मंगलवार
30 मई 2023

पृष्ठ 4

डायबिटीज में बहुत असरकारी है करेले का जूस

पृष्ठ 5

सारा अली खान ने की इब्राहिम के एक्टिंग डेब्यू की पुष्टि

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 118
● 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

जो बिना ठोकर खाए मंजिल तक पहुँच जाते हैं, उनके हाथ अनुभव से खाली रह जाते हैं।
– शिवकुमार मिश्र

शर्मनाक: महिला रेसलर गंगा में विसर्जित करेंगी मैडल

विशेष संवाददाता

देहरादून। अपने मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न के खिलाफ जनवरी से आंदोलित देश की महिला पहलवानों में इस बात को लेकर खासी नाराजगी है कि शासन और प्रशासन स्तर पर कोई भी उनकी शिकायत सुनने के लिए तैयार नहीं है न्याय दिलाने की बात तो दूर है। अपनी उपेक्षा और उत्पीड़न से तंग आकर आज इन महिला पहलवानों द्वारा शाम 6 बजे हरिद्वार में हर की पैड़ी पर अपने मैडल गंगा में प्रवाहित करने का ऐलान किया गया है।

इस आशय की जानकारी मेडलिस्ट बजरंग पूनिया द्वारा अपने ट्विटर हैंडल के माध्यम से दी गई है। यहां यह उल्लेखनीय है कि इन महिला पहलवानों द्वारा कुश्ती संघ के अध्यक्ष बृजभूषण पर अपने यौन उत्पीड़न का आरोप लगाते हुए उन्हें पद से हटाने तथा उनकी गिरफ्तारी की मांग लंबे समय से कर रहे हैं। इन महिला पहलवानों की जब पुलिस ने रिपोर्ट तक नहीं लिखी तो सबसे पहले

●न्याय न मिलने से नाराज महिला पहलवानों ने की घोषणा
●यौन उत्पीड़न के खिलाफ 5 माह से कर रही हैं आंदोलन

जनवरी माह में यह दिल्ली के जंतर मंतर पर धरना प्रदर्शन के लिए बाध्य हुई। हाईकोर्ट के आदेश पर इन महिलाओं की शिकायत पर रिपोर्ट तो दर्ज कर ली गई मगर ब्रजभूषण के खिलाफ कोई कार्यवाही शासन-प्रशासन स्तर पर नहीं हुई। खेल राज्यमंत्री अनुराग ठाकुर ने न्याय का भरोसा देकर इनका धरना प्रदर्शन खत्म करा दिया था लेकिन 4 महीने बाद भी कोई कार्यवाही न होने पर इन महिला पहलवानों को दोबारा जंतर मंतर का रुख करना पड़ा। पुलिस प्रशासन के साथ इनकी अब तक कई बार तकरार भी हो चुकी है किंतु दिल्ली में बैठी केंद्र सरकार के कान पर अब तक जूं तक नहीं रेंगी है। अभी नए संसद भवन के उद्घाटन के अवसर पर इन महिला पहलवानों द्वारा सरकार तक अपनी आवाज पहुंचाने के लिए सदन भवन कूच किया गया किंतु शासन-प्रशासन को उनकी यह पहल इतनी नागवार गुजरी की जंतर मंतर से इन महिला पहलवानों के तंबू डेरा ही उखाड़ कर फेंक दिए गए। यह हाल तब है जब हरियाणा और उत्तर प्रदेश की तमाम खाप पंचायतें और भारतीय किसान यूनियन इन बेटियों के समर्थन में खड़े हैं। देश की व्यवस्थाओं से क्षुब्द इन महिला पहलवानों ने अब अपने वह मैडल जो इन्होंने ओलंपिक व अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में जीत कर देश का नाम रोशन किया था उन्हें गंगा में विसर्जित

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

पुरोला में थम नहीं रहा है जनाक्रोश

विशेष संवाददाता

पुरोला। नगर पंचायत क्षेत्र पुरोला के एक स्कूल में पढ़ने वाली छात्रा को एक समुदाय विशेष के दो लड़कों द्वारा बहला-फुसलाकर ले जाने के प्रयास को लेकर स्थानीय लोगों का आक्रोश थमने का नाम नहीं ले रहा है। इस घटना के विरोध में बीते 2 दिनों से चल रहा प्रदर्शन आज भी जारी रहा। लोगों का कहना है कि जब तक पुलिस प्रशासन इस समुदाय के सभी बाहरी लोगों को खदेड़ कर बाहर नहीं करेगा उनका आंदोलन जारी रहेगा।

स्थानीय लोगों का कहना है कि क्षेत्र में इस तरह के तमाम संदिग्ध लोगों की भरमार है जो गांवों में फेरी लगाकर या फल सब्जी अथवा वाहन रिपेयरिंग से लेकर मजदूरी और अन्य तरह के काम करते हैं। लोगों का कहना है कि इस तरह के संदिग्ध लोगों से कई तरह के खतरे बने हुए हैं तथा चोरी आदि की वारदातें भी आम हो गई है। पुलिस द्वारा इनका सत्यापन भी नहीं किया जाता है और यह आपराधिक घटनाओं को अंजाम देकर फरार हो जाते हैं।

क्षेत्रवासियों में इस घटना को लेकर भारी आक्रोश है उनका कहना है कि पहाड़ की बेटियों पर बुरी नजर रखने

❑प्रदर्शन जारी, सीएम को भेजा ज्ञापन
❑सुरक्षा के मद्देनजर भारी पुलिस फोर्स तैनात

वाले और देवभूमि की संस्कृति पर हमला करने वालों को किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। भले ही आरोपियों को पुलिस के हवाले किया जा चुका है लेकिन क्षेत्रवासियों का कहना है कि वह अब इस क्षेत्र में गैर समुदाय के इन लोगों को कतई भी बर्दाश्त नहीं करेंगे। आज भी बड़ी संख्या में मोरी बैंड पर भारी संख्या में स्थानीय लोग व आसपास के क्षेत्र के लोग जमा हुए जिन्होंने प्रशासन के खिलाफ जमकर प्रदर्शन किया और इन अराजक तत्वों को क्षेत्र से बाहर करने की मांग की। क्षेत्रवासियों ने एसडीएम के माध्यम से मुख्यमंत्री धामी के नाम ज्ञापन भी सौंपा है। इस घटना को लेकर क्षेत्र में भारी आक्रोश है जिसके मद्देनजर भारी पुलिस बल की तैनाती की गई है।

बीते गुरुवार को सामने आई इस घटना के बाद जनाक्रोश को देखते हुए बड़ी संख्या में गैर समुदाय के लोगों के पलायन की भी खबरें हैं।

गंगा दशहरा स्नान पर्व पर उमड़ा श्रद्धा का सैलाब

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गंगा दशहरा स्नान पर्व पर धर्मनगरी के गंगा घाटों पर श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। श्रद्धालुओं ने हरकी पैड़ी ब्रह्म कुण्ड समेत गंगा के विभिन्न घाटों पर पुण्य की डुबकी लगा पुण्य अर्जित किया। तड़के सुबह शुरू हुआ स्नान का क्रम दिन भर जारी रहा।

गंगा दशहरा स्नान के लिए घाटों पर तड़के सुबह से ही श्रद्धालुओ की भीड़ जुटने लगी थी। गंगा दशहरा पर गंगा में स्नान करने का सबसे अधिक महत्व बताया गया है। मान्यता है कि आज ही के दिन मां गंगा का पृथ्वी पर अवतरण हुआ था। बताया जाता है कि जिस दिन मां गंगा का पृथ्वी पर अवतरण हुआ था उस समय 10 योग बने थे। इसी कारण से आज के दिन गंगा में स्नान करने से 10 प्रकार के पापों का नाश हो जाता है। आज गंगा दशहरा पर्व पर 10 में से 5 योग मिल रहे हैं। अभिजित मुहूर्त सुबह 11.47 से दोपहर 12.40 तक स्नान के सर्वोत्तम रहा। जबकि मध्याह्न में मां गंगा का पूजन के लिए सर्वोत्तम योग रहा। दोपहर 1 बजकर 7 मिनट से ज्येष्ठ एकादशी तिथि आरम्भ हो गई। इसी के साथ गंगा दशहरा पर्व पर गंगा स्नान के बाद दस वस्तुओं के दान का भी महत्व बताया गया है। इसी कारण से लोगों ने स्नान के बाद दान आदि कर्म किए।

वैष्णों देवी मन्दिर जा रही यात्रियों की बस खाई में गिरी, 10 की मौत

हमारे संवाददाता

जम्मू। वैष्णों देवी मन्दिर जा रही यात्रियों से भरी बस अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। हादसे में 10 लोगों की मौत के समाचार है जबकि अन्य कई गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर स्थानीय प्रशासन व पुलिस ने रेस्क्यू अभियान चलाया और मृतकों के शवों को कब्जे में लेकर घायलों को अस्पताल पहुंचा दिया। जहां उनका उपचार किया जा रहा है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जम्मू में झज्जर कोटली पुल से एक गहरी खाई में बस के गिर जाने से कम से कम 10 लोगों की मौत हो गई और 55 लोग घायल हो गए। यात्रियों से भरी बस

अमृतसर से कटरा जा रही थी। एसएसपी जम्मू ने कहा कि बस में निर्धारित सीमा से अधिक यात्री सवार थे। कहा कि बस माता वैष्णो देवी की ओर जा रही थी और झज्जर कोटली पुल पर लुढ़क गई। गंभीर रूप से घायलों को सरकारी मेडिकल कॉलेज और अस्पताल में स्थानांतरित कर दिया गया, जबकि अन्य घायलों का इलाज स्थानीय पीएचसी में किया जा रहा है। यह दर्दनाक हादसा आज सुबह झज्जर कोटली के पास जम्मू श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग पर आज सुबह हुआ हैं यहां एक बस के खाई में गिर जाने से 10 लोगों की मौत हो गई और लगभग 55 अन्य घायल हो गए। हादसे के समय बस 75 यात्रियों को लेकर अमृतसर से कटरा जा रही थी। पुलिस ने कहा कि मरने वाले सभी दस लोग मूल रूप से बिहार के रहने वाले हैं। एसएसपी ने कहा 'दस लोगों की मौत हो गई और लगभग 55 घायल हो गए। सभी को निकाल लिया गया है। बचाव अभियान लगभग पूरा हो गया है। एसडीआरएफ की एक टीम भी मौके पर मौजूद है। पुलिस ने बताया कि दुर्घटनाग्रस्त बस में सवार यात्री मूल रूप से बिहार के रहने वाले थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

दिल्ली और पुरोला उदाहरण भर

भले ही कुछ लोग यह सोचते हो कि लव जिहाद ऑर लैंड जिहाद जैसे शब्दों को कुछ राजनीतिक लोगों द्वारा अपने राजनीतिक स्वार्थों के लिए गढ़ा गया है लेकिन देश की फिजाओं में सांप्रदायिकता और अलगाव का जहर घोलने वाले यह मुद्दे हवा-हवाई भी नहीं है देश की राजधानी दिल्ली से लेकर देवभूमि तक तमाम राज्यों में आए दिन इस तरह की वारदातें इस बात की गवाह है कि देश में कुछ न कुछ तो ऐसा चल रहा है जो नाकाबिले बर्दाश्त है। अभी 2 दिन पूर्व दिल्ली में एक नाबालिग हिंदू लड़की की एक गैर हिंदू समुदाय के युवक द्वारा सरेआम सड़क पर चाकू से गोदकर निर्मम हत्या कर दी गई। इस लड़की पर किए गए 21 चाकू के वार और फिर पत्थर से उसे कुचल-कुचल कर मारा जाना इस घटना की क्रूरतम हदों को दर्शाता है। इससे पूर्व अभी दिल्ली में ही एक श्रद्धा नाम की लड़की की न सिर्फ नृशंस हत्या कर दी गई बल्कि उसके शरीर के टुकड़े-टुकड़े कर जंगल में फेंकने की घटना सामने आई थी। अभी चंद रोज पहले देवभूमि के पुरोला में लोगों ने गैर हिंदू समुदाय के लोगों को पकड़ कर पुलिस के हवाले कर दिया था इन युवकों पर एक नाबालिग छात्रा को भगाकर ले जाने का असफल प्रयास करने का आरोप था। इस घटना को लेकर क्षेत्र वासियों में इस कदर आक्रोश है कि वह पुरोला में रहकर व्यवसाय करने वाले सभी गैर हिन्दू समुदाय के लोगों को यहां से भगाने की मांग को लेकर आंदोलन कर रहे हैं। बीते रविवार 42 ऐसे लोग रातों-रात शहर छोड़कर भाग गए हैं। एक बात बड़ी साफ है कि समाज में गंदगी फैलाने वाले लोग चाहे वह कहीं के भी हो और किसी भी समुदाय विशेष के हो उन्हें कोई भी सभ्य समाज कतई भी बर्दाश्त नहीं कर सकता है। अगर इन 42 छोटे बड़े बड़े व्यवसायियों के समुदाय का आचरण अच्छा रहा होता तो उन्हें अपना कारोबार छोड़कर भागने की नौबत नहीं आती। कहा जाता है कि एक मछली पूरे तालाब को गंदा कर देती है भले ही हर समुदाय में सब लोग खराब न हो लेकिन कुछ लोगों की खराबी भी कभी-कभी पूरे समुदाय पर भारी पड़ जाती है। उत्तराखंड में मुख्यमंत्री जिस जनसांख्यीय असंतुलन की बात करते हुए लैंड जिहाद और लव जिहाद जैसी घटनाओं की आड़ में देवभूमि की संस्कृति बिगाड़ने वालों से सख्ती से निपटने की बात करते हैं या उनके खिलाफ अभियान छेड़ते हैं तो उनके इन प्रयासों को गलत नहीं ठहराया जा सकता है। राज्य में धार्मिक संरचनाओं की आड़ में किए गए अतिक्रमण पर जो बुलडोजर की कार्यवाही की जा रही है वह इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी आड़ में गलत कामों को अंजाम देने की मंशा से इनकार नहीं किया जा सकता है। दिल्ली और पुरोला की यह घटनाएं तो महज एक उदाहरण भर है तथा इन सभी घटनाओं के आरोपी जेल पहुंचा दिए गए और उनके खिलाफ पुलिस के पास पर्याप्त साक्ष्य हैं। कानून अपना काम करेगा ही लेकिन इन समस्याओं से निपटने के लिए सामाजिक जागरूकता भी उतनी ही जरूरी है। दिल्ली में साक्षी की हत्या होते हुए लोग देखते रहे और मूकदर्शक बने रहे ऐसे समाज की हिफाजत भला कौन कर सकता है यह कायरता है और निंदनीय है।

नौ दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी ने नौ दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल कर उनको तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये।

आज यहां एसएसपी कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार डीआईजी/एसएसपी के द्वारा नौ दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए सभावाला चौकी प्रभारी रजनीश कुमार सैनी को थाना बसंत विहार भेजा। वहीं विवेक राठी को थाना चकराता स` चौकी प्रभारी सभावाला, विनय शर्मा को चौकी प्रभारी करनपुर से चौकी प्रभारी आशा रोडी, देवेश खुगशाल को चौकी प्रभारी बाईपास नेहरू कालोनी से चौकी प्रभारी करनपुर, दीपक द्विवेदी को कोतवाली डोईवाला से चौकी प्रभारी बाईपास नेहरू कालोनी, निखिल देव को चौकी प्रभारी लाखामण्डल से कोतवाली डालनवाला, जसपाल गुसांई को कोतवाली डालनवाला से चौकी प्रभारी लाखामण्डल, मुकेश डिमरी को थाना कैण्ट से कोतवाली पटेलनगर व देवेन्द्र गुप्ता को कोतवाली पटेलनगर से थाना कैण्ट भेजा गया। सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये गये।

पाहि विश्वस्माद्रक्षसो अराव्णः प्र स्म वाजेषु नोऽव।
त्वामिद्धि नेदिष्ठं देवतातय आपिं नक्षामहे वृधे॥

(ऋग्वेद ८-६०-१०)

हे परमेश्वर ! हमारे बाहरी और आंतरिक दोनों प्रकार के शत्रुओं से हमें बचाओ। जीवन के संग्राम में हमारी रक्षा करो और हमें विजयी बनाओ। हम आप का आव्हान करते हैं, क्योंकि आप ही हमारे सबसे समीप हैं। हमें उत्तम कर्म करने की प्रेरणा दें।

O God ! Protect us from both our external and internal enemies. Protect us in the battle of life and make us victorious. We appeal to you because you are the closest to us. Inspire us to do good deeds.(Rig Ved 8-60-10)

'गंगा दशहरा' के दिन मां गंगा भगवान शिव की जटाओं से पृथ्वी पर अवतरित हुई थी

●लोकेन्द्र सिंह बिष्ट

सामान्यत: दो धारणाएं हैं एक गंगा जी पृथ्वी पर गंगा सप्तमी को अवतरित हुईं, दूसरी मां गंगा जी गंगा दशहरा को पृथ्वी पर अवतरित हुईं। दोनों धारणाएं सही हैं। आज विस्तार से मां गंगा जी के पृथ्वी पर अवतरित होने और उसके महत्व के बारे में आपको बताते हैं।

पहले बात करते हैं गँगा सप्तमी की - पौराणिक शास्त्रों के अनुसार वैशाख मास शुक्ल पक्ष की सप्तमी तिथि को मां गंगा स्वर्ग लोक से शिवशंकर की जटाओं में पहुंची थी। इसलिए इस दिन को गंगा सप्तमी के रूप में मनाया जाता है।

बताते चलें कि भागीरथ एक प्रतापी राजा थे। उन्होंने अपने पूर्वजों को जीवन-मरण के दोष से मुक्त करने के लिए गंगा जी को पृथ्वी पर लाने की ठानी। उन्होंने कठोर तपस्या आरम्भ की। गंगा जी उनकी तपस्या से प्रसन्न हुईं तथा स्वर्ग से पृथ्वी पर आने के लिए तैयार हो गईं। पर उन्होंने भागीरथ से कहा कि यदि वे सीधे स्वर्ग से पृथ्वी पर गिरेंगीं तो पृथ्वी उनका वेग सहन नहीं कर पाएगी और रसातल में चली जाएगी।

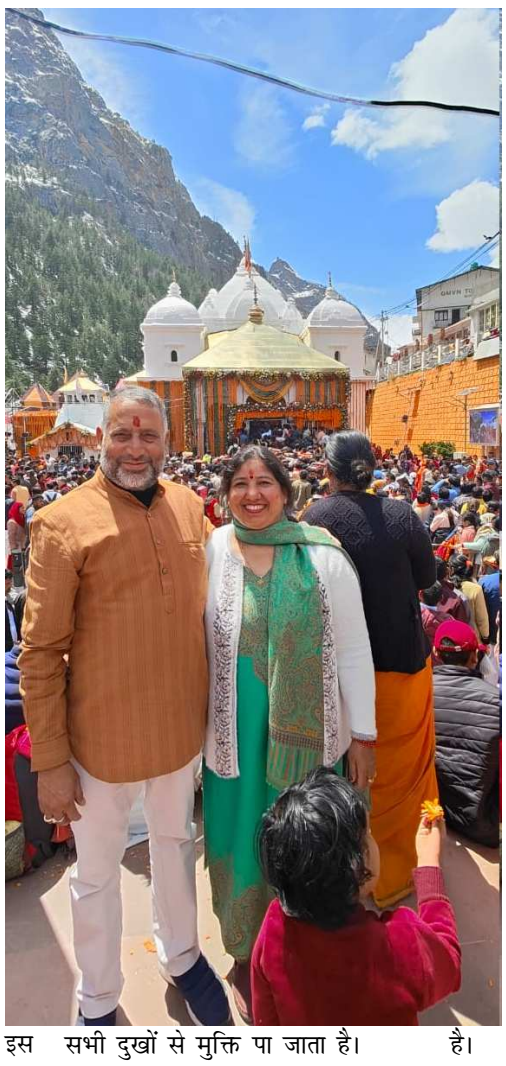
यह सुनकर भागीरथ सोच में पड़ गए। गंगा जी को यह अभिमान था कि कोई उसका वेग सहन नहीं कर सकता। तब उन्होंने भगवान भोलेनाथ की उपासना शुरू कर दी। संसार के दुखों को हरने वाले शिव शम्भू प्रसन्न हुए और भागीरथ से वर मांगने को कहा। भागीरथ जी ने अपना सब मनोरथ उनसे कह दिया। इसी के बाद ब्रह्मा जी ने अपने कमंडल से मां गंगा की धारा प्रवाहित की।

गंगा जैसे ही स्वर्ग से पृथ्वी पर उतरने लगीं गंगा का गर्व दूर करने के लिए शिव ने उन्हें अपनी जटाओं में थामने के साथ साथ मां गंगा जी को अपनी जटाओं में कैद भी कर लिया। मां गंगा जी छटपटाने लगी और भगवान शिव से माफी मांगी। इस तरह लगभग 32 दिनों तक मां गंगा शिवजी की जटाओं में बहती रही, घूमती रही।

फिर, ज्येष्ठ महीने के शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को भगवान शिव ने अपनी एक जटा खोली और गंगा माता धरती पर अवतरित हुईं। उधर, राजा भगीरथ ने गंगा मां को धरती पर आने के लिए हिमालय के दुर्गम पहाड़ियों के बीच से रास्ता बनाया। इस प्रकार जब मां गंगा पहाड़ से मैदानी इलाके में पहुंची, तब जाकर राजा भागीरथ ने गंगा के पवित्र जल से अपने पूर्वजों का तर्पण कर उन्हें मुक्ति दिलाई।

आज बात करते हैं गँगा दशहरा की। इसी दिन माँ गंगा जी शिव की जटाओं से पृथ्वी पर अवतरित हुई वह दिन श्गंगा दशहराश (ज्येष्ठ शुक्ल दशमी) के नाम से जाना जाता है। इस दिन मां गंगा का पूजन किया जाता है।

गंगा दशहरा के पुण्य अवसर पर्व पर मां गंगा में डुबकी लगाने से मनुष्य के सभी पाप धुल जाते हैं और मनुष्य को मोक्ष की प्राप्ति होती है। माँ गंगा में स्नान का अपना अलग ही महत्व है, लेकिन इस दिन स्नान करने से मनुष्य सभी दुखों से मुक्ति पा जाता है।



कहा जाता है कि गंगा नदी में स्नान करने से दस पापों का हरण होकर अंत में मुक्ति मिलती है। इस दिन दान-पुण्य का विशेष महत्व है। शास्त्रों में उल्लेख है कि जीवनदायिनी गंगा में स्नान से ही सभी पापों से मुक्ति मिल जाती है।।

गंगा दशहरा के इस पुनीत अवसर पर गंगोत्री में स्थित सूर्यकुंड की महत्ता भी जानना जरूरी है।बताते चलें कि गोमुख में पृथ्वी पर अवतरित होने के बाद गंगोत्री में समूची गंगा का जल इस सूर्यकुंड में गिरता है। मान्यता है कि इस सूर्यकुंड के नीचे एक स्वयम्भू शिवलिंग विराजते हैं। इसी जगह समूची गंगा इस शिवलिंग में अर्पित हो जाती है। धार्मिक मान्यताओं में ये भी है कि एक बार अर्पित हो चुका जल दोबारा अर्पित नहीं किया जाता है। इसीलिए बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक रामेश्वरम ज्योतिर्लिंग में गंगोत्री के सूर्यकुंड से ऊपर का जल ही भरकर ले जाने के बाद रामेश्वर ज्योतिर्लिंग में चढ़ाया जाता है। यह ज्योतिर्लिंग तमिलनाडु राज्य के रामनाथ पुरं नामक स्थान में स्थित है। भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक होने के साथ-साथ यह स्थान हिंदुओं के चार धामों में से एक है। इस ज्योतिर्लिंग के विषय में यह मान्यता है कि इसकी स्थापना स्वयं भगवान श्रीराम ने की थी। भगवान राम के द्वारा स्थापित होने के कारण ही इस ज्योतिर्लिंग को भगवान राम का नाम देवरामेश्वरम दिया गया है।

लौटते हैं पुन: गंगा दशहरा पर, इस बार यह तिथि आज 30 मई को है। स्कन्दपुराण में इस दिन स्नान और दान का विशेष महत्व है। सनातन धर्म में गंगा नदी को देवी के स्वरूप में माना जाता है। गंगाजल को काफी पवित्र माना जाता है। कलयुग में गंगाजल को पाप तारिणी माना जाता है। मान्यता है कि गंगा नदी में स्नान करने मात्र से व्यक्ति को सभी पापों से मुक्ति मिल जाती है। पवित्र होने के कारण हर एक मांगलिक और शुभ काम में गंगाजल का इस्तेमाल जरूर किया जाता है। ऐसे में अधिकतर घरों में गंगाजल रखा जाता है।

मान्यता है कि इस दिन गंगा जी के नाम के स्म्मरण मात्र से ही सभी पापों का अंत हो जाता है।

इस दिन मां गंगा नदी में स्नान करना अत्यंत पुण्यकारी होता है। मां गंगा जी में पवित्र स्नान न कर सकें तो ऐसे में गंगा दशहरा के दिन नहाने के पानी में गंगाजल डालकर आवास स्नान करें। इसके बाद सबसे पहले सूर्यदेव को अर्घ्य दें।

फिर 'ऊं श्री गंगे नम:' का उच्चारण करते हुए मां गंगे का स्म्मरण करके अर्घ्य दें। इसके बाद गंगा मैया की पूजा-आराधना करें। इस दिन निराश्रितों एवं ब्राह्मणों को दान-दक्षिणा दें। यह अत्यंत शुभ होता है। मान्यता है कघि ऐसा करने से गंगा मैया की कृपा से श्रद्धालु के जीवन में कभी कघ्सी भी तरह की दिक्कत नहीं आती।।

इसीलिए इस पावन पुनीत पुण्य शुभ अवसर पर आप सभी शुभचिंतकों के लिए प्रार्थना करता हूं कि माँ गंगा और गंगोत्री आप सभी का कल्याण करेंगी।

जय माँ गंगे, नमामि गंगे।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने कबाडी बाजार के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 15.30 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम फरमान पुत्र बिन्दल निवासी जसपुर नजीबाबाद बिजनौर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

ट्रेक्टर की चपेट में आकर दो घायल

संवाददाता

देहरादून। ट्रेक्टर की चपेट में आकर दो युवक घायल हो गये। पुलिस ने चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार दिनेश रावत ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका पुत्र व उसका दोस्त सारन्धवाला बारात घर के पास खडे थे तभी वह सें गुजर रहे ट्रेक्टर ट्राली ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिनको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

सागोन की लकडी के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने 21 नग सागोन की लकडी 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 विकासनगर कोतवाली पुलिस ने गुडरिच चौक के पास एक वाहन को रूकने का इशारा किया तो वाहन चालक वाहन को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर रोक लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने वाहन से 21 नग सागोन की लकडी के बरामद कर लिये। पुलिस ने वाहन मे सवार दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उन्होने अपने नाम रोहित पुत्र बलदेव निवासी ढाकोवाला विकासनगर व शमशाद पुत्र नूर हसन निवासी बुलाकीवाला विकासनगर बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

महिला ने फंदा लगाकर जान दी

संवाददाता

देहरादून। बीमारी से तंग आकर महिला ने गले में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज क्लेमनटाउन थाना पुलिस को वन विभाग

रेंज कार्यालय आशा रोड़ी से सूचना प्राप्त हुई की रेंज कार्यालय के कर्मचारी आवास के पास में एक महिला द्वारा फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली है इस सूचना पर थानाध्यक्ष क्लेमेंट टाउन मौके पर पहुंचे तो पाया रेंज कार्यालय के सरकारी आवास वन दरोगा श्रीमती रोशन पत्नी अबरार के सरकारी आवास के बाहर निष्प्रयोज्य वाहन पिकअप की रेलिंग पर श्रीमती शबनम पत्नी राशिद द्वारा चुन्नी से फांसी लगाकर आत्महत्या की है मृतका का शव पिकअप वाहन कि रेलिंग पर ही लटका है मौके पर स्थानीय लोगों एवं मृतिका के परिजनों से जानकारी की गई तो पता चला मृतिका अपनी ननद रोशन के साथ में पति व बच्चों सहित सरकारी आवास पर निवास करती थी जिसे टीवी की बीमारी थी। जो दून अस्पताल में भर्ती थी। कुछ समय पूर्व ही अस्पताल से घर वापस आई थी जो कुछ समय से तनाव में थी। मृतका के शव का पंचायत नामा भरकर पोस्टमार्टम भेज दिया।

कद्दू के बीजों का सेवन करने से कई रोगों से दूर रहेंगे आप

कद्दू यानी कद्दू का इस्तेमाल कई प्रकार की सब्जियों के रूप में किया जाता है। इसका सेवन करने वाले ज्यादातर लोग ऐसे भी होते हैं जो इसके सीड्स यानी बीजों को फेंक देते हैं। लेकिन इसके बीज के कई सारे फायदे हैं जो आपकी सेहत को कद्दू से ज्यादा लाभ पहुंचा सकते हैं। पंपकिन सीड्स का सेवन तो वैसे भी प्रोटीन शेक या फिर स्मूदी के रूप में किया जाता है। क्या आप जानते हैं कि पंपकिन सीड्स कैंसर और डायबिटीज जैसी कई प्रकार की गंभीर बीमारियों की चपेट में आने से भी आप को बचाए रख सकता है। इसके सेवन से होने वाले कुछ और खास फायदों को आगे बताया जा रहा है...

कैंसर से बचाव

पंपकिन सीड्स का सेवन करने वाले लोग कैंसर की चपेट में आने से काफी हद तक बचे रहेंगे। वैज्ञानिक रिसर्च के अनुसार, इस बात की भी पुष्टि की गई है कि कद्दू के बीज में ऐसे विशेष गुण पाए जाते हैं जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के जोखिम को काफी निष्क्रिय कर देता है। यह पेट के कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, कोलन कैंसर जैसे कैंसर के खतरे से बचाए रखने के लिए सक्रिय रूप से कार्य कर सकता है। इसलिए अगर आप भी कैंसर जैसी गंभीर बीमारी की चपेट में आने से बचे रहना चाहते हैं तो इसे अपनी डायट में शामिल कर सकते हैं।

डायबिटीज से सुरक्षा

कद्दू के बीजों में एंटी डायबेटिक गुण पाए जाते हैं और यही वजह है कि यह डायबिटीज जैसी बीमारी से बचाए रखने के लिए काफी सक्रिय खाद्य पदार्थ माना जाता है। इसे खाने के लिए आप चाहें तो इसकी स्मूदी इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर आप इसे प्रोटीन शेक के रूप में भी पी सकते हैं। इसका नियमित रूप से किया गया सेवन शरीर में डायबिटीज की स्थिति को उत्पन्न होने से रोकता है और आप डायबिटीज की बीमारी से सुरक्षित रहते हैं।

हृदय रोगों से बचाने में

हृदय रोगों से बचे रहने के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि आप अपने खान-पान पर विशेष ध्यान दें। आप अपनी डाइट में ऐसे फूड्स को शामिल करें जो कार्डियोप्रोटेक्टिव कौन रहते हैं और आपके हृदय के लिए भी लाभदायक हों। ऐसे में जब बात आती है पंपकिन सीड्स की तो यह भी आपके दिल के लिए काफी फायदेमंद सीड साबित हो सकता है। यहां भी मैग्नीशियम के बारे में आपको बताया जाएगा क्योंकि मैग्नीशियम एक ऐसा मिनरल है जो हृदय रोगों से भी बचाए रखने के लिए काफी मदद करता है।

सूजन कम करने में

कभी-कभी खेलते वक्त या फिर किसी चोट के कारण या शरीर के अंदर मौजूद कोशिकाओं के टूटने की स्थिति में सूजन हो जाती है। यह सूजन शरीर के किसी भी हिस्से में होती है जो कभी-कभी बढ़ भी सकती है। हालांकि, ऐसी स्थिति के लिए प्राथमिक रूप से पंपकिन सीड्स का सेवन काफी लाभ दिला सकता है। दरअसल, पंपकिन सीड्स में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जिसके कारण यह सूजन को कम करने का विशेष गुण रखता है। इसलिए जब आप इन बीजों का सेवन करेंगे तो इससे आपके शरीर की सूजन को कम करने में बड़ी मदद मिल सकती है।

हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में

बढ़े हुए ब्लड प्रेशर के कारण दिल से जुड़ी कई बीमारियां और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है। यहां तक कि क्वालिटी ऑफ लाइफ को खराब करने के साथ-साथ कई प्रकार की गंभीर स्वास्थ्य संबंधी जोखिम भी पैदा हो सकती है। इस बीमारी को हाइपरटेंशन के नाम से भी जाना जाता है। जबकि । यह एक ऐसा मिनरल है जो ब्लड प्रेशर की स्थिति को संतुलित बनाए रखने में सक्रिय रूप से कार्य करता है। इसलिए आप भी इसका नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं।

पाचन तंत्र मजबूत

पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए सबसे जरूरी है कि आप फाइबर वाले शोध खाद्य पदार्थों का नियमित रूप से सेवन करें। फाइबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने के लिए कार्य करता है। वहीं, पंपकिन सीड में भी फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है और अगर आप इसका नियमित रूप से सेवन करते हैं तो यह आपकी पाचन किया को मेंटेन रखने के लिए भी मदद कर सकता है।

स्पर्म क्वालिटी

पुरुषों में स्पर्म क्वालिटी लो होने के कारण उनकी सेक्सुअल लाइफ काफी बुरी हो जाती है। उनकी प्रजनन क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिन पुरुषों को अपने स्पर्म काउंट को मेंटेन रखना है वह हफ्ते में कम से कम 2 से 3 बार पंपकिन सीड्स का सेवन कर सकते हैं। दरअसल, । यहां पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन लेवल को बढ़ाने के लिए भी काफी मददगार क्रिया होती है

लिक्विड लिपस्टिक लगाते समय रखें इन बातों का ध्यान

आजकल लड़कियों के बीच लिक्विड लिपस्टिक काफी लोकप्रिय हो रही है और यह सबसे ज्यादा यूज होने वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट्स में से एक बन गई है। जिन्हें भी मेकअप का शौक है, उनके बैग में कम से कम एक लिक्विड लिपस्टिक जरूर मिल जाएगी। अन्य लिपस्टिक की अपेक्षा ये ज्यादा समय तक टिकती है और इसका कलर भी काफी इन्टेस होता है। इसका एक कोट ही आपके लिप्स को बेहद खूबसूरत कलर देता है। अगर आप भी लिक्विड लिपस्टिक की शौकीन हैं तो इन 5 बातों को जरूर ध्यान रखें

बाकि लिपस्टिक्स की तरह इसे झटपट नहीं लगाया जा सकता। लिक्विड लिपस्टिक लगाते समय आपको धैर्य रखने की जरूरत होती है। इसे आप जल्दबाजी में कभी न लगाएं। इसे लगाते वक्त समय लें ताकि प्रॉपर आउटलाइन और फिनिशिंग दे सकें।

मेकअप करना न भूलें

लिक्विड लिपस्टिक काफी पिगमेंटेड होती है, इसलिए इसे लगाने के साथ-साथ मेकअप करना भी जरूरी हो जाता है। मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन लगाएं और अच्छी तरह से मेकअप करें ताकि देखने में अजीब न लगे। आप लिपस्टिक की मैचिंग का ब्लश भी यूज कर सकती हैं।

ज्यादा लिपस्टिक न लगाएं

लिक्विड लिपस्टिक का एक कोट काफी होता है। एक्सट्रा पिगमेंटेशन से बचने के लिए लिपस्टिक लगाने से पहले एक्स्ट्रा लिपस्टिक स्टिक से हटा दें। इससे आपके लिप्स को टेक्सचर भी मिलेगा और एक्स्ट्रा लिपस्टिक पर कंट्रोल भी रहेगा। ड्रमैटिक लुक के लिए आप लिपस्टिक की एक्स्ट्रा कोट्स लगा सकती हैं।

होंठों को मॉइश्चराइज करें

अगर आप के होंठ अक्सर सूखे और फटे रहते हैं तो लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों को मॉइश्चराइज जरूर करें। इससे आपके होंठ हाइड्रेटेड रहेंगे। लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों पर लिप बाम लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद ही लिक्विड लिपस्टिक लगाएं।

निचले होंठ पर पहले लगाएं लिपस्टिक

लिपस्टिक लगाने का सबसे अहम रूल है कि लिपस्टिक सबसे पहले निचले होंठ पर लगाएं और फिर दोनों होंठों को एकसाथ प्रेस करें जिससे की लिरस्टिक आपस में मिल जाए। लिप ब्रश या लिप लाइनर से होंठों को अच्छी तरह से शेप दें। ये ध्यान रखें कि लिप लाइनर का कलर लिपस्टिक से एक शेड डार्क होना चाहिए।

जॉन अब्राहम ने रवि तेजा की टाइगर नागेश्वर राव में किया वॉयसओवर

एक्शन स्टार जॉन अब्राहम रवि तेजा की अपकमिंग फिल्म टाइगर नागेश्वर राव के लिए वॉयसओवर आर्टिस्ट के तौर पर काम कर रहे हैं। डबिंग सेंशन की एक झलक साझा करते हुए, जॉन अब्राहम ने अपने ट्विटर प्रोफाइल पर एक वीडियो पोस्ट की और कैप्शन में लिखा- इस अद्भुत प्रोजेक्ट का एक छोटा सा हिस्सा बनने के लिए उत्साहित हूं।

टाइगर नागेश्वर राव वीडियो का पहला लुक शानदार है! आशा है आप सभी इसे पसंद करेंगे। वामसी द्वारा अभिनीत फिल्म को द कश्मीर फाइल्स के निर्माता अभिषेक अग्रवाल द्वारा बैंकरोल किया गया है। टाइगर नागेश्वर राव फिल्म में नूपुर सनन, गायत्री भारद्वाज, अनुपम खेर, रेणु देसाई और जिशु सेनगुप्ता महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। पठान के हिट होने के बाद जॉन अब्राहम तेहरान की शूटिंग में व्यस्त हैं, जिसका निर्देशन अरुण गोपालन ने किया है। इसे रितेश शाह और आशीष प्रकाश वर्मा ने लिखा है और दिनेश विजान, शोभना यादव और संदीप लेजेल द्वारा निर्मित है।

युद्धभूमि में एनटीआर जूनियर का इंतजार कर रहे ऋतिक रोशन

बॉलीवुड एक्टर ऋतिक रोशन ने शनिवार को एनटीआर जूनियर को उनके जन्मदिन पर बधाई दी और कहा कि वह युद्धभूमि में उनका इंतजार कर रहे हैं, जिससे वॉर 2 को लेकर अटकले लगाई जा रही हैं। उन्होंने एनटीआर जूनियर को किए अपने ट्वीट में वॉर 2 का जिक्र नहीं किया, लेकिन ऋतिक ने इस बारे में कई संकेत दिए।

ऋतिक ने लिखा- हैप्पी बर्थडे एनटीआर जूनियर, तुम्हारा दिन खुशहाल हो और आने वाला साल एक्शन से भरा हो। मैं युद्धभूमि पर तुम्हारा इंतजार कर रहा हूं। जब तक हम मिलते नहीं तब तक तुम्हारे दिन शांति और खुशियों से भरे हों। बताया जा रहा है कि इस फिल्म का निर्देशन अयान मुखर्जी कर रहे हैं।

वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स भारतीय सिनेमा के इतिहास के सबसे बड़े सुपरस्टार्स की सुपर-स्पाई के रूप में उपस्थिति का दावा करता है। इसमें पठान के रूप में शाहरुख खान, टाइगर के रूप में सलमान खान, कबीर के रूप में ऋतिक रोशन, रुबाई के रूप में दीपिका पादुकोण, जोया के रूप में कैटरीना कैफ और जिम के रूप में जॉन अब्राहम हैं।

नुसरत भरुचा को पति के तौर पर लड़के में चाहिए ये क्वालिटीज

एक्ट्रेस नुसरत भरुचा एक आदर्श पति में कुछ क्वालिटीज चाहती हैं। पिछले दिनों नुसरत फिल्म छत्रपति का प्रमोशन करने द कपिल शर्मा शो में बेलमकोंडा साई श्रीनिवास, भाग्यश्री, करण सिंह छाबड़ा, पलक मुच्छल, निर्देशक वीवी विनायक और निमार्ता जयंतीलाल गडा के साथ पहुंची। एपिसोड में, होस्ट कपिल के हस्बैंड क्वालिटीज से जुड़ा सवाल का जवाब देते हुए नुसरत ने कहा, मुझे पति के रूप में ऐसा लड़का चाहिए, जो खूब हंसा सकता हो, उसका सेंस ऑफ ह्यूमर अच्छा होना चाहिए, वह सिंगल हो और उसमें हीरो के गुण भी होने चाहिए। इसके अलावा, कपिल ने मजाक में कहा कि उन्होंने अंधेरी वेस्ट में शादी की है और फिल्म सिटी में अकेला है, जिसका मतलब है कि उनमें यह सब क्वालिटीज है और वह उनके लिए पूरी तरह परफेक्ट है। द कपिल शर्मा शो एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होता है।

कार में बैठ सैर पर निकलीं इलियाना, बंप आउट किया फ्लॉन्ट

मां बनने जा रही एक्ट्रेस इलियाना डिक्रूज का एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वह गाड़ी में बैठी नजर आ रही हैं और बेबी बंप फ्लॉन्ट कर रही हैं। इलियाना ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एक क्लिप शेयर की। इस क्लिप में उन्होंने ब्लैक और वाइट ड्रेस पहनीं हुई है और वह कार में बैठीं है। उन्होंने कैप्शन में इसे सन आउट, बम्प आउट कहा। पिछले महीने, एक्ट्रेस घोषणा की कि वह प्रेग्नेंट है। उन्होंने किड टीशर्ट, जिसपर एंड सो द एडवेंचर बिगिन्स लिखा था और ममा का पेंडेट की फोटो शेयर की थी। पहली खबर आई थी कि इलियाना कैटरीना कैफ के भाई सेबेस्टियन लॉरेंट मिशेल को डेट कर रही हैं। हालांकि, उनमें से किसी ने भी रिश्तों की पुष्टि नहीं की। हालांकि, इलियाना ने अभी भी बच्चे के पिता के बारे में कोई जानकारी साझा नहीं की है।

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

डायबिटीज में बहुत असरकारी है करेले का जूस

करेला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर पर डायबिटीज के रोगियों के लिए तो इसे खाना बहुत लाभकारी माना जाता है। यह पेट से संबंधित कई बीमारियों का खात्मा करता है। इतना ही नहीं करेले का जूस पीने से ना केवल सेहत सही रहती है बल्कि खूबसूरती भी निखरती है। क्योंकि यह ब्लड फ्यूरिफिकेशन का काम करता है...

डायबिटीज में फायदेमंद

-यह तो आपने जरूर सुना होगा कि करेले का जूस डायबिटीज का स्तर लो करने में मदद करता है। लेकिन यह कम ही लोग जानते हैं कि आखिर इस जूस में ऐसा क्या होता है, जो शुगर कंट्रोल करने में इतना प्रभावी है।

-करेले का जूस ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद करता है क्योंकि इसमें दो खास कम्पाउंड मोमर्सिडीन और चैराटिन होते हैं। ये ब्लड में ब्लड शुगर के स्तर को रेग्युलेट करने का काम करते हैं। इसलिए खाली पेट करेले का जूस पीने से डायबिटीज कंट्रोल रहती है।

करेले का जूस पीने से स्वास्थ्य को होनेवाले लाभों में वजन कम करना मुख्य रूप से शामिल है। एक स्टडी के अनुसार, करेले का जूस पीने से शरीर में इंसुलिन की मात्रा बढ़ती है। इंसुलिन नसों में एक्स्ट्रा ग्लूकोज को जमा नहीं होने देता।

-करेला इंसुलिन को ऐक्टिव करता है। जिससे शरीर में बनने वाली शुगर फैट का रूप नहीं ले पाती। इससे चर्बी कम करने और फैट कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसके अलावा करेले में काफी कम कैलरी होती हैं जिससे कैलरी कंट्रोल में रहती है और वजन नहीं बढ़ता।

आंखों की रोशनी बढ़ाए

- करेले के जूस में आंखों की रोशनी बढ़ानेवाला बीटा-कैरोटिन पाया जाता है। साथ ही मोमर्सिडीन और चैराटिन रेटिना आर्टरीज में शुगर को जमा होने से रोकते हैं। इसलिए करेले का जूस ना केवल आंखों की रोशनी बढ़ाने में मददगार है। बल्कि शुगर के कारण हमारी दृष्टि को कमजोर होने से भी रोकता है।

स्किन संबंधी समस्याएं रखे दूर

-करेले का जूस सेहत के लिए जितना फायदेमंद है, उतना ही फायदेमंद हमारी त्वचा के लिए भी है। आपको जानकर हैरानी होगी कि खुजली, जलन, रैशेज, सूजन, फोड़े-फुंसी जैसी स्किन संबंधी समस्याओं को होने से रोकता है।

-जिन्हें बहुत अधिक घमोरियां होने की समस्या हो या जल्दी-जल्दी पित्त उछलने की दिक्कत हो, आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह के बाद वे भी इसका सेवन कर सकते हैं।

पाचन को दुरुस्त करे

-जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं होती हैं, उनके लिए भी करेले का जूस फायदेमंद हो सकता है। अपच, गैस, मुंह और गले में छाले होना, बार-बार लूज मोशन होना जैसी दिक्कतों में यह बहुत प्रभावी रहता है।

-लेकिन आपको एक बात का ध्यान सदैव रखना चाहिए और वह ये है कि बिना किसी एक्सपर्ट से बात किए किसी भी घरेलू उपाय को नहीं अपनाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि हर व्यक्ति की शारीरिक अवस्था अलग-अलग होती है।

-आपकी हेल्थ के साथ कौन-कौन से कारण जुड़े हैं, यह आपके चेकअप के बाद आपके डॉक्टर ही बता सकते हैं। लेकिन अगर आपको कोई हेल्थ प्रॉब्लम नहीं है, आप स्वस्थ हैं, तब अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए घरेलू नुस्खे अपनाए जा सकते हैं।

करेले का जूस बनाने की विधि

-करेले का जूस बनाने के लिए 1 करेला लें

-करेले को धुलकर छील लें

-इस पर नमक लगाकर धूप में रख दें

-आधा घंटा धूप में रखा रहने दें।

-अब करेले के साथ 1 संतरा और 1 नीबू लें

-इन तीनों चीजों को मिक्सी में पीस लें

-तैयार जूस को छानकर उसमें काला नमक, जीरा पाउडर मिलाएं और आइस के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य -033

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा)11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

1		■	2	3	4	■	5	6
	■	7				8	■	
9			■	10				
	10		■	■	11	12	13	
14	11		12		■	■	13	
14		■		■	20	15		■
16		■	17	18	19			24
20		21	■	22		■	26	21
	■		■	23				■

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 32 का हल

ग	ल	त	■	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	10	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
14	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	18	प	20	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	24
ची	25	■	प	■	पा	■	26	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

सिद्धांत चतुर्वेदी ने फोर्ब्स एशिया की 30 अंडर 30 लिस्ट में बनाई जगह

भारतीय फिल्म इंडस्ट्री अपने प्रतिभाशाली अभिनेताओं की उपलब्धियों का जश्न मनाने में बहुत गर्व महसूस करता है, और आज हम यहां सिद्धांत चतुर्वेदी की जीत का जश्न मना रहे हैं जिन्होंने फोर्ब्स एशिया की प्रतिष्ठित 30 अंडर 30 लिस्ट में अपनी जगह बनाई है। उत्तर प्रदेश के एक छोटे से शहर बलिया से आने वाले सिद्धांत ने अपने चार्म और बेहतरीन एक्टिंग स्किल्स से दर्शकों का दिल जीतने में कामयाब हुए हैं।

सिद्धांत चतुर्वेदी की लोकप्रियता में उनकी डेडिकेशन, जुनून और अद्वितीय टैलेंट का खूब हाथ है। अपनी विनम्र शुरुआत से लेकर भारत के सबसे होनहार अभिनेताओं में से एक बनने तक, सिद्धांत की यात्रा किसी इंस्पिरेशन से कम नहीं रही हैं। अपनी हर भूमिका के साथ वह दर्शकों को बांधे रखते हैं और एक अमिट छाप छोड़ते हैं। फोर्ब्स एशिया 30 अंडर 30 लिस्ट उन व्यक्तियों को पहचानती है जिन्होंने अपने फील्ड में अहम योगदान दिया है, और सिद्धांत का फिल्म इंडस्ट्री में शामिल होना उनकी उल्लेखनीय उपलब्धियों को रेखांकित करता है। यह प्रतिष्ठित सम्मान उनकी प्रतिभा पर रोशनी डालता है और न केवल भारत में बल्कि दुनिया भर में उनकी बढ़ती लोकप्रियता का सबूत भी पेश करता है। क्रिटिकली अक्लेम्ड फिल्म गली बॉय में एमसी शेर के रूप में अपनी सफल भूमिका के साथ सिद्धांत चतुर्वेदी ने सबके होश उड़ा दिए। एक स्ट्रीट रैपर के मेंटर के उनके किरदार ने आलोचकों और दर्शकों से समान रूप से तारीफ हासिल की, जिसके लिए उन्हें कई अवॉर्ड्स और नॉमिनेशन्स भी मिले। उनकी गतिशील ऑन-स्क्रीन उपस्थिति और उनके कैरेक्टर्स में गहराई लाने की क्षमता ने उन्हें फिल्मी जगत में एक ताकत बना दिया है। गली बॉय की सफलता के बाद सिद्धांत ने अपने डाइवर्स च्वाइस की भूमिकाओं के साथ फिल्म इंडस्ट्री में लहरें पैदा करना जारी रखा हैं। चाहे वह एक आकर्षक रोमांटिक लीड हो, एक कॉम्प्लेक्स और ब्रूडिंग किरदार हो, या एक कॉमिक रोल हो, वह सहजता से अपने द्वारा निभाए गए हर किरदार में जान फूंक देते हैं। उनकी बहुमुखी प्रतिभा के चलते उनका एक समर्पित फैनबेस भी है और उन्होंने बॉलीवुड में एक उभरते हुए सितारे के रूप में अपनी स्थिति मजबूत कर ली है। अपने अभिनय कौशल के अलावा, सिद्धांत चतुर्वेदी के पास एक अनोखा चार्म है जो दर्शकों के साथ प्रतिध्वनित होता है। उनकी विनम्रता, डाउन-टू-अर्थ नेचर और संक्रामक मुस्कान ने उन्हें मीडिया का फेवरेट और उनके सहयोगियों के बीच पसंदीदा बना दिया है। सिद्धांत अपनी बढ़ती लोकप्रियता के बावजूद, जमीन से जुड़े रहें और अपने शिल्प के प्रति कमिटेड रहें, सीमाओं को पार करने और असाधारण प्रदर्शन देने के लिए लगातार प्रयास करते रहे हैं। फोर्ब्स एशिया की 30 अंडर 30 लिस्ट में सिद्धांत का शामिल होना एक रिमाइंडर है कि प्रतिभा की कोई सीमा नहीं होती है। उनकी उपलब्धियां न केवल महत्वाकांक्षी अभिनेताओं बल्कि सभी फील्ड्स के युवाओं को अपने सपनों को लगातार आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करती हैं। जैसे-जैसे सिद्धांत चतुर्वेदी के सितारें बढ़ रहे हैं, वे महत्वाकांक्षी अभिनेताओं के लिए एक रोल मॉडल के रूप में काम करते हैं जो बड़े सपने देखने की हिम्मत रखते हैं। अपने शिल्प के प्रति उनका डेडिकेशन, उनके संक्रामक जुनून के साथ, अगली पीढ़ी की प्रतिभा के लिए एक प्रेरणा है।

फिल्म इंडस्ट्री से संन्यास लेने की योजना बना रहे हैं रजनीकांत ?

क्या तमिल सुपरस्टार रजनीकांत लोकेश कनगराज द्वारा निर्देशित अपनी 171वीं फिल्म के बाद फिल्म इंडस्ट्री से संन्यास लेने की योजना बना रहे हैं।

तमिल फिल्म निर्माता मैसस्किन ने एक इंटरव्यू में कहा कि रजनीकांत की प्रस्तावित युवा निर्देशक लोकेश कंगाराज के साथ प्रस्तावित फिल्म सुपरस्टार के फिल्मी करियर की आखिरी फिल्म हो सकती है, जिसके बाद से उद्योग जगत में अटकलों का दौर चल रहा है।

निर्देशक की टिप्पणी विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर वायरल हो गई। इस खुलासे ने सोशल मीडिया पर तूफान ला दिया है और रजनीकांत के कई प्रशंसकों ने इस पर विश्वास करने से इनकार कर दिया।

एक फैन ने कहा, नहीं, थलाइवा ऐसा कोई फैसला नहीं करेंगे। एक अन्य फैन ने अटकलों पर विराम लगाने का आह्वान किया। फैंस का कहना है कि रजनीकांत ने कभी संन्यास की बात नहीं की और इसलिए वे किसी और के बोलने पर विश्वास नहीं करेंगे। 72 वर्षीय सुपरस्टार की पर्दे पर आने वाली अगली फिल्म जेलर होगी। नेल्सन द्वारा निर्देशित यह फिल्म 10 अगस्त को रिलीज होने वाली है। इसके अलावा, वह रजनीकांत की बेटी ऐश्वर्या द्वारा निर्देशित लाल सलाम में भी नजर आएंगे। रजनीकांत की 170वीं फिल्म, अस्थायी टाइटल थलाइवर 170 को टीजे ज्ञानवेल द्वारा निर्देशित किया जाएगा। इसके बाद लोकेश कनगराज द्वारा निर्देशित थलाइवर 171 होगी। इसका निर्माण सन पिक्चर्स द्वारा किए जाने की संभावना है। निर्देशक मैसस्किन ने खुलासा किया कि रजनीकांत अपनी 171वीं फिल्म के लिए विक्रम और कनगराज के साथ काम करेंगे। मैसस्किन के अनुसार, रजनीकांत ने स्वयं लोकेश से संपर्क किया था और उनके साथ सहयोग करने में रुचि दिखाई थी। मैसस्किन, जो लोकेश की फिल्म लियो में अभिनय कर रहे हैं, ने यह कहकर एक ट्विस्ट जोड़ा कि थलाइवर 171 रजनी के करियर की आखिरी फिल्म हो सकती है। हालांकि, उन्होंने कहा कि वह इस बारे में 100 प्रतिशत निश्चित नहीं हैं। रजनीकांत के प्रशंसकों का कहना है कि उनके फिल्मों से संन्यास लेने की अफवाहें कोई नई नहीं हैं। संन्यास की अफवाह काला (2018) के बाद भी जोरों पर थी, लेकिन दिग्गज अभिनेता ने नई फिल्में साइन करना जारी रखा। उन्हें उम्मीद है कि सुपरस्टार उनका मनोरंजन करना बंद नहीं करेंगे।(आरएनएस)

सारा अली खान ने की इब्राहिम के एक्टिंग डेब्यू की पुष्टि

सारा अली खान इन दिनों सुपर बिजी चल रही हैं। अभिनेत्री, जो विक्की कौशल के साथ जरा हटके जरा बचके शीर्षक वाली अपनी अगली फिल्म की रिलीज का इंतजार कर रही हैं, ने इस साल कान्स में अपनी शुरुआत की! अभिनेत्री 20 मई को भारत लौटी। कान में अभिनेत्री ने अपने भाई इब्राहिम अली खान के बारे में एक बड़ा खुलासा किया। उसने पुष्टि की कि इग्गी पॉटर, जैसा कि वह उसे प्यार से बुलाती है, एक अभिनेता के रूप में बॉलीवुड में अपनी शुरुआत के लिए पूरी तरह तैयार है। खास बात यह है कि उन्होंने फिल्म की शूटिंग भी पूरी कर ली है!

सारा अली खान ने पुष्टि की है कि उनके भाई, इब्राहिम अली खान, अपने अभिनय की शुरुआत के लिए पूरी तरह तैयार हैं। कान्स फिल्म फेस्टिवल में फिल्म साथी के साथ बात करते हुए, सारा ने अपने भाई इब्राहिम और मां अमृता के बारे में बात की और खुलासा किया, उन्होंने एक अभिनेता के रूप में अपनी पहली फिल्म की शूटिंग अभी पूरी की है, जिस पर मुझे विश्वास नहीं हो रहा है। हां, उसके पास है और जब भी वह घर आता है, चाहे वह स्कूल से हो या शूट से, हम दोनों का उसके प्रति बेहद प्यार और पसंद, यह रवैया है और तब मुझे एहसास हुआ कि मेरे पास मेरी मां का दिल है। क्योंकि हम इब्राहिम के साथ बहुत समान व्यवहार करते हैं।

तथ्य यह है कि इब्राहिम ने अपनी पहली फिल्म के रूप में धर्मा प्रोडक्शन की फिल्म साइन की है। एक मीडिया हाउस ने इब्राहिम अली खान की धर्मा प्रोडक्शन के साथ पहली फिल्म का नाम अस्थायी रूप से सरजमीन बताया है। यह इमोशनल थ्रिलर होगी जिसमें इब्राहिम अहम भूमिका निभाएंगे। इब्राहिम के अतिरिक्त इस फिल्म में मलयालम फिल्मों के सुपर सितारे पृथ्वीराज व काजोल भी महत्त्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगे।

देवरा बनकर परदे पर गदर मचाएंगे जूनियर एनटीआर

आरआरआर के बाद अपनी अगली फिल्म निर्देशक शिवा कोराताला के साथ लेकर आने वाले जूनियर एनटीआर ने हाल ही में अपना 40वां जन्म दिन मनाया है। इस खुशी के मौके पर कोराताला शिवा की टीम ने अपनी फिल्म के टाइटल व प्रदर्शन तिथि की घोषणा कर दी है। बताया जा रहा है कि जूनियर एनटीआर की इस फिल्म का देवरा है और यह 5 अप्रैल 2024 को सिनेमाघरों में पैन इंडिया प्रदर्शित की जाएगी। आरआरआर के बाद से जूनियर एनटीआर का क्रेज हिन्दी भाषी क्षेत्रों में बहुत ज्यादा बढ़ गया है जिसके चलते अब उनकी फिल्मों को हिन्दी में प्रदर्शित किया जाएगा।

जाह्नवी कपूर संग रोमांस करेंगे जूनियर एनटीआर

गौरतलब है कि जूनियर एनटीआर स्टारर निर्देशक कोराताला शिवा की इस फिल्म में हिन्दी फिल्मों में नजर आ रही जाह्नवी कपूर मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। इसका धमाकेदार ऐलान मेकर्स ने कुछ वक्त पहले ही किया था। जाह्नवी कपूर की यह पहली साउथ फिल्म होगी। जिसमें वो जूनियर एनटीआर संग स्क्रीन स्पेस शेयर करने वाली हैं। दिलचस्प बात ये है कि जूनियर एनटीआर और निर्देशक कोराताला शिवा की ये फिल्म एक पैन इंडिया रिलीज होगी। यही वजह है कि इस फिल्म को मेकर्स हिंदी में भी रिलीज करने वाले हैं।

जूनियर एनटीआर-कोराताला शिवा ने दूसरी बार मिलाया है हाथ

खास बात यह है कि जूनियर एनटीआर और कोराताला शिवा इससे पहले ब्लॉकबस्टर फिल्म जनता गैराज में एक साथ काम कर चुके हैं। यही वजह है कि इस फिल्म से भी दर्शकों को खासी उम्मीदें हैं। जूनियर एनटीआर और कोराताला शिवा की इस फिल्म में मलयालम सुपरस्टार मोहनलाल और अदाकारा सामंथा रुथ प्रभु भी नजर आई थीं। फिल्म की बंपर सक्सेस के बाद अब दूसरी बार ये स्टार एक्टर-डायरेक्टर की जोड़ी दोबारा धमाल मचाने की तैयारी में हैं।

कोराताला शिवा के लिए बेहद जरूरी है जूनियर एनटीआर की फिल्म

याद दिला दें कि निर्देशक कोराताला शिवा ने तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री को कई शानदार और सुपरहिट फिल्में दी हैं। मगर बीती दफा सुपरस्टार राम चरण और चिरंजीवी संग आई उनकी फिल्म आचार्य थियेटर्स में धमाल नहीं मचा पाई थी। ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी। जिसकी वजह से कोराताला शिवा भारी कर्जे में डूब गए थे। इस मुश्किल वक्त में निर्देशक को जूनियर एनटीआर ने सपोर्ट किया। अब देखना दिलचस्प होगा कि उनकी ये फिल्म सिनेमाघरों में कैसा प्रदर्शन कर सकेगी।

अक्षरा सिंह और राहुल शर्मा की फिल्म डार्लिंग का ट्रेलर रिलीज

भोजपुरी सिनेमा की जानीमानी अभिनेत्री अक्षरा सिंह और अभिनेता राहुल शर्मा की आने वाली फिल्म डार्लिंग का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है।

निर्माता प्रदीप के शर्मा और निर्देशक रजनीश मिश्रा की फिल्म 'डार्लिंग' का ट्रेलर वर्ल्ड वाइड भोजपुरी के ऑफिसियल यूट्यूब चैनल से रिलीज किया गया है। इस अवसर पर राहुल शर्मा, अक्षरा सिंह, रोहित सिंह मटरू, प्रदीप के शर्मा, रजनीश मिश्रा और प्रस्तुतकर्ता रत्नाकर कुमार मौजूद रहे। डार्लिंग बाबा मोशन पिक्चर प्राइवेट लिमिटेड के बैनर तले बनी और रत्नाकर कुमार द्वारा प्रस्तुत फिल्म है।

राहुल शर्मा ने बताया कि फिल्म डार्लिंग में मेरा किरदार आज के नौजवान का है, जो दीवानगी की हदें क्रॉस कर देता है। यह फिल्म सबों खास कर युवाओं को बेहद पसंद आने वाली है, इसलिए इसे जरूर सिनेमाघरों में जाकर देखें। फिल्म बेहद अच्छी है। अक्षरा सिंह के साथ काम करना शानदार अनुभव रहा।अक्षरा के साथ स्क्रीन शेयर करके खुशी मिली। उन्होंने थ्रूआउट मुझे गाइड भी किया। अभिनय से लेकर कैरेक्टर को पोट्रे करने में मेरी मदद की। उनके साथ काम करने को लेकर उत्साहित था और नर्वस भी।

अक्षरा सिंह ने कहा कि बहुत सी फिल्में बनती हैं भोजपुरी इंडस्ट्री में, लेकिन अधिकांश में यूथ को टारगेट नहीं कर पाते हैं। मैंने अबतक जो भी मुकाम हासिल किया है, उसमें यूथ का योगदान है। फिल्म डार्लिंग से आप और हम रिलेट कर सकते हैं। डार्लिंग अमेजिंग फिल्म है। रजनीश मिश्रा बेहतरीन निर्देशक हैं।उनके साथ मैं बहुत दिनों से फिल्म करना चाह रही थी। मैं इंतजार में थी कि उनके साथ काम करने का मौका मिले, जो इस फिल्म डार्लिंग में मिला। उनकी मेकिंग शानदार होती है। चाहे रोमांस हो, यह कुछ भी। वे कंप्लीट सिनेमा बनाते हैं। इनसे बहुत कुछ सीखने को मिला।

फिल्म डार्लिंग को लेकर निर्माता प्रदीप के शर्मा और निर्देशक रजनीश मिश्रा ने लोगों को फिल्म डार्लिंग थियेटर में जाकर देखने की अपील की। वहीं, रत्नाकर कुमार ने कहा कि डार्लिंग जैसी फिल्में भोजपुरी सिनेमा और भोजपुरी को गौरवान्वित करने वाली है।

गौरतलब है कि फिल्म डार्लिंग की को प्रोड्यूसर अनीता शर्मा है। फिल्म डार्लिंग में अक्षरा सिंह और राहुल शर्मा के साथ शुरुश्ती पाठक, अमित शुक्ला, संजय महानंद, रोहित सिंह मटरू और सुजान सिंह मुख्य भूमिका में हैं। फिल्म का गीत रजनीश मिश्रा, प्रफुल्ल तिवारी और संतोष उत्पाती का है। म्यूजिक रजनीश मिश्रा ने दिया है। एक्शन दिलीप यादव का है। कोरियोग्राफी कानू मुखर्जी और संजीव शर्मा ने की है। फिल्म का म्यूजिक वर्ल्ड वाइड रिकॉर्ड भोजपुरी के पास है।(आरएनएस)

राष्ट्रीय गठजोड़ के फेर में विपक्ष न पड़े!

अजीत द्विवेदी

राष्ट्रीय गठबंधन एक मिथक-1रू लोकतांत्रिक राजनीति की एक सचाई है कि इसमें विपक्ष जीतता नहीं है, बल्कि चुनी हुई सरकारें हारती हैं। इसलिए विपक्ष का एकजुट होना या राष्ट्रीय गठबंधन बना कर चुनाव जीत लेना एक मिथक की तरह है। हर चुनी हुई सरकार अपनी हार की जमीन खुद तैयार करती है और विपक्ष एकजुट हो या न हो सरकार हार जाती है। कर्नाटक का चुनाव मिसाल है, जहां विपक्ष की आधा दर्जन पार्टियां अलग अलग चुनाव लड़ रही थीं और फिर भी भाजपा को हारना था तो वह हार गई। विपक्ष की एकता बनाने के लिए जिन चुनावों की मिसाल दी जाती है उनमें भी सरकार विपक्ष की एकता से नहीं हारी थी। बोफोर्स के मुद्दे पर हुआ 1989 का चुनाव भी सभी पार्टियां अलग अलग लड़ी थीं। जनता परिवार की पार्टियां जरूर एक हुई थीं लेकिन भाजपा, वामपंथी पार्टियां और दक्षिण भारत के दल अलग अलग लड़े थे। फिर भी राजीव गांधी की प्रचंड बहुमत वाली सरकार हार गई थी। विपक्ष जीता नहीं था। क्योंकि विपक्ष के सबसे बड़े गठबंधन को भी सिर्फ143 सीटें मिली थीं, जबकि हारी हुई कांग्रेस ने 197 सीटें जीती थीं। बाद में वीपी सिंह ने भाजपा और लेफ्ट के समर्थन से सरकार बनाई थी। उसके बाद 2004 में भी कोई गठबंधन नहीं हुआ था। लगभग सभी विपक्षी पार्टियां अलग अलग लड़ी थीं और फीलगुड व इंडिया शाइनिंग के मुगालते में भाजपा हार गई थी। चुनाव नतीजों के बाद सरकार बनाने के लिए यूपीए का गठन किया गया था।

तभी यह बहुत दिलचस्प है कि कर्नाटक विधानसभा चुनाव के नतीजों के बाद यह चर्चा तेज हो गई है कि अगर विपक्षी पार्टियां एक हो जाती हैं और हर सीट पर भाजपा के खिलाफविपक्ष का एक उम्मीदवार होता है तो भाजपा को हराया जा सकता है। यह दिलचस्प इसलिए है क्योंकि कर्नाटक में कांग्रेस बिना विपक्षी एकता के जीती है। सोचें, जहां त्रिकोणात्मक संघर्ष होने की वजह से भाजपा हारी है वहां के नतीजे के बाद आमने सामने की लड़ाई बनवाने की सबसे ज्यादा चर्चा हो रही है! बहरहाल, यह सुनने में बहुत अच्छा लगता है कि हर सीट पर विपक्ष का एक उम्मीदवार हो या वन ऑन वन चुनाव होना चाहिए। लेकिन यह व्यावहारिक रूप से संभव नहीं है और राजनीतिक रूप से इसके सफल होने की कोई गारंटी नहीं है। राजनीति में हमेशा एक और एक मिल कर दो हों या 11 हो जाएं यह जरूरी नहीं है। कई बार एक और एक मिल शून्य हो जाता है, जैसे कर्नाटक में 2019 के लोकसभा चुनाव में हुआ था।

कर्नाटक में 2018 के विधानसभा चुनाव में त्रिकोणात्मक मुकाबला हुआ था, जिसमें कांग्रेस को 38.14 फीसदी और जेडीएस को 18.30 फीसदी वोट मिले थे। कांग्रेस ने 80 और जेडीएस ने 37 सीट जीती थी। भाजपा को 36 फीसदी वोट और 104 सीटें मिली थीं। साधारण गणित के नजरिए से देखें तो कांग्रेस और जेडीएस का साझा वोट करीब 57 फीसदी बनता है और सीटें 117 हो जाती हैं। यह तब हुआ, जब दोनों अलग लड़े। इसके बाद 2019 में दोनों तालमेल करके लड़े और दोनों को मिला कर सिर्फ39 फीसदी वोट आए और दो ही सीटें मिलीं। भाजपा को 52 फीसदी वोट मिले और उसने 25 सीटें जीतीं। जानकार राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि अगर कांग्रेस और जेडीएस अलग अलग लड़े होते तो दोनों को सात से नौ सीटें मिल सकती थीं, जैसा 2014 के चुनाव में हुआ था। तब कांग्रेस को नौ और जेडीएस को दो सीट मिली थी।

कर्नाटक के आंकड़ों की मिसाल देकर एक तस्वीर बनाने का मकसद यह बताना है कि हर जगह साथ लडना चुनाव जीतने की गारंटी नहीं है। कई राज्यों का राजनीतिक और सामाजिक समीकरण ऐसा है कि अगर समूचा विपक्ष एक हो जाए तो भाजपा के लिए मैदान खाली हो जाएगा। इसलिए अगर विपक्ष अगले लोकसभा चुनाव की प्रभावशाली रणनीति बनाना चाहता है तो उसे राज्यवार रणनीतिक गठबंधन के बारे में सोचना होगा। निश्चित रूप से एक बड़ा राष्ट्रव्यापी गठबंधन होना चाहिए लेकिन सीटों का तालमेल या एडजस्टमेंट अलग अलग राज्यों के लिए अलग अलग होना चाहिए। इस बात को दक्षिण भारत के कुछ राज्यों के समीकरण से समझा जा सकता है। पिछले कुछ चुनावों के नतीजों को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश को छोड़ कर बाकी तीन राज्यों में अगर विपक्ष एकजुट होकर लड़ता है तो तीन स्थितियां बनेंगी, या तो कोई फर्क नहीं पड़ेगा या विपक्ष को आंशिक फायदा होगा या भाजपा को फायदा हो जाएगा।

राष्ट्रीय गठबंधन बनाने और हर सीट पर आमने सामने का मुकाबला बनवाने के लिए बहुत मेहनत करने की बजाय विपक्षी पार्टियों को अलग अलग राज्य के लिए अलग अलग रणनीति पर विचार करना चाहिए, सरकार की कमियों को उजागर करना चाहिए और वैकल्पिक एजेंडा तय करने पर माथापच्ची करनी चाहिए। अपनी अपनी महत्वाकांक्षा में भागदौड़ कर रहे नेताओं को यह ध्यान रखना चाहिए कि एक साइज का जूता सबके पैर में फिट नहीं हो सकता है। एक चुनावी रणनीति जो एक राज्य में चलेगी, वह दूसरे में चले ऐसा जरूरी नहीं है। हर राज्य का सामाजिक समीकरण अलग होता है और राजनीतिक सचाई भी अलग होती है। इस बात का ध्यान रखते हुए रणनीति बनानी होगी। इससे प्रभावित होने की जरूरत नहीं है कि ममता बनर्जी के सुर बदल गए या के चंद्रशेखर राव भी गठबंधन के लिए तैयार हो गए। दोनों की अपनी समस्याएं हैं, चिंताएं हैं, जिसकी वजह से वे नरम पड़े हैं।

सो, अब सवाल है कि यह कैसे पता चलेगा कि कहां विपक्ष को क्या रणनीति अपनानी चाहिए? कहां उसे हर सीट पर भाजपा के खिलाफ एक उम्मीदवार देना चाहिए और कहां बहुकोणीय लड़ाई होने देनी चाहिए? यह बहुत मुश्किल नहीं है। इसके कुछ बुनियादी सिद्धांत हैं। पहला, जिन राज्यों में भाजपा मजबूत ताकत नहीं है और अपनी जगह बनाने के लिए स्ट्रगल कर रही है वहां बड़े विपक्षी गठबंधन की जरूरत नहीं है। केरल, तेलंगाना, पंजाब आदि इसकी मिसाल हैं। इन राज्यों में अगर समूचा विपक्ष एक होकर लड़ता है तो हो सकता है कि उसको ज्यादा सीट मिल जाए या सारी सीटें मिल जाएं लेकिन इसके दो फॉलआउट होंगे, भाजपा वहां की सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी बनेगी और कांग्रेस का आधार बहुत कमजोर हो जाएगा। जो काम भाजपा इन राज्यों में आजतक नहीं कर पाई है वह काम हो जाएगा। दूसरा, जिन राज्यों में भाजपा मजबूत है और सांप्रदायिक ध्रुवीकरण की संभावना प्रबल है वहां विपक्ष का एकजुट होकर लडना भाजपा को फायदा पहुंचाएगा क्योंकि वहां भाजपा यह नैरेटिव बना सकती है कि मोदी को रोकने के लिए मुस्लिमपरस्त पार्टियां एक हो गई हैं। पश्चिम बंगाल, कर्नाटक, झारखंड, असम आदि राज्य इस श्रेणी में आते हैं।

तीसरा, जिन राज्यों में कांग्रेस का सीधा मुकाबला भाजपा से है, वहां जबरदस्ती गठबंधन बनाना किसी काम नहीं आएगा। राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड आदि राज्य इस श्रेणी में आते हैं। चौथा, हिंदुत्व की प्रयोगशाला बन चुके राज्यों में भी गठबंधन के सफल होने की संभावना कम है। फिलहाल इस श्रेणी में उत्तर प्रदेश और गुजरात का नाम लिया जा सकता है। पांचवां, जिन राज्यों में भाजपा के प्रति सद्भाव रखने वाली पार्टियों का शासन है, जैसे आंध्र प्रदेश और ओड़िशा, वहां वैसे भी गठबंधन नहीं बन सकता है। इसके बाद बचते हैं वो राज्य, जहां भाजपा या उसकी सहयोगी पार्टियों को रोकने में गठबंधन कामयाब हो सकता है। इसमें तीन बड़े राज्य हैं, तमिलनाडु, बिहार और महाराष्ट्र। सो, विपक्ष को इन सभी छह श्रेणी के राज्यों के लिए अलग अलग रणनीति बनानी होगी। उनका एजेंडा एक हो सकता है, उनमें सद्भाव हो सकता है, संसाधन से सब एक दूसरे की मदद कर सकते हैं लेकिन हर जगह मिल कर लडने की सोच मुश्किल पैदा करेगी। कल इस पर राज्यवार विश्लेषण होगा, जिससे तस्वीर और साफ होगी।

सू- दोकू क्र.033

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

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.32 का हल

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

न्यायपालिका और सरकार में नहीं कोई मतभेद

केन्द्रीय कानून मंत्री किरण रिजिजू को न्यायपालिका से जुबानी जंग की कीमत चुकानी पड़ी।

न्यायपालिका और कॉलेजियम सिस्टम पर आक्रामक रुख अख्तियार करने वाले रिजिजू के चलते सरकार भी असहज थी । इससे पहले कोई भी राजनेता या मंत्री न्यायपालिका को लेकर इतना तल्ख नहीं रहा। किरण को फिलहाल पृथ्वी विज्ञान मंत्री बनाया गया है और उनकी जगह अर्जुन राम मेघवाल को कानून मंत्रालय का स्वतंत्र प्रभार सौंपा गया है।

कानून मंत्री का पदभार संभालने के बाद मेघवाल का बयान कि न्यायपालिका और सरकार में कोई मतभेद नहीं है, बल्कि दोनों के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध हैं । संविधान में सबकी अपनी सीमाएं हैं और उसी के हिसाब से काम होता है।

अशय साफ है कि सरकार और न्यायपालिका के बीच रिश्तों में कसैलापन था । रिजिजू जिस तरह बिना लाग-लपेट के कॉलेजियम सिस्टम की बखिया उधेड़ते रहे, उससे एक बात तो साफ दूरियां दिखती थी। कभी जजों की नियुक्ति प्रक्रिया को अंकल जज सिंड्रोम करार देना हो या कुछ जज भारत विरोधी गिरोह का हिस्सा ऐसे बयानों को कानून मंत्री के तौर पर किसी भी तरह से उचित नहीं ठहराया जा सकता है। हां, लम्बित मामलों पर कार्य करने के तौर-तरीकों को बदलने की जगह बेवजह के विवादित बयानों का सहारा लिया जाएगा तो हालात और ज्यादा खराब ही होंगे। इस बात को लगता है सरकार ने समझा; तभी उन्हें इस पद से हटाया भी गया । इस वदलाव में एक खास बात यह रही कि मेघवाल जिस राज्य राजस्थान से आते हैं वहां इस साल के अंत तक विधानसभा चुनाव होने हैं। राजस्थान में वसुंधरा राजे सिंधिया के नेतृत्व को लेकर पार्टी के शीर्ष नेतृत्व में मतभिन्नता रही है। मेघवाल को अहम मंत्रालय की जिम्मेदारी देकर पार्टी राज्य में एक संदेश दिया है। चूंकि मेघवाल दलित समुदाय से आते हैं तो नि:संदेह राज्य में इस तबके के वोटरों को अपने पक्ष में करने में उन्हें आसानी होगी। बहरहाल, कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि सरकार के आखिरी साल में कुछ महत्त्वपूर्ण विधेयक आ सकते हैं। लिहाजा, ऐसे मंत्री की जरूरत होगी जो सबको साथ मिलाकर चल सके और सरकार के काम को सहजता से पूरा कर सके। मेघवाल इस मामले में सर्वोत्तम चयन हो सकते हैं क्योंकि उनका भारतीय प्रशासनिक अधिकारी के तौर पर लम्बा अनुभव रहा है।

देखना है, इस फेरबदल के बाद न्यायपालिका के साथ सरकार के संबंध कैसे रहते हैं ।(आरएनएस)

बिग बी की नातिन नव्या ने गुजरात के गांव में चलाया ट्रैक्टर

मेगास्टार अमिताभ बच्चन की पोती नव्या नवेली नंदा का गुजरात के एक गांव में ट्रैक्टर चलाते हुए वीडियो वायरल हो रहा है।

नव्या, आरा हेल्थ की को-फाउंडर हैं, जो कि वुमन सेंट्रिक हेल्थ कंपनी है, ने गुजरात के एक गांव की अपनी हालिया यात्रा की एक झलक साझा की, जहां वह स्थानीय महिलाओं से मिलीं और ट्रैक्टर चलाया।

उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी टीम के साथ एक वीडियो पोस्ट किया। उन्होंने गुजरात के गणेशपुरा का दौरा किया। नव्या ने आरा हेल्थ द्वारा आयोजित मीटिंग में महिलाओं से मुलाकात की।

उसने इसे कैप्शन दिया= गणेशपुरा, गुजरात।

नव्या बिग बी की बेटी श्वेता बच्चन और उनके पति निखिल नंदा की बेटी हैं, जो एक्टर करीना कपूर और रणबीर कपूर के चचेरे भाई हैं।

उनका अगस्त्य नाम का एक भाई भी है, जो जोया अख्तर के द आर्चीज के रूपांतरण में एक्टिंग की शुरूआत करने के लिए पूरी तरह तैयार है।

13 किलो गांजे सहित दो दबोचे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में नशा तस्करी के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस ने दो तस्करों को 13 किलो गांजे सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी बाहरी प्रदेशों से गांजा लाकर उसे हरिद्वार में सप्लाई करना चाहते थे।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की सप्लाई हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को दलालपुल अंडरपास के समीप दो संदिग्ध लोग जाते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भाग निकले। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उनके पास से 13 किलो गांजा बरामद हुआ। पूछताछ में उन्होने अपना नाम विकास कुमार पुत्र राजकुमार निवासी छतौला पोस्ट जसोई थाना तिताबी जिला मुजफ्फरनगर व सचिन कुमार पुत्र राजवीर निवासी गांव जगरोली थाना रामपुर मनिहारान जिला सहारनपुर बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है। पुलिस के अनुसार आरोपी बाहरी राज्यों से गांजा लाकर उसे धर्मनगरी में सप्लाई करना चाहते थे।

सिडकुल की पायलट इंडस्ट्रीज में इनकम टैक्स का छापा, हड़कंप

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। सिडकुल की पायलट इंडस्ट्रीज में अचानक हुई इनकम टैक्स की छापेमारी से हड़कंप मच गया। इन्कम टैक्स चोरी मामले में इनकम टैक्स विभाग द्वारा यह छापेमारी की गयी है।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार आज सुबह इनकम टैक्स की टीम करीब

आठ बजे रूद्रपुर स्थित सिडकुल की पायलट इंडस्ट्रीज कंपनी में पहुंची। इनकम टैक्स की टीम का पुलिस फोर्स के साथ आने से मौके पर हड़कंप मच गया। बताया जा रहा है कि दिल्ली और देहरादून की संयुक्त टीम द्वारा यह कार्यवाही की गयी है। एसपी क्राइम चंद्रशेखर आर घोड़के का कहना है कि इनकम टैक्स टीम के छापे की सूचना मिली थी। स्थानीय पुलिस की टीम उन्हें उपलब्ध कराई गई है। इसके अलावा इस मामले में और कोई जानकारी नहीं है।

वहीं, कंपनी का प्रोडक्शन भी बंद कर दिया गया है। जिसके बाद सभी कर्मचारी प्लांट से बाहर आकर खड़े हो गए हैं।

चार पेटी देशी शराब सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में अवैध शराब के धंधे में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने लगभग चार पेटी देशी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम नगर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि एक व्यक्ति काफी लम्बे समय से क्षेत्र में अवैध शराब का कारोबार कर रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान बिरला घाट के पुल के पास छापेमारी कर एक व्यक्ति को चार पेटी देशी शराब पिकनिक मार्का मय तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी के साथ गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम राजकमल पुत्र बब्बन गुप्ता जिला बलिया मोहल्ला लोद पट्टी थाना रसड़ा उत्तर प्रदेश हाल निवासी देसी ठेका कांगड़ी हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है। आरोपी को पकड़ने वाली पुलिस टीम में कांस्टेबल मनोज यादव व सौरभ नौटियाल शामिल रहे।

शर्मनाकः महिला रेसलर गंगा में विसर्जित करेंगी..

करने का फैसला लिया गया है। ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

जानकारी के अनुसार शाम 6 बजे हरिद्वार की हरकी पैड़ी पर वह अपने मैडल विसर्जित करेंगी लेकिन आज गंगा दशहरा है और पुलिस प्रशासन वहां मौजूद है वह ऐसा कर पाएंगे या नहीं कहा नहीं जा सकता।

गंगा दहशरे पर वैश्य अग्रवाल सभा ने बांटा शरबत

संवाददाता

देहरादून। गंगा दशहरा पर वैश्य अग्रवाल सभा ने स्टॉल लगाकर शरबत बांटा।

आज यहां वार्ड नंबर 34 गोविंदगढ़ प्रकाश नगर में उत्तरांचल वैश्य अग्रवाल सभा द्वारा गंगा दशहरा के पावन पर्व पर महासभा के अध्यक्ष शशांक गुप्ता ने वैश्य बंधुओं के साथ स्टॉल लगाकर हजारों की संख्या में आने जाने वाले लोगों को भीषण गर्मी से निजात दिलाने के लिए मीठे सरबत पिलाए इस मौके पर महासभा के अध्यक्ष गंगा मैया को समर्पित दशहरा पर्व पर महासभा के पदअधिकारियों पर वैश्य अग्रवाल बंधु के लोगों को पावन सुख समृद्धि की शुभकामनाएं दी। इस मौके पर भारतीय जनता पार्टी के मंडल के उपाध्यक्ष राजकुमार तिवारी ने इस कार्य के लिए उत्तरांचल वैश्य अग्रवाल महासभा के सभी पदाधिकारियों को धन्यवाद किया और गंगा दशहरा के बारे में जानकारी देते हुए बताया की सृष्टि के निर्माता ब्रह्मा जी के कमंडल से राजा भागीरथ द्वारा देवी गंगा को धरती पर अवतार दिवस को गंगा दशहरा के नाम से जाना जाता

है।

पृथ्वी पर अवतार से पहले गंगा नदी स्वर्ग का हिस्सा बाह करती थीं। गंगा दशहरा के दिन भक्त देवी गंगा की पूजा करते हैं और गंगा में डुबकी लगाते हैं और दान-पुण्य,उपवास,भजन और गंगा आरती का आयोजन करते हैं। मान्यता है इस दिन मां गंगा की पूजा करने से भगवान विष्णु की अनंत कृपा प्राप्त होगी। हिन्दू धर्म में तो गंगा को देवी मां का दर्जा दिया गया है। यह माना जाता है कि जब मां गंगा स्वर्ग से पृथ्वी पर अवतरित हुई तो वह ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि थी, तभी से इस तिथि को गंगा दशहरा के रूप में मनाया जाता है। इस मौके पर भारतीय जनता पार्टी के पूर्व मंडल अध्यक्ष बबलू बंसल, हरिशंकर अग्रवाल, श्याम गुप्ता, संजीव गोयल, विकास मित्तल, हरिशंकर गुप्ता, बृजबाला गुप्ता, कमलेश अग्रवाल, रजनी गुप्ता, सविता गुप्ता, रवि चौधरी, आदि लोग उपस्थित थे।

'होनहार छात्राओं को प्रोत्साहन राशि मिलना प्रेरणादायक'

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान ने बेटियों की उड़ान को पंख दिए हैं। उत्तराखण्ड सरकार द्वारा इस अभियान के तहत महाविद्यालय की होनहार छात्राओं को प्रोत्साहन राशि मिलना प्रेरणादायक है। शिक्षित बेटियां एक विकसित समाज को बनाने और देश के उन्नयन में अपना बहुमूल्य योगदान दे रहीं हैं। उक्त वक्तव्य महाविद्यालय प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान ने धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय नरेंद्रनगर ने बालिका शिक्षा, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय के मेधावी छात्राओं को प्रोत्साहन राशि का चेक प्रदान करते हुए कहीं।

उल्लेखनीय है कि बाल एवं महिला

विकास विभाग उत्तराखण्ड के तहत संचालित बालिका शिक्षा एवं बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत डिग्री व डिप्लोमा स्तर पर बालिकाओं को 2500 रूपए की प्रोत्साहन राशि दी जानी थी।

इसी क्रम में प्राचार्य द्वारा महाविद्यालय की छात्राओं करिश्मा BATM तृतीय वर्ष, आस्था B-Com तृतीय वर्ष, शिवानी BATM तृतीय वर्ष को उपरोक्त धनराशि के चेक प्रदान किए गये। इस अवसर पर डॉ विजय प्रकाश भट्ट, आर एस बिष्ट एवं अन्य उपस्थित रहे।

भाजपा के भ्रष्टाचार से महाकाल की नगरी भी अछूती नहीं: लालचंद

नगर संवाददाता

देहरादून। भाजपा सरकार में भ्रष्टाचार इस हद तक चला गया है कि अब महाकाल की नगरी भी इससे अछूती नहीं है। महाकाल की नगरी उज्जैन में हुए निर्माण कार्यों के भ्रष्टाचार की उच्च स्तरीय जांच कराई जानी चाहिए। भाजपा खण्डित मूर्तियों के ट्रीटमेंट की बात कह रही है परन्तु सनातन धर्म में टूटी हुई मूर्तियों को दुबारा नही पूजा जाता है ऐसी परम्परा है।

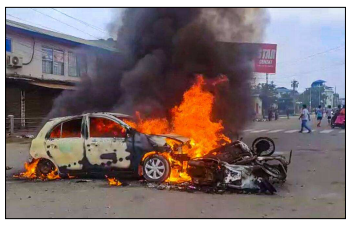
मीडिया को जारी एक बयान के माध्यम से यह बात देहरादून महानगर कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष लालचन्द शर्मा द्वारा कही गयी। उन्होने महाकाल की नगरी उज्जैन में आये तूफान के चलते टूटी मूर्तियों पर चिन्ता प्रकट करते हुए कहा कि महाकाल की नगरी उज्जैन में हुए निर्माण कार्यों के भ्रष्टाचार की

उच्च स्तरीय जांच कराई जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि धर्म के नाम पर समाज को खण्डित करने वाली भाजपा के पापों की सजा अब आम आदमी को भुगतनी पड़ रही है। एक अन्य बयान में लालचन्द शर्मा ने कहा कि नई दिल्ली में भाजपा सांसद बृजभूषण शरण सिंह पर महिला कुश्ती खिलाडियो द्वारा लगाये गये शारीरिक शोषण के आरोपों की जांच को लेकर भारत का नाम दुनिया में रोशन करने वाले बजरंग पूनिया जैसे खिलाड़ी दिल्ली के जन्तर-मन्तर मे पिछले कई माह से लगातार आन्दोलन कर रहे थे जिन्हें भाजपा की केन्द्र सरकार के इशारे पर दिल्ली पुलिस द्वारा बल पूर्वक धरना समाप्त करवाया गया जो कि भारतीय लोकतंत्र के खिलाफ है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की हिटलरशाही तो गुलामी के दिनों मे भी नहीं थी तब भी भारतीयों को अपने अधिकार के लिए, अपने सम्मान के लिए आन्दोलन करने और लडने की आजादी थी। परन्तु केन्द्र सरकार ने शर्म के सारे द्वार तोड़ दिये हैं तथा अपने सम्मान की लड़ाई लड़ रहे कुश्ती खिलाडियों और अन्य आन्दोलनकारियों को जबरन ताकत के बल पर हटा कर जता दिया है कि अब इस देश में केवल डंडे का जोर चलेगा। उन्होंने कहा कि केन्द्र सरकार खिलाडियों की बात सुनने की बजाय खिलाडियों पर लाठी चार्ज करवा रही है तथा अपराधी को बचाने का काम कर रही है।

एक नजर

मणिपुर हिंसा: मारे गए लोगों के परिजनों को 10-10 लाख रुपये मुआवजा पैकेज की घोषणा

इंफाल। केंद्र और मणिपुर सरकार ने राज्य में जातीय संघर्ष के दौरान मारे गए लोगों के परिजनों को 10-10 लाख रुपये का मुआवजा देने का फैसला किया है। अधिकारियों ने मंगलवार को यह जानकारी दी। दंगे में मारे गए व्यक्ति के परिवार के एक सदस्य को नौकरी भी दी जाएगी। अधिकारियों ने कहा कि मुआवजे की राशि केंद्र और राज्य सरकार बराबर-बराबर वहन करेंगी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री एन। बीरेन सिंह के बीच सोमवार रात को हुई बैठक के बाद यह फैसला लिया गया। अधिकारियों ने बताया कि बैठक में मुआवजा पैकेज की घोषणा को लेकर फैसला किया गया। इस बैठक में यह सुनिश्चित करने का भी फैसला किया गया कि बढ़ती कीमतों पर लगाम लगाने के लिए पेट्रोल, एलपीजी गैस, चावल और अन्य खाद्य सामग्री जैसी आवश्यक वस्तुएं अधिक मात्रा में उपलब्ध हों।



साक्षी के परिवार से मिले भाजपा सांसद हंसराज हंस, सौंपा 1 लाख रुपये का चेक

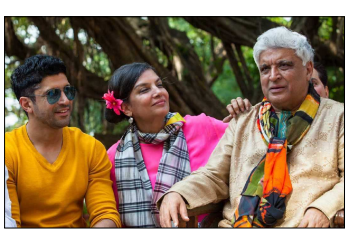
नई दिल्ली। देश की राजधानी दिल्ली में रविवार की रात साहिल नाम के युवक ने एक नाबलिग लड़की की चाकू से कई बार वार करके हत्या कर दी। वारदात को अंजाम देने के बाद साहित बुलंदशहर फरार हो गया था। हालांकि पुलिस ने उसे अरेस्ट कर लिया है। आज उत्तर-पश्चिम दिल्ली से भाजपा सांसद हंसराज हंस मृतिका के घर पहुंचे और परिवार से मुलाकात के बाद एक लाख रुपये का चैक सौंपा। उन्होंने पीड़ित परिवार के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त करते हुए कहा कि मृतिका को न्याय दिलाने और आरोपी को सख्त से सख्त सजा दिलाने के लिए उनके साथ खड़े हैं। परिवार से मुलाकात के बाद भाजपा सांसद हंसराज हंस ने कहा कहा कि मैंने पुलिस से बात की है और आरोपी को सख्त से सख्त सजा दी जाएगी।

मृतका के परिवार को 10 लाख रुपये देगी दिल्ली सरकार !

नई दिल्ली। देश की राजधानी दिल्ली में एक नाबालिग हिंदू लड़की की निर्मम हत्या मामले में सीएम अरविंद केजरीवाल ने कहा, यह बहुत दर्दनाक घटना है। 16 वर्षीय मृतका के परिवार को 10 लाख रुपये की सहायता राशि दी जाएगी। साथ ही दिल्ली सरकार कोर्ट से दोषी को कड़ी से कड़ी सजा दिलवाने की पूरी कोशिश करेगी और बड़े से बड़ा वकील खड़ा करेगी। वहीं आप मंत्री आतिशी ने ट्वीट कर जानकारी दी कि आज वो पीड़ित परिवार से मिलने जा रही हैं। ऐसे में आतिशी इसी समय पीड़ित परिवार को चेक सौंप सकती हैं। दरअसल, आतिशी ने ट्वीट कर कहा कि, आज दोपहर 3 बजे मैं पीड़ित परिवार से मिलने जा रही हूं। इस मुश्किल घड़ी में हम उसके परिवार के साथ खड़े हैं।

फरहान व जोया के साथ एक 'दोस्ताना रिश्ता' साझा करती हैं शबाना आजमी

मुंबई। दिग्गज अदाकारा शबाना आजमी ने खुलासा किया है कि उनका रिश्ता फरहान अख्तर और जोया अख्तर के साथ कैसा है? अभिनेत्री ने खुलासा किया कि वह फरहान और जोया के साथ एक 'दोस्ताना रिश्ता' साझा करती हैं। शबाना ने कहा, हम बहुत मिलनसार हैं। दोस्ती और भरोसे पर आधारित मेरे उनके साथ बहुत अच्छे संबंध हैं। मैं फरहान और जोया को बहुत महत्व देती हूं और मुझे लगता है कि वे मुझे महत्व देते हैं। मुझे लगता है कि इसका काफी श्रेय उनकी मां हनी ईरानी को जाता है। मुझे कहना होगा कि वह बहुत उदार थी। अगर उसने यह तय कर लिया होता कि बच्चे मुझसे दोस्ती नहीं करेंगे, तो वे मुझसे दोस्ती नहीं कर सकते थे।श्श शबाना आजमी का ये बयान खबरों का हिस्सा है और लगातार वो सोशल मीडिया पर छाई रहती हैं। ऐसा कहा जाता है कि वो हर खबर पर अपनी राय देती हैं जो कि शानदार होता है।



चारधाम यात्रा पर पीएमओ भी समय समय पर ले रहा है संज्ञान : सिंघल

संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण भारत सरकार के राजेन्द्र सिंघल ने कहा कि चारधाम यात्रा पर पीएमओ द्वारा भी समय समय पर संज्ञान लिया जा रहा है।

सचिव आपदा प्रबंधन एवं पुर्नवास रंजीत सिन्हा ने एनडीएमए भारत सरकार से आए अधिकारियों की उपस्थिति में चारधाम यात्रा के सफल संचालन हेतु एक समीक्षा बैठक डीएमएमसी सभागार सचिवालय में ली। बैठक में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण भारत सरकार के राजेंद्र सिंघल ने राज्य में चल रही चारधाम यात्रा व्यवस्थाओं की समीक्षा की। उन्होंने तीर्थ यात्रा को और बेहतर और सुगम बनाने के लिए विभागीय अधिकारियों से व्यवस्थाओं की जानकारी ली। उन्होंने कहा कि पिछले यात्रा अनुभवों के बाद राज्य ने व्यवस्थाओं में काफी अच्छे परिवर्तन किये है, जिनको पीएम कार्यालय द्वारा काफी नजदीक से मॉनिटरिंग किया गया।

इस बार भी हम सभी को संयुक्त प्रयास करने हैं कि यात्रा पहले से और अधिक सफल और सुखद ढंग से सम्पन्न हो इसके लिए संयुक्त प्रयास करने हैं। प्रयास करना है कि यात्रा साल दर साल बेहतर रूप से संचालित हो। उन्होंने कहा कि चारधाम यात्रा पर पीएमओ द्वारा भी समय समय पर संज्ञान लिया जा रहा है।

उन्होंने मार्गो की स्थिति, परिवहन व्यवस्था, स्वास्थ्य शिविरों, पुलिस चौक पोस्ट, यात्री रजिस्ट्रेशन केंद्रों द्वारा किये जा रहे कार्यो को यात्रियों की सुगमता व श्रद्धालुओं की बड़ी संख्या को दृष्टिगत रखते हुए योजनाबद्ध ढंग से किये जाने को कहा। उन्होंने कहा कि मंदिर परिक्षेत्र से पहले ही श्रद्धालुओं की भीड़ प्रबंधन के उपाय किये जायें, ताकि मंदिर परिसरों में शांतिपूर्ण ढंग से दर्शन चलते रहें। उन्होंने लाईन डिपार्टमेंट के लिए एस.ओ.पी के आधार पर दायित्वों का निर्वहन करने पर जोर दिया। हेली सेवाओं के लिए भी एसओपी को जन सामन्य तक प्रचारित किये जाने की आवश्यकता बतायी। स्थानीय प्रशासन, स्वास्थ्य, टूरिज्म विभाग तथा पुलिस प्रशासन सुरक्षा बलों एवं पैरामिलिट्री फोर्सस के बीच आपसी समन्वय बनाते हुए कार्य करने के निर्देश अधिकारियों को दिये। मौसम विभाग को भी अति सक्रिय रहते हुए समय पर पूर्व चेतावनी व संदेश भेजने के कार्यो को भी यात्रा और मानूसन के लिए जरूरी बताया।

बैठक में एनडीएमए भारत सरकार से कर्नल के. पी. सिंह, महानिरीक्षक एस.डी.आर.एफ. श्रीमती रिद्धिम अग्रवाल, आई.आर.एस विशेषज्ञ वी.बी. गणनायक सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

युवती की आत्महत्या पर मित्र के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। युवती के आत्महत्या करने पर मित्र के खिलाफ आत्महत्या के लिए प्रेरित करने का मुकदमा दर्ज किया गया। पुलिस ने जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऊधमसिंह नगर निवासी प्रवेश सिंह राणा ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 23 मई 23 को टेलीफोनिक सूचना पर कि उसकी पुत्री रोज राना जो उत्तरांचल यूनिवर्सिटी मे बी.एस.सी (एग्रीकल्चर) की तृतीय वर्ष की छात्रा थी की पंखे से फांसी मे लटकने की सूचना मिली। 24 मई 23 को वह प्रेमनगर थाना में पंहुचे तो पुलिस द्वारा पता चला कि कोरोनेशन अस्पताल की मोर्चरी मे मृत शरीर को रखवा दिया है। जो प्रत्यक्षदर्शियों से पूछने पर पता चला कि दोनो दरवाजे की कुन्डी अन्दर से बन्द थी तथा उसकी पुत्री पंखे के फंदे पर झूल रही थी। उसकी पुत्री को पंखे के फंदे से उसके दोस्त रोहित जो अक्सर उसके कमरे मे आना जाना था। उसके व उसके दोस्तों द्वारा दरवाजे को किसी तरह पीटकर खोला गया तथा उसकी पुत्री को पंखे से उतार कर अस्पताल ले जाया गया जंहा डाक्टरों से उसे मृत घोषित कर दिया। रोहित जो उसकी पुत्री का दोस्त है जिसका रुम मे आना जाना था उसके द्वारा ही उसकी पुत्री को काफी प्रताडित किया गया। जैसा की रोहित द्वारा बहस होने का जिक्र किया। जिससे प्रताडित होने कारण आत्महत्या करने को मजबूर होना पडा। जिससे उसकी मृत्यु हुयी या मृत्यु से सम्बन्धित अन्य कारणो की भी जांच की जाये तथा उसकी पुत्री के दोस्त रोहित के खिलाफ कडी से कडी कानूनी कार्यवाही की जाये।

अब तक 6 लाख से अधिक तीर्थ यात्रियों ने किए बाबा केदारनाथ के दर्शन

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। श्री केदारनाथ धाम यात्रा को सुगम एवं सुव्यवस्थित ढंग से संचालित करने के लिए दर्शन करने आ रहे तीर्थ यात्रियों को सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हों इसके लिए जिला प्रशासन एवं संबंधित विभाग निरंतर व्यवस्थाओं को और बेहतर करने में निरंतर कार्य कर रहे हैं।

जिलाधिकारी मयूर दीक्षित ने कहा कि केदारनाथ में दर्शन करने आए तीर्थ यात्रियों द्वारा पिछली यात्रा से भी एक लगभग एक माह के समय में अब तक 6 लाख से अधिक तीर्थ यात्रियों ने बाबा केदारनाथ के दर्शन कर लिए हैं तथा जिनकी संख्या निरंतर बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि आने वाले तीर्थ यात्रियों को कोई असुविधा न हो इसके लिए यात्रा से संबंधित सभी व्यवस्थाओं की लगातार मॉनीटरिंग की जा रही है। उन्होंने कहा कि पिछले वर्ष की यात्रा में रिकॉर्ड श्रद्धालुओं ने केदारनाथ के दर्शन किए थे। पिछले वर्ष के पहले माह में ही लगभग 5 लाख श्रद्धालुओं ने केदारनाथ के दर्शन किए थे, जबकि 15 से 17 हजार यात्री प्रतिदिन केदारनाथ धाम पहुंचते थे। उन्होंने कहा कि इस वर्ष की यात्रा 25 अप्रैल से आरंभ हुई थी। 10 मई तक अत्यधिक बारिश व बर्फबारी होने के बावजूद काफी संख्या में श्रद्धालुओं ने केदारनाथ के दर्शन किए। इसके साथ ही बीते सप्ताह में जब से मौसम ठीक हुआ है तब से श्रद्धालुओं की संख्या में 50 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। उन्होंने बताया कि लगभग 22 से 25 हजार यात्री प्रतिदिन केदारनाथ के दर्शन कर रहे हैं। केदारनाथ में दर्शन करने वाले श्रद्धालुओं का रुझान काफी बढ़ा है। इससे व्यवस्थाओं को और बेहतर करना भी चुनौती है इसके लिए सभी विभागों द्वारा उनसे संबंधित कार्य किए जा रहे हैं, इनमें श्रद्धालुओं की अत्यधिक भीड़ होने पर उचित प्रबंधन करने सहित शौचालयों की संख्या में वृद्धि की जा रही है। इसके अलावा पेयजल की व्यवस्था, पशुओं से संबंधित व्यवस्थाओं में पशु चिकित्सकों की नियुक्ति, पशुओं को गरम पानी उपलब्ध कराए जाने की लगातार निगरानी की जा रही है। उन्होंने कहा कि यात्रियों को बेहतर सुविधा उपलब्ध कराए जाने के लिए सभी विभागों द्वारा निरंतर कार्य किया जा रहा 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।