मंगलवार
11 जुलाई 2023

पृष्ठ 4

सेहत के लिए लाल टमाटर से ज्यादा फायदेमंद है हरा टमाटर

पृष्ठ 5

करीना कपूर की द क्रू 22 मार्च 2024 को होगी रिलीज

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 156
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मनुष्य जितना ज्ञान में घुल गया हो उतना ही कर्म के रंग में रंग जाता है।
– विनोबा

दूनवैलीमेल

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

गांव डूबे, घर बहे, पुल टूटे, वाहन दबे और लोग मरे

आसमानी आफत से चारों ओर तबाही

विशेष संवाददाता

देहरादून। गांव डूबे, घर बहे, वाहन दबे, पुल टूटे और लोग मरे उत्तराखंड के कोने-कोने से आ रही खबरें मानसूनी आपदा के कहर बयां कर रही है। बीते तीन-चार दिनों से आसमान से बरसने वाली इस आपदा ने अब रौद्र रूप धारण कर लिया है। आने वाले 2 दिनों में राज्य के 3 जिलों में भारी से भी भारी बारिश का रेड अलर्ट और 7 जिलों में ऑरेंज अलर्ट के चलते स्कूलों में अवकाश घोषित कर दिया गया है वहीं सीएम पुष्कर सिंह धामी ने खुद आपदा प्रबंधन की कमान संभाल ली है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी आज आपदा कंट्रोल रूम पहुंचे और स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को सतर्कता बरतने और किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहने के निर्देश दिए हैं। सीएम धामी ने आज आईएसबीटी और चंद्रबनी क्षेत्र में जाकर खुद जलभराव की स्थिति का जायजा लिया और ड्रेनेज सिस्टम में सुधार के लिए दिशा-निर्देश दिए।

उल्लेखनीय है कि मौसम विभाग

❑सीएम धामी ने खुद संभाली आपदा प्रबंधन की कमान
❑सात जिलों में स्कूल बंद, प्रशासन को किया अलर्ट

द्वारा राज्य की राजधानी दून, उत्तरकाशी, पौड़ी तथा टिहरी में आगामी 2 दिन भारी से भी भारी बारिश की आशंका जताई गई है। वहीं अल्मोड़ा, पिथौरागढ़ सहित कुमाऊं क्षेत्र में भारी बारिश होने की बात कही है जिसके मद्देनजर शासन-प्रशासन अलर्ट मोड पर है। वहीं दूसरी तरफ बीती रात से राज्य में हो रही भारी बारिश से भारी तबाही की खबरें हैं। गौरीकुंड में नाले में आए उफान और कई स्थानों पर मार्ग बाधित होने से फिलहाल केदारनाथ यात्रा को रोक दिया गया है। सोनप्रयाग व गौरीकुंड में यात्रियों को रोका गया है।

उधर बीती रात गंगोत्री से लौट रहे चारधाम यात्रियों के तीन वाहन गंगनानी के पास पहाड़ से मलबा आने के कारण दब गए जिसमें 4 यात्रियों की मौके पर ही मौत हो गई तथा कई घायल हो गए जिनको गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। उधर मलारी घाटी में ग्लेशियर टूटने से 40 फुट लंबा पुल बाढ़ में बह गया जिससे दर्जन भर गांवों का संपर्क टूट गया है। मलारी राजमार्ग पर आवाजाही बंद हो गई है जबकि यहां आइटीबीपी व सेना के कई कैंप है। उधर रुद्रपुर में भारी बारिश से एक घर गिरने की खबर तथा उत्तरकाशी के नौगांव क्षेत्र में बिजली गुल हो गई है।

पिथौरागढ़ से प्राप्त समाचार के अनुसार यहां पुतीला गांव में काली नदी के कटान क्षेत्र में आने से दो घर नदी में समा गए हैं। राज्य के मैदानी जिलों में भी बारिश के कारण भारी तबाही हुई है हरिद्वार शहर में मूसलाधार बारिश के बाद कई क्षेत्रों में तीन-चार फुट जलभराव होने के कारण स्थानीय लोगों व कांवड़ियों को भारी मुश्किलें हो रही है। उधर शिमला हाईवे पर रामगढ़ में नदी में आए उफान में कई वाहनों के बह जाने

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

यूटिलिटी पर गिरा पत्थर तीन की मौत

संवाददाता

देहरादून। यूटिलिटी पर पहाडी से पत्थर गिरने से तीन की मौत हो गयी जबकि तीन अन्य गम्भीर रूप से घायल हो गये। सभी घायलों को हॉयर सेंटर भेज पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज समय लगभग 11 बजे थाना स्थानीय को सूचना प्राप्त हुई कोटी रोड (तुनिया के समीप)थाना कालसी पर एक वाहन यूटिलिटी पहाड़ी से एक बड़ा पत्थर गिरने से उसकी चपेट में आकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। उक्त सूचना पर तत्काल कार्रवाई करते हुए,मौके पर स्थानीय लोगों के सहयोग से राहत एवं बचाव कार्य चलाया गया घायलों को रेस्क्यू कर चिकित्सा हेतु विकासनगर भेजा गया। उक्त वाहन में कुल 6 व्यक्ति सवार थे। वाहन गांव कोटा डीमऊ से टमाटर तथा सवारियाँ लेकर सब्जी मंडी विकासनगर की ओर जा रहा था। दुर्घटना के दौरान 03 व्यक्ति कल सिंह पुत्र मदन सिंह निवासी कोठा तारली कालसी, राधा देवी पत्नी मुकेश निवासी कोटा डिमोऊ थाना कालसी, किशन सिंह पुत्र हरिया निवासी कोटा डिमऊ थाना कालसी मृत तथा 03 व्यक्ति चालक गजेंद्र सिंह पुत्र कृपाराम निवासी कोटा डिमऊ थाना कालसी, मुकेश पुत्र माधवराम निवासी कोटा डिमऊ थाना कालसी, संतराम चौहान पुत्र सुनो सिंह निवासी कोटा डीमऊ थाना कालसी घायल हो गए हैं। मृतकों के शवों का पंचायत नामा की कारवाई कर पीएम हेतु मोर्चरी विकासनगर भिजवाया जा रहा है।

गोरखपुर वंदे भारत ट्रेन पर अराजकतत्वों ने किया पथराव

लखनऊ । गोरखपुर से लखनऊ जा रही 22549 नंबर की वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन पर मंगलवार को अराजकतत्वों ने दोनों तरफ से पत्थर चलाए। पत्थर लगने से कोच संख्या सी 1, सी 3 और एग्जीक्यूटिव कोच के चार खिड़कियों के शीशे चटक गए। पत्थर चलने के दौरान यात्री घबरा गए। कोच के अंदर अफरा-तफरी मच गई। किसी यात्री को चोट नहीं आई है। आरपीएफ मामले की जांच कर रही है। जानकारी के मुताबिक, ट्रेन अपने तय समय सुबह 6 बजकर 5 मिनट पर गोरखपुर के प्लेटफॉर्म नंबर- 2 से रवाना हुई। ट्रेन अयोध्या से जैसे ही आगे बढ़ी सोहावल और देवरा कोट के बीच 8:40 बजे से 8:45 बजे के बीच कोचों के दोनों तरफ से पत्थर चलने लगे। पत्थर देख कोच के अंदर बैठे यात्री घबरा गए। स्थिति को ट्रेन के साथ चल रहे रेलवे के स्टाफ और सुरक्षाकर्मियों ने संभाला। दोनों तरफ से पत्थर चलने के बाद भी ट्रेन रुकी नहीं और अपनी रफ्तार से आगे बढ़ती रही। वंदे भारत एक्सप्रेस के लखनऊ पहुंचते ही मामले की जांच कराई जाएगी। बता दें कि वंदे भारत ट्रेन 9 जुलाई से रोजाना गोरखपुर से लखनऊ के बीच चल रही है।

नेपाल में हेलीकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त, पांच के शव बरामद

नई दिल्ली। नेपाल में मंगलवार सुबह लापता हुआ पांच विदेशी नागरिकों सहित छह लोगों को ले जा रहा एक हेलीकॉप्टर देश के लामाजुरा डांडा में दुर्घटनाग्रस्त हो गया है, अधिकारियों ने कहा कि अब तक पांच शव बरामद किए जा चुके है। त्रिभुवन अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे (टीआईए) के प्रबंधक ज्ञानेंद्र भुल ने बताया कि मनांग एअर के हेलीकॉप्टर 9एन-एएमवी ने सुबह 10 बजकर चार मिनट पर सोलुखुंबु में सुरकी हवाई अड्डे से काठमांडू के लिए उड़ान भरी थी। उससे सुबह 10 बजकर 13 मिनट पर 12,000 फुट की ऊंचाई पर अचानक संपर्क टूट गया।

टीआईए के एक वरिष्ठ अधिकारी ने

बताया कि हेलीकॉप्टर दूरवर्ती पर्वतीय सोलुखुंबु जिले में लिखेपिके ग्रामीण नगरपालिका के लामजुरा इलाके में दुर्घटनाग्रस्त हो गया। अभी विस्तृत रिपोर्ट नहीं मिली है। बचाव अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि स्थानीय लोगों ने उन्हें सूचना दी कि एक हेलीकॉप्टर तेज विस्फोट के साथ दुर्घटनाग्रस्त हो गया है और उन्होंने दुर्घटना स्थल पर आग लगी हुई देखी।

काठमांडू पोस्ट अखबार ने ग्रामीण नगरपालिका उपाध्यक्ष नवांग लाकपा के हवाले से बताया, स्थानीय लोगों ने चिहानडांडा में दुर्घटनाग्रस्त हेलीकॉप्टर देखा।श्श मनांग एअर के अभियान और सुरक्षा प्रबंधक राजू न्यूपेन ने बताया कि हेलीकॉप्टर की आखिरी लोकेशन सुबह 10 बजकर 12 मिनट पर लामजुरा दर्रा इलाके में देखी गयी थी। हवाई अड्डे के वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि स्थानीय पुलिसकर्मी घटनास्थल पर पहुंचे। इससे पहले दुर्घटनास्थल का पता लगाने के लिए भेजे दो हेलीकॉप्टरों को खराब मौसम के कारण लौटना पड़ा था। हादसे की वजह का अभी पता नहीं चला है। हेलीकॉप्टर में मेक्सिको के पांच नागरिक और पायलट चेट बी गुरुंग सवार थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

आफत की बरसात

उत्तर भारत के 7 राज्यों में इन दिनों आसमान से जो आफत की बरसात हो रही है उसे लेकर मौसम विज्ञानी भी हैरान परेशान हैं। बीते 5 दिनों में औसत से 20 एमएम अधिक बारिश हर रोज दर्ज की गई है। मुंबई जो देश की आर्थिक राजधानी है सोमवार को एक ही दिन में 2,547 एमएम बारिश हुई जो पूरे साल में होने वाली बारिश का 31.17 प्रतिशत है। उत्तर भारत में शनिवार से लेकर अब तक हुई रिकॉर्ड बारिश ने दिल्ली, पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और हिमाचल में जिस तरह की तबाही मचाई है उससे जनजीवन अस्त व्यस्त हो गया है। सड़के या तो तालाब में तब्दील हो गई है या फिर भूस्खलन और भू धसाव के कारण चलने लायक नहीं बची है वहीं ट्रेनों से लेकर हवाई उड़ानों तक पर इसका गंभीर असर पड़ा है। हिमाचल की 14 सो और उत्तराखंड की 200 सड़कों पर आवाजाही ठप हो चुकी है। नदी-नालों और खालो पर बने सैकड़ों पुल ध्वस्त हो चुके हैं। गांवो और देहातो पर बाढ़ का संकट मंडरा रहा है तो वहीं शहरी क्षेत्रों में जलभराव की समस्या से लोग परेशान हैं। मौसम विज्ञानी डॉ रघु का कहना है कि 2023 अनोखा साल चल रहा है चरम मौसमी घटनाओं ने सभी को चौंकाया है। जलवायु परिवर्तन विभाग उपाध्यक्ष महेश का कहना है कि धरती के गर्म होने के कारण पैटर्न में आए बदलाव का नतीजा है यह अतिवृष्टि। बीते कल मौसम विभाग द्वारा 3 राज्यों के लिए 48 घंटों का रेड अलर्ट और 7 राज्यों के लिए जो ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है उसके मद्देनजर प्रधानमंत्री मोदी से लेकर सभी राज्यों के मुख्यमंत्रियों तक ने लोगों से सतर्क रहने को कहा है। हिमाचल और उत्तराखंड जैसे राज्यों के लिए यह आपदा इसलिए भी अधिक बड़ी है क्योंकि इन पर्वतीय राज्यों की भौगोलिक परिस्थिति अन्य राज्यों से अलग है। यही कारण है कि अब लोगों से यह अपील की गई है कि वह घरों से बाहर न निकले। उत्तराखंड में चल रही कांवड़ यात्रा और चार धाम यात्रा के मद्देनजर यह खतरा और भी अधिक गंभीर हो जाता है क्योंकि लाखों की संख्या में श्रद्धालु सड़कों पर हैं। गंगोत्री-यमुनोत्री से लेकर ऋषिकेश हरिद्वार तक सड़कों पर श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ा हुआ है। ऐसे में कहां कब कितनी बड़ी होनी अनहोनी हो जाए इसे लेकर कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। बीते 3 दिनों से अमरनाथ यात्रा को रोका हुआ है लेकिन उत्तराखंड में सरकारी स्कूल तो बंद किए गए हैं लेकिन यात्रा जारी है। आसमान से बरसने वाली यह आफत अभी कब तक जारी रहेगी इसकी कोई भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है लेकिन आज और कल तक होने वाली बारिश कहर बरपा सकती है इसलिए सतर्क रहें। खासतौर से खतरा नदियों और नालों के किनारे बसे लोगों पर अधिक है क्योंकि इनके जलस्तर में कभी भी कितना भी उतार चढ़ाव आ सकता है। जितना भी संभव नदी नालों से दूरी बनाकर रखें। इस अतिवृष्टि के दौर में बांधों का जलस्तर बढ़ने से भी खतरे बने हुए हैं। अगर जल्द मौसम में सुधार नहीं आया तो हालात कभी भी बेकाबू हो सकते हैं। इसलिए सुरक्षित और सतर्क रहें।

आचार्य कामकुमार नंदी की हत्या से जैन समाज आक्रोशित, पीएम को भेजा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। जैन आचार्य कामकुमार नंदी की हत्या से आक्रोशित जैन समाज ने प्रधानमंत्री को ज्ञापन भेज दोषियों के खिलाफ कार्यवाही की मांग की।

आज यहां भारतीय जैन मिलन के राष्ट्रीय मुख्य कार्यकारी अध्यक्ष के नेतृत्व में कर्नाटक में दिगम्बर जैन आचार्य 108 काम कुमार नन्दी महामुनिराज की क्रूरता एवं बर्बरता पूर्वक जघन्य हत्या के संबंध में जैन भवन देहरादून में समाधिस्थ आचार्य कामकुमार नंदी मुनिराज को श्रद्धांजलि अर्पण की गई एवं जिला अधिकारी के माध्यम से प्रधानमंत्री भारत सरकार एवं मुख्यमंत्री कर्नाटक सरकार को ज्ञापन प्रस्तुत किया गया। इस अवसर पर सभी ने उनको श्रद्धांजलि अर्पित की। जैन मिलन के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष नरेश जैन ने कहा कि जैनाचार्य काम कुमार नंदी का अपहरण एवं नृशंस हत्या का समाचार सुनकर संपूर्ण जैन समाज स्तब्ध और शोकाकुल है जैन साधुओं पर हो रहे हमलों और अब हत्या से संपूर्ण जैन समाज आक्रोशित है।

पूरा जैन समाज भारतीय जैन मिलन के माध्यम से आपसे निवेदन करता है कि इस हत्याकांड से जुड़े सभी दोषियों को शीघ्र से शीघ्र सजा दी जाए जिससे कि वह इस प्रकार का कार्य दोबारा ना करें और करने वालों को सबक मिल सके। इस अवसर पर क्षेत्रीय मंत्री डॉ संजय जैन ने कहा कि अपने पूज्य साधओं के प्रति इस प्रकार की घटनाओं को जैन समाज बर्दाश्त नहीं कर सकता हम मांग करते हैं कि सभी जैन साधु साधुओं को पूर्ण सुरक्षा प्रदान की जाए और ऐसे ठोस कदम उठाया जाए जिससे भविष्य में इस प्रकार की घटना दोबारा ना हो। इस मौके पर भारतीय जैन मिलन की केंद्रीय महिला संयोजिका मधु जैन ने कहा कि जैन समाज सदैव से ही राष्ट्र की सेवा समाज की सेवा में अग्रणी रहा है और देश के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहा है अगर हम हमारे इस अनुरोध पर शीघ्र विचार करने की आशा करते हैं। 1992 में देहरादून आए थे उनके दो चौमासे देहरादून में हुए थे। अब उनकी हत्या से भारतवर्ष की समस्त जैन समाज (सभी सम्प्रदाय सम्मिलत) में भारी रोष व्याप्त हो गया। भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुर जैन ने कहा कि दोषियों को कठोर सजा मिले तथा जैन साधु संतो की समुचित सुरक्षा व्यवस्था की जाए। हम अहिंसक समाज है शांति से अपनी पीड़ा व्यक्त करते हैं। इस मौके पर राष्ट्रीय संयुक्त मंत्री संदीप जैन, सचिन जैन, संजय जैन, लोकेश जैन, सुरेश जैन, संजीव जैन,बीना जैन ,जितेंद्र जैन, राजीव जैन, सुकुमार जैन, आशीष जैन, पूनम जैन, सुनीता जैन, मालती जेन, पंकज जैन आदि लोग उपस्थित रहे।

प्रधानमंत्री प्राथमिकता के आधार पर उत्तराखंड के लिए बड़ी घोषणा करें: चोपड़ा

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिशन के अध्यक्ष संजय चोपडा ने कहा कि प्रधानमंत्री प्राथमिकता के आधार पर उत्तराखण्ड के लिए कोई बडी घोषणा करें।

यहां लगातार मूसलाधार बारिश भूस्खलन बादल फटने से हिमालयन ग्लेशियर आने की वजह से पर्वतीय मैदानी क्षेत्रों में प्राकृतिक आपदा जैसी घटनाओं से प्रभावित हुए किसान व्यापारी, आम नागरिकों को सरकार की और से राहत दिए जाने की मांग को लेकर संजय चोपड़ा ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को ई-मेल द्वारा पत्र भेजकर उत्तराखंड राज्य में प्राकृतिक आपदा घोषित कर बरसात भूस्खलन से प्रभावित हुए उत्तराखंड वासियों को उचित मुआवजा राशि व राशन सामग्री के साथ मूलभूत सुविधाएं देकर ठहराव प्रबंधन किए जाने की मांग को दोहराया। इस अवसर पर संजय चोपड़ा ने कहा मूसलाधार बारिश भूस्खलन से प्रभावित हुए उत्तराखंड वासियों को राज्य सरकार के उचित प्रबंधनो के साथ मुआवजा राशि दिए जाने की पहल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा प्राथमिकता के आधार पर उत्तराखंड राज्य के लिए कोई बड़ी घोषणा किया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने यह भी कहा पर्वतीय व मैदानी क्षेत्रों में मानसून बारिश होने के कारण काफी प्रभावित हुआ है जहां एक और शहरी क्षेत्रों में जलभराव के कारण दुकानों व मकानों में पानी भरा हुआ है वही किसानों की मक्का व धान की फसल चौपट हो गई है उत्तराखंड वासियों को ऐसी स्थिति से उबरने के लिए सरकार की और से पूरे राज्य में स्थानीय जनप्रतिनिधियों की निगरानी में राहत समितियों का गठन तत्काल किया जाना उचित होगा।

चोरी की बाइक सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। तहसील परिसर लक्सर से बाइक चोरी होने के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को चोरी की गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 7 जुलाई को कुलदीप सिंह पुत्र कर्म सिंह निवासी सीमली लक्सर जिला हरिद्वार द्वारा लक्सर कोतवाली में तहरीर देकर बताया गया था कि तहसील परिसर लक्सर से अज्ञात चोरों द्वारा उनकी बाइक चोरी कर ली गयी है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। बाइक चोरों की तलाश में जुटी पुलिस को अथक प्रयासो के फलस्वरूप बीती शाम एक सूचना के तहत अजय कुमार पुत्र सुखपाल निवासी अकोढा कंला लक्सर व गोविंद पुत्र सुदेश निवासी अकोढा कंला लक्सर को चोरी की बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

इन्द्र क्रतु न आ भर पिता पुत्रेभ्यो यथा ।
शिक्ष णो अस्मिन्पुरुहूत यामनि जीवा ज्योतिरशीमहिं
(ऋ० ७.३२.२६)

हे सर्वशक्तिमन् परमेश्वर, हमें ज्ञानी और उद्यमी बनाओ, जैसे पिता पुत्रों को ज्ञानी और उद्योगी बनाता है। ऐसे हम भी आपके पुत्र ब्रह्मज्ञानी और सत्कर्मी बनें ऐसी प्रेरणा करो। हे भगवन्! हम अपने जीवन काल में ही आपके कल्याण कारक ज्योतिस्वरूप को प्राप्त होकर, अपने दुर्लभ मनुष्य जन्म को सफल करें। हे दयामय परमात्मन्! आपकी कृपा के बिना न हम ज्ञानी बन सकते हैं, न ही सुकर्मी, अतएव हम पर आप कृपा करें कि हम आपके पुत्र ज्ञानी और सत्कर्मी बनें ।

एसएसपी ने सभी थाना चौकी प्रभारियों को हाई एलर्ट रहने के दिये निर्देश

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने सभी थाना चौकी प्रभारियों को भारी बारिश के चलते हाई अलर्ट रहने के आदेश दिये है।

आज यहां डीआईजी/एसएसपी दलीप सिंह कुंवर ने सभी थाना /चौकी प्रभारीगण अपने अपने क्षेत्र में बारिश के दृष्टिगत हाई अलर्ट मोड पर रहने की जरूरत है और प्राथमिकता पर निम्न बिन्दुओं पर तत्काल कार्यवाही किये जाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि सभी अपने पास उपलब्ध राहत व बचाव कार्यों हेतु उपलब्ध संसाधनों को रेडी पोजीशन में रखें। इसके साथ ही आपदा व बचाव कार्यों में प्रशिक्षित कार्मिकों को चिन्हित कर, उन्हें हाई अलर्ट व किसी भी आकस्मिकता के दृष्टिगत रेडी पोजीशन में रखें। उन्होंने निर्देश दिये कि अपने अपने क्षेत्र में बहने वाले नदियों, नालों व गधेरों के आसपास रहने वाले परिवारों को सुरक्षित स्थानों पर शिफ्ट किया जाय तथा अपने अपने क्षेत्र में बहने वाले नदियों, नालों व गधेरों के आसपास रहने वाले परिवारों को लगातार अलर्ट करते रहें।

शहर, कसबों में लगातार बारिश की वजह से जलभराव की स्तिथियां होंगी, इसलिए ज्तंपिब मैनेजमेंट प्रभावी हो, क्पअमतेपवद प्रभावी रुप से सुनिश्चित किया जाय। आज दिन में दिन 02 बजे तक ऐसे है मूसलाधार बारिश होने की संभावना है, इसलिए अधिकांश लोग चारपाहियाँ वाहनों में सफर करेंगे और सामान्य दिनों की अपेक्षा आज सडक पर ज्यादा वाहन रहेंगी। इसलिए सभी प्रभारी ट्रैफिक मैनेजमेंट प्रभावी रुप से सुनिश्चित करेंगे। आज सभी बरसाती पहनकर डयूटी करेंगे, छाता का इस्तेमाल कम से कम हों और किसी भी आकस्मिकता की सूचना तत्काल कंट्रोल सेंट्रस के माध्यम से तत्काल सभी सर्म्बधितों को अवगत करायेंगे। इसके साथ ही किसी भी आकस्मिकता के दृष्टिगत शेल्टर होम (स्कूल, कॉलेज, धर्मशाला आदि) का चिन्हिकरण स्थानीय प्रशासन के साथ सामनवय स्थापित कर एडवांस में कराया जाय।

एक्सरसाइज करने वाली महिलाओं में पार्किंसंस रोग का खतरा 25 फीसदी कम

नियमित व्यायाम करने वाली महिलाओं को पार्किंसंस रोग होने का खतरा लगभग 25 प्रतिशत तक कम हो सकता है। साइकिल चलाना, पैदल चलना, बागवानी, साफ-सफाई और खेलों में भाग लेने वाली या नियमित व्यायाम करने वाली महिलाओं को पार्किंसंस रोग होने का खतरा लगभग 25 प्रतिशत तक कम हो सकता है। ये बात एक अध्ययन से पता चली है।

अध्ययन हालांकि यह साबित नहीं करता है कि व्यायाम करने से पार्कि संस रोग का खतरा काफी कम हो जाता है, लेकिन इसका संबंध जरूर दिखाता है।

एक अध्ययन के मुताबिक व्यायाम स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कम लागत वाला तरीका है, इसलिए हमारे अध्ययन ने यह निर्धारित करने की कोशिश की कि क्या यह पार्कि संस रोग के विकास के कम जोखिम से जुड़ा हो सकता है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है।

हमारे परिणाम पार्किंसंस रोग को रोकने के लिए हस्तक्षेप की योजना बनाने के सबूत प्रदान करते हैं।

अध्ययन में 95,354 महिला प्रतिभागियों को शामिल किया गया, जिनकी औसत आयु 49 वर्ष थी, जिन्हें अध्ययन की शुरूआत में पार्किंसंस नहीं था। शोधकर्ताओं ने तीन दशकों तक महिलाओं को फॉलो किया, जिसके दौरान 1,०74 प्रतिभागियों ने पार्कि संस विकसित किया।

अध्ययन के दौरान, प्रतिभागियों ने शारीरिक गतिविधि के प्रकार और मात्रा के बारे में छह प्रश्नावली पूरी कीं।

उनसे पूछा गया कि वे कितनी दूर चली और प्रतिदिन कितनी सीढ़ियां चढ़ती हैं, कितने घंटे वे घरेलू गतिविधियों में लगाती हैं और साथ ही उन्होंने बागवानी जैसी गतिविधियां और खेल जैसी अधिक जोरदार गतिविधियां करने में कितना समय लगाया। अधिक व्यायाम करने वालों में पार्कि संस रोग के 246 मामले या प्रति 1,००० व्यक्ति-वर्ष में ०.55 मामले थे, जबकि सबसे कम व्यायाम करने वालों के बीच 286 मामले या ०.73 प्रति 1,००० व्यक्ति-वर्ष थे। व्यक्ति-वर्ष अध्ययन में लोगों की संख्या और प्रत्येक व्यक्ति द्वारा अध्ययन में खर्च किए जाने वाले समय दोनों का प्रतिनिधित्व करता है। निवास स्थान, पहली बार पीरियड और मेंस्ट्रूएशन और धूम्रपान जैसे कारकों को देखने के बाद, शोधकर्ताओं ने पाया कि ज्यादा व्यायाम करने वाले समूह में पार्किंसंस रोग के विकास की दर 25 प्रतिशत कम थी।

आहार या चिकित्सा स्थितियों जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग के समायोजन के बाद परिणाम समान थे।

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि डायगोनेसिस से 1० साल पहले, पार्किंसंस रोग के शुरूआती लक्षणों के कारण इस रोग वाले लोगों की तुलना में शारीरिक गतिविधि में तेजी से गिरावट आई। अध्ययन की एक सीमा यह थी कि प्रतिभागी ज्यादातर स्वास्थ्य-जागरूक शिक्षक थी जिन्होंने लंबी अवधि के अध्ययन में भाग लेने की इच्छा जताई थी, इसलिए सामान्य जनसंख्या के लिए परिणाम भिन्न हो सकते हैं।

गहरी नींद की कमी से स्ट्रोक, अल्जाइमर का खतरा

जिन लोगों को स्लीप एपनिया है और गहरी नींद की कमी होती है उनमें ब्रेन बायोमार्कर होने की आशंका अधिक होती है, जो स्ट्रोक और अल्जाइमर रोग के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है। हालाँकि, अध्ययन में यह बात स्पष्ट नहीं हो पाई है कि नींद में कमी के कारण मस्तिष्क में ये परिवर्तन होते हैं या मस्तिष्क में परिवर्तन के कारण नींद की कमी होती है। यह बस दोनों के बीच संबंध दिखाता है। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि स्लो-वेव स्लीप के प्रतिशत में हर 1० प्वाइंट की कमी पर व्हाइट मैटर हाइपरइंटेंसिटी की मात्रा बढ़ती है जो मस्तिष्क के स्कैन में छोटे घावों के रूप में दिखाई देने वाला एक बायोमार्कर है और 2.3 साल उम्र बढ़ने के समान है।

कम अक्षीय अखंडता से भी वही कमी जुड़ी थी, जो तंत्रिका कोशिकाओं को जोड़ने वाले तंत्रिका तंतुओं का निर्माण करती है, जो तीन साल उम्रदराज होने के प्रभाव के समान है। हल्के या मध्यम स्लीप एपनिया वाले लोगों की तुलना में गंभीर स्लीप एपनिया वाले लोगों में व्हाइट मैटर हाइपरइनटेंसिटी की मात्रा अधिक थी। उन्होंने मस्तिष्क में अक्षीय अखंडता को भी कम कर दिया था।

शोधकर्ताओं ने उम्र, लिंग और स्थितियों को उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल जैसे मस्तिष्क परिवर्तन के जोखिमों से जोड़ने की कोशिश की। ये बायोमार्कर शुरुआती सेरेब्रोवास्कुलर रोग के संवेदनशील संकेत हैं। गंभीर स्लीप एपनिया और स्लो-वेव स्लीप में कमी इन बायोमार्कर से जुड़ी हुई है, यह जानकारी महत्वपूर्ण है क्योंकि मस्तिष्क में इन परिवर्तनों का कोई इलाज नहीं है, इसलिए हमें उन्हें होने या खराब होने से रोकने के तरीके खोजने की आवश्यकता है।

अध्ययन में 73 वर्ष की औसत आयु वाले ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया वाले 14० लोगों को शामिल किया गया था, जिनका ब्रेन स्कैन किया गया था और स्लीप लैब में रात भर अध्ययन भी किया गया था। अध्ययन की शुरुआत में प्रतिभागियों में संज्ञानात्मक मुद्दे नहीं थे और अध्ययन के अंत तक डिमेंशिया विकसित नहीं हुआ था। कुल 34 प्रतिशत में हल्के, 32 प्रतिशत में मध्यम और शेष 34 प्रतिशत में गंभीर स्लीप एपनिया था।

यह निर्धारित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है कि नींद इन मस्तिष्क बायोमाकर्स को प्रभावित करती है या इसके विपरीत होता है। हमें यह भी देखने की जरूरत है कि क्या नींद की गुणवत्ता में सुधार या स्लीप एपनिया के उपचार की रणनीति इन बायोमार्कर के प्रक्षेपवक्र को प्रभावित कर सकती है। (आरएनएस)

कान की देखभाल करने के घरेलू तरीके

कान में खुजली होना, नहाते समय पानी चले जाना या पपड़ी जमने की समस्या होना...ये सब ऐसी दिक्कतें हैं, जो हम सभी के साथ होती हैं। सामान्य दिनों में तो हम कान में दिक्कत होने पर तुरंत ईएनटी स्पेशलिस्ट के पास चले जाते थे। लेकिन लॉकडाउन और कोरोना काल में हॉस्पिटल के बारे में सोचकर भी डर लगता है! ऐसे में कान में इस तरह की समस्या होने पर घरेलू नुस्खों के जरिए कैसे ठीक किया जा सकता है, यहां जानें...

कान की देखभाल करने के घरेलू तरीके

कान में सबसे अधिक दिक्कत नमी यानी मॉइश्चर के कारण होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि नहाते वक्त या हर समय जुकाम रहने के कारण हमारे कान की अंदरूनी नसों में मॉइश्चर जमा रहता है। इस कारण वहां फंगस और बैक्टीरिया पनप जाते हैं। जो तेज खुजली करते हैं।

मैल नहीं मोम है वह

-हमें लगता है कि हमारे कान से मैल निकल रहा है। जबकि असर में वह मैल नहीं मोम होता है। वह मोम, जिसे हमारे कानों का मैकेनिज़्म अपनी सेफ्टी के लिए खुद ही तैयार करता है।

-अब आपको लग रहा होगा कि यह मोम कान की सेफ्टी कैसे करेगा...जरा सोचकर देखिए, चीटी से लेकर मच्छर तक कितने ही छोटे-मोटे कीट-पतंगे होते हैं, जो हमारे कान में जाकर अंदर नुकसान पहुंचा सकते हैं।

-ये कीट कान में ना घुस पाएं और अगर घुस भी जाएं तो मोम में चिपककर मर जाएं और अंदर हमारे कान के पर्दे तक ना पहुंचें...इसलिए हमारे कान में यह मोम तैयार होता है। जब यह मोम अधिक हो जाता है या काफी पुराना हो जाता है, तब कान के मैनेनिज़्म द्वारा खुद ही इस मोम को बाहर की तरफ धकेल दिया जाता है।

-ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारा शरीर अपनी अंदरूनी सफाई खुद ही करता है। पुराने मोम में गंदगी, नमी, बैक्टीरिया पनपकर कान को नुकसान ना पहुंचा दें, इसलिए प्राकृतिक रूप से हमारा शरीर इस मोम को बाहर फेंकता है और नया मोम बनाता है।

कान को खुजली वाले बैक्टीरिया से बचाने का तरीका

-अगर आपको कान में खुजली की समस्या हो रही है तो बेहतर रहेगा कि आप 1 चम्मच सरसों तेल में एक कली लहसुन और एक चुटकी अजवाइन गर्म कर लें। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे छानकर इयर ड्रॉप की तरह कान में डालें और 2० से 25 मिनट तक करवट लेकर लेटे रहें। ताकि तेल अंदर जा सके।

-इस दौरान बेड पर लेटे हुए आप धीमे-धीमें अपना मुंह इस तरह चलाते रहें, जैसे कुछ चबाकर खा रहे हों। ऐसा करने से तेल आपके कान के अंदरूनी हिस्सों तक पहुंचेगा और मसल्स की मसाज भी होगी। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि यदि आपको जुकाम है और इस दौरान कान में खुजली हो रही है तो आपको सरसों के तेल का उपयोग नहीं करना है।

-जुकाम-नजले की स्थिति में कान में सरसों का तेल डालने से कान की सुनने की क्षमता कमजोर हो सकती है। इसलिए इस स्थिति में आपको डॉक्टर से ही परामर्श करना चाहिए। आप किसी आयुर्वेदाचार्य से फोन पर कंसल्ट करके भी अपनी स्थिति के अनुसार कुछ घरेलू नुस्खे जान सकते हैं ताकि आपको तुरंत राहत मिल सके।

-यदि आपके पास कोई भी विकल्प उपलब्ध नहीं है और कान में तेज खुजली हो रही है तो इस स्थिति में आप कोई गर्म पेय पदार्थ लें। यह हल्दी का दूध, हॉट कॉफी या ब्लैक टी जैसा कुछ भी हो सकता है जो तासीर में गर्म हो। इसे फूंक मारकर और घूंट-घूंट करके चाय की तरह पिएं। ऐसा करने से आपके कान की मसल्स की अंदर से सिकाई होगी और आपको तुरंत राहत मिलेगी।

-नहाने से पहले दोनों कानों में रुई यानी कॉटन लगा लें। इससे नहाते समय पानी की बूंदें भी कान में नहीं जा पाएंगी और आपको कान में खुजली होने की संभावना कम हो जाएगी।

मानसून में स्वास्थ्यवर्धक ड्रिंक्स का करें सेवन

मौसम का मिजाज बदल चुका है और मानसून ने दस्तक दे दी है। इस मौसम में शरीर में पानी की कमी होना आम है, लेकिन इसके कारण कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे में क्यूं न कुछ ऐसे खास मॉकटेल्स बनाए जाएं, जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ आपको हाइड्रेट रखने में भी मदद कर सकें। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी मॉकटेल ड्रिंक्स की रेसिपी बताते हैं, जिनका सेवन मानसून में फायदेमंद हो सकता है।

मैंगो डिलाइट

सबसे पहले एक कप आम का गूदा, एक कप नारियल पानी, आधा कप नारियल क्रीम, 3 तुलसी के पत्ते, एक बड़ी चम्मच चीनी और थोड़ी-सी बर्फ को मिक्सी में डालकर अच्छे से पीस लें। अब इस मिश्रण को गिलास में भरे और इस पर आम के कुछ टुकड़े डालें। इसके बाद इस स्वादिष्ट मॉकटेल ड्रिंक को परोसें और खुद भी इसका जायका लें। मॉकटेल ड्रिंक के अलावा आप आम के इन 5 व्यंजनों को भी ट्राई कर सकते हैं।

कीवी, शहद, सोडा और नींबू के रस की मॉकटेल ड्रिंक

सबसे पहले एक जार में 2 चम्मच नींबू का रस, स्वादानुसार शहद और थोड़ा सोडा पानी मिलाकर नींबू पानी बना लें। अब इस नींबू पानी में 8-1० बारीक कटे कीवी के टुकड़े, 3-4 नींबू के गोल स्लाइस और 4-5 पुदीने की थोड़ी पत्तियां अच्छे से मिलाएं। इसे कम से कम एक से 2 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब तैयार मॉकटेल में बर्फ के टुकड़े डालें और फिर इसका सेवन करें।

ब्लूबेरी लाइम मॉकटेल

सबसे पहले पानी में डेढ़ कप ताजा ब्लूबेरी, एक बड़ी चम्मच कदूकस किया हुआ अदरक और 4 बड़ी चम्मच चीनी डालकर एक उबाल दिलाए और एक चम्मच से ब्लूबेरी को मैश करें। इसके बाद मिश्रण को ठंडा होने दें, फिर इसे एक कंटेनर में छानकर इसमें नींबू का रस, बर्फ के टुकड़े और कुछ पुदीने की पत्तियां डालें। अब इसे गिलास में डालकर परोसें। घर पर ब्लूबेरी के इन 5 व्यंजनों को बनाना भी आसान है।

सेब मॉकटेल

इसके लिए सबसे पहले एक जार में 1-2 सेब के गोल टुकड़े, 3-4 नींबू के स्लाइस, थोड़ा दालचीनी पुडर और स्टार एनीज डालें। अब इसमें थोड़ा सेब का जूस, नींबू का रस और शहद डालकर अच्छी तरह मिलाएं और एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। इसके बाद ड्रिंक को गिलास में कुछ बर्फ के टुकड़े डालें। इसके बाद इसमें थोड़ा क्लब सोडा समेत सेब के टुकड़ों डालकर इसे परोसें।

संतरे के जूस और पुदीने की मॉकटेल ड्रिंक

इस मॉकटेल ड्रिंक को बनाने के लिए सबसे पहले एक जार में 2 कप संतरे का जूस, एक चौथाई कप नींबू का रस, एक चौथाई कप पानी और 2-3 बड़ी चम्मच चीनी मिलाएं। जब चीनी अच्छी तरह घुल जाए तो इसमें थोड़ा सोडा, पुदीने की कुछ पत्तियां और कुछ बर्फ के टुकड़े डालें। अब इस मॉकटेल को गिलास में डालकर परोसें और खुद भी पीएं। यकीनन यह आपके घर में सभी को पसंद आएगी। (आरएनएस)

बर्बरता की ओर सफर ?

यह भारतीय समाज के लिए आत्म-मंथन का विषय है कि आखिर आज ऐसा माहौल कैसे बन गया है, जिसमें प्रभुत्वशाली लोग इतना बेखौफ हो गए हैं कि उन्हें किसी भी प्रकार की मनमानी करने में कोई हिचक नहीं होती?

मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को इस बात का श्रेय दिया जाएगा कि उन्होंने मानवता को शर्मसार करने वाली घटना पर दलगत भावना से ऊपर उठ कर तुरंत 'कठोरतम' कार्रवाई का आदेश दिया। नतीजतन मंगलवार रात असभ्यता और क्रूरता की मिसाल बने उस भाजपा नेता को गिरफ्तार कर लिया गया, जिसने सरेआम एक आदिवासी नौजवान पर पेशाब किया था। उस पर कानूनी सख्त धाराएं लगाई गई हैं, इसलिए यह उम्मीद रखनी चाहिए कि यह सिर्फ फौरी और दिखावटी कार्रवाई नहीं है। बहरहाल, यह वर्तमान भारतीय समाज- और खासकर सत्ताधारी दल और उसके सहमना संगठनों के लिए आत्म-मंथन का विषय है कि आखिर आज समाज में ऐसा माहौल कैसे बन गया है, जिसमें प्रभुत्वशाली लोग इतना बेखौफ हो गए हैं कि उन्हें किसी भी प्रकार की मनमानी करने में कोई हिचक नहीं होती? तमाम पुरातन समाजों की तरह भारतीय पारंपरिक समाज में भी वर्चस्व और मजबूत लोगों के लिए निर्भय होकर किसी प्रकार का व्यवहार करने का सिस्टम रहा है।

सभ्यता के विकास के साथ इस तरह के बर्बर व्यवहारों पर लगाम लगाने के प्रयास किए गए। कानून का राज करने और संविधान को सर्वोपरि बनाने की कोशिशें इसी मकसद का हिस्सा रही हैं। लेकिन गुजरे कुछ वर्षों में खुद सत्ता में बैठे लोगों ने कानून के राज का अनादर करने जैसी नीतियां अपना रखी हैं। इससे यह संदेश गया है कि अगर आप सत्ता पक्ष के साथ हैं और आपका संबंध प्रभुत्वशाली वर्ग से है, तो आप निर्भय होकर कोई भी व्यवहार कर सकते हैं। ताजा घटना के सिलसिले में शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि अपराधी का कोई धर्म, जाति या पार्टी नहीं होती। उनसे अपेक्षित है कि यही बात वे किसी मुस्लिम अपराधी के संदर्भ में भी कहें। किसी एक व्यक्ति के अपराध के पूरे समुदाय को लांछित करने की चल रही प्रवृत्ति का विरोध उनके जैसे ऊंचे पदों पर बैठे लोग हर स्थिति में करें, तो भारतीय समाज में आ रही वैसी गिरावटों पर रोक लग सकती है, जिसकी एक मिसाल फिलहाल मध्य प्रदेश में देखने को मिली है। वरना, सभ्यता से बर्बरता की तरफ हो रही यात्रा को रोकना कठिन बना रहेगा। (आरएनएस)

महाराष्ट्र के बाद बिहार पर नजर

विपक्षी एकता की पहली बैठक बिहार में हुई थी और उसके बाद भाजपा ने विपक्ष को कमजोर करने और एकता की संभावना को पंक्चर करने का अभियान तेज कर दिया। महाराष्ट्र में शरद पवार की पार्टी एनसीपी टूट गई है और उनके भतीजे अजित पवार भाजपा-शिव सेना की सरकार में उप मुख्यमंत्री बन गए हैं। अब राज्य में भाजपा-शिव सेना-एनसीपी की सरकार बन गई है। शरद पवार जैसे बड़े नेता की पार्टी का टूटना बड़ा राजनीतिक घटनाक्रम है, जिससे निश्चित रूप से विपक्षी पार्टियों के मनोबल पर असर हुआ होगा। अब कहा जा रहा है कि महाराष्ट्र के बाद बिहार की बारी है।

बिहार की बारी दो कारणों से बताई जा रही है। पहला कारण तो यह है कि एक साल पहले 30 जून को जब शिव सेना को तोड़ कर भाजपा ने एकनाथ शिंदे के साथ मिल कर सरकार बनाई थी उसके दो एक महीने बाद ही बिहार में नीतीश कुमार ने भाजपा से तालमेल तोड़ कर राजद के साथ सरकार बना ली थी। यानी भाजपा के महाराष्ट्र के जश्न को नीतीश ने बिहार में गम मे बदल दिया था। सो, अब उसका बदला लेना है। दूसरा कारण यह है कि शरद पवार की पार्टी की ही तरह नीतीश की पार्टी में कई कमजोर कड़ियां हैं, जिनका फायदा भाजपा उठा सकती है।

महाराष्ट्र में अजित पवार एनसीपी की कमजोर कड़ी थी। वे काफी समय से भाजपा के संपर्क में थे। उसी तरह एक समय नीतीश की पार्टी में नंबर दो की पोजिशन में रहे पूर्व केंद्रीय मंत्री आरसीपी सिंह अब भाजपा के साथ चले गए हैं। उनके जरिए बताया जा रहा है कि जदयू के कई नेताओं से भाजपा का संपर्क है। इसके अलावा जदयू के कई नेताओं को अगले चुनाव में अपने भविष्य की चिंता है। उनको लग रहा है कि राजद के साथ जाने की वजह से वे अपने चुनाव क्षेत्र में कमजोर हुए हैं। उनका समीकरण बिगड़ा है। ऐसे नेता भाजपा के साथ जा सकते हैं।

जदयू के कई नेताओं की महत्वाकांक्षा बड़ी है। उनको लग रहा है कि अगले लोकसभा चुनाव में भाजपा उनको टिकट दे सकती है। ध्यान रहे भाजपा पिछली बार 17 सीटों पर लड़ी थी और सभी सीटों पर जीती थी। इस बार वह 30 सीटों पर लड़ेगी। इसलिए उसे 13 नए उम्मीदवार चाहिए। जदयू के कुछ नेता इस उम्मीद में भी भाजपा से बात कर रहे हैं कि उनको लोकसभा की टिकट मिल जाए।(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

सेहत के लिए लाल टमाटर से ज्यादा फायदेमंद है हरा टमाटर

टमाटर हमारी रसोई का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह एक ऐसी सब्जी है जो किसी नी किसी रूप में खाने में इस्तेमाल की जाती है। दाल से लेके घर की हर सब्जी में लाल टमाटर का इस्तेमाल किया जाता है। बाजार में हर छोटे-छोटे ठेले पर लाल टमाटर भारी मात्रा में मिलता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हरा टमाटर हमारी सेहत के लिए कितना फायदेमंद होता है?

हरा टमाटर न केवल आपकी रोचकता बढ़ाता है, बल्कि इसको खाने से सेहत को भी कई लाभ होते हैं। यह विटामिन, खनिज और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है, जो आपकी शारीरिक और मानसिक सेहत को अच्छा करने में मदद करते हैं। लाल टमाटर खाने वाले हरे टमाटर का फायदा सुन के हैरान हो जाएंगे।

असल में हरा टमाटर भी टमाटर का ही एक रूप है जो लाल टमाटर से थोड़ा अलग होता है। पोषण के मामले में हरे टमाटर का कोई जवाब नहीं। हरे टमाटर में विटामिन, फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन समेत कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। हरे टमाटर में पाए जाने वाले पोषक तत्व आपको कई बीमारी से बचाने में सहायक भी होते हैं। आंखों की रोशनी से लेके शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने में हरा टमाटर काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। लाल टमाटर के मुकाबले हरा टमाटर थोड़ा खट्टा होता है। कुछ लोग तो हरे टमाटर का आचार बनाना भी पसंद करते हैं। आइए जानते हैं हरा टमाटर खाने के फायदे।

यहां कुछ मुख्य तत्वों के साथ हरे टमाटर के फायदे हैं-

विटामिन सी का स्त्रोत

हरा टमाटर विटामिन सी का एक अच्छा स्त्रोत है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

फोलिक एसिड की भरपूरता

हरा टमाटर फोलिक एसिड की अच्छी मात्रा प्रदान करता है, जो गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह गर्भावस्था के दौरान शिशु के निर्माण के लिए आवश्यक है और न्यूरोलॉजिकल विकास को बढ़ावा देता है।

लाइकोपीन का स्त्रोत

हरे टमाटर में लाइकोपीन मौजूद होता है, जो इसे लाल रंग देता है। यह एक प्रकार का कारोटेनोइड है जिसे एक प्राकृतिक पिगमेंट के रूप में माना जाता है।

हड्डियों को मजबूत रखे

अगर आपकी हड्डियां कमजोर हैं और आपको लगातार बॉडी में दर्द रहता है तो आपको हरे टमाटर का सेवन करना चाहिए। दरअसल, हरे टमाटर में भरपूर मात्रा में विटामिन पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत कर उनकी डेंसिटी बढ़ाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल करे

हरे टमाटर के सेवन से आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रह सकता है। असल में हरे टमाटर में सोडियम की मात्रा कम और पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है। जिस वजह से आपका ब्लड प्रेशर कंट्रोल में हो सकता है।

स्किन के लिए फायदेमंद

आपके स्किन के लिए हरा टमाटर एक वरदान के रूप में साबित हो सकता है। हरे टमाटर में मौजूद विटामिन- सी आपकी स्किन को लंबे समय तक जवां बनाए रखेगा। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -072

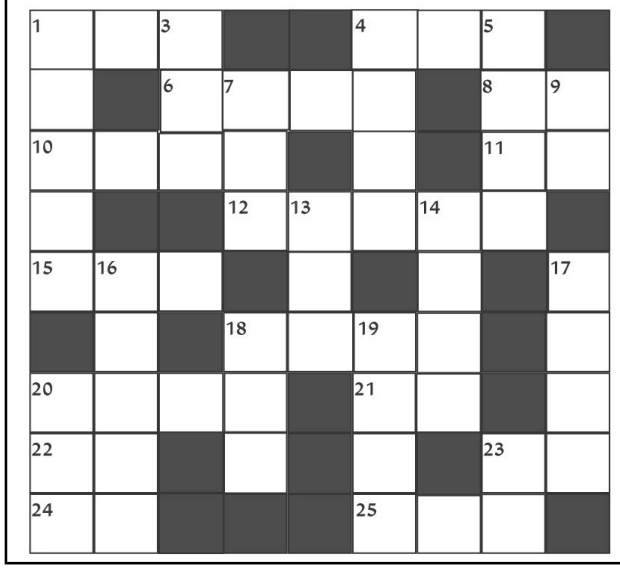
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 71 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड 2 11 अगस्त को रिलीज होगी

अक्षय कुमार की ओह माय गॉड 2 2023 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार है। यह फिल्म ओह माय गॉड का सीक्वल है। अब अक्षय ने ओह माय गॉड 2 का नया पोस्टर जारी किया है, जिसमें वो भगवान शिव के अवतार में नजर आ रहे हैं। इसके साथ अक्षय ने खुलासा किया कि ओह माय गॉड 2 का टीजर जल्द रिलीज होगा। उन्होंने कैप्शन में लिखा, बस कुछ दिनों में। 11 अगस्त को सिनेमाघरों में। टीजर जल्द ही आएगा।

ओह माय गॉड 2 का निर्देशन अमित राय कर रहे हैं। अश्विन वर्दे और अक्षय इसके निर्माता हैं। फिल्म में पंकज त्रिपाठी, अरुण गोविल और यामी गौतम जैसे कलाकार नजर आने वाले हैं। 11 अगस्त को ओह माय गॉड 2 का सामना सनी देओल की गदर 2 से होगा। इसके अलावा आने वाले दिनों में अक्षय हेरा फेरी 4, वेलकम 3, स्टार्ट अप, हाउसफुल 5 और बड़े मियां छोटे मियां 2 जैसी फिल्मों में नजर आएंगे।

प्रभास की सालार का टीजर 6 जुलाई को होगा रिलीज, नया पोस्टर भी जारी

दक्षिण भारतीय सिनेमा के सुपरस्टार प्रभास की सालार साल 2023 बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। आए दिन इस फिल्म से जुड़ी तरह-तरह की जानकारियां सामने आ रही है। अब खबर है कि सालार का टीजर 6 जुलाई को सुबह 5:12 बजे जारी किया जाएगा, वहीं सोमवार को निर्माताओं ने सालार का नया पोस्टर भी जारी कर दिया है। सालार का निर्देशन प्रशांत नील ने किया है, जबकि इसके निर्माण का जिम्मा विजय किरगंदुर ने संभाला है।

सालार 28 सितंबर, 2023 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इसे हिंदी समेत तमिल और मलयालम भाषाओं में रिलीज किया जाएगा। इसमें प्रभास के अलावा पृथ्वीराज सुकुमारन, श्रुति हासन और जगपति बाबू भी अहम भूमिकाओं में हैं। चर्चा है कि सालार में केजीएफ अभिनेता यश कैमियो में नजर आएंगे। इन दिनों प्रभास अपनी हाल ही में रिलीज हुई फिल्म आदिपुरुष को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी से नई झलकियां जारी

फिल्म राकी और रानी की प्रेम कहानी के जरिए एक बार फिर से दर्शकों को रणवीर सिंह और आलिया भट्ट की जोड़ी बड़े पर्दे पर देखने को मिलेगी। यह फिल्म इसलिए भी खास है क्योंकि करण जौहर लगभग 7 साल बाद राकी और रानी की प्रेम कहानी के जरिए निर्देशन की कमान संभाल रहे हैं। अब फिल्म से रॉकी (रणवीर) और रानी (आलिया) की नई झलकियां सामने आई हैं, जिसमें दोनों इश्क फरमाते नजर आ रहे हैं।

राकी और रानी की प्रेम कहानी का ट्रेलर 4 जुलाई को जारी किया जाएगा। यह फिल्म 28 जुलाई को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए एकदम तैयार है। रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में धर्मेंद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी जैसे दिग्गज कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फिल्म में लोकप्रिय कॉमेडियन भारती सिंह और उनके पति हर्ष लिंबाचिया का कैमियो भी होगा, वहीं खबर है कि रानी मुखर्जी भी इस फिल्म का हिस्सा हैं।

स्कैम 2003 द तेलगी स्टोरी 3 सितंबर को सोनी लिव पर होगा प्रीमियर

सोनी लिव 2.0 स्कैम 2003: द तेलगी स्टोरी की रिलीज की तारीख की घोषणा करके अपने पुन: लॉन्च की तीसरी वर्षगांठ मना रहा है। बहुप्रतीक्षित सीरीज 2 सितंबर 2023 को प्लेटफॉर्म पर स्ट्रीमिंग शुरू होगी। इस श्रृंखला को पत्रकारसमाचार रिपोर्टर संजय सिंह द्वारा लिखित हिंदी पुस्तक रिपोर्टर की डायरी से रूपांतरित किया गया है, जिन्हें उस समय के घोटाले की कहानी को तोड़ने का श्रेय दिया जाता है।

स्कैम 2003: द तेलगी स्टोरी अब्दुल करीम तेलगी द्वारा 2003 के स्टैम्प पेपर स्कैम की कहानी पेश करती है। श्रृंखला एक दिलचस्प कहानी होने का वादा करती है क्योंकि यह कर्नाटक के खानापुर में पैदा हुए अब्दुल करीम तेलगी के जीवन और पूरे देश को हिला देने वाले 18 राज्यों में फैले भारत के सबसे सरल घोटालों में से एक के पीछे मास्टरमाइंड बनने की उनकी यात्रा को बताएगी। इस शो में लेखक संजय सिंह के साथ कहानी लिखने और विकसित करने के लिए मराठी फिल्म उद्योग में अपने योगदान के लिए जानी जाने वाली किरण यज्ञोपवीत का सहयोग लिया गया है। स्कैम 2003 स्टूडियो नेक्स्ट के सहयोग से अपलॉज़ एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित है। श्रृंखला हंसल मेहता द्वारा अभिनीत और तुषार हीरानंदानी द्वारा निर्देशित है। स्कैम 2003: द टेल्गी स्टोरी का प्रीमियर 02 सितंबर 2023 को केवल सोनी लिव पर होगा! (आरएनएस)

करीना कपूर की द क्रू 22 मार्च 2024 को होगी रिलीज

एकता कपूर और रिया कपूर की फिल्म द क्रू काफी समय से चर्चा में है। यह एक कॉमेडी फिल्म है, जिसकी कहानी तीन महिलाओं पर आधारित है। फिल्म में करीना कपूर, कृति सैनन और तब्बू की तिकड़ी देखने को मिलेगी। हाल ही में फिल्म की शूटिंग खत्म होने की खबर आई थी। अब फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान कर दिया गया है। यह फिल्म 22 मार्च, 2024 को रिलीज होगी।

फिल्म अपने कलाकारों की वजह से शुरू से ही चर्चा में है। निर्माता जोड़ी एकता और रिया कपूर ने 2018 की फिल्म वीरे दी वेडिंग के बाद फिर से हाथ मिलाया है। लोगों की दिलचस्पी का कारण करीना, कृति और तब्बू की साझेदारी भी है। पहली बार ये तीनों पर्दे पर एक साथ नजर आएंगी। इनके साथ गायक-अभिनेता दिलजीत दोसांझ भी इस फिल्म में नजर आएंगे। ऐसे में हर किसी को फिल्म की रिलीज डेट जानने की उत्सुकता थी।

रिपोर्ट्स के अनुसार, कपिल शर्मा भी इस फिल्म का हिस्सा हैं। वह इस फिल्म में एक अनोखी भूमिका निभाएंगे। ज्विगाटो के बाद अब वह इस फिल्म में दिखेंगे। फिल्म में दिलजीत दोसांझ की एंट्री ने भी खूब सुर्खियां बटोरी थीं। इसकी घोषणा करते हुए रिया ने कहा था, दिलजीत को कास्ट में शामिल करने के लिए हम रोमांचित हैं। यह फिल्म बहुत खास होने वाली है, यह आपके द्वारा पहले देखी गई किसी भी एंटरटेनर फिल्म से अलग होगी।

द क्रू का निर्देशक राजेश कृष्णन कर रहे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म द क्रू की कहानी अलग-अलग आयु वर्ग की 3 महिलाओं के जीवन के इर्द-गिर्द घूमेगी। ये तीनों महिलाएं कुछ अलग करना चाहती हैं, लेकिन उनकी किस्मत ने उनके लिए कुछ और ही सोच रखा होता है। उनके जीवन में कई चुनौतियां आती हैं, जिनको फिल्म में दिखाया जाएगा। इन चुनौतियों के साथ ही फिल्म कॉमेडी का तड़का लगाएगी।

रिया और एकता ने इससे पहले फिल्म वीरे दी वेडिंग का निर्माण किया था, जिसे शशांक घोष ने निर्देशित किया था। साल 2018 की इस फिल्म में करीना के साथ सोनम कपूर, स्वरा भास्कर और शिखा तलसानिया नजर आई थीं। यह फिल्म भी इन 4 सहेलियों की जिंदगी पर आधारित थी। फिल्म के बोल्ड कंटेंट को लेकर खूब बवाल भी हुआ था। द क्रू के बारे में जानने के लिए लोगों को अब इसके टीजर का इंतजार है। (आरएनएस)

हाथ में छाता लिए हुमा कुरैशी का मानसून लुक हुआ वायरल

36 वर्षीय बॉलीवुड एक्ट्रेस हुमा कुरैशी एक बार फिर अपने लुक को लेकर सुर्खियां बटोर रहीं हैं। हाल ही में हुमा ने अपनी कुछ लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की है, जिसमें वह हाथ में छाता पकड़े हुए नजर आ रही है। इन तस्वीरों में हुमा कुरैशी का अंदाज भी फैंस को काफी पसंद आ रहा है और वो उनके लुक की जमकर तारीफ करते नजर आ रहे हैं। 36 वर्षीय एक्ट्रेस हुमा कुरैशी एक्टिंग के साथ-साथ अपने स्टाइलिश लुक्स को लेकर भी सुर्खियों में बनी रहती हैं। हुमा कुरैशी अपने फैंस से कन्केटेड रहने के लिए अक्सर सोशल मीडिया पर अपनी फोटोज और वीडियो शेयर करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस हुमा कुरैशी ने सोशल मीडिया पर अपनी कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्हें देखकर फैंस के होश तक उड़ा गए। इन तस्वीरों में फैंस को हुमा कुरैशी का अंदात बेहद पसंद आ रहा है और वो उनके लुक की जमकर तारीफ करते नजर आ रहा हैं। हुमा ने जो लेटेस्ट फोटोशूट कराया है उसमें उनका मानसून लुक देखने को मिल रहा हैं। व्हाइट और येलो कलर की प्लंजिंग नेकलाइन वाली ब्रालेट के साथ पलाजो में एक्ट्रेस हुमा कुरैशी बेहद हॉट एंड खूबसूरत लग रही हैं। हाथ में छाता लिए हुमा कुरैशी कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक पोज देती नजर आ रही है, फैंस भी उनके इस लुक की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। मल्टीकलर ईयरिंग्स, खुली जल्फें और यूं मुस्कुराना...हुमा कुरैशी का ये अंदाज फैंस का दिल लूट रहा है। डीपकट टॉप में हुमा कुरैशी इतनी हसीन लगी रही हैं, उनकी तस्वीरों को देखकर आप भी अपना दिल हार जाएंगे।

जॉन अब्राहम की द डिप्लोमैट की रिलीज डेट का ऐलान!

बॉलीवुड अभिनेता जॉन अब्राहम पठान में खलनायक की भूमिका निभा लोगों का दिल जीतने के बाद अब अपनी नई फिल्म की तैयारी में जुट गए हैं। अभिनेता अब जल्द ही शिवम नायर के निर्देशन में बनी द डिप्लोमैट में नजर आएंगे, जिसके रिलीज डेट का ऐलान हो गया है। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर प्रभास की प्रोजेक्ट के से टकराएगी, जो उसी दौरान रिलीज हो रही है। ऐसे में दोनों फिल्मों के बीच की भिड़ंत देखना काफी दिलचस्प होगा।

जॉन ने इंस्टाग्राम पर फिल्म का पोस्टर साझा करते हुए इसकी रिलीज डेट की घोषणा की है, जो काफी दमदार लग रहा है। पोस्टर मे जॉन सूट पहने हुए जेब में हाथ डाले नजर आ रहे हैं। उन्होंने लिखा, कुछ युद्ध युद्धक्षेत्र के बाहर भी लड़े जाते हैं। एक नए तरह के हीरो के लिए तैयार हो जाइए क्योंकि हाई-ऑक्टेन ड्रामा द डिप्लोमैट को रिलीज डेट मिल गई है। यह फिल्म दुनियाभर में 11 जनवरी, 2024 को रिलीज होगी।

द डिप्लोमैट 11 जनवरी को रिलीज हो रही है तो इसके अगले ही दिन 12 जनवरी को प्रोजेक्ट के सिनेमाघरों में दस्तक देगी। ऐसे में दोनों फिल्म के बीच बॉक्स ऑफिस पर कांटे की टक्कर देखने को मिल सकती है। प्रोजेक्ट के में प्रभास के साथ पहली बार दीपिका पादुकोण नजर आएंगी तो अमिताभ बच्चन और कमल हासन भी मुख्य भूमिका में हैं। नाग अश्विन की इस फिल्म की फिलहाल शूटिंग चल रही है।

फिल्म द डिप्लोमैट एक भारतीय राजनयिक के पाकिस्तान से भारतीय लड़की को वापस लाने के प्रयासों की सच्ची कहानी पर आधारित है। इस फिल्म में जॉन इस्लामाबाद में भारत के पूर्व उप उच्चायुक्त जेपी सिंह की भूमिका में नजर आएंगे। नायर की द डिप्लोमैट को टी-सीरीज, जेए एंटरटेनमेंट, वाकाऊ फिल्म्स, फॉर्च्यून पिक्चर्स, सीता फिल्म्स द्वारा निर्मित किया गया है। इसके अलावा रितेश शाह ने इस हाई-ऑक्टेन ड्रामा फिल्म की पटकथा लिखी है।

जॉन 2019 में आई एक्शन थ्रिलर बाटला हाउस के बाद एक बार फिर निखिल आडवाणी के साथ बड़े पर्दे पर लौटने की तैयारी में हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, अभिनेता आडवाणी की सच्ची घटनाओं से प्रेरित अनटाइटल्ड फिल्म में नजर आएंगे। इस फिल्म उनके साथ शरवरी वाघ और अभिषेक बनर्जी भी मुख्य भूमिका में होंगे। इसके अलावा अभिनेता मानुषी छिल्लर के साथ दिनेश विजान की तेहरान का भी हिस्सा हैं, जो इसी साल सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

सामाजिक, आर्थिक समानताओं का क्या ?

अजीत द्विवेदी

सबके लिए समान कानून होने चाहिए और कानून के समक्ष सबको समान होना चाहिए, यह एक आदर्श स्थिति है। लेकिन सबको पता है कि कानूनी समानता या कानून के समक्ष समानता एक मिथक है या एक यूटोपिया है, जिसकी कम से कम भारत में कल्पना नहीं की जा सकती है। फिर भी यह अच्छी बात है कि सबके लिए समान कानून बनाने की पहल हो रही है। 22वां विधि आयोग समान नागरिक संहिता पर लोगों की राय ले रहा है और प्रधानमंत्री सार्वजनिक रूप से इसकी जरूरत बताते हुए इसकी वकालत कर रहे हैं। इस बारे में बहुत कुछ लिखा और कहा जा चुका है। भारत जैसे विविधता वाले देश में तमाम जातीय व धार्मिक समुदायों के साथ समान नागरिक संहिता का कैसे तालमेल बैठेगा और कैसे उसे स्वीकार्य बनाया जाएगा, यह एक बड़ा सरोकार है। लेकिन उससे बड़े सवाल यह है कि कानूनी समानता से आगे क्या? क्या कानूनी समानता से देश में सदियों से बनी दूसरी असमानताएं समाप्त हो जाएंगी?

इस सवाल पर समान नागरिक संहिता को बहस से अलग रख कर ही विचार किया जा सकता है क्योंकि कानूनी समानता की कथित जरूरत को दूसरी असमानताओं के साथ जोड़ने से कई लोगों की भावनाएं आहत होने लगती हैं। इसलिए समान नागरिक संहिता को अलग रखते हैं और बाकी असमानताओं पर विचार करते हैं। क्या किसी भी सरकार के पास कोई आइडिया है कि सदियों से जो सामाजिक असमानता है उसे कैसे दूर करेंगे? शैक्षणिक असमानता को कैसे दूर करेंगे? जन विरोधी सरकारों की नीतियों की वजह से जो आर्थिक असमानता पैदा हुई है और बढ़ती जा रही है उसे कैसे दूर करेंगे? क्या अच्छा नहीं होता है कि सामाजिक, आर्थिक व शैक्षणिक विषमता को दूर करने की जरूरत पर पहले नहीं तो कम से कम साथ साथ ही विचार किया जाता?

भारत में इन विषमताओं की जड़ें कितनी गहरी हैं, इसकी एक मिसाल इन दिनों सोशल मीडिया में देखने को मिल रही है। देश की सामाजिक विषमताओं पर विचार करने वाले एक सार्वजनिक बुद्धिजीवी ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू की एक तस्वीर सोशल मीडिया में साझा की, जिसमें राष्ट्रपति दिल्ली के हौजखास स्थित जगन्नाथ मंदिर के दरवाजे से बाहर खड़े होकर पूजा कर रही हैं। इसी के साथ एक दूसरी तस्वीर भी साझा की गई, जिसमें केंद्र सरकार के मंत्री और दिल्ली के उप राज्यपाल उसी मंदिर में अंदर जाकर पूजा कर रहे हैं और भगवान को छू रहे हैं। हालांकि बाद में मंदिर का संचालन करने वाले श्री नीलांचल सेवा संघ के सचिव रविंद्र नाथ प्रधान की ओर से कहा गया कि मंदिर का नियम है कि सिर्फ यात्रा के समय उसे खोला जाता है और उस समय जो मुख्य अतिथि होता है वह मंदिर के अंदर जाता है। उन्होंने यह भी कहा कि राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने मंदिर के अंदर जाने के लिए नहीं कहा, अगर वे कहतीं तो उनको अंदर ले जाया जाता। हो सकता है कि मंदिर का ऐसा नियम हो लेकिन इससे मंदिर प्रवेश को लेकर भारत में जो मान्यताएं हैं उनकी एक फॉल्टलाइन जाहिर हुई है। अनेक मंदिरों में प्रवेश को लेकर कई तरह की पाबंदियां हैं। केरल के सबरीमाला मंदिर से लेकर महाराष्ट्र के शनि शिंगणापुर मंदिर में स्त्रियों के प्रवेश के नियमों को लेकर कई विवाद हो चुके हैं। यह विडंबना है कि सबके लिए समान कानून बनाने जा रही मौजूदा सरकार भी चाहती है कि सबरीमाला मंदिर में महिलाओं के प्रवेश को लेकर दिया गया सुप्रीम कोर्ट का आदेश लागू न हो।

सामाजिक असमानता के साथ साथ आर्थिक असमानता भारत की एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। देश की संपत्ति थोड़े से लोगों के हाथों में सिमटती जा रही है और बड़ी आबादी पहले से गरीब होती जा रही है। देश की 60 फीसदी आबादी की आर्थिक स्थिति ऐसी है कि उसे दो समय के भोजन के लिए सरकार को मुफ्त अनाज देना पड़ रहा है। आर्थिक मामलों के जाने माने स्तंभकार रूचिर शर्मा ने हाल में अपने एक लेख में बताया कि दुनिया की 10 उभरती हुई बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में भारत इकलौता देश है, जिसके अरबपतियों की संपत्ति उसकी जीडीपी का 60 फीसदी है। फ्रांस के अरबपतियों की कुल संपत्ति देश की जीडीपी का 21 फीसदी है और वहां इसका विरोध शुरू हो गया है। भारत में विरोध तो दूर इस पर चर्चा तक नहीं होती है कि आखिर ऐसी अर्थव्यवस्था कैसे बनी है, जिसमें देश की आधी आबादी यानी 50 फीसदी लोगों का देश की कुल संपत्ति में हिस्सा सिर्फ तीन फीसदी है और एक फीसदी आबादी के पास 40 फीसदी संपत्ति है!

अगर राष्ट्रीय आय की बात करें तो वैश्विक असमानता रिपोर्ट के मुताबिक भारत की शीर्ष 10 फीसदी आबादी कुल राष्ट्रीय आय का 57 फीसदी अर्जित करती है। इसमें भी सिर्फ एक फीसदी आबादी ऐसी है, जो 22 फीसदी राष्ट्रीय आय अर्जित करती है। भारत में महिला श्रमिकों की आय में हिस्सेदारी सिर्फ 18 फीसदी है। आर्थिक आंकड़ों की बारीकी में जाएंगे तो इस तरह की अनेक असमानताएं और सामने आती जाएंगी। भारत में जिनको 50 हजार रुपया महीना वेतन मिलता है वे देश के सबसे अधिक वेतन पाने वाले एक फीसदी लोगों में शामिल हैं और 25 हजार रुपए मासिक वेतन वाले शीर्ष 10 फीसदी लोगों में शामिल हैं। सबसे अधिक प्रति व्यक्ति आय के मामले में राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली तीसरे स्थान पर है लेकिन वहां भी अपनी जमीन पर बने मकान में रहने वालों की संख्या सिर्फ सात फीसदी है और सिर्फ 19 फीसदी परिवारों के पास कार, कंप्यूटर, एसी, फ्रीज और टेलीविजन ये पांचों चीजें हैं।

भारत सरकार के आंकड़ों पर आधारित प्यू रिसर्च की एक रिपोर्ट के मुताबिक सन् 2000 से 2019 के बीच 90 लाख लड़कियां जन्म लेने से पहले गर्भ में ही मार दी गईं। आजादी के बाद से अब तक का मोटा-मोटी अनुमान छह करोड़ लड़कियों के मारे जाने का है। जाति का भेद है, जिसे काम करने की जगह से लेकर समाज में कहीं भी देखा जा सकता है। छुआछूत ऐसा कि इंसान के हाथ का पानी नहीं पीते और उससे छू जाने से अपवित्र हो जाते हैं। भारत का संविधान जाति, धर्म, रंग, नस्ल, लिंग किसी पर भी आधारित भेदभाव को वर्जित करता है लेकिन क्या संविधान के 73 साल में ऐसा भेदभाव बंद हुआ? भारत का संविधान कानून के समक्ष सबकी समानता की बात करता है लेकिन हकीकत यह है कि बाकी लोगों के मुकाबले कुछ लोग ज्यादा समान होते हैं। तभी विवाह, तलाक और संपत्ति के मामले में समान कानून अपनी जगह है लेकिन उसके साथ ही सामाजिक, आर्थिक, लैंगिक, कानूनी समानता के बारे में भी विचार होता तो बेहतर होता।

सू- दोकू क्र.072

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.71 का हल

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

मोदी के हमले से नीतीश का भाव बढ़ेगा!

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पहले भी विपक्षी पार्टियों पर हमला करते थे और उनको भ्रष्ट व परिवारवादी बताते थे। परंतु विपक्षी पार्टियों की पटना में हुई बैठक के बाद अपनी पहली सभा में उन्होंने जिस तरह से हमला किया वह अभूतपूर्व था। उन्होंने भोपाल में भाजपा के एक कार्यक्रम में सभी विपक्षी पार्टियों को भ्रष्ट बताया, उनके घोटालों की सूची बताई और सब पर कार्रवाई का ऐलान किया। उन्होंने कहा कि विपक्ष की गारंटी है घोटाला करने की तो मेरी गारंटी है सभी घोटालेबाजों पर कार्रवाई करने की। उनकी इस बात का एक मतलब तो यह निकाला जा रहा है कि अगले कुछ दिनों में विपक्षी पार्टियों के नेताओं और उनके करीबियों के खिलाफ केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई तेजी होगी।

प्रधानमंत्री के भोपाल के भाषण की ज्यादा चर्चा इस वजह से भी हो रही है कि उन्होंने पहली बार एक एक नेता का नाम लेकर उस पर हमला किया। उन्होंने तमिलनाडु में डीएमके पर सवा लाख करोड़ रुपए की संपत्ति इकट्ठा करने का आरोप लगाया तो पश्चिम बंगाल में तृणमूल के ऊपर 25 हजार करोड़ रुपए के घोटाले का आरोप लगाया। महाराष्ट्र में एनसीपी के ऊपर 70 हजार करोड़ रुपए के घोटाले का आरोप प्रधानमंत्री ने लगाया। मोदी ने बताया कि पटना में इकट्ठा हुई पार्टियों ने कुल मिला कर 20 लाख करोड़ रुपए का घोटाला किया है। इतना ही नहीं उन्होंने लालू प्रसाद, फारूक अब्दुल्ला आदि कई नेताओं के नाम लेकर कहा कि अगर आप इनके बच्चों का भला करना चाहते हैं तो इनकी पार्टियों को वोट दें और अगर अपने बच्चों का भला चाहते हैं तो भाजपा को वोट दें।

इस तरह पहली बार इतने तीखे शब्दों में प्रधानमंत्री ने विपक्ष पर भ्रष्टाचार और परिवारवाद का आरोप लगाया। पहले भी इस तरह के आरोप लगते रहे हैं और विपक्षी पार्टियां इनकी अनदेखी करती रही हैं। जनता भी इन आरोपों पर ज्यादा ध्यान नहीं देती है, खासतौर से विधानसभा के चुनाव में। लेकिन लोकसभा चुनाव में नरेंद्र मोदी के मुकाबले भ्रष्टाचार और परिवारवाद का मुद्दा विपक्ष के अभियान को कमजोर करेगा। तभी ऐसा लग रहा है मोदी के हमले के बाद जदयू नेता और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का भाव बढ़ सकता है।

विपक्ष के संभावित गठबंधन में नीतीश कुमार इकलौते नेता हैं, जो निजी तौर पर भ्रष्टाचार के आरोपों से मुक्त हैं और उनके परिवार का कोई सदस्य राजनीति में सक्रिय नहीं है। बहरहाल, वे भ्रष्टाचार और परिवारवाद दोनों आरोपों से मुक्त हैं। इसलिए विपक्ष के लिए उनका चेहरा आगे करना आसान होगा और फायदेमंद भी हो सकता है।(आरएनएस)

हरियाणा में भाजपा का तालमेल टूटेगा?

भारतीय जनता पार्टी देश भर में नए सहयोगी तलाश रही है। साथ छोड़ कर चले गए पुराने सहयोगियों को वापस लाया जा रहा है। लेकिन हरियाणा में ऐसा लग रहा है कि भाजपा अपनी सहयोगी जननायक जनता पार्टी से पीछा छुड़ा रही है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के हरियाणा दौरे के बाद इस बात की चर्चा तेज हो गई है कि अगले लोकसभा चुनाव में भाजपा और जजपा का तालमेल नहीं रहेगा। हालांकि यह तय नहीं हैं कि जजपा राज्य सरकार में रहेगी या नहीं लेकिन यह तय बताया जा रहा है कि भाजपा लोकसभा की सभी 10 सीटों पर अकेले चुनाव लड़ेगी। अगर भाजपा अकेले चुनाव लड़ने का फैसला करती है तो मजबूरी में जजपा को सरकार से अलग होना पड़ सकता है।

पहले कहा जा रहा था कि विधानसभा का चुनाव इस बार लोकसभा के साथ ही हो सकता है लेकिन इसकी संभावना कम है। लोकसभा के साथ किसी ऐसे राज्य का चुनाव नहीं होगा, जहां भाजपा सरकार में है या मजबूत स्थिति में है। असल में लोकसभा की कई सीटों को लेकर समीकरण नहीं बैठ रहा है। मिसाल के तौर पर हिसार सीट देख सकते हैं, जिस पर जजपा के नेता और राज्य के उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला की नजर है। वे पहले वहां से लड़ते रहे हैं। इसी तरह चौटाला परिवार की पारंपरिक सिरसा सीट पर भी उनकी नजर है। दूसरी ओर हिसार सीट पर पूर्व आईएएस बृजेंद्र सिंह भाजपा सांसद हैं, जो बीरेंद्र सिंह के बेटे हैं। कांग्रेस छोड़ कर भाजपा में शामिल हुए कुलदीप बिश्नोई भी इसी सीट के दावेदार हैं। सो, भाजपा पहले से ही अपने दो नेताओं की खींचतान में फंसी है। भाजपा के एक जानकार नेता का कहना है कि बात एक या दो सीटों की नहीं है, बल्कि पार्टी इस भरोसे में है कि नरेंद्र मोदी के नाम पर वह इस बार भी दसों सीट जीत सकती है। इसलिए वह किसी के लिए सीट नहीं छोड़ना चाहती।(आरएनएस)

उपाधियों में व्याधियां

सन् 1933 की बात है। 'दिव्य जीवन संघ' के संस्थापक महान संत स्वामी शिवानंद जी की ख्याति भारत ही नहीं, संसार के अनेक देशों तक में फैल चुकी थी। दक्षिण भारत के एक प्रकाशक ने स्वामी जी का जीवन परिचय प्रकाशित किया। उसमें उन्हें 'भगवान श्रीकृष्ण का अवतार' बताया गया था।

स्वामी शिवानंद जी ने जैसे ही उसे पढ़ा उन्होंने ऋषिकेश में भक्तजनों के समक्ष कहा, 'मैं अवतार नहीं हूं, अवतारों के श्रीचरणों की धूल हूं। मैं भगवान के भक्तों का एक छोटा-सा सेवक मात्र हूं। सेवा ने ही मुझे शुद्ध बनाया है। सेवा को ही मैं सर्वोपरि धर्म मानता हूं। जगद्गुरु, भगवान, जैसी उपाधियां अहंकार से ग्रस्त करके सेवा से वंचित करने वाली हैं। इन उपाधियों से मुझे दूर ही रखने की कृपा करें।' स्वामी जी ने कुछ क्षण रुककर कहा, 'मैं तो अपने भक्तों तथा शिष्यों को ही नहीं, पशु-पक्षी तक को मानसिक नमस्कार करने में शांति अनुभव करता हूं।

मुझे उपाधियां व्याधियां दिखाई देती हैं।' सभी भक्तजन स्वामी जी की विनम्रता तथा स्पष्टवादिता से हतप्रभ हो उठे।

मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता 4 व 5 नवम्बर को रुद्रपुर में

देहरादून (सं)। छठी राज्य स्तरीय मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता 4 व 5 नवम्बर को रूद्रपुर में आयोजिता होगी। देवभूमि मास्टर्स ऐथलेटीक एंड स्पोर्ट्स डेवलपमेंट एसोसिएशन के तत्ववाधान में 4 व 5 नवम्बर 2023 को छटी राज्य मास्टर्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता मनोज सरकार स्पोर्ट्स स्टेडियम रुद्रपुर में आयोजित की जाएगी। देवभूमि मास्टर्स एथलेटिक्स एंड स्पोर्ट्स डेवलपमेंट एसोसिएशन की बैठक में महासचिव सतीश चंद चौहान, सचिव ललित चन्द्र जोशी, कोषाध्यक्ष गंभीर सिंह चौहान, संयुक्त सचिव जी एन पंत एवं कार्यकारणी सदस्य कैलाश चन्द्र पुनेठा, हल्द्वानी से जी सी एस बिष्ट, भीम सिंह वैद्य, सचिन्दर सिंह वल्दिया, सुमित शाह, श्रीमति ममता जोशी पाठक, श्रीमति जानकी कार्की प्रभारी जिला क्रीड़ाधिकारी, रुद्रपुर से डॉ. हरि मोहन आर्य, सी के जोशी, त्रिलोक सिंह, गिरधर सिंह, प्रेम कुमार देऊपा, प्रभाकर जोशी, सुरेश राय, आर आर मैसी, देवेंदर पंत, सुरेन्द्र सिंह मेहता सहित स्थानीय खिलाडी एवं गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। प्रतिनिधि मंडल ने जिला क्रीड़ाअधिकारी रुद्रपुर गरीश कुमार से प्रतियोगिता को सुचारु रूप से करवाने के लिए अनुरोध किया, उन्होंने हर प्रकार का सहयोग देने का आश्वासन दिया। महासचिव सतीश चन्द्र चौहान ने कहा कि रुद्रपुर में प्रतियोगिता करवाने से कुमाऊ मंडल में खेलों के प्रति जागरूकता आयेगी।

मकान में चोरी होने पर मजदूरों पर शक, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मकान में चोरी होने पर मजदूरों पर शक जाहिर करते हुए मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शिमलास ग्रांट दूधली निवासी हेमा वोरा ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके घर पर 2 महीना से मकान का काम चल रहा है। 8 जुलाई 2023 को जब वह हल्द्वानी से अपने घर वापस आई तो उसको उसके घर पर सोना चांदी के जेवरात चोरी की जानकारी मिली उसके घर में दो महीना से ठेकेदार शहजाद काम कर रहा है तथा पलम्बर का काम विजय कुमार कर रहा है। इनके साथ काम करने के लिये अन्य लोग भी आते जाते रहते हैं। इन लोगों से सख्ती से पूछताछ की जाये। उसके घर पर काम करने वाले मजदूरों पर उसको चोरी करने का शक है।

तीन किलो गांजे के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने तीन किलो गांजे के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने मादक पदार्थो तस्करी की रोकथाम के लिए टीम का गठन किया गया। गठित पुलिस टीम द्वारा महाराणा प्रताप चौक फ्लाईओवर के पास दो लोगों को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उनको रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने दोनों के कब्जे से तीन किलो 100 ग्राम गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम सम्भू साहनी पुत्र छोटे लाल साहनी निवासी गाँव लखनीपुर मेसपट्टी थाना जिहारपुर जिला समस्तीपुर बिहार, नागु कुमार पुत्र लाल बाबू साहनी निवासी जिला दरभंगा बिहार बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आसमानी आफत से चारों ओर तबाही.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

की खबरें हैं। मार्ग की खराब स्थिति के कारण यहां ट्रैफिक को हरबर्टपुर से डायवर्ट करना पड़ा है।

कोतवाली पटेल नगर अंतर्गत आने वाले भूड़पुर गांव में चार से पांच फुट तक पानी भर गया है जिसके कारण ग्रामीणों को छतों पर शरण लेनी पड़ी है अब इन्हें रस्सीयों के सहारे रेस्क्यू कर बाहर निकाला जा रहा है। क्षेत्र वासी 20 सालों से यहां पुल निर्माण की मांग कर रहे हैं। बारिश के कारण पूरे राज्य में हालात अत्यंत गंभीर हो चुके हैं कई प्रमुख राष्ट्रीय व राज्य राजमार्गों सहित 200 से अधिक सड़कों के बंद होने से जनजीवन ठप हो गया है।

तीन वाहन मलबे में दबे, महिला सहित चार की मौत, 7 घायल

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी।उत्तराखंड में आसमानी आफत बरस रही है। गंगोत्री हाईवे पर अचानक पहाड़ी से भारी मात्रा में मलबा एक टेम्पो ट्रेवल्स सहित तीन वाहनों पर गिर गया जिसके चलते मलबे में तीनों वाहन दब गए। इस दुर्घटना में एक महिला सहित चार तीर्थयात्रियों की मौत हो गई। सभी यात्री मध्य प्रदेश के बताए जा रहे हैं। वहीं, अभी तक 7 घायलों को अस्पताल भेजा गया है। बताया जा रहा है कि तीनों वाहनों में लगभग 30 लोग सवार थे।

विदित हो कि देर रात गंगोत्री हाईवे पर मलबा आने के बाद सड़क बंद होने के कारण यात्रियों के वाहन गंगनानी के पास खड़े थे। तभी अचानक भूस्खलन हो गया और पहाड़ी से भारी मात्रा में मलबा एक टेम्पो ट्रेवल्स सहित तीन वाहनों पर जा गिरा। हाइवे बंद होने के चलते राहत व बचाव टीम जल्द मौके पर नहीं पहुंची। सुबह हाईवे खुलने पर एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची। बीआरओ के अधिकारी मेजर वीएस वीनू ने बताया कि भटवाड़ी से गंगनानी के बीच 20 किमी के क्षेत्र में गंगोत्री हाईवे पर सात स्थानों पर भूस्खलन हुआ था। जिसे पूरी रात तेज बारिश के बीच कड़ी मशक्कत के बाद खोला गया।

भटवाड़ी एसडीएम चत्तर सिंह चौहान ने बताया कि घटना में एक टेम्पो ट्रैवलर, एक टवेरा और एक स्विफ्ट डिजायर मलबे में दबे हैं। चार मृतकों में एक महिला भी शामिल है। सात घायलों में से भी दो गंभीर हैं और पांच की सामान्य घायल हैं। एसडीआरएफ की टीम मौके पर तैनात है। कोशिश है कि जल्द ही वाहनों को मलबे से निकाला जा सके। हाईवे पर लगातार पत्थर गिर रहे है। वहीं, बारिश के कारण बीच-बीच में रेस्क्यू रोकना पड़ रहा है। यमुनोत्री धाम सहित यमुना घाटी में भी लगातार बारिश के चलते यमुना नदी समेत सहायक नदी और नाले उफान पर हैं। जिससे लोगों में भय का माहौल बना हुआ है।

वहीं जिलाधिकारी उत्तरकाशी अभिषेक रुहेला एवं पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी अर्पण यदुवंशी की मौजूदगी में पुलिस, एसडीआरएफ की टीमों द्वारा लगातार रेस्क्यू कार्य किया गया। 7 घायलों का रेस्क्यू कर उपचार हेतु अस्पताल भेजा गया है, वहीं दुर्घटना मे 4 मृतकों के शवों को बरामद किया जा चुका है। मार्ग को सुचारु करने हेतु कार्य समाचार लिखे जाने तक गतिमान रहा।

जिलाधिकारी ने आपदा से निपटने के लिए अधिकारियों को दिये निर्देश

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने जनपद में तेज बारिश से आयी आपदा से निपटने के लिए अधिकारियों को निर्देश देने के साथ ही स्थिति से उनको अवगत कराने के भी निर्देश दिये।

आज सुबह जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने आपदा परिचालन केंद्र में पंहुचकर वर्षा के दृष्टिगत सड़को, जलभराव की स्थिति एवं शिकायतों पर की गई कार्यवाही की जानकारी सम्बन्धित

❑सभी उपजिलाधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्र में रहने के आदेश

विभागों के अधिकारियों से से प्राप्त की। उन्होंने आपदा परिचालन केंद्र में प्राप्त शिकायतों एवं उस पर की गई कार्यवाही की जानकारी प्राप्त की गई। जिलाधिकारी ने दूरभाष पर अधिकारियों निर्देश दिए सड़क सुधार, जलभराव कार्यों की अद्यतन स्थिति के साथ ही कार्य प्रगति की जानकारी लेते हुए, फोटो साजा करने के निर्देश दिए। आपदा प्रबंधन अधिकारी को निर्देशित किया आपदा परिचालन केंद्र में प्राप्त हो रही शिकायतों पर संबंधित विभागों को निस्तारण हेतु भेजें निस्तारण की जानकारी प्राप्त करते रहें। जनपद के त्यूनि में अतिवृष्टि से हो रही क्षति का जायजा लेते हुए उपजिलाधिकारी युक्ता मिश्र सहित जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका ने सभी उप जिलाधिकारियों को अपने अपने क्षेत्र में मौजूद रहने के निर्देश दिये, साथ ही अपने क्षेत्र वर्षा एवं जलभराव के जनमानस को सुरक्षित स्थानों पर भेजते हुए, समुचित व्यवस्था उपलब्ध कराने के निर्देश दिए।

क्षत्रिय चेतना मंच ने समान नागरिक संहिता का किया समर्थन

संवाददाता

देहरादून। समान नागरिक संहिता का समर्थन करते हुए क्षत्रिय चेतना मंच ने सिटी मजिस्ट्रेट के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा।

आज यहां उत्तराखंड सरकार द्वारा प्रदेश में तथा केंद्र सरकार द्वारा पूरे देश में समान नागरिक संहिता लागू करने के प्रयासों का समर्थन करते हुए क्षत्रिय चेतना मंच कल्याण संस्था द्वारा मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को संबोधित ज्ञापन जिला मजिस्ट्रेट के माध्यम से भेजा गया है। संस्था के महासचिव एडवोकेट रवि सिंह नेगी तथा उपाध्यक्ष ठाकुर अशोक वर्धन सिंह ने कहा है कि समान नागरिक संहिता राष्ट्रीय एकता और एकीकरण तथा राष्ट्रीय विकास को बढ़ावा देने में मदद करेगी। इसी दौरान मुख्यमंत्री को सम्बोधित एक अन्य ज्ञापन में भीम आर्मी

द्वारा समस्त क्षत्रिय समाज पर हरिद्वार में की गई आपत्तिजनक टिप्पणी 'अंग्रेजों की नाजायज औलाद हैं क्षत्रिय ठाकुर' पर आक्रोश व्यक्त करते हुए भी मुख्यमंत्री से दोषियों पर कठोर कार्रवाई की मांग क्षत्रिय चेतना मंच द्वारा की गई है। इसमें बताया गया है कि इस संबंध में स्थानीय निवासी अधिवक्ता तोशी रानी द्वारा दोषी लोगों पर सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम 2008, के अन्तर्गत सुसंगत धाराओ मे एफ.आई.आर वाद दायर किया गया है। बताया गया है कि सामाजिक सौहार्द बिगाड़ने के इस निंदनीय कृत्य से क्षत्रिय समाज में बहुत आक्रोश है। ज्ञापन देने वालो मे शशिकांत शाही, बलवीर सिंह, सुरेंद्रसिंह तोमर, मीना मल, पुष्पा नेगी, अंकित रौथान, सरस्वती चौहान, सुशील त्यागी, चौधरी ओमवीर सिंह, राजीव पंवार, अनीता राणावत, मुकेश नारायण शर्मा, सुदर्शन शर्मा, बीएन शर्मा आदि शामिल थे।

भारत ने विज्ञान और अंतरिक्ष के क्षेत्र में अनेकों होनहार वैज्ञानिकों को जन्म दिया है: राज्यपाल

देहरादून। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने मंगलवार को नई दिल्ली में सेटकोम इंडस्ट्रीज एसोसिएशन (एसआईए) द्वारा आयोजित इंडियन स्पेस काँग्रेस के 'सामाजिक एवं आर्थिक उत्थान के लिए अंतरिक्ष की पुर्नकल्पना' कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि प्रतिभाग किया। इस कार्यक्रम में राज्यपाल ने कहा कि भारत ने विज्ञान और अंतरिक्ष के क्षेत्र में अनेकों होनहार वैज्ञानिकों को जन्म दिया है और निरंतर इस क्षेत्र में प्रगति की है, और ऐसे आयोजनों के माध्यम से युवा एवं लगनशील वैज्ञानिकों के लिए नए अवसरों के द्वार भी खुलते हैं। उन्होंने कहा कि स्पेस रिसर्च के माध्यम से स्वास्थ्य, शिक्षा, मौसम और आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में अभूतपूर्व कार्य किए जा सकते हैं जो वर्तमान में गतिमान हैं।

राज्यपाल ने कहा कि यह कार्यक्रम हमारे लिए अंतरिक्ष अन्वेषण, उपग्रह प्रौद्योगिकी और वैज्ञानिक उत्कृष्टता में हमारी उपलब्धियों को उजागर करने का स्थान है। यह ज्ञान को आदान-प्रदान करने, सहयोग बनाने और नए विचारों को जगाने के लिए विविध विषयों के प्रतिभाशाली वैज्ञानिकों, विशेषज्ञों और दूरदर्शी लोगों को एक साथ लाता है जो अंतरिक्ष अन्वेषण के भविष्य को परिभाषित करेगा। राज्यपाल ने इस कार्यक्रम में सहयोग कर रही भारतीय अंतरिक्ष संस्था इसरो को भी धन्यवाद देते हुए कहा कि अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में इसरो का योगदान अभूतपूर्व होने के साथ-साथ पूरे विश्व के लिए एक नजीर है। उन्होंने कहा कि भारत के मंगलयान और चंद्रयान मिशन विश्व की सभी अंतरिक्ष संस्थाओं के लिए प्रेरणास्रोत बने हैं। राज्यपाल ने कहा कि उत्तराखण्ड प्राकृतिक आपदा हेतु संवेदनशील राज्य है, और टेक्नोलॉजी के माध्यम से ना सिर्फ आपदा को रोकने अपितु राहत कार्यों में भी बहुत सफलता मिलती है। टेक्नोलॉजी के माध्यम से जान माल की हानि को रोका जा सकता है, साथ ही सही समय पर सही जानकारी के माध्यम से समय की बचत भी होती है। उन्होंने कहा हम उत्तराखण्ड में इन्हीं प्रयोगों के माध्यम से लोगों की सहायता कर रहे हैं। राज्यपाल ने इंडियन स्पेस कांग्रेस के सभी घटकों को उत्तराखण्ड में आकर कार्य करने का न्योता भी दिया।

इस अवसर पर सीएमडी अनंत टेक्नोलॉजीज एवं अध्यक्ष एसआईए-इंडिया डॉ. सुब्बा राव पावुलुरी, सीएमडी एनएसआईएल श्री राधाकृष्णन दुरईराज, नीदरलैंड अंतरिक्ष कार्यालय प्रमुख श्री थॉमस ब्लीकर, सचिव कृषि और किसान कल्याण मनोज आहूजा, सदस्य नीति आयोग डॉ. वीके सारस्वत, महानिदेशक एसआईए-इंडिया श्री अनिल प्रकाश आदि उपस्थित थे।

कार की टक्कर से कांवड़ खंडित होने पर हुआ हंगामा

रुड़की । रुड़की में कार से कांवड़िये की कांवड़ खंडित होने के बाद जमकर बवाल हुआ। कांवड़ियों ने जमकर हंगामा काटते हुए कार चालक के साथ जमकर मारपीट की। जानकारी के मुताबिक, हरिद्वार-दिल्ली हाईवे पर मंगलौर गुड़ मंडी में कांवड़ियों के लिए शिविर लगाए गए हैं। सोमवार को शिविर में कुछ कांवड़िये विश्राम कर रहे थे। इस दौरान एक कार सवार व्यक्ति शिविर में पहुंचा। कुछ देर बाद जैसे ही कार सवार व्यक्ति वहां से वापस लौट रहा था तो उसकी कार शिविर के पास रखी कांवड़ से टकरा गई, जिससे कांवड़ खंडित हो गई। इसके बाद कांवड़ियों ने कार चालक से मारपीट करनी शुरू कर दी। कांवड़ियों ने कार में तोड़फोड़ कर दी और कार को पलट दिया। कांवड़ियों ने कार को आग के हवाले करने का भी प्रयास किया। लेकिन स्थानीय लोगों ने बीच बचाव कर कार चालक को कांवड़ियों के चंगुल से और कार को जलने से बचाया। इसके बाद सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने बड़ी मुश्किल से कांवड़ियों को समझाया और शांत कराया। इसके बाद पुलिस ने नई कांवड़ देकर कांवड़ियों को अपने गंतव्य की ओर रवाना किया। एसपी देहात स्वप्न किशोर सिंह ने बताया कि कांवड़ियों को कुछ गलतफहमी हो गई थी। उन्हें समझा बुझाकर शांत कर दिया गया है। फिलहाल हालात समान्य हैं।

बरसात से प्रभावित क्षेत्रों का मुख्यमंत्री ने किया औचक निरीक्षण

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बरसात से प्रभावित क्षेत्रों का औचक निरीक्षण कर जिलाधिकारी को जल भराव के कारणों की जांच कर दोषी अधिकारियों के खिलाफ कार्यवाही करने के आदेश दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बरसात से प्रभावित क्षेत्रों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान आई.एस.बी.टी देहरादून में सड़क पर जल भराव को देखते हुए मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी देहरादून को निर्देश दिये कि जल भराव के कारणों की जाँच की जाय एवं जो भी अधिकारी इसमें दोषी पाये जाते हैं, उन पर सख्त कारवाई की जाए। ड्रेनेज की समस्या का शीघ्र समाधान करवाने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिए। मुख्यमंत्री ने इसके बाद चन्द्रबनी देहरादून का स्थलीय निरीक्षण किया।

❑जल भराव के कारणों की जांच के दिये निर्देश
❑दोषी अधिकारियों के खिलाफ होगी कार्यवाही

चन्द्रबनी में एक कॉलोनी में जंगल से पानी आने की वजह से जल भराव की स्थिति आई। स्थानीय लोगों ने बताया कि यहां पर सुरक्षा दीवार का काम पूरा न होने के कारण यह समस्या आ रही है। मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी देहरादून को निर्देश दिये कि इस समस्या का शीघ्र समाधान किया जाए। यदि लोगों को खाद्यान्न एवं अन्य आवश्यक वस्तुओं की जरूरत पडेंगी, तो इसकी समुचित व्यवस्था की जाय। निरीक्षण के दौरान आयुक्त गढ़वाल विनय शंकर पाण्डेय, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका एवं जिला प्रशासन के अधिकारी उपस्थित थे।

गंगोत्री मार्ग पर हुए सडक हादसे पर मुख्यमंत्री ने शोक प्रकट किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गंगोत्री मार्ग पर मलबे की चपेट में आने चार लोगों के हताहत होने पर शोक प्रकट किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि गंगोत्री राजमार्ग पर मलबे की चपेट मे आने से तीन वाहन क्षतिग्रस्त हुए हैं जिस कारण वाहन में सवार चार लोगों के हताहत एवं कुछ लोगों के घायल होने का अत्यंत दु:खद समाचार प्राप्त हुआ है। जिला प्रशासन व एसडीआरएफ द्वारा राहत एवं बचाव कार्य जारी है और घायलों को समुचित उपचार प्रदान किया जा रहा है। उन्होंने जनता से अपील की है कि भारी बारिश के दौरान अनावश्यक यात्रा करने से बचें।

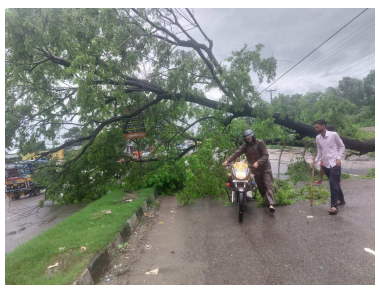
बारिश का कहर, राजधानी हुई जल मग्न

देहरादून (हसं)। बीती रात से हो रही भारी बारिश के चलते राजधानी दून आज सुबह जलमग्न दिखायी दी। हालांकि प्रशासन द्वारा जलभराव वाले स्थानों पर जेसीबी व अन्य उपकरणों की सहायता से जल निकासी का कार्य किया जा रहा है लेकिन लगातार हो रही बारिश दून वासियों के लिए परेशानियों का सबब बनी हुई है। मानसून शुरू होते ही उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून में जल भराव की समस्याए नजर आने लगी है। बीती रात से हो रही झमाझम बारिश के चलते दून के कई क्षेत्रों में जलभराव हुआ है जिससे आम जन को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। हालांकि इस दौरान प्रशासन द्वारा स्कूलों में छुट्टी की घोषणा गयी है। लेकिन रोजमर्रा के कामों में इस जलभराव के चलते समस्याए आने लगी है। देर रात से हो रही बारिश से आज सुबह आईएसबीटी, शिमला बाईपास, चन्द्रबनी, बुढापुर जैसे अनेक स्थानों पर जलभराव के कारण लोगों में प्रशासन के खिलाफ रोष देखने का मिला है। इन लोगों का कहना है कि यदि मानसून आने से पहले ही जल निकासी के उचित प्रबन्ध किये जाते तो उन्हे ऐसी समस्याओं से दो चार नहीं होना पड़ता।

बाईक सवार पर जानलेवा हमला!

देहरादून (सं)। बाईक सवार युवक पर जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैनाल रोड निवासी डा. शशांक शेखर मिश्रा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह आज सुबह नौ बजे के आसपास अपनी मोटर बाईक से डी आई टी. कालेज की तरफ जा रहा था। जैसे ही मालसी डियर पार्क के मोड़ पर, ढलान से पहले पहुंचा उसी वक्त उसकी साईड में दो लोग जिन्होने मुँह पर सफेद रंग का कपड़ा बाधा हुआ था साईड में रोकते ही पीछे बैठे व्यक्ति ने डंडे से जोरदार हमला कर दिया। जिससे की वह बाईक पर बैठे होने की वजह से संभल भी नहीं पाया। उन दोनो ने उसपर जानलेवा हमला किया और जब तब करते रहे जब तक की सड़क पर आने वाली सफेद कार मालिक ने कार रोककर उसकी मदद और शोर मचाकर भगाया। उन्होने उसकी गर्दन पर तीन बार बहुत जोर से वार किया जिससे की उसके दोनो हाथो की अंगुलियां फ्रेक्चर हो गयी है।

पेड़ सड़क पर गिरने से यातायात बाधित



संवाददाता

देहरादून। पेड सडक पर गिरने से यातायात बाधित होने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच पेड को काट किनारे लगाकर यातायात को सुचारू कराया।

आज स्थानीय व्यक्ति द्वारा सूचना दी गई कि श्यामपुर हाट बाजार के सामने एक पेड़ सड़क पर गिर गया है और यातायात अवरुद्ध हो रहा है सूचना प्राप्त होने पर चौकी श्यामपुर से उपनिरीक्षक पुलिस फोर्स के साथ मौके पर पहुंचे तो पाया की एक भारी भरकम पेड़ मेन रोड पर गिरा हुआ है और यातायात अवरुद्ध हो रहा है। उक्त पेड़ गिरने की सूचना तत्काल कंट्रोल रूम ऋषिकेश एवं उच्च अधिकारियों को दी गई तथा स्थानीय लोगों की मदद से व पुलिस वालों के द्वारा एवं एसडीआरएफ की मदद से पेड़ को काटकर सड़क किनारे किया गया तथा यातायात को सुचारू रूप से सामान्य किया गया। मौके पर कोई भी जान माल का नुकसान नहीं हुआ है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।