शनिवार
08 जुलाई 2023

पृष्ठ 4

एक दिन में कितना खा सकते हैं आम ?

पृष्ठ 5

शाहरुख खान की जवान ने रिलीज से पहले बनाया रिकॉर्ड

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 154
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जल में मीन का मौन है, पृथ्वी पर पशुओं का कोलाहल और आकाश में पंछियों का संगीत पर मनुष्य में जल का मौन पृथ्वी का कोलाहल और आकाश का संगीत सब कुछ है। – रवींद्रनाथ ठाकुर

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

सीएम के स्वागत सत्कार पर गदगद कावड़िए

विशेष संवाददाता

देहरादून। 'इश्क नचाए जिसको यार वह फिर नाचे बीच बाजार, यह बहुचर्चित गजल आपने जरूर होनी होगी। जी हां इश्क तो इश्क है और अगर यह इश्क राजनीति से हो जाए तो फिर कहना ही क्या है? जो मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और सांसद डॉ रमेश पोखरियाल को खींचकर आज हरिद्वार मेले में ले गया जहां सीएम पुष्कर सिंह धामी ने अपनी पुरानी परंपरा के अनुपालन करते हुए कावड़ियों का ऐसा भव्य वागत किया कि जो उनके लिए यादगार रहेगा वही डॉ रमेश पोखरियाल भी आज यहां शिव भजनों पर कावड़ियों के साथ नाचते नजर आए।

उल्लेखनीय है कि अभी 2 दिन पूर्व सीएम पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर अधिकारियों ने हर की पैड़ी पर कांवड़ियों के स्वागत में हेलीकॉप्टर से पुष्प वर्षा की थी। यही नहीं बीते साल सीएम धामी ने कांवड़ मेले में जाकर कावड़ियों के पैर पखार कर तथा भेंट देकर स्वागत

❑मुख्यमंत्री ने की कावड़ मेले की व्यवस्थाओं की समीक्षा
❑सांसद रमेश पोखरियाल भी कावड़ियों के संग नाचे

किया था इस अपनी बनाई परंपरा को जारी रखते हुए सीएम धामी ने ऊँ घाट पर विभिन्न प्रदेशों से आए कावड़ियों का कुछ वैसा ही स्वागत किया। खास बात यह है कि इस कार्यक्रम से मीडिया को दूर रखा गया। यह भी प्रचार पाने का उनका अलग अंदाज ही कहा जा सकता है। खैर जिन कावड़ियों का सीएम ने स्वागत किया उनका खुश होना भी स्वाभाविक है।

इस अवसर पर सांसद डॉ रमेश पोखरियाल भी आज हरिद्वार पहुंचे और कावड़ियों की सेवा करते दिखे उन्होंने खुद पूरियां तली और कावड़ियों को खिलाई, यही नहीं वह शिव भक्तों के साथ भजनों पर नाचते भी दिखे। उन्होंने कहा कि हमारे प्रदेश की जितनी आबादी है उससे कई गुना ज्यादा शिवभक्त हर कांवड़ मेले में आते हैं और उनकी सेवा का सौभाग्य से हमें मिलता है यह हमारे लिए गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि हमारा प्रयास रहता है कि देवभूमि आने वाले किसी भी श्रद्धालु को कोई परेशानी न हो व भगवान शिव की हम सभी पर कृपा बनी रहे।

हरिद्वार पहुंचे सीएम धामी ने डाम कोठी में आज कांवड़ मेले की व्यवस्थाओं की समीक्षा की और अधिकारियों को दिशा निर्देश दिए कि स्वास्थ्य तथा सफाई व्यवस्था का विशेष ध्यान रखा जाए। इस दौरान मुख्यमंत्री ने कांवड़ियों के पांव धोकर उनका अभिनंदन किया। पूजन

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

हत्या के प्रयास का पर्दाफाश: पीड़ित ही निकला आरोपी, दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बेटे के दोस्त से कुकर्म करने में असफल व्यक्ति ने खुद को गोली मरवाकर बेटे के दोस्तों पर ही हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज करवा दिया। मामले की जांच में इस साजिश का खुलासा होने पर पुलिस ने आरोपी व उसके साथी को तमंचे व कारतूसों सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती चार जुलाई को लक्सर कोतवाली में दो लोगों के खिलाफ जान से मारने की नियत से गोली मारने सहित विभिन्न धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले की विवेचना आगे बढ़ने के साथ नई और क्रूर तस्वीर सामने लेकर आया है। विवेचक को पड़ताल के दौरान जानकारी मिली कि संजीव कुमार का दिल अपने छोटे बेटे आवेश के दोस्त मोन्टी पर आ गया था, जिसके चलते संजीव कुमार द्वारा मोंटी को कुछ रूपये व विभिन्न प्रलोभन देकर अवैध सम्बन्ध बनाने के लिए दबाव दिया जा रहा था। काफी दबाव डालने के बाद भी सफलता न मिलने पर संजीव ने योजना के मुताबिक अपने साथी मनीर

●तमंचा व कारतूस बरामद

के साथ मिलकर मनीर को देशी तमंचा व कारतूस देकर खुद अपने दाहिनी बाजू पर तमंचे से फायर कराया गया। संजीव ने घायल होने के बाद खुद ही अपने मोबाइल से ही पुलिस को सूचना दी थी।

विवेचना में नई जानकारी सामने आने पर पुलिस टीम ने मुख्य षड़यंत्रकारी संजीव कुमार व उसके साथी मनीर को बीती शाम दबोचकर घटना में प्रयुक्त तमंचा, खोखा कारतूस व 3 जिंदा कारतूस अलावलपुर के खेतों से बरामद किए। तथा मुकदमें में नामजद आरोपी मोंटी व प्रिंस के नाम हटाकर संजीव व मनीर को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

बाहुबली नेता के घर से एके-47 सहित हथियारों का जखीरा बरामद

पूर्णिया (सं)। पुलिस ने बाहुबली नेता के घर से एके-47 सहित हथियारों का जखीरा बरामद कर उसको गिरफ्तार कर लिया। वहीं बाहुबली का आरोप है कि उसको उसके विरोधियों के इशारे पर फंसाया जा रहा है। आज यहां पुलिस ने बिहार के पूर्णिया में एक बाहुबली नेता को एक एके-47 राइफल तथा अन्य हथियारों और कई राउंड कारतूसों के साथ गिरफ्तार किया है. सूत्रों ने यह जानकारी दी। इन नेता की पहचान अनिकेत सिंह उर्फ बिट्टू सिंह के रूप में हुई है, जो हाल ही में जमानत पर बाहर आया था। पूर्णिया सदर के एसडीपीओ पुज्कर कुमार ने बताया, शुक्रवार को प्रभात कॉलोनी स्थित अनिकेत सिंह उर्फ बिट्टू सिंह के आवास पर छापेमारी की गई. तलाशी के दौरान एक एके-47 राइफल और इसके 10 जिंदा कारतूस, दो पिस्तौल, एक राइफल और 14 अन्य कारतूस तथा कई अन्य हथियार बरामद किए गए। इसके बाद बिट्टू सिंह उसे गिरफ्तार कर लिया गया। इस संबंध में यहां के हाट थाने में प्राथमिकी दर्ज करायी गई है। बिट्टू सिंह के अलावा उसके ड्राइवर और बॉडीगार्ड को भी गिरफ्तार किया गया है। पुलिस स्टेशन ले जाए जाने के दौरान बिट्टू सिंह ने मीडिया को बताया, जिस समय पुलिस उसके घर आई, वह सो रहा था. पुलिस ने उसपर आरोप लगाया है कि उसके घर भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद जमा किया हुआ है।

लॉरेंस बिश्नोई गैंग के तीन शार्प शूटर गिरफ्तार

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने रोहिणी इलाके से लॉरेंस बिश्नोई गैंग के तीन शार्प शूटरों को गिरफ्तार किया है। एक अधिकारी ने शनिवार को यह जानकारी दी। आरोपियों की पहचान कृष्णा नगर निवासी उदित साध, नांगलोई निवासी अनीश कुमार उर्फ मिंटू और निहाल विहार निवासी मोहित गुप्ता के रूप में हुई है।

पुलिस के मुताबिक, 23 जून 2023 को लाजपत राय मार्केट स्थित एक व्यापारी को रंगदारी के लिए फोन आया था। आरोपी ने प्रोटेक्शन मनी के तौर पर 20 लाख रुपये की मांग करते हुए लॉरेंस बिश्नोई की ओर से उसे धमकी दी थी।

स्पेशल सेल के विशेष पुलिस आयुक्त

एचजीएस धालीवाल ने कहा कि 3 जुलाई को, जानकारी मिली कि जबरन वसूली मामले में शामिल आरोपी जापानी पार्क, रोहिणी के गेट नंबर 3 के पास मिलेंगे। पुलिस ने जाल बिछाया और तीनों को गिरफ्तार कर लिया।

आरोपियों की तलाशी के दौरान उनके कब्जे से दो सिंगल-शॉट पिस्तौल और चार जिंदा कारतूस मिले। उदित थोक बाजार में कपड़े बेचता था और पहले पुरानी दिल्ली के लाजपत राय मार्केट में एक दुकान भी चलाता था। वह इलाके के कई थोक विक्रेताओं से परिचित था और अक्सर उनसे मिलने जाता था। नजदीकियां होने के कारण उनके पास उसका मोबाइल नंबर भी था। अधिकारी ने कहा कि उदित ने जल्दी पैसा कमाने के लिए लोगों को धोखा देना शुरू कर दिया था और साल 2015 में पहली बार जेल भी गया। जेल में उसकी मुलाकात अनीश कुमार और कुख्यात लॉरेंस बिश्नोई गिरोह के सदस्यों से हुई। हाल ही में उसने अपने सहयोगियों अनीश और मोहित के साथ लॉरेंस बिश्नोई के नाम पर निर्दोष व्यापारियों को धमकी देने की साजिश रची। वह जानता था कि विश्नोई के नाम से आसानी से पैसे वसूल सकते हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

मुश्किल में फंसे राहुल व कांग्रेस

राहुल गांधी को बहुचर्चित 2019 के मानहानि मामले के मुकदमे में गुजरात हाईकोर्ट से राहत नहीं मिल सकी है। मोदी उपनाम को लेकर उनके द्वारा जो टिप्पणी की गई उस पर निचली अदालत द्वारा राहुल गांधी को 2 साल की सजा सुनाये जाने के बाद उनकी लोकसभा सदस्यता जा चुकी है तथा उनका सरकारी बंगला भी खाली कराया जा चुका है। राहुल गांधी अगर निचली अदालत में सुनवाई के दौरान भी अपनी गलती मान लेते तो यह हो सकता था कि यह मामला बहुत पहले सुलझ गया होता और विवाद इतना आगे तक नहीं पहुंचता। लेकिन राहुल गांधी ने न झुकने का रास्ता चुनकर न सिर्फ स्वयं को मुश्किल में डाल दिया है बल्कि कांग्रेस के लिए भी एक बड़ी समस्या खड़ी कर दी गई है अगर सुप्रीम कोर्ट से भी उनकी सजा को बरकरार रखा जाता है तो उन्हें चुनाव लड़ने के लिए भी अयोग्य ठहराया जा सकता है और उन्हें जेल भी जाना पड सकता है। कांग्रेस के एक शीर्ष नेता के लिए यह स्थिति कितनी दुखद होगी यह एक अलग बात है तथा कांग्रेस पर इसका क्या प्रभाव पड़ेगा यह भी कोई खास बात न सही, लेकिन इसका देश की समग्र राजनीति पर एक गंभीर प्रभाव अवश्य पड़ेगा। राजनीति और देश में ऐसे लोगों की कमी नहीं है जो राहुल गांधी को हुई सजा और कल आए हाईकोर्ट के फैसले से खुश होंगे लेकिन उन्हें कांग्रेस और राहुल गांधी के अहित पर खुश होने से पहले देश की राजनीति के भविष्य और अपने भविष्य के बारे में चिंतन करने की जरूरत है। राहुल गांधी अकेले ऐसे नेता नहीं है जिन्होंने किसी के खिलाफ भाषाई अभद्रता की हो, आज के दौर की राजनीति में शायद ही कोई नेता ऐसा होगा जिसने अपनी अभद्र भाषा शैली और बेलगाम बयानबाजी से देश और समाज को शर्मसार न किया हो। चुनावी दौर में तो इसकी तमाम मर्यादाएं ताक पर रख दी जाती हैं। देश के लोगों को 'तिलक तराजू और तलवार इनको मारो जूते चार, का नारा देने वाली बसपा सुप्रीमो को यह याद जरूर होगा। किसानों के आंदोलन के दौरान एक केंद्रीय मंत्री कहते हैं कि अगर बोली से नहीं मानोगे तो गोली से मानोगे? क्या भारतीय लोकतंत्र में इन सब बयानों को संवैधानिक और व्यवहारिक माना जा सकता है। जिन भाजपा के नेताओं द्वारा राहुल गांधी को सार्वजनिक सभाओं में पप्पू और उन्हें तथा उनकी बहन प्रियंका को लेकर जो टिप्पणियां की जाती हैं वह राजनीति की शालीन भाषा है देश के तमाम नेताओं को संसदीय भाषा और सामाजिकता को सीखने की जरूरत है। राहुल गांधी को अगर सजा हो जाती है तो यह एक ऐसी नजीर बनेगी जो आने वाले दिनों में न जाने कितने नेताओं को जेल की हवा खिला सकती है। क्योंकि वर्तमान की राजनीति में कोई नेता ऐसा नहीं है जो अपनी निजी खीज और गुस्सा तथा कलुषित मानसिकता का सार्वजनिक मंचों से प्रदर्शन न करता हो। देश और समाज को अपनी अशिष्टता से शर्मसार करने वाले इन नेताओं को राहुल गांधी के इस प्रकरण से सबक लेने की जरूरत है। अब कांग्रेस इस फैसले के खिलाफ देशव्यापी मौन प्रदर्शन करने जा रही है लेकिन कोई भी मौन प्रदर्शन या सत्याग्रह तभी सार्थक हो सकता है जब आप सत्य मार्ग पर हो। अच्छा होता कि इस मौन प्रदर्शन की बजाय कांग्रेस राहुल गांधी के इस मुकदमे की पैरवी प्रभावी ढंग से सबूतों के साथ करें जिससे वह खुद और देश की राजनीति एक अप्रिय स्थिति से बच सके।

दुकान में घुसकर मारपीट करने पर छह लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। दुकान में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने छह लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डैसवाला निवासी सुभाष कौशल ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी डैसवाला, डोईवाला बाजार में एक दुकान है तथा 22 जून 2023 रात्रि लगभग नौ बजे अपनी दुकान के कार्य में व्यस्थ था तभी संजय कौशल व भीम कौशल पुत्र रतन लाल व जतिन पुत्र गुलशन व श्रीमती बोबी पत्नी भीम एवं श्रीमती अंशुल पत्नी संजय के द्वारा उसकी दुकान में जबरन घुसकर बेवजह उसके साथ मार पिटाई व गाली गलौच की गयी व उसकी दुकान के समान को फेक कर उसको जान से मारने की धमकी दी गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

उपह्वरे गरीणां सगमे च नदीनाम् ।
धिया विनो अजायत।।

(ऋ० ८.६.२८)

मोक्षार्थी पुरुष को चाहिये कि वह एकान्त देश में जैसे पर्वतों की गुफा में व नदियों के संगम पर बैठ कर परमात्मा का ध्यान करे और एकान्त देश में ही वेदों के पवित्र मन्त्रों का विचार करे। तब ही वह विप्र और ब्राह्मण कहलाने के योग्य है। ब्राह्मण शब्द का भी यही अर्थ है कि ब्रह्म जो शब्द ब्रह्म वेद है, इसके पठन और विचार आदि से ब्राह्मण होता है, और ब्रह्म अविनाशी सर्वत्र व्यापक परमात्मा का जो ज्ञानी भक्त है वही ब्राह्मण कहलाने योग्य है। इसी ज्ञानी को विप्र भी कहते हैं, ऐसे वेदवेत्ता प्रभु के अनन्य भक्त ही ब्राह्मण होने चाहिये, न कि रसोई बनाने वाले बनियों की व्यापार वृत्ति व नौकरी करनेवाले ।

बैकडोर नियुक्तियों के रिकार्ड तीन सप्ताह में कोर्ट में पेश करने के आदेश

संवाददाता

देहरादून। विधानसभा बैकडोर नियुक्तियों में हुई अनियमितता व भ्रष्टाचार विषय पर विधानसभा और याचिकाकर्ता को तथ्यों और रिकॉर्ड के साथ 3 हफ्ते में कोर्ट में प्रस्तुत करने के आदेश दिए।

उत्तराखंड में विधानसभा बैकडोर भर्ती में भ्रष्टाचार व अनियमितता के विषय में देहरादून निवासी कांग्रेस नेता व सामाजिक कार्यकर्ता अभिनव थापर की जनहित याचिका हाईकोर्ट में विचाराधीन है जिसपर आज हाईकोर्ट नैनीताल में सुनवाई हुई। इस विषय पर विधानसभा ने एक जाँच समीति बनाकर 2016 से भर्तियों को निरस्त कर दिया, किंतु यह घोटाला राज्य 2000 में राज्य बनने से लेकर आज तक चल रहा था जिसपर सरकार ने अनदेखी करी। इस विषय पर अबतक अपने करीबियों को भ्रष्टाचार से नौकरी लगाने में शामिल सभी विधानसभा अध्यक्ष और मुख्यमंत्रियों पर भी सरकार ने चुप्पी साधी हुई है , अत: विधानसभा भर्ती में भ्रष्टाचार से नौकरियों को लगाने वाले ताकतवर लोगों पर हाईकोर्ट के सिटिंग जज की निगरानी में जांच कराने हेतु व लूट मचाने वालों से सरकारी धन की रिकवरी हेतु अभिनव थापर ने हाईकोर्ट नैनीताल में जनहित याचिका दायर की। इस याचिका का हाईकोर्ट ने गंभीरता से संज्ञान लिया और 30 नवम्बर 2022 को सरकार को 8 हफ्ते में जवाब दाखिल करने का समय दिया और विधानसभा ने अपना जवाब हाईकोर्ट में दाखिल कर दिया किन्तु दुर्भाग्यपूर्ण है की हाईकोर्ट के पुन: 01 मई 2023 को नोटिस के बाद भी 8महीने बीत जाने पर भी प्रदेश सरकार ने अभी तक न्यायलय को कोई जवाब नहीं दिया है। याचिकाकर्ता अभिनव थापर ने हाईकोर्ट के समक्ष मुख्य बिंदु में सरकार के 2003 शासनादेश जिसमें तदर्थ नियुक्ति पर रोक, संविधान की आर्टिकल 14, 16 व 187 का उल्लंघन जिसमें हर नागरिक को नौकरियों के समान अधिकार व नियमानुसार भर्ती का प्रावधान है, उत्तर प्रदेश विधानसभा की 1974 व उत्तराखंड विधानसभा की 2011 नियमवलयों का उल्लंघन किया गया है। याचिकाकर्ता अभिनव थापर ने बताया कि याचिका में मांग की गई है की राज्य निर्माण के वर्ष 2000 से 2022 तक विध ानसभा में बैकडोर भ्रष्टाचारी नियुक्तियां करने वाले अफसरों, विधानसभा अध्यक्षों व मुख्यमंत्रियों भ्रष्टाचारियों से सरकारी धन के लूट को वसूला जाय। सरकार ने पक्षपातपूर्ण कार्य कर अपने करीबियों को नियमों को दरकिनार करते हुए नौकरियां दी है जिससे प्रदेश के लाखों बेरोजगार व शिक्षित युवाओं के साथ धोखा किया है, यह सरकारों द्वारा जघन्य किस्म का भ्रष्टाचार है। वर्तमान सरकार दोषियों पर भी कोई कार्यवाही करती दिख नही रही है और हम प्रदेश के 10 लाख से अधिक बेरोजगार युवाओं को उनका हक दिलवाने की लड़ाई लड़ रहे है। उल्लेखनीय है की भाजपा के पूर्व सांसद, पूर्व कानून मंत्री व सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ अधिवक्ता डॉ सुब्रमण्यम स्वामी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को पत्र लिखकर, सोशल एकाऊंट से ट्वीट कर विधानसभा से निलंबित 228 कर्मचारियों के पुन: बहाली हेतु आग्रह किया। इससे उत्तराखंड के 10 लाख शिक्षित बेरोजगार युवाओं के हितों एवं हक-हकूक की रक्षा हेतु याचिकाकर्ता अभिनव थापर ने पुरजोर विरोध भी किया है। जनहित याचिका के हाईकोर्ट के अधिवक्ता अभिजय नेगी ने बताया कि हाईकोर्ट की मुख्य न्यायाधीश विपिन सांघी व न्यायाधीश आलोक कुमार वर्मा युक्त पीठ ने इस याचिका के विधानसभा बैकडोर नियुक्तियों में हुई अनियमितता व भ्रष्टाचार विषय पर विधानसभा और याचिकाकर्ता को तथ्यों और रिकॉर्ड के साथ 3 हफ्ते में कोर्ट में प्रस्तुत करने के आदेश दिए। अगली सुनवाई की तिथि 4 अगस्त को तय की गई है।

अराजक तत्वों ने फूंक डाले गरीबों के ठेले

हमारे संवाददाता

नैनीताल। देर रात अज्ञात लोगों द्वारा सड़क किनारे खड़े दो सब्जी के ठेलों में आग लगा दी गयी। जिससे सब्जी विक्रेताओं को हजारों का नुकसान हुआ ही है वहीं उनके कई जरूरी कागजात भी नष्ट हो गये। प्रभावितों का कहना है कि मामले की सूचना पुलिस को दे दी गयी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार हल्द्वानी स्थित आवास विकास में देर रात यह घटना हुई है। यहां सड़क किनारे खड़े सब्जी के दो ठेलों में अराजक तत्वों ने आग लगा दी। इससे सब्जी विक्रेताओं को बड़ा नुकसान पहुंचा है वहीं ठेले में रखे कई महत्वपूर्ण दस्तावेज भी जल गए। प्रभावितों ने बताया कि शुक्रवार रात वह अपने ठेलों को सड़क किनारे खड़ा करके सोने चले गए थे। आज शनिवार सुबह वह यहां आए तो ठेले जले हुए मिले। उन्होंने बताया कि ठेले में हजारों की सब्जी और जरूरी कागजात रखे हुए थे। जो जलकर राख हो गए हैं। सब्जी विक्रेताओं ने बताया कि इस मामले की सूचना पुलिस को दे दी गयी है।

धरने पर बैठे आंदोलनकारियों को राष्ट्रीय उत्तराखण्ड पार्टी ने दिया समर्थन

संवाददाता

देहरादून। 10 प्रतिशत क्षितिज आरक्षण की मांग को लेकर धरने पर बैठे आंदोलनकारियों को राष्ट्रीय उत्तराखण्ड पार्टी ने अपना समर्थन दिया।

आज यहां राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी द्वारा 10 प्रतिशत क्षितिज आरक्षण के लिए धरने पर बैठे व 10 जुलाई 2023 को मुख्यमंत्री आवास के घेराव के लिए आंदोलनकारियों को समर्थन दिया और उन्होंने सभी आंदोलनकारियों व सामाजिक संगठनों से अपील की कि अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें व आंदोलनकारियों की एकजुटता दिखाए। इस मौके पर राष्ट्रीय उत्तराखंड पार्टी के अध्यक्ष नवनीत गुसाईं ने कहा की 10 प्रतिशत क्षितिज आरक्षण आंदोलनकारियों का नैतिक अधिकार है उस अधिकार से उन्हें वंचित ना किया जाए अगर सरकार आंदोलनकारियों की मांगे नहीं मानती तो उसका इसे खामियाजा भुगतना पड़ेगा। नवनीत गुसाईं ने आगे कहा कि सरकार को चाहिए वह तत्काल प्रभाव से 10 प्रतिशत आरक्षण दे अगर नहीं देती तो आगामी चुनाव में भाजपा को मुंह की खानी पड़ेगी और इस मौके पर नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डोंड्रियाल व आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिलाध्यक्ष सुरेश कुमार, जगमोहन रावत, धर्मानंद भट्ट, बालेश बवानिया, विपुल, लाखन चिलवाल, हल्द्वानी से विपुल नौटियाल, अनुराग भट्ट आदि शामिल रहे।

गुस्सा उतारने के दो शानदार तरीके, बहुत लाइट फील करेंगे आप

किसी भी बात पर जब हमें बहुत तेज गुस्सा आ रहा होता है तब हम अपने मन की साड़ी भड़ास उस इंसान पर निकाल देना चाहते हैं, जिसके कारण हमारा मूड खराब हुआ होता है। जब ऐसा करना हमारे वश में होता है, तब तो हम ऐसा कर लेते हैं। लेकिन जब स्थिति हमारी पहुंच से बाहर होती है तो गुस्सा हमें अंदर ही अंदर परेशान करता रहता है। इस स्थिति से बचने के लिए क्या करना चाहिए ताकि हमारा अपना खून ना फूंके, यहां जानिए...

गुस्सा कंट्रोल ना कर पाने की स्थिति

हम सभी को गुस्सा आता है। किसी को जल्दी आता है तो कोई छोटी-मोटी बातों को अनदेखा कर देता है। लेकिन व्यक्ति कितना भी सहनशील क्यों ना हो, कई बार उसे ऐसी स्थितियों का सामना करना पड़ता है, जब अपने गुस्से पर काबू करना मुश्किल होता है।

-ऐसी स्थिति में यदि हम उस इंसान पर अपना गुस्सा नहीं निकाल पाते जिसके कारण हमारे मूड का कबाड़ा हुआ है तो हम अंदर ही अंदर घुटन महसूस करते रहते हैं। इससे हमारा फोकस दूसरे कामों पर भी नहीं बन पाता है। इसलिए जरूरी होता है कि हम अपने मन को हल्का करें।

-अपना गुस्सा निकालने का पहला तरीका

-अब बात आती है कि गुस्सा निकालना कैसे है। तो ऐसा कीजिए कि घर में ड्रेसिंग टेबल के सामने खड़े होइए और कांच में देखते हुए वो सब कह डालिए, जो आप उस व्यक्ति को उसके मुंह पर कहना चाहते हैं... जितना बोलना है और जैसा बोलना है...सब बोल डालिए। कुल मिलाकर भड़ास निकाल लीजिए...

-जब गुस्सा करते-करते थक जाएं तो एक गिलास ठंडा पानी पीजिए और फिर शांत होकर कुछ देर के लिए लेट जाइए। गहरी सांस लीजिए और मन को बांधने का प्रयास मत कीजिए। फिर 1० से 15 मिनट बाद जब आप उठेंगे तो खुद को बहुत लाइट और फ्रेश फील करेंगे।

गुस्सा उतारने का दूसरा तरीका

-जब हमें बहुत तेज गुस्सा आ रहा होता है और स्थितियां किसी भी तरीके से हमारे वश में नहीं होती हैं तो दिल और दिमाग को हल्का करने के लिए जरूरी होता है कि हम कुछ देर के लिए रो लें... जी हां, जानकर आपको थोड़ा अजीब लग सकता है लेकिन यह सच है कि मानसिक तनाव और दिल का भारीपन रोकर भी हल्का किया जा सकता है।

रोने से होते हैं ये फायदे

-जब हम खुलकर हंसने की तरह ही, जीभरकर रो लेते हैं तो हमारे अंदर की नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है।

-दिमाग की नसों में हल्कापन महसूस होता है और हम खुद को बहुत लाइट फील करते हैं। इसके बाद यदि कुछ देर आंखें बंद करके डीप ब्रीदिंग की जाए या कुछ समय अकेले बिताया जाए तो हम खुद को रीचार्ज फील करते हैं।

-ऐसे में पूरे मन और ऊर्जा के साथ नए तरीके से नया काम शुरू करना आसान हो जाता है। पुराने दर्द को हल्का करने और फिर धीरे-धीरे करके उस दर्द से बाहर आने में सहायता मिलती है।

शिशु में डायपर रैशेज से छुटकारा पाने के 6 असरदार घरेलू नुस्खे

शिशु में डायपर रैश होना आम बात है। शिशु के यौन अंगों पर लाल रंग के चकत्तों को डायपर रैशेज कहा जाता है। मल या पेशाब से जलन, किसी नए खाद्य पदार्थ या प्रोडक्ट, संवेदनशील त्वचा और ज्यादा टाइट डायपर पहनने की वजह से डायपर रैशेज हो सकते हैं।

बच्चों की स्किन बुहत सेंसिटिव होती है इसलिए कोई भी क्रीम का मेडिकल ट्रीटमेंट का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। आप डायपर रैशेज के घरेलू उपाय अपना सकती हैं, ये बहुत कारगर होते हैं।

नारियल तेल

नारियल तेल में सैचुरेटेड फैट होता है जो शिशु की त्वचा को मुलायम और मॉइस्चराइज रखता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीवायरल गुण होते हैं जिससे रैशेज के इलाज में मदद मिलती है।

आधा चम्मच शुद्ध नारियल तेल लें और उसे हथेलियों पर लगाकर प्रभावित हिस्से की मालिश करें। दिन में दो से तीन बार इस नुस्खे को अपनाएं।

ओटमील

इसमें उच्च मात्रा में मौजूद प्रोटीन शिशु की त्वचा को मुलायम करता है। इसमें सैपोनिन नामक यौगिक भी होता है जो स्किन के रोमछिद्रों से धूल-मिट्टी और तेल को हटाता है। ओटमील के एंटी-इंफ्लामेट्री गुण डायपर रैशेज की वजह से होने वाली जलन और सूजन को भी दूर करता है।

एक चम्मच सूखे ओटमील को शिशु के नहाने के पानी में मिला दें। इस पानी में शिशु को 15 से 2० मिनट के लिए बैठाएं। अब शिशु को पानी से बाहर निकाल कर अच्छी तरह से पोंछ लें। ऐसा आपको दिन में दो बार करना है।

सेंधा नमक

सेंधा नमक में सूजन-रोधी गुण और उच्च मात्रा में मैग्नीशियम होता है। ये त्वचा की जलन और सूजन को कम करने में मदद करता है।

खाली पेट आपको क्या नहीं खाना चाहिए ?

भूख का असर ही ऐसा होता है कि हमारा दिमाग काम करना बंद कर देता है और हमारा फोकस सिर्फ खाने पर होता है। लेकिन भूख की इस हालत में भी इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि आपको क्या नहीं खाना है... क्योंकि कुछ चीजें हेल्दी होते हुए भी खाली पेट खाने पर फायदा पहुंचाने की जगह नुकसान पहुंचा सकती हैं। यहां जानें उन चीजों की डिटेल और परेशानी पहुंचाने के कारण...

खाली पेट और भूखे पेट में क्या अंतर होता है?

-ज्यादातर लोगों को खाली पेट की स्थिति को लेकर कंफ्यूजन होता है। आखिर खाली पेट कौन सी कंडीशन होती है...जब हमें बहुत तेज भूख लगी हो या जब हमने सुबह से कुछ नहीं खाया हो? बता दें खाली पेट का अर्थ आपके दिन की शुरुआत के फर्स्ट मील से होता है। यानी इससे पहले आपने कुछ नहीं खाया है।

इन फलों का ना करें सेवन

-अमरूद एक ऐसा फल है, जिसे अलग-अलग स्थितियों में खाने पर अलग-अलग परिणाम देखने को मिलते हैं। यानी अगर आप सर्दियों में सुबह के वक्त खाली पेट अमरूद खाएंगे तो आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। वहीं, गर्मी में खाली पेट अमरूद खाएंगे तो यह फायदा देता है।

-अमरूद खाते समय मौसम के साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना होता है कि अमरूद खाने के बाद कभी भी पानी नहीं पीना चाहिए नहीं तो पेट दर्द या अपच की समस्या हो सकती है। हालांकि किसी भी फल को खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

-सर्दियों में खाली पेट सेब खाने से बीपी बढ़ सकता है। अगर सुबह सबसे पहले यानी बिना कुछ खाए आप सेब खा लेते हैं तो इस दिक्कत का सामना आपको करना पड़ सकता है। लेकिन गर्मी में आप खाली पेट सेब खा सकते हैं। इस वक्त आपको इस बात का खास ध्यान रखना होगा कि आपके पेट और सीने पर तेज जलन ना हो रही हो।

-मौसम वाली कंडीशन दही पर भी अप्लाई होती है। ठंड के मौसम में खाली पेट दही बिल्कुल नहीं खानी चाहिए। लेकिन गर्मी के मौसम में आप ऐसा कर सकते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि खाली पेट दही खाने से नींद आती है या बीपी लो हो जाता है। तो आप पूरी तरह सही नहीं है।

क्या है पूरी बात?

-इस बारे में हम कहना चाहेंगे कि गर्मी के मौसम में खाली पेट दही खाने के बाद अगर किसी को बीपी लो की दिक्कत हो रही है तो इसका अर्थ यह है कि उनका बीपी पहले से ही लो था और दही खाने के बाद यह समस्या उभरकर सामने आ गई है। वहीं अगर किसी को दही खाने के बाद नींद आ रही है तो इसका अर्थ है कि उनका पाचनतंत्र बहुत धीमे काम कर रहा है और पाचन क्रिया सही नहीं है।

टमाटर से जुडे फैक्ट्स

-जहां तक बात खाली पेट टमाटर खाने की है तो टमाटर तासीर से गर्म होता है। इसे आप सर्दी के मौसम में तो खाली पेट खा सकते हैं लेकिन गर्मी के मौसम में ऐसा करने पर पेट में या सीने में जलन की समस्या हो सकती है।

-सर्दी के मौसम में हर रोज खाली पेट टमाटर खाने या टमाटर का जूस पीने से बहुत अधिक बाल झड़ने की समस्या हो सकती है। इसलिए जरूरत होने पर या कभी-कभी टेस्ट चेंज करने के लिए तो आप खाली पेट टमाटर खा सकते हैं या इसका सूप, जूस पी सकते हैं। लेकिन इसका नियम ना बनाएं।

मौसम के हिसाब से बदल जाती है कंडीशन

-मौसम के हिसाब से कंडीशन बदल जाती है। जैसे जाड़ों के दिनों में इन्हें नहीं खाना चाहिए तो ये नुकसान देंगे। दरअसल, हमारा पाचन क्रिया अम्ल और क्षार यानी एसिड और बेस पर आधारित होती है। साइट्रिक फ्रूट का स्वभाविक गुण शीतलता है। और सर्दियों में इसे खाली पेट खाने से हमें अपर रेस्पाइरेट्री टैक्ट की बीमारियां हो सकती हैं। जैसे, सूखी खांसी, जुकाम, गले में दर्द आदि।

घरेलू उपायों से मिलेगी दांत दर्द से राहत

दांतों का दर्द काफी तकलीफदेह होता है कि इससे सिर और आंखों में भी दर्द होने लगता है. दांतों में कीड़े लगने तो कभी मसूढ़ों में कोई तकलीफ दांत दर्द का कारण बनती है. दांतों का दर्द असहनीय होता है इसमें कुछ खाने-पीने का भी मन नहीं करता. दांत में दर्द होने पर लोग डॉक्टर को दिखाते हैं, लेकिन ऐसे कई घरेलू उपाय भी हैं, जिनकी मदद से हम दांतों के दर्द को ठीक कर सकते हैं. आज हम आपको इस लेख में दांत के दर्द से छुटकारा पाने के लिए 5 घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं. ये पांच उपाय कौन से हैं आइए इनके बारे में जानते हैं...

नमक- पानी का कुल्ला

हल्के गरम पानी में नमक डालकर कुल्ला करने से दांत के दर्द में राहत मिलती है. ऐसा करने से दांत और मसूढ़े की सूजन भी जाती रहती है. इस घरेलू उपाय को अपनाने के लिए एक गिलास पानी गर्म कर लें और उसमें एक या डेढ़ चम्मच नमक डालें और उसे अच्छी तरह से मिलाकर कुल्ला करें या फिर माउथवॉश करें.

लहसुन

औषधीय गुणों से भरपूर लहसुन दांत दर्द और सूजन को कम करने में भी मददगार साबित होता है. दांत दर्द होने पर लहसुन की कली को लेकर अच्छी तरह से पेस्ट बना लें और प्रभावित हिस्से पर लगाएं. ऐसा करने से आपको थोड़ी देर में राहत मिलेगी.

लौंग

दांतों के दर्द को दूर करने में लौंग का इस्तेमाल काफी किया जाता है, जो फायदेमंद भी है. इसका इस्तेमाल करने के लिए कॉटन पर थोड़ा सा लौंग का तेल लगाकर प्रभावित हिस्सों पर लगाना होता है. इसके अलावा एक छोटे गिलास पानी में लौंग के तेल की एक बूंद भी डाल सकते हैं और कुल्ला कर सकते हैं.

सरसों का तेल

एक चम्मच सरसों के तेल में एक चुटकी नमक डालकर दांतों और मसूढ़ों पर मसाज करें. इससे न सिर्फ दांतों में दर्द से आराम मिलता है बल्कि मसूढ़े भी मजबूत होते हैं.

काली मिर्च पाउडर

दांतों में तेज दर्द से आराम के लिए एक चौथाई चम्मच नमक में एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाकर दर्द वाले हिस्से पर लगाने से कुछ ही देर में राहत मिल जाती है।

एनडीए को रिवाइव करने की कोशिश

हरिशंकर व्यास

भाजपा कितनी शिद्दत से लोकसभा चुनाव की तैयारी में लगी है और कैसे विधानसभा चुनाव पर ज्यादा ध्यान नहीं दे रही है इसका एक संकेत इस बात से भी है कि वह पुराने एनडीए को रिवाइव करने की कोशिश कर रही है। पुरानी सहयोगी पार्टियों को किसी तरह से भाजपा के नेतृत्व वाले गठबंधन में लाने की कोशिश हो रही है। यह देखना दिलचस्प है कि ये सारे सहयोगी उन राज्यों में हैं, जहां इस साल चुनाव नहीं हो रहे हैं। इस साल जहां चुनाव हो रहे हैं वहां भाजपा अकेले ही लड़ने वाली है। किसी के साथ कोई तालमेल नहीं होना है। इसके बावजूद वह गठबंधन को लेकर लगातार बैठकें कर रही है। संभावित सहयोगियों के साथ तालमेल की बारीकियां तय कर रही है।

पिछले दिनों केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा टीडीपी नेता और आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू से मिले। अमित शाह तेलुगू सुपर सितारे चिरंजीवी और उनके बेटे रामचरण से मिले तो जूनियर एनटीआर से भी उनकी मुलाकात हुई। आंध्र प्रदेश में टीडीपी और पवन कल्याण की जन सेना के साथ तालमेल की बात हो रही है। कर्नाटक में भी भाजपा और जेडीएस के तार जुड़े हैं। जेडीएस के संस्थापक और पूर्व प्रधानमंत्री एचडी देवगौड़ा ने भाजपा के साथ तालमेल का बहुत खुला संकेत दिया। भाजपा वहां उसी तर्ज पर तालमेल कर सकती है, जिस तर्ज पर उसने 2019 में बिहार में नीतीश कुमार की पार्टी के साथ किया था। भाजपा अपनी जीती हुई सीट जेडीएस के लिए छोड़ सकती है। सोचें, विधानसभा चुनाव तेलंगाना में है लेकिन भाजपा तालमेल आंध्र प्रदेश और कर्नाटक में कर रही है और तमिलनाडु में तालमेल बचाए रखने के प्रयास कर रही है।

इसी तरह भाजपा बिहार में नए सहयोगी जोड़ रही है। नीतीश कुमार के साथ छोड़ने से होने वाले संभावित नुकसान की भरपाई के लिए जीतन राम मांझी की हिंदुस्तानी आवाम मोर्चा, उपेंद्र कुशवाहा की राष्ट्रीय लोक जनता दल और मुकेश सहनी की विकासशाली इंसान पार्टी से भाजपा तालमेल करेगी। चिराग पासवान और पशुपति पारस की पार्टियों के साथ उसका तालमेल है। पंजाब में फिर से अकाली दल के साथ तालमेल की बात चल रही है। बताया जा रहा है कि तालमेल पर सैद्धांतिक सहमति बन गई है और अब सीट बंटवारे पर बात हो रही है। इन दोनों राज्यों में भी विधानसभा चुनाव लोकसभा चुनाव के बहुत बाद में होने हैं। सो, इस साल जिन राज्यों में चुनाव होने वाले हैं उन राज्यों में भाजपा की तैयारी हो रही होगी लेकिन इसके साथ साथ भाजपा लोकसभा चुनाव की तैयारियां कर रही है। राज्यों में भाजपा की रैलियां होंगी और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राजस्थान के अजमेर औरर मध्य प्रदेश के भोपाल से इसकी शुरुआत भी कर दी है। लेकिन इसके साथ साथ पूरे देश में भी नेताओं के दौरे हो रहे हैं। अमित शाह ने महाराष्ट्र, हरियाणा, बिहार आदि ऐसे राज्यों में रैलियां की हैं, जहां लोकसभा चुनाव में भाजपा को कुछ नुकसान का अंदेशा दिख रह है। उन्होंने तमिलनाडु में भी रैली की है, जहां कुछ हासिल होने की उम्मीद दिख रही है।

राहुल पर भाजपा की दुविधा

ऐसा लग रहा है कि भारतीय जनता पार्टी को समझ नहीं आ रहा है कि वह राहुल गांधी के मामलों को किस तरह से हैंडल करे। कई बार लगता है कि भाजपा और उसके सारे नेता राहुल को निशाना बना रहे हैं तो कई बार ऐसा मैसेज देने की कोशिश की जाती है कि राहुल गांधी कौन हैं। इन दोनों के बीच भाजपा की रणनीति झूल रही है। जैसे राहुल ने अभी हिंसा प्रभावित मणिपुर जाने का ऐलान किया तो सोशल मीडिया में भाजपा के कई नेताओं और समर्थकों ने सवाल उठाया कि वे कौन हैं, जो मणिपुर के दौरे पर जा रहे हैं? यह भी कहा गया कि वे न तो कांग्रेस के अध्यक्ष हैं और न सांसद हैं फिर किस हैसियत से मणिपुर जा रहे हैं?

एक तरफ भाजपा के लोग खुद ही राहुल गांधी को आम आदमी ठहरा रहे हैं और उनकी हैसियत पूछ रहे हैं तो दूसरी ओर केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी ने प्रेस कांफ्रेंस करके आरोप लगाया कि राहुल गांधी अपनी अमेरिका यात्रा में जॉर्ज सोरोस के फाउंडेशन से मदद लेने वाली एक महिला सुनीता विश्वनाथ से मिले थे। उन्होंने राहुल से पूछा कि वे क्यों ऐसे लोगों से अमेरिका में मिले? अब सवाल है कि जब वे आम आदमी हैं और उनकी कोई हैसियत नहीं है तो फिर वे किससे मिले, इससे क्या फर्क पड़ता है और उनको क्यों किसी को जवाब देना चाहिए कि वे किससे मिले? (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

एक दिन में कितना खा सकते हैं आम ?

रसीले और ताजे आम खाना शायद ही किसी को पसंद नहीं होगा। कुछ लोग इतने ज्यादा आम के शौकीन होते हैं कि वह खाना की जगह आम खाकर ही पेट भर लेते हैं। भारत में आम के ऐसे-ऐसे शौकीन आपको मिल जाएंगे जो एक दिन में एक बाल्टी आम खा जाते हैं। भारत के नॉर्थ के इंडिया के गांव में ऐसा होता है कि लोग अपने आंगन में चारपाई लगाकर और बाल्टी भर-भर के आम खाते हैं। कभी भी लीमिट से ज्यादा कोई भी चीज खाना सेहत के लिए नुकसानदायक है। इसलिए ज्यादा आम खाना सही नहीं है। आम के साथ भी यही दिक्कत है। आप ज्यादा आम खाते हैं तो उससे आपको कब्ज, एसिडिटी जैसी दिक्कतें होने लगती है। आइए जानते है कि एक दिन में कितने आम खाने चाहिए। आइए इस सवाल का जवाब देंगे आज।

एक दिन में कितना आम खा सकते हैं?

1 बड़े आम में 200 कैलोरीज होती है। 100 ग्राम आम के 1 कप में करीब 90 कैलोरीज मिलेंगी। एक आम में 50 से 60 प्रतिशत विटामिन-सी मिलेगा। विटामिन सी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद मिलती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि आम फाइटोन्यूट्रिएंट्स और विटामिन्स से भरपूर होती है। इसकी वजह से गट और पेट की बैक्टीरिया को बढ़ावा मिलता है। गट हेल्थ के लिए सिर्फ आम खाना काफी नहीं है। अगर आप पूरे दिन में 3-5 से आम खा लेंगे तो आपके पेट की गट हेल्थ खराब हो सकती है।

आम खाते समय इन बातों का जरूर रखें ध्यान

आम हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है इसलिए इसे खाएं लेकिन सोच समझकर खाएं। इसमें आम में प्रोटीन, कार्ब्स, फाइबर, विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-ई, विटामिन-के, पोटेशियम, थायमिन, कॉपर, फोलेट, विटामिन-बी6, राइबोफ्लेविन और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

आम में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। जिसमें विटामिंस ए, बी-6, बी-12, सी, ई, विटामिन के, विटामिन डी, जिंक, फॉस्फोरस, पोटैशियम, फाइबर, नियासिन, थियामिन, कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, शुगर, प्रोटीन, ऊर्जा, फोलेट, कॉपर होते हैं।

कोल्ड ड्रिंक और च्युइंग गम से हो सकता है कैंसर!

अगर आप भी डाइट कोक, आइसक्रीम और च्युइंग गम के आदी हैं तो अब वक्त आ गया है इन चीजों से दूरी बना ली जाए। क्योंकि एक रिसर्च में इनको लेकर एक चौंकाने वाला खुलासा किया गया है। रिसर्च में दावा किया गया है कि इन चीजों का सेवन करने से कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी का जोखिम पैदा हो सकता है। दरअसल तमाम सॉफ्ट ड्रिंक्स और च्युइंग गम में मिठास के लिए आर्टिफिशियल स्वीटनर एस्पार्टेम को मिलाया जाता है। एस्पार्टेम ही वह चीज है, जो शरीर में कैंसर को जन्म देने का कारण बन सकती है।

रिसर्च के मुताबिक, एस्पार्टेम एक कार्सिनोजेनिक है, जिसका मतलब है कि ये बॉडी में कैंसर सेल्स को ट्रिगर करने का काम कर सकता है। अगर आप किसी भी ऐसी चीज का सेवन कर रहे हैं, जिसमें एस्पार्टेम मौजूद है तो इसका साफ-सीधा मतलब यह है कि आप खुद कैंसर जैसी घातक बीमारी को निमंत्रण दे रहे हैं। डाइट कोक, डाइट सोडा और च्युइंग गम में एस्पार्टेम का भरपूर इस्तेमाल किया जाता है। एस्पार्टेम एक तरह का आर्टिफिशियल स्वीटनर है, जिसका इस्तेमाल मिठास लाने के लिए किया जाता है।

इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर का कहना है कि इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी मात्रा में एस्पार्टेम से भरपूर चीजों का सेवन कर रहे हैं। अगर आप थोड़ी मात्रा में भी इस आर्टिफिशियल स्वीटनर का सेवन कर रहे हैं तो मतलब अपनी जिंदगी को खतरे में डाल रहे हैं।

बता दें कि पिछले साल फ्रांस में एस्पार्टेम के प्रभावों को लेकर एक लाख से अधिक लोगों पर एक रिसर्च की गई थी। इस रिसर्च में सामने आया था कि जो लोग आर्टिफिशियल स्वीटनर का इस्तेमाल करते हैं, उनमें कैंसर का रिस्क ज्यादा रहता है।

शब्द सामर्थ्य -070

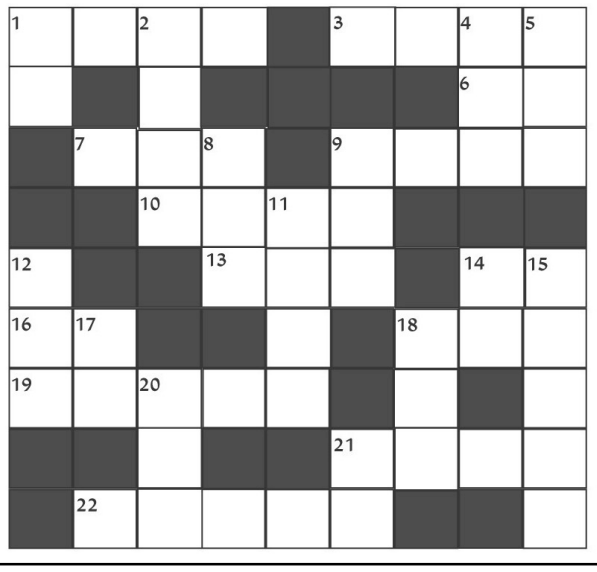
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 69 का हल

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

हिंदी हॉरर सीरीज़ अधूरा का रुह कंपा देने वाला ट्रेलर किया रिलीज

सीरीज 'अधूरा' की कहानी ऊटी के एक प्रतिष्ठित बोर्डिंग स्कूल के इर्द-गिर्द घूमती नजर आएगी। रोंगटे खड़े कर देने वाली इस कहानी में रहस्य और भयानक घटनाओं को प्रस्तुत किया गया है। इसकी कहानी ऊटी के एक प्रतिष्ठित बोर्डिंग स्कूल के इर्द-गिर्द घूमती नजर आएगी। रोंगटे खड़े कर देने वाली इस कहानी में रहस्य और भयानक घटनाओं को प्रस्तुत किया गया है। सीरीज 'अधूरा' में इश्वाक सिंह, पूजन छाबड़ा, रिजुल रे, ज़ोआ मोरानी, साहिल सलाथिया और अरु कृष्ण वर्मा हाई स्कूल के दोस्तों की भूमिका निभा रहे हैं। साथ ही रसिका दुग्गल, श्रेनिक अरोड़ा और राहुल देव भी महत्वपूर्ण भूमिका में हैं। हाल ही में सीरीज का ट्रेलर जारी किया गया। ट्रेलर में अपराध-बोध से ग्रस्त पूर्व छात्र अधिराज (ईश्वक सिंह) और परेशान छात्र वेदांत (श्रेनिक अरोड़ा) के बीच अतीत और वर्तमान का कनेक्शन दिखाया गया है। सीरीज में भूमिका निभाने वाली रसिका दुग्गल ने कहा, कि सुप्रिया जैसे किरदार को लेकर मैं रोमांचित थी। उन्होंने आगे कहा, मैं एक नई सीरीज के साथ प्राइम वीडियो पर आकर खुश हूं। मुझे उम्मीद है कि दर्शक इस कहानी को पसंद करेंगे।

किंग ऑफ कोठा का टीजर जारी, गैंगस्टर के रूप में नजर आए दुलकर सलमान

मलयालम अभिनेता दुलकर सलमान अपनी बड़े बजट की मास एंटरटेनर किंग ऑफ कोठा के लिए तैयार हैं। फिल्म का निर्माण वेफ़रर फिल्म्स और ज़ी स्टूडियोज़ द्वारा किया गया है। इसका टीजर् चार भाषाओं - मलयालम, तमिल, तेलुगु और कन्नड़ में जारी किया गया। टीजर में भरपूर एक्शन का वादा किया गया है क्योंकि दुलकर सलमान एक गैंगस्टर की भूमिका में हैं। 94 सेकंड का वीडियो एक आवाज के साथ शुरू होता है, लोग राजा की वापसी का इंतजार कर रहे थे। उनका मानना था कि केवल राजा ही उनकी भूमि को उस राक्षस से बचा सकते हैं जो उनके बच्चों को खा गया है। आखरि्कार, वह दिन आ ही गया। राजा लौट आये। फिर, एक भित्ति चित्र में राजा दुलकर का चेहरा दिखाया गया है। वीडियो विभिन्न पात्रों को शीघ्रता से दिखाता है और एक्शन से भरपूर दृश्यों का वादा करता है। कोठा के राजा कहते हैं, यह गांधीग्राम नहीं है... यह कोठा है... यहां, जब मैं कहता हूं कि यह दिन है, तो यह दिन है, और जब मैं कहता हूं कि यह रात है, तो यह रात है। अभिलाष जोशी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में दुलकर के साथ-साथ ऐश्वर्या लक्ष्मी, शबीर कल्लारक्कल, चेंबन विनोद जोस, नायला उषा, शांति कृष्णा, प्रसन्ना, गोकुल सुरेश, सुधी कोप्पा और अनिखा सुरेंद्रन जैसे बड़े स्टार शामिल हैं। किंग ऑफ कोठा ज़ी स्टूडियो की पहली मलयालम फिल्म है। कोठा के राजा दो युगों की कहानी कहते हैं। फिल्म का छायांकन निमिष रवि ने किया है।

अनुप्रिया ने असुर 2 की सफलता का श्रेय निर्देशक को दिया

क्राइम थ्रिलर सीरीज असुर और असुर 2 में नैना नायर की भूमिका निभाने वाली अभिनेत्री अनुप्रिया गोयनका सीजन 2 को मिल रही प्रतिक्रिया से काफी खुश हैं। अभिनेत्री शानदार प्रतिक्रिया के लिए शो के निर्देशक ओनी सेन को श्रेय देती हैं। अभिनेत्री ने साझा किया कि वह निर्देशक के व्यक्तित्व से प्रभावित थीं। उन्होंने कहा: शो के सीजन 1 के लिए मैंने अपने कैरेक्टर के बजाय शो में शामिल लोग और स्टोरीलाइन पर विश्वास किया। मैं ओनी के व्यक्तित्व से प्रभावित थी। वह बहुत दिलचस्प हैं। दूसरे सीजन के लिए हां कहने पर उन्होंने कहा, दूसरे सीजन के लिए, गौरव शुक्ला ने वास्तव में पहले से अच्छा प्रदर्शन किया है। उन्होंने इतनी सारी परतें बनाई हैं, शो में बहुत कुछ हो रहा है। ओनी बहुत ही बारीकी से चीजों को देखते हैं। मैं शो के सभी कलाकारों की ओर से कह सकता हूं कि हमें उन पर पूरा भरोसा है। असुर 2, जिसमें अरशद वारसी, बरुण सोबती, रिद्धि डोगरा, अमेय वाघ, विशेष बंसल भी हैं, जियो सिनेमा पर स्ट्रीम करने के लिए उपलब्ध है।

अवनीत कौर छोटे कपड़े पहन इंटरनेट का बढ़ा रही हैं तापमान!

एक्ट्रेस अवनीत कौर अपनी फिल्म टीकू वेड्स शेरू की वजह से काफी लाइमलाइट में बनी हुई हैं। एक्ट्रेस की हाल ही में कुछ तस्वीरें इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रही हैं। इन तस्वीरों में उनका हॉटनेस भरा अंदाज देखकर फैंस का दिल तेजी से धड़कनें लगा है। बॉलीवुड में फिल्म टीकू वेड्स शेरू से डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस अवनीत कौर ने हाल ही में अपनी तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस बेहद ही हॉट स्टनिंग नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस का हर लुक फैंस के बीच ट्रेंड कर रहा है। अवनीत कौर ने अपनी इन तस्वीरों में ब्लैक एंड व्हाइट कलर की सिंगल स्ट्रेप ड्रेस पहनी हुई है। ओपन कर्ली हेयर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। 21 साल की उम्र में भी अवनीत कौर ने अपनी हॉट अदाओं से लोगों को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोग तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। एक्ट्रेस अवनीत कौर का हर एक लुक फैंस को आहें भरने पर मजबूर कर देता है। हालांकि एक्ट्रेस की इन तस्वीरों को देखकर भी फैंस एक बार फिर उनके कातिलाना अदाओं के दीवाने हो गए हैं। अवनीत कौर सोशल मीडिया सेंसेशन हैं और उनकी इंस्टाग्रा पर फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी तगड़ी है। (आरएनएस)

शाहरुख खान की जवान ने रिलीज से पहले बनाया रिकॉर्ड

शाहरुख खान इन दिनों अपनी फिल्म जवान को लेकर चर्चा में हैं। पठान को बॉक्स ऑफिस मिली शानदार सफलता के बाद से ही प्रशंसक इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अब हाल ही में फिल्म के म्यूजिक राइट्स को लेकर खबर सामने आई है, जिसे देखकर लग रहा है कि रिलीज से पहले ही फिल्म ने एक रिकॉर्ड बना लिया है। दरअसल, टी-सीरीज ने 36 करोड़ रुपये में जवान के म्यूजिक राइट्स खरीद लिए हैं।

जवान के म्यूजिक राइट्स को लेकर काफी समय से खबरें आ रही थीं और कई कंपनी इस खरीदना चाहती थी, लेकिन अब टी-सीरीज ने डील पक्की कर ली है। 36 करोड़ रुपये में टी-सीरीज के साथ हुई जवान की इस डील ने इंडस्ट्री के पिछले सभी रिकॉर्ड को तोड़ दिया है। सामने आ रही रिपोर्ट्स के अनुसार, कहा जा रहा है कि इससे पहले इतने करोड़ की डील किसी भी फिल्म के लिए नहीं हुई है।

जवान का संगीत अनिरुद्ध रविचंदर ने दिया है। टीजर की घोषणा होने के बाद से प्रशंसक बेहतरीन एल्बम आने की उम्मीद कर रहे हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म के निर्माता 7 जुलाई को टीजर रिलीज करने पर विचार कर रहे हैं। एटली के निर्देशन में बनी इस एक्शन थ्रिलर फिल्म में शाहरुख बाप-बेटे के डबल रोल में दिखेंगे। उनके साथ फिल्म में नयनतारा और विजय सेतुपति भी शामिल हैं, वहीं दीपिका पादुकोण और संजय दत्त कैमियो करेंगे।

रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म के वीएफएक्स के काम के चलते इसकी रिलीज डेट को आगे बढ़ाया गया था। फिल्म के निर्माता और निर्देशक इसमें कोई भी कसर नहीं छोड़ना चाहते हैं इसलिए उन्होंने यह फैसला लिया था। पहले फिल्म 2 जून को रिलीज होने वाली थी तो अब यह फिल्म 7 सितंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। यह शाहरुख की पहली पैन इंडिया फिल्म है, जो हिंदी समेत तमिल और तेलुगू भाषा में भी रिलीज हो रही है।

शाहरुख ने पठान के साथ 4 साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी की थी, जो ब्लॉकबस्टर साबित हुई। अब वह जवान के बाद डंकी में नजर आने वाले हैं, जिसका निर्देशन राजकुमार हिरानी कर रहे हैं। इस फिल्म में उनकी जोड़ी तापसी पन्नू के साथ बनी है, जिसे पहली बार पर्दे पर देखने के प्रशंसक भी उत्सुक हैं। इसके अलावा वह टाइगर वर्सेज पठान का भी हिस्सा हैं।

ए टेलर मर्डर स्टोरी फिल्म नवंबर में रिलीज़ होगी

कन्हैया लाल एक दर्जी थे जिनकी 2022 में उदयपुर में दिनदहाड़े हत्या कर दी गई थी। इस भयानक घटना ने पूरे देश को सदमे में डाल दिया था क्योंकि दो लोग, ग्राहक बनकर, उनकी दुकान में घुसे और पिछले साल 28 जून को उनका सिर काट दिया। घटना के करीब एक साल बाद कन्हैया हत्याकांड पर आधारित फिल्म बन रही है। भरत सिंह द्वारा निर्देशित, इसका नाम ए टेलर मर्डर स्टोरी है।

फिल्म का इंटेंस टीजर भी सोशल मीडिया पर आ चुका है। कन्हैया लाल की दो लोगों ने हत्या कर दी और उसका सिर काट दिया। बाद में, उन्होंने नूपुर शर्मा के समर्थन में एक सोशल मीडिया पोस्ट पर उस व्यक्ति की हत्या करने की बात स्वीकार करते हुए एक वीडियो रिकॉर्ड किया। नूपुर शर्मा पिछले साल पैगंबर मोहम्मद के बारे में अपने विवादित बयानों को लेकर चर्चा में थीं। इस घटना पर अब भरत सिंह द्वारा जानी फायरफॉक्स फिल्म्स और लूसिओल प्रोडक्शन के तहत एक फीचर फिल्म बनाई जा रही है। आगामी फिल्म का टीज़र भी ऑनलाइन साझा किया गया था और इसमें हत्या के भयानक विवरण का खुलासा किया गया है।

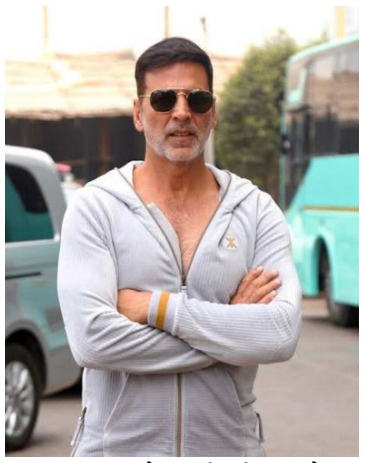
कन्हैया की पत्नी और बेटे ने प्रोड्यूसर अमित जानी को एनओसी (अनापत्ति प्रमाण पत्र) दे दी है। आगामी फिल्म ए टेलर मर्डर स्टोरी लगभग 25 करोड़ रुपये से 30 करोड़ रुपये के बजट पर बनाई जाएगी। यह इसी साल नवंबर में रिलीज होगी।

कन्हैया लाल तेली एक हिंदू दर्जी थे जिनकी 28 जून 2022 को राजस्थान के उदयपुर में दो मुस्लिम हमलावरों ने हत्या कर दी थी। दो लोगों ने उसका सिर काट दिया और बाद में राजनेता और भारतीय जनता पार्टी के प्रवक्ता, नूपुर शर्मा के समर्थन में एक सोशल मीडिया पोस्ट पर उस व्यक्ति की हत्या करने की बात स्वीकार करते हुए एक वीडियो रिकॉर्ड किया। सीसीटीवी कैमरे में कैद हुई पूरी घटना वायरल हो गई। गौरतलब है कि पैगंबर मुहम्मद पर नूपुर शर्मा की टिप्पणी 2022 में विवाद का कारण बनी। हमलावर लाल की हत्या करने से पहले ग्राहक बनकर उसके स्टोर में घुसे।

अक्षय कुमार ने साजिद नाडियाडवाला के साथ किया हाउसफुल 5 का ऐलान

पिछले काफी समय से खबरें आ रही थीं कि सुपरहिट कॉमेडी फ्रेंचाइजी हाउसफुल का पांचवां भाग आ रहा है और अब इस खबर का आधिकारिक रूप से ऐलान हो गया है। फिल्म में एक बार फिर अक्षय कुमार अपनी कॉमेडी से दर्शकों को गुदगुदाएंगे। अक्षय ने भी एक पोस्टर जारी कर सोशल मीडिया पर अपनी इस फिल्म की घोषणा कर दी है, जिसके बाद प्रशंसकों की खुशी का ठिकाना नहीं है। आइए जानते हैं क्या कुछ जानकारी मिली है।

अक्षय ने फिल्म का एक पोस्टर साझा करते हुए लिखा, 5 गुना पागलपन के लिए तैयार रहें। आपके लिए लेकर आ रहे हैं हाउसफुल 5, जिसके निर्देशन की जिम्मेदारी तरुण मनसुखानी और प्रोडक्शन का काम साजिद नाडियाडवाला के जिम्मे हैं। 2024 में दिवाली के मौके पर आपसे मिलते हैं। अक्षय ने अपने पोस्ट में यह भी बताया कि इस फिल्म में उनके साथ रितेश देशमुख नजर आएंगे। जल्द ही फिल्म के दूसरे कलाकारों की घोषणा होगी।



हाउसफुल फ्रेंचाइजी की फिल्मों का बॉक्स ऑफिस पर जलवा रहा है। हाउसफुल और हाउसफुल 2 का निर्देशन साजिद खान ने किया था। हाउसफुल 3 का निर्देशन फरहाद सामजी और साजिद ने मिलकर किया, वहीं हाउसफुल 4 के निर्देशक फरहाद थे। हाउसफुल फ्रेंचाइजी की पहली फिल्म 2010, दूसरी 2012, तीसरी 2016 औ इसकी चौथी किस्त 2019 में आई थी। पिछली फिल्म हाउसफुल 4 75 करोड़ रुपये में बनी थी और इसने बॉक्स ऑफिस पर 296 करोड़ रुपये की कमाई की थी।

सुपरस्टार सूर्या की सुपरहिट तमिल फिल्म सोरारई पोटरु के हिंदी रीमेक में भी अक्षय मुख्य भूमिका में हैं। हेरा फेरी 3 और ओह माय गॉड 2 अक्षय के खाते से जुड़ी है। इसके अलावा फिल्म द ग्रेट इंडियन रेस्क्यू में वह काम कर रहे हैं। धर्मा प्रोडक्शंस की सी शंकरन नायक की बायोपिक के हीरो भी अक्षय ही हैं। उन्हें फिल्म स्काई फोर्स में देखा जाएगा। इसके अलावा जॉली एलएलबी 3 में अक्षय को अरशद वारसी के साथ देखा जाएगा।

अक्षय ओह माय गॉड 2 से पर्दे पर वापसी करेंगे। दर्शकों के साथ अक्षय को भी उम्मीद है कि इसके जरिए उनका डगमगाता करियर पटरी पर आएगा। यह फिल्म 11 अगस्त को सिनेमाघरों में आने वाली है। अक्षय की पिछली फिल्में रामसेतु और रक्षाबंधन ने निर्माताओं का बट्टा बैठा दिया था। उनकी फिल्में सम्राट पृथ्वीराज और बच्चन पांडे भी फ्लॉप हो गईं। पिछली बार आई अक्षय की सेल्फी भी बॉक्स ऑफिस पर पस्त हो गई।

असम में बाढ़ : क्यों शापित है यह सूबा ?

पंकज चतुर्वेदी

इस बार जल-प्लावन कुछ पहले आ गया, चैत्र का महीना खत्म हुआ नहीं और पूरा राज्य जलमग्न हो गया। इस समय असम के 2० जिलों के 2246 गांव बुरी तरह बाढ़ की चपेट में हैं।

पांच लाख से अधिक लोग पीड़ित हुए हैं और 35 हजार लोग 14० राहत शिविरों में शरण लिए हुए हैं। अभी तक दो लोगों की जान गई हैं। सड़कों, पुल, बिजली वितरण तंत्र, सरकारी इमारतों के साथ-साथ 1०,782 हेक्टेयर खेतों की फसल नष्ट हो गई। कोई चार लाख 28 हजार पालतू मवेशी संकट में हैं। वैसे अभी तो यह शुरुआत है, और अगस्त तक राज्य में यहां-वहां पानी ऐसे ही विकास के नाम पर रची गई संरचनाओं को उजाड़ता रहेगा। हर साल राज्य के विकास में जो धन व्यय होता है, उससे ज्यादा नुकसान दो महीने में ब्रह्मपुत्र का कोप कर जाता है।

असम पूरी तरह से नदी घाटी पर ही बसा हुआ है। इसके कुल क्षेत्रफल 78 हजार 438 वर्ग किमी. में से 56 हजार 194 वर्ग किमी. ब्रह्मपुत्र नदी की घाटी में है और बाकी 22 हजार 244 वर्ग किमी. का हिस्सा बराक नदी की घाटी में है। राष्ट्रीय बाढ़ आयोग के मुताबिक, असम का कुल 31 हजार 5०० वर्ग किमी. हिस्सा बाढ़ पीड़ित है यानी असम के क्षेत्रफल का करीब 4० फीसदी हिस्सा बाढ़ग्रस्त है। अनुमान है कि इससे सालाना कोई 2०० करोड़ रुपये का नुकसान होता है। राज्य में इतनी मूलभूत सुविधाएं खड़ी करने में दस साल लगते हैं जबकि हर साल औसतन इतना नुकसान हो ही जाता है यानी असम हर साल विकास की राह पर 19 साल पिछड़ता जाता है।

असम में प्राकृतिक संसाधन, मानव संसाधन और बेहतरीन भौगोलिक परिस्थितियां होने के बावजूद यहां का समुचित विकास न होने का कारण हर साल पांच महीने ब्रह्मपुत्र का रौद्र रूप होता है, जो पलक झपकते ही सरकार और समाज की साल भर की मेहनत को चाट जाता है। वैसे तो यह नद सदियों से बह रहा है। बारिश में हर साल यह पूर्वोत्तर राज्यों में गांव-खेत बरबाद करती रही है। वहां के लेगों का सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक जीवन इसी नदी के चहुंओर थिरकता है। सो, तबाही को भी वे प्रकृति की देन ही समझते रहे हैं। लेकिन पिछले कुछ सालों से जिस तरह सें बह्मपुत्र और उसकी सहायक नदियों में बाढ़ आ रही है, वह हिमालय के ग्लेशियर क्षेत्र में मानवजन्य छेड़छाड़ की ही परिणाम है। केंद्र हो या राज्य, सरकारों का ध्यान बाढ़ के बाद राहत कायरे और मुआवजे पर रहता है। दुखद ही है कि आजादी के 75 साल बाद भी हम वहां बाढ़ नियंतप्रकी कोई मुकम्मल योजना नहीं दे पाए हैं। यदि इस अवधि में राज्य में बाढ़ से हुए नुकसान और बांटी गई राहत राशि को जोड़ें तो पाएंगे कि इतने धन में एक नया सुरक्षित असम खड़ा किया जा सकता था।

पिछले कुछ सालों से ब्रह्मपुत्र का प्रवाह दिनोंदिन रौद्र होने का मुख्य कारण इसके पहाड़ी मार्ग पर अंधाधुंध जंगल कटाई माना जा रहा है। ब्रह्मपुत्र का प्रवाह क्षेत्र उत्तुंग पहाड़ियों वाला है, वहां कभी घने जंगल हुआ करते थे। उस क्षेत्र में बारिश भी जम कर होती है। बारिश की मोटी-मोटी बूंदें पहले पेड़ों पर गिर कर जमीन से मिलती थीं लेकिन जब पेड़ कम हुए तो ये बूंदें सीधी जमीन से टकराने लगीं। इससे जमीन की टाप सॉयल उधड़ कर पानी के साथ बह रही है। फलस्वरूप नदी के बहाव में अधिक मिट्टी जा रही है। इससे नदी उथली हो गई है, और थोड़ा पानी आने पर ही इसकी जल धारा बिखर कर बस्तियों की राह पकड़ लेती है। असम में हर साल तबाही मचाने वाला ब्रह्मपुत्र और बराक नदियां, उनकी कोई 48 सहायक नदियां और उनसे जुड़ी असंख्य सरिताओं पर सिंचाई और बिजली उत्पादन परियोजनाओं के अलावा इनके जल प्रवाह को आबादी में घुसने से रोकने की योजनाएं बनाने की मांग लंबे समय से उठती रही है। असम की अर्थव्यवस्था का मूल आधार खेती-किसानी है, और बाढ़ का पानी हर साल लाखों हेक्टेयर में खड़ी फसल को नष्ट कर देता है। ऐसे में किसान कभी भी कर्ज से उबर ही नहीं पाता। एक और बात यह है कि ब्रह्मपुत्र नदी के प्रवाह का अनुमान लगाना बेहद कठिन है। इसकी धारा की दिशा कहीं भी, कभी भी बदल जाती है। इससे जमीनों का कटाव, उपजाऊ जमीन का नुकसान होता रहता है। यह क्षेत्र भूकंपग्रस्त है और समय-समय पर यहां हल्के-फुल्के झटके आते रहते हैं.जमीन खिसकने की घटनाएं भी खेती-किसानी पर असर डालती हैं। इस क्षेत्र की मुख्य फसलें धान, जूट, सरसों, दालें और गन्ना हैं। धान और जूट की खेती का समय ठीक बाढ़ के दिनों का ही होता है। धान की खेती का 92 प्रतिशत आहू, साली बाओ और बोडो किस्म की धान का है, और इनका बड़ा हिस्सा हर साल बाढ़ में धुल जाता है।

राज्य में नदी पर बनाए गए अधिकांश तटबंध और बांध 6० के दशक में बने थे। अब वे बढ़ते पानी को रोक पाने में असमर्थ हैं। उनमें गाद भी जम गई है, जिसकी नियमित सफाई की व्यवस्था नहीं है। पिछले साल पहली बारिश के दवाब में 5० से अधिक स्थानों पर ये बांध टूटे थे। इस साल पहले ही महीने में 27 जगहों पर मेढ़ टूटने से जलनिधि के गांव में फैलने की खबर है। वैसे मेढ़ टूटने की कई घटनाओं में खुद गांव वाले ही शामिल होते हैं। मिट्टी के कारण उथले हो गए बांध में जब पानी लबालब भर कर चटकने की कगार पर पहुंचता है, तो गांव वाले अपना घर-बार बचाने के लिए मेढ़ तोड़ देते हैं। उनका गांव तो थोड़ा-सा बच जाता है पर करीबी बस्तियां जलमग्न हो जाती हैं।

बराक नदी गंगा-ब्रह्मपुत्र-मेघना नदी पण्राली की दूसरे नंबर की सबसे बड़ी नदी है। इसमें उत्तर-पूर्वी भारत के कई सौ पहाड़ी नाले आकर मिलते हैं, जो इसमें पानी की मात्रा और उसका वेग बढ़ा देते हैं। वैसे इस नदी के मार्ग पर बाढ़ से बचने के लिए कई तटबंध, बांध आदि बनाए गए हैं, और ये तरीके कम बाढ़ में कारगर भी रहे हैं। ब्रह्मपुत्र घाटी में तट-कटाव और बाढ़ प्रबंध के उपायों की योजना बनाने और उन्हें लागू करने के लिए दिसम्बर, 1981 में ब्रह्मपुत्र बोर्ड की स्थापना की गई थी। बोर्ड ने ब्रह्मपुत्र और बराक की सहायक नदियों से संबंधित योजना कई साल पहले तैयार भी कर ली थी। केंद्र सरकार के अधीन एक बाढ़ नियंतप्रमहकमा कई सालों से काम कर रहा है, और उसके रिकार्ड में ब्रह्मपुत्र घाटी देश के सर्वाधिक बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में से है। महकमे ने इस दिशा में अभी तक क्या कुछ किया? उससे कागज और आंकड़ों को जरूर संतुष्टि हो सकती है पर असम के आम लेगों तक तो उसका काम पहुंचा नहीं है। असम को सालाना बाढ़ के प्रकोप से बचाने के लिए ब्रह्मपुत्र और उसकी सहायक नदियों की गाद सफाई, पुराने बांध और तटबंधों की सफाई, नये बांधों का निर्माण जरूरी है।

सू- दोकू क्र.070

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

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 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.69का हल

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

सुरक्षा आउटसोर्सिंग के खतरे

गुजरे दशकों में नव-उदारवादी आर्थिक नीतियों पर अंधाधुंध अमल का परिणाम यह हुआ है कि विभिन्न देशों ने सैनिकों की सामाजिक सुरक्षा के अपने दायित्व से मुंह मोड़ने के लिए सुरक्षा की आउटसोर्सिंग की है। लेकिन अब इसके खतरे खुल कर सामने आ गए हैं।

रूस भीषण गृह युद्ध में उलझने से बच गया। इसका श्रेय बेलारुस के राष्ट्रपति अलेक्सांद्र लुकाशेंको की परिपक्व मध्यस्थता को दिया जाए, या प्राइवेट आर्मी वागनर ग्रुप के सरदार येवगेनी प्रिगोझिन को आखिर में हुए हकीकत के अहसास को- यह अलग चर्चा विषय है। लेकिन अहम बात यह है कि इस सेना ने यूक्रेन के युद्ध में खास भूमिका निभाई है। बाखमुट के मोर्चे पर इसे मिली बड़ी फतह के बाद प्रिगोझिन की बढ़ी महत्त्वाकांक्षा और अहंकार ही वो कारण थे, जिसने रूस को ऐसे संकट के दरवाजे तक पहुंचा दिया था, जहां से सचमुच उसके विनाश की शुरुआत हो सकती थी। अब प्रश्न है कि एक प्राइवेट आर्मी को राष्ट्रीय सुरक्षा जैसे कार्य में किसने लगाया, जो अनिवार्य रूप से आधुनिक काल में राज्य की जिम्मेदारी होनी चाहिए? यह भी गौरतलब है कि वागनर ग्रुप से लड़ने के लिए चेचन आर्मी के दस्ते संबंधित क्षेत्र की तरफ कूच गए थे, जिसका चरित्र भी काफी कुछ निजी सेना की तरह है। उस लड़ाई में चाहे जिसकी जीत होती, खून रूसी नागरिकों का गिरता और बर्बाद भी रूस ही होता।

तो अब यह दुनिया भर के देशों के लिए गहन विचार का विषय है कि राज्य के अनिवार्य कार्यों का निजीकरण होना चाहिए? अमेरिका ने भी गुजरे दशकों में बड़ी संख्या में प्राइवेट आर्मी को अपने युद्धों में लगाया है। इराक और अफगानिस्तान में ऐसी इकाइयों के बेहरमी और उनकी तरफ से किए गए मानव अधिकारों के हनन की कहानियां बहुचर्चित हैं। इसी पैटर्न पर कई और देश चले हैँ। रूस में हुआ यह कि अपराधियों को लेकर बनी एक प्राइवेट आर्मी बगावत पर उतर आई। ऐसे खतरे हर उस जगह मौजूद हैं, जहां सुरक्षा की इस तरह की आउटसोर्सिंग की गई है। गुजरे दशकों में नव-उदारवादी आर्थिक नीतियों पर अंधाधुंध अमल का परिणाम हुआ है कि विभिन्न देशों ने सैनिकों की सामाजिक सुरक्षा के दायित्व से मुंह मोड़ने के लिए ऐसी आउटसोर्सिंग का सहारा लिया है। लेकिन अब इसके खतरे खुल कर सामने आ गए हैं। सबक यह है कि राज्य अपने मूलभूत कर्त्तव्य किसी और को सौंप कर देश की सुरक्षा को लेकर आश्वस्त नहीं रह सकता। (आरएनएस)

नम्रता मल्ला ने कराया हुस्न का दीदार, हॉटनेस देख फैंस का मचला दिल

भोजपुरी एक्ट्रेस नम्रता मल्ला सोशल मीडिया पर अपने हुस्न का दीदार करवा के लोगों के बीच लाइमलाइट लूट लेती हैं। उनकी बोल्डनेस और हॉटनेस हमेशा इंटरनेट पर कहर बरपाए रहती हैं। फैंस उनकी हर एक किलर तस्वीरों के लिए बेताब रहते हैं।

हाल ही में नम्रता मल्ला ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उन्होंने साड़ी का पल्लू गिरा कर एक से बढ़कर एक पोज दिए हैं। एक्ट्रेस नम्रता मल्ला ने हाल ही में अपने लेटेस्ट बोल्ड फोटोशूट की तस्वीरों से इंटरनेट का तापमान बढ़ा दिया है। इन तस्वीरों में उनका स्टाइलिश अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से उनकी हॉटनेस के कायल हो गए हैं।

नम्रता मल्ला ने साड़ी का पल्लू गिराकर बेहद ही सिजलिंग पोज दिए, जो फैंस की धड़कनें बढ़ा रहे हैं। साथ ही छोटा सा डीपनेक ब्लाउज पहनकर एक्ट्रेस नम्रता मल्ला ने कैमरे के सामने क्लीवेज फ्लॉन्ट करते हुए हॉट फोटोशूट करवाया है। अपनी ग्लैमरस अदाओं से सबका दिल मचलने वाली एक्ट्रेस नम्रता मल्ला के हर एक लुक के लिए फैंस बेताब रहते हैं। ओपन हेयर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। नम्रता मल्ला सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और इंस्टा पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी लंबी है।

प्रजा दुख का अहसास

जैन दार्शनिक राजकवि हेमचंद्र सूरि सौराष्ट्र के गांवों से होते हुए निकले। गांवों में सर्वत्र अभाव देखकर उनका हृदय करुणा से भर उठा। एक किसान ने सन और सूत से मिलाकर बुना हुआ एक मोटा वस्त्र आचार्य के चरणों में रखते हुए कहा, यह वस्त्र मेरी पत्नी ने आपके लिए बुना है। आप इसे स्वीकार कर हमें कृतार्थ करें। कवि हेमचंद्र ने तत्काल राज्य प्रदत्त वस्त्र उतारकर वह मोटा वस्त्र पहन लिया और सीधे राजधानी पाटण लौट गये। उनके आगमन का समाचार सुनकर महाराज कुमारपाल सामंतों और श्रेष्ठियों के साथ उनके स्वागत को आए। किंतु राजकवि के वस्त्रों पर नजर पड़ते ही उन्हें घोर पीड़ा हुई। यह तो गुर्जर देश का बड़ा ही दुर्भाग्य है, आचार्य! यह मेरे लिए मरण का विषय है, राजा बोले। जैन संत ने तीखे स्वर में कहा, तुम्हारी अधिकांश प्रजा ऐसे ही वस्त्र तो पहना करती है। क्या इससे तुम्हें पीड़ा और मरण का अनुभव नहीं होता भला मुझ वीतराग के प्रति तुम्हारी ऐसी अनुभूति क्यों तुम मुझे राजवस्त्र पहनाकर प्रजा की सुख समृद्धि नहीं छीन सकते, मेरा यह ग्राम्य वस्त्र कोटि-कोटि राजवस्त्रों से श्रेष्ठ है। यह सुनकर राजा कुमारपाल को अपनी भूल का अहसास हुआ और उन्होंने ग्रामीणों को वस्त्र बांटे।

साइकिलिस्ट आशा मालवीय ने की मुख्यमंत्री से भेंट

संवाददाता

देहरादून। साईकिल यात्रा के माध्यम से महिला सशक्तिकरण हेतु जागरूकता अभियान चला रही मध्य प्रदेश की साइकिलिस्ट आशा मालवीय ने मुख्यमंत्री से भेंट की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में साइकिलिस्ट आशा मालवीय ने भेंट की। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने महिला सुरक्षा और महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य से आशा मालवीय द्वारा साइकिल यात्रा के माध्यम से जागरूकता फैलाये जाने के प्रयासों की सराहना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि यदि मनुष्य किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए दृढ़ संकल्प होकर कार्य करता है, तो उसमें सफलता अवश्य मिलती है। उन्होंने आशा मालवीय के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। मध्यप्रदेश के राजगढ़ जिले की आशा मालवीय महिला सुरक्षा और महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य से देशभर में साइकिल यात्रा के माध्यम से जागरूकता का कार्य कर रही हैं। उन्होंने कहा कि उनके द्वारा यात्रा की शुरूआज एक नवम्बर 2022 से मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल से की गई और यह यात्रा स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर नई दिल्ली में सम्पन्न जायेगी। उन्होंने कहा कि इस यात्रा के दौरान भारत के 28 राज्यों में कुल 25 हजार कि.मी. की यात्रा तय की जायेगी। इस यात्रा के दौरान उनके द्वारा अभी तक 23 राज्यों में 19700 कि.मी. की दूरी तय की जा चुकी है। उनकी यात्रा का उत्तराखण्ड 24 वां राज्य है।

मंत्री गणेश जोशी ने सुनी आम लोगों की समस्याएं

देहरादून (सं)। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कैप कार्यालय में लोगों की समस्यायें सुनी व कई समस्याओं का मौके पर ही निस्तारण किया। आज कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी से कैंप कार्यालय में थराली विधानसभा के पूर्व सैनिक एवं अल्ट्रारनर कलम सिंह बिष्ट ने मुलकात की। इस अवसर पर उन्होंने कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी को अवगत कराया कि उनके द्वारा थराली में मंदोली राइडर्स क्लब नाम से एक संस्था को खोला गया है। जिसमे होनहार बच्चों को रनिंग, साइकलिंग, योगा,डांसिंग आदि का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। गौरतलब है, कि कलम बिस्ट द्वारा अभी अल्ट्रारन मैराथन में 100 से अधिक मैडल प्राप्त कर चुके है। जिसपर मंत्री गणेश जोशी ने खुशी व्यक्त करते हुए कलम बिष्ट को सम्मानित भी किया। इस दौरान कैंप कार्यालय में कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने प्रदेश के विभिन्न स्थानों से पहुंचे फरियादीयों की समस्या को सुना और मौके पर कई फरियादियों की समस्या का समाधान भी किया।

फ्लैट के नाम पर ठगे 29 लाख रुपये

देहरादून (सं)। फ्लैट के नाम पर 29 लाख रूपये की धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्रेटर कैलाश नई दिल्ली निवासी अरूण जज ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको मैसर्स सिनर्जी इनफ्राप्लानर्स लिमिटेड जिसका प्रधान कार्यालय नोएडा, जिला गौतम बुद्ध नगर उत्तर प्रदेश है व जिसके डायरेक्टर अनिल रस्तोगी द्वारा उसको एक भूमि जिसका मे से प्रस्तावित दो फ्लैट स्थित राजपुर, देहरादून की भूमि दिखाई व उसको आश्वासन दिया कि इस भूमि पर प्रस्तावित दो फ्लैट उसका आवंटित कर दिये जायेंगे। इस क्रम में मैसर्स सिनर्जी इनफ्राप्लानर्स लिमिटेड के डायरेक्टर अनिल रस्तोगी द्वारा उसके साथ एक विकय अनुबंध पत्र 04 जून 2014 को स्थान देहरादून में किया गया, जिसमें 29,00,000 रुपये में दोनों फ्लैटों का सौदा तय पाया गया तथा विकय पत्र की समय सीमा 04 जून 2014 से 18 माह तक तय पायी गयी। उसके द्वारा 29,00,000 रुपये अनिल रस्तोगी को अदा कर दिये गये तथा तय सीमा के उपरांत भी अनिल रस्तोगी द्वारा उसके पक्ष में विकय पत्र निष्पादित नहीं किया। उसके द्वारा जब अनिल रस्तोगी से विकय पत्र निष्पादन करने हेतु आग्रह किया गया तो वह टालमटोल करता रहा। सन 2018 में उसको ज्ञात हुआ कि अनिल रस्तोगी द्वारा उक्त भूमि किसी अन्य व्यक्ति जिसका नाम राजीव शर्मा है को विक्रय कर दी गयी थी। जिसके बाद उसके द्वारा अनिल शर्मा व उसके सहयोगियों से अपने रूपये वापस मांगे गये लेकिन उनके द्वारा उसको रूपये वापस नहीं किये गये और उसके साथ गाली गलौच की गयी। जिसके बाद उसको ज्ञात हुआ कि उसके साथ धोखाधडी की गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

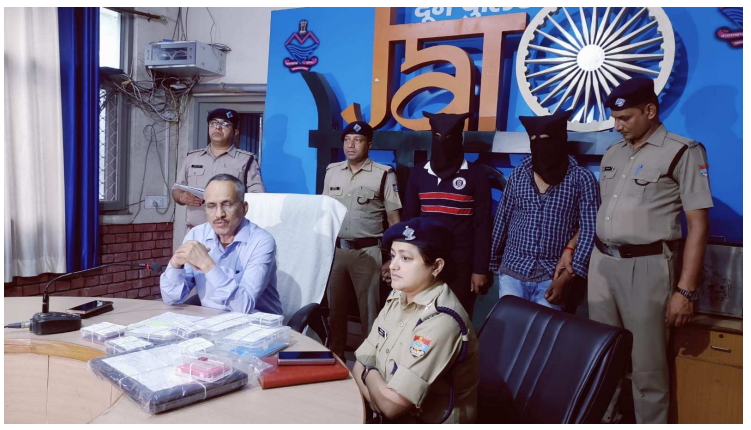
सीएम के स्वागत सत्कार पर गदगद..

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

करते हुए उन पर फूलों की वर्षा भी की।

मुख्यमंत्री धामी व सांसद निशंक आज शाम यहां होने वाली भजन संध्या में भी भाग लेंगे जिसमें मशहूर भजन गायक हंसराज रघुवंशी अपने भजनों से हरिद्वार की फिजाओं को शिवमय बनाने वाले हैं।

नाइजीरियन ब्लैकफिश गिरोह के तार दून तक जुड़े, छह युवकों के खाते खुलवाने वाले दो गिरफ्तार



संवाददाता

देहरादून। नाइजीरियन ब्लैकफिश गिरोह के दो सदस्यों ने दून के छह युवकों के खाते खुलवाकर उसमें लाखों रूपये जमा करने के मामले में पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने बताया कि सुदीप सिह शाखा प्रबन्धक केनरा बैक चकराता रोड द्धारा चौकी पर दिये दो बैक स्टेट मेन्ट मय केवाईसी 91 सीआरपी नोटिस की छायाप्रति द्धारा साईबर पुलिस स्टेशन दिल्ली व साईबर क्राईम सैल मिर्जापुर उ.प्र. बाबत उनके बैक के खाता धारक शुभम कुमार पुत्र रमेश चन्द्र निवासी ब्लाक 3 चक्खुवाला कोतवाली के खाते मे 17 मई 2023 से 23 जून 2023 तक कुल 3823039 लाख रुपये व खाता धारक शिवम निवासी इन्दिरा कालोनी चक्खुवाला ब्लाक -3 देहरादून के खाते मे दिनाक 31 मई 2023 से दिनाक 30 जून 2023 तक 1906985 लाख रूपये का डेबिट क्रेडिट लगातार होने की सूचना उपलब्ध करायी गयी। उक्त खातों के स्टेटमेंन्ट की जांच की गयी तो पाया कि केनरा बैंक को 20 जून को एनसीआरपी की कम्पलेन पुलिस स्टेशन साईबर साउथ वैस्ट द्वारा सीआरपीसी का नोटिस खाता धारक शुभम कुमार पुत्र रमेश चन्द्र निवासी चुक्खुवाला के खाते में 17 मई से 23 जून तक कुल 38 लाख 23 हजार 39 रूपये के सम्बन्ध में जांच हेतु प्राप्त हुआ और खाता ध रक शिवम निवासी चुक्खुवाला के खाते में 31 मई से 30 जून तक 1906985 लाख रूपये डेबिट क्रेडिट होने सम्बन्ध में प्राप्त हुआ। पुलिस ने जब शुभम से पूछताछ की तो शुभम ने बताया कि यह खाता उसी का है तथा उसने यह खाता अपने जानकार सूरज उर्फ गुरमीत निवासी लुधियाना के कहने पर खुलवाया था। उसने बताया कि उसका दोस्त आशीष जो खनन का काम करता है इसलिए उसको एक एकाउण्ट की पास बुक, चैक बुक व एटीएम भी सूरज उर्फ गुरमीत के पास है जिसको वह जानता है। उसने पुलिस को बताया कि खाते में मोबाइल नम्बर सूरज का ही है इसलिए बैंक के सारे मैसेज सूरज के पास ही जाते है। शुभम व शिवम ने बताया कि सूरज उर्फ गुरमीत द्वारा यहां पर रोहन, अमन कुमार, विशाल सूद व आदित्य आदि लडकों के भी खाते खुलवाये हैं। यह जानकारी मिलते ही पुलिस ने लुधियाना में सूरज व आशीष के घरों में दबिश देकर उनको गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में सूरज उर्फ गुरमीत ने पुलिस को बताया कि वह पूर्व में एक नाइजीरियन व्यक्ति जिसको ब्लैकफिश के नाम से जाना जाता है के सम्पर्क में आये थे। जिसके द्वारा उन्हें प्रत्येक खाता खुलवाने के एवज में 18 हजार रूपये तक दिये जाने प्रलोभन दिया गया था। इसी लालच में आकर उन्होंने दून में अपने रिश्तेदार धीरज के जान पहचान वालों से दोस्ती की तथा उनके खाते खुलवाये। पुलिस ने उनके कब्जे से भिन्न-भिन्न खातों की नौ पासबुक, दो पैन कार्ड, केनरा व सहकारी बैंक के 6 एटीएम कार्ड, चार सिम कार्ड एक लैपटॉप आदि सामान बरामद कर लिये है।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने नई बस्ती पुल के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से दस ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम ललित कुमार पुत्र वीर सिंह निवासी नेहरू कालोनी बताया।

सीएम ने किया अपणि सरकार आपके द्वार योजना का फ्लैग ऑफ

संवादाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपणि सरकार नागरिक सेवाएं आपके द्वार योजना का फ्लैग ऑफ कर रवाना किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय में 'अपणि सरकार' नागरिक सेवाएं आपके द्वार योजना का फ्लैग ऑफ किया। देहरादून के नागरिकों को एक फोन कॉल पर अपणि सरकार पोर्टल की नागरिक सेवाएं उनके द्वार पर उपलब्ध होगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि नागरिकों को उनके घर पर जाकर जन सेवा केन्द्र के माध्यम से सेवाएं उपलब्ध कराये जाने की शुरूआत की गई है, यह सेवा जल्द ही राज्य के अन्य स्थानों पर भी शुरू की जायेगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार की प्राथमिकता है की नागरिक सेवाओं का लाभ आम जन को उनके घर पर ही मिल जाए। अभी तक 575 सेवाएं ऑनलाइन रूप से अपणि सरकार पोर्टल पर उपलब्ध करायी जा रही हैं। वर्तमान में पायलट रूप में यह सेवा देहरादून शहर के 100 वार्डों में नजदीकी सी.एस.सी केंद्र के संचालकों द्वारा उपलब्ध करायी जाएगी। सूचना प्रौद्योगिकी, सुराज व विज्ञान प्रौद्योगिकी विभाग के अंतर्गत आई.टी.डी.ए ने "डोर स्टेप डिलीवरी" हेतु सी.एस.सी-एस.पी.वी को यह जिम्मेदारी सौंपी है। देहरादून शहर के सी.एस.सी संचालकों को पुलिस वेरिफिकेशन के उपरांत पहचान-पत्र जारी किए गए हैं। इस सेवा का लाभ उठाने के लिए नागरिक 18009110007 टोल फ्री नंबर पर फोन कर सकते हैं। नागरिकों की सुविधानुसार घर पर ही आवेदन लिया जाएगा तथा संबंधित प्रमाण पत्र / अभिलेख घर पर ही उपलब्ध कराया जाएगा। सचिव शैलेश बगौली ने बताया कि इस सेवा की तीन माह की समीक्षा उपरांत पूरे प्रदेश में इस सेवा को उपलब्ध कराये जाने का लक्ष्य है। भविष्य में दूर दराज क्षेत्रों में निवास करने वाले वरिष्ठ नागरिकों को इस सेवा से विशेष लाभ होगा। आई.टी.डी.ए. निदेशक श्रीमती नितिका खण्डेलवाल ने जानकारी दी कि सी.एस.सी. द्वारा केंद्र व राज्य की सरकारी सेवाओं के अलावा व्यावसायिक सेवाएँ जैसे बीमा, शिक्षण, बैंकिंग, पेंशन, डिजी पे, टेली-हेल्थ, टेली-लॉ भी नागरिकों को ग्राम स्तर तक उपलब्ध करायी जा रही हैं। इस अवसर पर विधायक श्री शिव अरोरा, सचिव विनोद कुमार सुमन, अपर निदेशक आई.टी.डी.ए. गिरीश चंद्र गुणवंत, व आईटीडीए एवं सीएससी-एसपीवी उत्तराखण्ड के अधिकारी उपस्थित थे।

एक नजर

अब दिल्ली मेट्रो में 'पोल डांस' का वीडियो सोशल मीडिया में वायरल

नई दिल्ली। दिल्ली मेट्रो में पोल डांस का वीडियो इस वक्त तेजी से वायरल हो रहा है। यह वीडियो सामने आने के बाद इंटरनेट पर तूफान उठ खड़ा हुआ है। कई यूजर्स इसकी तारीफ कर रहे हैं और डांस का आनंद ले रहे हैं तो इसे गलत परंपरा बता रहे हैं। दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लगातार यह चेतावनी जारी कर रहा है कि मेट्रो के भीतर वीडियो रिकॉर्डिंग नहीं की जा सकती है। लेकिन इसे मानने

के लिए कोई तैयार नहीं दिख रहा है। यही वजह है कि रोज कोई न कोई विवादित वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इस बार एक पुराने फिल्मी गाने पर दो युवतियों का पोल डांस सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। ट्विटर यूजर @HasnaZarooriHai यह वीडियो शेयर किया गया है। यह डांस परवीन बॉबी और शशि कपूर की मशहूर फिल्म सुहाग के मैं तो बेघर हूं गाने पर किया गया है। इसमें दोनों युवतियां मेट्रो ट्रेन के पोल के चारों तरफ घूमकर दिलकश अंदाज में डांस करती दिख रही हैं। ट्विटर यूजर ने लिखा कि पोर्न के बाद दिल्ली मेट्रो में किसिंग, फाइट के बाद अब लेटेस्ट पोल डांस सामने है। दिल्ली मेट्रो का यह पोल डांस कहां किया गया, इसकी जगह और रूट क्लियर नहीं है। यह क्लिप जब से शेयर किया गया है, तब इसे 3 लाख से भी ज्यादा लोग देख चुके हैं। एक ट्विटर यूजर ने लिखा कि दिल्ली मेट्रो को इसकी गंभीरता से जांच करनी चाहिए। वहीं एक यूजर ने लिखा कि हर जगह पर बेशर्म मिलते हैं और जब बेशर्म मिलते हैं तो ऐसा ही कारनामा होता है। दूसरे यूजर ने लिखा कि ऐसे लोगो दूसरे यात्रियों के लिए परेशानी खड़ी करते हैं, इसलिए इन पर कार्रवाई की जानी चाहिए।

खेत में धान की रोपाई करते दिखाई दिए राहुल गांधी

सोनीपत। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी शनिवार को हरियाणा के सोनीपत में एक खेत में किसानों के बीच जा पहुंचे। जहां उन्होंने मदीना गांव में किसानों द्वारा की जा रही धान की रोपाई में हिस्सा लिया। राहुल गांधी की खेतों में पहुंचने की तस्वीरें जब सोशल मीडिया पर वायरल हुई तो सभी हैरान रह गए। बताया जा रहा है कि राहुल गांधी सोनीपत में किसानों के बीच पहुंचे और वहां धान की रोपाई करते हुए किसानों से मिले और उनसे कई विषयों पर बात की। इस दौरान राहुल

गांधी ने खेत में ट्रैक्टर भी चलाया। पानी के भरे खेत में राहुल गांधी बेझिझक किसानों के साथ धान रोपाई करते दिखाई दिए। मालूम हो कि साल 2024 में लोकसभा चुनाव होने वाले हैं। उसी का नतीजा है कि राहुल गांधी आम लोगों का समर्थन जुटाने के लिए जनता के बीच जा रहे हैं। सुरक्षा की चिंता किए बिना वह आम लोगों से समय-समय पर मिलते हुए कैमरे में कैद किए गए।

कांवड़ियों के वाहन पर ट्रक ने मारी जोरदार टक्कर, 10 घायल

हरिद्वार (हसं)। रुड़की के पास तेज रफ्तार ट्रक ने सामने से आ रहे कांवड़ियों के वाहन को टक्कर मार दी जिससे 10 कांवड़िए घायल हो गए। पुलिस ने सभी को सिविल अस्पताल में भर्ती कराया। जहां से गंभीर रूप से घायल वाहन चालक और चार कांवड़ियों को ऋषिकेश एम्स रेफर किया गया है। जानकारी के अनुसार बीती रात करीब दो बजे दिल्ली से कांवड़ियों का वाहन हरिद्वार गंगा जल लेने आ रहा था। रुड़की के पास हरिद्वार हाईवे पर एकता ईंटभट्टे के सामने तेज गति से आ रहे ट्रक ने कांवड़ियों के वाहन को टक्कर मार दी। जिससे कांवड़ियों में चीख-पुकार मच गई। हादसे के बाद स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे और सूचना

पुलिस को दी। पुलिस ने सभी घायलों को रुड़की के सिविल अस्पताल में भर्ती कराया। जहां चिकित्सकों द्वारा चालक और चार कांवड़ियों की गंभीर हालत देखते हुए ऋषिकेश एम्स के लिए रेफर कर दिया। गम्भीर रूप से हुए घायलों के नाम आशीष (20) पुत्र सुरेश निवासी चंचल पार्क थाना नारोला नई दिल्ली, राजेंद्र (45)पुत्र भूप सिंह निवासी सत्यम बिहार थाना नरोला चंचल पीठ दिल्ली, अंशु (16) पुत्र राजेंद्र, मोहित (20) पुत्र सतपाल निवासी नंद नगरी दिल्ली व चालक राजा, निवासी मुरादाबाद बताये जा रहे है। जबकि सामान्य घायलों में अभिषेक (19) पुत्र सुरेश निवासी चंचल पार्क थाना नरोला नई दिल्ली, अंकित (25) पुत्र कुलदीप निवासी चंचल पार्क थाना, सचिन (26) पुत्र राजेंद्र सिंह निवासी बक्करवाला थाना मुंडका दिल्ली, वंश (18) पुत्र राजेंद्र निवासी चंचल पार्क थाना नरोला दिल्ली व विकास (70) पुत्र मुकेश कुमार निवासी थाना दक्षिणपुरी अंबेडकर नगर नई दिल्ली शामिल है।

स्कूलों में दो माह बाद भी पुस्तकें उपलब्ध नहीं

शिक्षा मंत्री पर मुकदमा दर्ज करें: मर्तोलिया

विशेष संवाददाता

पिथौरागढ़। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने पुलिस अधीक्षक को एक लिखित तहरीर देकर इस बात पर आपत्ति जताई है कि राज्य के स्कूलों में अभी तक शत-प्रतिशत पुस्तके सरकार द्वारा उपलब्ध नहीं कराई गई हैं, जिसके लिए राज्य के शिक्षा मंत्री जिम्मेदार हैं। पुस्तकें उपलब्ध न होने के कारण बच्चों की शिक्षा का नुकसान हो रहा है सरकार का यह कृत्य एक गंभीर अपराध है जिसके लिए शिक्षा मंत्री के खिलाफ मुकदमा दायर करें।

❑पुलिस अधीक्षक को पत्र भेजकर की मांग

ऑनलाइन पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़ को भेजी गई शिकायत में जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा है कि राज्य में स्कूल खुले दो माह का समय बीतने को है। लेकिन शिक्षा सत्र शुरू होने के दो माह बाद भी सरकारी स्कूलों में किताबें उपलब्ध न कराया जाना एक गंभीर आपराधिक मामला है। उनका कहना है कि अभी तक राज्य के किसी भी सरकारी स्कूल में शत-प्रतिशत पुस्तके नहीं पहुंची हैं। जिसके कारण बच्चों की पढ़ाई का भारी नुकसान हो रहा है।

उनका कहना है कि यह सरकार की घोर लापरवाही का नतीजा है कि स्कूल खुलने के 50-60 दिन बाद भी स्कूलों को पुस्तक नहीं मिली है ऐसे में बच्चों को क्या पढ़ाया जाए? एक बड़ी समस्या है। उनका आरोप है कि खुद उनके क्षेत्र में भी स्कूलों की पूरी किताबें उपलब्ध नहीं है। जगत मर्तोलिया ने पुलिस अधीक्षक को भेजी शिकायत में शिक्षा मंत्री के खिलाफ आपराधिक मामला दर्ज करने की अपील की है।

उल्लेखनीय है कि सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों में छात्र संख्या कम होने पर चिंता जताई जाती रही है और स्कूलों में शिक्षा का स्तर सुधारने की बड़ी-बड़ी बातें तो की जाती है लेकिन जमीनी हकीकत यह है कि इन स्कूलों की व्यवस्थाओं का बुरा हाल है। शिक्षकों की कमी से लेकर भवन, शौचालय और पेयजल तक की व्यवस्थाएं नहीं है। वही समय पर सरकार पुस्तके तक उपलब्ध नहीं करवा पा रही है।

जमीन के नाम पर लाखों की धोखाधडी में पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर लाखों रूपये की धोखाधडी के मामले में पुलिस ने पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार जल निगम कालोनी उत्तरकाशी निवासी महेश चन्द्र भटट ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसको देहरादून में अपने आवास निर्माण हेतु भूमि क्रय करने की आवश्यकता थी। उसको हसीन अली मिला तथा बताया कि उसकी पत्नी के पास भूमि विक्रय करने हेतु डी.एस.पी. चौक, शिमला बाईपास के पास आरकेडिया ग्रान्ट, देहरादून में भूमि उपलब्ध है, जिस पर वह हसीन अली द्वारा बतायी गयी भूमि को स्थल पर देखने गया तथा उसको भूमि पसन्द आ गयी व उसके तथा हसीन अली के बीच भूमि का सौदा तय पाया गया। हसीन अली की पत्नी श्रीमती नसरीन खान ने भूमि का सौदा 18,00,000 रूपये में तय पाया गया तथा श्रीमती नसरीन खान द्वारा उसके हक में 2018 को एक पंजीकृत विक्रयपत्र सब-रजिस्ट्रार कार्यालय -चतुर्थ, देहरादून में निष्पादित कर विक्रय मूल्य प्राप्त किया है, जिसकी रजिस्ट्री दर्ज व पंजीकृत हैं। वह 29 नवम्बर 2021 को अपनी उपरोक्त भूमि पर गया, तो देखा कि उसमें कोई अन्य व्यक्ति निर्माण सामग्री ईंट, बजरी, रेता डालकर निर्माण कर रहे हैं, उसने जब उन लोगों को अपना कार्य रोकने को कहा, तो उक्त व्यक्तियों ने बताया कि उन्हें उनके मालिक ने निर्माण कार्य करने के लिए अधिकृत किया हुआ है तथा वह लोग उसकी आपत्ति करने पर भी लगातार निर्माण करते रहे। जिसके बाद उसने पता किया तो पता चला कि उक्त भूमि श्रीमती नसरीन खान की नहीं थी। नसरीन खान ने उसके साथ धोखाधडी कर जमीन बेचने के नाम पर 18 लाख रूपये ले लिये है।

मंत्रिमंडल विस्तार की चर्चा, राज्यपाल से मिले सीएम

विशेष संवाददाता

देहरादून। मंत्रिमंडल विस्तार की चर्चाओं के बीच आज सीएम पुष्कर सिंह धामी ने राजभवन जाकर राज्यपाल गुरमीत सिंह से मुलाकात की। आधा घंटा चली इस मीटिंग में कैबिनेट विस्तार पर चर्चा होने के कयास लगाए जा रहे हैं।

उल्लेखनीय है कि अभी-अभी मुख्यमंत्री धामी अपने दिल्ली दौरे से लौटे हैं। अपने दिल्ली प्रवास के दौरान सीएम धामी ने पीएम से लेकर पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा सहित तमाम शीर्ष नेताओं से मुलाकात की थी। उनके इस दौरे के समय से मंत्रिमंडल विस्तार की चर्चाएं आम है। उधर दिल्ली में मौजूद प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि अगस्त तक मंत्रिमंडल विस्तार हो जाएगा तथा अन्य सभी लाभ के पदों (दायित्व) को भर दिया जाएगा। वैसे भी 2024 में होने वाले लोकसभा चुनाव से पूर्व कैबिनेट और दायित्व बंटवारें का काम पूरा किया जाना तय माना जा रहा है।

आज दोपहर 12 बजे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का अचानक राजभवन पहुंचना भी इसी ओर इशारा करता है कि उन्हें पार्टी हाईकमान से मंत्रिमंडल विस्तार के लिए हरी झंडी दे दी गई है और राज्य कैबिनेट का अब बहुत जल्द विस्तार होने वाला है। परिवहन मंत्री चंदन रामदास के निधन के बाद अब इन रिक्त पदों की संख्या 4 हो गई है जबकि तीन मंत्री पद पहले दिन से ही खाली चले आ रहे हैं। दर्जनभर की कैबिनेट में चार मंत्रियों के पद खाली होने के कारण मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह को दर्जनों विभागों का काम देखना पड़ रहा है। मंत्रिमंडल विस्तार के बाद उनका कार्यभार भी कुछ कम हो जाएगा।

मंत्रिमंडल विस्तार की उम्मीद लगाए बैठे विधायक और पूर्व मंत्रियों को भी बेसब्री से इस बात का इंतजार है। संभावी मंत्रियों की फेहरिस्त में दर्जन भर लोगों के नाम शामिल हैं वह 4 भाग्यशाली विधायक कौन होंगे? जिनकी लॉटरी लगेगी यह शपथ ग्रहण के समय ही पता चल सकेगा। लेकिन अब अगर मंत्रिमंडल विस्तार पर चर्चा शुरू हो गई है तो यह जरूर तय है कि अगस्त के अंत तक मंत्रिमंडल विस्तार हो जाएगा।

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।