शेरशाह के रातां लम्बियां, सिम्बा के तेरे बिन, कपूर एंड संस के बोलना जैसे गानों से लोकप्रिय हुईं असीस ने कहा, आई डोंट गिव ए डैम के लिए अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने में बहुत मजा आया! कुमार सर, गोल्डी, बुर्राह और आदर ने गाने को सही मायने में एक संपूर्ण पैकेज बना दिया है। हम सभी ने इस गाने पर एक साल से अधिक समय तक बहुत मेहनत की है और मैं इसे सबके साथ साझा करने के लिए बहुत उत्साहित और नर्वस हूं।आदर बताते हैं कि वह गीत का हिस्सा बनने और असीस के साथ काम करने के बारे में कैसा महसूस करते हैं- मैं आई डोंट गिव ए डैम का हिस्सा बनकर रोमांचित हूं। यह गीत ब्रेक-अप पर एक हल्का-फुल्का रूप है और असीस कौर और बुर्राह ने गायन के साथ अविश्वसनीय काम किया है और उनके साथ काम करना खुशी की बात थी।विजय अनिल गांगुली द्वारा निर्देशित और कोरियोग्राफ किया गया, संगीत वीडियो कुमार द्वारा लिखा गया है और गोल्डी सोहेल द्वारा रचित है। गाने को असीस और बुर्राह ने गाया है।

वेब सीरीज जुबली से चर्चा में आई वामिका गब्बी

अमेजन प्राइम वीडियो की नई सीरीज जुबली को दर्शकों द्वारा खूब प्यार मिल रहा है। इस सीरीज के जरिए निर्माताओं ने हिंदी सिनेमा की अंदरूनी कहानियों को एक काल्पनिक कथा के जरिए पेश करने की कोशिश की है। इसमें अपारशक्ति खुराना, प्रसनजीत चटर्जी, अदिति राव हैदरी, सिद्धांत गुप्ता और राम कपूर जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में हैं, लेकिन जिन्होंने बेहतरीन अदाकारी से हर शख्स का ध्यान अपनी ओर खींचा वो हैं अभिनेत्री वामिका गब्बी। वामिका जुबली में 50 और 60 के दशक की एक अभिनेत्री का किरदार निभा रही हैं। वह पंजाबी सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री हैं, उन्होंने अपने करियर की शुरुआत 2007 में करीना कपूर की जब वी मेट से की थी। इसके बाद वह पंजाबी फिल्म तू मेरा 22 मैं तेरा 22 (2013) में नजर आईं, जिसके लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ सहायक अभिनेत्री का पुरस्कार मिला था। वह इश्क ब्रांडी (2014) और परहुना (2018) फिल्मों में भी दिखाई दे चुकी हैं। वामिका साल 2021 में रिलीज हुई रणवीर सिंह की 83 में भी एक छोटी-सी भूमिका निभाती नजर आई थीं। इसके बाद वह विशाल भारद्वाज की शॉर्ट फिल्म फुसरत में ईशान खट्टर के साथ नजर आईं। फिल्मों के अलावा वामिका माई (नेटफ्लिक्स), मॉडर्न लव और मुंबई (अमेजन प्राइम वीडियो) जैसी वेब सीरीज में भी अपनी मौजूदगी दर्ज करवा चुकी हैं। अब तक वह पंजाबी, हिंदी और दक्षिण भारतीय फिल्मों में काम कर चुकी हैं। (आरएनएस)

शिंटू की दुल्हनिया में नजर आयेंगे शाहिद कपूर और कृति सैनन

बॉलीवुड अभिनेता शाहिद कपूर और अभिनेत्री कृति सैनन पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म को लेकर चर्चा में हैं। हालांकि, अभी तक निर्माताओं ने फिल्म के शीर्षक की घोषणा नहीं की है, लेकिन

रिपोर्ट के अनुसार, शाहिद-कृति की इस फिल्म का नाम शिंटू की दुल्हनिया हो सकता है। इस खबर की आधिकारिक पुष्टि होना अभी बाकी है। इस फिल्म में कृति और शाहिद की जोड़ी पहली बार साथ नजर आएगी।

फिल्म की शूटिंग पूरी हो चुकी है और हाल ही में निर्माताओं ने फिल्म का पहला पोस्टर जारी किया था, जिसमें शाहिद और कृति बाइक पर एक-दूसरे के आमने-सामने बैठे नजर आए। इसमें धर्मेंद्र और डिंपल कपाड़िया भी शामिल हैं। इस फिल्म में धर्मेंद्र और डिंपल करीब तीन दशक बाद एक बार फिर साथ नजर आएंगे। अमित जोशी और आराधना साह द्वारा निर्देशित और दिनेश विजान, ज्योति देशपांडे और लक्ष्मण उटेकर द्वारा निर्मित यह फिल्म अक्टूबर, 2023 में रिलीज होगी।

इस अनटाइटल्ड फिल्म में धर्मेंद्र और डिंपल करीब तीन दशक बाद एक बार फिर साथ नजर आएंगे। उन्होंने इससे पहले साजिश (1988), गंगा तेरे देश में (1988), बंटवारा (1989) और दुश्मन देवता (1991) जैसी फिल्मों में काम किया था, जो हिट साबित हुई थीं।

अनटाइटल्ड फिल्म के पोस्टर में शाहिद और कृति बाइक पर एक-दूसरे के आमने-सामने बैठे नजर आ रहे हैं। ढलते सूरज के सामने बीच पर दोनों का रोमांटिक अंदाज दिख रहा है, जिसमें उनकी केमिस्ट्री को प्रशंसक भी पसंद कर रहे हैं। एक ने लिखा, दोनों साथ में कमाल के लग रहे हैं, तो दूसरे ने लिखा, पता नहीं क्यों कबीर सिंह वाली झलक आ रही है इससे। एक अन्य ने लिखा, फर्जी के बाद फिर शाहिद का कमाल दिखेगा।

कृति अब रिया कपूर के निर्देशन में बनी द क्रू में करीना कपूर खान और तब्बू के साथ में नजर आएंगी। इसके अलावा वह प्रभास और सैफ अली खान के साथ आदिपुरुष का हिस्सा है। शाहिद कपूर की बात करें तो वह आखिरी बार फर्जी में नजर आए थे। अभिनेता ने राज और डीके की सीरीज के साथ अपना ओटीटी डेब्यू किया, जिसमें केके मेनन, भुवन अरोड़ा और विजय सेतुपति शामिल थे। अब वह ब्लडी डैडी में भी नजर आएंगे। (आरएनएस)

मनोज बाजपेयी की फिल्म बंदा सीधे ओटीटी पर आएगी

बॉलीवुड के मशहूर अभिनेता मनोज बाजपेयी अपनी उम्दा अदाकारी के लिए जाने जाते हैं। अभिनेता अपने तीन दशक के करियर में कई बेहतरीन फिल्मों का हिस्सा रहे हैं और अपने अभिनय के बल पर लोगों के दिलों में जगह बनाने में कामयाब रहे हैं। अभिनेता ने अपने 54 के इस खास दिन पर उन्होंने अपनी नई फिल्म बंदा की रिलीज का ऐलान किया है, जो सीधे ओटीटी पर आएगी।

बाजपेयी ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म का पोस्टर साझा करते हुए बंदा के ज़ी5 पर आने की घोषणा की है। अभिनेता ने इस पोस्ट के साथ लिखा, जब बात हो इंसाफ की, सिर्फ एक ही बंदा काफी है। सच्ची घटनाओं से प्रेरित बंदा विनोद भानुशाली की भानुशाली स्टूडियोज लिमिटेड, जी स्टूडियोज और सुपर्ण एस वर्मा द्वारा समर्थित एक कोर्टरूम ड्रामा है। इस फिल्म का निर्देशन अपूर्व सिंह कार्की ने किया है और दीपक किंगरानी ने इसे लिखा है।

बंदा में बाजपेयी एक प्रतिष्ठित वकील की भूमिका निभाते हुए नजर आएंगे, जो सच्चाई और न्याय के लिए सभी बाधाओं के खिलाफ अकेले ही लड़ाई लड़ता है। बाजपेयी ने इस फिल्म के लिए ज़ी5 के साथ तीसरी बार हाथ मिलाया है। इससे पहले वह 2021 में आई फिल्म साइलेंस... कैन यू हियर इट? और डायल 100 में काम कर चुके हैं। अभिनेता ने भी ज़ी5 के साथ काम करने पर खुशी जाहिर की और कहा कि वह काफी उत्सुक हूं।

निर्माता विनोद भानुशाली ने फिल्म के बारे में बात करते हुए बताया कि बाजपेयी जैसे दिग्गज अभिनेता के साथ यह एक ऐसा कोर्ट रूम ड्रामा है, जो आपको हिला देगा। बंदा में दिखाया है कि कैसे एक आम आदमी ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के साथ पूरे सिस्टम से लड़ाई लड़ सकता है, जब सच्चाई उसके पक्ष में हो। यह दिखाती है कि कैसे जब सिस्टम सही तरीके से काम करता है तो न्याय से इनकार नहीं किया जा सकता है।

बाजपेयी की हाल ही में गुलमोहर रिलीज हुई थी, जिसमें वह शर्मिला टैगोर के साथ नजर आए थे। अब वह मेघना गुलजार की सैम बहादुर में नजर आने वाले हैं, जो भारत के पहले फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ के जीवन पर आधारित है।

थपकी प्यार की, की अभिनेत्री मोनिका खन्ना ने ओटीटी पर सुर्ख से शुरुआत की

टीवी एक्ट्रेस मोनिका खन्ना छोटे पर्दे से अब ओटीटी पर शुरुआत कर रही हैं। टीवी सीरियल थपकी प्यार की फेम मोनिका खन्ना ने साल 2008 में टीवी की दुनिया में कदम रखा था। क्राइम पेट्रोल, अफसर बिटिया और आसमान से आगे जैसे सीरियल्स में काम कर चुकीं मोनिका खन्ना अब वेब सीरीज सुर्ख के साथ ओटीटी डेब्यू कर रही है। मोनिका खन्ना वेब सीरीज में पुलिस इंस्पेक्टर गीता तिवारी का किरदार निभा रही हैं। मोनिका खन्ना का कहना है कि वेब सीरीज में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका पाकर वह खुद को धन्य महसूस करती हैं।

मोनिका खन्ना कहती हैं, यह मेरी पहली वेब सीरीज है और मैं एक पुलिस अधिकारी की भूमिका निभाने जा रही हूं। ऐसी महिला अधिकारी जो बहुत ईमानदार और सख्त है। मुझे लगता है कि जब भी आप वर्दी पहनती हैं, तो आपके पास वह आत्मविश्वास होता है और आपकी जीवनशैली उसके अनुसार बदल जाती है। यह वास्तव में एक पुलिस वाले की भूमिका निभाने का एक अविश्वसनीय अनुभव है, क्योंकि कुछ मामले आपको गर्दन तक छेड़ते हैं, जो आपके अंदर मामले को खत्म करने की ललक पैदा करता है। मुझे लगता है कि हम इस तरह की भूमिकाओं को चित्रित करने और जीने के लिए धन्य हैं।

मोनिका खन्ना आगे कहती हैं, मेरा ओटीटी डेब्यू इससे बेहतर समय पर नहीं हो सकता था। मुझे लगता है कि जो भी होता है, अच्छे के लिए होता है। जिस क्षण दुर्गा और चारु खत्म हो गए, मुझे यह मौका मिला और मैं ना नहीं कह सकी। ओटीटी ने टीवी को कड़ी टक्कर दी है, वह कहती हैं, लेकिन दोनों उद्योगों के अपने-अपने बिंदु हैं। ओटीटी बहुत स्वाभाविक रूप से प्रेरक अनुभवों के प्रवाह में किया जाता है, जिसमें टीवी पर टेलीकास्ट के कारण इसे जल्दी करना पड़ता है।

मोनिका खन्ना ने कहा, ओटीटी में हमारे पास एक बाउंड स्क्रिप्ट है और हम जानते हैं कि सीरीज एक बार शुरू हो जाती है, तो उसका अंत भी होता है। आप पात्रों और स्क्रिप्ट के बारे में बहुत अच्छी तरह से जानते हैं। लेकिन टेलीविजन शो में आए बदलावों के साथ सब कुछ सहज है, लेकिन ईमानदारी से कहूं तो मैं दोनों से प्यार करती हूं।

यह पहली बार नहीं है जब मोनिका एक पुलिस वाले की भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने कहा, मैंने अपनी एक स्पेनिश फिल्म एलेक्स स्ट्रिप में एक पुलिस वाले की महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मैं वर्दी नहीं पहनी हुई थी, लेकिन इस स्थिति में मुझे ऐसा करने और यूपी की एक अधिकारी का प्रतिनिधित्व करने का अवसर मिला। वर्दी पहनने की भावना अद्वितीय है, आप इससे गर्व महसूस करते हैं।

धर्म राजनीति के आगे राहुल का जातिगत गणना कार्ड?

शकील अखूतर

राहुल गांधी क्या करें? उनके तीन में दो मुख्यमंत्री पिछड़े हैं। पार्टी काअध्यक्ष दलित है। लेकिन उन्हें पिछड़ा विरोधी कहा जा रहा है। मायवती सेजब तब उन्हें दलित विरोधी कहलवा दिया जाता है। वे मंदिरों में गए। जनेऊधारण के फोटो आ गए मगर उधर से भी समर्थन नहीं मिला। धर्म की राजनीति नेसब रास्ते बंद कर दिए।तो मरता क्या न करता? और राहुल ने किया क्या? वही बात तो कही ना जिसेभाजपा को मुख्यधारा में स्थापित करने वाले लोहिया ने कही थी सौ में साठ,वही बात जो भाजपा से समझौता करके उसे यूपी में आधार देने वाले कांशीरामने कही थी जिसकी जितनी संख्या भारी उसकी उतनी हिस्सेदारी!

राहुल गांधी ने पहचान लिया है कि इस धर्म की राजनीति की जान कहां हैं।उन्होंने उस नाभी पर तीर चला दिया है। सेना भी उन्होंने वही चुनी हैनिहत्थी पिछड़ी हुई। जो न्याय के लिए राम के साथ खड़ी हो गई थी।

रावण रथी विरथ रघुवीरा! विरथ! पैदल। चार हजार किलोमीटर चल लिए। दक्षिण सेउत्तर तक पूरा देश नाप दिया। परिणाम। इन दिनों वैसा वनवास तो होता नहींहै। दो साल की सज़ा। लोकसभा सदस्यता खत्म। मकान खाली। तो यह वनवास है। हरसुविधा से वंचित। सड़क पर इतना क्यों चले थे तो सड़क पर ही पहुंचा दिया! मगर राहुल की समझ में आ गया कि वे पूर्व से पश्चिम या पश्चिम से पूर्व एकऔर यात्रा कर लें लेकिन जब तक इस हिन्दू-मुसलमान राजनीति का काट नहींकरेंगे कुछ नहीं हो सकता।

धर्म की राजनीति ने देश को तबाह कर दिया। दुनिया में भारत की बदनामी होरही है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन को अमेरिका में सफाई देना पड़ी।देश के मुसलमानों की बात वहां करना पड़ी। यहां नहीं कह सकतीं। वे क्याकोई मंत्री नहीं कह सकता। नहीं कहता। विदेश जाकर कह रहे हैं कि भारत मेंमुसलमान बहुत सुरक्षित हैं।

देश के सुप्रीम कोर्ट ने पूछा कि यह हेट स्पीच नहीं तो क्या है? एककेन्द्रीय मंत्री के खिलाफ। मगर कहीं खबर भी नहीं। हर खबर दबा दी जातीहै। और जब खबर नहीं है तो जनता को कुछ मालूम नहीं है। उसे पूरी तरह हिन्दू मुसलमान के नशे में डूबो कर रखा है।

ऐसे में विपक्ष क्या करे? सबसे बड़ा विपक्षी दल कांग्रेस क्या करे?

आज जो राहुल की आलोचना कर रहे हैं क्या वे राहुल को वोट देते थे? 2०14 सेवोट देना बंद है। ब्राह्मण, दलित, मुसलमान सब भाग गए। अब ऐसे में अगरराहुल जातिगत जनगणना की बात करते हैं तो क्या गलत करते हैं। धर्म का नशातोड़ने के लिए अगर बताते हैं कि सामाजिक रूप से आर्थिक रूप से कितनीअसमानता बढ़ गई है तो क्या गलत बताते हैं?

पिछड़ा पावे सौ में साठ! कहने वालों से ही तो भाजपा (उस समय जनसंघ) नेसमझौता किया था। ये तो लोहिया का नारा था। जिनके साथ भाजपा ने 1967 मेंकई राज्यों में संविद (संयुक्त विधायक दल) सरकारें बनाई थीं। अभी संसदमें ओबीसी ओबीसी चिल्ला रहे थे। मैं पिछड़ा हूं, पिछड़ों का अपमान हुआतो राहुल ने कर्नाटक में यही तो कहा कि चलो आओ पिछड़ों पर बात कर लो।

राहुल को लोकसभा में जवाब नहीं देने दिया गया। यहां सड़क पर तो नहीं रोकसकते। राहुल ने कहा कि मुझ पर पिछड़ों का अपमान करने का आरोप लगा रहे होतो बताओ कि पिछड़ों की जो जनगणना हमने 2०11 में करवाई थी उसके आंकड़ेरिलिज क्यों नहीं कर रहे? 2०21 में जो जनगणना होना थी वह अभी तक शुरूक्यों नहीं हुई? राहुल इस समय पूरे फार्म में हैं। जो आम तौर पर कभीनहीं बोलते वह भी बोल दिया कि अगर जनगणना नहीं करवा सकते, पिछड़ो-दलित-आदिवासियों को उनकी संख्या के अनुपात में रिजर्वेशन नहीं दे सकते तो परेहट जाइए! हम कर देंगे।

बहुत बड़ी बात है। जबर्दस्त आत्मविश्वास के साथ। राहुल में यह आत्मविश्वासआया है सही मुद्दा पकड़ने के बाद। राहुल ने क्या क्या नहीं कर लिया।कोरोना में जब कोई निकलने को तैयार नहीं था। पैदल जा रहे मजदूरों के साथजाकर बैठे। खुद कोरोनाग्रस्त हो गए मगर लोगों की मदद करना जारी रखी। उनकेलिए, रखा इंजेक्शन प्रियंका ने एक पत्रकार की पत्नी को जरूरत थी उसे भेजदिया। दलित लड़की के बलात्कार, मृत्यु की खबर पाने के बाद हाथरस जाने लगेपुलिस ने धक्का मारकर सड़क पर गिरा दिया। लखीमपुर में केन्द्रीय मंत्रीके बेटे ने अपनी गाड़ी से किसानों को कुचलकर मार डाला। प्रियंका और फिरउनके गिरफ्तार होने पर राहुल लखीमपुर पहुंचे। किसानों के साथ खड़े रहेपूरे आंदोलन।

पचास कहानियां हैं। चीन की घुसपैठ का मामला उठाना, बीस हजार करोड़ कासवाल, युवाओं का सपना तोड़ने वाली अग्निवीर योजना की सच्चाई बताना,नोटबंदी, गलत जीएसटी, बेरोजगारी, महंगाई सब पर बात करके देख ली। मगरहिन्दू-मुसलमान का नशा इतना तगड़ा है कि किसी भी चीज का असर नहीं हो रहा।

यहां तक की हमारे 4० बहादुर जवानों की मौत पर भी कोई बात करने को तैयारनहीं है। उन दिनों कश्मीर में राज्यपाल रहे सत्यपाल मलिक इंटरव्यू परइंटरव्यू देकर कह कर रहे है कि उन्हें हवाई मार्ग से भेजा जाना चाहिए था।सड़क से नहीं। राज्यपाल कह रहे हैं कि मैंने कहा कि यह हमारी गलती है तोमुझ से कहा गया चुप रहो। इतनी बड़ी बात भी मीडिया से गायब है। 4० जवानोंकी मौत पर भी कोई बात करने को तैयार नहीं है। राष्ट्रवाद की बातें करतेहैं। चाहे जिसको देशद्रोही कहते हैं। मगर खुद पुलवामा, चीन का हमारी बीसहजार वर्ग किलोमीटर जमीन पर कब्जा कर लेना, ठेके पर सेना में भर्ती करकेउसे कमजोर करना जैसे असली देश की एकता अखंडता, उसकी मजबूती उसके जवानोंकी सुरक्षा पर कोई बात करने को तैयार नहीं है। राहुल गांधी क्या करें? उनके तीन में दो मुख्यमंत्री पिछड़े हैं। पार्टी काअध्यक्ष दलित है। लेकिन उन्हें पिछड़ा विरोधी कहा जा रहा है। मायवती सेजब तब उन्हें दलित विरोधी कहलवा दिया जाता है। वे मंदिरों में गए। जनेऊधारण के फोटो आ गए मगर उधर से भी समर्थन नहीं मिला। धर्म की राजनीति नेसब रास्ते बंद कर दिए।

तो मरता क्या न करता? और राहुल ने किया क्या? वही बात तो कही ना जिसेभाजपा को मुख्यधारा में स्थापित करने वाले लोहिया ने कही थी सौ में साठ,वही बात जो भाजपा से समझौता करके उसे यूपी में आधार देने वाले कांशीरामने कही थी जिसकी जितनी संख्या भारी उसकी उतनी हिस्सेदारी!

राहुल ने कोई नई बात नहीं कही। जातिगत जनगणना किसी के विरोध में नहीं है।आज तो सबको रिजर्वेशन मिल रहा है। जनरल को भी। गिनती हो सकता है उनकेफायदे में जाए। क्योंकि वह केवल जाति की नहीं होगी आर्थिक स्थिति की भीहोगी। नौकरी जनरल के पास भी नहीं है। उसे तो और कुछ आता भी नहीं है। पढ़तब गया जब शिक्षा सरकारी थी।

जातिगत, आर्थिक जनगणना किसी के खिलाफ नहीं है। देश में दो सौ से ज्यादाजातियां हैं। अभी बिहार में जातिगत जनगणना हो रही है। वहां मालूम पड़ा किपिछड़ों में से भी दो तीन बड़ी जातियों के पास ही सब कुछ है। धोबी,कुम्हार, बढ़ई, लुहार, रंगरेज, चूढ़ीवाला, माली, काछी, केवट और भी हरराज्य में अलग अलग पिछड़ी जातियां हैं उन्हें कुछ नहीं मिल रहा। दलितोंमें भी एक या दो जाति ने ही आरक्षण का सबसे ज्यादा फायदा उठाया है।वाल्मिकी (सफाईकर्मी) जैसी जातियां आज भी बहुत पीछे हैं।

राहुल का जितनी आबादी उतना हक का नारा पिछड़ों और दलितों में भी समानतालाएगा। वहां कुछ भी नहीं पा रही जातियों को उचित हिस्सा मिलेगा। जनरल मेंभी जितनी जातियां आती हैं उनमें से राजपूत शिक्षा और नौकरी दोनों मेंपीछे है। ब्राह्मण में भी तेजी से पढ़ने वाले और नौकरी पाने वालों कीसंख्या घट रही है। कुछ जनरल जाति का ग्रोथ अच्छा है।

यह सब सामने आएगा तो किसी के खिलाफ नहीं होगा। जैसा कि कांग्रेस ने कहाकि सबका साथ सबका विकास दरअसल यही होगा। सच्चाई, तथ्य किसी के खिलाफ नहींहोते। सबके विकास में सहायक होते हैं।

सू- दोकू क्र.04

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			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.03 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

बिहार और हिंदी पट्टी की राजनीति

हरिशंकर व्यास

आजाद भारत के इतिहास में दो बार-1977 और 1989 में विपक्ष ने एकजुट होकर सत्तारूढ़ दल को हराया है। दोनों बार के बदलाव में बिहार की बड़ी भूमिका रही थी। इसी रेपुटेशन की वजह से इस बार भी जब भाजपा के खिलाफ विपक्ष का गठबंधन बनाने की बात हो रही है तो बिहार की भूमिका देख रही है। बिहार की भूमिका इस वजह से भी बढ़ी है क्योंकि जिस समय भाजपा अपने ऑपरेशन लोटस के तहत मध्य प्रदेश से लेकर कर्नाटक और महाराष्ट्र तक कांग्रेस की सरकार गिरा कर अपनी सरकार बना रही थी उस समय बिहार में नीतीश कुमार ने भाजपा से नाता तोड़ कर राजद और कांग्रेस के साथ सरकार बनाई। इस तरह भाजपा को बिहार की सत्ता से बाहर किया। उसके बाद से ही नीतीश और उनकी पार्टी के नेता यह राजनीतिक विमर्श चलाए हुए हैं कि देश के आधा दर्जन राज्यों में भाजपा की सीटें कम की जा सकती हैं, जिससे वह अगले चुनाव में बहुमत नहीं हासिल कर पाएगी।

इस थ्योरी को देने के बाद नीतीश इस पर अमल के लिए भागदौड़ कर रहे हैं। दिल्ली में जब वे मल्लिकार्जुन खड़गे और राहुल गांधी से मिले तो उन्होंने कहा है कि वे यूपीए से बाहर की छह पार्टियों के नेताओं से बात कर सकते है। इसमें उन्होंने तेलंगाना के मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर राव, आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री वाईएस जगन मोहन रेड्डी, ओड़िशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक और पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी से बात करने की बात कही। हालांकि नवीन पटनायक और जगन मोहन रेड्डी के बारे में सबको पता है कि वे विपक्षी गठबंधन में शामिल नहीं होंगे। के चंद्रशेखर राव व ममता बनर्जी पहले से विपक्षी गठबंधन बनाने के प्रयास में हैं इसलिए उनके साथ ज्यादा बात करने की जरूरत नहीं है। असली मसला उत्तर प्रदेश में अखिलेश यादव और बाकी हिंदी प्रदेशों में अरविंद केजरीवाल से तालमेल बनवाने का है। क्या नीतीश यह काम कर पाएंगे?

खड़गे और राहुल गांधी से मिलने के बाद बुधवार को नीतीश कुमार ने अरविंद केजरीवाल से मुलाकात की। इसके अगले दिन आप के राज्यसभा सांसद संजय सिंह से मिले। केजरीवाल से मुलाकात तो औपचारिक प्रकृति की थी लेकिन संजय सिंह से गंभीर राजनीतिक बात हुई है। अगर नीतीश कुमार किसी तरह से केजरीवाल के साथ विपक्ष और खास कर कांग्रेस का गठबंधन बनवाते हैं तो वह बहुत बड़ी बात होगी क्योंकि कांग्रेस को असली खतरा सिर्फ आम आदमी पार्टी से है। वे बाकी प्रादेशिक पार्टियों के खिलाफ चुनाव लड़ने उनके असर वाले राज्य में नहीं जा रहे हैं। उनको बंगाल या तेलंगाना में चुनाव नहीं लड़ना है और न बिहार या तमिलनाडु में लड़ना है। उनको दिल्ली, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, गुजरात आदि राज्यों में लड़ना है, जहां मोटे तौर पर कांग्रेस की सीधी लड़ाई भाजपा से है। वे इन राज्यों में कांग्रेस का खेल बिगाड़ सकते हैं। जब से उनको राष्ट्रीय पार्टी का दर्जा मिला है तब से वे और ज्यादा उत्साहित हैं। ऐसे में उनको समझना बहुत मुश्किल होगा। उनको अपनी राष्ट्रीय महत्वाकांक्षा छोड़ने और विपक्ष को मजबूत करने के लिए गठबंधन में शामिल करने के लिए तैयार करना बहुत मुश्किल होगा।

नीतीश की असली परीक्षा केजरीवाल को साधने में होगी। इसके बाद उनको अखिलेश यादव को विपक्षी गठबंधन में शामिल होने के लिए तैयार करना होगा। उत्तर प्रदेश में माफिया को मिट्टी में मिला देने की जैसी राजनीति हो रही है उसे देखते हुए अखिलेश के पास ज्यादा विकल्प नहीं दिख रहे हैं। यदि अगले महीने होने वाले नगर निगम चुनाव में उनकी पार्टी का प्रदर्शन खराब होता है तो फिर ज्यादा संभावना है कि वे विपक्षी गठबंधन में शामिल होंगे। इस काम में लालू प्रसाद और तेजस्वी यादव भी नीतीश की मदद कर सकते है। कायदे से लालू प्रसाद और नीतीश कुमार को अखिलेश यादव और हेमंत सोरेन से बात करके तीन राज्यों का एक मजबूत गठबंधन बनाना चाहिए।

निगम की भूमि कब्जाने के मामले में दो पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। निगम की भूमि पर कब्जा करने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नगर निगम के राहुल कैन्थोला कर अधीक्षक भूमि ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज उपजिलाधिकारी सदर देहरादून तहसीलदार सदर देहरादून एवं नगर निगम की संयुक्त रूप से ग्राम चांलग में सरकारी भूमि पर हो रहे अवैध कब्जे, अतिक्रमण के सम्बन्ध में स्थलीय निरीक्षण किया जिसमें पाया गया कि ग्राम चांलग के भूमि खसरा नम्बर 1135क भूमि भू-अभिलेखों में नगर निगम देहरादून के नाम दर्ज है।

उक्त भूमि पर मालिक बनकर मन्नू मित्तल एवं संजय नेगी द्वारा नगर निगम की भूमि पर अतिक्रमण कर पुस्ता निर्माण किया जा रहा है, जो अवैध निर्माण है. उसको रोका जाना अति आवश्यक है। सरकारी सम्पत्ति को खुद-बुर्द रोके जाने हेतु एवं नगर निगम की भूमि पर हुए अवैध निर्माण को हटाने हेतु पृथक से विधिवत् कार्यवाही की जायेगी। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

को-ऑपरेटिव सोसाइटी के नाम पर लाखों की ठगी

संवाददाता

देहरादून। को-आपरेटिव सोसायटी में निवेश के नाम पर लोगों से लाखों रूपया ठगने के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ब्रहमपुरी निवासी सोनपाल ने एसएसपी को प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि वह ब्रह्मपुरी कोतवाली पटेल में स्कूटर मैकेनिक का काम करता है उसकी दुकान के बराबर में डा. सूरत राय बंगाली का क्लीनिक है वर्ष 2021 में डाक्टर सूरतराय ने बताया कि वह तथा उसके साथी मनीष कुमार व आशीष कुमार जनशक्ति स्टेट मल्टी परपज को-आपरेटिव सोसाईटी लि. के एजेंट है तथा वह उनकी सोसायटी में रुपया जमा कर मुनाफा कमा सकते है।

डा. सूरत राय, मनीष कुमार तथा आशीष द्वारा क्षेत्र के ही श्रीमती परमिला देवी, मुकेश कुमार, राहुल कुमार, विश्वजीत, रिंकु देवी , आनन्द कुमार , राजकुमारी देवी, शिवम कुमार के अलावा 15-20 लोगो के उक्त सोसाईटी में खाता खुलवाया और सभी से प्रतिमाह खाते में रुपया जमा करवाया जाने लगा। लोगो ने मजदूरी कर अपने परिवार का पालन-पोषण करने वाले भोले-भाले लोगो से करीब 20 लाख रुपये धोखाधडी, ठगी व कागजो की हेरा फेरी कर ठग लिए।

डा. सूरत राय, मनीष कुमार व आशीष कुमार के जाल में फसे उन लोगो ने जब अपना अपना रुपय तीनो से मांगा तो उन्होने रुपया वापस करने के स्थान पर उनके साथ मारपीट करनी प्रारम्भ कर दी ताथा गाली गलोच करते हुये जान से मारने की धमकी देते हुये रुपया वापस करने से इंकार कर दिया। एसएसपी के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो 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 सहसपुर थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह तेजी से भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको आसन पुल के पास पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 11 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम जुबैर पुत्र वसीम निवासी मुस्लिम बस्ती चौकी के पीछे विकासनगर बताया।

वहीं कोतवाली पुलिस ने बिन्दाल तिराहे के पास से एक युवक को 6 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। पूछताछ में उसने अपना नाम अजय कुमार साहनी पुत्र रमेश साहनी निवासी मलिन बस्ती बिन्दाल बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बारिश व बर्फबारी से यात्रा पर ब्रेक

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

खराब मौसम में यात्रा न करने और मौसम की जानकारी लेकर यात्रा करने की अपील की गई है साथ ही स्वास्थ्य परीक्षण के बिना यात्रा न करने व ऑक्सीजन यंत्र साथ रखते हुए सर्दी से बचाव का प्रयास का इंतजाम होने पर यात्रा करने को कहा गया है। पहाड़ पर भारी बारिश के कारण उत्तरकाशी, चमोली से भूस्खलन व दुर्घटनाओं की भी खबरें आ रही हैं।

बद्रीनाथ आरती के रचयिता के पैतृक घर पहुंचे पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र

संवाददाता

देहरादून। पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत श्री बद्रीनाथ की दिव्य आरती के रचयिता स्व. धन सिंह बर्तवाल के पैतृक स्थान पर पहुंचकर परिजनों से मुलाकात की।

आज यहां उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत सतेराखाल पहुंचे। जहां उन्होंने श्री बद्रीनाथ की दिव्य आरती के रचयिता स्व. धन सिंह बर्तवाल के पैतृक स्थान पर पहुंचकर परिजनों से मुलाकात की। त्रिवेन्द्र सिंह रावत के सतेराखाल पहुंचने पर स्थानीय जनता द्वारा फूल मालाओं और ढोल नगाड़ों के साथ भव्य स्वागत किया। रावत ने कहा कि कई वर्षों से देश और दुनिया के में बद्रीनाथ जी की आरती के लेखक के बारे में भ्रम था लेकिन 4वर्ष पहले उनके मुख्यमंत्री काल के दौरान बद्रीनाथ आरती के असली लेखक को लेकर सतेराखाल स्यूपुरी का बर्तवाल परिवार सामने आया। इस विषय में जब गहनता से जांच हुई थी तब रहस्य से पर्दा उठा था कि बद्रीनाथ आरती के असली लेखक धन सिंह बर्तवाल थे जिन्होंने 1881में आरती की रचना की थी।

उन्होंने इसे अपने कार्यकाल की बड़ी उपलब्धि बताते हुए कहा कि कार्बन डेटिंग व अन्य दस्तावेजों के आधार पर इस पर मुहर लगाई गई। उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए बहुत ही गर्व का विषय है और इससे साबित होता है कि हमारी सनातन परंपराएं कितनी मजबूत रही होंगी।

उन्होंने कहा कि भविष्य में इस विषय को लेकर ठोस और प्रभावी कदम उठाए जाएंगे। आरती की पांडुलिपि के शोध कर्ता महेंद्र सिंह बर्तवाल ने अभिनंदन पत्र का वाचन कर पूर्व मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया और कहा कि पूरा हिंदू समाज सदैव उनका ऋणी रहेगा।

तेलंगाना से आये छात्रों के दल ने नैनीताल के एतिहासिक स्थलों का किया दौरा

संवाददाता

नैनीताल। तेलंगना से आये 25 छात्रों के ग्रुप ने नैनीताल में नैनी झील, टिफिन टॉप और गवर्नर हाउस का दौरा किया।

आज यहां भारत सरकार के महत्वाकांक्षी सांस्कृतिक और शैक्षिक प्रयास "एक भारत श्रेष्ठ भारत युवा संगम-2 के तहत उत्तराखण्ड में एनआईटी वारंगल, उस्मानिया विश्वविद्यालय, आईसीएफएआई बिजनेस स्कूल, हैदराबाद, विद्या ज्योति इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, हैदराबाद विश्वविद्यालय और तेलंगाना के अन्य प्रमुख एचईआई से 45 छात्रों का दल आया हुआ है। 29 अप्रैल को यह दल आईआईटी रूड़की पहुंचा जहां से यह दल नैनीताल गया। तेलंगाना से आये 45 छात्रों के दल ने नैनीताल और आईआईटी रुड़की जाने के अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया कि हमने उत्तराखंड राज्य में स्थित लोकप्रिय हिल स्टेशन नैनीताल की प्राकृतिक सुंदरता का विहंगम दृश्य देखा। शहरी जीवन की हलचल से यह एक ताजा बदलाव था। ठंडी हवा, हरी-भरी हरियाली और सुरम्य वातावरण ने हमें मंत्रमुग्ध कर दिया। हमने नैनी झील, टिफिन टॉप और गवर्नर हाउस जैसे कुछ सबसे प्रसिद्ध स्थानों का दौरा किया। हालाँकि, हमारी यात्रा का मुख्य आकर्षण नैनीताल टेलीस्कोप सेंटर था। वेधशाला एक पहाड़ी के ऊपर स्थित है और रात के आसमान का शानदार दृश्य प्रस्तुत करती है। दल के एक छात्र ने कहा कि उसको टेलीस्कोप के माध्यम से सितारों को देखने का मौका मिला और यह वास्तव में विस्मयकारी अनुभव था। वहीं उसने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) रुड़की का दौरा किया। दोनों यात्राएं एक-दूसरे से बिल्कुल अलग थीं, लेकिन समान रूप से समृद्ध थीं। जहां नैनीताल टेलिस्कोप सेंटर में प्रकृति की सुंदरता और तारों को निहारने के बारे में था, वहीं आईआईटी रुड़की विज्ञान और प्रौद्योगिकी में अत्याधुनिक प्रगति की खोज के बारे में था। वह खुद को सौभाग्यशाली मानता हैं कि मुझे इतने कम समय में दोनों का अनुभव करने का अवसर मिला।

स्वास्थ्य केंद्र मुनस्यारी को एक साथ मिले दो महिला चिकित्सक

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया का दबाव आखिरकार कारगार सिद्ध हो ही गया। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मुनस्यारी को एक साथ दो महिला चिकित्सक मिल गये है। सीएचसी में वर्तमान में एक भी महिला चिकित्सक नहीं थी।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने मंगलवार को जिला अधिकारी रीना जोशी से भी इसी संदर्भ में मुलाकात की थी।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मुनस्यारी में दो महिला चिकित्सक तैनात थे। एक पीजी डिप्लोमा के लिए चयनित हो गई तथा एक पारिवारिक समस्या के कारण अवकाश पर है। 55 हजार की आबादी वाले विकास खंड मुनस्यारी के लिए बनें एकमात्र सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मुनस्यारी में वर्तमान में एक भी चिकित्साधिकारी नहीं थी। मुनस्यारी के ग्राम पंचायत ढिमढिमिया की निवासी एक गर्भवती महिला को रैफर कर दिया था,

कनालीछीना के पास 108 एम्बुलेंस में नवजात शिशु पैदा हुआ। कनालीछीना अस्पताल से सही राय नहीं मिलने के कारण नवजात शिशु को मां सहित परिजन मुनस्यारी ले गये। तीसरे दिन नवजात शिशु ने दम तोड दिया। महिला के भाई ने इस घटनाक्रम पर एक मार्मिक अपील जारी किया था, जो सोशियल मीडिया में जमकर फारवर्ड हुआ।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने इसका संज्ञान लेते हुए जिला अधिकारी पिथौरागढ़ को पत्र लिखकर जांच की मांग की थी।

जिपंस जगत मर्तोलिया ने जिला पंचायत की सामान्य तथा बोर्ड बैठक में इस मामले को उठाते हुए नव नियुक्त चिकित्साधिकारी तथा एएनएमो को जिला मुख्यालय के आस पास सुविधा जनक स्थानों पर तैनात करने का आरोप लगाते हुए मुख्य चिकित्साधिकारी पिथौरागढ़ के कार्यालय में तालाबंदी करने की धमकी दी थी।

मंगलवार को जिला अधिकारी रीना जोशी ने स्वास्थ्य व्यवस्था को दुरुस्त करने का आश्वासन दिया था। जिपंस जगत मर्तोलिया के आंदोलन की घोषणा के बाद मुख्य चिकित्साधिकारी डा. एचएस ह्यांकि ने बताया कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मुनस्यारी में डां ज्योति आर्या,डां. पूजा गोस्वामी की तैनाती कर दी है। उन्होंने बताया कि आगे भी सीमांत क्षेत्र में मेडिकल स्टाफ के रिक्त पदों के सापेक्ष नियुक्ति पर वरियता दी जाएगी।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने क्षेत्र की जनता की ओर से जिला अधिकारी रीना जोशी तथा मुख्य चिकित्साधिकारी डा.एचएस ह्यांकि का आभार व्यक्त किया। कहा कि आगे सीमांत क्षेत्र को वरियता नहीं मिला तो फिर आंदोलन का रुख अपनाया जाएगा।

एक नजर

धरना दे रहे पहलवानों से मुलाकात करने पहुंचीं पीटी उषा

नई दिल्ली। भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्ष और राज्यसभा सांसद (मनोनीत) पीटी उषा बुधवार को जंतर मंतर पर धरना दे रहे पहलवानों से मुलाकात करने पहुंचीं। विनेश फोगाट, साक्षी मलिक और बजरंग पूनिया समेत तमाम पहलवानों ने 23 अप्रैल से कुश्ती संघ के अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह के खिलाफ मोर्चा खोले हुए हैं। ये पहलवान बीजेपी सांसद बृजभूषण पर यौन उत्पीड़न के आरोप लगाते हुए गिरफ्तारी की मांग कर रहे हैं। पीटी उषा से मुलाकात के बाद बजरंग पूनिया ने बताया, पीटी उषा ने कहा कि वे पहलवानों के साथ खड़ी हैं और हमें न्याय दिलाएगी। उन्होंने कहा, वे पहले एथलीट हैं, फिर और कुछ। उन्होंने कहा कि वह हमारी समस्या पर गौर करेंगी और जल्द से जल्द इसका समाधान करेंगी। बजरंग पूनिया ने कहा, बृजभूषण शरण सिंह के जेल जाने तक हम यहीं रहेंगे। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश को कई मेडल दिला चुके पहलवान जंतर मंतर पर धरना दे रहे हैं। पहलवान बृजभूषण शरण सिंह की गिरफ्तारी की मांग कर रहे हैं। इससे पहले दिल्ली पुलिस ने यौन उत्पीड़न की शिकायत पर बृजभूषण के खिलाफ दो मामले दर्ज किए। दिल्ली पुलिस के सूत्रों से जानकारी मिली है कि जिन महिला पहलवानों ने यौन उत्पीड़न के आरोप लगाए हैं, उनके बयान में जिक्र जगहों और इवेंट के बारे में फेडरेशन और कंसर्न ऑथोरिटी से जानकारी ली जा रही है। ताकि पुलिस आरोपों की सच्चाई का पता लगा सके। जानकारी मिलने के बाद उस समय वहां मौजूद लोगों के भी बयान दर्ज किए जाएंगे।

मनीष सिसोदिया ने पत्नी की बीमारी का हवाला देकर मांगी अंतरिम जमानत

नई दिल्ली। दिल्ली शराब घोटाला मामले में तिहाड़ जेल में बंद दिल्ली के पूर्व डिप्टी सीएम मनीष सिसोदिया ने बुधवार को दिल्ली उच्च न्यायालय से अंतरिम जमानत मांगी है। उन्होंने पत्नी के स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा आधार का हवाला दिया है। वहीं, कोर्ट ने भी इस मामले में सीबीआई को नोटिस जारी किया था। दरअसल, मनीष सिसोदिया की पत्नी सीमा सिसोदिया की तबीयत बिगड़ते ही अपोलो अस्पताल में एडमिट कराया गया। उनका इलाज जारी है। ऐसे में मनीष सिसोदिया ने पत्नी की इस विकट स्थिति में साथ रहने का आग्रह कोर्ट से किया है। आपको बता दें कि दिल्ली की एक ट्रायल कोर्ट ने 31 मार्च को सिसोदिया की जमानत याचिका खारिज कर दी थी। आदेश में विशेष सीबीआई जज एमके नागपाल ने कहा था कि प्रथम दृष्टया पूर्व आबकारी मंत्री ने कथित दिल्ली आबकारी नीति घोटाले में आपराधिक साजिश में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। सिसोदिया को सीबीआई ने 26 फरवरी को गिरफ्तार किया था। इसके बाद ईडी ने उन्हें 9 मार्च को गिरफ्तार किया था। आरोप लगाया गया है कि सिसोदिया और आम आदमी पार्टी (आप) के अन्य सदस्यों ने रिश्वत के बदले कुछ व्यापारियों को शराब का लाइसेंस देने के लिए मिलीभगत की। एजेंसियों ने दावा किया कि आबकारी नीति में बदलाव किया गया और लाभ मार्जिन को इस तरह से बदला गया, जिससे कुछ व्यापारियों को लाभ हुआ और इसके बदले रिश्वत प्राप्त हुई।

कर्नाटक में चुनाव आयोग ने अभी तक सीज किए 305 करोड़ के कैश, शराब, सोना व ड्रग्स

बेंगलुरु। कर्नाटक चुनाव में जिस तरह से पैसों के दम पर चुनाव लड़ने की कोशिश हो रही है, उसपर चुनाव आयोग की पैनी नजर है। चुनाव आयोग अभी तक प्रदेश से 305 करोड़ रुपए कैश, शराब, ड्रग्स आदि सीज कर चुका है। प्रदेश मे 29 मार्च को आदर्श आचार संहिता लागू होने के बाद से चुनाव आयोग ने यह राशि सीज की है। पिछले चुनाव में 2018 में कुल 83 करोड़ रुपए चुनाव आयोग ने जब्त किए थे। लेकिन इस साल चुनाव में आयोग ने 300 करोड़ रुपए से अधिक बरामद किए हैं। चुनाव आयोग की ओर से 110 करोड़ रुपए कैश, 74 करोड़ रुपए की शराब, 81 करोड़ रुपए का सोना-चांदी, 18 करोड़ रुपए की ड्रग्स, और 22 करोड़ रुपए की फ्रीबीज को जब्त किया है। इन चीजों को जब्त किए जाने को लेकर चुनाव आयोग ने इस चुनाव में अभी तक कुल 2346 एफआईआर दर्ज कराई है। अधिकारियों ने बताया कि चुनाव के ऐलान से पहले 9 से 27 मार्च के बीच 58 करोड़ रुपए जब्त किए गए थे। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने 305 करोड़ रुपए की जब्ती का जिक्र करते हुए कहा कि स्थानीय अधिकारियों की जिम्मेदारी तय होनी चाहिए जो पैसे की ताकत को कम करने में विफल हो रहे हैं। मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था के बेहतर इंतजाम होने चाहिए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिया है कि वह सीमावर्ती इलाकों में अपना अभियान तेज करें, नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करें। कुमार ने अधिकारियों से कहा है कि सीमावर्ती प्रदेश बॉर्डर पर सख्ती और पेट्रोलिंग को बढ़ाया जाए।

दिल्ली तक पहुंचा मंत्री के मारपीट का मामला

कांग्रेसी उतरे सड़कों पर मंत्री के पुतले फूंके

विशेष संवाददाता

देहरादून। काबीना मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल द्वारा कल ऋषिकेश में एक आम नागरिक के साथ मारपीट का वीडियो सामने आने के बाद सूबे के राजनीति में भूचाल आ गया है। प्रदेश भर में कांग्रेसियों ने आज इस घटना के विरोध में सड़कों पर सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया वहीं मंत्री के पुतले फूंके। उधर इस घटना ने भाजपा के शीर्ष नेतृत्व को भी असहज कर दिया है। केंद्रीय नेतृत्व द्वारा इस मामले में नाराजगी जताई गई है।

उल्लेखनीय है कि कल काबीना मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल का यह मारपीट वाला वीडियो वायरल हुआ था। जिसमें शहरी विकास मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल और उनके सुरक्षाकर्मी एक व्यक्ति को बुरी तरह पीटते नजर आए थे। इस घटना को लेकर सीएम धामी द्वारा बीजेपी को निष्पक्ष जांच कराने के आदेश दिए गए थे। मंत्री के गनर और मंत्री की तरफ से इस मामले में सुरेंद्र सिंह नेगी जिसकी पिटाई की गई थी, के खिलाफ कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराया गया है।

●जेपी नड्डा ने धामी को फोन कर जताई नाराजगी
●प्रेमचंद्र अग्रवाल पर भारी पड़ सकती है मारपीट

मारपीट की इस घटना को सीएम धामी ने गंभीरता से लिया है वहीं सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने भी सीएम धामी को फोन कर इस पर सख्त नाराजगी जताई गई है और निर्देश दिया है कि मामले की निष्पक्ष जांच करा कर उचित कार्रवाई की जाए। यही नहीं नड्डा ने विधायक व मंत्रियों के इस तरह के आचरण को कतई भी बर्दाश्त न किए जाने की बात कही है। क्योंकि भाजपा द्वारा एक तरफ भाजपा के अनुशासित पार्टी होने की बात कही जाती है वहीं दूसरी ओर इस तरह की घटनाएं पार्टी की छवि को बट्टा लगाती हैं।

उधर कांग्रेस नेताओं में इस घटना को लेकर भारी आक्रोश है कांग्रेसी नेताओं का कहना है कि सत्ता के नशे में भाजपा के नेता आज जनता के साथ मारपीट पर उतर आए हैं जिसने उन्हें वोट देकर सत्ता पर पहुंचा है।

कांग्रेसियों का कहना है कि इस घटना से भाजपा का असली चेहरा जनता के सामने आ गया है। घटना के विरोध में कांग्रेसियों ने आज प्रदेश भर में प्रदर्शन कर काबीना मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल के पुतले फूंके और उन्हें मंत्री पद से हटाने की मांग की।

नेट बैंकिग के चक्कर में गंवाये सवा तीन लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। नेट बैंकिग के चक्कर में सवा तीन लाख रूपये गंवाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सुनीता गर्ग पत्नी अरविन्द गर्ग निवासी 55 दीप लोक कालोनी बल्लूपुर रोड ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका अपने पति के साथ यूनियन बैक ऑफ इण्डिया, की देहरादन स्थित कैनॉट पैलेस शाखा में ज्वाईण्ट एकाउण्ट है। उसके पति इस खाते का प्रयोग नेट बैंकिग के लिए भी करते है। 13 अप्रैल 2023 को उन्हें नेट बैंकिग के माध्यम से एक पेमेण्ट करनी थी, किन्तु उसके पति नैटबैंकिग का पासवर्ड भूल गये। अपने नेट बैंकिग पासवर्ड रिसेट करने के लिए गूगल पर टौल फ्री नम्बर सर्च करने पर उनको दो मोबाईल नम्बर प्राप्त हुए।

इन नम्बरो पर कॉल करने पर अज्ञात व्यक्ति द्वारा फोन रिसीव कर अपना परिचय देते हुए बताया गया कि वह यूनियन बैक ऑफ इण्डिया से बोल रहे है और इनके द्वारा दिये गये निर्देशो का पालन करने पर उनके यूनियन बैक ऑफ इण्डिया के खाता 90,523 रूपये, 35,000 रूपये व 29,800 रूपये स्थानान्तरित हो गये और यूनियन बैक ऑफ इण्डिया के दूसरे खाता 1,64,000 कुल तीन लाख 19 हजार 323 रूपये स्थानान्तरित हो गये। अपने बैक खातो से पैसा कटने के संदेश प्राप्त होने पर वह लोग तुरन्त अपने बैक में गये, जहाँ पर उन्हें एहसास हुआ कि किसी अज्ञात साईबर ठग ने गूगल पर अपने फर्जी नम्बर टॉल फ्री के नाम से डालकर उनके साथ ठगी की है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्पा सेंटर और कैफे में पुलिस की छापेमारी, भागे संचालक

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। स्पा सेंटर और कैफें में एंटी ह्यूमन ट्रेफिकिंग टीम व पुलिस की छापेमारी से हड़कंप मच गया। हालांकि इस दौरान स्पा सेंटर व कैफे के संचालक भाग निकले, इस पर संयुक्त टीम द्वारा वहां नोटिस चस्पा कर दिया गया है।

छापेमारी की यह कार्यवाही जिले काशीपुर क्षेत्र मे देर शाम हुई है। यहां एंटी ह्यूमन ट्रेफिकिंग टीम ने स्थानीय पुलिस के साथ बाजपुर रोड स्थित कैफे और स्पा सेंटर में छापेमारी की। यह कार्यवाही ट्रेफिकिंग टीम इंचार्ज बसंती आर्य व सीओ वंदना वर्मा ने नेतृत्व में की गई। बता दें कि काशीपुर में एक स्थानीय मॉल में चल रहे कैफे व स्पा सेंटर पर एक सूचना के तहत छापेमारी की गयी थी। इस दौरान काशीपुर सीओ वंदन वर्मा ने बताया काफी समय से कुछ होटल कैफे व स्पा सेंटर जहां पर अवैध तरीके से कार्य हो रहे थे, जिसकी काफी समय से शिकायते भी मिल रही थी। उसकी गोपनीय तरीके से जांच भी की गयी थी। देर शाम एंटी ह्यूमन ट्रेफिकिंग टीम व काशीपुर पुलिस ने होटलो व मॉल में स्पा सेंटर कैफे पर कार्यवाही की गयी लेकिन कार्यवाही करने से पहले ही कुछ लोग अपना स्पा सेंटर व कैफे बंद कर के भाग गए। पुलिस टीम ने उनसे फोन पर संपर्क भी किया व अन्य तरीको से संपर्क करने की कोशिश भी की। संपर्क न होने पर पुलिस द्वारा एक नोटिस चस्पा कर दिया है। साथ ही होटल कैफे व स्पा सेंटर के वैध पेपर एंटी ह्यूमन सेल कोतवाली में जाकर अपना वेरिफिकेशन भी करवाएँगे। साथ ही स्पा सेंटर व कैफे के शीशों पर किसी भी प्रकार का पोस्टर नहीं लगाएंगे और साथ ही सीसीटीवी कैमरे के अंतर्गत ही कैफे व स्पा सेंटर चलाये जाएंगे। जो नियमो का पालन नहीं करेगा, उस पर कार्यवाही की जाएगी।

शराब के साथ महिला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ महिला को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने दून मेडिकल कालेज के पास एक महिला कों संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। उसके थैले की तलाशी ली तो पुलिस ने थैले से 70 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम कमला पत्नी चंद्राम निवासी संजय कालोनी बताया।

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।