सोमवार
18 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4
फेफड़े मजबूत करने के लिए खाएं ब्रोकोली, सांस संबंधी बीमारियों से मिलेगा छुटकारा

पृष्ठ 5
अक्षय कुमार की वेलकम टू द जंगल में दिखी सितारों की भीड़

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 220
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पाषाण के भीतर भी मधुर स्रोत होते हैं, उसमें मदिरा नहीं शीतल जल की धारा बहती है।
– जयशंकर प्रसाद

दूनवैलीमेल

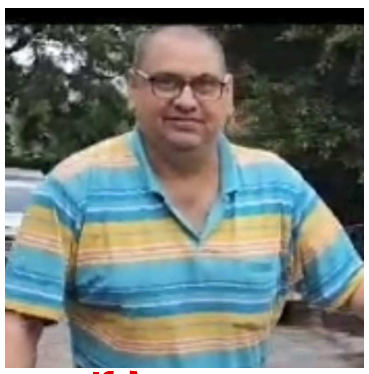
सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

पत्रकार जेडे की हत्या में पैरोल पर फरार हुआ गैंगस्टर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। अंडरवर्ड डान छोटा राजन के करीबी को एसटीएफ ने भारत नेपाल बार्डर से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी खोजी पत्रकार जेडे की हत्या में उम्रकैद की सजा काट रहा था जो पेरोल पर रिहा होकर नेपाल भाग गया था। जिस पर उत्तराखण्ड पुलिस की ओर से 25 हजार का ईनाम भी घोषित किया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि देर रात एसटीएफ को सूचना मिली थी कि आज सुबह भारत नेपाल बार्डर पर बनबसा के पास हल्द्वानी थाने का 25 हजार का ईनामी गैंगस्टर दीपक सिसौदिया आने वाला है। जिस पर त्वरित कार्यवाही करते हुए एसटीएफ द्वारा बताये गये स्थान से गैंगस्टर दीपक सिसौदिया को गिरफ्तार कर लिया गया है। बताया कि गिरफ्तार अपराधी वर्ष 2011 में मुंबई में हुए पत्रकार जे.डे की हत्या के आरोप में उम्रकैद की सजा काट रहा था और पिछले वर्ष जनवरी माह में मुंबई की



❑मुबंई के मशहूर पत्रकार की हत्या में काट रहा था उम्रकैद की सजा

अमरावती सेन्ट्रल जेल से पैरोल पर छूटकर हल्द्वानी आया था जिसे मार्च में वापस जेल में जाना था लेकिन दीपक सिसौदिया पैरोल से बाहर आकर फरार हो गया जिस पर मुंबई पुलिस द्वारा उसके खिलाफ हल्द्वानी में मुकदमा दर्ज कराया गया था तथा एसएसपी नैनीताल द्वारा उस पर 25 हजार का ईनाम घोषित किया गया था।

बताया कि छोटा राजन गैंग से ताल्लुख रखने वाले इस इनामी अपराधी दीपक सिसोदिया की गिरफ्तारी के लिए उत्तराखण्ड पुलिस व एसटीएफ पिछले एक साल से प्रयासरत थी। लेकिन दीपक सिसोदिया के नेपाल में छिपे होने के कारण उसकी गिरफ्तारी सम्भव नही हो पा रही थी। एसटीएफ को ऐसी गोपनीय सूचनाएँ मिल रही थी कि दीपक चोरी-छिपे हल्द्वानी आता है जिस पर टीम काम कर रही थी कल देर रात्रि टीम को सूचना मिली कि दीपक सुबह-सुबह आने वाला है इस पर टीम को बनबसा क्षेत्र में लगाया गया था। इस दौरान दीपक कार फोर्ड फियेस्टा से नेपाल से बनबसा पहुँचा जिसे टीम ने बनबसा रेलवे स्टेशन के पास से धर दबोच लिया गया है।

एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल के अनुसार दीपक सिसोदिया को मुंबई की कोर्ट ने महाराष्ट्र के मशहूर खोजी पत्रकार जेडे की हत्या शामिल होने के आरोप में उम्रकैद की सजा सुनायी थी,

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

करोड़ो की ठगी के आरोपी एक और 'बंटी-बबली' गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आलिशान लोकेशन पर सुंदर घर बनाने के सपने दिखाकर लोगों से करोड़ों की ठगी करने के आरोपी एक और बंटी-बबली को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। बंटी-बबली के इस गैंग में कई अन्य लोग शामिल है जिनके खिलाफ कार्यवाही जारी है।

अपनी गाढ़ी मेहनत की कमाई से शानदार लोकेशन पर प्लॉट खरीद कर अपना आशियाना तैयार करने की योजना बना रहे लोगों को सुहाने सपने दिखाकर ठगने वाले इस गैंग पर कार्यवाही करते हुए हरिद्वार पुलिस ने गैंग लीडर और उसकी सहयोगी महिला को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्त में आया गैंग लीडर कुलदीप नन्दराजोग ने ऑक्टागन बिल्डर्स प्रा.लि. के नाम से प्लॉटिंग कर जमीन बेचने की कम्पनी बनाई है। उक्त कम्पनी की आड़ में जमीन बेचने के नाम पर धोखाधडी कर लोगों को ठगने का एक सुसंगठित गैग बना हुआ है। इस गैंग ने प्रथम दृष्टया कई लोगों से करीब 60 करोड रुपये की धोखाधडी की है। उक्त गैंग में गैंग लीडर कुलदीप के अतिरिक्त सतपाल नन्दराजोग, अंजली त्यागी, संजीव गुप्ता, सौरभ गाँधी सक्रिय सदस्य है। जिनके खिलाफ बहादराबाद थाने में 45 व उत्तरप्रदेश में 3 मुकदमें दर्ज है। वर्तमान मे उक्त गैंग लीडर व उसके सदस्यों के विरुद्ध प्लॉट के नाम पर पैसा लेने के शिकायते प्राप्त हो रही थी जिस पर कार्यवाही करते हुए बहादराबाद पुलिस ने गैंग लीडर कुलदीप नन्दराजोग पुत्र सतपाल व उसकी महिला सहयोगी अंजली

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

लोकसभा में दो बार बजा राष्ट्र गान, विपक्षी नेताओं ने किया हंगामा

नई दिल्ली। आज से संसद का विशेष सत्र शुरू हो गया है। सत्र शुरू होते ही सबसे पहले राष्ट्रगान हुआ और फिर राज्यसभा के नए सदस्यों को शपथ दिलाई गई। लेकिन लोकसभा की कार्यवाही शुरू होने से पहले ही अचानक सदन में राष्ट्र गान बजने से एक अजीब सी स्थिति पैदा हो गई। विपक्षी दलों ने स्पीकर की मौजूदगी के बिना सदन में राष्ट्रगान बजने और दो बार राष्ट्रगान बजने को स्पीकर का अपमान बताते हुए सदन में हंगामा करना शुरू कर दिया। विपक्षी नेताओं के हंगामे के बीच लोक सभा स्पीकर बिरला ने कहा कि कोई अपमान नहीं हुआ है, यह टेक्निकल चूक है, आपने इसे संज्ञान में लाया है और इस चूक की जांच करवाई जाएगी। दरअसल, सदन की कार्यवाही शुरू होने से पहले ही राष्ट्रगान शुरू हो गया और उस समय सदन में मौजूद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और सोनिया गांधी समेत सभी सांसद सम्मान में खड़े हो गए। लेकिन उस समय 11 नहीं बजे थे और लोकसभा स्पीकर ओम बिरला अपने आसन पर नहीं थे। इसके बाद ओम बिरला आए और दोबारा से राष्ट्र गान हुआ। राष्ट्र गान के बाद सदन की कार्यवाही शुरू हुई।

हत्या, लूट व जबरन वसूली का आरोपी पुलिस एनकाउंटर में ढेर

हमारे संवाददाता

तमिलनाडू। कांचीपुरम में 24 से ज्यादा हत्या, लूट, और जबरन वसूली के मामले में नामजद कुख्यात बदमाश को पुलिस ने एक एनकाउंटर में मार गिराया है। 35 साल के इस चर्चित अपराधी को पुलिस ए ग्रेड क्रिमिनल की श्रेणी में रखा था। जिसने पुलिस द्वारा पकड़े जाने पर पुलिस पर ही हमला बोल दिया था।

मीडिया रिपोर्टस के अनुसार इस चर्चित अपराधी का नाम विश्वनाथन था। जिसके खिलाफ श्रीपेरंबुदूर, पुझल, ओरागदम और मणिमंगलम पुलिस स्टेशनों में तीन हत्याओं, स्क्रैप उद्योग मालिकों का अपहरण, जबरन वसूली, और उनसे पैसे मांगने सहित 24 मामले दर्ज थे।

पुलिस का कहना है कि एक टीम ने

❑24 से ज्यादा गम्भीर मुकदमें हैं दर्ज

विश्वनाथन को घेर लिया और जैसे ही उन्होंने उसे गिरफ्तार करने की कोशिश की उसने चाकू निकाला और दो पुलिसकर्मियों को घायल कर दिया। जिसके बाद पुलिस ने जवाबी कार्रवाई में गोली चलाई जिसमें विश्वनाथन बुरी तरह घायल हो गया। विश्वनाथन को सरकारी अस्पताल ले जाया गया जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया है। वहीं घायल पुलिसकर्मी राजेश और वासु को भी अस्पताल में भर्ती कराया गया है जहां उनका इलाज चल रहा है। घायल पुलिसकर्मियों से मुलाकात करने पहुंचे एडीजीपी अरुण ने कहा कि राज्य में गुंडागर्दी पर अंकुश लगाने के लिए सभी उपाय किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि विश्वनाथन ए श्रेणी का बदमाश था। जब एक टीम ने हत्या की जांच के लिए उसे पकड़ने की कोशिश की, तो उसने उन पर हमला कर दिया, जवाब में पुलिस को भी गोलियां चलानी पड़ीं। एडीजीपी अरुण ने कहा, स्क्रैप डीलरों को परेशान करने वाले बदमाशों को रोकने के लिए विशेष टीम बनाई गई है और इस मामले में आगे की जांच जारी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

अंकिता को न्याय कब?

अंकिता भंडारी की हत्या को एक साल का समय बीत चुका है लेकिन एक सवाल आज भी हर उत्तराखंडी की जुबान पर है कि आखिर अंकिता भंडारी को न्याय कब मिलेगा? हत्याकांड को लेकर पूरे एक साल से राज्य में धरने-प्रदर्शन मशाल-जुलूस आदि प्रदर्शनों के माध्यमों से न्याय की मांग की जा रही है। इसके पीछे जो खास वजह है वह है आरोपियों का रसूखदार होना और सत्ता पक्ष से जुड़ा होना। हर कोई इस बात को लेकर सरकार पर सवाल उठा रहा है कि सत्ता का संरक्षण आरोपियों को मिलने के कारण इस जघन्य हत्याकांड में न्याय मिलना मुश्किल है। सरकार के ऊपर अगर ऐसी आरोप लगाये भी जा रहे हैं तो वह बेवजह नहीं है। अंकिता की हत्या के पहले दिन से लेकर अब तक जितनी भी बातें और तथ्य सामने आए हैं वह सब आम आदमी के संदेह को ही पुख्ता करते हैं। चाहे वह राजस्व पुलिस की भूमिका हो जिसने हत्या के 2 दिन बाद तक इस मामले में कोई संज्ञान नहीं लिया, चाहे वह मामला पुलिस तक पहुंचने के बाद वनंत्रा रिजार्ट में बुलडोजर चला कर साक्ष्य मिटाने का हो या उस वीआईपी का नाम का आज तक खुलासा न हो पाने का हो जिसे स्पेशल सर्विस देने के लिए अंकिता पर दबाव बनाया जा रहा था। चाहे एसआईटी टीम को पर्याप्त साक्ष्य और आरोपी का मोबाइल बरामद न होने का हो या फिर आरोपियों का नार्को टेस्ट से मुकर जाने का और इस मामले में सरकारी वकील को बदले जाने के लिए लंबी लड़ाई लड़े जाने तथा अधिकारियों के तबादलों का। अंकिता के परिजन और प्रदेश के लोग इस मामले की सीबीआई जांच की मांग लगातार करते रहे हैं लेकिन आज तक उन्हें सफलता नहीं मिल सकी है। खास बात यह है कि सरकार में बैठे लोग और मुख्यमंत्री धामी पहाड़ की इस बेटी को न्याय दिलाने की बात तो हमेशा करते रहे हैं लेकिन जनता उनके रवैया से संतुष्ट नहीं है। एक तरफ आरोपी के परिजनों को पद से हटाने की कार्रवाई की जाती है वहीं दूसरी तरफ आरोपियों को अपने बचाव का भी पूरा-पूरा मौका दिया जाता है तथा मामले पर लीपापोती के प्रयास तथा जनाक्रोश को दबाने के प्रयास भी किए जाते रहे हैं। अभी 2 दिन पूर्व मुख्यमंत्री ने राजकीय नर्सिंग कॉलेज होम का नाम अंकिता भंडारी के नाम पर रखने की जानकारी दी। सवाल यह है कि क्या नर्सिंग कॉलेज का नाम अंकिता के नाम पर रखे जाने से उस पहाड़ की बेटी को न्याय मिल जाएगा? उसकी बरसी से ठीक एक दिन पहले की यह घोषणा और इसके मायने क्या है। बीते दिनों राजधानी दून में महिला सुरक्षा के सवाल पर चिंतन मंथन किया गया जिसमें अंकिता का न्याय का मुद्दा उठाया गया। वक्ताओं ने साफ कहा कि जब तक इस तरह के मामलों में गंभीर पहल नहीं की जाएगी तब तक कभी अंकिता तो कभी अंशु नौटियाल जैसी घटनाएं सामने आती ही रहेगी। अगर सरकार इस हत्याकांड को लेकर जरा भी गंभीर है तो उसे इस मामले की जांच सीबीआई से करानी चाहिए जिससे दूध का दूध पानी का पानी हो सके। जब तक इस मामले की जांच सीबीआई से नहीं कराई जाएगी अंकिता को न्याय मिलना संभव नहीं है ऐसा अंकिता के परिजन भी मानते हैं और प्रदेश के आम लोग भी।

विद्युत नियामक आयोग दर बढ़ाने के बजाय डिस्ट्रीब्यूशन लॉस कम करने की सोचेः मोर्चा

कार्यालय संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व उपाध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि यूपीसीएल की लापरवाही/ निकम्मेपन एवं विद्युत नियामक आयोग द्वारा यूपीसीएल पर चाबुक न चलाए जाने की वजह से प्रदेश के विद्युत उपभोक्ताओं को महंगी दर पर बिजली खरीदने को मजबूर होना पड़ रहा है । इस विद्युत मूल्य वृद्धि का मुख्य कारण डिस्ट्रीब्यूशन लॉस है, जिसको कम करने की दिशा में कोई ठोस प्रयास नहीं किया जा रहा है ।

नेगी ने कहा कि अगर आंकड़ों पर गौर फरमाएं तो लगभग 15 वितरण खंड/ केंद्र में 25 से 40 फीसदी डिस्ट्रीब्यूशन लॉस है; अन्य में 25 फीसदी से कम है । नेगी ने कहा कि वर्ष 2021-22 व 2022-23 में क्रमशः विद्युत वितरण खंड, उत्तरकाशी में 34.03- 30.12, बड़कोट 28.29- 27.31, गैरसैण 32.54- 24.79, नारायणबगड़ 26.60- 39.54, रुड़की (शहरी) 34.83 -33.66, रुड़की (ग्रामीण) 31.21- 31.09, रामनगर (रुड़की) 27.34 -30.46, लक्सर 27. 99- 28.07, बागेश्वर 29.31- 28.05, रुद्रपुर (द्वितीय) 34.88- 30.76, पिथौरागढ़ 25.00- 22.24, धारचूला 40.35- 37. 77 फीसदी तथा इसी प्रकार विद्युत वितरण केंद्र, टिहरी 26.61- 23.58, पिथौरागढ़ 27.17- 23.99, रुड़की 26.03- 26.71 फीसदी है।

उक्त अप्रत्याशित डिस्ट्रीब्यूशन लॉस पर विद्युत नियामक आयोग की निगाह नहीं पड़ रही है तथा आयोग सिर्फ और सिर्फ कीमतें बढ़ाने पर ध्यान दे रहा है ।डिस्ट्रीब्यूशन लॉस बढ़ने की वजह से बाहर से बिजली महंगे दामों पर खरीदनी पड़ती है,जोकि सरकार पर अनावश्यक राजस्व बोझ है । मोर्चा विद्युत नियामक आयोग से मांग करता है कि यूपीसीएल पर चाबुक चलाए । पत्रकार वार्ता में दिलबाग सिंह व के. सी. चंदेल मौजूद थे।

42वां नेत्र जांच एवं ऑपरेशन शिविर 1 अक्टूबर से 8 अक्टूबर तक लगेगा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड की चिरपरिचित एवँ सम्मनित संस्था दून सिख वेलफेयर सोसायटी अपना 42वां नेत्र जाँच चिकित्सा शिविर 1अक्टूबर 2023 से 8 अक्टूबर 2023 तक श्री महन्त इन्द्रेश हॉस्पिटल के सहयोग से लगायेगी। इस सम्बन्ध में आजीवन सदस्यों के साथ एक आम सभा गुरु नानक निवास सुभाष रोड में आयोजित की गयी जिसमें सबको अवगत कराया गया कि रविवार, 1 अक्टूबर को डोईवाला गुरुद्वारा लंगर हाल मे प्रातः 10 बजे से 1.00 बजे तक आँखों की जाँच एवँ मंगलवार, बुधवार 3 एवँ 4 अक्टूबर को देहरादून में प्रातः 9.00 बजे से 1.00 बजे तक जाँच शिविर लगेगा। जाँच में मोतिया बिन्द एवँ अन्य ऑपेरशन योग्य रोगियों के ठहरने, खाने एवँ दवाओं की व्यवस्था निःशुल्क होगी जब तक उन्हें

इन्द्रेश हॉस्पिटल की प्रतिदिन के क्षमता अनुसार प्रतिदिन भेजा जायेगा। ऑपेरशन के पश्चात सभी रोगी हॉस्पिटल से घर चले जायेंगे। रविवार 8 अक्टूबर को गुरुनानक निवास के बरातघर में समापन कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा।

आजीवन सदस्यों ने 42 वर्ष से सफल नेत्र चिकित्सा शिविर आयोजित करने के लिये संस्थापक अध्यक्ष श्री कृपाल सिंह चावला एवँ कार्यकारिणी सदस्यों की प्रशंसा की वही सुझाव में शिक्षा के क्षेत्र में सेवा कार्य करने का सुझाव दिया। सभी ने तन, मन एवँ धन से सहयोग करने का आश्वासन दिया। सभा मे अध्यक्ष श्री जे एस जस्सल ने अवगत कराया कि नेत्र चिकित्सा शिविर के संयोजक इंदरजीत सिंह एवँ समन्यवक सचिव के के अरोड़ा है। सभा मे पूर्व अध्यक्ष जी एस जस्सल, अमरजीत सिंह भाटिया, गुरजीत सिंह, जे सी शर्मा, अर्जुन दास भारद्वाज ने सम्बोधित किया एवँ अन्य कार्यकारिणी सदस्य उपस्थित थे।

आयुष्मान कार्ड बनाने को किया कैम्प का आयोजन

देहरादून (कासं)। हजारा बुण्जाई मुल्तानी बिरादरी(रजि०) पंजाबी 1950 स्थापित द्वारा विगत दिवस बल्लूपुर चौक स्थित नाथ वाटिका में आयुष्मान कार्ड बनाने हेतु बिरादरी की तरफ से कैम्प का आयोजन किया गया। कैंप का शुभारंभ बिरादरी के प्रधान पवन चंडोक, सीएलनंदा, इंद्र मोहन विज, महासचिव सचिन विज द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से बिरादरी के मेंबर्स एवं क्षेत्रीय जनता , लगभग 170 लोगों ने कैम्प में रजिस्ट्रेशन कराया। किसी कारणवश आयुष्मान कार्ड बनाने का सर्वर पूरे उत्तराखंड में क्रैश होने की वजह से कैंप को बाद में निरस्त किया गया। बिरादरी द्वारा आए हुए सभी अतिथियों को जलपान कराया गया। मुख्य रूप से कार्यक्रम में सीएससी केंद्र से रितिका जैन व निलेश सूद, सिमरन सक्सेना उपस्थित हुए। कार्यक्रम में मुख्य रूप से बिरादरी के प्रधान पवन चंडोक, सीएल नंदा, संतोख सिंह नागपाल, योगेश व्यास, प्रदीप सुदी, गौरव ढोड़ी, हरीश ठोड़ी, अभिषेक तलवार, महासचिव सचिन विज, इंद्र मोहन विज, संजीव विज, रूद्रमणि वासन, महेश उभान, संजय उप्पल एवं समस्त कार्यकारणी उपस्थित हुई।

त्वमिन्द्राभिभूरसि त्वं सूर्यमरोचयः।
विश्वकर्मा विश्वदेवो महाँ असि॥

(ऋग्वेद ८-९८-२)

हे परमेश्वर ! आप सर्वोच्च हैं। आप सबके स्वामी हैं। सूर्य को प्रकाश प्रदान करने वाले आप ही हैं। आपने ही संसार के सभी पदार्थों को बनाया है। आप महान है। आप स्तुति के योग्य हैं।

महिला के खिलाफ आत्महत्या के लिए प्रेरित करने का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पति की मौत पर पत्नी ने दूसरी महिला के खिलाफ आत्महत्या के लिए प्रेरित करने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अपर राजीन नगर निवासी रीता देवी ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने तीन बच्चों के साथ शांतिपर्वूक निवास कर जीवन यापन कर रही है। उसका पति उपजिलाधिकारी सदर, देहरादून के पास पार्किंग में पार्किंग वसूलने का काम करता था। 7 सितम्बर 2023 को एक महिला श्रीमती रजनी पत्नी अनिल निवासी बलबीर रोड, देहरादून समय लगभग सवा छह बजे सांय उसके आवास पर पहुंची, उस समय वह अपने काम पर गई हुई थी, उसका 9 साल का बच्चा ध्रुव घर पर मौजूद था। श्रीमती रजनी अपने साथ एक बोतल में पैट्रोल लाई तथा दूसरी बोतल में ना जाने क्या पदार्थ लाई, पैट्रोल अपने उपर छिड़ककर उसके पति राजेन्द्र को कहने लगी कि तू मर्द नहीं है, नामर्द है, अगर तू मर्द है तो इस बोतल में रखा पानी पीकर दिखा। जब उसके पति ने उसे समझाने की कोशिश की तो उक्त महिला कहने लगी कि या तो तू पी ले या वह उसके घर के सामने यह पीकर मर जाउंगी, यह सब बातें उसके 9 साल के बच्चे ध्रुव ने अपनी आंखो से देखी और सुनी। उसके पति ने उपरोक्त महिला की बाते सुनकर उसके हाथ से बोतल ली और उसमें रखे पदार्थ को एक ही झटके में मुंह से लगाकर पी लिया। वह जब लगभग 7 बजे अपने घर पहुंची तो उसने देखा कि उसके पति का बड़ा बुरा हाल है, उसका सांस बिल्कुल रूक गया, जमीन पर पडा झटपटा रहा है तो उसने उससे पूछा कि तुम्हें क्या हुआ तो उसके बेटे ने उसको बताया कि रजनी आंटी ने पापा को कोई चीज पिला दी है, जिससे यह हाल हुआ है। जब कई बार उसने अपने पति से पूछा कि क्या बात है तब उसके पति राजेन्द्र ने उसे बताया कि रजनी ने उसे जहर पिला दिया है, उसको डॉक्टर के पास ले चल। अविलंब उसने घर के पास ही किसी की गाडी को बुलाया और आनन-फानन में अपने पति को लेकर कोरोनशन अस्पताल पहुंची। अस्पताल पहुंचने पर डॉक्टरों ने उसके पति की जांच के बाद, उसको बताया कि उसके पति की मृत्यु जहर के कारण हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आत्मनिर्भर भारत में रोजगार मांगना नहीं, रोजगार देना है

एबी फाउंडेशन दिल्ली ने एक वेबिनार आयोजित किया गया जिसमें लोगों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए रोजगार मांगने से नहीं रोजगार देने से जोड़ा गया। एबी फाउंडेशन की यह मुहिम पिछले ६ महीनों से चल रही है जिसमें युवाओं, कृषक और बच्चों के लिए कई प्रोग्राम कर चुका है।

मीटिंग में मुख्य अतिथि ब्रह्मदेव राम तिवारी आईएएस, फॉरेस्ट विभाग में स्पेशल सेक्रेटरी के पद पर लखनऊ में है वह पहले कानपुर के डीएम भी रह चुके हैं।

साथ में तिलक नाथ दुबे कोल्कता, संतोष पांडे मुंबई और जय प्रकाश चौबे वाराणसी जैसे लोग भी जुड़े तिलक नाथ दुबे जो कोलकाता में सिक्योरिटी एजेंसी चलाते हैं इनके पास लगभग ७००० लोग काम करते हैं उन्होंने युवाओं को उत्प्रेरित किया कि आप रोजगार कैसे लोगों को दे सकते हैं। नए नए तरीके बताएं उन्होंने यह भी कहा कि आपके अंदर इच्छाशक्ति होनी चाहिए।

साथ में संतोष पांडे जो मुंबई से जुड़े थे वो कई तरह के काम करते है जैसे सिक्योरटी , प्रिटिंग अंस यूनिफार्म ,ने कहा कि हम युवाओं को बुला बुला कर नौकरी देते हैं और उनकी इच्छा शक्ति को जगाने की कोशिश करते हैं वह सिक्योरिटी का ही काम नहीं किसी भी तरह के काम अपने गांव अपने छोटे शहर में कर सकते हैं उसके लिए वह सहयोग के लिए हमेशा तत्पर है। दूसरे वक्ता जे पी चौबे जो किसानों के साथ मिलकर काम करते हैं नीम की पत्तियों और खाली की दवाई बनाते हैं जो खेतों में प्रयोग की जाती है उन्होंने अपने के प्रोडक्ट भी दिखाएं और बताया कि गांव के लोग कैसे जुड़ सकते हैं खेती के साथ एक छोटे–छोटे काम करने से भी आप अपना जीबकोपार्जन चला सकते हैं।

इस लॉक डाउन की अवधि में जिन लोगों ने अपनी नौकरियां गई है उनके लिए यह वरदान होगा वह अपने गांव में छोटी से छोटी दुकानें खोल करके छोटे से छोटे धंधे करके अपना जीवन यापन कर सकते हैं।

नेशन टुडे डॉट कॉम के संपादक पदम पति शर्मा ने भी कहा कि आपको ग्रामॉन्नमुख बनना पड़ेगा शहरों को तरफ ना देख कर गांव में छोटे–छोटे बिजनेस के साथ सोलर ऊर्जा और वहां मत्स्य पालन जैसे कार्य को करने होंगे।

इस कड़ी में एडवोकेट आनंद सिंह और रवि पांडे जो इनक्यूबेटर डिपार्टमेंट आईआईटी कानपुर से हैं ने भी अपना वक्तव्य रखा और बताया कि आईआईटी जैसे संस्थान छोटे रोजगार ओं के लिए भी बहुत कार्य कर रहा है यहां से जो बच्चे जाते हैं वह गांव के लिए बहुत ज्यादा ही काम करते हैं।

संस्था के ट्रस्टी सीके मिश्रा ने बताया कि हर एक व्यक्ति के अंदर किसी न किसी प्रकार की एक प्रतिभा होती है वह बस उसको जागृत नहीं कर पाता और हमारी फाउंडेशन संस्था इसी प्रतिभा को जागृत करने के लिए कार्य कर रही है और इसने बीड़ा उठाया है कि हम बेरोजगारों को नौकरी से ज्यादा व्यवसाय के लिए प्रोत्साहित करेंगे वह अपने जिलों अपने कस्बों अपने क्षेत्रों में रह कर के भी एक अच्छा जीवन यापन कर सकते हैं।

आँखो के लिए कौन सा आईलाइनर है बेस्ट

सुंदर आंखें आपके चेहरी की सुंदरता को कई गुना बढ़ा देती हैं, तभी तो आजकल लड़कियां आई मेकअप पर बहुत ध्यान देती हैं। काजल के साथ ही यदि आई मेकअप में कोई और चीज़ सबसे अहम है तो वह है आईलाइनर। आजकल मार्केट में तरह–तरह के आईलाइनर उपलब्ध में, ऐसे में शायद आप कन्फ्यूज़ हो सकती हैं कि कौन सा लाइनर आपके लिए बेस्ट होगा। आपकी कन्फ्यूज़न दूर करने लिए हम आपको बताने जा रहे हैं अलग–अलग तरह के लाइनर और उसके इस्तेमाल के बारे में।

पेंसिल आईलाइनर

पेंसिल या काजल लाइनर बेसिक आईलाइनर है जिससे शायद हर किसी ने लाइनर लगाने की शुरुआत की होगी। यदि आपको लाइनर लगाने नहीं आता और सीखने की कोशिश कर रही हैं, तो आपके लिए पेंसिल लाइनर ठीक रेहगा। ध्यान रहे यदि लाइनर लगाते समय आपका हाथ बहुत हिलता है तो नुकीली पेंसिल की बजाय गोल नोक वाली पेंसिल लें, इससे लगाते वक्त पेंसिल के आंखों में चुभने का डर नहीं रहेगा।

लिक्विड लाइनर

जब आप लाइनर लगाने में परफेक्ट हो जाएं तो लिक्विड लाइनर खरीद सकती हैं। जिन लोगों को विंग लाइनर लगाना पसंद होता है, उनके लिए भी लिक्विड लाइनर बेस्ट है। हालांकि लिक्विड लाइनर के ब्रश को परफेक्टली इस्तेमाल करने के लिए आपको थोड़ी प्रैक्टिस करनी होगी। ये लाइनर आपके तीखे नैनों के सपने को पूरा करता है। यदि आप चाहती हैं कि लाइनर पूरे दिन टिका रहे तो वॉटरप्रूफ लाइन खरीदें।

जेल लाइनर

यह आईलाइनर लिक्विड और पेंसिल लाइनर से अलग होता है। एक छोटे से बॉक्स में काजल और पतला ब्रश होता है, ब्रश की मदद से आईलाइनर लगाना होता है। वैसे इसे लगाना लिक्विड लाइनर से आसान है। वैसे तो ये लाइनर आप आसानी से लगा सकती हैं, लेकिन आपकी स्किन यदि बहुत ऑयली है तो इसे न लगाएं, क्योंकि जेल फैल जाएगा और फिर खूबसूरती बढ़ने की बजाय बिगड़ सकती हैं। (आरएनएस)

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को जरूर खाने चाहिए फल, मां और बच्चे को होता है फायदा

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई चीजों का ख्याल रखना चाहिए. इन्हें अपने खाने से लेकर एक्सरसाइज तक का पूरा ख्याल रखना चाहिए. खासकर गर्भावस्था में महिलाओं को अपने हेल्दी डाइट के ऊपर ध्यान देना चाहिए. इस समय महिलाओं को संतुलित और स्वस्थ भोजन करने की सलाह दी जाती है. गर्भावस्था के दौरान उन्हें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन जैसी जरूरी चीजों का सेवन करना चाहिए.

इसके साथ ही गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को फल और फ्रूट जूस का सेवन तो जरूरी रूप से करना चाहिए. प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए फल खाना काफी जरूरी होता है. चाहे बात ताजे फलों की हो या फिर ड्राई फ्रूट्स की. फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन, कैल्शियम और आयरन मौजूद होता है. मौसमी फल प्रेग्नेंसी में बहुत अधिक फायदा करते हैं. आइए आपको बताते हैं कि प्रेग्नेंट महिलाओं को कौन-कौन से फल खाने चाहिए और उनसे उन्हें क्या फायदा मिलता है.

पौषक तत्वों की कमी को करते हैं दूर

वैसे तो प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं का फल खाना बहुत जरूरी होता है लेकिन कुछ प्रेग्नेंट महिलाएं फलों को खाने के बजाय उनका जूस लेना ज्यादा करती हैं. हालांकि, जूस भी बहुत फायदेमंद होता हैं, लेकिन अगर आप फलों को साबूत खाएंगी तो आपको ये ज्यादा फायदे करेंगे. आपको बता दें कि बहुत से ऐसे फल हैं जो शरीर में पौषक तत्वों की कमी को दूर करते हैं.

एवोकाडो फल का सेवन

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को फोलिक एसिड की जरूरत सबसे ज्यादा होती है, इसलिए उन्हें इस एसिड को फलों के जरिए पूरा करना चाहिए. इस दौरान प्रेग्नेंट महिलाओं को एवोकाडो फल का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए. इसके अलावा आम में विटामिन-ए और विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होता है जो गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत अच्छा माना जाता है. वहीं आम पाचन क्रिया को भी ठीक करने का काम करता है.

खून की कमी को दूर करना

ऐसे ही कई फल होते हैं जिनका मौसम के हिसाब से सेवन करने से प्रेग्नेंट महिलाएं स्वस्थ रह सकती हैं और उनके बच्चे के लिए भी ये अच्छा होता है. संतरा, अंगूर, आम, पपीता जैसे मौसमी फलों में विटामिन बहुत अधिक मात्रा में होते हैं जो प्रेग्नेंसी के दौरान गर्भवती महिला को फिट रखने में मदद करते हैं और शरीर में खून की कमी को भी दूर करते हैं.

चुकंदर का जूस प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए काफी अच्छा

गर्भवती महिलाओं को आंखो के लिए विटामिन ए, बाल, दांत और हड्डियों के लिए कैल्शियम के अलावा विटामिन सी की खास जरूरत होती हैं. ऐसे में महिलाओं को विटामिन ए की मात्रा से भरपूर फल जैसे आम, पपीता, गाजर और विटामिन सी के स्रोत वाले फल जैसे आंवला, अमरूद, संतरा जरूर खाना चाहिए. वहीं चुकंदर का जूस प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए काफी अच्छा माना जाता है.

केला, दही और शहद का सेवन

चुकंदर के जूस में भारी मात्रा में आयरन होता है. प्रेग्नेंसी के दौरान ये मां और बच्चे दोनों के लिए ही काफी फायदेमंद होता है. चुकंदर में फाइबर, फोलेटऔरविटामिन काफी मात्रा मेंमौजूद होतेहैं. ये रक्त प्रवाह को ठीक रखनेमेंभी मदद करता है. केला हरकिसी केलिए सेहतमंद होता है. प्रेग्नेंसी के दौरान केला, दही और शहद का सेवन करने से शरीर स्वस्थ रहता है.(आरएनएस)

मुंहासों के जिद्दी दागों को कम करने के लिए आजमाएं ये 5 घरेलू नुस्खे

सबसे आम त्वचा समस्याओं में से एक मुंहासें तब होते हैं, जब मृत त्वचा कोशिकाएं, तेल और बैक्टीरिया त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर देते हैंकई बार मुंहासें तो ठीक हो जाते हैं, लेकिन इनके दागों से छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है।अगर आप मुंहासों के दागों से निपटने के लिए कई तरह के कॉस्मेटिक उत्पादों को आजमाकर थक चुके हैं तो कुछ समय के लिए नीचे बताए गए इन 5 प्रभावी घरेलू नुस्खों को अपनाएं।

नींबू का करें उपयोग

विटामिन- सी से भरपूर नींबू त्वचा के रोमछिद्रों को खोलने में मदद करके मुंहासों के दागों को कम कर सकता है।इसमें मैग्नीशियम एस्कॉर्बिल फॉस्फेट भी होता है, जिसका त्वचा पर हाइड्रेटिंग प्रभाव पड़ता है और यह त्वचा को एक्सफोलिएट भी करता है।लाभ के लिए ताजे नींबू के रस को रूई से प्रभावित जगह पर लगाएं, फिर 1–2 मिनट के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।यहां जानिए माथे से मुंहासे दूर करने के घरेलू नुस्खे।

जायफल भी है असरदार

एंटी–ऑक्सीडेंट और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर जायफल मुंहासे के दागों को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है और आपको साफ त्वचा प्रदान कर सकता है। इसके अलावा यह त्वचा को एक्सफोलिएट करके तैलीय प्रभाव को भी संतुलित करता है।लाभ के लिए जायफल और दालचीनी पाउडर को शहद के साथ मिलाएं और इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। इसके बाद चेहरे को सामान्य पानी से धो लें।

गुलाब के बीज का तेल आएगा काम

गुलाब के बीज का तेल भी मुंहासों के दाग हटाने में मदद कर सकता है।कई अध्ययनों के अनुसार, जो लोग नियमित रूप से गुलाब के बीज के तेल का उपयोग करते हैं, उन्हें 6 से 12 सप्ताह के अंदर इसका सकारात्मक प्रभाव दिखना शुरू हो जाता है।लाभ के लिए तेल को सीधे दाग वाली जगह पर लगाएं और रातभर के लिए छोड़ दें। अगली सुबह ठंडे पानी से चेहरे को साफ कर लें।

सेब के सिरके से भी होगा फायदा

एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण से भरपूर सेब का सिरका भी मुंहासों के दाग दूर करने के लिए एक प्रभावी उपाय है।यह बैक्टीरिया और कवक से लडने में मदद करता है, जो मुंहासों का कारण बन सकते हैं। यह सूजन और लालिमा को कम करने में भी मदद करता है।लाभ के लिए सेब के सिरके को थोड़े से पानी और शहद के साथ मिलाकर प्रभावित जगह पर लगाएं। 10 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

टी ट्री ऑयल भी है मददगार

टी ट्री ऑयल में एंटी–माइक्रोबियल और एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो मुंहासों और घावों के दागों को दूर कर सकते हैं।लाभ के लिए टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदों को मीठे बादाम या जोजोबा तेल के साथ मिलाकर मुंहासों के दागों पर लगाएं और फिर एक घंटे के बाद त्वचा को गुनगुने पानी से धो लें।हालांकि, इस उपाय को आजमाने से पहले एक पैच टेस्ट जरूर करें क्योंकि टी ट्री ऑयल त्वचा में जलन पैदा कर सकता है।

ऑफिस में लगी है हल्की सी भूख तो चिप्स या कुकीज से बनाएं दूरी

आज-कल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अक्सर खुद का ख्याल रखना भूल जाते हैं। वो 1० से 12 घंटे ऑफिस में गुजार देते हैं और काम के दौरान खाने-पीने का बिल्कुल ध्यान भी नहीं रख पाते। ऐसे में गलत ईटिंग हैबिट्स (श्वड्डह्लद्बठ्ठद्द ङ्कड्डड्ढद्बह्लह्य) की वजह से शरीर में न्यूट्रिशन की कमी होने लग जाती है। गुजरते वक्त के साथ ये आदत आपको बहुत नुकसान पहुंचा सकती है। तो आप जब आपको ऑफिस में भूख लगे तो चिप्स, कुकीज या कोल्डड्रिंक की बजाय ये हेल्दी फूड अपने ऑफिस रूटीन में शामिल करें। आप रहेंगे सेट और हल्दी और पूरा दिन आपका दिमाग रहेगा एक्टिव और फुल ऑफ एनर्जी।

बादाम

जब खाने के लिए हेल्दी ऑप्शंस की तलाश की जाती है, तो बादाम चार्ट में सबसे ऊपर आते हैं। हेल्दी फैट और एसेंशियल न्यूट्रिएंट्स से भरपूर, बादाम फोकस बढ़ाने में मदद करते हैं। बादाम में मौजूद प्रोटीन बिना थकान महसूस कराए भूख को कम करने में भी मदद करता है।

केले

एक केला हमारे शरीर को पूरे दिन एक्टिव और प्रोडक्टिव बने रहने के लिए एसेंशियल ग्लूकोज की पूरे दिन पूर्ती से करता है। केला फोकस रहने के लिए एनर्जी देता है और इसमें मौजूद कार्ब्स लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराते हैं।

सेब

कॉफी की तुलना में सेब एनर्जी का ज्यादा इफेक्टिव सोर्स है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर सेब में शुगर भी बहुत कम होती है। सेब एनर्जी और प्रोटीन का आइडियल कॉम्बिनेशन है जो न केवल आपको सैटिस्फैक्शन देता है बल्कि आपको एक्टिव और शार्प बनाए रखने में भी मदद करता है।

मखाना

मखाना या फॉक्स नट्स एक आइडियल स्नैक हैं क्योंकि इनमें गुड फैट होता है और लो सेचुरेटेड फैट कम होता है। डाइबिटीज और हार्ट डिसीज से पीड़ित लोगों के लिए भी सुरक्षित, फॉक्स नट्स हाई पोटेशियम और कम सोडियम का एक बेहतरीन कॉम्बिनेशन है। मखाने स्वाद में बेहतरीन होते हैं और इसमें मसाले मिलाकर इसे और भी टेस्टी बनाया जा सकता है।

सोया नट्स

कुरकुरे और स्वादिष्ट, सोया नट्स सूखे सोयाबीन से बनाए जाते हैं। ये मंचीस फाइबर, प्लांट प्रोटीन और कई अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। सोया नट्स खा कर आसानी से वजन घटाया जा सकता है और दिल का ख्याल रखने के साथ-साथ हड्डियों को मजबूत करने में मदद मिलती है। इसकी मंचिंग के अलावा आप इसे क्रंच के लिए सलाद या फिर बेक किए हुए डिश में मिला सकते हैं।(आरएनएस)

स्वास्थ्य एवं मस्तिष्कवर्धक फल है सेब

दुनियाभर में सेब के गुणों में बारे में जानकारी देने के लिए यूरोप के कई देशों में एक दिसंबर को ईट ए रेड एप्पल डे बडे जोरों और शोरों से मनाया जाता है। इसमें समारोह में आपको कई अलगअलग के सेब प्रदर्शित किए जाते हैं।

सेब फाइबर वाला फल है इसमें प्रोटीन, और विटामिन की संतुलित मात्रा होती है, लेकिन कैलोरी कम होती है। सेब का फल, रस, छिलका, मुरब्बा, आइसक्रीम, जैम, जैली आदि रूपों में सेवन करना स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए लाभकारी माना जाता है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि सेब के नियमित सेवन से हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह अतिसार, पीलिया, मोटापा, दिमागी बीमारियां जैसी दूर होती हैं। आंखों के कमजोरी आने पर कुछ दिनों तक एक ताजा सेब की पुल्टिस आंखों पर बांधने से नेत्र की कमजोरी दूर हो जाती है। सेब के मोटे छिलके की चाय आमाशय एवं अतडियों के लिए अत्यंत लाभदायक है। टायफाइड में यह चाय बहुत उपयोगी है। इस चाय में नींबू का रस और शहद मिलाने से इसकी गुणवत्ता बढती है। सेब स्मरण शक्ति की दुर्बलता, बेहोशी तथा चिडचिडापन अर्थात् मस्तिष्क के रोगों को दूर करने की अचूक औषधि माना गया है। मस्तिष्क व दिल की कमजोरी और घबराहट दूर करने में सेब अचूक इलाज है।

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

फेफड़े मजबूत करने के लिए खाएं ब्रोकोली, सांस संबंधी बीमारियों से मिलेगा छुटकारा

सांस संबंधी बीमारियां आज के समय में बहुत आम हो गई हैं। प्रदूषण, धूम्रपान, व्यस्त जीवनशैली जैसे कारणों से अस्थमा, ब्रोन्काइटिस, खांसी, सांस की तकलीफ जैसी समस्याएं हमें परेशान करती रहती हैं। ऐसे में, कुछ ऐसे फूड्स खाना बेहद जरूरी हो जाता है जो हमारे फेफड़ों को स्वस्थ रखें और हमें इन तकलीफों से छुटकारा दिला सके। ब्रोकोली को सुपरफूड कहा जाता है। ब्रोकोली में कई ऐसे गुण और पोषक तत्व पाए जाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं। खासकर, ब्रोकोली सांस संबंधी समस्याओं जैसे कि अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, खांसी-जुकाम आदि से राहत प्रदान करने में बहुत ही प्रभावी साबित होता है।

वायु प्रदूषण आज एक गंभीर समस्या बन चुका है और यह हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। विशेषकर, वायु प्रदूषण से हमारे फेफड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ रहा है।ऐसे में, ब्रोकोली जैसी सब्जियां वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचाव करने में मदद कर सकती हैंब्रोकोली में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं जो फेफड़ों की कोशिकाओं को वायु प्रदूषण के कारण होने वाले नुकसान से बचाते हैं। इसके अलावा, ब्रोकोली में सल्फर भी पाया जाता है जो फेफड़ों को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है। इसलिए, ब्रोकोली को अपने आहार में शामिल करना वायु प्रदूषण के खतरों से लड़ने का एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका है। ब्रोकोली का नियमित सेवन फेफड़ों को स्वस्थ बनाए रख सकता है।

ब्रोकोली में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जो सांस के मार्गों की प्रतिरक्षा को बढ़ाता है। ब्रोकोली के एंटीऑक्सीडेंट फेफड़ों को सूजन और नुकसान से बचाते हैं। इस में फाइबर होता है जो फेफड़ों को साफ करता हैं और श्लेष्मा को पतला करता हैं। ब्रोकोली में सल्फर, कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भी होते हैं जो फेफड़ों के लिए लाभदायक होते हैं। सांस की समस्याओं से बचने के लिए ब्रोकोली का सेवन कर सकते हैं।

प्रतिदिन एक या दो कप उबली हुई ब्रोकोली खाना सांस से जुड़ी समस्याओं को दूर रखने का एक अच्छा तरीका हैउबली हुई ब्रोकोली में पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है, जो फेफड़ों के लिए लाभदायक होता हैब्रोकोली के फाइबर श्लेष्मा को साफ करते हैं और खांसी-जुकाम से राहत देते हैं। इसमें सल्फर और अन्य पोषक तत्व फेफड़ों को स्वस्थ रखते हैं। इसका नियमित सेवन सीओपीडी, अस्थमा जैसी बीमारियों से बचाता है।

शकुन-अपशकुन की सूचना देते हैं वृक्ष!

वृक्षों को शकुन के रूप में मानने की परंपरा वैदिक काल से विद्यमान रही है। बहुत पहले वृक्षों को शकुन रूप में ग्रहण किया जाता रहा है। कालांतर में इनका पूजन एक धार्मिक अथवा सांस्कृतिक प्रथा बन गई होगी।

ऋग्वेद में सोम, अश्वत्थ तथा पलाश वृक्षों की विशेष महिमा वर्णित है। कहा जाता है कि पलाश के वृक्ष में सृष्टि के प्रमुख देवता विष्णु, महेश का निवास है। अत: पलाश का उपयोग ग्रहों की शांति हेतु किया जाता है। ज्योतिष शात्रें में ग्रहों के दोष

निवारण हेतु में पलाश के वृक्ष का भी एक महत्वपूर्ण स्थान माना जाता है।

पवित्र पलाश वृक्ष को घर के पूर्व में स्थान देने पर चोर, दुष्ट, पीड़ा, रोग, व्याधि आदि दुर्भाग्यों से छुटकारा मिलता है।

मुंज घास तथा उदम्बर वृक्ष का दंड रखने से अन्न तथा यश में वृद्धि होती है।

वृक्षों के अग्रभाग से गिरने वाली जल की बूंदें यदि मानव शरीर पर गिरती हैं तो अपशकुन होता है।

इसी प्रकार वृक्ष से फ्ल तथा पक्षी आदि का भी शरीर पर गिरना भी अशुभ कहा गया है।

किसी घर में कुकुरमुत्ते का उगना अशुभ माना जाता है।

सूत कातते हुए इसका बार-बार टूटना अशुभ कहा गया है।

बांसों में अचानक अग्नि प्रकट हो जाना, विस्फोट होना दुर्भाग्य का सूचक है

शब्द सामर्थ्य -044

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

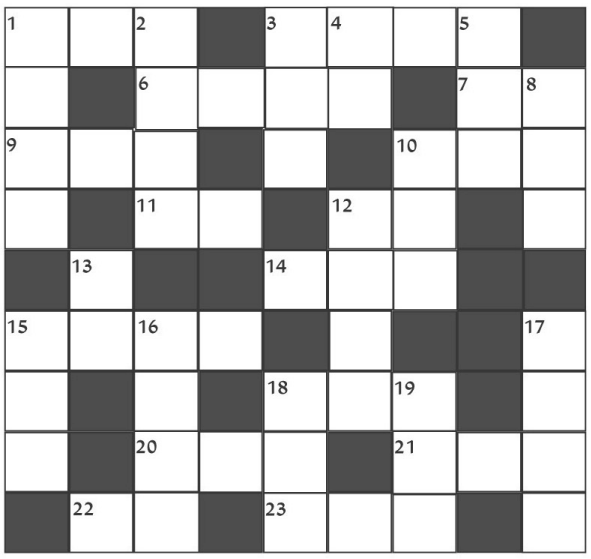
1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 43 का हल



ज	ल	■ 3	आ	वा	जा	ही	■ 6	■ 4
मा	■	खू	ब	■ 8	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■ 10	ल	क्ष्य
■ 12	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■ 12	वी	रा	न	■	■ 15	च	ट	क
■ 17	र	ब	■ 18	आ	ज	क	ल	■
■	■ 17	■ 21	आ	ग	■ 19	दा	ना	■
■ 23	अ	ग	र	म	ग	र	■ 23	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■ 26	■	व	ध

खतरों के खिलाड़ी 13 ने मेरे अंदर डर का आकलन करने में मदद की : डेजी शाह

खतरों के खिलाड़ी 13 में टीम्स वीक के दौरान दोबारा प्रवेश करने के बाद दूसरी बार एलिमिनेशन का सामना करने वाली एक्ट्रेस डेजी शाह ने कहा कि इस पूरे सफर के दौरान, उन्होंने अपने स्वभाव के बारे में जरुरी बातें नोटिस की है, और सीखा है कि अपनी मानसिक शांति को कैसे बरकरार रखा जाए।

डेजी की जर्नी शो में एक रोमांचक हेलीकॉप्टर चैलेंज के साथ शुरू हुई। उन्होंने पहले हफ्ते में अरिजीत और ऐश्वर्या से बेहतर प्रदर्शन करते हुए शो में एलिमिनेशन के खतरे से छुटकारा पा लिया। वह एक क्रेन पर चढ़ी और उन स्थानों पर लगे हुए झंडों को इकट्ठा किया, जो उनके बैलेंस को चैलेंज करते है और चक्कर पैदा करते थे। उन्होंने बार-बार यह साबित किया कि शो में उनकी किस्मत ने कभी भी साथ नहीं दिया, बल्कि उनके डर से बड़ा होने का दृढ़ संकल्प था।

अपने पहले एलिमिनेशन के बाद उन्होंने शो के टीम्स वीक में दोबारा प्रवेश किया और अपनी दूसरी पारी में सफल होने के बाद ही अरिजीत तनेजा द्वारा एलिमिनेशन के लिए नामांकित किया गया। जल्दी बाहर होने के बावजूद, शो में उनका समय प्रेरणादायक था, और उन्होंने प्रतियोगियों शिव ठाकरे और अंजुम फकीह के साथ बहुत अच्छी दोस्ती कर ली।

शो के बारे में बात करते हुए डेज़ी ने कहा, खतरों के खिलाड़ी 13 के अविश्वसनीय अनुभव के लिए मेरे दिल में केवल आभार है, जिससे मुझे आत्म-खोज हुई। इस शो ने मुझे अपने डर का आकलन करने और उन पर मेरी प्रतिक्रिया जानने में मदद की है।

इस पूरे सफर के दौरान, मैंने अपने स्वभाव के बारे में बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्राप्त की है और सीखा है कि अपनी मानसिक शांति को कैसे बरकरार रखा जाए। मैं उन सभी दर्शकों और मेरे साथी प्रतिभागियों को हार्दिक धन्यवाद देती हूं जो मेरे साथ खड़े रहे, जब मैंने अपनी सीमाएं लांघी तो मुझे प्रोत्साहित किया।

जय हो फेम एक्ट्रेस ने कहा कि वह होस्ट और फिल्ममेकर रोहित शेट्टी की आभारी हैं। हमारे प्रति उनके अटूट विश्वास ने पूरी तरह से एक नए स्तर की क्षमता को खोल दिया जिसके बारे में हम नहीं जानते थे कि हमारे पास है। एक्शन मास्टर रोहित के मार्गदर्शन में, रियलिटी स्टंट-बेस्ड शो डेयरडेविल्स की उल्लेखनीय क्षमता और साहस को दर्शाता है।

आमिर खान और किरण राव की लापता लेडीज का टीजर जारी

अभिनेता आमिर खान की पूर्व पत्नी किरण राव ने साल 2011 में फिल्म धोबी घाट का निर्देशन किया था। इस फिल्म में आमिर ने भी निर्माता के रुप में काम किया था। किरण अब, लगभग 10 साल से ज्यादा समय के बाद फिर से बड़े पर्दे पर वापसी करने जा रही हैं।

हाल ही में, किरण के निर्देशन में बनी कॉमेडी-ड्रामा फिल्म लापता लेडीज का टीजर जारी किया गया है। इस फिल्म में आमिर फिर से निर्माता की तरह काम कर रहे हैं। इसके साथ ही यह भी बताया गया है कि फिल्म कब रिलीज होगी।

किरण राव और आमिर खान की फिल्म लापता लेडीज का टीजर आज यानी 8 सितंबर को उनके सोशल मीडिया हैंडल पर रिलीज कर दिया गया है। टीजर में जो दो नई दुल्हनों की कहानी देखने को मिलती है, जो ट्रेन यात्रा के दौरान खो जाती हैं। इसके बाद उनके पति पुलिस स्टेशन में जाकर उनके लापता होने की रिपोर्ट दर्ज करवाते हैं। पुलिस वाले बने एक्टर रवि किशन जब उनसे उनकी पत्नी की फोटो मांगते हैं, तो वो उन्हें शादी वाली फोटो देते हैं। जिसे देख एक्टर चौंक जाते हैं, क्योंकि उसमें लड?ी घूंघट में होती है और उसका चेहरा दिखाई नहीं देता। अब देखना ये होगा कि दुल्हन मिलती है या नहीं।

फिल्म लापता लेडीज में नितांशी गोयल, प्रतिभा रांटा, स्पर्श श्रीवास्तव, छाया कदम और रवि किशन जैसे कई कलाकार मुख्य भूमिका में दिखाई देने वाले हैं। आमिर खान प्रोडक्शंस ने इसे अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर किया है। इसके साथ ही उन्होंने कैप्शन में लिखा, तारीख पता चली है, उनका पता भी जल्दी ही लग जाएगा। लापता लेडीज 5 जनवरी 2024 से आपकी नजदीकी सिनेमाघरों में।

जैसे ही इस फिल्म का टीजर रिलीज हुआ, लोगों ने इस पर कमेंट कर अपनी प्रतिक्रिया देनी शुरु कर दी। एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा, अच्छा लग रहा है, हम जरुर देखेंगे। एक अन्य ने लिखा, आमिर खान प्रोडक्शन की इस फिल्म का इंतजार है। मतलब यह बढिया कंटेंट की गारंटी। तीसरे ने लिखा, यह काफी मजेदार है।

अक्षय कुमार की वेलकम टू द जंगल में दिखी सितारों की भीड़

अक्षय कुमार के फैंस को जिस बात का इंतजार था, आखिर वह घड़ी सामने आ गई। उनके जन्मदिन के मौके पर उनकी मोस्ट अवेटेड कॉमेडी फ्रेंचाइजी फिल्म वेलकम 3 का टीजर रिलीज कर दिया गया। वेलकम बॉलीवुड की टॉप कॉमेडी फिल्मों में से एक मानी जाती है, जिसके पहले दो पार्ट्स अब तक हिट रहे हैं। मेकर्स तीसरे इन्सटॉलमेंट से ठहाकों का वही डोज वापस लेकर आए हैं।

वेलकम 3 का ऑफिशियल टाइटल वेलकम टू द जंगल है। इस मल्टीस्टारर मूवी में अक्षय कुमार के अलावा दिशा पाटनी, जैकलीन फर्नांडीज, परेश रावल, सुनील शेट्टी, जॉनी लीवर, कृष्णा अभिषेक, कीकू शारदा जैसे दिग्गजों की एक्टिंग देखने को मिलेगी। वहीं, लंबे समय बाद रवीना टंडन के फैंस उन्हें भी बड़े पर्दे पर देख सकेंगे। रवीना और अक्षय लंबे समय बाद एक दूसरे के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करते नजर आएंगे।

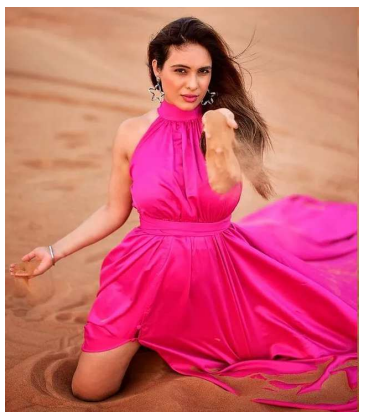
वेलकम फ्रैंचाइजी की तीसरी किस्त का नाम वेलकम टू द जंगल है। इसका निर्माण जियो स्टूडियोज, फिरोज हैं।

अक्षय के जन्मदिन पर निर्माताओं ने एक दिलचस्प वीडियो के साथ इसका ऐलान किया है। रिपोर्ट में आगे कहा गया है कि यह फिल्म मिलिट्री एक्शन पर आधारित होगी। वेलकम टू द जंगल में ह्युई हेलीकॉप्टरों को दिखाया जाएगा और पहली बार किसी भारतीय फिल्म में एक्शन दृश्यों में विमान वाहक पोत का इस्तेमाल किया जाएगा।

फिलहाल अक्षय कुमार इन दिनों अपनी बीते दिनों रिलीज हुई फिल्म ओएमजी 2 की सफलता का आनंद ले रहे हैं। अक्षय कुमार, पंकज त्रिपाठी और यामी गौतम स्टारर फिल्म ने गदर 2 और जेलर की मौजूदगी के बावजूद भी बॉक्स ऑफिस पर बेहतरीन प्रदर्शन किया है। ऐसे में फिल्म की पूरा स्टार कास्ट एंजॉय कर रही है। इसके साथ ही अक्षय कुमार द ग्रेट भारत रेस्क्यू को लेकर भी सुर्खियां बटोर रहे हैं।(आरएनएस)

नेहा मलिक ने पिंक गाउन पहन करवाया ग्लैमरस फोटोशूट

एक्ट्रेस नेहा मलिक हमेशा अपनी बोल्ड और हॉट लुक्स में तस्वीरें शेयर कर इंटरनेट का पारा बढ़ा देती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लग जाती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट दुबई सफारी फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं, जिसमें वो काफी खूबसूरत नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक इन दिनों दुबई में अपना वेकेशन एन्जॉय कर रही हैं। वहीं से उन्होंने अपने लेटेस्ट फोटोशूट फैंस के बीच शेयर किया है। इन तस्वीरों में उनका ग्लैमरस अवतार देखकर फैंस एक बार फिर से



अपने होश खो बैठे हैं। हाल ही में एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से सोशल मीडिया पर बवाल मचा दिया है। इन तस्वीरों में नेहा मलिक ने पिंक कलर का गउन पहना हुआ है, जिसमें वो काफी गॉर्जियस लग रही हैं। ओपन हेयर और मिनिमल मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। नेहा मलिक अपनी इन फोटोज में कैमरे के सामने सिजलिंग अंदाज में पोज देते हुए जमीन पर बैठकर फोटोशूट करवा रही हैं। एक्ट्रेस जब भी इंस्टाग्राम पर अपनी तस्वीरें शेयर करती हैं तो फैंस हमेशा लाइक्स और कॉमेंट्स करते हुए नहीं थकते हैं। नेहा मलिक सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर एक्ट्रेस की फैन फॉलोइंग लिस्ट काफी तगड़ी है।

फिर पटरी पर आने की तैयारी में इंशाल्लाह, सलमान के साथ आलिया

सलमान खान के पास में इन दिनों सिर्फ एक ही फिल्म टाइगर-3 है, जो इस दीपावली पर प्रदर्शित होने जा रही है। आगामी वर्ष की ईद पर उन्होंने कोई फिल्म घोषित नहीं की है। लेकिन अब समाचार आ रहे हैं कि सलमान खान जल्द ही दो ऐसे निर्माताओं के साथ वर्षों बाद काम करने जा रहे हैं, जिनके साथ उन्होंने एक समय पर ब्लॉकबस्टर फिल्में दी हैं। यह निर्माता निर्देशक हैं करण जौहर और संजय लीला भंसाली। पिछले दिनों समाचार आए थे कि सलमान खान करण जौहर द्वारा निर्मित और विष्णुवर्धन द्वारा निर्देशित एक एक्शन फिल्म की शूटिंग जल्द शुरू करेंगे। इस फिल्म की स्क्रिप्ट को लॉक कर दिया गया है। अब समाचार आ रहे हैं कि सलमान खान संजय लीला भंसाली के साथ भी काम करने जा रहे हैं।

सलमान और भंसाली की कुछ वक्त से फिल्म को लेकर बातचीत चल रही थी, जो निर्णय पर पहुँच चुकी है और यह दोनो सितारे 4 साल पूर्व ईद के मौके पर प्रदर्शित होने वाली फिल्म इंशाल्लाह, जो अभिनेता निर्देशक के बीच क्रिएटिव डिफ्रेंस के कारण बंद हो गई थी, को फिर से शुरू करने जा रहे हैं। बता दें कि कुछ समय पहले संजय लीला भंसाली ने ऐलान किया था कि वह सलमान खान के साथ फिल्म इंशाल्लाह में एकजुट होंगे। संजय लीला भंसाली द्वारा बनाई जा रही इस फिल्म में उनके साथ आलिया भट्ट भी नजर आएंगी। अब खबरें आ रही हैं यह फिल्म दोबारा फ्लोर पर आ गई है और इसमें कास्ट भी सेम ही रहेगी। इन रूमर्स के बीच भंसाली प्रोडक्शंस की सीईओ प्रेरणा सिंह ने रिएक्ट किया है। प्रेरणा सिंह ने कहा, आइडिया यहां है, यह आइडिया पूरा उनका है और वह तैयार है।

बता दें कि संजय लीला भंसाली ने आखिरी फिल्म गंगूबाई काठियावाडी निर्देशित की थी। इस फिल्म को 5 फिल्मफेयर अवॉर्ड मिले थे। केवल इतना ही नहीं इस फिल्म के लिए आलिया भट्ट को बेस्ट एक्ट्रेस का नेशनल अवॉर्ड भी मिला है। फिल्म के लिए भंसाली दो अवॉर्ड- बेस्ट स्क्रीनप्ले राइटर और बेस्ट एडिटिंग फिल्म। सलमान खान और संजय लीला भंसाली की जोड़ी की आखिरी फिल्म हम दिल दे चुके सनम थी।(आरएनएस)

'इंडिया' की राजनीति का जवाब भारत से

अजीत द्विवेदी

हम ऐसे समय में रह रहे हैं, जब सब कुछ राजनीति से, राजनीति के लिए और राजनीति द्वारा संचालित है। हर विचार, विमर्श और घटना के केंद्र में राजनीति है। धर्म और भगवान के नाम पर राजनीति है तो देश का नाम भी राजनीतिक विमर्श का हिस्सा है। तभी जब भारत और इंडिया के नाम की राजनीति शुरू हुई तो हैरानी नहीं हुई। इसकी शुरुआत विपक्षी पार्टियों ने की, जब उन्होंने अपने गठबंधन का नाम 'इंडिया' रखा। इससे पहले इंडिया, इंडियन, नेशनल आदि शब्द पार्टियों के नाम में होते थे लेकिन सीधे सीधे 'इंडिया' नाम रख लेना एक अलग स्तर की राजनीति की शुरुआत थी। भाजपा और नरेंद्र मोदी की राष्ट्रवाद की राजनीति की काट खोज रही विपक्षी पार्टियों ने राष्ट्र का नाम ही अपना लिया। विपक्षी पार्टियों ने जब इस तरह की राजनीति शुरू की तो उसी समय उनको जवाबी हमले के लिए तैयार हो जाना चाहिए था। जवाबी हमले में भाजपा और उसकी केंद्र सरकार ने सिर्फ इतना किया है कि इंडिया की जगह भारत नाम का इस्तेमाल ज्यादा करना शुरू कर दिय है। संविधान के अनुच्छेद एक में साफ लिखा है- इंडिया जो कि भारत है। इसका मतलब है कि आप कहीं भी इन दोनों में से किसी नाम का इस्तेमाल कर सकते हैं।

इसलिए अगर प्रेसिडेंट ऑफ इंडिया की जगह प्रेसिडेंट ऑफ भारत लिखा गया या प्राइम मिनिस्टर ऑफ इंडिया की जगह प्राइम मिनिस्टर ऑफ भारत लिखा गया तो इसका यह मतलब नहीं है कि अब देश का नाम इंडिया नहीं रहा। देश का नाम इंडिया भी है और भारत भी है, जिसको जो अच्छा लगे वह उसका इस्तेमाल करे। चूंकि राष्ट्रीय स्वंयसेवक और भाजपा नेता पहले से कहते रहे हैं कि देश का नाम भारत ही होना चाहिए क्योंकि इंडिया विदेशियों का दिया नाम है, इसलिए सरकारी निमंत्रण में इंडिया की जगह भारत लिखे जाते ही सारी विपक्षी पार्टियां कूद कर इसके विरोध में उतर आईं। लेकिन असल में यह न तो संवैधानिक रूप से गलत है और न कानूनी रूप से। हां, यह जरूर है कि इससे राजनीति की गंध आ रही लेकिन वह तो विपक्षी गठबंधन का नाम 'इंडिया' रखने से भी आ रही थी!

हिंदी और अंग्रेजी दोनों में इंडिया को भारत कहे और लिखे जाने का विरोध करने से पहले यह समझना जरूरी है कि ये दोनों नाम सदियों या सहस्राब्दियों से प्रचलित हैं। इनके अलावा दूसरे नाम भी प्रचलित हैं, जो संविधान में नहीं लिखे गए हैं और जिनका इस्तेमाल आम लोग अपनी सुविधा के हिसाब से करते हैं। 'आर्यावर्त' या 'हिंदुस्तान' नाम संविधान में नहीं हैं, फिर भी व्यापक रूप से इनका प्रचलन है। महान स्वतंत्रता सेनानियों चंद्रशेखर आजाद और भगत सिंह ने 'हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन एसोसिएशन' का गठन किया था और अंग्रेजों के खिलाफ ऐसी लड़ाई लड़ी, जिसकी मिसाल नहीं है।'हिंदुस्तान' नाम संविधान में नहीं स्वीकार किया गया। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि वह असंवैधानिक या गैरकानूनी हो गया। आज भी हर राष्ट्रीय त्योहार पर 'सारे जहां से अच्छा हिंदुस्तां हमारा' बजाया जाता है। ऐसे ही 'आर्यावर्त' भी संविधान में नहीं है लेकिन भारत में लगभग हर हिंदू के घर में किसी भी पूजन के समय जो पहला संकल्प होता है वह 'ज्द्वितीय परार्धे श्रीश्वेतवाराकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे अष्टाविंशतितमे कलियुगे कलिप्रथम चरणे जम्बूदीपे भारतखंडे आर्यावर्तेज' से ही शुरू होता है। बाद में इसमें नगर, स्थान, यजमान के नाम आदि जुड़ते हैं। इसलिए इंडिया को लेकर ज्यादा चिंतित होने की जरूरत नहीं है। अगर केंद्र सरकार कानून बना कर इंडिया को असंवैधानिक या गैरकानूनी न घोषित कर दे तो यह नाम भी प्रचलन में रहेगा, जैसा कि हिंदुस्तान और आर्यावर्त हैं।

भारत के जितने भी नाम प्रचलित हैं उन सबको लेकर कई कई तरह ही मिथक कथाएं भी प्रचलित हैं। जैसे एक कहानी के मुताबिक भारत नाम राजा दुष्यंत और शकुंतला के पुत्र भरत के नाम पर पड़ा। दूसरी कहानी के मुताबिक अयोध्या के राजा दशरथ के चार पुत्रों में से एक भरत के नाम पर इस देश का नाम भारत पड़ा। जैन कथा के मुताबिक देश का नाम पहले जैन तीर्थंकर ऋषभदेव के पुत्र भरत के नाम पर पड़ा, जो पहले चक्रवर्ती सम्राट थे। एक मिथक कथा यह भी है कि विदर्भ के राजा भोज की एक बहन थी इंदुमति, जिसने अयोध्या के राजा अज को अपना पति चुना था। उन्हीं राजा अज के बेटे दशरथ हुए। कहानी के मुताबिक इंदु या इंदुमति के नाम से ही कालांतर में इस देश का नाम इंडिया हुआ। सबसे लोकप्रिय धारणा के मुताबिक इंडस वैली यानी सिंधु घाटी सभ्यता की वजह से देश का नाम इंडिया हुआ और यहां रहने वालों को हिंदू कहा गया। यूनान के इतिहासकार मेगास्थनीज ने ईस्वी पूर्व तीन सौ साल पहले यानी अभी से कोई 23 सौ साल पहले इस देश के बारे में 'इंडिका' नाम से किताब लिखी थी। दुनिया भर के शोधकर्ताओं और इतिहासकारों के काम पर इस किताब का असर दिखता है। इस किताब का नाम यह दिखाता है कि आज से 23 सौ साल पहले यानी प्राचीन भारत में इंडिया नाम प्रचलित था और इंडिया नाम प्रचलित होने के कोई दो सौ साल बाद पहली बार भारत नाम सुनाई देता है। सो, यह नहीं कह सकते कि अंग्रेजों ने इंडिया नाम दिया इसलिए यह गुलामी का प्रतीक है। हो सकता है कि यह राजा दशरथ की मां के नाम पर हो या इंडस वैली सभ्यता के नाम पर हो। ध्यान रहे कोलंबस इंडिया खोजने ही निकला था और अमेरिका का रास्ता खोज लिया था। उसको लगा कि उसने इंडिया खोज लिया, तभी वहां के मूल निवासी इंडियन या रेड इंडियन कहे जाते हैं। सोचें, दुनिया का सबसे विकसित मुल्क इंडिया की खोज का बाई प्रोडक्ट है!

बहरहाल, इंडिया कहिए या भारत एक हकीकत यह भी है कि दोनों की पारंपरिक परिभाषा में विंध्य पर्वत के उस पार का इलाका नहीं आता है। पारंपरिक रूप से इंडिया और भारत दोनों में दक्षिण भारत नहीं है। सिंधु नदी के किनारे बसे लोग इंडिया के लोग हैं और भारत की भौगोलिक सप्तसिंधु की है यानी सात नदियों का प्रदेश, जो स्पष्ट रूप से उत्तर भारत का क्षेत्र है। इसकी सीमा भी विंध्य के उत्तर में ही है। आर्यावर्त में तो खैर अनार्यों की कोई जगह ही नहीं है। सो, नाम के विवाद में पडने् की जरूरत नहीं है। जो नाम संविधान में लिखा है वह भी सही है, जो नहीं लिखा है वह भी सही है। अगर विपक्षी गठबंधन ने अपना नाम 'इंडिया' रखा है तो वह उस नाम से राजनीति करे और सरकार व भाजपा अगर देश को भारत के नाम से पुकारना चाहते हैं तो वह भी अच्छा है। दोनों नाम प्रचलित हैं और समान रूप से जनमानस में पैठे हुए हैं। पक्ष और विपक्ष अपनी अपनी राजनीति के लिए दोनों नामों का इस्तेमाल कर रहे हैं लेकिन यह तय है कि नाम चाहे इंडिया हो या भारत या दोनों, आम लोगों के जीवन पर इससे रत्ती भर फर्क नहीं पडने् वाला है। न इंडिया नाम की वजह से लोग गुलाम व गरीब हैं और न भारत नाम की वजह से आजाद व अमीर हो जाएंगे। उनकी जो नियति है वह है। वह नाम बदलने से नहीं बदलने वाली है।

बढ़ाना है कद, तो नियमित रूप से करें ताड़ासन

आज काफी बड़ी संख्या में लोग योग को अपना रहे हैं। योग एक ऐसा माध्यम है, जिसके जरिए लोग शेप में आ रहे हैं और कई तरह की परेशानियों से खुद को बचा भी रहे हैं। योग के प्रति जागरुकता काफी बढ़ गई है। योग हर परेशानी का हल बनकर लोगों के सामने आ रहा है। भले ही आप मोटे हैं और पतला होना चाहते हैं, या फिर आप तनाव में जी रहे हैं और खुद को खुश रखने के लिए इस तनाव से मुक्त होना चाहते हैं, तो भी योग आपकी मदद के लिए तैयार है। बस जरूरत है तो सही योगासन के चयन की। इतना ही नहीं योग से आप अपनी लंबाई भी बढ़ा सकते हैं। लंबाई बढ़ाने के लिए करना क्या है ये हम आपको बताते हैं। खड़े होकर किया जाने वाला ताड़ासन लम्बाई बढ़ाने में मदद करता है और तो और ये असान भी बहुत है। इसे बड़ी ही आसानी से किसी भी उम्र में किया जा सकता है।

यूं करें ताड़ासन

-दोनों एडी और पंजे थोड़े से गैप देकर खड़े हों।

- दोनों हाथ कमर की सीध में ऊपर की ओर रखें और हथेलियों को मिलाएं।

- दोनों हाथों की अंगुलियां भी आपस में मिली होनी चाहिए।

- कमर सीधी, नजरें सामने की ओर व गर्दन सीधी रखें।

- दोनों एडियां भी ऊपर की और उठती हैं और शरीर का पूरा भार पंजों पर डाल दें।

- हाथ-पैरों को उठाते हुए पेट अंदर करें। इससे आपका संतुलन खराब नहीं होगा। जिन लोगों की लम्बाई कम होती है उनके लिए यह आसन बहुत ही फायदेमंद है। इतना ही नहीं पैरों में होने वाले दर्द से भी ये राहत दिलाता है।

सू- दोकू क्र.044

	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.43 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

क्या बाइडन पश्चिम एशिया में कुछ कर सकेंगे ?

श्रुति व्यास

विदेश नीति से देश की जनता का दिल भी जीता जाता है, खासकर तब बात जब 'शांति समझौता' करवाया जा रहा हो। उस नाते किसिंजर से लेकर कुशनेर और उनसे लेकर मौजूदा बाइडन प्रशासन सभी के लिए अमेरिकी कूटनीति के द्वारा मध्यपूर्व में हुआ शांति समझौता करवाना गर्व का विषय रहा है।वैसा 'शांति समझौता' करवानाबाइडन के लिए ज़रूरी है। सन् 2021 में सत्ता संभालने के बाद से बाइडन अमेरिका में घट रही त्रासद घटनाओं और चीन तथा यूक्रेन के मामलों में उलझे रहे है। नतीजतन वे पश्चिमी एशिया के पश्चिमी किनारे, लेबनान, ईराक, सीरिया, यमन, लीबिया और सूडान आदि में जारी संकटों की ओर बहुत कम ध्यान दे पाए हैं। यहाँ तक कि ट्रंप द्वारा टूटने के कगार पर पहुंचा दिए गए ईरान के साथ परमाणु समझौते को बचाने का काम भी नहीं हो सका है।

बहरहाल अब लगता है बाइडन इस क्षेत्र में अमेरिकी दबदबा दुबारा कायम करने के लिए एक महत्वकांक्षी योजना पर अमल कर रहे है ताकि बीजिंग और मास्को के बढ़ते प्रभाव को रोका जा सके। अमरीकी जनता को भी खुश किया जा सके।

व्हाइट हाउस मध्यपूर्व में एक 'बड़े समझौते' की तैयारी कर रहा है।इससे इजराइल और सऊदी अरब के रिश्ते सामान्य होंगे वहींफिलिस्तीनी राष्ट्र के मसले पर शायद कुछ प्रगति हो। ईरान के साथ तालमेल का भी मकसद बनता लगता है।

सबसे पहले सऊदी अरब। सन् 2018 में पत्रकार जमाल खशोगी की हत्या के बाद बाइडन ने कसम खाई थी कि वे इस राजतंत्र को दुनिया से अलग-थलग कर देंगे। लेकिन जैसे-जैसे चीन ने रियाद और तेहरान के बीच मध्यस्थता के जरिए अपना प्रभाव बढ़ाया, मास्को और सऊदी अरब के बीच सहयोग बढ़ा तो बाइडन ने यू-टर्न लिया। उन्होने मोहम्मद बिन सलमान से मित्रता बढ़ायी। अब्राहम समझौतों की तर्ज पर इजराइल के साथ संबंधों को सामान्य करने की कोशिश शुरू की। ऐसी खबरें हैं कि सऊदी अरब को सुरक्षा की गारंटी देने और असैन्य परमाणु कार्यक्रम में मदद करने के लिए अमेरिकातैयार है। इस सौदेबाजी में इजराइल की भूमिका यह होगी कि वह फिलिस्तीनियों को कुछ रियायतें देने की पेशकश करेगा।

लेकिन नेतन्याहू और बाइडन के बीच सब कुछ ठीक-ठाक नहीं है। बाइडन को और चिढ़ाने के लिए नेतन्याहू चीन की यात्रा पर जा रहे हैं। फिर भी बाइडन प्रशासन को विश्वास है कि इजराइल के साथ मिलकर वह फिलिस्तिनियों को अधिक स्वायत्ता देने, पश्चिमी किनारे पर कब्जा करने का अभियान को रोकने, संभवत: द्वि-राष्ट्र के प्रावधान वाली शांति प्रक्रिया को फिर से जिंदा करने में सफलता मिलेगी।सऊदी अरब को वह देना है जो वह चाहता है जिससे ईरान के पर कतरने का काम हो सके।

मगर यह सब दूर की कौड़ी लगती है।9/11 और अल कायदा, अफगानिस्तान और इराक पर हमलों, सशक्त होते चीन तथा जंगी रूस के मौजूदा दौर में दुनिया बहुत बदल गयी है। वे दिन लद गए जब अमेरिका मध्यपूर्व पर अपनी मर्जी लादता था। साथ ही बाइडन के पास इन असंभव नजर आने वाले लक्ष्यों को हासिल करने के लिए बहुत कम समय है। इन देशों में भी चिंतचा है कि ट्रंप की दुबारा सत्ता बनी तो सारे प्रयासों पर पानी फिर जाएगा। उन्हें असुरक्षा की स्थिति का सामना करना पड़ेगा।

जाहिर है पूरी दुनिया पर राज करने वाली महाशक्ति के सामने कई संकट है। अमेरिका अब पहले की तरह दूसरे देशों की विदेश नीति तय करने की स्थिति में नहीं है।

नैनीताल में 40 घरों पर चला बुलडोजर

विशेष संवाददाता

नैनीताल। कोर्ट के आदेश पर नैनीताल जिला प्रशासन द्वारा जिला अस्पताल के पास बने 40 घरों को बुलडोजर चलाकर ध्वस्त कर दिया गया है। प्रशासन की इस कार्यवाही को लेकर स्थानीय लोगों में भारी आक्रोश है। जबकि बेघर किए गए लोगों का कहना है कि उन्होंने रजिस्ट्री की जमीन पर एनओसी लेकर ही घर बनाए थे फिर उनके घरों को अवैध बता कर कैसे तोड़ा जा सकता है।

दरअसल जिला अस्पताल के पास बने इन घरों को लेकर लंबे समय से विवाद चल आ रहा था। 2014 में एक जनहित याचिका में इन घरों का निर्माण अवैध बताकर इन्हें जिला अस्पताल की जमीन पर अवैध कब्जा कर बनाने का आरोप लगाया गया था। जिस पर कोर्ट द्वारा 2017 में फैसला सुनाते हुए जिला प्रशासन को उचित कार्यवाही करने को कहा गया था लेकिन तब इस मामले में कोई कार्रवाई नहीं की गई थी।

❑जिला अस्पताल की जमीन पर बने होने का आरोप
❑गृह स्वामी बोले रजिस्ट्री व एनओसी है फिर भी अवैध

जिसके बाद नैनीताल निवासी अशोक शाह ने हाई कोर्ट में याचिका दायर की। जिस पर सुनवाई के बाद अदालत द्वारा जिला प्रशासन को अवैध अतिक्रमण को हटाने का आदेश दिया गया। जिला प्रशासन ने इन घरों में रहने वाले लोगों को तीन-चार दिन पहले नोटिस देकर अपना सामान हटाने और कार्यवाही के बारे में जानकारी दे दी गई थी। जिसके बाद कुछ लोगों ने अपने आवास खाली कर दिए थे लेकिन कुछ लोग अभी भी इन घरों में रह रहे थे। आज सुबह प्रशासन की टीम दलबल और तीन जेसीबी मशीनों के साथ यहां पहुंची और इन घरों पर बुलडोजर की कार्रवाई शुरू कर दी। अपने घरों पर बुलडोजर चलता देख लोगों को भारी गुस्से में देखा गया। कई लोगों का कहना है कि उनके पास जमीन की रजिस्ट्री के कागज है तथा नगर पालिका की एनओसी भी है फिर उनके घर अवैध या अतिक्रमण की जद में कैसे हो सकते हैं लेकिन वह प्रशासन की कार्रवाई के आगे लाचार हैं। कई लोग इस दौरान रोते बिलखते भी दिखे।

घर में कर रहे थे गौकशी, चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। घर में गौकशी की सूचना पर त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस व गौवंश संरक्षण स्क्वाड टीम द्वारा छापेमारी कर चार लोगों को गिरफ्तार गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से गौमांस व गौकशी में इस्तेमाल किये गये उपकरण भी बरामद किये गये है।

पुलिस जानकारी के अनुसार सिविल लाइन कोतवाली पुलिस और गौवंश संरक्षण स्क्वाड की टीम को सूचना मिली कि जौरासी जबरदस्तपुर गांव के एक घर में गौकशी की जा रही है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए संयुक्त टीम द्वारा मौके पर पहुंच कर बताये गये घर में छापेमारी करते हुए घर के आंगन में गौकशी कर रहे समीम, दानिश, दिलशाद और वशी नाम के चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उनके पास से 25 किलो गौमांस के साथ गौकशी के उपकरण भी बरामद किए गए हैं। पुलिस ने चारों आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

करोड़ो की ठगी के आरोपी एक और...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

त्यागी पुत्री चमन सिंह त्यागी को ऑक्टागन बिल्डर्स कार्यालय शान्तरशाह बहादराबाद से गिरफ्तार किया गया है।

बताया जा रहा है कि गैंग के सदस्य एक निश्चित स्थान पर कॉलोनी बनाने व उसमे वर्ल्ड क्लॉस सुविधा का सपना दिखाकर लोगों से उनकी जमा पूंजी एडवांस व कॉलोनी के विकास के नाम पर पैसा लेकर उन्हे बार-बार रजिस्ट्री का समय देकर बाद मे वही प्लॉट अन्य व्यक्ति को ज्यादा दामों मे बेचकर मुनाफा कमाते हैं जिससे सैकडों लोगों का आर्थिक नुकसान पहुँचा है।

पत्रकार जेडे की हत्या में पैरोल पर...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

तब से वह महाराष्ट्र की अमरावती सेन्ट्रल जेल में बन्द था। जनवरी 2022 को उसे 45 दिन की पैरोल पर रिहा किया गया था उसे पैरोल की अवधि मार्च में खत्म होने पर अमरावती जेल वापस जाना था लेकिन वह फरार हो गया। दीपक सिसोदिया हल्द्वानी का रहने वाला है और वह जून 2011 में मुंबई में हुए अंग्रेजी सांध्य दैनिक अखबार मिड डे के वरिष्ठ पत्रकार जेडे की हत्या में सम्मिलित होने का दोषी पाया गया था। इसने अण्डरवर्ड डॉन छोटा राजन गैंग के शूटरों साथ सम्मिलित होकर इस हत्याकांड को अंजाम दिलाया था, जिसमे यह अपराधी उम्रकैद की सजा काट रहा था। पिछले वर्ष में पैरोल में आने के बाद वापस न जाकर वह नेपाल भाग गया था। तब से एसटीएफ इसके बारे में जानकारी एकत्रित कर रही थी।

मुख्यमंत्री ने 57 सहायक अभियोजन अधिकारियों को दिये नियुक्ति पत्र

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री ने लोक सेवा आयोग से चयनित 57 सहायक अभियोजन अधिकारियों को नियुक्ति पत्र दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखण्ड लोक सेवा आयोग से चयनित 57 सहायक अभियोजन अधि कारियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये। सचिवालय में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने सभी चयनित अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। मुख्यमंत्री ने चयनित सभी सहायक अभियोजन अधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि ईश्वर ने आपको ऐसा कार्यक्षेत्र दिया है, जिसमें कार्य करने की बहुत संभावनाएं हैं। उन्होंने आशा व्यक्त की सभी अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन पूरी ईमानदारी एवं कर्तव्यनिष्ठा के साथ करेंगे। कार्यक्षेत्र में आने वाली चुनौतियों का सामना जिम्मेदारी पूर्वक करेंगे। उन्होंने कहा कि देवभूमि उत्तराखण्ड की सेवा का अवसर मिलना सौभाग्य की बात है। मुख्यमंत्री ने सभी चयनित अभ्यर्थियों में अभिभावको, गुरूजनों और मार्गदर्शकों को भी बधाई दी। उन्होंने कहा कि किसी भी व्यक्ति की सफलता के लिए इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी चयनित अभ्यर्थियों पर जन सेवा की अहम जिम्मेदारी है। अपने कार्यक्षेत्र में मन में पूर्णत: जिम्मेदारी का भाव होना जरूरी है। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, पुलिस महानिदेशक अशोक कुमार, निदेशक अभियोजन पी. वी.के प्रसाद, सचिव एस.एन पाण्डेय, डीआईजी जन्मेजय खण्डूड़ी, अपर सचिव अतर सिंह एवं चयनित सहायक अभियोजन अधिकारियों के परिवारजन उपस्थित थे।

जनसुनवाई में आयी 105 शिकायतें, अधिकांश का मौके पर निस्तारण

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका के द्वारा जनसुनवायी में आयी 105 शिकायतों में से अधिकांश का मौके पर निस्तारण कर अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में ऋषिपर्णा सभागार कलेक्ट्रेट में जनसुनवाई का आयोजन किया गया। जनसुनवाई में 105 शिकायतें प्राप्त हुई, प्राप्त शिकायतों में पारिवारिक मामले तथा वरिष्ठ नागरिकों, आपसी विवाद, भूमि विवाद, भूमि सीमांकन, अतिक्रमण, उत्पीड़न, मुआवजा, बिजली, पानी, सड़क, आपदा आदि से सम्बन्धित शिकायतें प्राप्त हुई। जनसुनवाई में अधि कांश शिकायतों का मौके पर ही निस्तारण किया गया। जिलाधिकारी ने प्रत्येक फरियादी की शिकायतों को सुना, वहीं वरिष्ठ नागरिकों एवं दिव्यांगों की शिकायतों को गंभीरता से सुनते हुए तत्काल निस्तारण हेतु सम्बन्धित अधिकारियों को मौके पर ही निस्तारण हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जबकि कुछ शिकायतों को जिलाधि कारी द्वारा वाट्सएप्प के माध्यम से त्वरित निस्तारण हेतु सम्बन्धित उप जिलाधिकारियों/अधिकारियों को प्रेषित किये गए। जिलाधिकारी ने उप जिलाधिकारी एवं सम्बन्धित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि भूमि सम्बन्धी शिकायतों पर मौका मुआवना करते हुए निस्तारण की कार्यवाही करें, साथ ही भूमि फर्जीवाड़ा शिकायतों पर अभिलेखों गहनता से जांच करते हुए मौका मुआवना कर कार्यवाही के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने सिनियर सिटीजन सेल एवं उप जिलाधिकारियों को वरिष्ठ नागरिकों से सम्बन्धित प्रकरणों पर यथाशीघ्र कार्यवाही करते हुए निस्तारण करें इसके लिए उप जिलाधिकारी सदर एवं पुलिस क्षेत्राधिकारी नगर को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए यथा शीघ्र निस्तारण करने को कहा।

इस अवसर पर उप जिलाधि कारी सदर नंदन कुमार, उप नगर आयुक्त नगर निगम गोपालराम बिनवाल, उप जिलाधिकारी हरिगिरी गोस्वामी, पुलिस अधीक्षक मिथिलेश कुमार, मुख्य शिक्षा अधि कारी प्रदीप रावत, अधि. अभि. सिंचाई राजेश लांबा, विद्युत राकेश कुमार, सहायक संभागीय परिवहन अधिकारी राजेन्द्र विराटिया, जिला पंचायतीराज अधिकारी विद्याधर सोमनाल, जिला प्रोबेशन अधिकारी मीना बिष्ट सहित सम्बन्धित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

केदारनाथ धाम में मांगों को लेकर तीर्थ पुरोहितों का आमरण अनशन शुरू

हमारे संवाददाता

देहरादून। केदारनाथ धाम में भू-स्वामित्व के साथ भवन देने सहित विभिन्न मांगों को लेकर तीर्थ पुरोहितों द्वारा आज से आमरण अनशन शुरू कर दिया गया है। रविवार को दूसरे दिन भी तीर्थ पुरोहित मांगों को लेकर धरने पर बैठे रहे। लेकिन प्रशासन द्वारा उनकी कोई सुध नहीं ली गयी।

तीर्थ पुरोहितों का कहना है कि केदारनाथ आपदा को 10 वर्ष बीतने के बावजूद अभी तक उन्हें भू स्वामित्व नहीं मिला है साथ ही ध्वस्त भवनों को लेकर भी सरकार गंभीर नहीं है। धाम में बिना तीर्थ पुरोहितों को विश्वास में लिए भवनों से छेड़छाड़ की जा रही है।

उनका कहना है कि केदारनाथ धाम में वर्ष 2013 की आपदा में बहे भवनों के स्थान पर जो निर्माण हुए वे भवन उन्हें सौंपे जाएं। कहा कि केदारनाथ धाम में चल रहे निर्माण कार्यों को लेकर सरकार को अपनी स्थिति साफ करनी चाहिए। इसके साथ ही तीर्थ पुरोहितों ने केदारनाथ मंदिर के गर्भगृह में लगी सोने की परत की उच्च स्तरीय जांच की मांग भी दोहराई। आज केदारसभा अध्यक्ष राजकुमार तिवारी, मंत्री अंकित सेमवाल, कोषाध्यक्ष प्रवीण तिवारी, सदस्य प्रदीप शुक्ला एवं पंकज शुक्ला आमरण अनशन पर बैठेंगे। वहीं धरना देने वालों में केदार सभा के अध्यक्ष राजकुमार तिवारी, मंत्री अंकित सेमवाल, संतोष त्रिवेदी, पंकज शुक्ला, संदीप सेमवाल, विजेंद्र शर्मा, उमेश चंद्र पोस्ती, चिमनलाल शुक्ला, प्रदीप शुक्ला, अरविंद शुक्ला, अनुराग शुक्ला, आशीष शुक्ला समेत बड़ी संख्या में तीर्थ पुरोहित एवं स्थानीय लोग शमिल रहे।

वहीं दूसरी ओर चार सूत्रीय मांगों को लेकर चल रहा केदार सभा के आंदोलन को उत्तराखंड चारधाम तीर्थ पुरोहित महापंचायत ने अपना पूर्ण समर्थन दिया है। अगर सरकार शीघ्र तीर्थपुरोहितों की मांगों पर आवश्यक कार्रवाई नहीं करती है, तो महापंचायत चारों धामों में प्रदर्शन करेगी। चारधाम तीर्थ महापंचायत के अध्यक्ष सुरेश सेमवाल ने बयान में कहा कि केदारनाथ धाम के तीर्थ पुरोहित पिछले 10 वर्षों से अपने पुनर्स्थापन की मांग कर रहे हैं, लेकिन अभी तक यह मांग पूरी नहीं हो पाई है। कहा कि अगर केदारसभा के तीर्थ पुरोहितों की चार सूत्रीय मांगों को जल्दी पूरा नहीं किया गया तो चारों धामों में आंदोलन किया जाएगा।

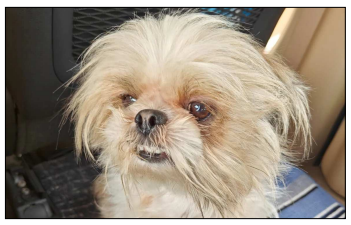
एक नजर

आदित्य-एल1 ने शुरू किया डेटा कलेक्शनः इसरो

बेंगलुरु। भारत का पहला सौर मिशन आदित्य-एल1 को बड़ी सफलता मिली है। इसरो द्वारा अंतरिक्ष में भेजे गए यान ने अब वैज्ञानिक डेटा को इकट्ठा करना शुरू कर दिया है। इसरो ने सोमवार को कहा कि सुप्रा थर्मल एंड एनर्जेटिक पार्टिकल स्पेक्ट्रोमीटर उपकरण के सेंसर ने पृथ्वी से 50,000 किमी से अधिक दूरी पर सुपर-थर्मल और ऊर्जावान आयनों और इलेक्ट्रॉनों को मापना शुरू कर दिया है। यह डेटा वैज्ञानिकों को पृथ्वी के आसपास के कणों के व्यवहार का विश्लेषण करने में मदद करता है। इसरो ने बताया कि सुप्रा-थर्मल एक ऐसी घटना को संदर्भित करता है जिसमें एक इकाई की ऊर्जा एक तुलनीय इकाई से जुड़ी ऊर्जा से अधिक होती है। सुप्रा थर्मल एंड एनर्जेटिक पार्टिकल स्पेक्ट्रोमीटर उपकरण है जो आदित्य सोलर विंड पार्टिकल एक्सपेरिमेंट पेलोड का एक हिस्सा है। सुप्रा थर्मल एंड एनर्जेटिक पार्टिकल स्पेक्ट्रोमीटर में छह सेंसर शामिल हैं प्रत्येक अलग-अलग दिशाओं में निरीक्षण करता है और सुपर-थर्मल और ऊर्जावान आयनों को मापता है। ये माप निम्न और उच्च-ऊर्जा कण स्पेक्ट्रोमीटर का उपयोग करके आयोजित किए जाते हैं।

जब कब्र खोदकर बाहर निकला कुत्ते का शव...!

रीवा। मध्य प्रदेश के रीवा जिले में नसबंदी के दौरान एक कुत्ते की मौत हो गई। मामला वेटनरी कॉलेज का है। इस कुत्ते की मौत पर बेटनरी हॉस्पिटल में बवाल हो गया था। शहर के प्रतिष्ठित बिजनेसमैन केके सिंह अपने पालतू कुत्ते को नसबंदी के लिए हॉस्पिटल ले गए थे। डॉक्टर्स ने जरूरी जांच करने के बाद ऑपरेशन थिएटर ले गए। लेकिन जब उसे बाहर निकला तब तक कुत्ते की मौत हो चुकी थी। कुत्ते के मालिक ने डॉक्टरों पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए अमहिया थाने में शिकायत दर्ज कराई। इनकी मानें तो डॉग परिवार के सदस्य जैसा था। 4 साल पहले उनके बेटे ने मां के बर्थडे में गिफ्ट किया था। बाद में इन्होंने एक फीमेल डॉग भी घर में रख ली और डॉग की संख्या घर में ज्यादा हो गई। लिहाजा, केके सिंह ने डॉग की नसबंदी कराने का फैसला किया। डॉक्टर ने ऑपरेशन किया लेकिन उसके बाद ही डॉग की मौत हो गई। पोस्टमार्टम के पहले ही डॉग को फॉर्म हाउस में दफना दिया गया था। पुलिस ने कारवाई के लिए पोस्टमार्टम रिपोर्ट मांगी। लिहाजा, पुलिस की मौजूदगी में डॉग की कब्र खोदकर बाहर निकला गया। इसका पोस्टमार्टम कराया गया। रीवा पुलिस अधीक्षक विवेक सिंह ने मामले को गंभीरता से लिया है। पुलिस कप्तान का कहना है कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद आगे कार्रवाई की जाएगी।



इमरान सरकार में गृह राज्यमंत्री रहे शेख राशिद गिरफ्तार

कराची। इमरान खान की सरकार में गृह राज्यमंत्री रहे शेख राशिद को रावलपिंडी में उनके आवास से गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिसवाले सादे कपड़ों में आए थे। इसकी पुष्टि एआरवाई न्यूज ने की है। पुलिस ने शेख राशिद को उनके भतीजे शेख शाकिर और घर में काम करने वाले शेख इमरान के साथ खूफिया जगह ले गई है। गिरफ्तारी के बाद रशीद ने आरोप लगाया था कि 200 पुलिसवालों ने उनके घर उत्पात मचाया। नौकरों के साथ मारपीट की और जबरन मुझे गाड़ी में डाला। शेख रशीद वही शख्स हैं, जिन्होंने सर्जिकल स्ट्राइक के बाद एटम बम की धमकी दी थी। यह भी कहा था कि हम भूखे नंगे रह लेंगे। लेकिन जब तक ये कौम जिंदा है भारत को याद रहना चाहिए न तो बिड़ला मंदिर की घंटी बजेगी और न ही हरी घास उगेगी। शेख राशिद के भतीजे शेख राशिद शफीक ने कहा कि उनके चाचा को पंजाब पुलिस ने रावलपिंडी के बहरिया टाउन फेज-3 से गिरफ्तार किया है। इस समय वे कहां हैं, किसी को कुछ पता नहीं है। शफीक ने अदालतों से अनुरोध किया है कि वह गिरफ्तारी पर ध्यान दें और पता लगाएं कि उनके चाचा को कहां ले जाया गया है। उन्होंने कहा कि हम कानूनी लड़ाई लड़ेंगे। हम हमेशा सिद्धांतों की राजनीति करते रहे हैं। रिपोर्ट के अनुसार, पूर्व मंत्री और अवामी मुस्लिम लीग के नेता शेख रशीद अहमद को 11 सितंबर को राष्ट्रीय अपराध एजेंसी के 190 मिलियन पाउंड स्कैंडल और अल-कादिर ट्रस्ट मामले में बुलाया गया था।

मुख्यमंत्री ने स्वच्छता सेवा पखवाडे का शुभाराम्भ किया

संवाददाता

देहरादूतन। मुख्यमंत्री पुष्कर सिह धामी ने स्वच्छता सेवा पखवाडे का शुभराम्भ करते हुए उत्कृष्ट 15 पंचायतों व 5 पर्यावरण मित्रों को सम्मानित किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में स्वच्छता सेवा पखवाड़ा-2023 का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में 'स्वच्छ सर्वेक्षण ग्रामीण-2023' से मुख्यमंत्री ने 15 ग्राम पचायतों को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर स्वच्छता के क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने वाले 05 पर्यावरण मित्रों को भी सम्मानित किया।

'स्वच्छता ही सेवा गीत' का भी इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने विमोचन किया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्वच्छता सर्वेक्षण ग्रामीण-2023 पुरस्कार के लिए चयनित राज्य की उत्कृष्ट 15 पंचायतों को सम्मानित होने पर शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि स्वच्छता के इस महा अभियान में उत्कृष्ट योगदान देने वाली सभी पंचायतों और स्वच्छता दूतों के वे आभारी हैं, जिनकी संकल्प शक्ति और प्रयासों ने राज्य में स्वच्छता का एक नया

❑उत्कृष्ट 15 पंचायतों को किया सम्मानित

अध्याय लिखा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में चल रहे स्वच्छ भारत मिशन की वजह से देश स्वच्छता के प्रति, पुनः जागृत हुआ है। स्वच्छता के इस महा अभियान की सफलता की चर्चा पूरे विश्व में हो रही है। जब सरकार के प्रयासों में जन भागीदारी जुड़ती है तो उन प्रयासों की शक्ति कई गुना बढ़ जाती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा 17 सितम्बर से 02 अक्टूबर तक ''स्वच्छता ही सेवा'' कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। कचरा मुक्त भारत के भाव को प्रभावी रूप से क्रियान्वित किये जाने हेतु राज्य सरकार निरन्तर प्रयासरत है।

उन्होंने आशा व्यक्त की कि देवभूमि के समग्र स्वच्छता के इस महा अभियान में समस्त पंचायत प्रतिनिधि, समुदाय स्तरीय संगठन, स्वयं सेवी संगठन एवं समस्त नागरिक अपना महत्वपूर्ण योगदान देंगे तथा पिछले वर्षों की भांति अभियान को सफल बनायेंगे।

इस अवसर पर मेयर सुनील उनियाल गामा, विधायक श्रीमती सविता कपूर, प्रमुख सचिव आर. के सुधांशु, सचिव अरविन्द सिंह ह्यांकी, निदेशक शहरी विकास नितिन भदौरिया, निदेशक स्वजल कर्मेन्द्र सिंह उपस्थित थे।

तेज रफ्तार ट्रक ने सड़क किनारे खड़े ट्रक पर मारी टक्कर, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। सड़क किनारे खड़े ट्रक पर एक तेज रफ्तार ट्रक द्वारा टक्कर मार दिये जाने से जहां चालक की मौके पर ही मौत हो गयी वहीं दूसरे ट्रक का चालक भी मामूली रूप से जख्मी हुआ है। सूचना मिलने पर पुलिस व फायर ब्रिगेड ने आयरन कटर से राड को काटकर शव बाहर निकाला गया। जिसका पंचनामा भर अग्रिम कार्यवाही जारी है।

जानकारी के अनुसार रुड़की की मंगलौर कोतवाली क्षेत्र के नारसन बॉर्डर पर आज सुबह करीब 4.30 बजे दिल्ली की ओर से आ रहे एक तेज रफ्तार ट्रक ने सड़क किनारे खड़े दूसरे ट्रक को टक्कर मार दी यह टक्कर इतनी जबरदस्त थी की टक्कर मारने वाले ट्रक का चालक रायबरेली निवासी आशुतोष प्रसाद शुक्ला के सीने में स्टेरिंग की राड घुस गई जिस कारण उसकी मौके पर ही मौत हो गई जबकि सड़क किनारे खड़े ट्रक के पास उसका चालक भी खड़ा था जो ट्रक की चपेट में आ गया और मामूली रूप से घायल हो गया। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर मामले को समझते हुए फायर सर्विस को मौके पर बुलाया। जिन्होने आयरन कटर की सहायता से राड काटकर मृतक के शव को बाहर निकाला तथा पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भेज दिया है

अंकिता के हत्यारों को फांसी दो

विशेष संवाददाता

देहरादून/बागेश्वर। वनंत्रा रिजार्ट में नौकरी करने वाली अंकिता भंडारी की हत्या को एक साल पूरा होने के बाद भी न्याय न मिलने पर प्रदेश के लोगों में भारी गुस्सा है। आज इस हत्याकांड की बरसी पर जहां कांग्रेसियों ने बागेश्वर में जनाक्रोस रैली निकालकर अंकिता के हत्यारों को फांसी देने की मांग की वहीं राजधानी दून में क्षत्रिय कल्याण समिति द्वारा एक श्रद्धांजलि सभा का आयोजन कर अंकिता भंडारी हत्याकांड की सीबीआई से जांच करने की मांग करते हुए अंकिता को श्रद्धांजलि दी गई।

आज से एक साल पहले ऋषिकेश के भोगपुर स्थित वनंत्रा रिजार्ट में काम करने वाली अंकिता भंडारी की हत्या का मामला सामने आया था। पौड़ी निवासी अंकिता भंडारी की हत्या का खुलासा होने के बाद वंनत्रा रिजार्ट के स्वामी का बेटा पुलकित तथा मैनेजर सौरभ व अंकित को पुलिस ने गिरफ्तार किया था तथा उनकी निशानदेही पर अंकिता का शव भी बरामद किया गया था लेकिन इस हत्याकांड की जांच आगे न बढ़ने तथा इस हत्याकांड के कारणों से जुड़े एक वीआईपी के नाम का खुलासा आज तक नहीं हो सका है। जिसे लेकर प्रदेश की जनता में भारी आक्रोश है। बागेश्वर में आज कांग्रेसियों ने जनाक्रोस रैली निकालकर अंकिता के हत्यारों को फांसी देने तथा मामले की सीबीआई जांच करने की मांग की है तथा गांधी चौक पर अंकिता को श्रद्धांजलि दी गई है।

वही दून में क्षत्रिय कल्याण समिति के पदाधिकारियों ने एक श्रद्धांजलि सभा में अंकिता को श्रद्धांजलि देते हुए इस मामले की सीबीआई जांच की मांग

❑कांग्रेस ने निकाली जनाक्रोश रैली, सीबीआई से जांच करने की मांग

उठाई है। लोगों का कहना है कि न्याय के लिए अंकिता के गरीब मां-बाप दर-दर ठोकरे खा रहे हैं लेकिन पहाड़ की बेटी को इंसाफ नहीं मिल पा रहा है। कार्यक्रम में अतुल नेगी, कुंवर सिंह पुंडीर ,डीबीएस चौहान व विजय लांबा ने भी अपने विचार रखें।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।