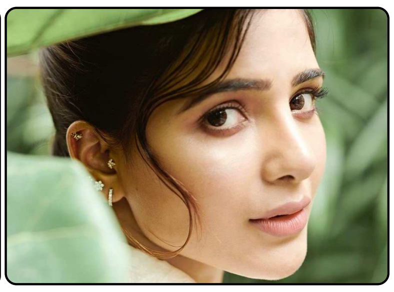
शुक्रवार
07 जुलाई 2023

पृष्ठ 4

घटाना है वजन या कंट्रोल करनी है डायबिटीज, रोजाना पिएं ग्रीन जूस

पृष्ठ 5

सामंथा रुथ प्रभु ने सिटाडेल के लिए बढ़ाई अपनी फीस



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 153
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

चंद्रमा अपना प्रकाश संपूर्ण आकाश में फैलाता है परंतु अपना कलंक अपने ही पास रखता है।
– रवींद्र

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

पर्यटन मुख्यालय में बनेगा बिजनेस होटल

विशेष संवाददाता

देहरादून। सचिवालय में आज मुख्यमंत्री धामी की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में विद्यालयी शिक्षा में चतुर्थ श्रेणी कर्मियों की आउट सोर्स भर्ती कराने और अंत्योदय श्रेणी के उपभोक्ताओं को तीन मुफ्त सिलेंडर देने और रिफिल कराने की योजना को एक साल तक बढ़ाने सहित अनेक फैसले लिए गए। बैठक में कुल 33 प्रस्तावों पर विचार किया गया।

❑अब सरकारी संपत्तियों से आय बढ़ाएगी सरकार
❑विद्यालयी शिक्षा में आउट सोर्स भर्ती को मंजूरी
❑कैबिनेट बैठक में लिए गए कई अहम फैसले

कैबिनेट की बैठक में आज पर्यटन विभाग से जुड़े कई प्रस्तावों को सरकार ने मंजूरी दे दी। बैठक में पर्यटन विभाग के पटेल नगर स्थित मुख्यालय को अब बिजनेस होटल बनाए जाने का फैसला लिया गया है। सरकार का फैसला है कि पीपीपी मोड में बनने वाले इस बिजनेस होटल से सरकार को करोड़ों की आय होगी। ठीक इसी तरह मसूरी स्थित जॉर्ज एवरेस्ट स्टेट में पीपीपी मोड में एयरो स्पोर्ट्स की गति विधियों का संचालन किया जाएगा जिसे 15 साल के लिए लीज पर दिया जाएगा।

बैठक में विद्यालयी शिक्षा में 2364 फोर्थ क्लास पदों पर आउटसोर्स से नियुक्तियां करने का फैसला लिया गया है। वही नगर एवं ग्रामीण नियोजन विभाग के ढांचे को मंजूरी के साथ 245 पद स्वीकृत करने को भी कैबिनेट ने अपनी मंजूरी दे दी है। बैठक में वित्त विभाग में कैश मैनेजमेंट सेल बनाने के प्रस्ताव पर भी मुहर लगा दी गई है। जिसमें 11 पद स्वीकृत होंगे। बैठक में आढ़त बाजार के चौड़ीकरण को मंजूरी और ब्राह्मण वाला में आढ़तियों को दी जाने वाली जमीन एमजीडीए को निशुल्क देने का फैसला भी लिया गया है।

स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े एक अहम फैसले में अब 50 बेड तक के अस्पतालों क्लीनिकल एस्टेब्लिमेंट में शुल्क छूट दी जाएगी तथा रजिस्ट्रेशन होगा। कैबिनेट में आज गंगा किनारे 5 किलोमीटर कारीडोर में नमामि गंगे प्राकृतिक कृषि योजना को भी मंजूरी दे दी गई है।

राज्य में दिसंबर माह में आयोजित होने वाली इन्वेस्टर्स समिट के मेघा इवेंट का उद्घाटन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी करेंगे जिससे सरकार को 70 हजार करोड़ के निवेश प्रस्ताव मिलने की उम्मीद है। काशीपुर, रुद्रपुर, हरिद्वार और दिल्ली तथा चंडीगढ़ में इसके लिए रोड शो किए जाएंगे। कैबिनेट में आज भूमि पर अतिक्रमण निवेश अध्यादेश 2023 सहित अनेक प्रस्तावों पर स्वीकृति की मोहर लगाई गई है।

अंकिता हत्याकांडः भारी बारिश के बीच धरने पर बैठे पूर्व सीएम हरीश रावत

विशेष संवाददाता

देहरादून। बहुचर्चित अंकिता भंडारी हत्याकांड को लेकर एक बार फिर विरोध प्रदर्शनों का दौर शुरू हो गया है बीते कल जहां अपनी बेटी को इंसाफ दिलाने की मांग को लेकर अंकिता के माता–पिता ने जिलाधिकारी पौड़ी के कार्यालय पर धरना दिया। वही आज इस मामले को लेकर पूर्व सीएम हरीश रावत ने अपने समर्थकों के साथ गांधी पार्क में झमाझम बारिश के बीच धरना दिया गया।

उल्लेखनीय है कि एक साल से अधिक लंबा समय बीत जाने के बाद भी अभी तक यह मामला चंद कदम भी आगे नहीं बढ़ सका है। अंकिता भंडारी के माता–पिता का कहना है कि वह

❑प्रदेश की बेटी को न्याय दिलाने की लड़ाई

अपनी बेटी को इंसाफ दिलाने के लिए दर–दर की ठोकरें खा रहे हैं लेकिन उनकी कहीं भी कोई सुनवाई नहीं हो रही है। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत भी इस बात को लेकर कई बार नाराजगी जता चुके हैं। उनका कहना है कि शासन–प्रशासन के स्तर पर इस मामले को ठंडे बस्ते में डालने के प्रयास किए जा रहे हैं। अंकिता के माता–पिता अगर जांच से संतुष्ट नहीं है तो क्यों इसकी जांच सीबीआई को नहीं सौंपी जा रही है क्यों सरकारी वकील को नहीं बदला जा रहा है?

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

डीआईजी ने सर्विस रिवॉल्वर से खुद को मारी गोली

चेन्नई। कोयंबटूर के डीआईजी विजय कुमार ने शुक्रवार सुबह खुदकुशी कर ली। बताया जा रहा है कि उन्होंने सर्विस रिवॉल्वर से खुद को गोली मारी है। इस घटना के बाद पूरे पुलिस महकमे में हड़कंप मचा हुआ है। सूचना मिलने से मौके पर पहुंची पुलिस ने मर्ग कायम कर शव पीएम के लिए भेज आगे की कार्वाई शुरू कर दी है। मिली जानकारी के अनुसार वरिष्ठ आईपीएस अधिकारी डीआईजी विजय कुमार ने खुद को सर्विस पिस्टल से गोली मार ली, जिसके बाद मौके पर ही उनकी मौत हो गई। हालांकि अभी तक इस बात का पता नहीं चल सका है कि आखिर क्यों विजय कुमार ने खुद को गोली मारी। बता दें कि विजय कुमार 2009 बैच के आईपीएस अधिकारी थे, वह कांचीपुर, कुड्डालोर, नागपट्टिम और तिरुवरूर जिले में बतौर पुलिस अधीक्षक काम कर चुके हैं। विजय कुमार को कोयंबटूर रेंज का डीआईजी इसी वर्ष नियुक्त किया गया था। इससे पहले वह चेन्नई में तैनात थे। यहां वह पुलिस उपायुक्त के पद पर थे।

जिनके दामन दागदार हैं वो एक साथ आने की कोशिश कर रहे हैंः पीएम

रायपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज छत्तीसगढ़ के दौरे पर हैं। यहां पीएम मोदी ने शुक्रवार को रायपुर में लगभग 7,600 करोड़ रुपए की लागत वाली 8 परियोजनाओं का उद्घाटन एवं शिलान्यास किया। इस दौरान पीएम मोदी ने एक जनसभा को भी संबोधित किया और कांग्रेस पर जम कर बरसे। पीएम ने कहा कि कांग्रेसछत्तीसगढ़ का इस्तेमाल एटीएम की तरह करती है। प्रधानमंत्री मोदी ने यहां राष्ट्रीय राजमार्ग 30 के 33 किलोमीटर लंबे रायपुर–कोडेबोड़ खंड के चार लेन और एनएच–130 के 53 किलोमीटर लंबे चार लेन वाले बिलासपुर–पथरापाली खंड का लोकार्पण किया। इसके बाद

सभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी

विपक्ष की साल 2024 के चुनावों को लेकर एकजुट होने की कोशिशों को लेकर भी बरसे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि जिनके दामन दागदार हैं वो आज एक साथ आने की कोशिश कर रहे हैं। उनको लगता है कि ऐसा करना से वे मोदी को डरा लेंगे।

पीएम मोदी ने कहा, मैं कहता हूं कि कांग्रेस भ्रष्टाचार की कमीशनखोरी की गारंटी है तो कुछ लोग नाराज हो जाते हैं और वे मोदी को भला बुरा कहने लगते हैं इनकी नाराजगी ही प्रमाण है कि हमारी सरकार सही दिशा में आगे बढ़ रही है। कांग्रेस पार्टी के लिए छत्तीसगढ़ एक एटीएम की तरह है। यहां पर कोयला माफिया, रेत माफिया, भूमि माफिया, न जाने कैसे–कैसे माफिया यहां फल–फूल रहे हैं। यहां सूबे के मुखिया से लेकर तमाम मंत्रियों और अधिकारियों तक पर घोटाले के गंभीर से गंभीर आरोप लगते रहे हैं। आज छत्तीसगढ़ सरकार कांग्रेस के भ्रष्टाचार और कुशासन का मॉडल बन चुकी है इसलिए आज एक ही आवाज सुनाई दे रही है कि इस बार कांग्रेस की सरकार बदली जाएगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

गरीबों को चुभती महंगाई

आम आदमी के लिए रोटी, कपड़ा और मकान उसकी प्राथमिक जरूरतें होती है। हर आदमी चाहता है कि उसकी कम से कम इन बेसिक जरूरतों की पूर्ति तो आसानी से हो। लेकिन आजादी के 75 साल बाद भी समाज का एक बड़ा तबका ऐसा है जो अपने नून, तेल, लकड़ी जुटाने के लिए ही संघर्षरत है। इस गरीब व मध्यम वर्ग के लिए महंगाई का मुद्दा हमेशा अहम रहा है और रहेगा भले ही वर्तमान सरकार आजादी के अमृत काल में चाहे जितनी बड़ी-बड़ी बातें कर रही है और देश को विकसित देश बनाने का दावा कर रही हो लेकिन जिन लोगों के लिए भूख आज भी एक समस्या है और जिन्हे अपनी मूल जरूरतों के लिए मजदूरी करनी पड़ रही हो या भूखे पेट और नंगे बदन रहना पड़ रहा हो उनके लिए इस विकास का कोई मतलब नहीं रह जाता है। कहा जाता है कि 'दाल रोटी खाओ और प्रभु के गुण गाओ, लेकिन दाल रोटी भी खाने को जिसे न मिल पाए वह भूखे पेट भला प्रभु के गुण भी कैसे गा पाएगा? वर्तमान दौर में हम अपने आसपास के देशों में कुछ ऐसे ही हालात देख रहे हैं। पाकिस्तान में बढ़ती महंगाई के कारण हालात ऐसे हो गए हैं कि आटे के लिए लोगों में संघर्ष हो रहा है और लोग मर रहे हैं। आम आदमी को दाल, आटा जुटाना और भरपेट रोटी मिलना मुश्किल हो गया है जिसके कारण गृह युद्ध की स्थिति पैदा हो गई है। ऐसे ही हालात कुछ दिन पूर्व श्रीलंका में भी देखे गए जब आम आदमी सत्ता के खिलाफ सड़कों पर हिंसा और आगजनी करता नजर आया था। राष्ट्र भवन तक भी भीड़ घुस गई थी और देश की सत्ता चलाने वाले नेता अपनी जान बचाने के लिए इधर-उधर फिर रहे थे। इन देशों में यह हालात सिर्फ बढ़ती महंगाई के कारण ही उत्पन्न हुए थे। बीते कुछ सालों में भारत में भी आम उपभोक्ता वस्तुओं की कीमतों में लगातार वृद्धि होती देखी गई है और इस वृद्धि को विकसित भारत से जोड़कर देखा जा रहा है। अर्थशास्त्री यही मानकर चल रहे हैं कि लोगों की क्रय शक्ति इतनी अधिक बढ़ चुकी है तभी वह 100 रूपये लीटर पेट्रोल और 95 रूपये लीटर डीजल खरीद कर भी कार में चल रहे हैं। लेकिन उनकी जो कार में चल रहे हैं तुलना बेकारो या बेरोजगारों से तो नहीं की जा सकती है। वर्तमान समय में देश में दाल, आटा, सब्जी और खाद्य तेलों की कीमतें उस स्तर पर पहुंच चुकी है कि आम आदमी की क्रय शक्ति जवाब देती जा रही है। आज बाजार में सब्जियों के दाम आसमान छू रहे हैं। टमाटर, गोभी 160 रूपये किलो मिल रही है तो यह भी सोचने की जरूरत है कि क्या आम आदमी 160 और 150 रूपये किलो की सब्जी खरीद पा रहा है। अभी टमाटर के दाम 100 रूपये से नीचे थे तब जो लोग पहले एक किलो टमाटर खरीदते थे वह अब एक पाव खरीद कर काम चलाने पर आ गए हैं अब टमाटर, गोभी 160 और मटर 120 रूपये किलो मिल रहा है तो 70 फीसदी लोगों के रसोई से यह सब्जियां दूर हो चुकी है लेकिन सवाल यह भी है कि आम आदमी क्या-क्या खाना छोड़ सकता है अन्य तमाम सब्जियां भी 60 से 100 रूपये के बीच ही हैं तथा दालें 110 से लेकर 160 रूपये किलो के बीच है। निश्चित तौर पर खाद्य वस्तुओं की यह महंगाई भले ही अमीर तबको को न महसूस हो रही हो या इसका उन पर कोई प्रभाव न पढ़ रहा हो लेकिन गरीब व आम आदमी को अब बहुत चुभ रही हैं जिसे नियंत्रित करने की सख्त जरूरत है।

पहाड से एक और किशोरी लापता, तलाश में जुटी पुलिस

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। पहाड़ों से महिलाओं और लड़कियों के लापता होने का सिलसिला लगातार जारी है। अब खबर चौखुटिया क्षेत्र से है जहां एक किशोरी लापता हो गई है। परिजनों ने उसकी लापता होने की रिपोर्ट दर्ज करायी है। फिलहाल पुलिस किशोरी की तलाश में जुटी है। जानकारी के अनुसार चौखुटिया के कोट्यूड़ा तल्ला गेवाड़ के बसोली क्षेत्र से 17 वर्षीय किशोरी बुधवार से लापता है। कई जगह खोजबीन के बाद जब किशोरी का कही पता नहीं चला तो उसके पिता ने पुलिस के पास पहुंचकर किशोरी के लापता होने की तहरीर दी है। एसओ अवनीश कुमार ने बताया कि रिपोर्ट दर्ज कर उसकी तलाश की जा रही है। बताया जा रहा है कि किशोरी कुछ दिनों से किसी लड़के से फोन पर बात करती थी। फिलहाल किशोरी की कॉल डिटेल मंगाई गई है। बता दें कि अभी तीन दिन पूर्व गढ़वाल रेंज के कर्णप्रयाग क्षेत्र से एक समुदाय विशेष का युवक एक किशोरी को बहला फुसला कर भगा ले गया था। जिसे पुलिस द्वारा दिल्ली से गिरफ्तार कर किशोरी बरामद की गयी है।

सुवीरं रयिमा भर जातवेदो विचर्षणे ।
जहि रक्षंसि सुक्रतो।।

(ऋ० ६.१६.२)

हे परमात्मन् ! दानवीर कर्मवीरादि पुरुषों से युक्त धन हमें प्रदान करो। हम दीन मलीन पराधीन दरिद्री कभी न हों। हे महासमर्थ प्रभो ! दुष्ट राक्षसों का दुष्ट स्वभाव छुड़ा कर, उनको धर्मात्मा श्रेष्ठ बनाओ, जिससे वे लोग भी किसी की कभी हानि न कर सकें।

धर्म सिंह बने ताइक्वांडो के राष्ट्रीय कोच

संवाददाता

धारचूला। ताइक्वांडो प्रशिक्षक थर्ड डान ब्लेक बैल्ट की उपाधि प्राप्त धर्म सिंह बिष्ट को राष्ट्रीय कोच का सर्टिफिकेट प्राप्त हो गया है।

आज यहां 15 वर्षो से उत्तराखंड ताइक्वांडो एसोसिएशन से संबद्ध होकर सीमांत क्षेत्र में ताइक्वांडो का अलख जगा रहे ताइक्वांडो प्रशिक्षक थर्ड डान ब्लेक बैल्ट की उपाधि प्राप्त धर्म सिंह बिष्ट को राष्ट्रीय कोच का सर्टिफिकेट प्राप्त हो गया है। खेल प्रेमियों ने इस उपलब्धि पर धर्म सिंह को शीघ्र ही सम्मानित करने का फैसला भी लिया है। इसकी खबर लगते ही सीमांत के खेल प्रेमियों में खुशी की लहर व्याप्त है। धर्म सिंह बिष्ट ग्राम पंचायत पांगला के निवासी है। ताइक्वांडो के कैरियर में धर्म सिंह बिष्ट ने खेलते हुए थर्ड डान ब्लेक बैल्ट की उपाधि प्राप्त की है। यह उपाधि उसी ताइक्वांडो खिलाड़ी को दिया जाता है,जो तीन बार ब्लैक बेल्ट का खिताब पा लेता है। धर्म सिंह ने मानसरोवर क्लब बनाकर धारचूला स्टेडियम में बच्चों को ताइक्वांडो का प्रशिक्षण देने का बीड़ा उठाया था।आज

धारचूला के सैकड़ों बच्चे ताइक्वांडो के दुनिया में अपना नाम रोशन कर रहे है। धर्म सिंह बिष्ट ने ताइक्वांडो में उच्च प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद अपने गृह क्षेत्र धारचूला में बच्चों के साथ ताइक्वांडो प्रशिक्षण की शुरुआत की। प्रारंभ के दिनों में कठिनाइयों से जूझते हुए धर्म सिंह ने आज उत्तराखंड के ताईक्वांडो के क्षेत्र में अपनी पहचान बना ली है। धर्म सिंह आज ताइक्वांडो का दूसरा नाम बन कर सीमांत क्षेत्र के नाम को रोशन कर रहे है। एशिया के सबसे बड़े भारतीय खेल प्राधिकरण साईबेंगलुरु से एन.आई. एस.कोचिंग के लिए धारचूला के ताईकवांडो प्रशिक्षक धर्म सिंह बिष्ट का चयन टेस्ट देने के बाद जून 2023 को हुआ। इस प्रशिक्षण के लिए वही पात्र हो सकता है,जो अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी तथा स्नातक की पात्रता रखता हो। धर्म सिंह बिष्ट ने 10 जून से 28 जून तक प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षण में धर्म सिंह को बदलती खेल की तकनीकी से प्रशिक्षित गया है। आने वाले समय में ताइक्वांडो के खिलाड़ियों को इसका लाभ मिलेगा। इस प्रशिक्षण के बाद आ जाए परिणाम में धर्म सिंह बिष्ट ने राष्ट्रीय कोच का सर्टिफिकेट प्राप्त कर लिया है। सीमांत क्षेत्र के इस नौजवान को राष्ट्रीय कोच का सर्टिफिकेट मिलने के बाद ताइक्वांडो के क्षेत्र में एक नई उमंग देखने को मिल रही है। इस क्षेत्र के खेल प्रेमी प्रेमियों के अलावा जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया आदि ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए धर्म सिंह बिष्ट को बधाई एवं शुभकामनाएं दी है। उन्होंने बताया कि शीघ्र ही खेल प्रेमियों द्वारा धर्म सिंह को सम्मानित किया जाएगा ताकि धर्म सिंह के अनुभव को सुनकर नई पीढ़ी ताइक्वांडो को अपना कैरियर बना सके। उन्होंने कहा कि इससे इस क्षेत्र के युवाओं को एक नई राह मिलेगी। यह सीमांत क्षेत्र के लिए एक नई उपलब्धि है।

दो भाईयों पर हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। दो भाईयों पर हत्या के प्रयास सहित अन्य धाराओं में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रविराम कालोनी जीएमएस रोड निवासी बंटी सक्सेना ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 5 जुलाई 23 की रात्रि में शाहिद अपने भाई व 15, 20 अन्य लोगों के साथ आकर उसका रास्ता रोका तथा उसकी साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी उसने जब उनका विरोध किया तो एक राय होकर लाठी-डंडों से हमला कर मारपीट करना गला दबाकर जान से मारने की कोशिश करना दी गई। पुलिस ने हत्या के प्रयास सहित अन्य धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी।

कांवड़ मेले के दौरान धर्मनगरी से भारी मात्रा में नकली पनीर बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में चल रही कांवड़ यात्रा में मिलावट खोर भी सक्रिय दिखायी दे रहे है। खाद्य सुरक्षा विभाग द्वारा आज सुबह बड़ी कार्यवाही करते हुए भारी मात्रा में नकली पनीर बरामद किया गया जिसका सैम्पल लेकर उक्त पनीर को नष्ट किया गया है।

जानकारी के अनुसार खाद्य सुरक्षा विभाग को विगत दिनों से गोपनीय सूचना मिल रही थी कि मेले के दौरान बड़ी संख्या में मिलावटखोर सक्रिय हैं, जिसके बाद डिप्टी कमिश्नर आर.एस. रावत और जिला खाद्य सुरक्षा अधिकारी एम.एन. जोशी के नेतृत्व में टीम ने पूरी रात रैकी कर आज सुबह भूपतवाला में करीब 7-8 क्विंटल मिलावटी पनीर पकड़ा गया। बताया जा रहा है कि यह पनीर सहारनपुर से हरिद्वार-ऋषिकेश सप्लाई के लिए लाया गया था, जिसमें बदबू आ रही थी विभाग द्वारा जिसका सैंपल भी लिया गया है। प्राथमिक तौर पर की गई जांच में पनीर मानकों के विपरीत पाया गया, जिसके चलते उसे मौके पर नष्ट कर दिया गया है, आगे की कार्रवाई की जा रही है। जिला खाद्य सुरक्षा अधिकारी एम.एन. जोशी ने बताया कि मिलावटखोरों के खिलाफ चलाया जा रहा यह अभियान आगे भी जारी रहेगा।

मनबीर कौर चैरिटेबल ट्रस्ट और आगाज ने किया बीज बम कार्यक्रम आयोजित

संवाददाता

देहरादून। मनबीर कौर चैरिटेबल ट्रस्ट व आगाज ने 2000 बीज बम तैयार देहरादून भेजा गया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए मनबीर कौर चैरिटेबल ट्रस्ट की अध्यक्ष श्रीमती रमनप्रीत कौर ने बताया कि पूर्व में उन्होंने मनबीर कौर चौरिटेबल ट्रस्ट और आगाज संस्था द्वारा प्रस्तावित बीज बम कार्यक्रम के बारे में सूचना दी थी। अब उनके पीपलकोटी चमोली के आगाज के साथियों ने मौलश्री, कचनार, जक्रेंडा , बांस आदि के 2000 बीज बम बनाकर उनको विगत दिनों देहरादून भेज दिए थे। इस क्रम को आगे बढाते हुए आज रायपुर से मालदेवता वाली रोड, केसरवाला, चमोली मोहल्ले के साथ साथ वन देवता मंदिर के प्रांगण , फायरिंग रेंज के बाहरी क्षेत्र में लगभग 1000 बीज

बम फेंके गए या प्रत्यारोपित किये गए। इस बात का विशेष ध्यान रखा गया की ये बीज बम सरलता और सुरक्षा के साथ इस बरसात में उग पाये। अब अगले तीन दिन फिर ये बीज बम कार्यक्रम और चलेगा। आज के इस कार्यक्रम में ट्रस्ट के सदस्य श्रीमती सुषमा थापा, श्रीमती सुमन सिंह, श्रीमती कृष्णा, शनिधाम के आचार्य सुशांत राज, इन्द्रजीत सिंह, आगाज फैडरेशन के अध्यक्ष जे पी मैठाणी के अलावा आगाज के इन्टर्न्स टेरी विश्वविद्यालय नयी दिल्ली से मीनल सैनी, यूनिवर्सिटी ऑफ पेट्रोलियम देहरादून से केशव और गौरव सिंह रावत शामिल रहे। 2000 बीज बम बनाने के लिए जीवन्ति वेलफेयर ट्रस्ट, नयी दिल्ली /डाबर ने सहयोग दिया।

मुहांसों से बुखार तक की वजह हो सकता है तकिया, तुरंत बदले

क्या आप सोच भी सकते हैं कि आपको बार-बार हो रही एलर्जी, पिंपल्स, डैंड्रफ या सांस संबंधी बीमारियों की वजह आपका तकिया हो सकता है? हममें से ज्यादातर लोग अपने एक ही तकिये को कई साल तक उपयोग में लाते रहते हैं। जबकि ऐसा नहीं करना चाहिए। तकिए की भी एक एक्सपायरी सीमा होती है, जिसके बाद हर हाल में इसे बदल लेना चाहिए...

आपके मन में यह सवाल जरूर आ रहा होगा कि आखिर हमारा तकिया कैसे खराब हो जाता है? हम यहां सिर्फ तकिए के पतले होने की बात नहीं कर रहे हैं। दरअसल, हम जब सिर में ऑइलिंग करके सोते हैं तो हमारे बालों में लगा ऑइल हमारा तकिया भी सोखता है। इससे सिर्फ पिलो कवर गंदा नहीं होता बल्कि तेल की जो चिकनाई तकिए के अंदर भरे फाइबर द्वारा सोख ली जाती है, लगातार यूज होने के कारण एक समय बाद उसमें माइक्रोब्स पनपने लगते हैं। जब हम तकिए पर सोते हैं तो ये माइक्रोब्स सांस के जरिए हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं और जब भी हमारे शरीर की इम्युनिटी वीक होती है, ये हमें बीमार बना देते हैं।

फ्लू और वायरल जैसी बीमारियों में भी हम अपना पिलो उपयोग में लाते हैं। इस दौरान हमारी सांस, नाक से आनेवाले पानी या सोते समय मुंह से रिसनेवाली लार भी हमारे तकिए द्वारा सोख ली जाती है। इसलिए आपने ध्यान दिया होगा कि घर में कोई बीमार होने के बाद ठीक होता हो तो दादी और मम्मी उनका गद्दा और तकिया धूप में सुखाती हैं। ऐसा इसीलिए किया जाता है ताकि उनमें पहुचे माइक्रोब्स धूप की गर्मी से मर जाएं। जिन्हें बार-बार कोल्ड, फीवर, कफ, पिंपल या चेहरे पर एलर्जी की समस्या हो रही हो, उन्हें अपना तकिया बदल लेना चाहिए। अगर आपकी ये समस्याएं अगर सेहत से जुड़ी लापरवाही, खान-पान की अनदेखी के कारण नहीं हुई हैं तो अलग बात है।

माइक्रोब्स से संबंधित हर तरह की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप हर सप्ताह अपने तकिए का कवर बदलें। अगर फीवर, कफ या कोल्ड से ठीक हुए हैं तो तुरंत तकिए का कवर बदलें और उसे धूप में सुखाएं। अगर आप ऊपर बताई गई किसी भी तरह की समस्या का सामना नहीं कर रहे हैं तब भी आपको हर 1० से 12 महीने में अपना तकिया बदल लेना चाहिए। नहीं तो आपको बार-बार गर्दन अकड़ने की समस्या हो सकती है। या गर्दन और कंधे का दर्द सता सकता है।

स्तनपान के दौरान ब्रेस्ट काटता है बच्चा, तो करें ये उपाय

मां का दूध पीते समय बच्चे अक्सर स्तन पर काटने लगते हैं। अमूमन हर बच्चा ऐसा करता है और इसके कई कारण भी होते हैं जिनमें से सबसे सामान्य वजह दांत आना है। दांत आने पर होने वाले दर्द से राहत पाने के लिए बच्चे कुछ भी काट लेते हैं। स्तनपान के दौरान बच्चे के काटने पर मां को बहुत दर्द होता है और अगर आपके साथ भी ऐसा हो रहा है तो आप जान लें कि इसके क्या कारण हैं और किन तरीकों की मदद से आप इस समस्या से बच सकते हैं।

दूध पीते समय क्यों काटते हैं बच्चे?

कभी-कभी दूध ठीक तरह से न खींच पाने और पोजीशन की वजह से शिशु ब्रेस्ट पर अपने दांतों से दबाव बनाने लगते हैं। स्तनपान के दौरान निम्न कारणों से बच्चे काट सकते हैं :

1.दूध तेजी से आना : तेजी से दूध आने या दूध के नीचे गिरने पर बच्चा तेजी से दूध पीने की कोशिश करने लगता है और इस चक्कर में वो गलती से काट सकता है। 2.मां का ध्यान खींचने : यदि दूध पिलाते समय मां बच्चे की ओर न देखे तो अपनी मां का ध्यान अपनी ओर खींचने के लिए भी बच्चा दूध पीते समय काट सकता है। 3.कान में संक्रमण : कई बच्चे कान में संक्रमण या जुकाम की वजह से शिशु को दूध निगलने और चूसने में दिक्कत हो सकती है जिससे वो काटने लगता है। 4.दूध बहुत कम आने : जब स्तनों से दूध कम आता है तो शिशु गुस्से में स्तनों पर काट सकते हैं।

बच्चे को काटने से रोकें

कई मांओं का ये सवाल रहता है कि स्तनपान के दौरान शिशु को निप्पल काटने से कैसे रोक सकते हैं। इसके लिए आप नीचे बताए गए तरीके अपना सकती हैं :

1.कई बार बच्चे पेट भरने के बाद थकान होने पर भी काट लेते हैं। ऐसे में आपको शिशु के पेट भरने के संकेतों को समझना चाहिए। 2.आपको स्तनपान के दौरान बच्चे को सही पोजीशन में रखना चाहिए। गलत पोजीशन से परेशान होकर भी बच्चा काट सकता है। 3.दूध पीते समय इस बात का ध्यान रखें कि बच्चे का ध्यान सिर्फ दूध पीने पर ही हो। 4.स्तनपान के दौरान बच्चे से बात करते रहें या गाना सुनाएं। जब भी वो काटे तो उसे मना करें। 5.अक्सर बच्चे दांत आने पर होने वाले दर्द को दूर करने के लिए काटते हैं। आपको बच्चे के मसूड़ों की ऊंगली से मालिश करनी चाहिए और हर बार दूध पिलाने से पहले और बाद में टीथिंग टॉय दें।

क्या बच्चे के काटने से निप्पल को नुकसान हो सकता है

दूध पीते समय बच्चे के काटने पर दर्द होता है और इस वजह से ब्रेस्ट में सूजन और असहजता भी हो सकती है। आमतौर पर बच्चे के काटने से निप्पल को कोई नुकसान नहीं होता है लेकिन कभी-कभी बच्चे ज्यादा तेज काट लेते हैं। ऐसी स्थिति में काटने के तुरंत बाद ब्रेस्ट पर बर्फ लगाएं।

शहीद श्रवण कुमार की जयंती पर जोशी ने किया शहीद द्वार का लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट श्रवण कुमार की जयंती पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने उनको श्रद्धांजलि देकर शहीद द्वार का लोकार्पण किया।

आज यहां सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने देहरादून के गजियावाला में अमर शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट श्रवण कुमार की 53वीं जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग कर उन्हे पुष्पचक्र अर्पित कर उन्हे भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी जिला पंचायत द्वारा शहीद फ्लाइट लेफ्टिनेंट श्रवण कुमार की स्मृति में निर्मित शहीद द्वार का लोकार्पण भी किया। इस दौरान सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने शहीद के माता-पिता को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित भी किया।

इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने अपने संबोधन में कहा शहीद का सम्मान करना उसकी वीरता का व्याख्यान करना और उनकी याद को जिंदा रखना हर देश वासी का कर्तव्य है। उन्होंने कहा प्रदेश की धामी सरकार सैनिकों के सम्मान और उनके कल्याण के लिए निरंतर

कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि सैनिकों की याद में देहरादून के गुनियालगांव में भव्य सैन्यधाम का निर्माण किया जा रहा है, जिसका कार्य 50 प्रतिशत से अधिक हो चुका है। उन्होंने कहा प्रदेश की धामी सरकार सैनिकों के सम्मान और उनके आश्रितों के कल्याण के लिए बड़ी ईमानदारी से इस काम कर ही है। उन्होंने कहा कि सैन्यधाम को पूर्ण करने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य में सरकार ने सैनिकों को उनके शौर्य के लिए मिले मेडल के आध ार पर राशि को बढ़ाया गया है। गौरतलब है कि आज के ही दिन फ्लाइट लेफ्टिनेंट का जन्म 6 जुलाई 1970 को संगरूर में हुआ था। 26 फरवरी 2001 को देश की सीमा का मुआयना करने एयरफोर्स का हेलीकाप्टर नोर्थ इस्ट के कालंग विलेज फॉरेस्ट के जंगल में दुर्घटना ग्रस्त हो गया था। जिसमे फ्लाइट लेफ्टिनेंट श्रवण कुमार व 6 अन्य अधिकारी शहीद हो गये। इस अवसर पर शहीद के पिता सुबेदार सुन्दर लाल, माता अनुसुइया देवी, पीबीआरओ अध्यक्ष शमशेर बिष्ट, मेजर जनरल देवेश अग्निहोत्री, डॉ अरविन्द वर्मा, मुकुल शर्मा, प्रधान विनीता शर्मा, लीला शर्मा, सुनील क्षेत्री, सोबन पुंडीर, सोहन सिंह, बीडीसी ज्योति ढकाल, किरण, माया, जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कर्नल जीएस चंद आदि उपस्थित रहे।

मानसून की पहली बरसात ने सरकारी दावों की खोली पोलः आनंद

हमारे संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता व गढ़वाल मीडिया प्रभारी रविंद्र सिंह आनंद ने आज एक बयान जारी कर स्मार्ट सिटी के नाम पर देहरादून में लगभग 2000 करोड रुपए का बजट ठिकाने लगाए जाने को लेकर सरकार को आड़े हाथ लिया।

उन्होंने कहा इतना बड़ा बजट आखिर शहर में कहां लगा समझ नहीं आ रहा है। क्योंकि मानसून की पहली बरसात में ही स्मार्ट सिटी के कामों की एवं सरकार की पोल खुल गई है उन्होंने कहा कि न तो शहर में ड्रेनेज सिस्टम ही ठीक ढंग से बन पाया और न ही सड़कें स्मार्ट सिटी के मुताबिक बन पायी। कहा कि जहां देखो वहां या तो गड्ढे नजर आते हैं

या फिर सड़क खुदी हुई होती है जिसमें आए दिन आम जनमानस को यातायात में दिक्कत आ रही है ।

उन्होंने कहा कि स्मार्ट सिटी के नाम पर सरकारी दामाद चाहे वह कर्मचारी हो या नेता सबने मिल बांटकर पैसों की बंदरबांट की है। उन्होंने आरोप लगाते हुए कहा कि स्मार्ट सिटी से संबन्धित विभाग भी इसके लिए दोषी हैं जिन्होंने स्मार्ट सिटी के नाम पर खानापूर्ति का काम किया है। उन्होंने कहा कि अब बच्चों के स्कूल भी लगभग खुल गए हैं और ऐसे में बच्चों के स्कूल आने जाने में खासा दिक्कत हो रही है साथ ही सुरक्षा की दृष्टि से भी सड़कें बहुत खतरनाक हैं क्योंकि प्रायः ऐसी सड़कों में एक्सीडेंट होने का खतरा बना ही रहता है। उन्होंने कहा इसकी जिम्मेदारी लेने को सरकार तैयार नहीं है और लीपापोती पर लगी है ।कहा कि अगर टूटी-फूटी सड़कों के कारण कोई हादसा या दुर्घटना होती है तो उसके लिए पूर्ण रूप से सरकार जिम्मेदार होगी।

परिवार के साथ योग करने के हैं अद्भुत फायदे

योग में सभी के लिए कुछ न कुछ है, जैसे फिजिकल प्रैक्टिस से दिमाग और सांस लेने वाले व्यायाम से भक्ति भी हो सकती है। इसी के साथ योग अन्य फिजिकल और मानसिक फायदे भी पहुंचाता है, जिससे लचीलेपन में सुधार, स्ट्रेंथ, स्टेमिना, बेहतर इम्यूनिटी, शांति, स्ट्रेस को दूर करना, फोकस को बढ़ाना आदि शामिल है। 21 जून को मनाए जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर नियमित रूप से योग करने के कुछ फायदों को जान सकते हैं। परिवार के साथ बुरे दिनों में भी आनंद और आराम लिया जा सकता है। वहीं, जब आप इसमें योग शामिल करते हैं तो इससे आपका परिवार एक साथ जुड़ता है। योग करते वक्त आप अपने परिवार के साथ आनंद लेते हुए विश्वास और इंटीमेसी को बनाते हैं। खासतौर पर उन दिनों की बात हो जब आप ज्यादा सुस्त महसूस कर रहे हैं तो आप अपने परिवार के साथ जुड़ सकते हैं। योग के अभ्यास के फायदों के साथ आप यूनाइटेड एक्टिविटी के जरिए एक दूसरे से जुड़े रहेंगे।

बातचीत एक ऐसा तरीका है जो रिश्ते को बनाता है और तोड़ता भी है। वहीं, योग एक ऐसा खूबसूरत बातचीत का तरीका है जो कि आपके परिवार को करीब लाता है। इससे यह पता चलता है कि मतभेद भी आपको ज्यादा करीब ला सकते हैं। आप पूरी ईमानदारी और खुले विचारों के जरिए योग की जानकारी को एक दूसरे से बांटे और एक दूसरे को सिखाएं।

योग एक ऐसा जरिया है जो अपने साथ-साथ दूसरों के बारे में सोचना भी सिखाता है। वहीं, जब बात आती है दूसरों के साथ योग अभ्यास करने की तो आप सीमाओं के बारे में जानते हैं। इसमें अपनी और दूसरों की सीमाएं शामिल हैं। घर पर योग करने से आपको नए नियम बनाने में मदद मिलेगी जो कि फायदेमंद है। अगर आपके पास बातचीत के लिए कुछ सीमाएं और स्थान होता है तो इससे रिश्ते में इज्जत और पॉजिटिविटी बढ़ती है।

एक साथ योग करने का मतलब है कि एक साथ आगे बढ़ना। परिवार में वो लोग होते हैं, जिनके लिए आपके दिल से सोचते हैं और आप उनके अच्छे के लिए कामना करते हैं। साथ ही योग खुद को बेहतर करने और आगे बढ़ाने पर भी ध्यान देता है। योग एक दूसरे को प्रेरित करने, साथ देने और प्रोत्साहित करने का मौका देता है। योग के जरिए आपकी ताकत और कमजोरी सामने आती है और ऐसे में आपका परिवार सबकुछ देखता है इसके जरिए परिवार में विश्वास और ज्यादा मजबूत होता है, क्योंकि ऐसे में आप एक दूसरे की मदद लेने और एक दूसरे की मदद करने के लिए तैयार होते हैं। जब आप योग करते हैं तो यह पूरी तरह से नजर आता है और योग पूरा करने के बाद आप अपने जीवन में इसे जीते हैं।

अभी तो कुहेलिका है

अगले लोकसभा चुनाव में भाजपा को केंद्र की सत्ता से हटाने के लिए पिछले माह पटना में आयोजित विपक्षी नेताओं की बैठक से अगर दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के अपवाद को छोड़ दिया जाए तो यह संदेश गया है कि विपक्ष एकजुट होने के मामले में गभीर है। लेकिन चुनाव की दृष्टि से विपक्षी एकता का स्वरूप क्या होगा, यह तो अगली बैठकों में तय होगा। फिर भी यह तो कहा ही जा सकता है कि पटना की बैठक विपक्षी एकता की शुरुआत है। लेकिन इस संभावित एकता को राजनीतिक, वैचारिक और व्यावहारिक चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा। विपक्षी राजनीतिक दलों के नेता जिन ज्वलंत मुद्दों को लेकर भाजपा और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर प्रहार करता रहा है, कम से कम उन मुद्दों पर उन्हें अपनी नीतियों को स्पष्ट करना होगा। अर्थात विपक्ष बेरोजगारी और महंगाई को लेकर प्रधानमंत्री मोदी की नीतियों की कटु आलोचना करता रहा है।

इस मसले पर विपक्ष को यह बताना होगा कि बेरोजगारी दूर करने के लिए उसके पास कौन-कौन सी योजनाएं हैं? अगर विपक्ष सत्ता में आता है तो रोजगार बढ़ाने के लिए उसके पास किस तरह की योजनाएं हैं? विदेशी निवेश बढ़ाने के लिए उनकी नीतियां क्या होंगी? ठीक उसी तरह से देश में महंगाई बढ़ रही है ,पेट्रोल, डीजल और घरेलू गैस सिलेंडर के दाम जिन कारणों से बढ़ रहे हैं, उन पर विपक्ष किस तरह नियंत्रण करेगा?

विदेश नीति के मोर्चे पर उनकी क्या नीतियां होंगी और चीन की विस्तारवादी नीतियों पर अंकुश लगाने के लिए आखिर वे क्या करेंगे? कांग्रेस सहित लगभग सभी विपक्षी दलों के नेता भाजपा और प्रधानमंत्री मोदी पर देश को सांप्रदायिक आधार पर बांटने का आरोप लगाते रहते हैं। इस पर अहम सवाल है कि क्या मुस्लिम तुष्टीकरण से ही सांप्रदायिक विभाजन दूर होगा? इससे भी बड़ा सवाल है कि क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर विपक्षी दलों के नीतिगत मतभेद दूर कैसे होंगे? सबसे बड़ा सवाल तो यह भी है कि विपक्ष की इस बारात का दुल्हा कौन होगा? हालांकि राजद नेता लालू यादव ने मजाक में ही राहुल गांधी की ओर इशारा किया। इस मजाक में भी एक संदेश था, लेकिन क्या समूचा विपक्ष राहुल गांधी को अपनी बारात का दुल्हा मानने के लिए तैयार है? इन सभी सवालों पर अभी तक विपक्ष ने कोई स्पष्ट नीति नहीं रखी है। उसके रुख से लगता है कि शिमला बैठक के बाद ही गठबंधन का कोई ठोस स्वरूप उभर कर आएगा। फिलहाल यही है कि साथ लड़ने पर वे सहमत हैं। (आरएनएस)

एहसासों में जीना

निशांत मिश्रा

ज़िंदगी के कुछ ऐसे सबक होते हैं जिन्हें हम तभी सीखते हैं जब ज़िंदगी की शाम होने लगती है। मैं आपसे यह कहना चाहता हूं कि अपनी पूरी ईमानदारी से मुझे यह बताइए कि आप में से कितने लोग किसी दुष्कर लक्ष्य का पीछा करते वक्त या किसी दुर्लघ्य अवरोध को काबू में करने का प्रयास करते-करते उन बातों से आंखें फेर लेते हैं, जो वाकई कहीं अधिक मायने रखती हैं। बच्चों की कहानियों से ही हमें कोई नैतिक शिक्षा मिलती है। असल ज़िंदगी हमें अक्सर ही कोई सीख नहीं देती। लोग इसका निचोड़, इसका एसेंस लेने के लिए पूरी उम्र बिता देते हैं-और बहुत देर हो जाती है।

इंटरनेट पर दशकों से घूमते-फिरते फेमस लास्ट वर्ड्स आपने पढ़े होंगे-काश! मैंने इतनी मेहनत न की होती। उस वक्त को मैं अपने परिवार के साथ हंसते-खेलते बिता सकता था, अपने बच्चों को पल-पल बढ़ते देख सकता था, अपनी पत्नी के बालों को रेशा-रेशा सन होते देख सकता था। मृत्यु की दहलीज पर बैठे लोगों के मन में ये बातें सबसे ज्यादा उमड़ती-घुमड़ती हैं। आसन्न मृत्यु जब पलंग की चौखट पर बैठकर अपनी काली परछाई व्यक्ति की ओर बढ़ाती है तभी वह एकाएक चीजों को नई रोशनी में साफ-साफ देखने लगता है और इसका अनुभव करता है कि अपने परिजनों और मित्रों के सहचर्य के आगे दुनिया की सारी दौलत और सफलताएं तुच्छ हैं। तो अगली बार जब आप अपने प्रियजनों के साथ बैठकर भोजन कर रहे हों तो प्लीज़ अपना फोन एक ओर रख दीजिए।

बॉस का वह कॉल बाद में अटैंड किया जा सकता है। ऑफिस की ई-मेल भोजन के बाद भी खोली जा सकती है। किसी की प्रोफाइल फोटो बाद में भी लाइक की जा सकती है, और किसी मोटीवेशनल स्टोरी को बाद में भी शेयर किया जा सकता है। ऐसा व्यक्ति मत बनिए जो अपने परिजनों और वास्तविक दुनिया के दोस्तों को ताक पर रखता हो। ऐसा व्यक्ति मत बनिए जो टूटती सांसों और भरे हुए गले के साथ मन में बेहद संताप और अफसोस लिए ये अंतिम शब्द कहने की कोशिश कर रहा हो कि 'मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूं।' इतनी देर से कहा और इतना कम!

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

घटाना है वजन या कंट्रोल करनी है डायबिटीज, रोजाना पिएं ग्रीन जूस

ज्यादा वजन, मोटापा अपने साथ कई तरह की बीमारियां लेकर आता है। इससे डायबिटीज, कैंसर, थाइरोइड और ब्लड प्रेशर जैसी जानलेवा बीमारियों का खतरा भी रहता है। इसमें डायबिटीज साइलेंट किलर को तौर पर काम करती है। यह शरीर को धीरे-धीरे अंदर से खोखला बना देती है। इसलिए ब्लड शुगर लेवल और मोटापा दोनों का कंट्रोल करना जरूरी होता है।

मोटापा कम करने के लिए कई डाइट प्लान और एक्सरसाइज हैं और डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए कई तरह की दवाईयां आती हैं। हालांकि, दोनों ही कंडीशन में खानपान ज्यादा जरूरी होता है। इसमें ग्रीन जूस आपकी काफी हेल्प कर सकता है।

ग्रीन जूस से कम होगा मोटापा और डायबिटीज का खतरा

न्यूट्रिशनिस्ट के मुताबिक,ग्रीन जूस की मदद से वजन कम कर सकते हैं और ब्लड प्रेशर कंट्रोल। हरी सब्जियों से बना ग्रीन जूस प्यास को कम करने में मदद करते हैं। सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। सुबह-सुबह पीना और भी ज्यादा फायदे वाला होता है।

ग्रीन जूस इतना हेल्दी क्यों

हरी पत्तेदार सब्जियों से बनने के कारण ग्रीन जूस फायदेमंद होता है। यह एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और मिनरल का खजाना होता है। इसे पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाता है और शरीर को गंभीर बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। ग्रीन जूस में पाए जाने वाले एंजाइम्स पाचन के लिए बेहतर होते हैं।

ग्रीन जूस के फायदे

1। ग्रीन जूस से शरीर को पोषण मिलता है। यह वजन कम करने में मदद करता है और डायबिटीज कंट्रोल कर सकता है।

2। ग्रीन जूस पीने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल होता है। एंटीऑक्सीडेंट पाए जाने के चलते इम्यून सिस्टम बेहतर बनता है और कोलेस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल में रहता है।

ग्रीन जूस बनाने की सामग्री

1 हरा सेब

पालक की पत्तियां

अजमोद के पत्ते

अदरक का टुकड़ा

ग्रीन जूस बनाने का तरीका

सभी चीजों को मिलाकर ब्लेंड करें और जूस बना लें।

इसे टेस्टी बनाने के लिए नींबू का रस मिलाएं।

इसे गाढ़ा बनाने के लिए इसमें पानी मिलाएं।

इंडियन पुलिस फोर्स में मेरा रोल सरप्राइज पैकेज होगाः ईशा तलवार

जल्द ही रोहित शेट्टी की पहली वेब सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स' में नजर आने वाली एक्ट्रेस ईशा तलवार ने साझा किया है कि उनका किरदार एक सरप्राइज होगा। वेब सीरीज में सिद्धार्थ मल्होत्रा और शिल्पा शेट्टी भी हैं।

ईशा ने कहा, इंडियन पुलिस फोर्स' स्पेशल है। मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं रोहित द्वारा बनाई गई कॉप स्टोरीज यूनिवर्स का हिस्सा बनूंगी, जिसके बारे में हर कोई बात करता है और हर कोई एक्टर इसमें शामिल होने की ख्वाहिश रखता है। यह काफी रोमांचकारी है, चूंकि शो उनके ओटीटी निर्देशन की शुरूआत है, मुझे खुशी है कि मैं उस यात्रा का हिस्सा हूं।

एक्ट्रेस ने कहा, मुझे अच्छा लगा कि रोहित सेट पर हीरो हैं! वह कम बोलने वाले व्यक्ति हैं। मैं कॉप यूनिवर्स का हिस्सा हूं लेकिन मेरा रोल एक तरह का सरप्राइज पैकेज होगा। मैं हिंदी सिनेमा में पहली बार इस तरह के अवतार में नजर आऊंगी।

सीरीज जल्द ही प्राइम वीडियो पर आएगी।

ईशा का अपकमिंग प्रोजेक्ट मिजार्पुर 3' होगा, जिसमें वह एक राजनेता माधुरी यादव की भूमिका निभा रही हैं। सीजन 3 में वह मुन्ना भैया की पत्नी के रूप में नजर आएंगी।

एक्ट्रेस को आखिरी बार सास बहू और फ्लेमिंगो' में देखा गया था, जिसे होमी अदजानिया ने निर्देशित किया है।

शब्द सामर्थ्य -069

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।

1		2	3	4	■	5		6
	■	7			8	■	■	
9			■	10		11	■	
	■	12			■	13	14	
■	15		■	■	■	16		■
■		■	17	■	■	■	18	19
■	20	21		22	■	23		
24	■		■	25			■	
■	26				■	■	27	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 68 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

ब्यूटिफुल ब्लू कलर आउटफिट में श्रिया सरन लग रही हॉट

अजय देवगन की ऑनस्क्रीन वाइफ श्रिया सरन इन दिनों अपने लेटेस्ट तस्वीरों के कारण सोशल मीडिया पर चर्चाओं में बनी हुई हैं। वो अक्सर सोशल मीडिया पर अपने बोल्ड पोस्ट शेयर कर इंटरनेट का तापमान बढ़ा देती हैं। श्रिया सरन के बहुत से ऐसे लुक्स को देखकर फैंस भी दंग रह जाते हैं। इसी बीच एक बार फिर से एक्ट्रेस ने अपनी लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान की कुछ तस्वीरें इंस्टा पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में वो हॉट तो लग रही थीं लेकिन यूजर्स ने उन्हें बूरी तरह ट्रोल कर दिया है। साउथ और बॉलीवुड इंडस्ट्री की जानी-मानी एक्ट्रेस श्रिया सरन एक बार फिर से अपनी तस्वीरों के चलते सोशल मीडिया पर हृश्शह्ह मूमेंट का शिकार हो गई हैं। हाल ही में फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस ने बेहद ही ब्यूटिफुल ब्लू कलर का आउटफिट पहना हुआ था।

एक्ट्रेस अपने इस आउटफिट में हॉट नजर आ रही थीं, लेकिन यूजर ने उन्हें ट्रोल करना शुरू कर दिया था। हालांकि उर्फी जावेद से कंपेयर भी करने लगे थे। दरअसल, श्रिया सरन ने एक ऑफ-शोल्डर डेनिम आउटफिट पहना हुआ था। इस ड्रेस में कमर की दोनों साइड में बहुत बड़ा कट लगा हुआ था, जिसके चलते लोगों ने उन्हें खूब बूरी तरह ट्रोल कर दिया था। एक यूजर ने उन्हें ट्रोल करते हुए कहा- उर्फी तो यूं ही बदनाम है, वहीं दूसरे यूजर ने लिखा- उर्फी जावेद का लाइट वर्जन। श्रिया सरन अपने इस आउटफिट में जमकर फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही हैं। कई लोग उनके इस लुक को देखकर बोल रहे हैं कि उन पर ये आउटफिट नहीं सूट कर रहा है। जहां एक्ट्रेस का ये बोल्ड अवतार कुछ फैंस को बेहद पसंद आ रहा है तो वहीं कुछ लोगों ने नेगेटिव कॉमेंट्स भी किए हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस श्रिया सरन ने अपने इस आउटफिट को बालों की पोनी बांधकर और नेकलेस के साथ टिमअप किया है।

डीज़ल के नए पोस्टर में हरीश कल्याण प्रखर और उग्र दिखे

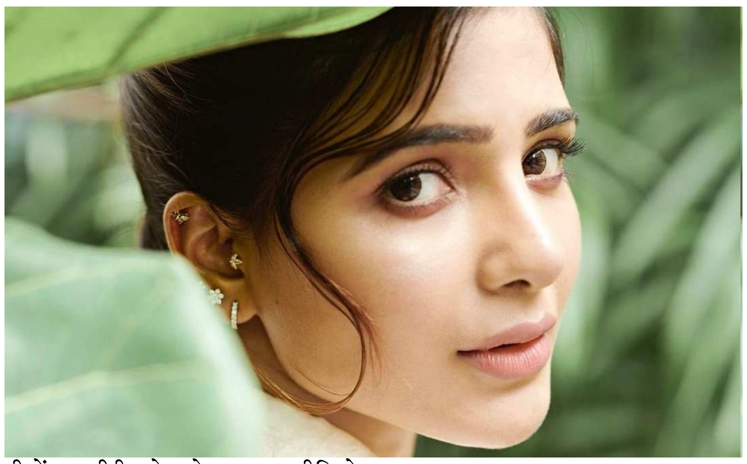
जैसा कि तमिल अभिनेता हरीश कल्याण गुरुवार को अपना जन्मदिन मना रहे हैं, उनकी आगामी फिल्म डीज़ल के निर्माताओं ने फिल्म का एक नया पोस्टर जारी किया है। पोस्टर में हरीश को बंदूक की तरह फ्यूल डिस्पेंसर पकड़े हुए बैठे हुए और कैमरे से दूर घूरते हुए दिखाया गया है। पोस्टर में दिलचस्प और तीव्र दिख रहे हरीश को लाल टी-शर्ट पहने अत्यधिक संवहनी अग्रबाहुओं के साथ अपनी तराशी हुई काया को दिखाते हुए देखा जा सकता है।

डीज़ल का निर्देशन शनमुगम मुथुसामी द्वारा किया गया है और इसमें अथुल्या रवि के साथ हरीश मुख्य भूमिका में हैं। पोस्टर को इंस्टाग्राम पर साझा करते हुए, निर्माताओं ने लिखा: हमारे स्टार हीरो हरीश कल्याण के लिए जश्न मनाएं! टीम डीज़ल उत्साह बढ़ा रही है क्योंकि हम उन्हें ब्लॉकबस्टर क्षणों, अधिक सफलता और अंतहीन खुशी से भरे एक शानदार जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हैं। यह फिल्म तेल माफिया के इर्द-गिर्द घूमती है और इसका बड़ा हिस्सा उत्तरी चेन्नई के विभिन्न स्थानों पर फिल्माया गया है। थर्ड आई एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित, डीज़ल की सिनेमैटोग्राफी एम.एस. द्वारा की गई है। प्रभु, संगीत धीबू निनान थॉमस के साथ-साथ सैन लोकेश संपादक के रूप में कार्यरत हैं। एसपी सिनेमाज द्वारा निर्मित, तमिल एक्शन ड्रामा दिसंबर 2023 में रिलीज होने वाली है।

दिवंगत इरफान खान की द सॉन्ग ऑफ स्कॉर्पियन्स ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

बॉलीवुड के दिवंगत अभिनेता इरफान खान की द सॉन्ग ऑफ स्कॉर्पियन्स 28 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, लेकिन यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी। इसका निर्देशन अनूप सिंह ने किया था। अब द सॉन्ग ऑफ स्कॉर्पियन्स ने ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दे दी है। ऐसे में जो दर्शक इस फिल्म को सिनेमाघरों में नहीं देख पाए, वह अब इसे ओटीटी पर देख सकते हैं। इरफान के साथ द सॉन्ग ऑफ स्कॉर्पियन्स में ईरानी गोलशिफ्तेह फरहानी मुख्य भूमिका में नजर आई थीं, वहीं भारतीय सिनेमा की बेहतरीन अदाकारा वहीदा रहमान भी इसमें एक अहम किरदार में दिखाई दीं। फिल्म कि कहानी राजस्थान के जैसलमेर में दिखाई गई है, जो एक लोक आस्था पर आधारित है। द सॉन्ग ऑफ स्कॉर्पियंस अगस्त 2017 में स्विट्जरलैंड के 70वें लोकार्नो फिल्म समारोह में दिखाई जा चुकी है। 29 अप्रैल, 2020 को इरफान इस दुनिया को अलविदा कह गए थे।

सामंथा रुथ प्रभु ने सिटाडेल के लिए बढ़ाई अपनी फीस



प्रियंका चोपड़ा की सिटाडेल आने के बाद से ही प्रशंसक इसके हिंदी संस्करण के इंतजार में हैं, जिसमें सामंथा रुथ प्रभु और वरुण धवन मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इस सीरीज को लेकर आए दिन नई जानकारी सामने आती रहती है और अब सामंथा की फीस को लेकर चर्चाएं तेज हो गई हैं। दरअसल, कहा जा रहा है कि अभिनेत्री ने सिटाडेल के लिए अपनी फीस बढ़ाकर 10 करोड़ रुपये कर दी है। हालांकि, अभी इसकी पुष्टि नहीं हुई है।

रिपोर्ट के अनुसार, राज और डीके के निर्देशन में बन रही सिटाडेल के लिए सामंथा 10 करोड़ रुपये ले रही हैं। ज्ञात हो कि इससे पहले अभिनेत्री राज और डीके की ही वेब सीरीज द फैमिली मैन 2 में नजर आई थीं, जिसके लिए उन्हें 2-3 करोड़ रुपये मिलने की बात सामने आई थी। ऐसे में अब अभिनेत्री ने अपनी फीस में तकरीबन 8 करोड़ रुपये की वृद्धि कर दी है।

सिटाडेल का हिंदी संस्करण रूसो ब्रदर्स द्वारा निर्देशित वेब सीरीज सिटाडेल का स्पिन-ऑफ है, जिसमें प्रियंका और रिचर्ड मैडेन मुख्य भूमिका में नजर आए हैं। हाल ही में इस सीरीज ने अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दी है, वहीं कहा जा रहा है कि हिंदी संस्करण में 80 और 90 का दशक दिखाया जाएगा। सीरीज में वरुण और सामंथा के साथ सिकंदर खेर भी मुख्य भूमिका में होंगे और इसमें जबरदस्त एक्शन भी देखने को मिलेगा।

सामंथा सिटाडेल के बाद ब्रेक नहीं लेकर अपनी हॉलीवुड का पारी शुरू करने जा रही हैं। खबर है कि वह चेन्नई स्टोरी से हॉलीवुड डेब्यू करेंगी। इस फिल्म का निर्देशन बाफ्टा में नामांकन पा चुके निर्देशक फिलिप जॉन करेंगे और भारतीय मूल के इंग्लिश एक्टर विवेक कालरा इसका हिस्सा होंगे। कहा जा रहा है कि यह रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म होगी, जिसमें सामंथा जासूस और विवेक दक्षिण एशियाई वेल्शमैन का किरदार निभाएंगे, जो अपने पिता को खोजने के लिए उनसे मदद लेगा।

सामंथा आखिरी बार फिल्म शाकुंतलम में दिखाई दी थीं, जो बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं कर पाई थी। अब वह जल्द ही विजय देवरकोंडा के साथ पैन इंडिया फिल्म कुशी में नजर आएंगी, जो 1 सितंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

बॉडीकॉन ड्रेस पहन रकुल प्रीत सिंह ने गिराई हुस्न की बिजलियां

रकुल प्रित सिंह ने हाल ही में ब्लू कलर की बॉडी फिटेड ड्रेस में ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें उनका लुक भी फैंस को काफी लुभा रहा है। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो हमेशा चर्चाओं का विषय बन जाती हैं। हालांकि इन तस्वीरों में भी कुछ ऐसी ही खूबसूरती देखने को मिल रही है। बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह आए दिन अपने फैशन सेंस के कारण फैंस के बीच सुर्खियां बटौरती रहती हैं।

एक्ट्रेस हमेशा अपने किलर अवतार से फैंस का ध्यान अपनी ओर खींचती रहती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ ग्लैमरस तस्वीरें पोस्ट की हैं।

इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस भरी अदाएं देखकर लोग उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थक रहे हैं। रकुल प्रीत सिंह ने अपनी इन फोटोज में ब्लू कलर की बॉडीकॉन ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो ब्यूटिफुल नजर आ रही हैं। अभिनेत्री अपनी इन तस्वीरों में कातिलाना नजरों से फैंस के दिलों पर खंजर चला रही हैं।

एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। आए दिन फैंस के साथ अपनी वीडियो और फोटोज शेयर करती हैं। बताते चलें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो लोग लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं।

अमेजन प्राइम पर प्रदर्शित होती वरुण धवन की बवाल

पिछले काफी समय से फिल्म बवाल लोगों के बीच चर्चा का विषय बनी हुई है। बीते दिनों यह खबर आई कि फिल्म सिनेमाघरों में नहीं आएगी, बल्कि ओटीटी का रुख करेगी। अब यह भी सामने आ गया है कि फिल्म कब और किस प्लेटफॉर्म पर रिलीज होगी। इसी के साथ इसका नया पोस्टर भी रिलीज किया गया है। फिल्म के हीरो वरुण धवन ने सोशल मीडिया पर यह ऐलान किया है। आइए जानते हैं उन्होंने अपने पोस्ट में क्या लिखा।

वरुण ने जान्हवी कपूर के साथ फिल्म का नया पोस्टर साझा कर लिखा, बदलेगा सबके दिलों का हाल क्योंकि दुनियाभर में होने वाला है बवाल। इस माह बनेगा माहौल क्योंकि बवाल अमेजन प्राइम वीडियो के जरिए दुनियाभर के दर्शकों तक पहुंचने वाली है। वरुण के इस पोस्ट से उत्साहित होकर एक यूजर ने लिखा, वाह! अक्टूबर से पहले ही आ रहे हैं। दूसरे ने लिखा, बस मचा दीजिए बवाल। पहले यह फिल्म 6 अक्टूबर, 2023 को रिलीज होने वाली थी।

इस साल मार्च में बवाल की नई रिलीज डेट जारी हुई थी। समीक्षक तरण आदर्श ने ट्विटर पर वरुण और जान्हवी की तस्वीर के साथ फिल्म के निर्माता साजिद नाडियाडवाला और निर्देशक नितेश तिवारी की तस्वीर साझा कर लिखा, बवाल की नई रिलीज डेट जारी। यह 6 अक्टूबर, 2023 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। बवाल पहले 7 अप्रैल, 2023 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन फिल्म का काम बचा होने की वजह से इसकी रिलीज टाल दी गई।

बीत दिनों खबर आई थी कि फिल्म के ओटीटी पर आने से पूरी टीम खुश है। खासकर वरुण और जान्हवी इस फैसले से बेहद खुश और उत्साहित हैं क्योंकि इसके जरिए उन्हें दुनियाभर के दर्शकों तक पहुंचने में मदद मिलेगी। पिछली बार जान्हवी की गुड लक जेरी और मिली जैसी फिल्में ओटीटी पर आई थीं, वहीं वरुण की फिल्म भेड़िया ने भी सिनेमाघरों के बाद जियो सिनेमा पर बढ़िया प्रदर्शन किया था।

वरुण जाने-माने निर्देशक एटली की अगली फिल्म में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। इसके अलावा 1975 में आई फिल्म चुपके चुपके के रीमेक से भी वरुण का नाम जुड़ चुका है। हॉलीवुड सीरीज सिटाडेल के देसी वर्जन सिटाडेल इंडिया में भी वरुण मुख्य भूमिका में हैं। दूसरी तरफ जान्हवी को जल्द ही सुपरस्टार जूनियर एनटीआर के साथ फिल्म देवरा में देखा जाएगा। इसके अलावा मिस्टर और मिसेज माही और उलझ भी उनकी आने वाली फिल्मों में शुमार हैं।

क्यों मोबाइल फोन के क्षेत्र में भारत की प्रगति मैन्यूफैक्चरिंग की दृष्टि से एक बड़ी सफलता है!

राजेश कुमार सिंह/कुमार वी. प्रताप

हाल में अखबारों में छपे कई लेखों ने इस आशय की एक धारणा बनाने की कोशिश की है कि भारत में कम मूल्यवर्धन के कारण मोबाइल फोन के निर्यात को बढ़ावा देने में उत्पादन से जुड़े प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना की भूमिका संदिग्ध रही है।

इस तरह की आलोचना में निम्नलिखित प्रमुख तत्व शामिल होते हैं- केवल सीमा शुल्क की ऊंची दर लागू करने के कारण ही मोबाइल का शुद्ध आयात सकारात्मक हो गया है; पीएलआई योजना के तहत किए जाने वाले प्रोत्साहन का भुगतान भारत में होने वाले मूल्य वर्धन से अधिक हो सकता है; पीएलआई योजना की घोषणा के बाद से भारत आयात पर निर्भर हो गया है और इस बात का नए सिरे से मूल्यांकन करने की जरूरत है कि पीएलआई योजनाओं के तहत नौकरियां सृजित की गई हैं या नहीं और ऐसी नौकरियों के लिए संबद्ध लागत क्या रहीं हैं। तर्क के ये बिंदु काफी हद तक गलत हैं, जैसाकि निम्नलिखित विस्तृत व्याख्या से स्पष्ट है-

सीमा शुल्क नीति में बदलाव उत्पादन और निर्यात संबंधी घरेलू क्षमताओं को बढ़ाने की एक सोची समझी रणनीति का हिस्सा है। वर्ष 2०15 की तुलना में, अब भारत में उपयोग किए जा रहे 99.2 प्रतिशत मोबाइल हैंडसेट भारत में ही निर्मित हैं।

पीएलआई के तहत प्रोत्साहन छह प्रतिशत भी नहीं है (यह चरणबद्ध तरीके से दो प्रतिशत से भी कम हो जाएगा) और यह केवल वृद्धिशील उत्पादन पर लागू है। पीएलआई योजना के लाभार्थियों की बाजार हिस्सेदारी जहां मात्र 2० प्रतिशत थी, वहीं वित्तीय वर्ष 2०22-23 के दौरान मोबाइल फोन के निर्यात में उनकी भागीदारी 82 प्रतिशत थी। विश्लेषणों से यह पता चलता है कि मॉडल और जटिलता के आधार पर मोबाइल में घरेलू मूल्यवर्धन 14-25 प्रतिशत के बीच है। चार्जर, बैटरी पैक, हेडसेट, मैकेनिक्स, कैमरा मॉड्यूल, डिस्प्ले असेंबली से जुड़ी सब-असेंबली एवं आपूर्ति श्रृंखला के मामले में ठोस विकास देखा जा रहा है। वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं को भारत में स्थानांतरित किए जाने के अलावा पश्चिमी यूरोप, अमेरिका और विकसित एशिया सहित निर्यात के लिए नए बाजारों का समावेश किया गया है। घटकों से जुड़े इकोसिस्टम में भी सकारात्मक बदलाव दिखाई दे रहे हैं। इस इकोसिस्टम में टाटा जैसी बड़ी भारतीय कंपनियां प्रवेश कर चुकी हैं और इस प्रकार, इस तरह के नीतिगत हस्तक्षेप से पैदा होने वाली बाह्यताएं महत्वपूर्ण हो गई हैं।

हमें इस बात पर विचार करने की जरूरत है कि पीएलआई योजना के अभाव में मोबाइल एवं उसके घटकों के आयात का क्या हश्र हुआ होता और जैसाकि अन्य देशों के अनुभवों से स्पष्ट है, इनकी आपूर्ति श्रृंखला स्थापित करने में कितना समय लगा होता। चीन ने 25 वर्षों में 1.3 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर का इलेक्ट्रॉनिक्स उद्योग तैयार किया है, लेकिन अभी भी उसके पास सेमीकंडक्टर्स, मेमोरी और ओएलईडी डिस्प्ले जैसे स्मार्टफोन के प्रमुख घटकों के निर्माण की क्षमता का अभाव है। ये घटक मिलकर स्मार्टफोन के मूल्य का 45 प्रतिशत होते हैं। वर्ष 2०22 में चीन का इलेक्ट्रॉनिक्स का आयात 65० बिलियन अमेरिकी डॉलर का था। कुल 15 वर्षों के बाद, वियतनाम के पास 18 प्रतिशत मूल्यवर्धन के साथ 14० बिलियन अमेरिकी डॉलर का इलेक्ट्रॉनिक्स उद्योग है। इन दोनों देशों के अनुभव घरेलू मूल्यवर्धन को बढ़ाने के लिए पैमाने के महत्व को रेखांकित करते हैं। विशेष रूप से निर्यात के संदर्भ में। कई आलोचनात्मक रिपोर्टें नीतिगत हस्तक्षेप की एक ठहरी हुई तस्वीर पेश करती हैं, जबकि इसका परिप्रेक्ष्य बहुआयामी होना चाहिए।

किसी को भी इस तथ्य की सराहना करनी चाहिए कि इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन के एक मजबूत इकोसिस्टम को बढ़ावा देने के क्रम में, उत्पादन प्रक्रिया के विभिन्न तत्व स्थानीयकरण के विभिन्न चरणों में हैं। प्रारंभिक ध्यान जहां भारत में बड़े पैमाने पर मोबाइल फोन की असेंबली को आकर्षित करने पर रहा है, वहीं अगला चरण घटकों के स्थानीयकरण के साथ उत्पादन मूल्य श्रृंखला को मजबूत करने की दिशा में होगा। अधिकांश आलोचनात्मक रिपोर्टों में इस प्रगतिशील बदलाव की सूक्ष्म समझ नहीं दिखाई दे रही है।

भारत सरकार ने भारत को इलेक्ट्रॉनिक्स सिस्टम डिजाइन एंड मैन्यूफैक्चरिंग (ईएसडीएम) के वैश्विक केन्द्र के रूप में स्थापित करने हेतु एक इकोसिस्टम वाला दृष्टिकोण अपनाया है। वर्ष 2०14-15 के दौरान, न्यूनतम मूल्यवर्धन एवं उच्च आयात निर्भरता के साथ इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन 37 बिलियन अमेरिकी डालर का था। पिछले नौ वर्षों में, भारत ने इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन में महत्वपूर्ण प्रगति की है जो 2०22-23 में (उद्योग जगत के अनुमानों के अनुसार) लगभग तीन गुना बढ़कर 1०1 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया है, निर्यात चार गुना बढ़कर 23 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया है और मूल्यवर्धन बढ़कर 23 प्रतिशत हो गया है। वैश्विक इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन में भारत की हिस्सेदारी 2०12 के 1.3 प्रतिशत से बढ़कर वित्तीय वर्ष 2०21-22 में 3.75 प्रतिशत हो गई है।

इलेक्ट्रॉनिक्स क्षेत्र के लिए पीएलआई योजना के शुभारंभ के परिणामस्वरूप, भारत संख्या के मामले में दुनिया में मोबाइल फोन के दूसरे सबसे बड़े निर्माता के रूप में उभरा। मोबाइल फोन का उत्पादन वित्तीय वर्ष 2०14-15 में 6० मिलियन से बढ़कर वित्तीय वर्ष 2०21-22 में लगभग 32० मिलियन हो गया। वर्ष 2०14 में दुनिया का कुल तीन प्रतिशत मोबाइल हैंडसेट निर्माण करने से लेकर इस साल भारत अनुमानित रूप से दुनिया के कुल 19 प्रतिशत मोबाइल हैंडसेट का निर्माण करेगा। मूल्य की दृष्टि से मोबाइल फोन का उत्पादन वित्तीय वर्ष 2०14-15 में 19० बिलियन रुपये से बढ़कर वित्तीय वर्ष 2०22-23 में 3.5 ट्रिलियन रुपये का हो गया है। 1०1 बिलियन अमेरिकी डॉलर मूल्य के कुल इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन में, स्मार्टफोन का उत्पादन 44 बिलियन अमेरिकी डॉलर मूल्य का है और उसका निर्यात 11.1 बिलियन अमेरिकी डॉलर मूल्य का है। इस तथ्य को स्थापित करने के लिए पर्याप्त सबूत हैं कि भारत में मोबाइल का उत्पादन मजबूत होने के साथ-साथ व्यापक होता जा रहा है, जिसमें घरेलू मूल्यवर्धन, रोजगार और आय में वृद्धि शामिल है।

एलएसईएम के लिए पीएलआई योजना ने वित्तीय वर्ष 2०22-23 के अंत तक 65.62 बिलियन रुपये का निवेश आकर्षित किया है, जिससे कुल 2.84 ट्रिलियन रुपये मूल्य का उत्पादन हुआ है। इसमें 1.29 ट्रिलियन रुपये का निर्यात शामिल है और 1००,००० से अधिक का प्रत्यक्ष रोजगार और लगभग 2,5०,००० अप्रत्यक्ष रोजगार सृजित हुआ है। सभी नई सृजित नौकरियों में महिला रोजगार की हिस्सेदारी 7० प्रतिशत है, जो भारत में औपचारिक क्षेत्र के रोजगार में लैंगिक संतुलन को ठीक रखने में मदद करेगा। वर्ष 2०14 के बाद से, इस क्षेत्र में एक मिलियन से अधिक नौकरियों का समावेश किया गया है।

एप्पल के अपने सबसे उन्नत मॉडलों के निर्माण सहित भारत में आईफोन के अपने उत्पादन का विस्तार करने के फैसले के साथ भारत ने इस क्षेत्र में एक आकस्मिक प्रगति की है। अनुमान है कि 2०25 तक कुल ऐप्पल आईफोन का एक चौथाई हिस्सा भारत में निर्मित होगा।

निष्कर्ष के तौर पर, पीएलआई योजनाओं की सफलता को रोजगार सृजन, मैन्यूफैक्चरिंग के क्षेत्र में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) में वृद्धि, निर्यात में वृद्धि और निर्यात के क्षेत्र में होने वाले विविधीकरण के साथ-साथ उल्लेखनीय मूल्यवर्धन और कई पीएलआई उत्पादों, विशेष रूप से मोबाइल फोन के क्षेत्र में बढ़ती स्थानीय मूल्य श्रृंखला के निर्माण के रूप में इसके योगदान की दृष्टि से देखा जाना चाहिए।

सू- दोकू क्र.069

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर 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 68 का हल

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

भाजपा नेताओं की बेचैनी बढ़ी

एक बार फिर भारतीय जनता पार्टी के नेताओं की बेचैनी बढ़ गई है। बुधवार की रात को प्रधानमंत्री आवास पर पार्टी के शीर्ष नेताओं की एक बैठक हुई, जिसके बाद से भाजपा संगठन में और नरेंद्र मोदी की सरकार में बदलाव की अटकलें तेज हो गई हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ बुधवार को हुई बैठक में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा और संगठन महासचिव बीएल संतोष शामिल हुए। यह बैठक पांच घंटे चली। बताया जा रहा है कि इसमें संगठन में संभावित बदलाव, सरकार में फेरबदल और राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनावों के बारे में चर्चा हुई।

अब सवाल है कि क्या जल्दी ही भाजपा के संगठन और मोदी सरकार में बदलाव होने जा रहा है? प्रधानमंत्री आवास पर हुई बैठक के आधार पर ऐसा नहीं कहा जा सकता है। पिछले नौ साल में जिन लोगों ने भी भाजपा की राजनीति को करीब से देखा है वे जानते हैं कि किसी भी फेरबदल से पहले इस तरह का ऐलान नहीं होता है। डंका बजा कर वहां बदलाव नहीं होता है। यह पहले होता था लेकिन नौ साल में सारी प्रक्रिया बदल गई है। जब बदलाव होना होता है तब हो जाता है और किसी को पता नहीं चलता है। भारतीय जनता पार्टी के नेता खुद कहते हैं कि संगठन या सरकार में क्या बदलाव होना है यह सिर्फ दो लोग यानी नरेंद्र मोदी और अमित शाह को पता होता है। इसलिए यह मानना थोड़ा मुश्किल है कि प्रधानमंत्री मोदी इस तरह से पंचायत बैठा कर बदलाव के बारे में विचार करेंगे। ध्यान रहे पिछले दिनों अमित शाह, नड्डा और संतोष ने राष्ट्रीय स्वंयसेवक संघ के अरुण कुमार के साथ भी बैठक की थी। अरुण कुमार भाजपा और संघ के बीच समन्वय का काम देखते हैं। उन्होंने भाजपा के तीन शीर्ष नेताओं के साथ जमीनी फीडबैक शेयर किया था। तब भी खबर आई थी कि जल्दी ही सरकार और संगठन में बदलाव हो सकता है। लेकिन अब उस मीटिंग के भी एक महीने होने जा रहे हैं।

बहरहाल, प्रधानमंत्री के साथ भाजपा के बाकी शीर्ष नेताओं की बैठक संगठन के कामकाज से जुड़ी हो सकती है और यह भी संभव है कि इसमें राज्यों में होने वाले चुनाव को लेकर चर्चा हुई हो। लेकिन इसकी संभावना कम है कि संगठन और सरकार में बदलाव के बारे में फैसला इस बैठक में हुआ हो। हालांकि इसका यह मतलब नहीं है कि सरकार और संगठन में बदलाव नहीं होगा। संभव है कि जल्दी ही भाजपा कुछ राज्यों में प्रदेश अध्यक्षों की नियुक्त करे और नड्डा के संगठन में भी नए पदाधिकारी बनाए जाएं। कुछ प्रभारियों की नियुक्ति की भी चर्चा है और नरेंद्र मोदी सरकार में भी फेरबदल हो सकता है। उसका फैसला पंचायत बैठा कर नहीं किया गया होगा। मोदी और शाह अपनी रणनीति के हिसाब से बदलाव करेंगे।(आरएनएस)

सदाबहार कीमत

महाराजा रणजीत सिंह जी का दरबार लगा हुआ था। एक अंग्रेज व्यापारी वहां अपना कांच का सामान बेचने आया और उसके प्रदर्शन की आज्ञा मांगी। महाराजा के हां करने पर उस अंग्रेज ने अपने कीमती, सजावटी सामान का प्रदर्शन प्रारंभ किया। उसने एक फूलदान महाराजा के हाथ में देकर उसकी विशेषताएं बतानी शुरू कीं। तभी वह फूलदान महाराजा के हाथ से गिर गया और टूट कर टुकड़े-टुकड़े हो गया। रणजीत सिंह बोले-यह फूलदान तो टूट गया है। अब इसकी कीमत क्या होगी। अंग्रेज निराशा से बोला-महाराज, अब यह कूड़ा हो गया है, इसकी कोई कीमत नहीं रही। यह सुनकर महाराज ने पास रखे एक पीतल के फूलदान को सेवक के हाथ में देकर कहा-इसे कूट-पीट कर खत्म कर दो।

पीटने के बाद फूलदान चपटा हो गया, मगर खत्म नहीं हुआ। तब महाराजा ने सेवक को आज्ञा दी-जाओ, इसे बाजार में बेचकर आ जाओ। सेवक पीतल को बाजार में बेचकर आया और पैसे महाराज के हाथ में रख दिए। इस पर रणजीत सिंह हंसते हुए अंग्रेज से कहने लगे-कुछ समझे, हमारे जैसे देश में नाशवान चीजों की नहीं, वरन ऐसी चीजों की जरूरत है जो टूटने-फूटने के बाद भी अपनी कीमत अदा कर दें।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से शुक्रवार को सचिवालय में लेफ्टिनेंट जनरल ए.के. सिंह, जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ दक्षिणी कमान ने शिष्टाचार भेंट की।

6 लाख की स्मैक के साथ मां बेटे सहित तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने छह लाख रूपये की स्मैक के साथ मां-बेटे सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रभारी निरीक्षक कोतवाली ऋषिकेश के द्वारा नेतृत्व करते हुए आवश्यक दिशा निर्देशों के साथ थाना एवं चौकी क्षेत्र मे चौकिंग अभियान चलाया जा रहा है। जिस पर गठित टीमों द्वारा चेकिंग के दौरान गत दिवस मनसा देवी फाटक के पास से दो पुरुष एवं एक महिला को कुल 60 ग्राम अवैध स्मैक जिसकी (अनुमानित कीमत छह लाख रूपये है) के साथ गिरफ्तार कर एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत अभियोग पंजीकृत किया गया है तथा तस्करी में प्रयुक्त रॉयल इनफील्ड बुलेट मोटरसाइकिल तथा हांडा ग्रैजिया स्कूटी को सीज किया गया। पूछताछ में उन्होने अपने नाम राधेश्याम पुत्र रामकुमार निवासी मारीदीन दारपुर थाना ननौता जिला सहारनपुर उत्तर प्रदेश, आलोक पुत्र वकील साहब निवासी गली नंबर 2 गुमानीवाला, रिंकू देवी उर्फ ममता पत्नी वकील साहब निवासी गली नंबर 2 गुमानीवाला ऋषिकेश बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

चोरी की योजना बना रहे दो युवक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी की योजना बना रहे दो युवकों को खुखरी के साथ गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विकासनगर कोतवाली पुलिस ने रात्रि गश्त के दौरान सुरकंडा माता मन्दिर के पास अंधेरे में दो युवकों को चोरी की योजना बनाते हुए पकड लिया। पुलिस ने तलाशी लेने पर दोनों के कब्जे से दो खुखरी बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम हैदर उर्फ जग्गा पुत्र गुलजार निवासी अंबाडी विकासनगर व राहुल पुत्र गोपाल निवासी कश्यप मौहल्ला जीवनगढ बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

बेडू से निर्मित जैम और चटनी को बाजार में उतारा

पिथौरागढ़ (आरएनएस)। सीमांत में प्रशासन ने पहाड़ी अंजीर (बेडू) से तैयार जैम और चटनी को बाजार में उतारा है। नगर में हुए कार्यक्रम के दौरान बीते रोज जिला पंचायत अध्यक्ष दीपिका बोहरा, डीएम रीना जोशी, सीडीओ वरुण चौधरी और पालिका अध्यक्ष राजेंद्र रावत ने उत्पादों को विधिवत लांच किया। इस दौरान वक्ताओं ने कहा कि बेडू सीमांत के लोगों को स्वरोजगार से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। कहा कि यह औषधीय गुणों से भरपूर फल है। इसके सेवन से कई रोगों को दूर किया जा सकता है। रीप परियोजना के जिला परियोजना प्रबंधक प्रतीम भट्ट ने बताया कि उत्तराखण्ड ग्राम्य विकास समिति के तहत सातशिलिंग संकुल के सुदर्शन आजीविका स्वायत्त सहकारिता की महिलाएं बेडू से जैम, चटनी, स्क्वैश आदि उत्पाद बना रही है। उद्यान विभाग के तकनीकी-उत्पाद विशेषज्ञ कविन्द्र चौहान महिलाओं को इसकी जानकारी दे रहे हैं। भट्ट ने कहा कि उत्पादों को हिलांस ब्रांड के माध्यम से मार्केटिंग का कार्य किया जा रहा है। वर्तमान में बेडू से निर्मित जैम, चटनी हिलांस आउटलैट और सरस बाजार में उपलब्ध हैं।

अंकिता हत्याकांडः भारी बारिश के..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

अपनी पूर्व समय में की गई घोषणा के अनुसार हरीश रावत आज बेहद खराब मौसम और बारिश के बीच भी गांधी पार्क में धरने पर डटे रहे उनका कहना है कि यह पहाड़ की बेटी को इंसाफ दिलाने की लड़ाई है अगर मैं इस लड़ाई को नहीं लडूंगा तो भगवान भी मुझसे पूछेगा कि तुमने क्या किया। उन्होंने कहा कि जब अंकिता के परिजन जांच से संतुष्ट नहीं है तो सरकार इसकी जांच किसी रिटायर्ड हाई कोर्ट के जज की निगरानी में सीबीआई से कराने से क्यों बच रही है। उन्होंने कहा कि सरकार के रवैया से लगता है कि कोई तो है जिसे सरकार बचाने का प्रयास कर रही है उनके साथ धरने पर प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा व महानगर अध्यक्ष गोगी सहित अनेक कांग्रेसी नेता व कार्यकर्ता मौजूद थे।

कांग्रेस सेवादल की नई कार्यकारिणी का गठनः दुर्गापाल, मनमोहन व मोहन बने प्रदेश उपाध्यक्ष

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस सेवादल की नई कार्यकारिणी का गठन करते हुए राजेन्द्र दुर्गापाल, मनमोहन व मोहन को प्रदेश उपाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी।

कांग्रेस सेवादल कांग्रेस की रीड की हड्डी कांग्रेस सेवा दल की नई कार्यकारिणी कांग्रेस पार्टी को और मजबूत करेगी। उत्तराखंड कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा, उत्तराखंड कांग्रेस सेवादल प्रदेश प्रवक्ता अशोक मल्होत्रा ने बताया कांग्रेस सेवा दल के राष्ट्रीय मुख्य संगठक लाल जी देसाई ने उत्तराखंड कांग्रेस सेवा दल की नई टीम में प्रदेश मुख्य संगठक हेमा पुरोहित के अनुमोदन पर राजेंद्र दुर्गापाल, मनमोहन शर्मा एवं मोहन फर्त्याल को प्रदेश उपाध्यक्ष बनाया गया है। भास्कर चुग, अशोक मल्होत्रा एवं कपूर पंवार को प्रदेश प्रवक्ता की जिम्मेदारी सौंपी गई। जसबीर सिंह, नितिन कौशिक और दिनेश ममगाई को प्रदेश महासचिव बनाया गया एवं शिवा भट्ट, नरेश उपाध्याय, रेणु रुहेला, गुलाब धीमान, गोपाल सिंह गढ़िया, रेखा भंडारी, अमित मौर्य, रुचि बागवाड़ी, मंगत मथयाल, राजकुमार यादव, विनोद रौथान , फहीम अंसारी व महेश आर्य को प्रदेश सचिव तथा योगिता बिष्ट, बबीता बिड़ला, सोहन सिंह रावत, धन सिंह बंगारी व मंजू कांडपाल को प्रदेश में संयुक्त सचिव बनाया गया है। शोभा जोशी को कांग्रेस सेवादल महिला प्रकोष्ठ का प्रदेश मुख्य संगठक एवं आर्यन राठौर को कांग्रेस सेवादल यंग ब्रिगेड का प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त किया गया। विनीत अग्रहरि गुप्ता को प्रदेश का कम्युनिकेशन कोऑर्डिनेटर तथा संजय दुर्गापाल को प्रदेश का ध्वज प्रभारी बनाया गया है। इसी क्रम में 11 जिलों के जिला मुख्य संगठक भी नियुक्त किए गए जिनमें किशन कठेत को बागेश्वर, दिनेश नेगी को अल्मोड़ा, कमल रावत को चमोली, विजय कुमार एडवोकेट को पछवादून, अश्विन कौशिक को हरिद्वार नगर, श्याम सिंह राणा को उत्तरकाशी, सुशील कश्यप रुड़की ग्रामीण,श्रीमती सयानी चौधरी को रुड़की नगर, शर्मा लाल को रुद्रप्रयाग एवं राजेंद्र चंद को देवप्रयाग की जिम्मेदारी दी गई तथा साथ ही ज्योत्सना वर्मा को रुड़की महानगर, रेणु चुनारा को परवादून एवं हिना खातून को हरिद्वार ग्रामीण का महिला प्रकोष्ठ का जिला मुख्य संगठक नियुक्त किया गया है। राष्ट्रीय मुख्य संगठक लाल जी देसाई ने उत्तराखंड की मुख्य संगठक हेमा पुरोहित तथा उनकी टीम की तारीफ की तथा उम्मीद जताई कि उत्तराखंड कांग्रेस सेवादल के सभी नवनियुक्त पदाधिकारी व कार्यकर्ता कांग्रेस की विचारधारा के प्रसार और प्रचार के माध्यम से आम जनता को कांग्रेस की विचारधारा से जोड़कर कांग्रेस की मजबूती में अपना अहम योगदान देंगे और साथ ही उत्तराखंड से पांचों लोकसभा सीट कांग्रेस को जिताने में अपनी पूरी ताकत लगा देंगे। परदेश मुख्य संगठन हेमा पुरोहित ने नवनियुक्त पदाधिकारियों को जिम्मेदारी प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय मुख्य संगठक लाल जी देसाई का आभार व्यक्त किया तथा उनसे वायदा किया की नई टीम जी जान से राहुल गांधी की आईडियोलॉजी को, राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे एवं प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करण माहरा के हाथों को और कांग्रेस को मजबूत करने में जुटेगी।

धार्मिक ग्रंथ को जलाये जाने पर स्वीडन के पीएम का पुतला फूंका

देहरादून (कासं)। स्वीडन में एक शख्स द्वारा कुरान पाक की बेहूरमती किये जाने के विरोध मे आज मुस्लिम युवा संगठन के बैनर तले स्वीडन के प्राइमिनिस्टर का मुस्लिम समुदाय के लोगों के द्वारा पुतला दहन किया गया और सरकार से किसी भी धार्मिक ग्रंथ को जलाये जाने पर उसके विरुद्ध कठोर कानून बनाने की मांग की। इस मौके पर मुस्लिम युवा संगठन के अध्यक्ष नवाज कुरैशी, बिलाल अहमद, शादाब कुरैशी, अमान कुरैशी, जीशान अली, नाजिम कुरैशी, आहद अफसर अहमद, फरमान, लालू भाई, आरिफ, बाली, एजाज कुरैशी, शुएब रज्जाक वाइज आदि भारी संख्या मे लोग उपस्थित रहे।

मोटरसाईकिल चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने बैंक के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गुमानीवाला निवासी यशवंत सिंह ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से पंजाब नेशनल बैंक में आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल बैंक के बाहर खडी कर दी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मन्दिर के दानपात्र से नगदी चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने मन्दिर के दानपात्र से नगदी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नथुवाला रायपुर निवासी विजेन्द्र बिष्ट ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराया कि आज सुबह वह क्षेत्र के नागराज मन्दिर में पूजा करने गया तो उसने देखा कि मन्दिर के दानपात्र का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर से नगदी गायब थी।पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोर्चा कराएगा शिक्षा अधिकारियों के खिलाफ मुकदमाः शर्मा

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के जिला मीडिया प्रभारी प्रवीण शर्मा ने कहा कि सूचना आयोग में झूठे बयान देने वाले शिक्षा अधिकारियों के खिलाफ मोर्चा मुकदमा दर्ज करायेगा।

आज यहां विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा के जिला मीडिया प्रभारी प्रवीण शर्मा पिन्नी ने कहा कि वर्ष 2020 में इंटर कॉलेज, सहसपुर में 3 पदों पर भर्ती प्रक्रिया में हुई गंभीर अनियमितता को लेकर मोर्चा द्वारा सूचना आयोग में अपील योजित की गई थी, जिसमें सुनवाई के दौरान तत्कालीन मुख्य शिक्षा अधिकारी जिला शिक्षा अधिकारी ने सूचना आयोग में बयान दिया था कि भर्ती प्रक्रिया के समय विज्ञापन प्रदेशीय संस्करण में विज्ञापित कराया गया था तथा जन संघर्ष मोर्चा द्वारा झूठी शिकायत की गई। जांच के उपरांत खंड शिक्षा अधिकारी ने अपनी जांच रिपोर्ट 3 जुलाई 2023 में उल्लेख किया कि भर्ती प्रक्रिया में व्यापक धांधली हुई है तथा विज्ञापन मात्र गढ़वाल संस्करण में प्रकाशित कराया गया, जोकि नियमावली का घोर उल्लंघन है।

शर्मा ने कहा कि मामला वर्ष 2019-20 का है, जिसमें इंटर कॉलेज प्रबंधन द्वारा 3 पदों यथा एक पद प्रवक्ता तथा दो पद सहायक अध्यापक के विज्ञापित कराए गए थे तथा विद्यालय प्रबंधन द्वारा साजिशन विज्ञापन प्रदेशीय संस्करण में प्रकाशित कराने के बजाय मात्र गढ़वाल संस्करण में प्रकाशित कराया गया, जिस कारण हजारों अभ्यर्थी प्रतिभाग करने से वंचित रह गए थे। मोर्चा शीघ्र ही भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ मुकदमा एवं विभागीय कार्रवाई कराकर ही दम लेगा।

एक नजर

मोदी सरनेम केस में राहुल गांधी की याचिका खारिज, बरकरार रहेगी सजा

नई दिल्ली। मोदी सरनेम वाले बयान पर कांग्रेस नेता राहुल गांधी को राहत नहीं मिली है। गुजरात हाईकोर्ट ने मानहानि मामले में सजा पर रोक लगाने से इनकार कर दिया है। कोर्ट ने राहुल की याचिका को भी खारिज कर दिया है। हाईकोर्ट ने निचली अदालत के 2 साल की सजा के फैसले को सही माना है। न्यायमूर्ति हेमंत प्रच्छक की अदालत ने सुबह 11 बजे फैसला सुनाया। इस तरह उनकी सजा बरकरार रहेगी। गुजरात हाईकोर्ट के जज न्यायमूर्ति हेमन्त प्रच्छक ने कहा, आप ऐसे आधार पर सजा पर रोक की मांग कर रहे हैं, जिनका कोई अस्तित्व ही नहीं है। आपके खिलाफ कम से कम 10 क्रिमिनल केस पेंडिंग हैं। इस केस के अलावा मानहानिक के कुछ और केस आपके खिलाफ फाइल किए गए हैं। एक तो वीर सावरकर के पोते ने दायर किया है। किसी भी हाल में सजा पर रोक नहीं लगाना अन्याय नहीं है। इस केस में सजा न्यायोचित और उचित है। सूरत कोर्ट के फैसले में दखल की आवश्यकता नहीं है। याचिका खारिज की जाती है। फैसले के बाद गांधी को जनप्रतिनिधित्व अधिनियम के प्रावधानों के तहत संसद की सदस्यता से अयोग्य घोषित कर दिया गया था। राहुल गांधी 2019 में केरल के वायनाड से लोकसभा के लिए निर्वाचित हुए थे। कांग्रेस के महासचिव जयराम रमेश ने कहा, हम बेंच के फैसले के पहलुओं को देख रहे हैं। जज के तर्क का अध्ययन किया जा रहा है। यह फैसला मामले को आगे बढ़ाने के हमारे संकल्प को दोगुना कर देता है।

फलकनुमा एक्सप्रेस ट्रेन में लगी आग, 3 कोच हुए जलकर खाक

नई दिल्ली। पश्चिम बंगाल से शिकंदराबाद जा रही फलकनुमा एक्सप्रेस ट्रेन में शुक्रवार को आग लग गई। आग लगने के बाद यात्रियों में अफरातफरी मच गई। देखते ही देखते आग इतनी तेज हो गई कि ट्रेन के तीन डिब्बे जलकर खाक हो गए। हालांकि, गनीमत ये रही कि इस हादसे में किसी की जान नहीं गई। सभी यात्री सुरक्षित बताए जा रहे हैं। रेलवे सीपीआरओ ने बताया कि फलकनुमा एक्सप्रेस पश्चिम बंगाल से शिकंदराबाद के लिए रवाना हुई थी। शुक्रवार सुबह 11130 बजे तेलंगाना के नलगोंडा के पास पगडिपल्ली में ट्रेन में आग लग गई। देखते ही देखते आग तीन डिब्बों में फैल गई। आग के चलते एस4, एस5 और एस6 डिब्बे जलकर खाक हो गए। आग लगने के बाद यात्रियों को तुरंत नीचे उतार लिया गया। अब उन्हें दूसरी ट्रेन से भेजा जा रहा है। अभी ट्रेन में आग लगने की वजह का पता नहीं चल पाया है। रेलवे ने जांच शुरू कर दी है। रेलवे की ओर से बताया गया कि हादसे में किसी की जान नहीं गई है। हादसे के वीडियो सामने आए हैं। इनमें देखा जा सकता है कि ट्रेन की बोगियां धू धू कर जल रही हैं।

खराब मौसम के कारण अमरनाथ यात्रा अस्थायी रूप से स्थगित!

जम्मू। कश्मीर के कई हिस्सों में बारिश के कारण शुक्रवार को अमरनाथ यात्रा स्थगित कर दी गई। अधिकारियों ने बताया कि बालटाल और पहलगाम, दोनों ही मार्गों पर यात्रा स्थगित कर दी गई है। अधिकारियों ने कहा कि किसी भी श्रद्धालु को आज सुबह गुफा की ओर जाने की अनुमति नहीं है। उन्होंने बताया कि शुक्रवार सुबह भारी बारिश शुरू हो गई, जिसके कारण श्रद्धालुओं की यात्रा अस्थायी रूप से स्थगित कर दी गई। अधिकारियों के मुताबिक, श्रद्धालुओं को बालटाल और नूनवान आधार शिविरों में रोक दिया गया है। उन्होंने कहा कि मौसम ठीक होते ही यात्रा फिर से शुरू कर दी जाएगी। अधिकारियों ने बताया कि इससे पहले तड़के करीब पौने चार बजे 7,000 से अधिक श्रद्धालुओं का नया जत्था जम्मू स्थित आधार शिविर से अमरनाथ यात्रा के लिए रवाना हुआ था। श्रद्धालु यहां कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच 247 वाहनों में भगवती नगर आधार शिविर से घाटी की तरफ बढ़े थे। अधिकारियों के अनुसार, पहलगाम जा रहे 153 वाहनों के काफिले में 4,600 तीर्थयात्री सवार थे, जबकि 2,410 तीर्थयात्रियों को लेकर 94 वाहनों का एक और काफिला तड़के पौने चार बजे बालटाल आधार शिविर के लिए रवाना हुआ। इस साल 30 जून को अमरनाथ यात्रा शुरू से लेकर अब तक कुल 43,833 तीर्थयात्री जम्मू आधार शिविर से घाटी के लिए रवाना हो चुके हैं।

सांप्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने वालों के विरुद्ध एनएसए के तहत होगी कार्रवाईः एसएसपी

संवाददाता

देहरादून। डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने कहा कि सांप्रदायिक सौहार्द बिगाडने वाले असामाजिक तत्वों के खिलाफ एनएसए के तहत कार्यवाही की जायेगी।

डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने बताया कि विकास नगर क्षेत्र में विगत तीन-चार दिनों से सांप्रदायिक सौहार्द व कानून व्यवस्था बिगाड़ने तथा महिलाओं से छेड़छाड़ किये जाने के संबंध में हुए विवाद पर तत्काल 2 अलग अलग मुकदमें दर्ज कर पुलिस द्वारा 3 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया है। उनके द्वारा स्वयं विकासनगर क्षेत्र का भ्रमण कर कानून व्यवस्था की स्थिति का जायजा लिया गया, साथ ही कानून व्यवस्था व सांप्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने वालो को सख्त चेतावनी दी गई है कि किसी भी दशा में क्षेत्र में किसी भी व्यक्ति व समुदाय को सांप्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने नहीं दिया जाएगा। कानून व्यवस्था खराब करने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध सख्त से सख्त कार्रवाई की जाएगी, प्रत्येक घटना की पूर्ण जानकारी पुलिस के पास है तथा पुलिस द्वारा प्रत्येक घटनाक्रम की नियमित रूप से वीडियोग्राफी की जा रही है, इसके अतिरिक्त संपूर्ण क्षेत्र की ड्रोन के माध्यम से भी नियमित रूप से निगरानी करते हुए प्रत्येक गतिविधि पर सतर्क दृष्टि रखी जा रही है। पुलिस द्वारा क्षेत्र का माहौल खराब करने वाले व्यक्तियों को चिन्हित कर लिया गया है, अराजक तत्वों के चिन्हीकरण की कार्यवाही लगातार जारी है, उक्त सभी अराजक तत्वों के विरुद्ध प्रभावी कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि आज उनके

जनता अफवाहों पर ध्यान ना दें

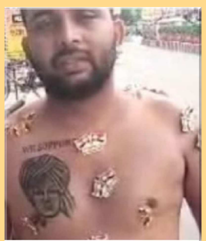
द्वारा जनपद मुख्यालय देहरादून में हिन्दू वादी संगठनों व पुलिस अधीक्षक ग्रामीण श्रीमती कमलेश उपाध्याय व अपर जिला मजिस्ट्रेट रामजी शरण द्वारा विकास नगर क्षेत्र में हिंदू वादी संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ गोष्टी की गई, जिसमें वर्तमान परिपेक्ष्य में उनसे सांप्रदायिक सौहार्द बनाए रखने की अपेक्षा की गई व कानून व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग प्रदान करने के साथ-साथ सांप्रदायिक सौहार्द पर प्रतिकूल प्रभाव डालने वाली किसी भी गतिविधि को न करने के संबंध में स्पष्ट रूप से बताया गया। उन्होने कहा कि जो सांप्रदायिक सौहार्द व कानून व्यवस्था को बिगाड़ने का प्रयास करेगा, उसके विरुद्ध आईपीसी की सुसंगत धाराओं के साथ-साथ राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत सख्त से सख्त दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी। डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने लोगों से अपील की कि अफवाहो पर ध्यान न दें तथा क्षेत्र में सांप्रदायिक सौहार्द को बिगाड़ने वाले व्यक्तियों के संबंध में कोई भी सूचना तत्काल गोपनीय रूप से पुलिस को दे, पुलिस द्वारा सोशल मीडिया पर भी सतर्क दृष्टि रखते हुए अफवाह फैलाने वालों को चिन्हित किया जा रहा है।

घटना क्रम के दृष्टिगत आज विकास नगर क्षेत्र में पुलिस द्वारा कस्बा विकासनगर, हरबर्टपुर, ढकरानी, भीमावाला, जीवनगढ़, नवाबगढ़ आदि क्षेत्रों में फ्लैग मार्च किया गया।

251 शहीदों के नाम शरीर पर गुदवाकर व तिरंगे झंडे लगाकर हरिद्वार पहुंचा कांवडिया

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। कांवड मेले के दौरान तरह तरह के कांवडियें देखने को मिल रहे है। इस क्रम में उत्तर प्रदेश के शामली से हरिद्वार पहुंचे कांवडियें ने अपनी मनोकामना के लिए नहीं बल्कि देश के शहीदों के लिए कांवड़ उठायी है। इस कांवडियें ने अपने शरीर पर 251 शहीदों के नाम गुदवाये है साथ ही 51 छोटे तिरंगे झंडे पिन से गोदकर शरीर पर चिपकाये है।



इस कांवड़िये का नाम विजय हिन्दुस्तानी बताया जा रहा है। जिसका कहना है कि देश की रक्षा करने वाले वीर जवानों की सलामती की मनोकामना लेकर ही वह कांवड लेने हरिद्वार पहुंचा है। बताया कि पुलवामा अटैक के बाद देश की शहीद हुए 251 वीर जवानों के नाम उन्होने अपने शरीर पर गुदवाये है। उन्होने कहा कि भगवान शिव से उनकी प्रार्थना है कि देश तरक्की करता रहे।

बाइक सवार तीन यात्री खाई में गिरे, एक की मौत दो घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क हादसे में आज सुबह एक बाइक के खाई में गिर जाने से जहां एक व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं दो लोग घायल हुए है। घायल व मृतक बाइक पर सवार होकर केदारनाथ धाम यात्रा पर जा रहे थे।

हादसा ऋषिकेश बदरीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर शिवपुरी के पास हुआ है। जानकारी के अनुसार तीनो युवक अमेठी उत्तरप्रदेश के है। जो केदारनाथ धाम के लिए बाइक पर सवार होकर निकले थे। प्रभारी निरीक्षक थाना मुनिकीरेती रितेश शाह ने बताया कि आज सुबह पुलिस कंट्रोल रूम को सूचना मिली कि एक बाइक अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया गया। बताया जा रहा है कि एसडीआरएफ की टीम ने दो घायलों सहित एक मृतक युवक को बाहर निकाला और घायलों को इलाज के लिए एम्स में भर्ती कराया गया है।

वहीं मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया गया है। मृतक की पहचान आकाश उपाध्याय (25) पुत्र राजू उपाध्याय निवासी सुल्तानपुर अमेठी के रूप में हुई है। जबकि घायलो के नाम विश्वास प्रताप सिंह (21) पुत्र राजू सिंह निवासी सुल्तानपुर अमेठी, अपूर्व सिंह (21) पुत्र संजय सिंह निवासी अमेठी बताये जा रहे 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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।