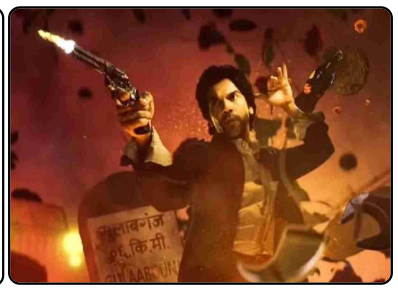
बुधवार
09 अगस्त 2023

पृष्ठ 4

**रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का करें सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक**

पृष्ठ 5

**गन्स एंड गुलाब में नए अवतार में नजर आए राजकुमार राव**



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 183
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

**आज का विचार**

दरिद्र व्यक्ति कुछ वस्तुएँ चाहता है, विलासी बहुत सी और लालची सभी वस्तुएँ चाहता है।

— अज्ञात

# दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

## हथियार बनाने की फैक्ट्री पकड़ी, दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ व बाजपुर पुलिस ने संयुक्त आपरेशन चलाते हुए एक हथियार बनाने की फैक्ट्री पकडी जहां से 6 सेमीऑटोमैटिक पिस्टल, तंमचे, कारतूस, मैगजीन, निर्मित व अर्धनिर्मित हथियार व हथियार बनाने के भारी उपकरण बरामद किये गये तथा फैक्ट्री चलाने वाले दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि उत्तराखंड एसटीएफ को जनपद उधमसिंह नगर में हथियारों की एक बड़ी फैक्ट्री संचालित होने गोपनीय सूचना काफी समय से मिल रही थी। जिस पर उनके द्वारा एसटीएफ की कुमाऊं यूनिट को लगाया गया था। जिनके द्वारा हथियारों की फैक्ट्री संचालित होने के इस गोपनीय इनपुट पर पिछले दो माह

**❑उत्तराखण्ड, हरियाणा, पंजाब समेत समूचे उत्तर प्रदेश में होती थी तस्करी**
**❑6 सेमी ऑटोमैटिक पिस्टल, तंमचे, कारतूस, मैगजीन व हथियार बनाने के उपकरण बरामद**

से काम किया जा रहा था, इस सम्बन्ध में गत रात्रि एसटीएफ को एक आर्म्स डीलर के बाजपुर काशीपुर आने की सूचना मिली जिस पर टीम द्वारा स्थानीय पुलिस की मदद से उसे एक तंमचे के साथ ढेला पुल के पास गिरफ्तार किया गया। जिसने पूछताछ में बाजपुर में एक मकान में हथियारों की फैक्ट्री चलने की बात बताई जिस पर टीम द्वारा उस मकान को घेरकर दबिश दी गयी तो उसके अन्दर हथियारों की एक बड़ी फैक्ट्री चलती पायी गयी। जहां से 6 सेमीऑटोमैटिक पिस्टल, तंमचे 30, कारतूस 25 मैगजीन व हथियार बनाने के भारी उपकरण भट्टी, नाल-2, स्प्रिग-73, पेंच-32, ट्रेगर-48, कमानी-8, कारतूस 25 कारतूस, व अन्य उपकरण जो कि अवैध असलाह बनाने में प्रयोग किये जाते हैं बरामद किये। पूछताछ में गिरफ्तार तस्करों ने बताया कि वे पिछले 2 वर्ष से यहाँ पर हथियारों की फैक्ट्री चला रहे थे किसी को कानों-कान खबर भी नही हो पायी थी वे हथियार बनाकर यहाँ से यूपी, हरियाणा, दिल्ली व उत्तराखण्ड के विभिन्न हिस्सों में सप्लाई करते थे। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम गुच्चन पुत्र शब्बीर निवासी लालपुर बीबी, टांडा बदली, जिला रामपुर उत्तर प्रदेश, शाहिद उर्फ पप्पी पुत्र मौहम्मद ताहिर, निवासी नगीना जिला बिजनौर बताये। पकड़े गये आरोपियों से

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

## गौरीकुंड में फिर भूस्खलनः दो बच्चों की मौत, एक गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। गौरीकुंड में आज सुबह हुए भूस्खलन की चपेट में आकर तीन बच्चे मलबे में दब गये। जिनमें एक दो की मौत हो गयी है, जबकि एक की हालत गम्भीर बनी हुई है।

बता दें कि गौरीकुंड में बीते बृहस्पतिवार की रात लगभग 11.30 बजे भारी बारिश के चलते भूस्खलन हुआ था। जिसकी चपेट मे आकर कई लोग दब गये या मंदाकनी नदी में समा गये। जिनमें से तीन के शव अब तक बरामद किये जा सके है। वहीं बाकी की तलाश अब तक जारी है। अभी लोग इस भयावह हादसे को भूले भी नहीं थी कि आज सुबह लगभग पांच बजे एक बार फिर गौरी गांव में भारी भूस्खलन हो गया। जिसकी चपेट में आकर नेपाली मूल के तीन बच्चे मलबे में दब गये। घटना का पता चलते ही एनडीआरएफ, एसडीआरएफ और पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से तीनों बच्चों को मलबे से निकाला गया। आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि इन बच्चों को गौरीकुंड हॉस्पिटल में उपचार के लिए लाया गया। जहां चिकित्सकों ने दो बच्चों को मृत घोषित कर दिया। जबकि एक बच्चे का उपचार चल रहा है। जिसकी हालत गम्भीर बतायी जा रही है।

## इस सरकार ने मणिपुर में भारत माता की हत्या कीः राहुल गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा में भाग लेते हुए मणिपुर हिंसा को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और सरकार पर जमकर हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि इस सरकार ने मणिपुर में भारत माता की हत्या की है।

राहुल गांधी ने कहा कि भारत हमारी जनता की आवाज है और उस आवाज की हत्या आपने की है। इसका मतलब आपने भारत माता की हत्या मणिपुर में की। आपने मणिपुर के लोगों को मारकर भारत माता की हत्या की। आप देशद्रोही हो। आप द्रेशप्रेमी नहीं हो। राहुल ने कहा कि पीएम मणिपुर में नहीं जा सकते हैं क्योंकि इन्होंने हिंदुस्तान की हत्या की। भारत माता की हत्या की है। आप भारत माता के रखवाले नहीं हो, आप भारत माता के हत्यारे हो।

राहुल गांधी ने मणिपुर दौरे का जिक्र करते हुए कहा कि कुछ दिन पहले मैं मणिपुर गया, लेकिन हमारे पीएम नहीं गए क्योंकि उनके लिए मणिपुर भारत नहीं है। मणिपुर की सच्चाई है कि मणिपुर नहीं बचा है। आपने मणिपुर को दो भागों में बांट दिया।

## सभी जिलाधिकारी रहें अलर्ट मोड परः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सभी जिलाधिकारियों को अतिवृष्टि के दृष्टिगत जिला प्रशासन को अलर्ट मोड पर रखने एवं आपदा के दृष्टिगत सभी सहयोगी संस्थाओं से निरंतर समन्वय बनाये रखने के निर्देश दिये ताकि किसी भी प्रकार की आपदा में राहत एवं बचाव कार्य तेजी से हो सके।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय स्थित राज्य आपातकालीन परिचालन केन्द्र से प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों में हो रही अतिवृष्टि की जानकारी ली। उन्होंने सभी जिलाधिकारियों को अतिवृष्टि के दृष्टिगत जिला प्रशासन को अलर्ट मोड पर रखने एवं आपदा के दृष्टिगत सभी सहयोगी संस्थाओं से निरंतर समन्वय बनाये रखने के निर्देश दिये ताकि

किसी भी प्रकार की आपदा में राहत एवं बचाव कार्य तेजी से हो सके। मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी रूद्रप्रयाग, पौड़ी, नैनीताल एवं उधमसिंह नगर से फोन पर वार्ता करते हुए अतिवृष्टि और जलभराव की स्थिति का जायजा लिया। मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारियों को निर्देश दिये कि आपदा की दृष्टि से संवेदनशील स्थानों के लोगों के लिए पहले से सभी समुचित व्यवस्थाएं रखी जाएं। मुख्यमंत्री ने सचिव आपदा प्रबंधन को निर्देश दिये कि जिलाधिकारियों से निरन्तर सम्पर्क बनाये रखें आपदा प्रबंधन के दृष्टिगत जनपदों को जो भी आवश्यकताएं हैं, शीघ्र उपलब्ध कराई जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

## संपादकीय

# बुलडोजर कार्यवाही पर सवाल

नूंह हिंसा का मामला अब सुप्रीम कोर्ट पहुंच गया नूंह में शोभा यात्रा पर हमलों की आग ने गुरुग्राम, फरीदाबाद, पलवल और अन्य कई क्षेत्रों को अपनी जद में ले लिया था इस घटना का सीधा सीधा मतलब सांप्रदायिक हिंसा से था। जिसकी शुरुआत शोभायात्रा पर हमले से एक संप्रदाय विशेष द्वारा एक सोची-समझी रणनीति के तहत की गई। दंगाइयों के खिलाफ जब शासन-प्रशासन ने कार्रवाई शुरू की तो यह स्वाभाविक ही था कि उनके निशाने पर एक समुदाय विशेष के लोग ही रहने वाले थे। व्यापक स्तर पर धरपकड़ हुई पुलिस ने जिन लोगों को भी जेल भेजा उनके खिलाफ पुख्ता सबूत और सीसीटीवी के सबूत है। इसके बाद शासन स्तर पर इन अपराधियों के घर मकानों और दुकानों पर बुलडोजर की कार्यवाही शुरू की गई तो हड़कंप मच गया। और एक संप्रदाय विशेष के नेताओं द्वारा सुप्रीम कोर्ट में इसे एक समुदाय विशेष के खिलाफ एक तरफा कार्यवाही बताते हुए इस पर रोक लगाने की मांग की गई। अपील में एक ही समुदाय के 6 सौ से अधिक घरों को तोड़ने व गुरुग्राम में मस्जिदों को बंद करने का जिक्र भी किया गया है जिसे अदालत ने भी एक ही संप्रदाय विशेष के खिलाफ होने वाली कार्यवाही माना है और इस पर रोक लगा दी गई है। सवाल है यह है कि बीते कुछ सालों में कुछ राज्यों की सरकारों द्वारा तुरंत न्याय के नाम पर कानून और न्यायालयों से आगे बढ़कर इस बुलडोजर संस्कृति को जिस तरह से बढ़ावा दिया जा रहा है वह क्या संवैधानिक और लोकतांत्रिक दृष्टि से उचित है। कई लोग हैं जो यह मानते हैं कि जो जैसा करे उसे उसके लिए वैसी ही सजा मिलनी ही चाहिए। लेकिन जब हम कानून के शासन की बात करते हैं तो क्या शासन-प्रशासन को कानून को अपने हाथों में लेना चाहिए। यह सुनिश्चित करना अदालतों का काम है किसी व्यक्ति ने वह अपराध किया भी है या नहीं जिसके आरोप में उसे गिरफ्तार किया गया है या फिर किसी आरोपी पर अपराध सिद्ध होने से पहले ही उसके घर मकान और दुकानों पर बुलडोजर चला दिया जाना चाहिए? मुंबई हमले के आरोपी अजमल कसाब पर कई सालों तक मुकदमा चला और अदालत ने जब उसे दोषी करार देते हुए फांसी की सजा सुनाई तभी उसे फांसी पर लटकाया गया था जिसके पीछे एक ही कारण था कि अदालती प्रक्रिया का पूरा पालन करना और देश में कानून का राज होना। कानपुर के बिकरू गांव में 8 पुलिसकर्मियों की हत्या के आरोपी विकास दुबे के मामले में भी हमने देखा था कि शासन-प्रशासन द्वारा उसके घर को बुलडोजर चलाकर तहस-नहस कर दिया गया था। गिरफ्तारी के बाद विकास दुबे ने पुलिस कस्टडी से भागने का प्रयास किया और पुलिस ने उसे ढेर कर दिया इस मामले को लेकर कई सवाल उठे थे। फैसला ऑन द स्पॉट और बुलडोजर कि यह संस्कृति बीते कुछ सालों में चर्चाओं के केंद्र में जरूर रही है जिसने यूपी के सीएम योगी को बुल्डोजर बाबा के नाम से मशहूर कर दिया है। लेकिन व्यवस्थाओं को दुरुस्त करने का यह तरीका न तो संवैधानिक है और न ही लोकतांत्रिक कहा जा सकता है। तुष्टीकरण की राजनीति के लिए की जाने वाली इस तरह की कार्रवाइयों के दूरगामी परिणाम कभी भी उचित या अच्छे नहीं कहे जा सकते हैं। आज देश में जिस तरह के तनाव और उन्माद का माहौल तैयार किया जा रहा है वह आग से खेलने जैसा ही है। अच्छा हो कि कार्यपालिका और न्यायपालिका अपना अपना काम करें।

# भारत छोडो आंदोलन की 81वीं वर्षगांठ पर किया महात्मा गांधी को याद

संवाददाता

देहरादून। भारत छोडो आंदोलन की 81वी वर्षगांठ पर महानगर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने महात्मा गांधी की मूर्ति पर माल्यर्पण कर उनको याद किया।

आज यहां भारत छोड़ो आंदोलन की 81 वीं बरसी पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं नें महानगर अध्यक्ष डॉ जसविन्दर सिंह गोगी के नेतृत्व में गाँधी पार्क स्थित महात्मा गाधी की मूर्ति पर माल्यार्पण किया तथा गांधी जी तथा अन्य आंदोलनकारियों को याद किया। गोगी ने कहा कि 08 अगस्त को मुम्बई में कांग्रेस कार्यसमिति द्वारा महात्मा गाधी के नेतृत्व में आजादी के संघर्ष का सबसे बड़ा और व्यापक आंदोलन छेड़ने का आह्वान किया गया। इसके बाद 09 अगस्त को पूरे देश में अंग्रेजों भारत छोड़ो के स्वर गूंजने लगे। गाँधीजी ने इस आन्दोलन के लिए ही लोगों को करो या मरो का नारा दिया। माल्यार्पण के दौरान उपस्थित वक्ताओं ने कहा कि

दरअसल भारतवासी क्रिप्स मिशन की निरर्थकता से बहुत निराश थे ऊपर से भारतीयों को उनकी इच्छा के खिलाफ द्वितीय विश्वयुद्ध में शामिल कर लिया गया। युद्ध के कारण आर्थिक संकट और अव्यवस्था की भी स्थिति पैदा हो गयी थी। पहले 1939 में ब्रिटिश हुकूमत को व्यक्तिगत सत्याग्रह के द्वारा चेताया गया परंतु जब ब्रिटिश सरकार ने हठधर्मिता दिखाई तो भारत छोड़ो के रूप में निर्णायक आंदोलन प्रारम्भ किया गया। इस अवसर पर महानगर उपाध्यक्ष सुनील जायसवाल, आनंद त्यागी ,अभिषेक तिवारी ,राजेश पुंडीर, प्रमोद मुंशी ,हरजीत सिंह ,अरुण रतूड़ी, प्रमोद गुप्ता ,उदय सिंह रावत, विजय भट्टराई, लकी राणा, सुभाष धीमान, शकील मंसूरी, सचिन थापा, अल्ताफ अहमद, रिपु दमन, पूनम कंडारी, निहाल, शहीद अहमद आदि उपस्थित थे।

# डिफेंस के फर्जी स्टीकर लगी 28 पेटी शराब के साथ तीन गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने डिफेंस के फर्जी स्टीकर लगी 28 पेटी शराब के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय मे पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए पुलिस अधीक्षक अपराध मिथिलेश कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि थानाध्यक्ष रायपुर को सूचना प्राप्त हुयी कि जनपद देहरादून में चण्डीगढ व अन्य राज्यों से शराब लाकर बेचने वाला एक गिरोह सक्रिय है जो अन्य राज्यों से शराब तस्करी कर देहरादून लाकर उसमें डिफेंस के नाम का स्टीकर का लेवल लगाकर रिटायर्ड आर्मी के जवानों को बेच रहे है। जिसमें रिटायर्ड आर्मी के जवान भी शामिल है जो आम जनता को डिफेंस की शराब बताकर महंगे दामों में बेच रहे है। थानाध्यक्ष रायपुर को सूचना प्राप्त हुई कि दो व्यक्ति रायपुर क्षेत्र में शराब की खेप पहुंचाने वाले है। सूचना पर थानाध्यक्ष रायपुर द्वारा सूचना तन्त्र मजबूत करते हुए तीन पुलिस टीम गठित की गयी। गठित पुलिस टीम द्धारा रायपुर क्षेत्रान्तर्गत आने जाने वाले दो स्थानों पर संदिग्ध वाहनों की चैकिंग शुरू की गयी एवं आने-जाने वाले वाहनों पर सतर्क दृष्टि रखी गयी। पुलिस टीम द्वारा खंलगा पुल के पास वाहन चैकिंग के दौरान स्कूटी टीवीएस ज्यूपिटर के चालक नाम प्रवीण कुमार ठाकुर व स्कूटी के पीछे बैठे अश्विनी कुमार उर्फ चिक्कू को गिरफ्तार किया गया। जिनके कब्जे से पांच पेटी (60 बोतल) अंग्रेजी शराब मार्का मैक्डावल्स, क्लासिक ब्लेंड व्हिस्की ओरिजिनल बरामद हुई उक्त शराब की बोतलों पर डिफेंस के फर्जी स्टीकर के लेवल लगा होना पाया गया। स्कूटी की डिग्गी से डिफेंस के फर्जी स्टीकर के 32 लेवल बरामद हुए। जिनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया। आरोपियों से पूछताछ करने पर उनके द्वारा बताया गया कि उनका पांच लोगों का गिरोह है वह लोग चण्डीगढ से अवैध शराब लेकर देहरादून आते है। उन्होंने शराब को रखने के लिये एकता एन्क्लेव पित्थुवाला देहरादून में एक गोदाम बना रखा है जहां उन्होंने शराब रखी हुई है जिसे वह बरामद करा सकते है शराब को वह रिटायर्ड आर्मी के व्यक्तियों व पहाडी क्षेत्रों में बेचते है तथा बालावाला क्षेत्र में एक रिटायर्ड आर्मी के जवान को शराब बेचना बताया है। आरोपियों की निशानदेही पर एकता एन्क्लेव पित्थुवाला गोदाम से विभिन्न ब्रान्ड के 21 पेटियां अग्रेजी शराब बरामद की गयी है। शराब की बोतलों पर डिफेंस के फर्जी स्टीकर के लेवल लगा होना पाया गया । गोदाम से फर्जी डिफेंस के 390 स्टीकर बरामद हुए, जिनके बारे में पूछने पर गिरफ्तार उन्होंने बताया कि वह चण्डीगढ की शराब की बोतलों पर फर्जी स्टीकर का लेवल गोदाम में लगाकर सप्लाई करते है। उनके द्वारा बालावाला क्षेत्र से रिटायर्ड आर्मी के जवान जितेन्द्र को शराब बेचना बताये जाने पर जितेन्द्र सिंह रावत को बालावाला से गिरफ्तार किया गया।

# चकराता के विद्यालयों की समस्या को लेकर प्रीतम मिले शिक्षा मंत्री से

संवाददाता

देहरादून। त्यूण्णी राजकीय महाविद्यालय में पीजी की कक्षायें व हास्टल भवन निर्माण की मांग को लेकर पूर्व नेता प्रतिपक्ष व विधायक प्रीतम सिंह ने शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत से मुलाकात की।

आज यहां पूर्व नेता प्रतिपक्ष एवं चकराता विधायक प्रीतम सिंह ने वरिष्ठ कांग्रेसजनों के प्रतिनिधिमंडल के साथ प्रदेश के शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत से मुलाकात कर उन्हें विधानसभा चकराता अंतर्गत तहसील त्यूणी के राजकीय महाविद्यालय में पीजी की कक्षायें संचालित करने व हॉस्टल भवन के निर्माण तथा इंटर कॉलेज त्यूणी में नये भवन का निर्माण किये जाने के सम्बंध में पत्र के माध्यम से आवश्यक कार्यवाई किये जाने अनुरोध किया।

मंत्री द्वारा त्यूणी डिग्री कॉलेज में हॉस्टल भवन व इंटर कालेज के नये भवन के निर्माण हेतु धनराशि अवमुक्त करने तथा डिग्री कॉलेज में पीजी क्लॉस संचालित करने के सम्बंध में नियमानुसार कार्यवाई किये जाने का आश्वासन दिया।

**तद्विष्णः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूर्यः।**
**दिवीव चक्षुरातंतम् ॥**

(ऋ० १.२२.२०)

उस सर्वव्यापक परमात्मा के सर्वोत्तम स्वरूप को, ज्ञानी महात्मा लोग सदा प्रत्यक्ष रूप से देखते हैं, जैसे आकाश में सर्वत्र विस्तार पाये हुए, सूर्य को सब लोग प्रत्यक्ष देखते हैं। वैसे ही महानुभाव महात्मा लोग अपने हृदय में उस परमात्मा को प्रत्यक्ष देखते हैं।

# लघु व्यापारियों ने स्वाभिमान रैली निकाल किया आयुक्त कार्यालय का घेराव

संवाददाता

हरिद्वार। नासवी के आव्हान पर रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने स्वाभिमान रैली निकालकर नगर आयुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन कर घेराव किया।

आज यहां अपने घोषित कार्यक्रम के अनुसार नासवी के आव्हान पर फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों ने लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में भारी संख्या में तुलसी चौक पर इकट्ठा होकर काले छाते दर्शाते हुए स्ट्रीट वेंडर्स स्वाभिमान रैली निकालकर नगर आयुक्त के कार्यालय पर जोरदार प्रदर्शन कर उत्तराखंड शासन के मुख्य सचिव के नाम संबोधित ज्ञापन भी ईमेल द्वारा प्रेषित किया।

ज्ञापन में मांग की उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली 2016 की समीक्षा बैठक शासन स्तर पर आयोजित कर रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों

के प्रतिनिधियों को सम्मलित कर प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर योजना को पूर्ण रूप से शहरी निकायों में लक्ष्य पूर्ति के साथ क्रियान्वयन किए जाने की मांग को दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार शहरी क्षेत्र के विकास के लिए फेरी समितियों का गठन सभी नगर निगम में किया जा चुका है लेकिन समय पर फेरी समिति के निर्णय जमीनी हकीकत के साथ धरातल पर नहीं उतरते हैं जिसके कारण रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना, राष्ट्रीय आजीविका मिशन, राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधि नियम जैसी जनकल्याणकारी योजनाओं का राज्य सरकार के संरक्षण में लाभ नहीं मिल पा रहा है जो कि रेड़ी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के अन्याय जैसा प्रतीत होता है।

# रक्त में इंसुलिन बढ़ाने का काम करता है पपीता

हम सभी जानते हैं कि पपीता हम सभी के लिए बहुत लाभकारी होता है। लेकिन कम ही लोगों को इस बात की जानकारी है कि शुगर के रोगियों के लिए पपीता एक आयुर्वेदिक औषधि की तरह काम करता है। यदि नियमित रूप से और सीमित मात्रा में हर दिन डायबिटीज के पेशंट पपीता खाएं तो उन्हें कभी भी शुगर बढ़ने की शिकायत नहीं होगी...

शुगर को नियंत्रित करने का आसान तरीका

मधुमेह या डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है, जो अब हर उम्र के लोगों को अपना शिकार बना रही है। एक समय था जब आमतौर पर 50 की उम्र के बाद ही यह बीमारी हुआ करती थी। लेकिन अब तो टीनेजर्स भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। हम नहीं चाहते कि आपको कोई ऐसा सुझाव दें, जिसे जीवन में उतारना संभव ना हो इसलिए एक आसान तरीका आपके लिए लेकर आए हैं...

जीवनभर पीछा नहीं छोड़ती

-मधुमेह या डायबिटीज की समस्या अगर एक बार किसी को हो जाती है तो फिर जीवनभर उस व्यक्ति का पीछा नहीं छोड़ती। यानी यह एक लाइलाज बीमारी है। आप इसे सिर्फ कंट्रोल कर सकते हैं। इसके लिए आपको अपने खान-पान की आदतों और जीवनशैली में कुछ जरूरी बदलाव करने की जरूरत होती है।

अपनी डेली डायट में इसे शामिल करें

-डायबिटीज या शुगर के मरीजों को अपनी डेली डायट में पके हुए पपीते का सेवन करना चाहिए। आप इसकी सलाद बनाकर खा सकते हैं। नाश्ते और लंच के बीच के समय में या फिर लंच और डिनर के बीच के समय में इसे खाना सबसे अधिक उपयोगी होता है।

कच्चा पपीता भी है लाभकारी

- जितना लाभकारी पका हुआ पपीता होता है, उतना ही फायदेमंद कच्चा पपीता भी होता है। इस कच्चे पपीते को आप सब्जी और अचार के रूप में उपयोग कर सकते हैं। शुगर के मरीजों के लिए पपीता खाना बिल्कुल किसी औषधि के सेवन जैसा होता है।

पपीते में होते हैं ढेरों गुण

-पपीता बहुत गुणकारी फल है। इसमें विटमिन-ए और विटमिन-सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटमिन-ए शुगर का असर हमारी आंखों पर नहीं होने देता है और आंखों की रोशनी को सही बनाए रखने का काम करता है।

-वहीं, विटमिन-सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने और बढ़ाने का काम करता है। दरअसल, शुगर के बढ़े हुए स्तर के कारण हमारे शरीर में इम्यून सेल्स की कमी होने लगती है। पपीते में पाया जानेवाला विटमिन-सी इम्यून सेल्स की संख्या बढ़ाने में सहायक होता है।

मैग्नीशियम और पोटैशियम

-पपीते में मैग्नीशियम और पोटैशियम बहुत ही संतुलित मात्रा में पाए जाते हैं। ये दोनों ही तत्व हमारे शरीर की हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी होते हैं। मैग्नीशियम हमारे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बनाए रखने में सहायक होता है। साथ ही डेड स्किन सेल्स को हटाने, डैमेज बॉडी सेल्स को रिपेयर करने और ब्लड के फ्लो को बनाए रखने में भी इसका सहयोग होता है।

-पोटैशियम भी हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी मिनरल है। यह हमारे शरीर में फ्लूइड को संतुलित करने में सहायक है। हमारी मसल्स को ठीक तरह से काम करने में मदद करता है। साथ ही पोटैशियम हमारे शरीर में नर्व्स के सिग्नल्स भेजने में मदद करता है। यह हमें किडनी स्टोन, हार्ट अटैक जैसी जानलेवा बीमारियों से भी सुरक्षा देता है।

इंसुलिन की मात्रा बढ़ाता है

-विटमिन और मिनरल्स की संतुलित मात्रा के कारण पपीता प्राकृतिक रूप से हमारे शरीर में बढ़े हुए शुगर के स्तर को कम करता है। जब रक्त में ग्लूकोज की मात्रा सीमित हो जाती है तो इंसुलिन का स्तर भी ठीक हो जाता है। इससे डायबिटीज के रोगियों को शुगर बढ़ने के कारण होनेवाली समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है।

इस बात का रखें ध्यान

-पपीता गुणकारी होता है, इसका अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि आप एक बार में बहुत अधिक मात्रा में पपीता खा लें। आप हर दिन एक छोटे पपीते का सेवन कर सकते हैं।

-ध्यान रखें कि पपीते को चाकू से काटने या छीलने के बाद 6 घंटे के अंदर ही खा लेना चाहिए। इस कटे हुए पपीते को फ्रिज में स्टोर ना करें। (आरएनएस)

# सेहत को 6 बेहतरीन फायदे पहुंचाता है हॉट लेमन वॉटर

सेहतमंद बने रहने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन सावधानीपूर्वक करना पड़ता है। वहीं, कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे भी होते हैं जिन्हें हम अलग-अलग रूपों में अपनी डायट का हिस्सा बना सकते हैं। यहां एक ऐसी ही खास ड्रिंक के बारे में बताया जा रहा है जो नींबू से तैयार होती है। आप सब को यह पता होगा कि नींबू को हम अलग-अलग रूप से खाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। प्रचलित रूप में बात की जाए तो नींबू का सबसे ज्यादा सेवन ड्रिंक के रूप में किया जाता है। इन दिनों हॉट लेमन वॉटर का क्रेज भी लोगों को खूब पसंद आ रहा है। यह सेहत के लिए कई बेहतरीन फायदे पहुंचाता है जिसके बारे में आपको यहां पर खास जानकारी दी जा रही है।

वजन घटाने में

वजन को कंट्रोल करना बहुत जरूरी होता है, नहीं तो यह टाइप-2 डायबिटीज और कैंसर का खतरा बढ़ा देता है। इस समस्या से निजात पाने के लिए हॉट लेमन वॉटर को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। कई शोध में इस बात की पुष्टि हो चुकी है कि नींबू पानी का सेवन करने से वजन घटाने में काफी मदद मिलती है।

कब्ज की समस्या से छुटकारा

कब्ज की समस्या से कई लोग परेशान रहते हैं और खासकर बुजुर्गों को यह समस्या सबसे ज्यादा परेशान करती है। वहीं, हॉट लेमन वॉटर का सेवन करने से इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड कब्ज की समस्या को ठीक करने में प्रभावी माना जाता है।

रनिंग करने वालों के लिए बहुत जरूरी

ऐसा माना जाता है कि एथलेटिक एक्टिविटी से जुड़े हुए लोगों को हॉट लेमन वॉटर का सेवन जरूर करना चाहिए। ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, शरीर की मांसपेशियों को बूस्ट करने और उन्हें एक्टिव बनाए रखने के लिए हॉट लेमन वॉटर सक्रिय रूप से मददगार साबित हो सकता है।

कोल्ड और फ्लू से छुटकारा

कोल्ड और फ्लू की समस्या मॉनसून के दिनों में सबसे ज्यादा परेशान करती है। कोरोना वायरस महामारी के इस दौर में कोल्ड और फ्लू से बचे रहने के लिए हमें हर संभव उपाय करने की जरूरत है। कोल्ड और फ्लू की समस्या से बचे रहने के लिए अगर हॉट लेमन वॉटर का सेवन किया जाता है, तो यह इस समस्या से राहत दिलाने में फायदेमंद साबित हो सकता है।

मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है

मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने के लिए हम कई प्रकार के ड्रिंक का सेवन करते हैं, लेकिन हॉट लेमन वॉटर का सेवन किया जाए तो इससे मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में बड़ी तेजी से मदद मिलेगी। इसे हिंदी में चयापचय के नाम से भी जाना जाता है। यह हमारे शरीर में मुख्य रूप से केमिकल रिएक्शन को मेंटेन बनाए रखने और फूड को एनर्जी में कन्वर्ट करने का काम करता है।

बल्ड प्रेशर को कंट्रोल करने में

नींबू में मौजूद मैग्निशियम और पोटेशियम की मात्रा हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को कम करने में अहम भूमिका निभाती है। इसलिए नींबू को प्राथमिक घरेलू उपचार के रूप में सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, नींबू का सेवन हाइपरटेंशन की समस्या से बचाए रखने के लिए कारगर इलाज माना जाता है।

कैसे तैयार करें यह ड्रिंक

सामग्री

*1 नींबू

*1/2 चम्मच शहद

# हेल्थ के लिए बहुत अच्छी होती है इमली

इमली को देखकर किसी के भी मुंह में पानी आ जाता है। मीठे और चटपटे स्वाद वाली इमली का इस्तेमाल दुनिया भर में चटनी, सॉस और यहां तक कि मिठाइयों के लिए भी किया जाता है। लेकिन क्या आपको पता है कि आपके भोजन को स्वाद देने के अलावा इमली से कई स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं। इम्यूनिटी को बढ़ाने से लेकर डाइजेशन को अच्छा रखने और दिल को बीमारियों को दूर रखने तक इमली हेल्थ के लिए बहुत अच्छी होती है। विटामिन सी, ई और बी के अलावा इमली में कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, पोटेशियम, मैंगनीज और फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी मौजूद होते हैं। आइए आपको बताते हैं कि इमली किस तरह से आपके हेल्थ को फायदा पहुंचा सकती है।

डायबिटीज में प्रभावी

इमली के बीज के अर्क की प्रकृति एंटी-इंफ्लेमेटरी होती है और इसे ब्लड शुगर लेवल को स्थिर करने और डायबिटीज से पीड़ित लोगों में अग्नाशय के टिश्यु की क्षति को रोकने के लिए जाना जाता है। इमली में पाया जाने वाला एंजाइम अल्फा-एमिलेज ब्लड शुगर के लेवल को कम करने में मदद करता है।

इम्यूनिटी बूस्टर

इमली में बहुत अधिक मात्रा में विटामिन सी मौजूद होता है जो कि शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद करती है। इमली एक इम्यूनिटी बूस्टर की तरह काम करती है। यह शरीर से वायरल इंफेक्शन को कोसो दूर रखती है। इसे खाने से चेहरे पर ग्लो और बालों में चमक नजर आती है।

वजन कम करने में मददगार

इमली फाइबर से भरपूर होती है और इसमें फैट की मात्रा बिल्कुल नहीं होती है। इमली को खाने से वजन कम करने में मदद मिलती है क्योंकि इसमें फ्लेवोनोइड्स और पॉलीफेनोल्स होते हैं। इसके अलावा, इमली हाइड्रॉक्सीसिट्रिक एसिड से भरपूर होती है जो एमिलेज को रोककर भूख को कम करती है। यह एक एंजाइम है जो कार्बोहाइड्रेट को फैट में परिवर्तित करने के लिए जिम्मेदार होता है।

डाइजेशन में मददगार

इमली का उपयोग प्राचीन काल से एक अच्छे पाचक के रूप में किया जाता रहा है क्योंकि इसमें टार्टरिक एसिड, मैलिक एसिड और पोटेशियम पाया जाता है। पेट की मसल्स को आराम देने की क्षमता के कारण इसका उपयोग लूज मोशन के उपचार के रूप में भी किया जाता है। इसका इस्तेमाल कब्ज को दूर करने के लिए भी किया जाता है। इमली के सेवन से पेट की बीमारियां दूर रहती हैं।

हेल्दी हार्ट

इमली दिल के लिए बहुत अच्छा होता है। इसमें मौजूद फ्लेवोनोइड्स, एलडीएल या बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने और एचडीएल या गुड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को बढ़ाते हैं।

इस प्रकार ब्लड में ट्राइग्लिसराइड्स (फैट का एक प्रकार) के निर्माण को रोकते हैं। इसमें पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

# वर्कलोड ने बढ़ा दिया है मेंटल स्ट्रेस तो इस फॉर्मूले पर करें अमल, दूर हो जाएगी हर टेंशन

वर्कलोड का बढ़ता प्रेशर तनाव बढ़ाने का काम कर रहा है। कई बार काम के चक्कर में हम खुद को ही भूल जाते हैं। इससे काम भी सही तरह नहीं हो पाता है। जिसका असर हमारी मेंटल हेल्थ पर भी देखने को मिलता है। साइकोलॉजिस्ट के मुताबिक, ग्रोथ और इंक्रीमेंट समेत कई कारणों से हम तनाव को खुद पर हावी कर लेते हैं। इससे अंदर गिल्ट, एंग्जाइटी, लॉस ऑफ सेल्फ रिस्पेक्ट और अपने से ही नाराजगी हो जाती है। कई बार खुद का आंकलना करना भी इसकी वजह हो सकती है। जिससे कोई भी खुद को इनसिक्योर समझ लेता है। ऐसे में खुद को इससे बाहर लाने के लिए लाइफ में कुछ बातों को अपनाना चाहिए। आइए जानते हैं।।।

नींद से समझौता न करें

दिनभर काम करने के बाद नींद भी भरपूर होनी चाहिए। यह आपकी मेंटल हेल्थ समेत ओवरऑल हेल्थ के लिए इंपॉर्टेंट होती है। नींद और मानसिक सेहत एक-दूसरे से जुड़े हैं। अगर नींद पूरी न हो तो मूड स्विंग, गुस्सा, उदासी जैसी समस्याएं होने लगती हैं। सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल के अनुसार, 7 घंटे से कम नींद दिमाग की सेहत के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं है। इसलिए बिना पूरी नींद लिए स्क्रीन से दूरी बनाए रखें। सोने और उठने का एक प्रॉपर समय बनाएं।

एक्सरसाइज से करें दोस्ती

चाहे घर या ऑफिस।।।कहीं भी कुछ देर ही सही एक्सरसाइज के लिए समय निकालें। लगातार काम करने से पीठ, कंधों, कमर और गर्दन पर उसका असर पड़ता है। ऐसे में एक्सरसाइज से दोस्ती शरीर को दर्द और ऐंठन से राहत दे सकती है। सिंपल मूव्स के जरिए आप बॉडी को रिलैक्स बना सकते हैं। एक घंटे बैठने के बाद कुछ देर जरूर टहलें।

कम से कम फोन चलाएं

दिनभर फोन में लगे रहना भी मेंटल समस्या को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए सिर्फ बहुत इंपॉर्टेंट कॉल्स ही एक्सेप्ट करें। रात को सोने से पहले अगर फोन का इस्तेमाल करते हैं तो इससे मेलाटोनिन हार्मोन प्रभावित होता है, जिसका सीधा कनेक्शन नींद से है। अगर सुबह उठते ही फोन देखने लगते हैं तो इससे अलर्टनेस और मूड बूस्टिंग नहीं हो पाता है।

खुद के लिए ना कहना भी जरूरी

अगर ओवर बर्डन फील हो रहा है तो वर्कलोड से बचने की कोशिश करें। मेंटली तौर पर टायर्ड होने से काम पर फोकस नहीं हो पाएगा। ऐसे में खुद का ख्याल जरूरी हो जाता है। मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए ना कहना भी सीख लेना चाहिए। काम के दौरान थकान फील होने पर दूसरे प्रोजेक्ट्स को हाथ में न लें और खुद को कुछ समय रिलैक्स करने के लिए ब्रेक लें। लगातार एक जगह ही काम करने की बजाय उनकी परफॉर्मेंस ज्यादा बेहतर होती है, जो काम से ब्रेक लेकर खुद पर भी समय देते हैं। इससे दिमाग फ्रेश होता है और नए आइडियाज आते हैं। इसलिए कुछ देर काम करने के बाद कॉफी ब्रेक जरूरी होता है। कुछ समय कलीग्स से बातचीत में भी बिताएं। कम्युनिकेशन गैप खत्म होने से कई तरह की समस्याएं आती हैं।(आरएनएस)

# पिंक आउटफिट में वर्कआउट के दौरान नेहा मलिक ने दिए सिजलिंग पोज

एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपने आउटफिट से अक्सर सोशल मीडिया पर कहर बरपाए रहती हैं। उनकी ग्लैमरस तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आती हैं। फैंस उनकी एक झलक के लिए बेताब रहते हैं। वहीं, उनका लेटेस्ट वर्कआउट करते हुए आउटफिट काफी तेजी से वायरल हो रहा है। भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक ने वर्कआउट करते हुए पिंक जंपसूट में अपनी बेहद ही सिजलिंग तस्वीर क्लिक करवाई हैं। कभी डंबल उठाते हुए तो कभी रॉड के साथ एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपनी तस्वीरों से फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ा दी हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक अपने दिन की शुरूआत गर्म पानी में एप्पल साइडर विनेगर के साथ करती हैं। नेहा मलिक अपनी फिटनेस को लेकर काफी एक्साइटेड रहती हैं, उनकी तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आती हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक और खेसारी लाल का सॉन्ग तेरे मेरे दरमियान काफी पसंद किया गया। फैंस उनकी एक-एक तस्वीर का बेसब्री से इंतजार करते रहते हैं। वहीं, नेहा मलिक अपने फैंस के दिलों की धड़कनों का कोई भी मौका नहीं छोड़ती हैं। नेहा मलिक ने साल 2016 में भोजपुरी फिल्म 'भनवानी का जल' से डेब्यू किया था। नेहा मूल रूप से पंजाब की रहने वाली हैं। लेकिन, भोजपुरी इंडस्ट्री में इनका अलग ही जलवा कायम है। नेहा मलिक की इंस्टाग्राम पर तगड़ी फैन फॉलोइंग है। उनके इंस्टा अकाउंट पर 4.1 मिलियन फॉलोवर्स हैं। सोशल मीडिया पर अपने हुस्न का जलवा बिखेरने वाली एक्ट्रेस नेहा मलिक अपने निजी और प्रोफेशनल लाइफ को शेयर करती रहती हैं।(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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन


# रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का करें सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

व्हीटग्रास यानी गेंहू की पत्तियों के जूस का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक साबित हो सकता है।इसका कारण है कि इसमें कैल्शियम, आयरन, फाइबर, पोटैशियम, मैग्नीशियम, सोडियम, कई प्रकार के अमीनो एसिड जैसे खनिजों के साथ जरूरी मिनरल्स और विटामिन्स भी होते हैं। ऐसे में इसे डाइट में शामिल करना अच्छा है।आइए जानते हैं कि रोजाना एक गिलास व्हीटग्रास जूस का सेवन करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

वजन कम करने में मिलेगी मदद

अगर आप रोजाना आधा या एक गिलास व्हीटग्रास के जूस पीते हैं तो यह शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ वजन घटाने में भी मदद कर सकता है।इस जूस में मौजूद सोडियम की कम मात्रा और उच्च फाइबर मेटाबॉलिज्म को तेज करके वजन कम करने की प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकता है।इसमें मौजूद कम कैलोरी भी इसे वजन नियंत्रित करने के सक्षम बनाती है। ऐसे में इसका सेवन काफी फायदेमंद हो सकता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा होगा कम

कोलेस्ट्रॉल का अनियंत्रित स्तर हृदय रोगों का खतरा बढ़ा सकता है। इसलिए इसे नियंत्रित रखना जरूरी है।

एक शोध के अनुसार, व्हीटग्रास के जूस में मौजूद हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव रक्त लिपिड का स्तर संतुलित करके खराब कोलेस्ट्रॉल (खराब) का स्तर कम कर सकता है।यह फाइबर से भी भरपूर होता है, जो शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

लीवर को सुरक्षा प्रदान करने में है सक्षम

अगर आप या आपके परिवार में कोई लीवर की समस्या से परेशान हैं तो व्हीटग्रास के जूस का सेवन फायदेमंद हो सकता है।व्हीटग्रास जूस में हेपेटोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जो लीवर को नुकसान पहुंचाने वाले कारको से लीवर को सुरक्षा प्रदान करते हैं।यह जूस तीव्र कार्बन टेट्राक्लोराइड टॉक्सिन के खिलाफ भी लीवर की रक्षा में भी लाभकारी हो सकता है। कार्बन टेट्राक्लोराइड लीवर के लिए एक टॉक्सिन का कार्य करता है।



पाचन क्रिया के लिए है फायदेमंद

व्हीटग्रास जूस का सेवन पेट संबंधित समस्याओं से राहत पाने और पाचन क्रिया को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी किया जा सकता है।इसमें प्रीबायोटिक गुण होते हैं, जो शरीर में लैक्टिक एसिड का उत्पादन बढ़ाकर पाचन शक्ति को बेहतर करने का काम करते हैं और आंत को संक्रमण से बचाते हैं।अगर आप पेट संबंधित समस्याओं से बचे रहना है तो अपनी डाइट में व्हीटग्रास जूस को जरूर शामिल करें।

कैंसर का जोखिम कम करने में है सहायक

शोध के अनुसार, व्हीटग्रास जूस में एंटी-कैंसर प्रभाव मौजूद होता है, जो कैंसर सेल्स को पनपने से रोकने में सहायक है।इसके अलावा कई पोषक तत्वों से भरपूर व्हीटग्रास जूस का सेवन धूम्रपान से होने वाले कैंसर के खतरे को भी दूर कर सकता है।इसलिए जिन लोगों को धूम्रपान करने की आदत या कैंसर है वे अपने डॉक्टर की सलाह लेकर इस जूस का सेवन शुरू करें।(आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -004

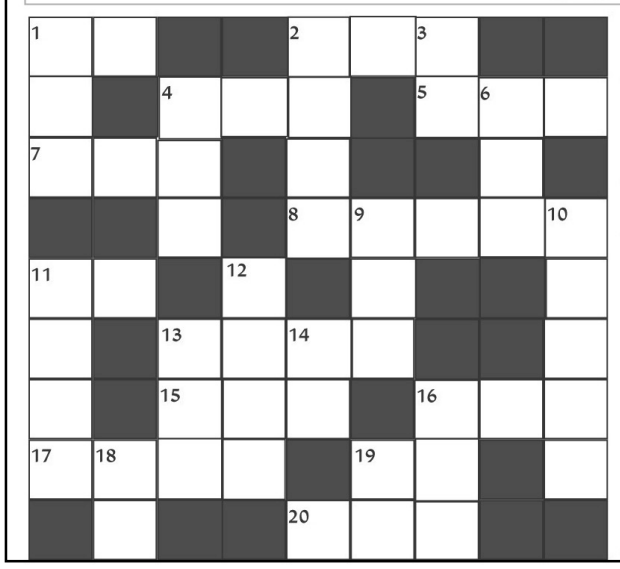
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

**ऊपर से नीचे**

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।





### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 03 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मै | दा | न | | स | र | ग | म | |
| त्री | | सी | | | क्षा | | धु | र्रा |
| | सा | ह | स | | | | र | |
| स्वा | ग | त | | स | म | झौ | ता | |
| व | र | | | र | | | | म |
| लं | | वि | ला | स | | | दा | म |
| बी | न | | ज | | सा | मा | न | ता |
| | ज | | वा | हि | या | त | | |
| त | र | की | ब | | ना | | खा | ली |

# 72 की उम्र में दिखा रजनीकांत का स्वैग

सिने उद्योग के सुपर सितारे रजनीकांत उम्र के 72वें पडाव पर भी बतौर नायक आकर अपने दर्शकों और प्रशंसकों का मनोरंजन कर रहे हैं। उनकी आगामी फिल्म जेलर है जिसे पैन इंडिया के तौर पर प्रदर्शित किया जा रहा है। यह फिल्म इस महीने की 10 तारीख को प्रदर्शित होने जा रही है। निर्माता निर्देशक तमिल, तेलुगु, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में इसे प्रदर्शित कर रहे हैं। इसके चलते हिन्दी भाषी क्षेत्रों में इसका गदर-2 और ओएमजी-2 से मुकाबला होगा। थलाइवा का स्वैग फैंस

के दिलों पर जादू करने वाला है। इससे पहले निर्माता-निर्देशक ने सुपरस्टार रजनीकांत और तमन्ना भाटिया स्टारर अपकमिंग मूवी जेलर का धांसू ट्रेलर रिलीज कर दिया है। जो धुआंधार एक्शन और जबरदस्त डायलॉग्स से लबरेज है। सामने आए मूवी के ट्रेलर में थलाइवा का जादू फैंस के दिलों पर चढ़ता दिखा। अपनी अगली मूवी जेलर में रजनीकांत टाइगर मुथुवेल पांडियन नाम के जेलर का किरदार निभाते दिख रहे हैं। जो परिवार के लिए विनम्र और सिंपल है। लेकिन दुश्मनों के लिए किसी खूंखार टाइगर से कम नहीं हैं। इस ट्रेलर में जितना जबरदस्त रजनीकांत का स्वैग लगा है। उतने ही खतरनाक बॉलीवुड स्टार जैकी श्रॉफ लगे हैं। जो फिल्म में मेन विलेन के रोल में हैं। ट्रेलर से गायब दिखीं तमन्ना भाटिया सामने आए ट्रेलर में अदाकारा तमन्ना भाटिया की झलक नहीं दिखी है। रिलीज हुए ट्रेलर में अदाकारा राम्या कृष्णन रजनीकांत की पत्नी के किरदार में नजर आई हैं। जबकि, जैकी श्रॉफ खूंखार विलेन के रोल में दिखे हैं। इसके अलावा मूवी में मलयालम सुपरस्टार मोहनलाल में नजर आईं। साथ ही दिग्गज स्टार सुनील, शिवा राजकुमार और योगी बाबू जैसे सितारे भी हैं। अदाकारा तमन्ना भाटिया पर फिल्माया गया मूवी का गाना कावल्ला भी हिट रहा है। बता दें कि मेकर्स इस मूवी को 10 अगस्त के दिन रिलीज करने वाले हैं। ट्रेलर को मूवी रिलीज से सिर्फ 1 हफ्ते पहले ही रिलीज किया गया है। ऐसे में ये मूवी लेट प्रमोशन की वजह से भी चर्चा में रही है। थलाइवा रजनीकांत का क्रेज तो तमिल सिने प्रेमियों के सिर पर चढ़कर बोलता ही है। ऐसे में अभी से ही दावा किया जा रहा है कि ये मूवी थियेटर्स पर ब्लॉकबस्टर रहेगी। इस फिल्म का निर्देशन नेल्सन दिलीपकुमार ने किया है। जिनकी पिछली रिलीज मूवी बीस्ट थियेटर्स पर खास नहीं चली थी। अन्नाथे के बाद ये रजनीकांत की अगली पैन इंडिया रिलीज मूवी है। जिसे निर्माता-निर्देशक तमिल, तेलुगु, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में रिलीज करेंगे।

# नए सॉन्ग में हार्ट थ्रोब बनें रणवीर!

रणवीर सिंह और आलिया भट्ट की नई रिलीज रॉकी और रानी की प्रेम कहानी बॉक्स ऑफिस पर शानदार कमाई कर रही है। करण जौहर की यह फिल्म सिनेमाघरों में एक्साइटमेंट फैला रही है और दर्शक फिल्म में रणवीर और आलिया की शानदार केमिस्ट्री को देखकर एक्साइटेड हो रहे हैं। जोड़ी के शानदार परफॉर्मेंस और करण जौहर के डायरेक्शन के अलावा, एक और चीज जो दर्शकों को फिल्म के अंत तक पूरी तरह से बांधे रखती है, वह है आरआरकेपीके के सॉन्ग। रोमांटिक ट्रैक, तुम क्या मिले, और पेपी डांस नंबर, व्हाट झुमका, पहले से ही चार्ट में टॉप पर है, रॉकी उर्फ रणवीर सिंह और मेकर्स ने अब एक और एनर्जेटिक डांस ट्रैक को रिलीज किया है, जिसका नाम हार्ट थ्रोब है।

आपको बता दें कि, रणवीर सिंह ने इंस्टाग्राम पर अपने फिल्म के नए ट्रैक के साथ अपने फैंस और सोशल मीडिया फॉलोअर्स का मनोरंजन किया। अपने गाने, हार्ट थ्रोब का ऑफिशियल वीडियो शेयर करते हुए, एक्साइटेड रणवीर ने लिखा, ओह मा। गॉड! सच आ हार्ट थ्रोब जी!

सिंह को रॉकी के रूप में स्टारर, वीडियो में सुपरस्टार को अपने शानदार डांस मूव्स से महफिल लूटते हुए दिखाया गया है। उन्हें वीडियो में अपने शानदार लुक और डांस मूव्स से सभी उम्र की महिलाओं पर जादू करते देखा जा सकता है। जोशीले पंजाबी बीट्स, आकर्षक बोल और हुक स्टेप्स, साथ मिलकर हार्ट थ्रोब को एक आदर्श बॉलीवुड डांस नंबर बनाती हैं। इस गाने को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा है, रणवीर सिंह-स्टारर यह डांस ट्रैक देव नेगी द्वारा गाया गया है और बॉलीवुड के मशहूर संगीतकार, प्रीतम द्वारा इसे म्यूजिक दिया गया है।

बता दें कि, हार्ट थ्रोब गाने में वरुण धवन, जान्हवी कपूर, अनन्या पांडे और सारा अली खान का स्पेशल कैमियो रोल भी है। जहां गाने की शुरुआत में वरुण को ब्लैक लेदर की जैकेट में देखा जा सकता है सॉन्ग में वह अंग्रेजी लाइनें बोल रहे हैं, वहीं बी-टाउन की युवा डीवा जान्हवी, सारा और अनन्या को डांस फ्लोर पर थिरकते हुए देखा जा सकता है।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के बारे में बात करें तो, करण जौहर द्वारा निर्देशित रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में रणवीर और आलिया के अलावा धर्मेंद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी जैसे दिग्गज कलाकार भी हैं। यह फिल्म 28 जुलाई को रिलीज हुई थी और बताया जा रहा है कि यह बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है।

# गन्स एंड गुलाब में नए अवतार में नजर आए राजकुमार राव

फिल्म निर्माता जोड़ी राज एंड डीके की साल की बहुप्रतीक्षित सीरीज गन्स एंड गुलाब का नया वीडियो शुक्रवार को जारी किया गया, जो इस बात की ओर इशारा करता है कि यह एक गैंगस्टर कॉमेडी है, जो 1970 के दशक के रोमांटिक पागल प्रेमियों और सनकी गैंगस्टरों के गानों से भरपूर है।

सीरीज गन्स एंड गुलाब एक विचित्र शैली मिश्रण है जिसमें राजकुमार राव, दुलकर सलमान, आदर्श गौरव, टीजे भानु और गुलशन देवैया प्रमुख भूमिकाओं में हैं।

वीडियो की शुरुआत रेट्रो संगीत से होती है, जिसमें गुलाब की पृष्ठभूमि के साथ कोल्ड-ड्रिंक की टूटी हुई बोतल दिखाई देती है।

राजकुमार की एक झलक में उन्हें एक नए अवतार में दिखाया गया है, जिसमें एक अनोखा हेयर स्टाइल और हाथ में बंदूक है। वहां एक पत्थर चिन्ह है जिस पर गुलाबगंज 6 किमी लिखा है।

मोशन पोस्टर की तरह डिजाइन किए गए इस वीडियो में धातु के उपकरण, कांच की वस्तुएं, इत्र, कार्ड का एक पैकेट, एक पुराना कैसेट, एक प्रेम पत्र, चाकू, एक बुलेट बाइक दिखाई दे रही है। वहां एक साइनबोर्ड भी है जिस पर वायु ऑटो वर्क्स लिखा हुआ है।

1970 के दशक के हेयर स्टाइल और कपड़ों के साथ गुलशन की एक झलक मिलती है। दुलकर को एक सख्त और डराने वाले व्यक्तित्व के रूप में देखा जाता है। पहली हत्या से लेकर पहले चुंबन तक, गुलाबगंज में कुछ भी हो सकता है। इसमें श्रेया धनवंतरी और पूजा ए गोर भी हैं। गन्स एंड गुलाब ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर आएगी। यह सीरीज 18 अगस्त को रिलीज होने वाली है।

राज और डीके को उनके काम के लिए जाना जाता है, उन्होंने थ्रिलर सीरीज द फैमिली मैन और फर्जी बनाई हैं।

# एटली-वरुण की साझेदारी वाली फिल्म 31, मई 2024 को रिलीज होगी

निर्देशक एटली इन दिनों शाहरुख खान की फिल्म जवान में व्यस्त हैं। यह उनकी पहली बॉलीवुड फिल्म है। इस फिल्म के रिलीज से पहले ही वह अपनी दूसरी फिल्म भी शुरू कर चुके हैं। इस फिल्म में वरुण धवन मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। जवान की ही तरह यह भी एक एक्शन फिल्म है। इस फिल्म की रिलीज डेट का भी ऐलान हो गया है। एटली-वरुण की साझेदारी वाली यह फिल्म 31, मई 2024 को रिलीज होगी।

फिल्म का नाम अभी तय नहीं किया गया है। इस फिल्म का निर्माण एटली, मुराद खेतानी के साथ कर रहे हैं। इसका निर्देशन कलीस करेंगे और फिल्म में दो महिला कलाकार मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। रिपोर्ट्स के अनुसार अनुष्का शर्मा इस फिल्म का हिस्सा हैं और दूसरी अभिनेत्री की तलाश जारी है। पहले इस फिल्म के लिए जाह्नवी कपूर से संपर्क किया गया था। उनके इस फिल्म को ठुकराने के बाद फिल्म अनुष्का की झोली में आई।

यह वरुण धवन की 18वीं फिल्म होगी और यह तमिल फिल्म थेरी की रीमेक है। थेरी 2016 में आई थी और इसका निर्देशन एटली ने किया था। इस फिल्म में थलापति विजय, सामंथा रुथ प्रभु और एमी जैकसन मुख्य भूमिका में थे। रीमेक के लिए एटली ने स्क्रिप्ट को नए सिरे से तैयार किया है। उत्तर भारतीय दर्शकों के हिसाब से इसमें नए किरदार और ट्विस्ट जोड़े गए हैं। रिलीज डेट के बाद दर्शकों को इसके नाम का इंतजार है।

थेरी ने बॉक्स ऑफिस पर 200 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार तिया था। इसमें विजय थलापति तीन किरदारों में नजर आए थे। अब हिंदी रीमेक में उनकी जगह वरुण ने ली है। रिपोर्ट्स के अनुसार, यह फिल्म एक्शन से भरपूर होगी। ऐसे में बवाल के बाद वरुण की झोली में एक और एक्शन फिल्म आ गई है। फिल्म को काफी बड़े पैमाने पर बनाया जा रहा है। इसमें एक्शन के अलावा इमोशन और ड्रामा भी खूब देखने को मिलेगा।

फिलहाल दर्शक एटली की फिल्म जवान का इंतजार कर रहे हैं। पहले यह फिल्म 2 जून को रिलीज होने वाली थी। वीएफएक्स का काम पूरा करने के लिए इसे टाल दिया गया है। अब यह 7 सितंबर को रिलीज होगी। फिल्म में शाहरुख डबल रोल में नजर आएंगे। उनके साथ तमिल अभिनेत्री नयनतारा नजर आएंगी। फिल्म में सान्या मल्होत्रा भी शामिल हैं। फिल्म में शाहरुख और संजय दत्त पर्दे पर भिड़ते नजर आएंगे। (आरएनएस)

# संजय दत्त बने राम पोथिनेनी की डबल आईस्मार्ट का हिस्सा

दक्षिण भारतीय सिनेमा के मशहूर सितारे राम पोथिनेनी इन दिनों अपनी फिल्म डबल आईस्मार्ट को लेकर चर्चा में बने हुए हैंयह 2019 में आई फिल्म आईस्मार्ट शंकर का सीक्वल है, जिसकी शूटिंग हाल ही में मुंबई में शुरू हुई है। अब संजय दत्त भी पुरी जगन्नाध के निर्देशन में बन रही इस फिल्म का हिस्सा बन गए हैं।आज दत्त के जन्मदिन के मौके पर फिल्म से उनका लुक साझा कर इसका ऐलान किया गया है।

संजय ने ट्विटर पर फिल्म डबल आईस्मार्ट से अपने लुक को साझा करते हुए निर्देशक पुरी और अभिनेता राम के साथ काम करने को लेकर खुशी जताई। उन्होंने लिखा, इस साइंस-फिक्शन फिल्म डबल आईस्मार्ट में बिग बुल का किरदार निभाने में मुझे खुशी हो रही है। फिल्म में इस प्रतिभाशाली टीम के साथ मिलकर काम करने के लिए उत्साहित हूं।अभिनेता ने यह भी बताया कि फिल्म 8 मार्च, 2024 को रिलीज होगी, जिसका उन्हें बेसब्री से इंतजार है।

पिछले दिनों संजय के 64वां जन्मदिन के अवसर पर निर्माताओं ने उनका पोस्टर साझा कर बताया है कि वह फिल्म में बिग बुल का किरदार निभा रहे हैं।पोस्टर में अभिनेता फंकी हेयरस्टाइल में नजर आ रहे हैं और उन्होंने अपने कानों में कई सारे ईयरिंग्स पहने हुए हैंइस दौरान बिग बुल पर बंदूक के कई टरगेट बने हुए है, लेकिन वह हाथ में सिगार पीते हुए एकदम निडर दिख रहा है।निर्देशक पुरी और चार्मी कौर इस फिल्म के निर्माता हैं।

हॉलीवुड सिनेमैटोग्राफर जियानी जियानेली इस हाई-वोल्टेज एक्शन एंटरटेनर फिल्म के लिए काम कर रहे हैं।डबल आईस्मार्ट को बड़े बजट के साथ भव्य स्तर पर बनाया जा रहा है।फिल्म से जुड़े अन्य सितारों के बारे में अभी जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन कहा जा रहा है कि निर्माता जल्द ही कलाकारों का खुलासा करेंगे।यह फिल्म अगले साल 8 मार्च को महा शिवरात्रि के अवसर पर हिंदी, तमिल, कन्नड़, मलयालम और तेलुगू भाषा में रिलीज होगी।

संजय 19 अक्टूबर को रिलीज हो रही थलापति विजय की फिल्म लियो में खास भूमिका निभाते हुए नजर आएंगे।वह दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने कलाकार ध्रुव सरजा की पैन इंडिया गैंगस्टर ड्रामा फिल्म केडी- द डेविल का भी हिस्सा हैं।

संजय शाहरुख खान की जवान में भी कैमियो करेंगे, जो 7 सितंबर को रिलीज हो रही है।इनके अलावा वह सच्ची घटना पर आधारित द गुड महाराजा, एक्शन ड्रामा बाप और घुड़चढ़ी में भी दिखाई देंगे।

# विदेश नीति की बढ़ती चुनौतियां

भारत डोगरा

विश्व शांति को बढ़ते खतरों के बीच विकासशील देशों की विदेश नीति संबंधी कठिनाइयां और चुनौतियां बढ़ गई हैं। इस संदर्भ में मूलत- उनके सरोकार दो तरह के हैं और उनमें समन्वय बनाना जरूरी है।

उनका पहला उद्देश्य यह है कि विश्व की बढ़ती जटिलताओं के बीच वे अपने राष्ट्रीय हितों की रक्षा करें व अपने देश के लोगों के हितों की रक्षा करें। उनका दूसरा उद्देश्य यह है, या होना चाहिए कि विव अमन शांति में, न्याय व समता आधारित वि व्यवस्था में, वि स्तर पर पर्यावरण की रक्षा में भरसक अपना सहयोग दें।

जहां तक राष्ट्रीय हितों का सवाल है तो स्पष्ट है कि कोई भी देश ऐसी स्थिति में नहीं आना चाहेगा, जिससे उसकी संप्रभुता और सीमाओं के खतरा पहुंचे। इसके साथ कोई भी विकासशील देश यह चाहेगा कि कृषि व खाद्य, व्यापार, निवेश, विदेशी कर्ज, करेंसी, पेटेंट, टैक्स, खनिज, ऊर्जा, जैविक संपदा व पर्यावरण आदि के मामलों में उससे अन्याय न किया जाए व अंतरराष्ट्रीय आर्थिक स्थिति ऐसी बनी रहे जो देश की स्थितियों के अनुकूल हो।

अपने राष्ट्रीय हितों की रक्षा करने के लिए विकासशील देशों को चाहिए कि अमेरिका व नाटों देशों की रूस व चीन के प्रति जो दुश्मनी है, उसमें वे किसी एक गुट से न जुड़े अपितु गुट-निरपेक्ष देशों की ताकत को बढ़ाएं। कुल मिलाकर संयुक्त राज्य अमेरिका की नीतियां इराक, लीबिया, ईरान, सीरिया यमन व अफगानिस्तान जैसे कई देशों के प्रति बहुत अन्यायपूर्ण रही हैं, व जहां ऐसी नीतियों का विरोध जरूरी है, वहां करना चाहिए पर इस तरह से कि इतनी बड़ी सैन्य महाशक्ति से दुश्मनी न मोल ली जाए। दूसरी ओर चीन ने भी कई बार बहुत आक्रमकता का परिचय दिया है। यदि संयुक्त राज्य अमेरिका की आक्रमकता के साथ चीन की आक्रमकता क भी विरोध किया जाए तो यह अधिक न्यायसंगत होगा।

इस संदर्भ में यह सवाल सामने आता है कि अपने राष्ट्रीय हितों की रक्षा करने में व वि शांति व न्याय को बढ़ावा देने में कोई परस्पर विरोध न उत्पन्न हो जाए। जिन देशों से अमेरिका ने अन्याय किया है, उनके पक्ष में खड़े होना जरूरी है पर इसके साथ ही अमेरिका के भीतर जो अमन-शांति व न्याय की ताकतें हैं, उनसे नजदीकी संबां भी बनाए रखनी चाहिए ताकि अमेरिका में भी मित्रता के संबां बने रहे। अमेरिका कोई सही कदम उठाए, तो वहां उसका समर्थन भी करना चाहिए। अमेरिका इस समय रूस के प्रति बहुत आक्रमक है व रूस पर अमेरिका ने अनेक प्रतिबां लगाए है। भारत इस आक्रमकता का समर्थन नहीं कर सकता है और रूस के साथ भारत के पुराने मित्रतापूर्ण संबंध रहे हैं, उससे भारत को बहुत कठिन समय में सहायता मिली है (जैसे कि बांग्लादेश की स्वाधीनता के युद्ध के समय) व इस मित्रता को हमें कठिन वक्त में बचाए रखना चाहिए)।

दूसरी ओर चीन से भारत को बहुत निराशा व आक्रामकता ही प्राप्त हुई है। इसमें कोई संदेह नहीं कि भारत और चीन यदि सही अथरे में मित्र देश रहे होते तो इनसे इन दोनों देशों का, एशिया व दुनिया का बहुत भला होता। भारत की आजादी के बाद जवाहरलाल नेहरू ऐसे प्रधानमंत्री थे जो इन दोनों देशों की मित्रता को बहुत महत्त्व देते थे। पर पहले चीन ने तिब्बत पर एकपक्षीय कार्रवाई की और फिर 1962 के हमले में और भी अधिक आक्रमक कार्रवाई दिखाई। दरअसल, 1959-61 के मानव निर्मित अकाल के कारण इस समय चीन की सरकार के विरुद्ध आंतरिक असंतोष बढ़ रहा था और इस स्थिति में भारत पर आक्रमण द्वारा अपनी शक्ति-प्रदर्शन चीन ने किया जो अनुचित व अनैतिक था। इसके लिए चीन ने ऐसा समय चुना जब क्यूबन मिसाइल संकट के कारण अमेरिका का ध्यान उस ओर केंद्रित था व अमेरिका व रूस अपने बीच किसी बड़े युद्ध की आशंका को टालने में व्यस्त थे। फिर जब बांगलादेश स्वाधीनता का युद्ध हुआ तो सभी साम्यवादी मान्यताओं को दुत्कारते हुए चीन ने पाकिस्तान की याहया खान तानाशाही का समर्थन बांगलादेश के स्वतंत्रता संग्राम के विरुद्ध किया।

इस तरह एक के बाद एक भारत-चीन संबंधों को झटके लगते रहे जिनमें मुख्य गलती चीन की आक्रमकता की थी। इसके बाद संबंध सुधारने के प्रयास हुए व इनमें कुछ सफलता मिली थी। पर कुल मिलाकर संबंधों में खटास बनी रही और हाल के समय में चीन की आक्रमकता और बढ़ी। कुल मिलाकर भारत का अनुभव यह रहा है कि चीन राजनीतिक और आर्थिक दोनों खतरों पर अधिक आक्रमक नीतियां अपनाता है। इसके बावजूद यह उचित नहीं होगा कि चीन और अमेरिका के अधिक बड़े टकराव में भारत पूरी तरह अमेरिकी कैंप से जुड़ जाए। यह करने से भारत अधिक बड़ी सैन्याक्तियों के टकराव में पिस जाएगा।

अत- भारत को किसी भी गुट से नहीं जुड़ना चाहिए व विदेश नीति संबंधी अपनी स्वतंत्रता को बनाए रखना चाहिए। चाहे चीन ने हमें पहले कितना भी निराश किया हो, दोनों पड़ोसी देशों की मित्रता के लाभ इतने अधिक हैं कि इन मित्रता की संभावनाओं को खुला रखना होगा। यदि चीन की नीयत और नीति बदलती है और वह सही अथरे में दोस्ती का हाथ बढ़ाता है तो भारत को यह दोस्ती का हाथ फिर भी थाम लेना चाहिए। इस उदाहरण से पता चलता है कि विदेश नीति में कितनी पेचीदगियां हैं व वे बढ़ भी रही हैं। इन बढ़ती पेचीदगियों के बीच भारतीय विदेश नीति कुल मिलाकर काफी सफल रही है और अनेक विकासशील देश विभिन्न मुद्दों पर भारत के रुख पर बहुत ध्यान देते हैं। इस स्थिति को आगे ले जाते हुए भारत को गुट-निरपेक्ष देशों के समूह को और गुट-निरपेक्षता को मजबूत करने में अधिक सशक्त भूमिका निभानी चाहिए व गुट-निरपेक्ष देश के नेतृत्व में और भी अधिक मान्यता प्राप्त करनी चाहिए। ब्रिक्स समूह का महत्त्व भी बढ़ रहा है पर गुट-निरपेक्ष देशों के समूह की सदस्य संख्या बहुत ज्यादा है और इसका अपना एक ऐतिहासिक महत्त्व भी है। जलवायु बदलाव संबंधी कार्यक्रम जहां पर्यावरण रक्षा के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है वहां अंतरराष्ट्रीय संबंधों व राजनयिक स्तर पर भी यह विषय महत्त्वपूर्ण होता जा रहा है। इसमें विकासशील देशों को एक विशेष सावधानी यह रखनी चाहिए कि इस विषय पर धनी देश फिर से चालाकी कर इसे अपने स्वार्थ साधने के लिए दुरुपयोग न करें। ऐसे कुछ आसार तो नजर आ ही रहे हैं अत- सावधानी की जरूरत है। जलवायु बदलाव के संकट का समाधान न्याय की राह पर चलते हुए होना चाहिए व इसमें विकासशील देशों के साथ कोई अन्याय नहीं होना चाहिए। इसी तरह व्यापार व निवेश, पेटेंट आदि की नीतियों में भी विकासशील देशों से अन्याय नहीं होना चाहिए।

## पवार के रास्ते पर सोनिया!

कांग्रेस की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी क्या एनसीपी के दिग्गज नेता शरद पवार के रास्ते चलेंगी? शरद पवार लंबे समय तक बारामती लोकसभा सीट से चुनाव जीतते रहे थे। लेकिन जब उनकी सेहत बिगड़ी तो उन्होंने लोकसभा सीट अपनी बेटी के लिए छोड़ दी और खुद राज्यसभा में चले गए। अब वे राज्यसभा सांसद हैं और उनकी बेटी सुप्रिया सुले बारामती का प्रतिनिधित्व करती हैं। इसी तरह से कहा जा रहा है कि सोनिया गांधी अपने परिवार की पारंपरिक लोकसभा सीट रायबरेली छोड़ देंगी और राज्यसभा में जाएंगी। गौरतलब है कि उनकी भी सेहत अच्छी नहीं है और लंबे समय से वे अपने चुनाव क्षेत्र में नहीं गई हैं। पहले उनके क्षेत्र का काम प्रियंका गांधी वाड्रा देखती थीं लेकिन जब से वे राष्ट्रीय राजनीति में महासचिव बन कर सक्रिय हुई हैं तब से अमेठी और रायबरेली पर कम ध्यान दे रही हैं।

बताया जा रहा है कि जैसे शरद पवार ने बारामती सीट सुप्रिया सुले के लिए छोड़ी थी वैसे ही सोनिया गांधी रायबरेली सीट प्रियंका के लिए छोड़ेंगी। उनकी जगह अगला लोकसभा चुनाव प्रियका गांधी वाड्रा लड़ सकती हैं। प्रियंका के चुनाव लड़ने का असर कुछ और सीटों पर पड़ेगा। हालांकि पार्टी का एक खेमा चाहता है कि उनको चुनाव नहीं लड़ना चाहिए क्योंकि उनको पूरे देश में प्रचार करना है। बहरहाल, वह फैसला कांग्रेसको करना है। इस बीच यह खबर है कि सोनिया गांधी कर्नाटक से राज्यसभा में जा सकती हैं। अगले साल होने वाले दोवार्षिक चुनावों में अगर सोनिया कर्नाटक से राज्यसभा में जाती हैं और राहुल गांधी केरल से चुनाव लड़ते हैं तो कांग्रेस इन दोनों राज्यों में बहुत अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद कर सकती है। (आरएनएस)

## सू- दोकू क्र.004

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

**नियम**

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

**सू-दोकू क्र.03का 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 |

# खुद गलकर ही बीज खिलाता है पुष्प

योगेन्द्र नाथ शर्मा

एक बेहद प्रेरक प्रसंग पढ़ने को मिला, जो व्यथित अन्तर्मन को बहुत शांति प्रदान करता है। जो पाने के हक के गहरे निहितार्थों को सहजता से बताता है। नि-संदेह प्रेरणादायी प्रसंग जीवन को नई दृष्टि देता है। 'एक रेलवे स्टेशन पर एक भिखारी रोज़ भीख मांगा करता था। एक दिन सूटेड-बूटेड व्यक्ति से उसने भीख मांगी, तो उसने कहा कि मैं तुम्हें भीख क्यों दूं? क्या तुम मुझे बदले में कुछ दोगे? भिखारी बोला- 'साहब, मैं तो खुद मांगता हूं, भला मैं क्या दे सकता हूं।'

उस सेठ ने भीख नहीं दी और चला गया। उधर भिखारी के मन में उसके शब्द गूंजने लगे कि तुम क्या दोगे जो मैं तुम्हें कुछ दूं। उसने देखा कि स्टेशन के बाहर काफी फूल लगे हुए हैं, जो दूसरे दिन मुरझा जाते हैं। उसने कुछ अच्छे फूल तोड़े और भीख देने वाले को फूल भेंट कर दिया। लोगों को अच्छा लगा और उसे भीख ज्यादा मिलने लगी।

कुछ दिन बाद वही सेठ स्टेशन पर भिखारी को मिला और फूल देकर बोला कि आपने मुझे लोगों को कुछ देने को कहा था, सो अब मैं ये फूल देता हूं। सेठ ने उसे बताया कि ये फूल तुम अपने परिश्रम से नहीं उगाते, इसलिए ये तुम्हारे तो नहीं हैं न? और सेठ ने भीख नहीं दी तो भिखारी ने उसकी बात पर फिर सोचा तो उसने अपनी झोपड़ी के पास खाली जमीन पर फूल उगाने शुरू कर दिए।

कुछ दिन बाद दो सूटेड-बूटेड व्यक्ति स्टेशन पर आमने-सामने थे। एक ने कहा- 'आपने मुझे पहचाना?' दूसरा बोला कि हम तो पहली बार मिले हैं, तो पहले ने कहा कि श्रीमान हम तीसरी बार मिल रहे हैं।

मैं वही भिखारी हूं, जिसे आपने भीख नहीं दी थी, तो मैं लोगों को स्टेशन से फूल तोड़कर भेंट करने लगा। आपने फिर कहा था कि ये मेरे परिश्रम से उगाए हुए तो नहीं हैं तो मैंने झोपड़ी के पास जमीन पर फूल उगाए और आज मैं फूलों का व्यापारी बन गया हूं। अब भीख नहीं मांगता, बल्कि लोगों को जीविका देता हूं। आपका ऋणी हूं कि आपने मुझे जीवन का सबसे बड़ा मंत्र दिया कि 'लेना ही सब कुछ नहीं होता, हमें देना आना चाहिए।'

सेठ बोला- 'मित्र, आज आप मेरी तरह सच्चे व्यापारी बन गए हैं और अब आपसे हाथ मिलाना मेरे लिए गर्व की बात है।' हाथ मिलाकर दोनों अपनी-अपनी मंज़िल की ओर चले गए।

इस प्रसंग के बाद मुझे अपना ही एक मुक्तक याद आ गया, जो इसी भाव को विस्तार देता है -

'कुछ देकर ही कुछ मिलता है।
दुख सहकर ही सुख मिलता है।
है अटल नियम इस सृष्टि का,
बीज गलकर ही पुष्प खिलता है।'

नि:संदेह, जब तक हम 'देना' नहीं सीखते, हमें 'लेने' का अधिकार भी नहीं मिल सकता। अंग्रेजों ने तो बहुत साफ-साफ नियम बनाया है 'गिव एंड टेक' अर्थात् पहले दो, फिर लो।

विश्वकृति 'कामायनी' में प्रलय के बाद चिंताग्रस्त मनु को श्रद्धा ने यही तो समझाया था -

'अपने में भर सब कुछ कैसे,
व्यक्ति विकास करेगा?
यह एकांत स्वार्थ है भीषण,
अपना नाश करेगा।'

और शायद, इसी जीवन-मंत्र को सार्थक मानते हुए मस्तमौला, फक्कड़ कबीर ने भी तो यही कहा था -

'मांगन मरण समान है,
मत कोई मांगो भीख।
कहे कबीर सुन रे मना,
करके खाना सीख।'

जीवन में आत्मनिर्भरता सबसे बड़ा गुण माना गया है और मांगना सबसे बड़ा अपमान होता है।

इस विश्वव्यापी संकट की घड़ी में एक संकल्प तो हम सब ले ही लें कि हम आपदा की घड़ी में 'सहायक' तो अवश्य बनें, लेकिन किसी को 'भीख' देकर उसे अकर्मण्य बनाने का पाप न करें। किसी को भी याचक न बनाएं बल्कि खुद के पैरों पर खड़ा होने का साहस उसमें भरने का सद्प्रयास करें।

# अपर मुख्य सचिव से एसएसबी स्वयं सेवकों ने की मुलाकात

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी से सचिवालय में एस0 एस0 बी0 स्वयं सेवकों ( गुरिल्ला) ने मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा। एस0एस0बी0 स्वयं सेवकों ( गुरिल्ला) ने एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी से एस0एस0बी0 स्वयं सेवकों के लिए इको टास्क फोर्स गठन, होमगार्ड एवं पी0आर0डी0 के माध्यम से विभिन्न विभागों में नियुक्ति, स्वैच्छिक आपदा प्रबन्धन में नियुक्ति, लोक निर्माण विभाग द्वारा एस0 एस0 बी0 स्वयं सेवकों को सभी जनपदों एवं राष्ट्रीय राजमार्गों पर मेट एवं बलदार पदों में आउट सोर्स के माध्यम से नियुक्ति, 100 एस0एस0बी0 स्वयंसेवकों को वन विभाग द्वारा कैम्पा योजना में नियुक्ति, सरकारी नौकरियों में आयु सीमा में 10 वर्ष की छूट के निर्णय का क्रियान्वयन, निजी सुरक्षा एजेंसियों में सुरक्षाकर्मियों की नियुक्तियों में एस0एस0बी0 स्वयंसेवकों को 15 प्रतिशत स्थान देने सम्बन्धित मांगो पर विस्तृत चर्चा की।

एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने एस0एस0बी स्वयं सेवकों की सभी मांगों पर यथोचित कार्यवाही का आश्वासन देते हुए कहा कि इस सम्बन्ध में जल्द ही मा0 मुख्यमंत्री स्तर पर बैठक का आयोजन किया जाएगा।

इस अवसर पर एस0एस0बी0 स्वयं सेवक कल्याण समिति उत्तराखण्ड के केन्द्रीय अध्यक्ष ब्रहानंद डालाकोटी, सदस्य ललित मोहन बगौली, दिनेश चन्द लोहानी, महाबीर सिंह रावत तथा अन्य मौजूद रहे।

# मंत्री ने बारिश से हुए नुकसान का आंकलन कर शीघ्र मुआवजा राशि देने के दिए निर्देश

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने भारी बारिश से टपकेश्वर मन्दिर क्षेत्र व भीतरली गांव में हुए नुकसान का स्थलीय निरीक्षरण कर अधिकारियों को नुकसान का आंकलन कर शीघ्र मुआवजा राशि देने के निर्देश दिये। आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने बीते सोमवार को भारी बारिश के कारण टपकेश्वर मंदिर क्षेत्र में हुए नुकसान का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान मंत्री ने मौके पर जाकर मौका मुआयना कर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मंत्री ने कहा टपकेश्वर हमारा आस्था का केंद्र है। उन्होंने अधिकारियों स्थायी समाधान और दीर्घकालिक योजना बनाकर कार्य करने के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त मंत्री ने बीती देर रात भारी बारिश से मसूरी विधानसभा क्षेत्र के रिखौली गांव में सड़क मार्ग बहने से रिखौली गांव का राजधानी से संपर्क कट गया है। मंत्री ने मौके पर उपस्थित अधिकारियों को पुलिया के निर्माण का शीघ्र इस्टीमेट बनाने और निर्माण कार्य शुरू करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान मंत्री ने भीतरली गांव में भी बारिश से हुए नुकसान का मुआयना किया। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों को जिन लोगों के मकान के अतिरिक्त कृषि भूमि में भी नुकसान हुआ है। उनका कृषि भूमि तथा मकान इत्यादि को हुए नुकसान का आंकलन कर शीघ्र मुआवजा राशि की कार्यवाही के निर्देश दिए। मंत्री ने कहा पुष्कर सिंह धामी सरकार प्रभावितों के साथ है और उनकी हर संभव मदद की जाएगी। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी रामजी शरण शर्मा, जिला पंचायत उपाध्यक्ष दीपक पुंडीर सहित अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

## सभी जिलाधिकारी रहें अलर्ट मोड पर...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

दिये कि अतिवृष्टि के कारण सड़क, पेयजल, विद्युत एवं अन्य चीजें बाधित होने की स्थिति में ये सभी व्यवस्थाएं यथाशीघ्र शुरू की जाए। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव आपदा प्रबंधन डॉ. रंजीत सिन्हा, विनय शंकर पाण्डेय, राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्रीमती रिद्धिम अग्रवाल एवं विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

## हथियार बनाने की फैक्ट्री पकड़ी, दो...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पूछताछ में एसटीएफ टीम को अवैध हथियारों की तस्करी के सम्बन्ध में कई महत्वपूर्ण जानकारियां हाथ लगी हैं जिसके आधार पर एसटीएफ आगे कार्यवाही करेगी, गिरफ्तार तस्कर के विरुद्ध थाना कुंडा, जनपद ऊधम सिंह नगर में समुचित धाराओं में अभियोग पंजीकृत कराया गया है। एसएसपी एसटीएफ ने पुलिस टीम को दस हजार रूपये ईनाम की घोषणा की।

# सीएम ने हैस्को गाँव शुक्लापुर में प्रकृति के संरक्षण के लिए किये जा रहे कार्यों का अवलोकन किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को हैस्को गाँव शुक्लापुर में प्रकृति के संरक्षण के लिए किये जा रहे कार्यों का अवलोकन किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि हैस्को के संस्थापक डॉ. अनिल प्रकाश जोशी द्वारा इस क्षेत्र में प्रकृति के संरक्षण एवं संवर्द्धन के लिए अनेक कार्य किये जा रहे हैं। जल छिद्रों के माध्यम से जल संचय की दिशा में अच्छा कार्य किया गया है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि यह क्षेत्र आने वाले समय में केवल प्रदेश के लिए ही नहीं देश-दुनिया के लिए भी एक मॉडल बनेगा। उन्होंने कहा कि इस तरह के प्रयास राज्य के अन्य क्षेत्रों में भी करने होंगे।

मुख्यमंत्री ने कहा कि शुक्लापुर में जो नेचर पार्क बनाया जायेगा इसमें प्रकृति प्रदत्त चीजों का उपयोग किया जायेगा। इसे एक मॉडल के रूप में विकसित किया जायेगा। पर्यावरण प्रेमियों एवं शोध र्थियों के लिए यह नेचर पार्क बहुत उपयोगी होगा। उन्होंने कहा कि इकोनॉमी और इकोलॉजी में संतुलन बना रहे, इस दिशा में सरकार कार्य कर रही है। प्रकृति के प्रति जागरूक होने के साथ ही हमें अन्य लोगों को भी जागरूक करना होगा। पर्यावरण के संरक्षण एवं संवर्द्धन के साथ ही हमें प्रकृति प्रदत्त चीजों का सही तरीके से उपभोग करना होगा।

हैस्को के संस्थापक पदम भूषण डॉ. अनिल प्रकाश जोशी ने कहा कि 2010 में जब इस क्षेत्र से जुड़ी हुई छोटी नदी जो आसन की सहधारा भी है वह सूखने लगी तो एक विचार आया कि क्यों न इस सूखती नदी की वापसी संभव की जाय। यह प्रयोग भी हो, वहीं दूसरी तरफ विज्ञान आधारित प्रकृति के साथ जोड़कर देखे जाने की कोशिश भी। वन विभाग व हेस्को ने आपसी भागीदारी जुटाई जल छिद्रों को बनाने का कार्य किया। प्रति हेक्टेयर लगभग 300 जल छिद्रों ने पानी को इकट्ठा करना शुरू किया। करीब पूरे 44 एकड़ में विभाग और हैस्को की भागीदारी से जब यह कार्य हुआ तो दूसरे ही वर्ष पानी की वापसी आसन गंगा में हो गई। अनेक वन्यजीव साही, जंगली सुअर, हिरन और लैपर्ड यहां आने लगे। यहाँ चिड़ियाओं की अभी 100 से भी अधिक प्रजातियां हैं।

वन विभाग के अधिकारियों ने प्रस्तुतीकरण के माध्यम से जानकारी दी कि शुक्लापुर क्षेत्र में लगभग 46 हेक्टेयर क्षेत्रफल में बनने वाले इस नेचर पार्क की अनुमानित लागत 02 करोड़ 55 लाख रूपये है। इसमें पूरे नेचर पार्क में फैनसिंग और चेनिंग, ईको फ्रेंडली गेटों का निर्माण, ईको हट्स, इंटर लॉकिंग टाइल्स एवं अन्य कार्य किये जायेंगे।

इस अवसर पर महानिदेशक यूकॉस्ट प्रो. दुर्गेश पंत, निदेशक वाडिया इंस्टीट्यूट ऑफ हिमालयन जियोलॉजी प्रो. कलाचंद सेन, डी.एफ.ओ देहरादून श्री नितीश मणि त्रिपाठी एवं पर्यावरण से जुड़े अन्य लोग उपस्थित थे।

# दून की पब्लिक ट्रांसपोर्ट में सुधार की जरूरत:नौटियाल

संवाददाता

देहरादून। एसडीसी फाउंडेशन के संस्थापक अनूप नौटियाल ने कहा कि निजी वाहनों की बढती संख्या को देखते हुए दून की पब्लिक ट्रांसपोर्ट में व्यापक सुधार की जरूरत है।

आज यहां एसडीसी फाउंडेशन के संस्थापक, अनूप नौटियाल बढ़ती आबादी, ट्रैफिक जाम और निजी वाहनों की तादाद को देखते हुए देहरादून की पब्लिक ट्रांसपोर्ट व्यवस्था में व्यापक स्तर पर सुधार की जरूरत है। यह काम राजनीतिक इच्छाशक्ति के बिना संभव नहीं है, इसलिए अर्बन ट्रांसपोर्ट के मुद्दे पर जन जागरूकता भी लानी होगी। एसडीसी फाउंडेशन के सरकार और समाज के विभिन्न स्टेकहोल्डर्स के साथ आयोजित देहरादून में पब्लिक ट्रांसपोर्ट राउंडटेबल डायलॉग में इस तरह के कई विचार और सुझाव सामने आए।

नौटियाल ने कहा कि राज्य गठन से अब तक देहरादून शहर की आबादी कई गुना बढ़ चुकी है। 2041 तक देहरादून की आबादी 24 से 25 लाख तक हो जाएगी। हमने इतने सालों में मेट्रो से लेकर नियो मेट्रो और पॉड टैक्सी तक कई विकल्पों की चर्चा सुनी, लेकिन कुछ भी ठोस पहल नहीं होने से लोगों का इन बातों से भरोसा उठ गया है। जबकि शहर ट्रैफिक की समस्या से बेहाल है। अर्बन ट्रांसपोर्ट के लिए कोई एक विभाग जिम्मेदार ना होने से भी समस्या बढ़ी है।

# 50 लाख की स्मैक सहित बरेली का तस्कर गिरफ्तार

## ❑मामले में कुख्यात तस्कर रेशमा को पुलिस ने किया वांटेड घोषित

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को कल देर शाम खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने बरेली के एक नशा तस्कर को दबोच कर उसके पास से आधा किलो से अधिक स्मैक व स्मैक बेचकर कमाये 15 हजार की नगदी बरामद की है। बरामद स्मैक की कीमत 50 लाख रूपये बतायी जा रही है। मामले मे बंरेली की एक बड़ी नशा तस्कर रेशमा को पुलिस ने वांटेड घोषित किया है जिसकी स्मैक आरोपी काशीपुर लेकर आया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मंजूनाथ टीसी ने बताया कि बीती शाम एक सूचना के आधार पर काशीपुर कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान ढेला पुल के पास एक व्यक्ति जिसका नाम अमरुद्दीन अंसारी पुत्र दल्लू निवासी ग्राम अगरास थाना फतेहगंज जिला बरेली उत्तरप्रदेश है, को पकड़ा। जिसकी तलाशी लिये जाने पर उसके पास से पुलिस को 502.20 ग्राम स्मैक तथा स्मैक बेचकर कमाये 15 हजार रुपये की नकदी बरामद हुई।

आरोपी ने पूछताछ में बताया कि वह कपड़े की कड़ाई का काम करता था उसे पैसो की काफी जरुरत थी। बताया कि उसी के क्षेत्र की रेशमा जो पहले से ही स्मैक के कारोबार में मशहूर है और कई बार बरेली और काशीपुर आदि स्थानों से स्मैक के मामले में जेल जा चुकी है, ने उसे अपने पास बुलाकर ज्यादा पैसे कमाने का लालच देते हुये बरेली से स्मैक ले जाकर काशीपुर व उसके आसपास के क्षेत्र में बेचने का लालच दिया। जिस कारण व लालच में आ गया, और तब से ही वह रेशमा से स्मैक लाकर उसे काशीपुर तथा उसके आसपास के स्मैक तस्करो शाहनवाज, उसकी बीवी, यामीन, शमीम भाभी निवासी बैलजुड़ी थाना कुंडा को उंचे दामों पर बेचता था। बताया कि बरेली में जब घर पर रेशमा नहीं होती थी तो रेशमा की बेटी उजमा उसे स्मैक देती थी कितना पैसा कहां से लाना है इसका सारा हिसाब भी रेशमा की बेटी उजमा ही रखती थी। आरोपी ने बताया कि वह पढ़ा लिखा नहीं है उसे स्मैक के धधें में हिसाब किताब रखने के लिये उसकी बीवी गुडिया भी पूरी मदद करती है। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है। जबकि बरेली की बड़ी नशा तस्कर रेशमा को मामले में वांटेंड घोषित किया गया है।

## एक नजर

# सद्गुरु ने देखी अक्षय कुमार की फिल्म ओह माय गॉड 2

नई दिल्ली। अक्षय कुमार की फिल्म ओएमजी 2 11 अगस्त को रिलीज होने जा रही है। ऐसे में सद्गुरु ने भी अक्षय कुमार की ये फिल्म देखी। वहीं अब हाली ही में खबर आई कि यूएई ने अक्षय कुमार की इस फिल्म को ए सर्टिफिकेट के साथ पास किया है। ऐसे में सद्गुरु ने इस पर अपना रिएक्शन दिया है। सद्गुरु ने एक ट्वीट किया जिसमें वे ए सर्टिफिकेट के बारे में बात करते दिखे। सद्गुरु ने अपने ट्वीट में लिखा- ए सर्टिफिकेट में टीनएजर्स को भी शामिल किया जाना चाहिए। ह्यूमन बायोलॉजी को समझना और किसी व्यक्ति की जैविक जरूरतों के बारे में जिम्मेदार तरीके से बताना ये अच्छा है। ये एक ऐसे राष्ट्र के निर्माण में सहयोग देगा जिसमें लोग निष्पक्ष होंगे जो उचित होगा। हाल ही में अक्षय कुमार सद्गुरु के ईशा योग केंद्र उनसे मिलने पहुंचे थे। ऐसे में उन्होंने सद्गुरु को अपनी अपकमिंग फिल्म भी दिखाई थी। ओएमजी 2 की स्पेशल स्क्रीनिंग के बाद सद्गुरु अक्षय कुमार की खूब तारीफें करते दिखे थे। अक्षय कुमार ने सोमवार को अपनी फिल्म की स्पेशल स्क्रीनिंग सिर्फ सद्गुरु के लिए रखवाई थी। इसके बाद सद्गुरु ने अपने ट्विटर पर अक्षय की फिल्म का रिव्यू दिया था। सद्गुरु ने एक ट्वीट किया था जिसमें उन्होंने लिखा- नमस्कार अक्षय कुमार ईशा योग केंद्र में आपका आना और आपकी फिल्म ओह माय गॉड 2 के बारे में सीखना अपने आप में काफी बढ़िया एक्सपीरियंस रहा। ये फिल्म यंग लोगों को कुछ अच्छी सीख देती है। फिल्म बताती है कि अपने आप को खुद हैंडल करना चाहिए।

# केरल का नाम बदलकर 'केरलम' करने का प्रस्ताव केरल विधनसभा से पास

तिरुवनंतपुरम। केरल विधानसभा ने राज्य का नाम आधिकारिक रूप से बदलकर केरलम करने का केंद्र से आग्रह करने संबंधी प्रस्ताव बुधवार को सर्वसम्मति से पारित कर दिया। यह प्रस्ताव मुख्यमंत्री पिनराई विजयन ने पेश किया, जिसमें उन्होंने केंद्र सरकार से भारत के संविधान की आठवीं अनुसूची में शामिल सभी भाषाओं में राज्य का नाम बदलकर केरलम करने का आग्रह किया। इस प्रस्ताव को कांग्रेस के नेतृत्व वाले विपक्षी यूडीएफ (संयुक्त लोकतांत्रिक मोर्चा) ने किसी संशोधन या बदलाव का सुझाव दिए बगैर स्वीकार कर लिया। इसके बाद, अध्यक्ष ए एन शमसीर ने हाथ उठाकर दिए गए समर्थन के आधार पर इसे विधानसभा द्वारा सर्वसम्मति से पारित प्रस्ताव घोषित किया। मुख्यमंत्री ने प्रस्ताव पेश करते हुए कहा कि राज्य को मलयालम में 'केरलम' कहा जाता है, लेकिन अन्य भाषाओं में यह अब भी केरल ही है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम के समय से ही मलयालम भाषी समुदायों के लिए एकजुट केरल बनाने की आवश्यकता मजबूती से उभरी है। मुख्यमंत्री ने कहा, लेकिन संविधान की पहली अनुसूची में हमारे राज्य का नाम केरल लिखा हुआ है।

# 'बॉडीगार्ड' फिल्म के डायरेक्टर सिद्दीकी इस्माइल का निधन

मुंबई। सलमान खान की सुपर डुपर हिट फिल्म बॉडीगार्ड के डायरेक्टर सिद्दीकी इस्माइल का निधन हो गया है। वह 63 वर्ष के थे। दिल का दौरा पड़ने से उनकी जान चली गई। वह मलयालम फिल्म उद्योग में एक लोकप्रिय निर्देशक थे वह कुछ दिनों से निमोनिया और लीवर की बीमारी से पीड़ित थे। उन्हें उपचार के लिए कोच्चि के अमृता अस्पताल में भर्ती कराया गया था। लेकिन इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। सिद्दीकी इस्माइल मलयालम फिल्म इंडस्ट्री का एक बड़ा नाम हैं। उन्होंने निर्देशन के साथ-साथ अभिनय भी किया है। निमोनिया और लीवर की बीमारी के कारण उन्हें एक्स्ट्राकोर्पोरियल मेम्ब्रेन सपोर्ट पर रखा गया था। सभी को उम्मीद थी कि वह जल्द ही घर आएंगे लेकिन अचानक उनके सीने में दर्द महसूस हुआ। डॉक्टरों ने पूरी कोशिश की लेकिन उन्होंने अस्पताल में ही आखिरी सांस ली। उनके निधन से मलयालम और बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री शोक में डूब गई है। आपको बता दें कि इस्माइल सिद्दीकी ने अपने करियर की शुरुआत 1989 में मलयालम फिल्म रामजी राव स्पीकिंग से की थी। उन्हें हरिहर नगर, गॉडफादर, काबुलीवाला, हिटलर और वियतनाम कॉलोनी जैसी कई फिल्मों के लिए जाना जाता है। उनकी आखिरी फिल्म बिग ब्रदर सुपरहिट रही थी।

# भू-कानून सहित अन्य मांगों को लेकर विभिन्न संगठनों ने किया सीएम आवास कूच

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में सशक्त भू-कानून, मूल निवास 1950 और धारा 371 की मांग को लेकर यूकेडी सहित विभिन्न संगठनों द्वारा आज मुख्यमंत्री आवास कूच किया गया। जिन्हे पुलिस ने हाथी बड़कला में बैरिकेडिंग लगाकर रोक दिया गया। इस दौरान पुलिस के साथ आंदोलनकारियों की झड़प भी हुई जिससे गुस्साये आंदोलनकारी वहीं धरने पर बैठ गये और सरकार के खिलाफ नारेबाजी करने लगे।

प्रदर्शनकारियों का कहना था कि उत्तराखंड राज्य बनने के 23 साल बाद भी आज राज्य के मूल निवासियों को कोई लाभ नहीं मिल पा रहा है। उल्टा राज्य के मूल निवासियों को नुकसान उठाना पड़ रहा है। कहा कि जल जंगल और जमीन जो हमारी मुख्य पूंजी है उस पर एक साजिश के तहत बाहरी तत्व सरकारी संरक्षण में कब्जा कर रहे है। सरकारी सेवाओं में बाहरी लोगों को ध नबल के चलते नियुक्यिां दी जा रही है और यहां का मूल निवासी बेरोजगार हो रहा है। उन्होने कहा कि जब भी हमने इन बातों को उठाया तो सरकार ने हमारी बातों पर ध्यान नहीं दिया।

प्रदेश में सशक्त भू कानून लागू किए जाने की पैरवी करते हुए प्रदर्शनकारियों ने कहा कि पूरे हिमालयी राज्यों में वहां के मूल निवासियों के लिए विशेष कानून है, लेकिन उत्तराखंड में सरकार ने इस तरह की कोई व्यवस्था नहीं की है। उत्तराखंड के मूल निवासियों के अधिकार सुरक्षित रहें और राज्य के शहीदों के सम्मान के अनुरूप यह राज्य बन पाए, इसलिए प्रदेश में भू कानून, मूल निवास 1950 और धारा 371 का कानून लाना जरूरी हो गया है।आज घेराव कार्यक्रम में यूकेडी नेता व पूर्व काबिना मंत्री दिवाकर भट्ट, त्रिवेंद्र सिंह पंवार, सुरेन्द्र कुकरेती, ए पी जुयाल, पूरण सिंह सिंह कठेत सहित विभिन्न संगठनों के लोग भारी संख्या में शामिल रहे।

# 24 आम के पेड काटने पर महिला पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। 24 आम के पेड काटने पर पुलिस ने महिला के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रभारी उद्यान सचल केन्द्र विकासनगर वेदप्रकाश खर्कवाल ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आसनबाग हरर्बटपुर निवासी नीसार अहमद की पत्नी जाहिरा ने बगैर विभाग से अनुमति लिए अपने बाग के 24 आम के पेड काट दिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर ठगे डेढ लाख रुपए

संवाददाता

देहरादून। विदेश मे नौकरी दिलाने के नाम पर डेढ लाख रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बडोवाला आर्केडिया ग्रान्ट निवासी अमन रावत ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि जाखन में नितिन गुरूंग व अमित गुरूंग न` साई इंटरप्राईजेज के नाम से आफिस खोला हुआ था तथा लोगों को विदेश में नौकरी दिलाने का काम करते हैं। उसने बताया कि उसने भी इनसे सम्पर्क किया तो इन्होंने उसको विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर समय-समय पर पैसों की मांग करते हुए उससे एक लाख 70 हजार रूपये ले लिये और उसको नौकरी भी नहीं दिलायी। जब उसने अपने रूपये वापस मांगे तो रूपया देने से इंकार कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

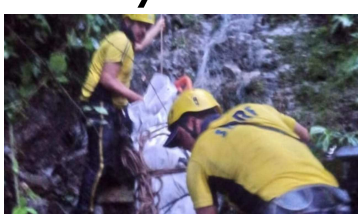
# कार खाई में गिरी तीन की मौत, एक लापता

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सड़क दुर्घटना में देर रात एक कार के खाई में गिर जाने से जहां तीन लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं एक लापता बताया जा रहा है। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ टीमों द्वारा तीनों शवों को बाहर निकाला गया वहीं चौथे व्यक्ति की तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार कल देर रात थाना सतपुली द्वारा एसडीआरएफ को सूचना दी गयी कि गुमखाल के पास एक कार अनियंत्रित होने से अत्यधिक गहरी खाई में गिरकर दुर्घटनाग्रस्त हो गयी है।

स्थानीय लोगों द्वारा बताया गया कि उक्त वाहन में 4 लोग सवार थे जो गुमखाल बाजार से अपने घर की ओर जा रहे थे। इस पर एसडीआरएफ जवानों द्वारा रात्रि के घनघोर अंधेरे में अत्यधिक दुर्गम मार्गों से होते हुए गहरी खाई में उतरकर वाहन तक अपनी पहुँच बनाई। जहां वाहन सवार तीन लोगों की घटनास्थल पर ही मृत्यु हो गई थी। एसडीआरएफ टीम द्वारा कड़ी मशक्कत करते हुए तीनों शवों को रोप स्ट्रैचर की सहायता से लगभग 500 मीटर गहरी खाई से निकालकर मुख्य मार्ग तक पहुँचाकर जिला पुलिस के सुपर्द किया गया जबकि चौथे लापता व्यक्ति की तलाश के लिए सर्चिंग जारी है। कार सवार लोगों के नाम चंद्रमोहन सिंह (63), दिनेश सिंह (63), कमल सिंह (45) व अतुल बिष्ट (40) निवासी गांव- देवदाली, ब्लॉक जयहरीखाल, पौड़ी गढ़वाल बताये जा रहे है।



# सचिवालय में तैनात समीक्षा अधिकारी ने की आत्महत्या

संवाददाता

देहरादून। सचिवालय में तैनात समीक्षा अधिकारी ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली है। मौके पर कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है पुलिस ने मृतक अधिकारी के शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून के क्लेमनटाउन इलाके में रहने वाले तथा सचिवालय में तैनात समीक्षा अधिकारी वीरेंद्र शाही ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली है। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पड़ताल शुरू कर दी है। सुसाइड की वजह अभी तक साफ नहीं हो सकी है। पुलिस के मुताबिक आत्महत्या की वजह अभी साफ नहीं हो पा रही है कि समीक्षा अधिकारी ने फांसी का फंदा लगाकर क्यों सुसाइड किया 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।*