सोमवार
26 जून 2023

पृष्ठ 4

**क्या आप भी बिना प्यास लगे जबरदस्ती पीते हैं पानी ?**

पृष्ठ 5

**कियारा अडवाणी ने फिल्म इंडस्ट्री में पूरे किए 9 साल**

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 143
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

**आज का विचार**

आँख के अंधे को दुनिया नहीं दिखती, काम के अंधे को विवेक नहीं दिखता, मद के अंधे को अपने से श्रेष्ठ नहीं दिखता और स्वार्थी को कहीं भी दोष नहीं दिखता।
— चाणक्य

# दूनवैलीमेल

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

# लोकतंत्र सेनानियों का बलिदान भूलाया नहीं जा सकता: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आपातकाल के दौरान के लोकतंत्र सेनानियों को सम्मानित करके हुए कहा कि लोकतंत्र के सेनानियों का बलिदान देश कभी भूल नहीं सकता।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उत्तराखण्ड के लोकतंत्र सेनानियों को सम्मानित किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि लोकतंत्र सेनानियों के आश्रितों को भी सम्मान पेंशन/निधि दी जायेगी, इसके लिये शासनादेश जारी किया जा चुका है। लोकतंत्र सेनानियों का मानदेय 16 हजार से बढ़ाकर 20 हजार रूपये किया गया है। उन्होंने कहा कि आपातकाल के दौरान उत्तराखण्ड के लोकतंत्र सेनानियों के योगदान की सभी को जानकारी हो सके, इसके लिए व्यवस्था बनाई जायेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि लोकतंत्र सेनानियों द्वारा जो भी मांग पत्र दिया है, उन पर पूरी गम्भीरता से कार्य किये जायेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह उनका सौभाग्य है कि आज उन्हें राष्ट्रीय आपातकाल के दौरान भारत के लोकतंत्र की रक्षा करने वाले लोकतंत्र सेनानियों को सम्मानित करने का अवसर मिला है। उन्होंने कहा कि आपातकाल के दौरान लोकतंत्र सेनानियों द्वारा किये गए त्याग और बलिदान को देश कभी नहीं भूल सकता। जब आपातकाल लगाया गया तो उसका विरोध सिर्फ राजनैतिक लोगों तक सीमित नहीं रहा बल्कि उस समय जन-जन के मन में आक्रोश था। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सामान्य जीवन में लोकतंत्र का क्या वजूद है, वह तब पता चलता है जब कोई लोकतांत्रिक अधिकारों को छीन लेता है। आपातकाल में देश के सभी लोगों को लगने लगा था कि उनका सब कुछ छीन लिया गया है। इसके लिए लखनऊ विवि, बीएचयू और इलाहाबाद विवि सहित अन्य विश्वविद्यालयों के छात्रों का संयुक्त संघर्ष मोर्चा बना, जिसे लोकनायक जयप्रकाश नारायण सहित उस समय के बड़े नेताओं नानाजी देशमुख, अटल बिहारी बाजपेई ने अपना समर्थन दिया। उस संघर्ष का ही परिणाम था कि देश में लोकतंत्र की पुनर्स्थापना हुई। मुख्यमंत्री ने सभी लोकतंत्र सेनानियों के उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु की कामना

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

# कांग्रेस नेताओं के बीच वाक युद्ध जारी

विशेष संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के नेता अपने अतीत से कुछ भी सबक लेने को तैयार नहीं है। पूर्व सीएम हरीश रावत और डॉ हरक सिंह के बीच हरिद्वार सीट पर दावेदारी को लेकर जिस तरह का वाक युद्ध जारी है उसे लेकर कांग्रेस में तमाम तरह की चर्चाएं हो रही है।

अभी बीते दिनों पत्रकारों से वार्ता

**❑कलयुगी राम और भरत हरिद्वार सीट पर भिड़े**
**❑मुश्किल वक्त में भी कांग्रेसी एकजुट नहीं**

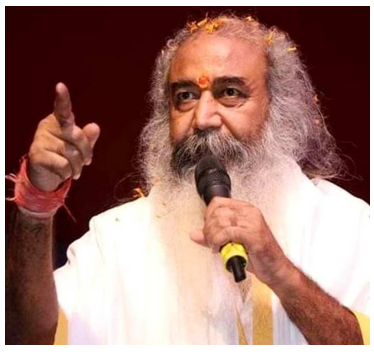
करते हुए डॉ हरक सिंह ने हरीश को राम और स्वयं को भरत बताते हुए कहा था कि वह कलयुग के राम है। उन्हें भरत के त्याग करने का उपदेश भी डॉ हरक ने दिया था जिस पर अब हरीश रावत कोई जवाब देने को तैयार नहीं है और सिर्फ नो कमेंट कहकर बचने की कोशिश में लगे हैं। खास बात यह है कि यह सब ऐसे समय में हो रहा है जब लोकसभा चुनाव की तैयारियों का दौर चल रहा है और भाजपा के तमाम मंत्री विधायक और नेता महा जनसंपर्क अभियान में जुटे हुए हैं। तथा 2016 के स्टिंग ऑपरेशन के मामले में सीबीआई कोर्ट द्वारा इससे जुड़े नेताओं के वाइस सैंपल लेने के लिए नोटिस जारी किए गए हैं। पिछले दो विधानसभा चुनाव और लोकसभा चुनावों में करारी हार के बाद भी यदि कांग्रेस नेताओं के बीच

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

## जब कुछ गलत नहीं किया तो डर काहे का ?: धामी

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्टिंग ऑपरेशन मामले में वॉइस सैंपल लिए जाने के मुद्दे पर कहा गया है कि जब आपने कुछ गलत किया ही नहीं है तो फिर डर किस बात का है। मुख्यमंत्री धामी की इस चुटकी पर पूर्व सीएम हरीश रावत ने कहा कि मैं उन्हें कहां से डरा हुआ लग रहा हूं। डर तो भाजपा रही है स्टिंग व उसके बाद के घटनाओं का सच सामने आने दो। कुछ लोग इसके समय को लेकर भी सवाल उठा रहे हैं तथा इसे राजनीति से प्रेरित बता रहे हैं।

# प्रधानमंत्री मोदी की यात्रा को बीजेपी से जोड़ना गलत: आचार्य प्रमोद कृष्णम



रायपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के यूएन दौरे पर कांग्रेस नेता आचार्य प्रमोद कृष्णम ने बड़ा बयान दिया है। कांग्रेस नेता ने पीएम मोदी की तारीफ करते हुए कहा है कि पीएम मोदी बीजेपी को नहीं भारत को प्रजेंट करते हैं। मोदी के यात्रा को बीजेपी से जोड़ना गलत है। इतना ही नहीं कांग्रेस नेता आचार्य प्रमोद कृष्णम ने यह भी कहा कि हिंदू बीजेपी की बपौती नहीं है। कांग्रेस हिंदुत्व के रास्ते पर चल रही है, वहीं बीजेपी सत्ता में आने अपना हिंदुत्व सामने रखती है। कांग्रेस नेता ने कहा कि अब ईवीएम पर सवाल उठाना गलत है। हमें संवैधानिक संस्थाओं पर भरोसा करना चाहिए। कांग्रेस नेता आचार्य प्रमोद कृष्णन ने आगे कहा कि कर्नाटक में हम पर बजरंगबली की कृपा थी। वैसे ही अब मध्यप्रदेश में महाकाल की कृपा रहेगी। वहीं कांग्रेस नेता ने एमपी के सीएम शिवराज सिंह को कलयुग का मामा बतलाया है।

# ओडिशा में 2 बसों में हुई भीषण टक्कर, 12 लोगों की मौत

भुवनेश्वर। ओडिशा में गंजम जिले के दिगपहांडी पुलिस सीमा के तहत खेमुंडी कॉलेज के पास देर रात एक दर्दनाक बस दुर्घटना में 12 लोगों की मौत हो गई और 20 घायल हो गए। रिपोर्टों के अनुसार, रायगढ़ा से भुवनेश्वर जा रही विवाह पार्टी की बस दिगपहांडी के खेमुंडी कॉलेज के पास एक सरकारी बस के साथ टकरा गई। घटना के तुरंत बाद स्थानीय पुलिस और दमकल कर्मी मौके पर पहुंचे। घायल व्यक्तियों को इलाज के लिए बरहामपुर एमकेसीजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। समाचार एजेंसी ने गंजम जिले की जिलाधिकारी दिव्या परिदा के हवाले से बताया कि सड़क हादसे में 12 लोगों की मौत हो गई, जबकि 8 जख्मी हैं। उन्होंने कहा,

'दो बसों की टक्कर में 10 लोगों की मौत हो गई। घायलों को तुरंत इलाज के लिए एमकेसीजी मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया गया। मामले की जांच चल रही है। हम घायलों को हरसंभव मदद पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं।' इस बीच, मुख्यमंत्री कार्यालय (सीएमओ) ने बताया कि ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने गंजम जिले में बस दुर्घटना में लोगों की मौत पर गहरा दुख व्यक्त किया है और मृतकों को तीन लाख रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ओडिशा के गंजम जिले में एक सड़क दुर्घटना में लोगों की मौत पर सोमवार को दुख जताया। उन्होंने प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से इस सड़क दुर्घटना के प्रत्येक मृतक के निकटस्थ परिजन को दो-दो लाख रुपये तथा घायलों को 50-50 हजार रुपए की अनुग्रह राशि दिए जाने की घोषणा की। प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) की ओर से जारी एक ट्वीट में मोदी ने कहा, 'ओडिशा के गंजम जिले में हुआ बस हादसा अत्यंत पीड़ादायक है। इसमें जिन लोगों ने अपने प्रियजनों को खो दिया है, उनके प्रति मैं अपनी शोक-संवेदना व्यक्त करता हूं। मैं घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना करता हूं।'

दून वैली मेल

## संपादकीय

# मानसून आया आफत लाया

उत्तराखंड में मानसून की आमद के साथ ही जिस तरह की आफत से पर्यटकों और आम लोगों को दो-चार होना पड़ रहा है उससे यह साफ हो गया है कि देवभूमि को आने वाले समय में और अधिक गंभीर हालात का सामना करना पड़ सकता है। इसके लिए शासन-प्रशासन व आपदा राहत विभाग की टीमों को तैयार रहना चाहिए। यूं तो सूबे में मार्च के अंतिम सप्ताह से बेमौसम बारिश और बर्फबारी के कारण तमाम तरह की विसंगतियों से जूझना पड़ा है। सभी धामों में बारिश और बर्फबारी के कारण तापमान में भारी कमी आने से चारधाम याात्री स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के साथ-साथ आवागमन संबंधी परेशानियों का सामना करते रहे हैं जिसकी वजह से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की मौत भी हुई है। यह आस्था का वशीकरण ही था जिसकी वजह से इन यात्रियों का बड़ी संख्या में चारों धामों में आना जारी रहा लेकिन अब हालात और भी प्रतिकूल होते जा रहे हैं। बीते 2 दिनों में राज्य में हुई भारी बारिश के कारण अब बड़ी संख्या में सड़कों पर आवागमन बाधित हो गया है। चारधाम यात्रा मार्ग पर अनेक स्थानों पर मलबा और बोल्डर आने से मार्ग बंद हो गए हैं। यात्रा मार्गो की 47 सड़कों के बाधित होने से अब यात्री जहां-तहां फंसे हुए हैं जिन विभागों पर इन सड़कों को खोलने का जिम्मा है वह सड़कों को खोलने में जुटे हुए हैं इस काम में सरकार ने भी 17 फोकलेन और 47 जेसीबी मशीनें लगाई हुई है। लेकिन जब तक एक जगह सड़कों को खोला जाता है तो बारिश के कारण दूसरी जगह मार्ग बाधित होने की घटनाएं सामने आ जाती है। ऐसे में अब यात्रा का सुचारू रूप से संचालन मुश्किल होना स्वाभाविक है। इस बारिश के साथ ही केदार धाम यात्रा को तो लगभग रोक दिया गया है तमाम पड़ावों पर यात्री रुके हुए हैं। बीते कल एक यात्री वाहन पर पहाड़ से मलबा गिरने की घटना सामने आई गनीमत यह रही कि इसमें किसी की मौत नहीं हुई इसके अतिरिक्त राज्य में कल बिजली गिरने व बारिश के कारण 2 लोगों की मौत हो गई। इस पहली मानसूनी बारिश के बाद राज्य के मैदानी क्षेत्रों में तमाम शहरी क्षेत्रों में जलभराव व ग्रामीण क्षेत्रों में बाढ़ जैसे हालात बन गए हैं। बात चाहे दून की हो या हरिद्वार की अथवा लक्सर की जहां सड़कें तालाब में तब्दील हो गई लोगों के घरों और दुकानों में पानी घुस गया और धन का काफी नुकसान हुआ है। राज्य की नदियां उफान पर हैं ऋषिकेश में राफ्टिंग को बंद कर दिया है। नदियों का जलस्तर खतरे के निशान को पार करने वाला है। खास बात यह है कि यह अभी शुरुआत है मौसम विभाग द्वारा अब राज्य में 27 जून तक भारी बारिश और 30 जून तक लगातार बारिश होने की संभावना जताई है। जिसके कारण शासन प्रशासन हाई अलर्ट पर है। खुद मुख्यमंत्री धामी भी आपदा प्रबंधन विभाग से अपडेट ले रहे हैं। पहाड़ में बारिश के दौरान सड़कों के बाधित होने से सिर्फ यातायात प्रभावित नहीं होता है पहाड़ की सप्लाई लाइन टूट जाने के कारण पहाड़ पर आम जरूरत की वस्तुओं का पहुंचना भी मुश्किल हो जाता है। बारिश के कारण चारों धामों में खाद्य आपूर्ति नहीं हो पाती है और फिर सारी व्यवस्थाएं ठप हो जाती है। केदारनाथ में हेली सेवाएं देने वाली चार कंपनियों ने अपनी सेवाएं बंद कर दी हैं। आपदा प्रबंधन की टीमों के रिएक्शन टाइम की बात भले ही सुनने में अच्छी लगती हो लेकिन जब टीमों को दुर्घटना स्थल तक पहुंचने का कोई रास्ता ही न हो तो ऐसे में आपदा प्रबंधन टीमें भी क्या कर सकती है। आने वाले समय में चार धाम यात्रा पर भी ब्रेक लगना या उसकी गति का धीमा पढ़ना स्वभाविक है। मानसून के प्रारंभिक दौर में ही राज्य में होने वाली यह भारी बारिश बड़ी मुसीबत का सबब बन सकती है क्योंकि बारिश और खराब मौसम के बीच मरम्मत का काम भी आसान नहीं होता है। निर्माण कार्यों का तो सवाल ही नहीं उठता देखना होगा कि सरकार अब इस चुनौती से निपटने के लिए क्या कुछ प्लान तैयार करती है।

# शराब के साथ गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान सिचाई विभाग की ओर जाने वाली सडक पर 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 41 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम संदीप पुत्र जगतपाल निवासी विस्थापित कालोनी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

**न तमग्ने अरातयो मर्त युवन्त रायः।**
**यं त्रायसे दाश्वांसम्॥**

(ऋग्वेद ८-७१-४)

हे परमेश्वर ! जिस दानशील व्यक्ति को तुम रक्षण प्रदान करते हो। उसे कोई शत्रु उसके कल्याण पथ या गरिमा से वंचित नहीं कर सकता।

O God ! The generous person to whom you provide protection. No enemy can deprive him of his welfare path or dignity. (Rig Ved 8-71-4)

# भारतीय क्रिकेट का आत्ममंथन

ललित शर्मा

आईपीएल भारतीय क्रिकेट को किस दिशा में ले जा रहा है समझ से परे है। रणजी भारतीय टेस्ट क्रिकेट की आत्मा होती थी। यहॉ बेहतर प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को सीधे भारतीय टेस्ट क्रिकेट टीम में मौका मिलता था। सुनील गावस्कर, राहुल द्रविड़, वीवीएस लक्ष्मण, आदि अनेक टेस्ट के महान खिलाड़ी रणजी में बेहतर प्रदर्शन के बल पर भारतीय टेस्ट टीम में अपनी जगह बनायी थी। किन्तु वर्तमान में आईपीएल में बेहतर प्रदर्शन करने वालों को टेस्ट टीम में स्थान मिल रहा है। सरफराज खान ने अबतक 37 प्रथम श्रेणी मैचों में 79.65 की औसत से 3,305रन बनाए है, जिसमें 13शतक शामिल हों। क्या भारतीय क्रिकेट बोर्ड बतायेगा कोई

खिलाड़ी इससे बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। विश्व टेस्ट चौम्यिनशिप के फाइनल में सिर्फ रहाणे को छोड़कर सभी प्रमुख बल्लेबाज असफल हुये किन्तु चेतेश्वर पुजारा को 'बलि का बकरा' बना दिया गया। विश्व टेस्ट चौम्पियनशिप के फाइनल में हारने का सबसे बड़ा कारण फाइनल को बीसीसीआई द्वारा गंभीरता से नहीं लिया गया जिस समय हमारे खिलाड़ियों को टेस्ट में अभ्यास करने की आवश्यकता थी उस समय खिलाड़ी आईपीएल खेल रहे थे। यह तो उस प्रकार हो गया कि आपको लिखित परीक्षा देनी है आप बहुविकल्पीय की तैयारी कर रहे हो। आईपीएल के कुछ दिन बाद ही खिलाड़ियो को विश्व टेस्ट चौम्पियन को फाइनल खेलना पड़ा परिणामस्वरूप थकी हारी हुई भारतीय टीम को तरोताजा कंगारू टीम ने बुरी तरह से पराजित कर दिया।

जब भारत 2021 का विश्व टेस्ट

चौम्पियनशिप का फाइनल न्यूजीलैंड से हारा था तो उस समय दावा किये गये कि बदलाव होंगे किन्तु सब 'ढ़ाक के पात' निकला। क्या खिलाड़ियों को नहीं सोचना चाहिये कि हम देश को वरीयता देते हुये टेस्ट चौम्पियनशिप फाइनल की तैयारी करें अब खिलाड़ियों के लिये आईपीएल मुख्य वरीयता हो गया है। हाल ही में आर0 अश्विन द्वारा बयान दिया गया कि पहले साथ खेलने वाले खिलाड़ी दोस्त होते थे किन्तु, अब सब कलीग है ये बयान कहीं न कहीं टीम एकजुटता की पोल खोल रहा है। आर अश्विन वर्तमान में टेस्ट क्रिकेट के सबसे बड़े गेंदबाज है साथ ही साथ उनके टेस्ट क्रिकेट में 5 शतक है उनको टेस्ट चैम्पियनशिप के फाइनल नहीं खिलाया फिर कोई टीम कैसे जीत का दावा कर सकती है। आज बीसीसीआई क्रिकेट पर करोड़ों रूपये खर्च कर रहा है इसके बावजूद हम टेस्ट क्रिकेट में सहवाग, गंभीर, सचिन, द्रविड़, लक्ष्मण का विकल्प नहीं तैयार कर पाये है इन सभी महान खिलाड़ियों में कठिन से कठिन पिच पर कई-कई दिन टिककर बल्लेबाजी करने की अद्भुत कला थी। अधिकतर भारतीया खिलाड़ी सभी फोर्मेटों में खेल रहे हैं उदाहरण के लिये टेस्ट, वनडे, टी20, आईपीएल, भारतीय खिलाड़ियो को इंग्लैण्ड के महान खिलाड़ी जेम्स एंडरसन से प्रेरणा लेनी चाहिऐ एक तेज गेंदबाज के लिये क्रिकेट खेलने की आदर्श उम्र 30से 35 वर्ष के मध्य होती है। किन्तु अभी भी एंडरसन 41वर्ष की आयु मे एक जोशीले युवा की तरह तेज गेंदबाजी कर रहे हैं इसके लिऐ उन्होंने अपने टेस्ट क्रिकेट जीवन को बढ़ाने के लिऐ पहले ही वनडे और टी20 से सन्यांस ले लिया उनके लिये देश प्रथम है। 2023 में भारत में 50 ओवरों का वर्ल्ड कप होना है, हाल ही में भारतीय टीम वेस्टइंडीज के दौरे पर गयी है जिसमें 5 टी 20, और 3 एकदिवसीय मैच खेलेगी जब कुछ ही दिनों में 50ओवरों का विश्वकप खेला जाना है तो हम टी20 को अधिक प्राथमिकता क्यों दे रहे हैं। आईपीएल ने क्रिकेट की लोकप्रियता को पराकाष्ठा पर पहुँचाया है अनेक क्रिकेट प्रतिभाओं को मंच उपलब्ध कराया जिससे उनको पहचान मिली है किन्तु यदि हमको टेस्ट क्रिकेट को बचाना है तो खिलाड़ियों का चयन आईपीएल से नहीं बल्कि रणजी से करना होगा यदि ऐसा नहीं हुआ तो टेस्ट की आत्मा रणजी मर जायेगी और भारत में ही नहीं विश्व में टेस्ट क्रिकेट खत्म हो जायेगा। भारतीय खिलाड़ी नियमित तौर पर सभी फोर्मेटों में खेल रहे है उनको आईपीएल से छूट देनी चाहिऐ साथ ही खिलाड़ियों को सोचना होगा यदि उनको देश के लिऐ खेलना है औा देश को वरीयता देनी है तो कुछ फोर्मेटों से सन्यांस लेना होगा। यदि ऐसा नहीं हुआ तो महान खिलाड़ी सुनील गावस्कर, ब्रायन लारा, इंजमाम उलहक, ग्रीम स्मिथ, मुथैया मुरलीधरन, सचिन तेंदुलकर, रिकी पोंटिग,स्टीफन फ्लेमिंग, एंडी फ्लावर, आदि अनेक महान खिलाड़ियों की विरासत 'टेस्ट क्रिकेट' खत्म हो जायेगी।

# बिना प्रतिस्थानी के एक भी शिक्षक ना हो कार्यमुक्तः मर्तोलिया

संवाददाता

मुनस्यारी। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि बिना प्रतिस्थानी के एक भी शिक्षक को कार्यमुक्त न किया जाए।

आज यहां निदेशक माध्यमिक शिक्षा सीमा जौनसारी से क्षेत्र भ्रमण के दौरान पंचायत प्रतिनिधियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं ने मुलाकात की। मुनस्यारी तथा धारचूला से बिना प्रतिस्थानी के प्राथमिक, जूनियर, माध्यमिक विद्यालयों से एक भी शिक्षक को बिना प्रतिस्थानी के कार्यमुक्त नहीं करने की मांग की। खंड शिक्षा अधिकारी सहित शिक्षकों के रिक्त पदों पर नियुक्ति के लिए सीमांत क्षेत्र के विद्यालयों को वरियता देने का मामला भी उठाया।

क्षेत्र भ्रमण पर आई निदेशक माध्यमिक शिक्षा सीमा जौनसारी का जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने फूलोंका बुक तथा मल्ला जोहार विकास समिति के अध्यक्ष राम सिंह धर्मसक्तू ने पूर्व मुख्य सचिव डां आरएस टोलिया द्वारा लिखित पुस्तकों को भेंट कर स्वागत किया।

जिपंस जगत मर्तोलिया ने बिना प्रतिस्थानी के एक भी शिक्षक को कार्यमुक्त नहीं करने के लिए स्पष्ट आदेश जारी करने की मांग की। उन्होंने बताया कि

खंड शिक्षा अधिकारी,उप खंड शिक्षा अधिकारी सहित प्रधानाचार्यो के रिक्त पदों पर तत्काल प्रभाव से नियुक्ति करने के लिए हस्तक्षेप करने की मांग उठाई। उन्होंने कहा कि विज्ञान, गणित, अंग्रेजी जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर रिक्त पदों के सापेक्ष नियुक्ति के लिए सीमांत क्षेत्र मुनस्यारी तथा धारचूला को वरियता सूची में रखने की मांग की।

राजकीय इंटर कालेज मुनस्यारी में संस्कृत, संगीत, ब्यूटीशियन, सिलाई कढ़ाई,साइबर सैफ्टी विषय खोलने के साथ राजकीय बालिका इंटर कालेज नमजला तथा राजकीय इंटर कालेज उच्छैती में विज्ञान संकाय को विधिवत शुरु करने के लिए निदेशक ने मुख्य शिक्षा अधिकारी को प्रस्ताव बनाने का आदेश दिया। राजकीय हाई स्कूल बुई में शिक्षकों के रिक्त पदों पर नियुक्ति के लिए निदेशक ने अपर निदेशक नैनीताल को आदेशित किया।

मल्ला जोहार विकास समिति के अध्यक्ष राम सिंह धर्मसक्तू ने हिमाचल की तरह स्थानांतरण नीति बनाने के लिए पहल करने की मांग की।

निदेशक माध्यमिक शिक्षा सीमा जौनसारी ने आश्वासन दिया कि सीमांत क्षेत्र मुनस्यारी तथा धारचूला में शिक्षकों के रिक्त पदों पर नियुक्ति के लिए विशेष प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इसके लिए शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश जारी किए जाएंगे।

इस अवसर पर अपर निदेशक डॉ मोहन सिंह बिष्ट, मुख्य शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार जुकरिया, प्रभारी खंड शिक्षा अधिकारी आशा राम, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी सुधीर सिंह राठौड़ आदि उपस्थित रहे।

# कितनी भी गर्मी हो, फ्रिज में नहीं रखने चाहिए ये फल और सब्जियां

किसी भी फल और सब्जी को जब भी लंबे समय तक स्टोर करने की बात आती है तो हम पूरी तरह अपने फ्रिज पर निर्भर होते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ फल और सब्जियां फ्रिज में रखने पर ज्यादा दिन सही रहने की जगह जल्दी खराब हो जाते हैं? आइए, आज इन्ही फल और सब्जियों के बारे में जानते हैं...

कच्ची प्याज फ्रिज में नहीं रखते हैं

-प्याज को स्टोर करना है तो इसके लिए रूम टेंप्रेचर बेस्ट होता है। बस इस पर सूरज की रोशनी सीधे नहीं पड़नी चाहिए। फ्रिज में स्टोर करने पर प्याज की लाइफ बढ़ने की जगह कम हो जाती है। क्योंकि प्याज में खुद बहुत मॉइश्चर होता है और फ्रिज की ठंडक में यह जल्दी गल जाती है।

-अगर आपको छिली हुई और कच्ची प्याज स्टोर करनी है तो इसके लिए किसी एयर टाइट कंटेनर में प्याज को रखें और वेजिटेबल बॉक्स के अंदर इसे फ्रिज में रखें।

कच्चा आलू फ्रिज में नहीं रखते

-आलू सब्जियों का राजा है और फिर इसे लंबे समय तक ठंडे और छायादार स्थान पर आराम से स्टोर भी किया जा सकता है। क्योंकि यह स्टार्च से भरपूर होता है इसलिए छायादार और मद्धम प्राकृतिक रौशनी में रखा हुआ आलू लंबे समय तक सही रहता है।

-लेकिन आप कच्चे आलू को फ्रिज में स्टोर करेंगे तो इनके अंदर का स्टार्च फ्रिज के बहुत अधिक ठंडे तापमान में रासायनिक रूप से टूटने लगता है। इससे इस स्टार्च का स्वाद बदल जाता है और फिर आलू खाने में अच्छे नहीं लगते हैं।

खरबूजा फ्रिज में नहीं रखते हैं

-खरबूजे को फ्रिज में रखने पर सबसे पहली दिक्कत तो यह होती है कि इसके साथ में और जितनी भी चीजें फ्रिज में रखी होंगी, उन सभी में खरबूजे की स्मेल बस जाती है। साथ ही इसके ऐंटिऑक्सीडेंट्स का असर कम हो जाता है। ऐसे में इसे खाने का पूरा लाभ शरीर को नहीं मिलता है।

-दूसरी बात यह कि फ्रिज में अधिक दिन तक रखने के बाद खरबूजे का नैचरल टेस्ट गायब हो जाता है। उसमें नैचरल और फ्रेश आरोमा नहीं रह जाता है। इसलिए खरबूजे को रूम सामान्य तापमान पर कुछ देर के लिए पानी में भिगोकर रखना चाहिए।

लहसुन फ्रिज में स्टोर नहीं करते हैं

-कच्चा लहसुन अगर आपको लंबे समय के लिए स्टोर करना है तो इसे कभी भी फ्रिज में स्टोर नहीं करते हैं। बल्कि ऐसी जगह पर स्टोरी करते हैं जहां बिल्कुल नमी ना हो और हल्की-हल्की प्राकृतिक रोशनी भी आ रही हो।

-फ्रिज में लहसुन रखने से इसका टेस्ट खराब हो जाता है। साथ ही इसकी अपनी स्मेल फ्रिज में रखी बाकी चीजों में भी आने लगती है। यानी अगर आप फ्रिज में लहसुन के साथ रखा गया दूध पिएंगे तो आपको दूध में से भी लहसुन की ही खुशबू आएगी।

केले को फ्रिज में नहीं रखते

-केले को भी कभी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। क्योंकि केले का ऊपरी छिलका काफी नरम और नमी से भरपूर होता है। यह केले को सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त है। यदि आप केले को फ्रिज में रखेंगे तो इसका छिलका गल जाएगा।

-छिलका गलने से केले की लाइफ बढ़ने की जगह घट जाती है। साथ ही फ्रिज में रखे गए केले का टेस्ट बदल जाता है और यह खाने में फ्रेश केले की तरह स्वादिष्ट नहीं लगता है।

सेब को फ्रिज में रखने से बचें

-आपको जानकर हैरानी होगी कि सेब को अगर कमरे के सामान्य तापमान पर और सही तरीके से रखा जाए तो इन्हें करीब दो सप्ताह तक स्टोर किया जा सकता है।

-फ्रिज में रखने से सेब का स्वाद और इसकी क्रिस्पीनेस कम होती है। अगर आप सेब का नैचरल टेस्ट इंजाय करना चाहते हैं तो इन्हें क्लीन करके अपनी डायनिंग टेबल पर फ्रूट बकेट में रखें ना कि फ्रिज में।

# ईश्वर का विधान

एक आदमी पैदल चला जा रहा था। उसने देखा, नदी तट पर रेत में तरबूज की खेती है, जिसकी पतली लताएं चारों ओर फैली थीं और उनमें बड़े-बड़े फल लगे हुए थे।

यह देखकर उसे क्रोध आया। मन-ही-मन वह बोला-ईश्वर कैसा अन्याय है, इतनी छोटी-पतली लताओं में उसने इतने बड़े फल लगा दिये हैं। इसके विपरीत आम्रवृक्ष जैसे बड़े पेड़ों पर छोटे-छोटे फल दिये हैं। संयोग से वही पथिक एक आम के पेड़ के नीचे थकावट के कारण विश्राम कर रहा था। तभी ऊपर से आम का एक फल उसकी नाक पर गिरा। चोट लगी। तब उसे नया बोध हुआ और नाक की पीड़ा से बेचैन होकर वह बोला-ओह! ईश्वर ने अच्छा ही किया कि बड़े-बड़े पेड़ों पर छोटे फल लगाये, नहीं तो अगर आज तरबूज जैसा फल मेरे मुंह पर गिरा होता तो कचूमर ही निकल जाता।

ईश्वर जो करते हैं, निश्चय ही अच्छा करते हैं, उनका प्रत्येक विधान मंगलमय होता है। भगवान के प्रिय-भक्त, अनुकूल या प्रतिकूल दोनों स्थितियों में, उनकी अहैतुकी कृपा का दर्शन करते हैं।

प्रस्तुति : सुरेन्द्र अग्निहोत्री

# गंभीर बीमारियों के खतरे से आपके शरीर को बचाए रख सकता है स्ट्रॉबेरी का सेवन

स्ट्रॉबेरी एक ऐसा फल है जो आपको लगभग हर मौसम में मिल जाएगा। इसका सेवन आमतौर पर गर्मियों में सबसे ज्यादा किया जाता है और मौसम के लिहाज से देखा जाए तो यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद भी है। डिहाइड्रेशन की समस्या से बचाने के लिए गर्मियों में स्ट्रॉबेरी का सेवन प्रभावी रूप से आपके शरीर को सुरक्षा प्रदान करता है। इतना ही नहीं, यह कई प्रकार की गंभीर बीमारियों के खतरे से भी आपके शरीर को बचाए रख सकता है।

स्ट्रॉबेरी के फायदे के बारे में आपको यहां पर विस्तृत जानकारी दी जाएगी ताकि आप अपने सेहत का ख्याल रख सके और रोगों की चपेट में आने से बचे रहें। आइए से होने वाले फायदों पर एक नजर डालते हैं।

कैंसर से बचाए

कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से शरीर को बचाए रखने के लिए अगर आप अपनी लाइफस्टाइल में थोड़ा-सा बदलाव करेंगे तो यह काफी मददगार साबित होगा। इसके अलावा अगर आप स्ट्रॉबेरी का सेवन करते हैं तो इसमें मौजूद कैंसर सेल्स को नष्ट करने वाला गुण आपको कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी की चपेट में आने से भी बचा सकता है।

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करे

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ने के कारण हम कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक समस्याओं से जूझ सकते हैं। इतना ही नहीं, अगर समय रहते इसका हल न ढूंढा जाए तो यह लंबे समय तक हमारी क्वालिटी ऑफ लाइफ को खराब कर देता है। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने का विशेष गुण स्ट्रॉबेरी में पाया जाता है जिसके कारण आप इसका सेवन करके सकारात्मक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल को संतुलित करे

स्ट्रॉबेरी का सेवन करने से कोलेस्ट्रोल की मात्रा को संतुलित बनाए रखने में भी काफी मदद मिलती है। वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार भी इस बात की पुष्टि की गई है। स्ट्रॉबेरी का सेवन करने के कारण शरीर में लो डेंसिटी लिपॉप्रोटीन यानी कि बैड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने का प्रभावी गुण पाया जाता है। इसलिए कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित बनाए रखने के लिए आप स्ट्रॉबेरी का सेवन आप कर सकते हैं।

दिल की बीमारियों से बचाए

दिल की बीमारियों से बचे रहने के लिए आप स्ट्रॉबेरी का सेवन नियमित रूप से कर सकते हैं। यह कार्डियोप्रोटेक्टिव एक्टिविटी रखने के साथ-साथ दिल की धड़कन और उसकी कार्यप्रणाली को सक्रिय रूप से कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। यही वजह है कि इसका सेवन करने के कारण दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कई गुना तक कम हो सकता है।

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए

ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करना बहुत जरूरी होता है। अगर इसे कंट्रोल ना किया जाए तो यह डायबिटीज के खतरे को बढ़ा देता है और बढ़े हुए ब्लड शुगर लेवल के कारण आप डायबिटीज की चपेट में आ जाते हैं। वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, क्लिनिकल ट्रायल में देखा गया है कि स्ट्रॉबेरी का सेवन करने वाले लोगों में ब्लड शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखने में काफी मदद मिलती है।

# त्वचा के प्रकार के मुताबिक करें टोनर का इस्तेमाल

इन दिनों कोरियन ग्लॉस स्किन बहुत ज्यादा ट्रेंडिंग है। इसके लिए त्वचा की देखभाल के उत्पादों को त्वचा के प्रकार के मुताबिक चुनना और उनका सही तरीके से इस्तेमाल करना शामिल है। इसके मुख्य चरण में चेहरे को साफ करने के बाद टोनर का इस्तेमाल है। हालांकि, खुद के लिए टोनर को हमेशा त्वचा के प्रकार के मुताबिक ही चुनें। आइए जानते हैं कि किस तरह की त्वचा पर कौन-सा टोनर लगाना चाहिए।

टोनर क्या है और इसका इस्तेमाल कैसे करें?

टोनर में पानी जैसी स्थिरता होती है और यह क्लींजिंग के बाद चेहरे पर बचे हुए सभी अवशेषों को भी साफ करता है। यह एसेंशियल ऑयल, पौधों के अर्क और अन्य सक्रिय अवयवों के साथ पानी से बना होता है, जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है और इसे कोमल बनाने में मदद करता है। टोनर स्प्रे बोतल में आते हैं। इसे लगाने के लिए रूई पर इसे थोड़ा-सा स्प्रे करके इसे पूरे चेहरे पर हल्के हाथों से लगाएं।

रूखी त्वचा के लिए मॉइस्चराइजिंग टोनर को चुनें

रूखी त्वचा के लिए मॉइस्चराइजिंग टोनर इन दिनों बहुत पसंद किया जा रहा है। इसका कारण है कि इसमें एलोवेरा, शहद, ग्लिसरीन और हाइलूरोनिक एसिड जैसी सामग्रियां होती हैं, जो त्वचा के पीएच स्तर को सुधारने के साथ इसे नमी युक्त रखने में मदद कर सकता है। मॉइस्चराइजिंग टोनर का एक बेहतरीन उदाहरण रोज टोनर है। रूखी त्वचा की देखभाल करते समय इन 5 गलतियों से बचें, ताकि किसी तरह की समस्या न हो।

सामान्य, मिश्रित और तैलीय प्रकार की त्वचा के लिए एक्सफोलिएटिंग टोनर चुनें

एक्सफोलिएटिंग टोनर में फलों के एंजाइम या हाइड्रॉक्सी एसिड होते हैं, जो त्वचा की सफाई की प्रक्रिया को तेज करते हैं। यह धीरे-धीरे त्वचा की पहली परत से मृत कोशिकाओं को हटा देता है। इसके अलावा, यह एक तेल नियंत्रण टॉनिक की तरह काम करके तैलीय त्वचा वाले लोगों पर जादुई-सा काम करता है। हालांकि, यह टोनर मिश्रइत और सामान्य त्वचा पर भी समान प्रभाव डाल सकता है। यह त्वचा को एक प्राकृतिक चमक भी प्रदान करता है।

अलग-अलग समस्याओं के लिए इस्तेमाल करें ट्रीटमेंट टोनर

ट्रीटमेंट टोनर का इस्तेमाल त्वचा की समस्याओं को हल करने के लिए किया जाता है। कैमोमाइल और एंटी-ऑक्सिडेंट जैसे कई पौधों के अर्क से बने ट्रीटमेंट टोनर समय से पहले त्वचा पर झलकने वाली झुर्रियों, महीन रेखाओं, मुंहासों, दाग-धब्बों, अतिरिक्त तेल जैसी त्वचा की समस्याओं से निपटने के लिए तैयार किए जाते हैं। त्वचा से जुड़ी समस्याओं से राहत दिलाने में इन योगासनों का अभ्यास भी मदद कर सकता है। (आरएनएस)

# तकनीक साझा करेगा अमेरिका ?

सवाल है कि क्या अमेरिका भारत के साथ इन ड्रोन्स की तकनीक भी साझा करेगा, ताकि आगे चल कर भारत खुद उनका उत्पादन कर पाए? ऐसा होता है, तो यह बड़ी बात होगी। वरना, यह सिर्फ अमेरिका के फायदे का सौदा बन कर रह जाएगा।

हथियार कारोबार का हिसाब-किताब रखने वाली स्वीडन की प्रमुख संस्था- सिपरी की रिपोर्ट के मुताबिक 2018-22 की अवधि में भारत दुनिया में सबसे बड़ा हथियार आयातक देश रहा। जाहिर है, सबसे बड़े खरीदार को लुभाना दुनिया के वो तमाम देश चाहेंगे, जो इस कारोबार में शामिल हैँ। इसलिए इन खबरों में कुछ भी आश्चर्यजनक नहीं है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अमेरिका दौरे में जो बाइडेन प्रशासन अमेरिकी ड्रोन की अरबों डॉलर की एक डील को पूरा करना चाह रहा है। मोदी 22 जून को अमेरिका जा रहे हैं। अमेरिका में इस बार उनकी यात्रा को इतना महत्त्व दिया गया है कि कुछ मीडिया टिप्पणियों में इसकी तुलना दूसरे विश्व युद्ध के बाद ब्रिटिश नेता विंस्टन चर्चिल की हुई अमेरिका यात्रा से की गई है। इसकी एक वजह तो यह है कि अमेरिका अपनी चीन विरोधी रणनीति में भारत को और सक्रिय भूमिका देखना चाहता है। दूसरी वजह यह है कि वह हथियारों के मामले में भारत की रूस पर निर्भरता को खत्म करना चाहता है। यानी अगर बोलचाल की भाषा में कहें, तो वह रूस के एक बड़े ग्राहक को छीनना चाहता है।

वैसे यह भी सच है कि भारत की काफी समय से अमेरिका से हथियारबंद ड्रोन खरीदने में रुचि रही है। इन्हें एमक्यू-नाइनबी सी-गार्जियन ड्रोन कहा जाता है और इन्हें बनाने वाली कंपनी 'जनरल एटॉमिक्स' है। ऐसे 30 ड्रोन खरीदने के लिए भारत को दो से तीन अरब डॉलर तक खर्च करने पड़ सकते हैं। लेकिन संभवत: सरकार के अंदर ही इस खरीदारी की उपयोगिता पर मतभेद हैँ। इस वजह से डील अभी तक रुकी हुई है। उधर अमेरिका ने ड्रोन बेचने की अपनी मुहिम तेज कर दी है। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक प्रधानमंत्री की यात्रा की तारीख तय होते ही अमेरिकी विदेश विभाग, रक्षा विभाग और ह्वाइट हाउस ने इस सिलसिले में भारत से संपर्क किया। लेकिन सवाल है कि क्या अमेरिका भारत के साथ इन ड्रोन्स की तकनीक भी साझा करेगा, ताकि आगे चल कर भारत खुद उनका उत्पादन कर पाए? ऐसा होता है, तो यह बड़ी बात होगी। वरना, यह सिर्फ अमेरिका के फायदे का सौदा बन कर रह जाएगा। (आरएनएस)

# समस्या व्यवस्थागत है

भारत में डॉक्टरों के साथ हिंसक घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं। मरीजों के परिजनों का गुस्सा अक्सर उन्हें झेलना पड़ता है। लेकिन हम अगर गौर करें, ज्यादातर मामलों की जड़ में ना तो डॉक्टरों की लापरवाही आएगी, ना परिजनों का असामाजिक व्यवहार। समस्या व्यवस्थागत है।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के अनुसार 75 फीसदी से अधिक डॉक्टरों ने कार्यस्थल पर किसी न किसी प्रकार की हिंसा का सामना किया है। ऐसे ज्यादातर मामलों में मरीज के परिजन शामिल थे। हालांकि स्वास्थ्य कर्मियों के प्रति कार्यस्थल पर होने वाली हिंसा को लेकर देश में कोई केंद्रीकृत डेटाबेस मौजूद नहीं है, लेकिन मीडिया रिपोर्टों से मालूम पड़ता है कि ऐसी घटनाएं लगातार बढ़ी हैं। इलाज की नाकामी की अवस्था में अक्सर मरीज के परिजन डॉक्टरों या अस्पताल की लापरवाही को दोषी मानते हैं। यानी सरकारी अस्पतालों में मेडिकल स्टाफ- विशेष रूप से जूनियर डॉक्टरों, मेडिकल इंटर्न और अंतिम वर्ष के मेडिकल छात्रों- को इसका खामियाजा भुगतना पड़ जाता है। डॉक्टर एसोसिएशनों ने इस समस्या से निपटने के लिए एक केंद्रीय कानून की मांग की है। दरअसल, अप्रैल 2020 में भारत में एक कानून बनाया गया था, जिसके तहत स्वास्थ्य देखभाल सेवा से जुड़े पेशेवरकर्मियों के खिलाफ हिंसा को एक संज्ञेय और गैर-जमानती अपराध बना दिया गया था। लेकिन कोरोना महामारी खत्म होने के साथ ही यह कानून खत्म हो गया।

कुछ राज्यों में ऐसे कानून हैं, लेकिन डॉक्टरों की शिकायत है कि वे कानून पूरी तरह से लागू नहीं किए गए हैं और साथ ही वे सुरक्षा के लिहाज से कारगर नहीं हैं। मगर स्वास्थ्य क्षेत्र के विशेषज्ञों की यह राय गौरतलब है कि समस्या को सिर्फ व्यक्तिगत स्तर पर देखना काफी नहीं है। बल्कि इसे देश की खराब सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था के संदर्भ में देखने की जरूरत है। सीमित संसाधन और कर्मचारियों की सीमित संख्या की वजह से गलत प्रबंधन इसका एक प्रमुख कारण है। निजी क्षेत्र में जरूर इलाज अनावश्यक रूप से अधिक महंगा है और ऐसी शिकायतें भी हैं कि निजी अस्पताल पैसा कमाने के लिए लंबे समय तक मरीजों को रोके रहते हैं। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक देश में 34 लाख ही रजिस्टर्ड नर्स हैं। वहीं 13 लाख अन्य स्वास्थ्यकर्मी हैं। जाहिर है, 1.4 अरब की आबादी वाले देश के लिए यह नाकाफी है। स्पष्ट है कि इस समस्या को बिना दूर किए कोई भी विशेष कानून प्रभावी नहीं हो पाएगा। उससे डॉक्टरों की अपेक्षा पूरी नहीं हो सकेगी। (आरएनएस)


## वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन


# क्या आप भी बिना प्यास लगे जबरदस्ती पीते हैं पानी ?

पानी पीना फायदेमंद होता है लेकिन कुछ लोग बिना प्यास लगे ही पानी पीते हैं. बिना यह जाने कि यह फायदेमंद है या नुकसानदायक. दरअसल, शरीर के लिए सबसे जरूरी तत्व पानी ही है. यह खनिज, विटामिन, अमीनो एसिड और ग्लूकोज को अवशोषित करने में शरीर की हेल्प करता है. टॉक्सिक पदार्थों और वेस्ट प्रोडक्ट को भी शरीर से बाहर निकालने में यह हेल्प करती है. अगर बॉडी में पानी की कमी हो जाए तो कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं. इसलिए खूब पानी पीना चाहिए लेकिन कुछ लोग जो जरूरत से ज्यादा ही पानी पीते हैं. आइए जानते हैं इसको लेकर डॉक्टर क्या कहते हैं...

क्या ज्यादा पानी पीने से कोई फायदा है

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, गर्मी के दिनों में रोजाना 2 से 3 लीटर पानी पीना चाहिए. इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है और कई तरह का खतरा भी दूर रहता है. आमतौर पर जब हमारे शरीर को पानी की जरूरत होती है तो वह प्यास के जरिए इसके संकेत देता है. बिना प्यास पानी पीने का कोई फायदा नहीं होता है. अगर जबरदस्ती पानी पीते हैं तो शरीर को इसका कोई बेनिफिट नहीं मिलता है उल्टे इससे नुकसान हो सकता है. इसलिए प्यास लगने पर ही पानी पीना चाहिए.

खूब पानी पिएं लेकिन सिर्फ ये लोग

डॉक्टर के मुताबिक, कम पानी पीना डिहाइड्रेशन ही नहीं किडनी स्टोन का खतरा भी बना देता है. अगर किसी को किडनी स्टोन की समस्या है तो उसे दिनभर में कम से कम 3 लीटर पानी पीना चाहिए. इससे स्टोन यूरिन के जरिए बाहर आ सकता है. हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, करीब 80 प्रतिशत लोगों का किडनी स्टोन पानी और फ्लूड से पेशाब के रास्ते बाहर आ जाता है. इसलिए किडनी स्टोन के मरीज पानी पीने से परहेज न करें. हालांकि, जबरदस्ती पानी पीने से भी बचना चाहिए. थोड़ा-थोड़ा कर पानी पी सकते हैं.

पानी पीने के फायदे

1. गर्मियों में पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर फ्रेश और एक्टिव रहता है.

2. पानी ब्रेन फंक्शन को मेंटेन रखने का काम करता है और सिरदर्द की समस्या दूर करने में मदद करता है.

3. कब्ज की समस्या है तो पानी पीना फायदेमंद हो सकता है. पानी पीने से डाइजेशन सिस्टम बेहतर होता है.

4. पर्याप्त पानी पीना फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए बेहतर हो सकता है.(आरएनएस)

# आइसक्रीम, जिलेटो, सॉरबट और फ्रोजन योगर्ट में क्या होता है अंतर ?

गर्मियों के दौरान आइसक्रीम, जिलेटो, सॉरबट और फ्रोजन योगर्ट की मांग बढ़ जाती है। यह सभी अपने-अपने तरीके से स्वादिष्ट हैं। हालांकि, इन सभी के खाने का उद्देश्य समान होता है, लेकिन इनकी उपलब्धता का अलग-अलग महत्व होता है। ऐसे में आइए आज गर्मियों में खाए जाने वाले इन ठंडे और स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों के बीच का अंतर जानते हैं, ताकि आपको इनके चयन में किसी तरह की उलझन न हो।

फ्रोजन डेजर्ट को बनाने की तकनीक

आइसक्रीम को बनाने के लिए सामग्रियों को तेज गति से मथा जाता है और सबसे ठंडे तापमान पर परोसा जाता है। हालांकि, जिलेटो को बनाने के लिए सामग्रियों को कम गति पर मथा जाता है और इसे आइसक्रीम से अधिक तापमान पर परोसा जाता है। सॉरबट को बनाने के लिए फल, हर्बस और बर्फ का इस्तेमाल किया जाता है, जबकि फ्रोजन योगर्ट को बनाने के लिए ग्रीक योगर्ट और अन्य सामग्रियों को मिलाकर जमाया जाता है।

आइसक्रीम की बनावट फ्लफी और क्रीमी होती है। इसमें बहुत सारे हवा के बुलबुले भी मौजूद होते हैं और यह अन्य फ्रोजन डेजर्ट की तुलना में तेजी से पिघलती है। दूसरी ओर, जिलेटो मोटा और गाढ़ा होता है और इसमें हवा के कम बुलबुले होते हैं। सॉरबट की बनावट अधिक बर्फीली होती है, जबकि फ्रोजन योगर्ट की बनावट आइसक्रीम की तरह फ्लफी, लेकिन कम मलाईदार होती है।

आइसक्रीम में फैट की मात्रा सबसे अधिक होती है। इसमें लगभग 14 से 25 प्रतिशत फैट कंटेंट होता है। जिलेटो में क्रीम कम होती है, इसलिए इसमें फैट भी कम होती है। इसमें 4 से 9 प्रतिशत बटरफैट मौजूद होती है। सॉरबट में फैट नाममात्र की होती है। इसका कारण है कि इसे क्रीमी उत्पादों से नहीं बनाया जाता है। इसके उलट फ्रोजन योगर्ट में बटरफैट आइसक्रीम की तुलना में कम और जिलेटो से अधिक होती है। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -059

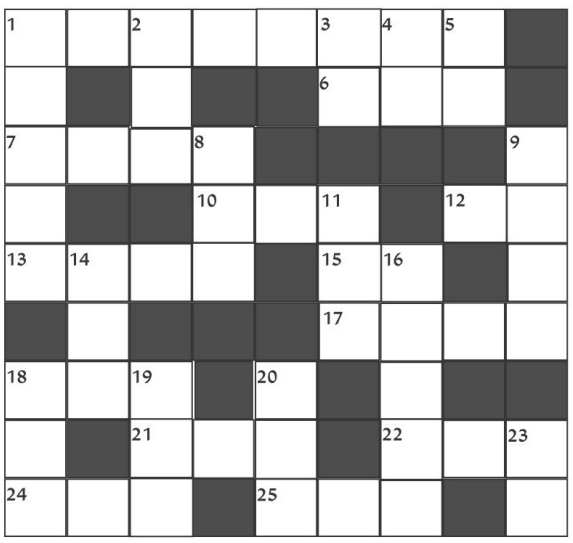
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. राजद प्रमुख 6. रखवाला, रक्षा करने वाला 7. दयालु, रहम करने वाला (उ.) 10. युग्म, जोड़ा, एक राशि, एक फिल्म अभिनेता 13. कैदखाना, जेल, हिरासत 15. जानकी, जनकनंदनी 17. व्यर्थ की बात, बकबक 18. नारी, स्त्री, महिला 21. विक्रय करना 22. वाणी, कथन, वादा 24. ताश में दस अंकों वाला पत्ता 25. नगर का, नागरिक, चतुर।

**ऊपर से नीचे**

1. बेफ्रिक, निश्चिंत, जिसे कोई परवाह न हो 2. मूर्ति 3. दोस्त, प्रेमी 4. कुशल, विशेषज्ञ 5. बगुला 8. झुका हुआ, झुकाया गया, नत 9. इधर-उधर, पास पड़ोस 11. किस्मत, तकदीर, भाग्य 14. बंदर, मर्कट, कपि 16. शक्तिशाली, बलवान 18. संतान, संतति 19. अस्तबल, घुड़साल 20. राजी करना, रूठे हुए को प्रसन्न करना 23. सरिता, नदिया, नद।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 58 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मा | म | ला | ■ | सि | वा | य | ■ | कि |
| लि | ■ | चा | ह | त | ■ | म | म | ता |
| क | सू | र | ■ | म | ग | न | ■ | ब |
| ■ | र | ■ | ■ | ■ | द | ■ | ■ | ■ |
| क | मा | न | ■ | पा | र | स | ■ | स |
| मी | ■ | म | जा | ल | ■ | न | क | ली |
| ना | दा | न | ■ | ना | र | द | ■ | का |
| ■ | मि | ■ | ■ | ■ | तौं | ■ | ■ | ■ |
| सु | नी | ल | ■ | अ | धी | र | ■ | जी |

# रॉकी और रानी की प्रेम कहानी 28 जुलाई को सिनेमाघरों में आएगी फिल्म

ऐ दिल है मुश्किल के बाद करण जौहर ने बतौर निर्देशक 7 साल बाद वापसी की है। उनके द्वारा निर्देशित रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का टीजर आज जारी किया गया है। टीजर को शाहरुख खान ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया। करण जौहर की इस फिल्म में जहाँ आलिया भट्ट और रणवीर सिंह नजर आएंगे वहीं दूसरी ओर इस फिल्म में धर्मेन्द्र, जया बच्चन, शबाना आजमी भी अहम भूमिकाओं में दिखाई देंगे। यह करण जौहर स्टाइल की रोमांटिक ड्रामा कहानी है। टीजर को देखते ही दर्शकों को करण जौहर की कई रोमांटिक फिल्मों की याद आ जाती है। रॉकी और रानी के टीजर में फैमिली, ड्रामा, मसाला और रोमांस सब कुछ देखने को मिल रहा है। टीज़र इन शब्दों के साथ शुरू होता है करण जौहर आपको प्यार और परिवार का जश्न मनाने के लिए आमंत्रित करते हैं, दो भावनाएँ जो अब हर धर्मा फिल्म का पर्याय बन गई हैं। टीजर प्रदर्शन के साथ ही वायरल हो गया है। यह सबको पसन्द आने वाला है। यह फिल्म इस वर्ष 28 जुलाई को सिनेमाघरों में प्रदर्शित होने जा रही है। इस फिल्म के साथ करण फिल्ममेकर के तौर पर अपने बॉलीवुड में 25 साल पूरे होने का जश्न मना रहे हैं। उनके निर्देशन में बनी पहली फिल्म कुछ-कुछ होता है 1998 में प्रदर्शित हुई थी। शाहरुख खान ने भी रॉकी और रानी का टीजर अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया है। किंग खान ने टीजर को शेयर करते हुए करण जौहर की तारीफ भी है। शाहरुख ने लिखा, वॉव करण एक फिल्ममेकर के तौर पर आपने 25 साल पूरे कर लिए। तुमने एक लंबा रास्ता तय कर लिया। तुम्हारे पिता और और मेरे टॉम अंकल स्वर्ग से इसे देख रहे होंगे और बेहद खुश और गर्व महसूस कर रहे होंगे। मैंने हमेशा आपको ज्यादा फिल्में बनाने के लिए कहा है क्योंकि हमें प्यार के जादू को जीवन में लाने की जरूरत है। ये सिर्फ आप ही कर सकते हो। रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का टीजर खूबसूरत दिख रहा है। आपको ढेर सारा प्यार, कास्ट और क्रू को शुभकामनाएं। शाहरुख के इस प्यारे नोट पर करण ने रिप्लाई करते हुए लिखा, 'भाई आई लव यू। अभी और हमेशा के लिए।'आपको बता दें कि करण रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के साथ आलिया और रणवीर की जोड़ी को एक बार फिर स्क्रीन पर लाने के लिए बिल्कुल तैयार हैं।

# जान्हवी कपूर, गुलशन देवैया और रोशन मैथ्यू ने लंदन में उलझ की शूटिंग की शुरू

बॉलीवुड स्टार जान्हवी कपूर, गुलशन देवैया और रोशन मैथ्यू ने लंदन में उलझ की शूटिंग शुरू कर दी है। जान्हवी ने इंस्टाग्राम पर सेट से एक फोटो शेयर की। फोटो में फिल्म का क्लैपबोर्ड और उनकी आंखें देखी जा सकती हैं। फोटो में कैप्शन में एक्ट्रेस ने लिखा- उलझ..... गुलशन और रोशन ने भी अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर यही फोटो शेयर की। फिल्म भारतीय विदेश सेवा (आईएफएस) के बारे में है और शूटिंग का बड़ा हिस्सा अलग-अलग विदेशी जगहों पर किए जाने की उम्मीद है। राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता सुधांशु सरिया द्वारा निर्देशित फिल्म उलझ जान्हवी द्वारा निभाई गई एक युवा आईएफएस अधिकारी की कहानी है। फिल्म का निर्माण जंगली पिक्चर्स द्वारा किया जा रहा है, और इसमें राजेश तैलंग, मियांग चांग, सचिन खेडेकर, राजेंद्र गुप्ता और जितेंद्र जोशी भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। इस बीच, गुलशन की अपकमिंग फिल्म, गन्स एंड गुलाब, जो एक कॉमेडी क्राइम थ्रिलर है, 1990 के दशक में सेट है। इसमें दुलारे सलमान, आदर्श गौरव और टीजे भानु भी हैं। जान्हवी वरुण धवन के साथ बवाल में नजर आएंगी। उनके पास राजकुमार राव अभिनीत मिस्टर एंड मिसेज माही भी है।

# टीकू वेड्स शेरू में नवाजुद्दीन की जोड़ीदार बनी हैं अवनीत कौर

फिल्म टीकू वेड्स शेरू सुर्खियों में है। यह बतौर निर्माता कंगना रनौत की पहली फिल्म है, जो उनके प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले बनी है। इस फिल्म में नवाजुद्दीन सिद्दीकी और अवनीत कौर ने मुख्य भूमिका निभाई है। यह फिल्म 23 जून को अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई। आइए जानते हैं इसके लिए किस कलाकार ने कितनी फीस ली हे।

नवाजुद्दीन को पिछली बार सुधीर मिश्रा की फिल्म अफवाह में देखा गया था। हालांकि, उनकी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर पानी तक नहीं मांगा। वो बात अलग है कि हमेशा की तरह नवाज के काम की फिल्म में सराहना हुई। अब उनकी फिल्म टीकू वेड्स शेरू आ रही है, जिसमें उनकी जोड़ीदार अवनीत होंगी।

अवनीत इस फिल्म की हीरोइन हैं, जो फिल्म में नवाजुद्दीन के साथ रोमांस करती दिखेंगी। इसमें दोनों की एक रोमांटिक लव स्टोरी देखने को मिलेगी, जिसकी झलक ट्रेलर में दिख चुकी है। हीरोइन बनने का सपना आंखों में लिए टीकू इस फिल्म में शेरू से इसलिए शादी कर लेती है, क्योंकि वह उसे मुंबई लेकर जाएगा।

जाकिर हुसैन भी इस फिल्म का अहम हिस्सा हैं, जिन्हें नकारात्मक भूमिकाओं और कॉमेडी के लिए जाना जाता है। वह सरकार, जॉनी गद्दार और सिंघम रिटर्न्स जैसी फिल्मों में अपने अभिनय का लोहा मनवा चुके हैं टीकू वेड्स शेरू की कहानी में भी उनकी भूमिका अहम होगी। पिछली बार उन्हें सिद्धार्थ मल्होत्रा अभिनीत फिल्म मिशन मजनू में देखा गया था।

# कियारा अडवाणी ने फिल्म इंडस्ट्री में पूरे किए 9 साल

अपनी पहली फिल्म फगली के नौ साल पूरे होने के साथ कियारा अडवाणी ने इंडियन एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में 9 सफल वर्ष पूरे कर लिए हैं। अपने करियर के दौरान, कियारा ने न केवल विभिन्न और प्रभावशाली भूमिकाओं के साथ अपनी वर्सटैलिटी स्थापित की है। बल्कि हर कदम के साथ सुपरस्टारडम भी हासिल किया है। काफ़ी कम समय में इस मुक़ाम को हासिल कर आज वह देश की सबसे टॉप अभिनेत्रियों में से एक हैं। पिछले कुछ सालों में, कियारा ने इस विशेष दिन का जश्न मनाने के लिए अपने फैन्स के साथ बातचीत की और वर्चुअल रूप से उनसे मिली।

नौ साल की अवधि में कियारा अडवाणी ने विभिन्न भाषाओं और प्लेटफार्मों पर लगभग 15 फिल्में दी हैं। अभिनेत्री ने स्पेशल अपियरेंस के साथ वेब शो में भी कदम रखा है और चार्टबस्टर संगीत वीडियो का भी हिस्सा रह चुकी हैं। कुल 25 ब्रैंड्स की एंबेसेडर, कियारा मार्केट में बेहद मशहूर है और बड़े से बड़े ब्रैंड्स उन्हें पाने की कोशिश में लगे रहते हैं, जो उनके सुपरस्टार्डम का एक प्रतीक है।

वर्तमान में फिल्म निर्माताओं और अभिनेताओं द्वारा सबसे अधिक मांग वाली स्टार में से एक कियारा अडवाणी एक बड़ी फैन-फॉलोइंग के साथ देश की सबसे पसंदीदा भी हैं। उल्लेखनीय परफ़ॉर्मन्सेस के साथ प्रभावशाली और यादगार भूमिकाएं देते हुए कियारा अडवाणी अपने पात्रों के नामों से जानी जाती हैं। प्रीति, डिंपल से लेकर अब आने वाली कथा तक, कियारा अडवाणी ने आइडियल वुमन होने के साथ साथ 'क्वीन ऑफ़ रोमांस' का ख़िताब भी हासिल किया है।

पर्दे के साथ-साथ, ऑफ स्क्रीन मूव्स से भी तहलका मचाते हुए, कियारा ने पिछले नौ वर्षों में एक प्रेरणादायक यात्रा की है। 'ड्रीमगर्ल', 'गोल्डन गर्ल ऑफ बॉलीवुड' जैसी ख़िताब पाने के बाद 'क्वीन ऑफ रोमांस' के रूप में अपना नाम बनाने तक, कियारा की एक के बाद एक सफल फ़िल्में देख उन्हें मिडास टच के लिए भी जाना जाता है।

शेरशाह के साथ ओटीटी प्लेटफॉर्म पर सबसे बड़ी हिट देने से लेकर भूल भुलैया 2 के साथ बॉलीवुड पर चल रहे सूखे दौर को खत्म करने तक, कियारा हर कदम पर नए रिकॉर्ड स्थापित कर रही हैं। कियारा अडवाणी अनस्टॉपेबल हैं! वर्तमान में सत्यप्रेम की कथा की रिलीज के लिए तैयार, प्रतिभाशाली अभिनेता राम चरण के साथ एस शंकर की गेमचेंजर में भी दिखाई देंगी।

# द नाइट मैनेजर 2 का नया पोस्टर जारी

अनिल कपूर और आदित्य रॉय कपूर की द नाइट मैनेजर 17 फरवरी को डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज हुई थी, इसे समीक्षकों द्वारा काफी सराहा गया था। अब दर्शकों को इसके दूसरे सीरीज का बेसब्री से इंतजार है। द नाइट मैनेजर 2 का प्रीमियर 30 जून को ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर किया जाएगा। अब निर्माताओं ने द नाइट मैनेजर 2 का नया पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें अनिल सहित आदित्य और शोभिता धूलिपाला की झलक दिख रही है।

अनिल ने अपने आधिकारिक ट्विटर पर द नाइट मैनेजर 2 का नया पोस्टर साझा किया है। इसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, बदला लेने के इस खेल में कौन जीतेगा? इंतजार लगभग खत्म हो गया है। इसमें तिलोत्तमा शोम, सास्वत चटर्जी और रवि बहल जैसे कलाकार भी मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। यह सीरीज इसी नाम से बनी एक ब्रिटिश वेब सीरीज की हिंदी रीमेक होगी। इसमें अनिल हथियारों के डीलर और आदित्य एक होटल के मैनेजर का किरदार निभाएंगे।

नाइट मैनेजर पार्ट 2 के डायरेक्टर संदीप मोदी हैं और इसका निर्देशन प्रियंका घोष ने किया है। नाइट मैनेजर में शोभिता धूलिपाला, तिलोत्तमा शोम, रवि बहल और सास्वता चटर्जी भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। वहीं नाइट मैनेजर का पहला पार्ट फरवरी 16 को ओटीटी पर स्ट्रीम किया गया था।

# पिंक बिकिनी पहन केट शर्मा ने पानी में लगाई आग

एक्ट्रेस केट शर्मा ने हाल ही में अपनी लेटेस्ट बोल्ड बिकिनी लुक्स की तस्वीरें शेयर कर फैंस को हैरान कर दिया है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस का सिजलिंग अवतार देखकर लोगों का दिल मचल गया है। साथ ही उनकी तस्वीरों पर से फैंस नजरें हटाने का नाम नहीं ले रहे हैं। टीवी एक्ट्रेस केट शर्मा एक बार फिर से अपने लेटेस्ट पोस्ट के कारण सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौर रही हैं। अभिनेत्री हर बार अपने बोल्ड और ग्लैमरस अंदाज से इंटरनेट का पारा गर्म कर देती हैं। अब हाल ही में केट शर्मा ने अपनी लेटेस्ट हॉट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस को आहें भरने पर मजबूर कर दिया है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस केट शर्मा ने पिंक कलर की स्टाइलिश बिकिनी पहनी हुई हैं। एक्ट्रेस अपनी इन तस्वीरों में स्विमिंग पूल के पास खड़े होकर कातिलाना अंदाज और सेक्सी लुक्स में पोज देती हुई नजर आ रही हैं। केट शर्मा का ये अंदाज काफी अट्रेक्टिव है, जो फैंस को उनकी ओर खींच रहा है। बता दें कि केट शर्मा जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैंस उनकी फोटोज पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हैं।

# बर्लुस्कोनीः ट्रंप का इतावली पितामह!

श्रुति व्यास

एक मायने में बर्लुस्कोनी पश्चिमी सभ्यता के पहले डोनाल्ड ट्रंप। ट्रंप और बारिस जानसन उनके मानों वारिस, छोटे संस्करण! इटली की मौजूदा प्रधानमंत्री उनकी मुरीद रही है। वे एक ऐसी विरासत छोड़ गए हैं जिससे आधे इतावली उन्हे श्रद्धा से देखाते है वही विरोधी नफरत करते हुए। उनकी लीडरशीप मजबूत और निर्णायक व्यक्तित्व वाली थी। वे अरबपति थे। पैसे की ताकत से राजनीति पर कब्जा बनाया। उनका सबसे बडा मीडिया हाऊस तो एक फुटबाल क्लब के मालिक भी। सत्ता और पैसे से बर्लुस्कोनीने जितनी रंगीनियों, जैसी बेधड़की, बेशर्मी से जिंदगी जी वैसी पश्चिम में शायद ही किसी दूसरे प्रधानमंत्री या राष्ट्रपति ने जी हो। वे चार बार प्रधानमंत्री बने और सेक्स स्कैंडलों और भ्रष्टाचार के मामलों से लगातार घिरे रहेलेकिन उन्होंने राजनीति कभी नहीं छोड़ी। इटली की अलग पहचान बनाई। पूरी दुनिया में उनका नाम मौज-मस्ती की बुंगाबुंगा पार्टियों से हुआ।

इसलिए सिल्वियो बर्लुस्कोनी की कहानी बहुत दिलचस्प है। उन्होने एक रंगीन और भड़कीला परंपरागत इटेलियन जीवन जीया, जिससे इटली की जनता से उनकी केमेस्ट्री बनी। वे शुरूआत से राजनीतिज्ञ नहीं थे। वे एक क्रूज शिप गायक थे। उन्होंने अपना करियर वैक्यूम क्लीनर के बतौर सेल्समैन शुरू किया था। आगे चलकर उन्होंने अपना विशाल व्यावसायिक साम्राज्य खड़ा किया।इसमें प्रापर्टी, मीडिया और फुटबाल शामिल थे। बर्लुस्कोनी, जिन्हें कैवालियेरे (नाईट) कहा जाता था, का राजनीति में आना सन् 1994 में हुआ जब वे पहली बार एक आम चुनाव में जीते।

चुनाव से तीन महिने पहले ही बर्लुस्कोनी ने फोर्ज़ा इटेलिया पार्टी बनाई थी। उन्होंने अपने मीडिया संस्थानों का चतुराई से उपयोग करके लोकलुभावन मुद्दे उठाए। उस दौर में भ्रष्टाचार से देश में निराश माहौल था। यह कहना ही होगा कि किस्मत ने हमेशा उनका साथ दिया। उन्हें बुलंद मुकद्दर वाला व्यक्ति माना जाता था, जिसमें जबरदस्त ऊर्जा थी। वे एक काबिल सेल्समैन थे जिसमें अपनी बात मनवाने की प्रतिभा थी। उनमें अनंत आत्मविश्वास था। वे राह में रोड़ा बनने वाले कानूनों को ठेंगा दिखाते थे। उन्होंने अपनी जीवनी के एक अमेरिकी लेखक से कहा था, वे लोगों को अपना बनाना और उनका नेतृत्व करना जानते थे। कहा, 卐मैं जानता हूं कि जनता का प्यार कैसे हासिल किया जा सकता है卐।जब वे प्रधानमंत्री बने तो उससे एक साल पहले, सन् 1993 में इटली के युवाओं के बीच हुए एक जनमत संग्रह का नतीजा था कि युवा उन्हें जीसस से भी अधिक प्यार करते थे!

बर्लुस्कोनी किसी विचारधारा से बंधे हुए नहीं थे। हम उन्हें आज जनलुभावक पोपुलिस्ट नेता कह सकते हैं। वे बुद्धि और वाकपटुता से लोगों का आकर्षित करते थे, जिसमें एक 'विचारधारा' शामिल थी जो जुमलेबाज़ी और लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी से जुड़े मुद्दों पर जोर देने से हिट थी। वे वोटरों से शिकायत करते थे कि वे उनकी निस्वार्थता की प्रशंसा नहीं करते! वे उन्हें याद दिलाते थे कि उनके दुनियाभर में 20 से ज्यादा मकान हैं लेकिन उनकी सुख-सुविधाओं का आनंद लेने के बजाए वे दिन-रात अपने देश के अहसानफरामोश नागरिकों की सेवा कर रहे हैं! यह थीम आज की राजनीति में भी तो आम है।

बर्लुस्कोनी के कारण इटली में काफी बदलाव आए। राजनीति, खेल और संस्कृति में क्रांतिकारी परिवर्तन हुए और इटली व इतावलियो की इमेज बदली। उनके प्रशंसक उन्हें चाहते थे, उन्हें पूजते थे और अभी उनकी मृत्यु का शोक मना रहे हैं। उनके मुरीद जो बरसों तक गाते थे 卐थैंक्स गुडनेस, देयर इज सिल्वियो卐 वे मानते हैं कि बर्लुस्कोनीकुदरत का करिश्मा थे, जिन्होंने इटली की राजनीति को आधुनिक बनाया, लोकतंत्र को परिपक्व किया और सरकार पर अत्यधिक निर्भर लड़खड़ाती अर्थव्यवस्था में पूंजीवादी जोश और उत्साह का संचार किया। प्रधानमंत्री जियोंजिया मेलोनी ने अपने गठबंधन साथीबर्लुस्कोनी के बारे में वक्तव्य दिया है कि, 'गुडबाय सिल्वियो'। उन्हें ''इटली के इतिहास के सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों में से एक卐 बताया।

उनकी राजनीति और उनकी जीवनशैली की निंदा करने के बावजूद उनके आलोचक भी मानते है कि सिल्वियो बर्लुस्कोनी एक सुधारक थे। अच्छा या बुरा, जो भी था, वे अपने काम में माहिर थे।

अतिराष्ट्रवादी और शानदार व्यक्तित्व वाले बर्लुस्कोनी स्वयं को अत्यंत महान मानते थे। ऐसा लगता है कि इटली के अधिकतर लोगों की तरह वे भी यह मानते थे कि वे अमर हैं। हाल में उन्होंने अपनी ''जैविक आयु卐 50 वर्ष के आसपास बताई थी और उन्होंने कभी भी अपनी दक्षिणपंथी पार्टी फ्रोजा इटेलिया में अपना उत्तराधिकारी तय नहीं होने दिया।

सन् 2011 में गहरे कर्ज संकट के चलते इस्तीफा देने को बाध्य होने के कारण उनका अपना शासनकाल समाप्त हुआ। सन् 2012 में उन्हें टैक्स संबंधी धोखाधड़ी के आरोप में चार साल की सजा सुनाई गई। अपनी अधिक आयु के कारण वे जेल जाने से बच गए। बाद में उनकी सजा की अवधि घटाकर एक वर्ष की सामुदायिक सेवा कर दी गई, जो उन्होंने मिलान में एक वृद्धाश्रम में सेवा करके पूरी की।

बावजूद इस सबके बर्लुस्कोनीने अंतिम सांस तक फिर से प्रधानमंत्री बनने की तमन्ना नहीं छोड़ी। सजा मिलने के कारण वे पांच साल तक चुनाव नहीं लड़ सकते थे। अत: उन्होंने पिछले दरवाज़े से सत्ता हासिल करने के लिए फोर्ज़ा इटालिया का द लीग, जिसका नेतृत्व अब मात्तेयो सालवीनी करते हैं और वर्तमान प्रधानमंत्री मेलोनी द्वारा स्थापित नेशनल अलायन्स से जुड़े ब्रदर्स ऑफ़ इटली के साथ एलायंस बनाया। इस गठबंधन ने 2022 के आम चुनाव में जीत हासिल की परन्तु फोर्ज़ा इटालिया को कुल 10 प्रतिशत वोट ही मिले। नतीजे में बर्लुस्कोनी की पिछली सरकार में युवा मंत्री मेलोनी प्रधानमंत्री बनीं।यह बर्लुस्कोनी को अच्छा नहीं लगा। दोनों ने हाल में यूक्रेन में चल रहे युद्ध और बर्लुस्कोनी की रुसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से दोस्ती पर अपने मतभेद सार्वजनिक किये थे। पुतिन ने बर्लुस्कोनी की पिछले वर्षगाँठ पर उन्हें बेहतरीन वोदका की कई बोतलें भेजी थीं। सोमवार को रोम में स्थित रूसी दूतावास ने बर्लुस्कोनी को दूरदृष्टि वाला महान राजनेता बताया। और पुतिन ने उनसे अपनी व्यक्तिगत निकटता जाहिर करते हुए उन्हें 卐एक प्यारा मनुष्य और सच्चा दोस्त卐 कहा।

बर्लुस्कोनी भले ही मानते रहे हों कि उनकी जैविक आयु 50 साल है परन्तु उम्र के साथ उनकी स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं बढ़ती गईं। पिछले वसंत में उन्हें ल्युकेमिया के कारण हुए फेफड़े में इन्फेक्शन के इलाज के लिए छह हफ्ते अस्पताल में भर्ती रहना पड़ा। अभी वे फिर अस्पताल पहुँच गए और इस बार वहां से जीवित बाहर नहीं आये।

बेशक उनकी मृत्यु से एक युग का अंत हुआ है - उस युग का जिसने हमारे वक्त को एक अलग आकार दिया है। उनके आलोचक उन्हें इटली के राजनैतिक और सांस्कृतिक पतन के लिए दोषी ठहराते हैं और कहते हैं कि वे एक धूर्त व्यापारी थे जो अपने व्यावसायिक हितों की रक्षा के लिए राजनीति में आए। वे बिना किसी संकोच के महिलाओं के पीछे दौड़ते थे।बुंगा बुंगा पार्टियां करते थे। इन रंगीनियों में वे लीबिया के तानाशाह गद्दाफ़ी से लेकर पुतिन तक जैसे नेताओं से जुड़े हुए थे।

जो हो, चाहे आप उन्हें कपटी और लंपट कहें या एक शानदार व्यक्तित्व बताएं, यह सत्य निर्विवाद है कि योरोप में पिछले कई दशकों में उन जैसा कोई दूसरा नहीं हुआ। एक ऐसा नेता जिसने अपने देश और उसकी राजनीति पर जबरदस्त प्रभाव डाला। हो।इटली में यही बात याद रखी जाएगी।

## सू- दोकू क्र.059

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

**नियम**

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

**सू-दोकू क्र.58 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 |

# भारत में दूध की कमी

अजय दीक्षित

हाल के महीनों में कई बार दूध की कीमतों में वृद्धि जहां आम आदमी का बजट बढ़ाने वाली साबित हुई है, वहीं देश के खाद्य पदार्थों के भाव में वृद्धि से सरकार के महंगाई कम करने के प्रयास भी बाधित हुए हैं। यह विडंबना ही है कि दुनिया का सबसे बड़ा दुग्ध उत्पादक देश भारत अपने नागरिकों की दूध की मांग पूरी करने में मुश्किल महसूस कर रहा है। कोरोना काल में दूध आपूर्ति बाधित होने से उत्पादकों को नुकसान उठाना पड़ा। वहीं सरकारी आंकड़ों के अनुसार लंपी के चलते दो लाख से अधिक गौधन की क्षति हुई। स्वतंत्र पर्यवेक्षक इसकी संख्या कहीं ज्यादा बताते हैं। बहरहाल, इन आपदाओं से हुई क्षति की वजह से दूध उत्पादन में गिरावट आना स्वाभाविक था। जिसके चलते दूध उत्पादों के आयात के कयास लगाये जा रहे हैं। हालांकि, यदि बाहर से सस्ता दूध आता है तो कीमत युद्ध से देश के दुग्ध उत्पादकों का संरक्षण करना भी एक चुनौती होगा। उल्लेखनीय है कि दुनिया का चौबीस फीसदी दूध उत्पादन भारत में होता है। बीते साल 22 करोड़ टन से अधिक दूध उत्पादन के आंकड़े हैं। लेकिन उसी अनुपात में दुनिया की सबसे बड़ी आबादी वाले देश में दूध की मांग में भी तेजी से वृद्धि हो रही है। यह वृद्धि आठ से दस फीसदी बतायी जा रही है। कोरोना काल व बाद में लंपी के चलते दूध उत्पादन में जो गिरावट आई है, उससे इस साल कुल उत्पादन में गिरावट या स्थिर रहने के आसार हैं। तभी डेयरी उत्पाद मसलन मक्खन व घी के आयात की बात कही जा रही है। वहीं इस परिस्थितिजन्य संकट के अलावा राजनीतिक लक्ष्यों की पूर्ति के लिये दूध के मुद्दे पर भी अब खूब सियासत होने लगी है। कर्नाटक चुनाव से पहले दो दुग्ध उत्पादक ब्रांड्स को लेकर जमकर राजनीति हुई। अब यह मुद्दा तमिलनाडु में जा पहुंचा है। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एम. के. स्टालिन ने केन्द्रीय गृहमंत्री को पत्र लिखकर मांग की है कि आविन के मिल्क शेड क्षेत्र में अमूल की दूध खरीद पर रोक लगायी जाये। उल्लेखनीय है कर्नाटक चुनाव में अमूल । की एंट्री को लेकर जमकर राजनीति हुई थी। कांग्रेस व जेडीएस ने यहां तक आरोप लगाया था कि गुजरात से आने वाला अमूल लोकल ब्रांड नंदिनी को खत्म करने की साजिश कर रहा है। यहां तक कि एक होटल संगठन ने बाकायदा अमूल उत्पादों के बहिष्कार की घोषणा की। गुजरात कोऑपरेटिव मिल्क फेडरेशन अपने ब्रांड अमूल के व्यवस्थित कारोबार के लिये जाना जाता है। जिसके चलते सहकारी दुग्ध उत्पादकों के जीवन में खासा सकारात्मक बदलाव भी आया है। वहीं ब्रांड चुनने की उपभोक्ता को आजादी है और इसके लिये बेहतर प्रबंधन भी एक शर्त है। एक पहलू यह भी है कि देश में पशुओं के चारे के दाम में खासी तेजी आई है और दुग्ध उत्पादकों का मुनाफा कम हुआ है। जिसके चलते हरियाणा समेत कई राज्यों में पशुपालक इस व्यवसाय से अपना हाथ खींच रहे हैं। यही वजह है कि मांग व आपूर्ति में असंतुलन से इसकी कीमतों में उछाल आ रहा है। कोरोना व लंपी के बाद जहां उत्पादन गिरा, वहीं मांग तेजी से बढ़ी है। हालांकि, विदेशों से दूध का आयात लाभकारी नहीं हो सकता है क्योंकि अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कीमतें मजबूत बनी हुई हैं। बेहतर होगा कि सरकार भी सहकारी क्षेत्र के दूध उत्पादन के आंकड़ों के साथ ही निजी व असंगठित क्षेत्र के उत्पादन का भी मूल्यांकन करे, ताकि देश की जरूरतों का न्यायसंगत मूल्यांकन हो सके। वहीं दूसरी ओर सरकार को चारे की कीमतों में लगातार हो रही वृद्धि का भी नियमन करके दूध उत्पादकों को राहत देने प्रयास करना चाहिए। कोशिश हो कि चारे की फसल के रकबे में भी वृद्धि की जाये। साथ ही डेयरी क्षेत्र के सालाना उत्पादन व मांग में संतुलन स्थापित करने के भी गंभीर प्रयास हों। यदि दुग्ध उत्पादक किसानों की दशा सुधरेगी तो उत्पादन में सुधार निश्चित रूप से महसूस किया जायेगा। सरकार को ध्यान रहे कि देश की एक बड़ी शाकाहारी आबादी के स्वास्थ्य के लिये दूध कैल्शियम, विटामिन और प्रोटीन का एक प्रमुख स्रोत भी है ।

# सीएम धामी ने राज्यवासियों से नशा मुक्त प्रदेश बनाने में सहयोग मांगा

देहरादून (कासं)। आज अंतरराष्ट्रीय नशा निषेध दिवस दुनिया भर में मनाया जा रहा है। नशा निषेध दिवस मनाने का मकसद लोगों को नशे से होने वाले साइड इफेक्ट्स के प्रति जागरूक करना है। अंतरराष्ट्रीय नशा निषेध दिवस की पूर्व संध्या पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने संदेश जारी किया। उन्होंने उत्तराखंड वासियों से नशा मुक्त प्रदेश बनाने में सहयोग मांगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि नशा युवाओं को बर्बाद कर रहा है। उन्होंने नशा मुक्ति के खिलाफ अभियान में समाज का आह्वान किया।

मुख्यमंत्री ने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रदेश वासियों से शपथ लेने की अपील की। बता दें कि देवभूमि उत्तराखंड में ड्रग्स का अवैध कारोबार तेजी से फैल रहा है। ड्रग्स माफिया के निशाने पर सबसे ज्यादा युवा पीढ़ी है। स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों को ड्रग्स तस्कर चंगुल में फंसाकर मोटी कमाई करते हैं। ड्रग्स माफिया की कमर तोड़ने के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सख्त कार्रवाई करने का अधिकारियों को निर्देश दिया। उन्होंने सख्त लहजे में कहा कि नशा की रोकथाम के लिए अगर सख्त कानून लाने की भी जरूरत पड़ी तो सरकार पीछे नहीं हटेगी। बता दें कि मुख्यमंत्री धामी की सरकार ने 2025 तक देवभूमि उत्तराखंड को ड्रग्स फ्री बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। उन्होंने पहले भी जिले स्तर पर व्यापक रूप से जन जागरूकता अभियान चलाने का अधिकारियों को निर्देश दिया था। युवाओं को नशे की लत से बचाने के लिए लगातार जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएं।

# दो मोटरसाईकिल चोरी, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर निवासी मुन्ना दास ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कुल्हाल गया था उसने टैम्पों स्टेण्ड के पास अपनी मोटरसाईकिल खडी कर दी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं ओमविहार गुमानीवाला निवासी लोकेश शर्मा ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से एम्स अस्पताल गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल गेट नम्बर दो के पास खडी की थी लेकिन जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

## कांग्रेस नेताओं के बीच वाक युद्ध..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

पुराने मुद्दों का हिसाब किताब किया जा रहा है तो इससे साफ है कि कांग्रेस किस दिशा में जा रही है।

कांग्रेस में सर्वकालिक मतभेद और मनभेद कभी समाप्त हो पाएंगे? इसकी संभावनाएं दूर-दूर तक दिखाई नहीं दे रही है। कई धड़ों में बटी कांग्रेस के इन नेताओं के बीच जिस तरह से बारी-बारी से वाक युद्ध की स्थिति देखी जा रही है वह सर्वविदित है। बीते दिनों प्रीतम सिंह और करन माहरा के बीच भी कुछ ऐसा ही देखने को मिला था तथा प्रीतम सिंह और हरीश रावत के बीच भी कुछ इसी तरह की अदावत देखी जाती रही है भले ही गाहे-बगाहे यह नेता आपसी एकता के प्रदर्शन के लिए एक मंच पर एक साथ खड़े दिखाई दे लेकिन ऐसा है नहीं। हरीश रावत भले ही सबसे बुजुर्ग और तजुर्बेकार नेता हों लेकिन पार्टी में उनका लंबे समय से विरोध हो रहा है कई कांग्रेसी नेता पार्टी के वर्तमान हालात के लिए उन्हें जिम्मेदार ठहराते रहे हैं लेकिन वह सूबे की राजनीति में अपनी सक्रियता बनाए हुए हैं। पार्टी प्रभारी को लेकर भी पार्टी के नेताओं के बीच भारी द्वंद की स्थिति रही है। सवाल यह है कि कांग्रेस नेताओं को यह कब समझ आएगा कि भाजपा को उनके मतभेद और मनभेदों का ही लाभ मिल रहा है।

## लोकतंत्र सेनानियों का बलिदान भूलाया...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

करते हुए कहा कि प्रदेश का मुख्य सेवक होने के नाते वे हमेशा लोकतंत्र को मजबूत करने के लिए इसी प्रकार निरंतर कार्य करते रहेंगे। उन्होंने आशा व्यक्त की कि लोकतंत्र सेनानियों का मार्गदर्शन और आशीर्वाद उन्हें इसी प्रकार मिलता रहेगा।

पूर्व मुख्यमंत्री भगत सिंह कोश्यारी ने कहा कि हमारे लोकतंत्र सेनानियों द्वारा लोकतंत्र की रक्षा के लिए किये गये प्रयासों की आने वाली पीढ़ियों को जानकारी होनी चाहिए, इसके लिए उस समय इनके द्वारा लोकतंत्र की रक्षा के लिए किये गये प्रयासों को जन-जन तक पहुंचाना होगा। इसके लिए जनपद स्तर पर भी कार्यक्रम होने चाहिए। लोकतंत्र सेनानियों का आशीर्वाद उनके साथ है। इस अवसर पर उत्तराखण्ड के लोकतंत्र सेनानियों ने आपातकाल के दौरान के अपने अनुभवों को भी साझा किया,तथा मुखमंत्री का आभार भी व्यक्त किया। इस अवसर पर उत्तराखण्ड लोकतंत्र सेनानी संगठन के अध्यक्ष के. के. अग्रवाल, महामंत्री गिरीश काण्डपाल, रणजीत सिंह ज्याला, विजय कुमार महर, योगराज पासी, प्रेम बड़ाकोटी, हयात सिंह मेहरा एवं अन्य लोकतंत्र सेनानी उपस्थित थे।

# आपातकाल लोकतंत्र की हत्या के रूप में जाना जाता है: अग्रवाल

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि कांग्रेस सरकार ने अपने कार्यकाल जो सबसे बड़ी लोकतंत्र की हत्या की थी वो आपातकाल के रूप में आज जानी जाती है।

आज भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रव्यापी महाजनसंपर्क अभियान के तहत महानगर देहरादून में भारतीय लोकतंत्र एवं राजनीति के सबसे काले अध्याय आपातकाल को लेकर एक प्रबुद्ध सम्मेलन आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उत्तराखंड सरकार के कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने सभी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि कांग्रेस सरकार ने अपने कार्यकाल जो सबसे बड़ी लोकतंत्र की हत्या की थी वो आपातकाल के रूप में आज जानी जाती है हमें उस समय के लोकतंत्र सेनानी को याद करना चाहिए और नमन करना चाहिए। उस समय लाखों लोगों को जेल में बंद किया कई यातनाएं दी गई। सत्ता के लालच में लोकतंत्र की हत्या की। उस समय एक बड़ा नारा था। देश के तीन दलाल इंदिरा

संजय बंसीलाल। आज भारतीय जनता पार्टी महाजनसम्पर्क अभियान के तहत समाज के अंतिम व्यक्ति तक अपनी योजनाओं एवं अपने सिद्धांतों को आगे बढ़ने का काम कर रही है जहां पिछले 9 वर्षों में देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सबका साथ सबका विकास के मंत्र को लेकर निरंतर आगे बढ़ रहे हैं और देश को कई लाभकारी योजनाएं जाति धर्म को विशेष ना मानकर सबको समान दृष्टि से लाभ पहुंचाने का काम हमारी केंद्र की सरकार लगातार कर रही है।

कैंट विधानसभा की विधायक श्रीमती सविता कपूर ने सभी अतिथियों का स्वागत अभिनंदन किया और आपातकाल के उसे समय को याद करते हुए जनसंघ कार्यकर्ता लोग कि उसे बलिदान को कभी बुलाया नहीं जा सकता। कार्यक्रम में आपातकाल के लोकतंत्र सेनानी के रूप में नीरज मित्तल राजकुमार टॉम, विजय स्नेही जी हरीश कंबोज, ताराचंद, रंणजीत सिंह वीएस नेगी आप सभी ने आपातकाल के उसे भयंकर समय की आप बीती की चर्चा की। कार्यक्रम में महानगर के उपाध्यक्ष राजेंद्र ढिल्लों, रतन सिंह चौहान, सुनील शर्मा, राजेश कंबोज, बबीता , प्रदीप कुमार शाकुल उनियाल आशीष शर्मा रंजीत सेमवाल राजेश बडोनी समस्त मंडल अध्यक्ष मंडल के पदाधिकारी महानगर के पदाधिकारी कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

# 'हरेला पर्व पर टिहरी में 13 लाख पौधे रोपित करने का लक्ष्य'

कार्यालय संवाददाता

टिहरी। मुख्य विकास अधिकारी टिहरी मनीष कुमार द्वारा जनपद के अन्तर्गत हरेला पर्व के अवसर पर आगामी 15 जुलाई 2023 को हर घर पेड कार्यक्रम के शुभारम्भ अवसर पर पौधे रोपित किये जाने हेतु विभागवार लक्ष्यों का निधारिण किया गया है।

ष्हर घर पेडष् कार्यक्रम के क्रियान्वयन हेतु 15 जुलाई को जनपद के सभी 75 न्याय पंचायतों में प्रत्येक घर पर कम से कम 01 पौधा रोपण किया जायेगा तथा प्रत्येक न्याय पंचायत में न्यूनतम 10 हजार पौधों का रोपण किया जायेगा।

जनपद क्षेत्रांतर्गत विभिन्न विभागों के माध्यम से 13 लाख पौधे रोपित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है, जिसके तहत वन विभाग को 04 लाख (प्रति डिवीजन एक लाख), तहसील को 30 हजार (प्रति तहसील 05 हजार), ब्लॉक को 90 हजार (प्रति ब्लॉक 10 हजार), शिक्षा विभाग को 01 लाख 02 हजार, 05 हजार प्रति नगरपालिका/नगर पंचायत को पौधे रोपित करने का लक्ष्य दिया गया है।

इसी प्रकार अन्य विभागों के लिए भी लक्ष्य निर्धारित कर पौधे रोपित करने के निर्देश दिए गए। समस्त संबंधित अधिकारियों को पौधा रोपण कार्यक्रम आयोजित कर प्रत्येक पौधारोपण स्थल का ळमव ज्ंह सहित फोटोग्राफ्स उपलब्ध कराने के निर्देश दिए गए हैं।

# नशे से आजादी पखवाडा के अंतर्गत एसटीएफका जन-जागरुकता रैली

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ द्वारा नशे से आजादी पखवाडा के अंतर्गत जन जागरूकता अभियान के तहत रैली निकाली गयी।

आज यहां वर्ष 26 जून को नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो भारत सरकार,एण्टी नारकोटिक्स टास्क फोर्स,स्पेशल टास्क फोर्स,(उत्तराखण्ड पुलिस) द्वारा अंतराष्ट्रीय मादक द्रव निषेध दिवस के रूप में मनाया जाता है जिसमें नशे से ( खासकर युवा वर्ग ) का जीवन बचाने और विभिन्न ड्रग जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करके लोगो को इसके प्रति जागरूक किया जाता है । फलस्वरूप ,नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो भारत सरकार व एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स, स्पेशल टास्क फोर्स उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा 12 , जून से 26 जून , 2023 'नशे से आजादी' पखवाड़ा आयोजित किया गया जिसमें नशे की रोकथाम के लिए विभिन गतिविधियां संपन्न की गयी। जिसमें नशे से जागरूकता कार्यक्रम प्रतिष्ठ स्थानों पर बैनर और पम्पलेट वितरित करना व् चिपकाना , ( जैसे , रेलवे स्टेशन , बस स्टैंड , मॉल , विभिन शिक्षण संस्थानों में जागरूकता कार्यक्रम, जिला कारागारों

में कार्यक्रम, नुक्कड़ नाटक, एंटी ड्रग सेमिनार इत्यादि आयोजित किये गए।

आज स्कूलों के बच्चों के माध्यम से एंटी ड्रग रैली का आयोजन किया गया जिसमें विभिन स्कूलों के बच्चों द्वारा प्रतिभाग किया गया। जिसमें नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो देहरादून , एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स, उत्तराखंड पुलिस, शिक्षा विभाग, व अन्य सरकारी संस्था शामिल हुई। एंटी ड्रग रैली का आरंभ गाँधी पार्क से होकर घंटाघर होते हुए समापन वापस गाँधी पार्क में आकर हुआ। स्कूल के बच्चों को नशे से होने वाले नुकसान के बारें में तथा इसे समाज से दूर करने के बारें में जानकारी दी गयी। अंत में बच्चों व् सभी मौजूद अतिथि गणों को नशे के विरुद्ध शपथ दिलाई गयी।इसके अतिरिक्त विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्म जैसे फेसबुक, यू ट्यूब, इंस्टाग्राम, ट्वीटर के माध्यम से समय समय पर समाज को नशे से दूर रहने के संबंधन में प्रचार प्रसार किया जाता रहता है।

प्रभारी, एसटीएफ, उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा जनता से अपील की है कि वे नशे से दूर रहें। किसी भी प्रकार के लालच में आकर नशा तस्करी न करें। नशा एक धीमा जहर है जिससे खुद भी बचें तथा अपने बच्चों को भी सुरक्षित रखें।

नशा तस्करी करने वालों के खिलाफ कार्यवाही हेतु तत्काल निकटतम पुलिस स्टेशन या एसटीएफ उत्तराखण्ड से सम्पर्क करें।

## एक नजर

# ट्रक ने रिक्शा को मारी टक्कर, आठ लोगों की मौत

मुंबई। महाराष्ट्र के रत्नागिरी जिले के दापोली-हरने मार्ग पर असुद में एक ट्रक ने एक रिक्शा को टक्कर मार दी। इस भीषण दुर्घटना में आठ लोगों की मौत हो गई और कुछ यात्री घायल हो गए। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने इस हादसे पर शोक जताया है। हर मृतक के परिवार को मुख्यमंत्री राहत कोष से 5-5 लाख रुपये देने की घोषणा की गई है। सीएम शिंदे ने प्रशासन को घायलों को सरकारी खर्च पर उचित चिकित्सा उपचार प्रदान करने का भी निर्देश दिया है।

गौरतलब है कि महाराष्ट्र में पुणे जिले के खंडाला में शनिवार को एक कंटेनर ट्रक ने एक पिकअप वैन को टक्कर मारी दी, जिससे दो लोगों की मौत हो गई और एक अन्य घायल हो गया। खोपली पुलिस थाने के एक अधिकारी ने बताया कि हादसा उस समय हुआ, जब लापरवाही से चलाए जा रहे ट्रक ने पिकअप वैन को टक्कर मार दी, जिससे वह पलट गया और एक अन्य पिकअप वैन से टकरा गया। इस हादसे में पिकअप वैन पर सवार दो लोगों की मौत हो गई, जबकि एक अन्य घायल हो गया। ट्रक चालक के खिलाफ भारतीय दंड संहिता की धारा- 304ए(लापरवाही की वजह से मौत) सहित अन्य संबद्ध धाराओं तथा मोटर वाहन अधिनियम के तहत एफआईआर दर्ज की गई।

# 200 साबुन के डिब्बों में छिपाई गई 17 करोड़ रुपये की हेरोइन जब्त, दो लोग गिरफ्तार

आइजोल। मिजोरम के मामित शहर में 17 करोड़ रुपये मूल्य की 3.47 किलोग्राम हेरोइन जब्त की गई और दो लोगों को गिरफ्तार किया गया। एक अधिकारी ने रविवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने बताया कि विश्वसनीय जानकारी पर कार्रवाई करते हुए मामित पुलिस ने शुक्रवार रात शहर में एक राजमार्ग जंक्शन पर एक ट्रक को रोका। त्रिपुरा पंजीकरण संख्या वाले वाहन से साबुन के 200 डिब्बों से लगभग 3.47 किलोग्राम हेरोइन जब्त की गई। उन्होंने बताया कि त्रिपुरा के वाहन चालक और उसके सहयोगी दोनों को हेरोइन रखने के आरोप में गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने बताया कि दोनों आरोपियों के खिलाफ स्वापक औषधि और मन:प्रभावी पदार्थ अधिनियम, 1985 की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया।

# ऑनलाइन जॉब के नाम पर ठगे साढे 47 लाख रुपये

देहरादून (सं)। ऑनलाइन जॉब के नाम पर साढे 47 लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पैसेफिक गोल्फ स्टेट सहस्त्रधारा रोड निवासी सृष्टी कपूर ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि एक जून 2023, को व्हटसएप्प के मध्यम से पार्ट टाईम जॉब के लिए मैसेज आया जिसके द्वारा उसको एप्प का प्रोसिजर फालो कराया गया और उससे रुपये लगवाए गये। 1 जून 2023 से 19 जून 2023 तक उससे अलग-2 खातो में इतनी रकम 4767905 रूपये ऑनलाइन धोखाधड़ी कर डलवाई गई। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# सड़क हादसे में एक की मौत एक घायल

नैनीताल (हसं)। सड़क हादसें के चलते एक कार व बाइक के आपस में टकराने से बाइक सवार दो लोग गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिन्हे अस्पताल पहुंचाया गया जहां चिकित्सकों द्वारा एक को मृत घोषित कर दिया गया वहीं दूसरे की हालत चिंताजनक बनी हुई है। जानकारी के अनुसार बीती शाम बाइक सवार मनीष सिंह बनकोटी (21) साथी दिव्यांशु रावत (16) दोनों निवासी ठुंगाधार अल्मोड़ा, बाइक से कैंची धाम की ओर जा रहे थे। गरमपानी के पास बाइक और कार की जोरदार टक्कर हो गई। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने दोनों घायलों कों निजी वाहन से सीएचसी गरमपानी पहुंचाया, जहां से डॉक्टरों ने दोनों को हायर सेंटर रेफर कर दिया। परिजन आपातकालीन वाहन की व्यवस्था नहीं होने पर निजी वाहन से हायर सेंटर ले जा रहे थे लेकिन मनीष सिंह ने रास्ते में ही दम तोड़ दिया है। वहीं दिव्याशु रावत का उपचार जारी है।

# कावड़ यात्रा की तैयारियां पूर्ण: धामी

विशेष सवांददाता

हरिद्वार। 4 जुलाई से शुरू होने जा रही कावड़ यात्रा की तैयारियां जोर-शोर से जारी है कांवड़ मेले में आने वाले कांवड़ियों को किसी भी तरह की दिक्कतें न हो इसके पुख्ता इंतजाम करने में जिला प्रशासन जुटा है। कावड़ यात्रा की तैयारियों का जायजा लेने हरिद्वार पहुंचे मुख्यमंत्री धामी ने अधिकारियों को इस दौरान कांवड़ियों की सुरक्षा व्यवस्था और यातायात व्यवस्था दुरुस्त कर रखने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा है कि शांतिपूर्ण व निर्विघ्न कावड़ यात्रा संपन्न होगी, इसकी पूरी तैयारी कर ली गई है।

जिला प्रशासन लंबे समय से कांवड़ मेले की तैयारियों में जुटा हुआ है। कांवड़ मेले में करोड़ों लोगों की भीड़ आती है जिसे नियंत्रित करना और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना प्रशासन के लिए सबसे बड़ी चुनौती होती है। कांवड़ मेले के लिए जिला प्रशासन द्वारा एक एडवाइजरी तैयार की गई है जिसके अनुसार कांवड़

**●श्रद्धालु गाइडलाइनों का पालन करें**
**●सुरक्षा व यातायात व्यवस्था पर विशेष जोर**

मेले में आने वाले सभी श्रद्धालुओं को आधार कार्ड लाना अनिवार्य होगा वहीं त्रिशूल, हाकी और लाठी-डंडे लाने पर प्रतिबंध लगाया गया है। हरिद्वार प्रशासन द्वारा मेला क्षेत्र को कई जोन में बांटकर अधिकारियों को अलग क्षेत्रों की जिम्मेवारी सौंपकर जवाबदेही तय की गई है। मेला क्षेत्र को सीसीटीवी की नजर में रखने के लिए 1 हजार से अधिक कैमरे लगाए जाएंगे तथा पूरे क्षेत्र की गतिविधियों पर नजर रखने के लिए हर की पैड़ी क्षेत्र में कंट्रोल रूम स्थापित किया जा रहा है।

अधिकारियों के साथ हुई बैठक में मुख्यमंत्री को मेले की व्यवस्थाओं और सुरक्षा से संबंधित तमाम जानकारियां दी गई। सुरक्षा व्यवस्था के लिए जिला प्रशासन द्वारा केंद्र सरकार से अतिरिक्त पुलिस फोर्स की मांग की गई है। वहीं जीआरपी ने अतिरिक्त ट्रेन चलाने और रेलवे स्टेशनों के अंदर तथा बाहर जन सुविधाएं बढ़ाने की मांग की है। कांवड़ मेले की सुरक्षा को लेकर तथा व्यवस्थाओं को लेकर सीमावर्ती राज्यों का भी सहयोग लिया जा रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का कहना है कि चारधाम यात्रा की तरह ही का कावड़ यात्रा को सुरक्षित और सरल बनाने में प्रशासन जुटा है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वह यातायात और सुरक्षा व्यवस्था के पुख्ता इंतजाम करें जिससे निर्विघ्नं कावड़ यात्रा संपन्न हो सके।

# रेडक्रास सोसाइटी के 5 सदस्यों को राजभवन में किया जायेगा सम्मानित

देहरादून (हसं)। कोरोना काल के दौरान लगातार मरीजों की सेवा कर रहे अल्मोड़ा के रेड क्रॉस सोसाइटी के 5 सदस्यों को आने वाले 30 जून को राजभवन में राज्यपाल द्वारा कोरोना वॉरियर्स सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

कोरोनाकाल में मानवता का अनूठा उदाहरण प्रस्तुत करते हुए जन-जन और जरूरतमंदों की सराहनीय सेवा करने वाले रेडक्रॉस सोसायटी अल्मोड़ा के 5 सदस्यों को अब इसका इनाम मिलेगा। इनाम के रूप में उन्हें कोरोना वॉरियर्स पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा,इसके लिए उनका नाम चयनित हुआ है और देहरादून में होने वाले कार्यक्रम में उन्हें राज्यपाल यह पुरस्कार प्रदान करेंगे।

बता दें कि कोरोना काल में अल्मोड़ा रेडक्रॉस ने दिन रात पीड़ितों की मदद के लिए काम किया। उनके कार्य को देखते हुए पांच पदाधिकारियों व सदस्यों को कोरोना वॉरियर पुरस्कार के लिए चयनित किया है। राज्यपाल सेवानिवृत लेफ्टिनेंट जरनल गुरमीत सिंह 30 जून को प्रशस्ति पत्र देकर उन्हे सम्मानित करेंगे। पुरस्कार पाने वालों में रेडक्रॉस के अध्यक्ष मनोज सनवाल, उपाध्यक्ष विनीत बिष्ट, कोषाध्यक्ष आशीष वर्मा, डॉ जे सी दुर्गापाल, हेमलता भट्ट शामिल है,कोरोना काल मे जब लोग घरों से निकलने में डर रहे थे उस समय कई लोग मानवसेवा में लगे हुए थे। अल्मोड़ा में रोटी बैंक की स्थापना कर रोटी बैंक के संचालन के साथ साथ, जरूरतमंदों तक दवा पहुँचाना, ऑक्सीजन की कमी होने पर वेन्टीलेटरो की व्यवस्था करना, कोरोना मरीजो अस्पतालों तक पहुँचाना, जरूरतमंदों को राशन उपलब्ध करवाना जैसे अनेक कार्य इन लोगो द्वारा किये गए, इस लिए राज्यपाल द्वारा इन सबके नामो का चयन करके इनको सम्मानित करने के लिए 30 जून को राज्यपाल भवन देहरादून में आमंत्रित किया गया है।

# स्टिंग के साथ ही अंकिता प्रकरण भी होने वाला है साफ: हरीश रावत

हमारे संवाददाता

देहरादून। 2016 में हुए स्टिंग आपरेशन की जद में आए पूर्व सीएम हरीश रावत ने उम्मीद जताई है कि जैसे-जैसे 2016 का प्रकरण आगे स्पष्ट होता जाएगा तो अंकिता भंडारी हत्याकांड के वीआईपी का चेहरा भी लोगों के सामने स्पष्ट होता जाएगा।

पूर्व सीएम हरीश रावत ने सोशल मीडिया में लिखा है कि अंकिता भंडारी हत्याकांड उत्तराखंड के जनमानस को उद्वेलित करने वाला हत्याकांड रहा है। अंकिता ने हत्या से पहले अपने दोस्त को जो संदेश भेजा उसमें उसने कहा कि कल एक वीआईपी रिजार्ट में आने वाला है, जिसको स्पेशल सर्विस देने के लिए उसको कहा जा रहा है। जिसके लिए उसने इंकार कर दिया है। रावत ने कहा है कि यह भी बात प्रकाश में आई कि उस वीआईपी की व्यवस्था रिजार्ट में

देखने के लिए पहले दिन एक नाटे कद का व्यक्ति पहुंचा था, जिसके साथ कुछ सुरक्षा कर्मी भी थे। ये लोग उस रिजार्ट में अंकिता के रूप में हमारी अस्मिता पर हाथ डालने गए थे और यदि आप गहराई से आने वाले वीआईपी और व्यवस्था देखने वाले के बारे में गंभीर चिंतन करेंगे तो इनमें 2016 की उथल-पुथल के षड्यंत्रकारियों के चेहरों से साम्य दिखेगा।

रावत ने अंकिता मर्डर कांड के उन वीआईपी और व्यवस्था देखने के लिए आने वाले व्यक्ति के बारे में कई और बातें भी लिखी हैं।

# कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवारों की मौत

संवाददाता

देहरादून। कार की चपेट में आकर मोटरसाईकिल सवार दो लोगों की मौत हो गयी। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार देवबंद सहारनपुर निवासी अमजद अपने भाई आसिफ के साथ अपनी मोटरसाईकिल से मसूरी की तरफ जा रहा था जब वह मैक्स अस्पताल के पास पहुंचा तभी सामने से आ रही कार ने उनको अपनी चपेट में ले लिया जिससे दोनों गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिनको तत्काल अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां पर चिकित्सकों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

**आर.एन.आई.-** 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

***प्रधान संपादक***
**कांति कुमार**

***संपादक***
**पुष्पा कांति कुमार**

***समाचार संपादक***
**आनंद कांति कुमार**

**कानूनी 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।*