शुक्रवार
29 सितम्बर 2023

पृष्ठ 4
वजन घटाने के लिए अब नहीं पड़ेगी जिम जाने की जरूरत!

पृष्ठ 5
फिल्म सिंघम अगेन में अजय देवगन की बहन का किरदार निभाएंगी दीपिका

- देहरादून
- वर्ष 31
- अंक 231
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

आज का विचार

सतत परिश्रम, सुकर्म और निरंतर सावधानी से ही स्वतंत्रता का मूल्य चुकाया जा सकता है।
– मुक्ता

धामी को धन वर्षा की उम्मीद

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। राजधानी दून में 8-9 दिसंबर को आयोजित होने वाले इन्वेस्टर्स समिट को लेकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी उत्साहित ही नहीं है अपितु उनकी सोच है कि इस समिट से उत्तराखंड में विकास के नए दरवाजे खुलेंगे। अपने तीन दिवसीय लंदन दौरे से लौटे सीएम धामी ने आज एक पत्रकार वार्ता में कहा कि उनका लंदन दौरा सफल रहा। उन्होंने लंदन वासियों को अपने अभिनंदन और सहयोग के लिए आभार भी जताया।

मुख्यमंत्री ने बताया कि अपने लंदन दौरे के दौरान लगभग 1250 करोड रुपए के निवेश प्रस्ताव विभिन्न कंपनियों से मिले हैं अब तक कुल 20 हजार करोड़ के निवेश के प्रस्तावों पर एमओयू साइन किये जा चुके हैं। लंदन में 12 हजार करोड़ के एमओयू साइन किए जाने पर उन्होंने संतुष्टि जाहिर करते हुए कहा कि अभी इस ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के बारे में लोगों को ठीक से जानकारी भी नहीं है अभी तो शुरुआत है इससे एक सप्ताह पूर्व दिल्ली में उन्होंने इसकी शुरुआत 7 हजार करोड़ के एमओयू साइन करने से की गई थी। उन्होंने कहा कि लंदन की अनेक कंपनियों ने उत्तराखंड में निवेश करने में रुचि दिखाई है।

❑लंदन दौरे के दौरान मिले 12 हजार करोड़ के निवेश प्रस्ताव
❑बोले अभी तो शुरुआत है 2 लाख करोड़ के पार जाएंगे

मुख्यमंत्री ने एक सवाल के जवाब में कहा कि लंदन जाकर उन्हें इस बात का एहसास हुआ कि अब विश्व के दूसरे देश भारत के बारे में कैसे सोचते हैं विश्व भर में भारत की छवि बदली है। उन्हें इंग्लैंड में रह रहे उत्तराखंड के लोगों से मिलकर लगा कि वह इंग्लैंड नहीं उत्तराखंड में ही है भाषा अपनी, बोली अपनी, पहनावा अपना। उन्होंने कहा कि पर्यटन के विकास के लिए इंग्लैंड के पर्यटन मंत्री से उनकी सार्थक बातचीत हुई है। उन्होंने कहा कि हम चाहते हैं कि विदेशों से आने वाले पर्यटकों को उत्तराखंड आकर ऐसा नहीं लगना चाहिए कि वह कहां आ गए यहां भी वह अपने देश जैसी सुरक्षा और सहजता महसूस करें। एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि उन्हें पर्यटन के क्षेत्र में निवेश के प्रस्ताव सबसे ज्यादा मिल रहे हैं। होटल, साहसिक पर्यटन, रोपवे, क्या किंग, नौका विहार आदि क्षेत्रों में लोगों की ज्यादा रुचि है। ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सचिवालय में खुलेगा अप्रवासी उत्तराखंडी सेल

नई दिल्ली। अप्रवासी उत्तराखंडियों को अपने राज्य में निवेश करने के लिए किसी भी तरह की समस्या का सामना न करना पड़े इसके लिए बहुत जल्द ही राज्य सरकार सचिवालय में एक अप्रवासी उत्तराखंड सेल बनाने जा रही है। इसकी घोषणा आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा नई दिल्ली में अपनी पत्रकार वार्ता में की गई। उन्होंने कहा कि राज्य में निवेश को लेकर कोई दिक्कत न हो इसके लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे।

पुष्पांजलि प्रोजेक्ट्स का फरार डायरेक्टर नैनीताल से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। करोड़ो की धोखाधड़ी मामले में काफी समय से फरार चल रहे पुष्पांजलि प्रोजेक्ट्स के डायरेक्टर राजपाल वालिया को एसटीएफ द्वारा देर रात नैनीताल से गिरफ्तार कर लिया गया है। करोड़ों की धोखाधड़ी के इस मामले में मुख्य सूत्रधार दीपक मित्तल व राजपाल वालिया ही है। जिनमें से 25 हजार के ईनामी राजपाल वालिया को गिरफ्तार किया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया कि जनपद देहरादून में पुष्पांजलि प्रोजेक्ट के अंतर्गत फ्लैटों में निवेश करने के नाम पर कई लोगों से करोड़ों की धोखाधड़ी करने के मामलों में दीपक मित्तल, राखी मित्तल एवं राजपाल वालिया आदि के खिलाफ थाना डालनवाला पर कई मुकदमे पंजीकृत हुए हैं। इन मामलों में मित्तल दंपति के साथ-साथ पुष्पांजलि प्रोजेक्ट के डायरेक्टर राजपाल वालिया की गिरफ्तारी हेतु जिला पुलिस के साथ-साथ अन्य एजेंसियों द्वारा ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

बलूचिस्तान के मस्जिद में हुआ धमाका, 52 लोगों की मौत, 100 घायल

बलूचिस्तान । पाकिस्तान के बलूचिस्तान में एक मस्जिद के पास बम धमाके में कम से कम 52 लोगों की मौत हो गई है। वहीं, कम से कम 100 लोग बुरी तरह घायल हुए हैं। यह घटना शुक्रवार को मस्तुंग जिले में हुई है। बम धमाका उस वक्त हुआ, जब लोग ईद मिलादउन नबी के आयोजन में जुटे थे। यह लगभग दो सप्ताह के समय में मस्तुंग जिले में हुआ दूसरा बड़ा विस्फोट है। जिला प्रशासन ने आशंका जताई है कि विस्फोट की तीव्रता के बाद मरने वालों की संख्या बढ़ सकती है।

धमाके के बाद यहां के सभी अस्पतालों में आपातकाल घोषित कर दिया गया है और अस्पताल स्टाफ को तुरंत पहुंचने का निर्देश दिया गया है। शुरुआती जानकारी के मुताबिक विस्फोट में एक पुलिस उपाधीक्षक (डीएसपी) की मौत हो गई है। असिस्टेंट कमिश्नर अताउल्लाह मुनीम ने बताया कि बम धमाके का असर इसलिए ज्यादा हुआ है क्योंकि मौके पर भारी भीड़ थी। यह बम धमाका क्यों हुआ और इसके पीछे कौन थे। इस बात का खुलासा नहीं हुआ है।

दिल्ली के ज्वेलरी शोरूम से 25 करोड़ की ज्वेलरी उड़ाने वाले 3 बदमाश गिरफ्तार

नई दिल्ली। दिल्ली के भोगल इलाके में ज्वेलरी शोरूम से हुई 25 करोड़ की चोरी के मामले में छत्तीसगढ़ पुलिस ने तीन बदमाशों को हिरासत में लिया है। इनमें से एक बदमाश शातिर चोर बताया जा रहा है। सूत्रों की मानें तो इनके पास से लूट गए सामान की रिकवरी भी हो चुकी है।

बता दें कि चोरी की इस वारदात को रविवार-सोमवार की रात को अंजाम दिया गया था। भोगल इलाके के जंगपुरा मार्केट में उमराव सिंह ज्वेलर्स का शोरूम है। मंगलवार सुबह शोरूम मालिक संजीव जैन जब शॉप में गए तो धूल ही धूल भरी थी। जब वह स्ट्रांगरूम में पहुंचे तो

वहां का नजारा देख चौंक गए, क्योंकि स्ट्रांगरूम से सारा सामान गायब था।

25 करोड़ की इस चोरी की वारदात ने दिल्ली पुलिस का सिरदर्द बढ़ा दिया था। पुलिस चोरों की तलाश में चप्पा-चप्पा खाक छान रही थी, लेकिन दो दिनों तक आरोपियों का कोई सुराग नहीं लगा। हां, सीसीटीवी फुटेज में जरूर आरोपी दिखाई दिए थे, लेकिन लूट के बाद वह कहां गए, ये पता नहीं चल पाया। पुलिस ने चारों तरफ अपने मुखबिर तंत्र फैला दिए। अन्य राज्यों की पुलिस को इसकी जानकारी दे दी। आखिरकार लूट के तीन दिन बाद छत्तीसगढ़ की बिलासपुर पुलिस ने तीन आरोपियों को हिरासत में ले लिया। साथ ही इनके पास से लूट का माल भी बरामद कर लिया। बिलासपुर पुलिस की एसीसीयू और सिविल लाइन थाने की टीम ने जिस आरोपी लोकेश को पकड़ा है, वह सात चोरियों को पहले भी अंजाम दे चुका है। इसे दुर्ग के स्मृतिनगर थाना क्षेत्र से हिरासत में लिया गया। इसे पकड़ने में रायपुर पुलिस ने भी सहयोग किया।

दून वैली मेल

संपादकीय

समाज के स्वामी, स्वामी नाथन

हरित क्रांति के जनक और भारत को खाद्यान्न उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने वाले स्वामी नाथन अब हमारे बीच नहीं रहे। यह खबर हर उस भारतीय को झकझोरने वाली है जिसने भी जिन्दगी की भूख देखी है। भले ही अब देश खाद्यान्न उत्पादन में आत्मनिर्भर देश बन गया हो लेकिन आजादी से पूर्व व आजादी के बाद कई दशकों तक इस देश के लोगों ने गरीबी, भुखमरी और अकाल जैसी स्थितियां देखी है। जब अन्न के दाने-दाने के लिए अथक श्रम करना पड़ता था। भले ही तब देश की आबादी वर्तमान की तुलना में एक तिहाई से भी कम क्यों न रही हो लेकिन खाद्यान्न पैदावार आज की तुलना में 10वां हिस्सा भी नहीं थी। तब किसानों को खासकर छोटे किसानों को तो अपनी और परिवार की उदरपूर्ति लायक अन्न पैदा करना मुश्किल होता था 1943 में बंगाल में पड़े भीषण अकाल के कारण लाखों लोगों की मौत ने स्वामीनाथन को इस समस्या के समाधान के लिए प्रेरित न किया होता तो आज भारत अन्न उत्पादन में आत्मनिर्भर बनने का गौरव प्राप्त नहीं कर सकता था। उनके समर्पण और लगन तथा मेहनत ने देश को खाद्यान्न उत्पादन में उन ऊचांईयों पर पहुंचा दिया कि आज उनके निधन पर दिये शोक समाचार में उनकी पुत्री ने कहा कि उन्होने अपनी अंतिम सांस पूर्ण शांति के साथ ली। नि:संदेह जब कोई जीवन अपने चरम उद्देश्य तथा कर्तव्यों को पूरा करने में सफल हो जाता है तभी उसे पूर्ण शांति के साथ अंतिम सांस लेने का अवसर ईश्वर उसे प्रदान करता है। मानव समाज के कल्याण के लिए जो कार्य किये जाते है उनका कोई मोल नहीं हो सकता है। जन कल्याण और समाज तथा राष्ट्र हित की बड़ी-बड़ी बातें करना बहुत आसान काम है। लेकिन वास्तव में ऐसा कुछ कर दिखाना बहुत मुश्किल होता है। देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज बड़े गर्व से आत्मनिर्भर भारत की बात करते है अनेक बार देश के लोगों ने उनके भाषणों में किसानों की आय दो गुना करने की भविष्यवाणी सुनी है। लेकिन इसके विपरीत जमीनी स्थिति यह है कि देश में हर रोज आर्थिक समस्याओं से जूझ रहे अन्नदाताओं द्वारा आत्महत्याएं की जा रही है। भले ही यह देश की आजादी के अमृतकाल का दौर सही और स्वामीनाथन के उस दौर की तुलना में जब किसानों के पास न तो सिंचाई के पर्याप्त साधन थे और कृषि के यंत्र संयत्रों का भारी अभाव था लेकिन उनकी दिशा दशा में आशातीत सुधार आया था वही किसान आज के दौर में सब कुछ साधन सम्पन्न होने के बावजूद विपन्नता की अंधेरी खाई की ओर बढ़ता जा रहा है। खाद्यान्न में आत्मनिर्भरता के बाद भी देश में अगर गरीबी है और लोगों को भरपेट भोजन नहीं मिल पा रहा है तो इसका कोई तो कारण होगा? आज विश्व में 1.25 अरब लोग गरीबी की रेखा से नीचे जीने पर विवश है वहीं भारत की एक चौथाई आबादी अपनी रोटी-कपड़ा मकान जैसी मूल जरूरतों को पूरा नहीं कर पा रहा है तो यह यूं ही नहीं है। कहीं न कहीं सरकार की नीतियों की खामियां ही इसके लिए जिम्मेवार है। बीते पांच दशक भारतीय कृषि क्षेत्र में उत्पादन की दृष्टि से अत्यन्त ही स्वर्णिम रहे है। इन दशकों में स्वामी नाथन जैसी विभूतियों के प्रयासों से भारत ने अन्न उत्पादन में रिकार्ड बनाये है। लेकिन देश का दुर्भाग्य देखियें कि हर साल करोड़ों क्विंटल अनाज खुले आसमान के नीचे रहने या गोदामों की उचित व्यवस्था के अभाव में खराब हो जाता है और गरीबों का चूल्हा नहीं जल पाता उन्हे भूखे पेट या अधपेट भोजन के साथ ही सोना पड़ता है। देश की जनता को आज भी सरकार द्वारा दिये जाने वाले मुफ्त के राशन पर क्यों निर्भरता बनी हुई है? स्वामीनाथन की अंतिम विदाई पर यह सवाल सरकार से जरूर पूछा जाना चाहिए कि वह कैसा आत्मनिर्भर देश बना रहे है।

लाखों रुपये का सामान चोरी होने पर चार नौकरों के खिलाफ मुकदमा

देहरादून (संवाददाता)। दुकान से लाखों रूपये का सामान चोरी करने के मामले में चार नौकरों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार सुभाष रोड निवासी नवनीत कथूरिया ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी सीएमआई चौक पर न्यू बाबा आटो स्पेयर की दुकान है। उसकी दुकान पर गुलशन, साहिल अहमद, सोहल, हिमाशु सैनी से काम करते है। 27 सितम्बर 23 को उसने गुलशन को दुकान से सामान चोरी करते पकड़ा। उसको शक हुआ उसकी दुकान से सामान कम हो रहा है जिस पर उसने अपनी दुकान के सामान को चैक किया तो लगभग उसका 17 लाख से 20 लाख अधिक का समान चोरी हो रखा है जिस पर उसने गुलशन से पूछा कि तुम कब से और कोन कोन इस प्रकार से चोरी कर रहे है तो गुलशन ने सोहल, साहिल व हिमाशु सहित सभी के द्वारा चोरी करना स्वीकार किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

यस्य त्रिधात्ववृतं बर्हिस्तस्थावसंदिनम्।
आपश्चिन्नि दधा पदम्॥

(ऋग्वेद ८-१०२-१४)

परमेश्वर समस्त ब्रह्मांड का निर्माता है। ब्रह्मांड का निर्माण मूल प्रकृति (सत, रज, और तम्) से हुआ है। परमेश्वर सर्वव्यापी है। मनुष्य को ऐसे परमेश्वर की स्तुति करनी चाहिए।

श्राद्ध करते समय ध्यान रखने योग्य 26 बातें

धर्म ग्रंथों के अनुसार श्राद्ध के सोलह दिनों में लोग अपने पितरों को जल देते हैं तथा उनकी मृत्युतिथि पर श्राद्ध करते हैं। ऐसी मान्यता है कि पितरों का ऋण श्राद्ध द्वारा चुकाया जाता है। वर्ष के किसी भी मास तथा तिथि में स्वर्गवासी हुए पितरों के लिए पितृपक्ष की उसी तिथि को श्राद्ध किया जाता है।

पूर्णिमा पर देहांत होने से भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा को श्राद्ध करने का विध ान है। इसी दिन से महालय (श्राद्ध) का प्रारंभ भी माना जाता है। श्राद्ध का अर्थ है श्रद्धा से जो कुछ दिया जाए। पितृपक्ष में श्राद्ध करने से पितृगण वर्षभर तक प्रसन्न रहते हैं। धर्म शास्त्रों में कहा गया है कि पितरों का पिण्ड दान करने वाला गृहस्थ दीर्घायु, पुत्र-पौत्रादि, यश, स्वर्ग, पुष्टि, बल, लक्ष्मी, पशु, सुख-साधन तथा धन-धान्य आदि की प्राप्ति करता है।

श्राद्ध में पितरों को आशा रहती है कि हमारे पुत्र-पौत्रादि हमें पिण्ड दान तथा तिलांजलि प्रदान कर संतुष्ट करेंगे। इसी आशा के साथ वे पितृलोक से पृथ्वीलोक पर आते हैं। यही कारण है कि हिंदू धर्म शास्त्रों में प्रत्येक हिंदू गृहस्थ को पितृपक्ष में श्राद्ध अवश्य रूप से करने के लिए कहा गया है।

श्राद्ध से जुड़ी कई ऐसी बातें हैं जो बहुत कम लोग जानते हैं। मगर ये बातें श्राद्ध करने से पूर्व जान लेना बहुत जरूरी है क्योंकि कई बार विधिपूर्वक श्राद्ध न करने से पितृ श्राप भी दे देते हैं। आज हम आपको श्राद्ध से जुड़ी कुछ विशेष बातें बता रहे हैं, जो इस प्रकार हैं

1- श्राद्धकर्म में गाय का घी, दूध या दही काम में लेना चाहिए। यह ध्यान रखें कि गाय को बच्चा हुए दस दिन से अधिक हो चुके हैं। दस दिन के अंदर बछड़े को जन्म देने वाली गाय के दूध का उपयोग श्राद्ध कर्म में नहीं करना चाहिए।

2- श्राद्ध में चांदी के बर्तनों का उपयोग व दान पुण्यदायक तो है ही राक्षसों का नाश करने वाला भी माना गया है। पितरों के लिए चांदी के बर्तन में सिर्फ पानी ही दिए जाए तो वह अक्षय तृप्तिकारक होता है। पितरों के लिए अर्घ्य, पिण्ड और भोजन के बर्तन भी चांदी के हों तो और भी श्रेष्ठ माना जाता है।

3- श्राद्ध में ब्राह्मण को भोजन करवाते समय परोसने के बर्तन दोनों हाथों से पकड़ कर लाने चाहिए, एक हाथ से लाए अन्न पात्र से परोसा हुआ भोजन राक्षस छीन लेते हैं।

4- ब्राह्मण को भोजन मौन रहकर एवं व्यंजनों की प्रशंसा किए बगैर करना चाहिए क्योंकि पितर तब तक ही भोजन ग्रहण करते हैं जब तक ब्राह्मण मौन रह कर भोजन करें।

5- जो पितृ शस्त्र आदि से मारे गए हों उनका श्राद्ध मुख्य तिथि के अतिरिक्त चतुर्दशी को भी करना चाहिए। इससे वे प्रसन्न होते हैं। श्राद्ध गुप्त रूप से करना चाहिए। पिंडदान पर साधारण या नीच मनुष्यों की दृष्टि पडने से वह पितरों को नहीं पहुंचता।

6- श्राद्ध में ब्राह्मण को भोजन करवाना आवश्यक है, जो व्यक्ति बिना ब्राह्मण के श्राद्ध कर्म करता है, उसके घर में पितर भोजन नहीं करते, श्राप देकर लौट जाते हैं। ब्राह्मण हीन श्राद्ध से मनुष्य महापापी होता है।

7- श्राद्ध में जौ, कांगनी, मटरसरसों

❑आज से आरंभ होगा पितृ-पक्ष

का उपयोग श्रेष्ठ रहता है। तिल की मात्रा अधिक होने पर श्राद्ध अक्षय हो जाता है। वास्तव में तिल पिशाचों से श्राद्ध की रक्षा करते हैं। कुशा (एक प्रकार की घास) राक्षसों से बचाते हैं।

8- दूसरे की भूमि पर श्राद्ध नहीं करना चाहिए। वन, पर्वत, पुण्यतीर्थ एवं मंदिर दूसरे की भूमि नहीं माने जाते क्योंकि इन पर किसी का स्वामित्व नहीं माना गया है। अत: इन स्थानों पर श्राद्ध किया जा सकता है।

9- चाहे मनुष्य देवकार्य में ब्राह्मण का चयन करते समय न सोचे, लेकिन पितृ कार्य में योग्य ब्राह्मण का ही चयन करना चाहिए क्योंकि श्राद्ध में पितरों की तृप्ति ब्राह्मणों द्वारा ही होती है।

10- जो व्यक्ति किसी कारणवश एक ही नगर में रहनी वाली अपनी बहिन, जमाई और भानजे को श्राद्ध में भोजन नहीं कराता, उसके यहां पितर के साथ ही देवता भी अन्न ग्रहण नहीं करते।

11- श्राद्ध करते समय यदि कोई भिखारी आ जाए तो उसे आदरपूर्वक भोजन करवाना चाहिए। जो व्यक्ति ऐसे समय में घर आए याचक को भगा देता है उसका श्राद्ध कर्म पूर्ण नहीं माना जाता और उसका फल भी नष्ट हो जाता है।

12- शुक्लपक्ष में, रात्रि में, युग्म दिनों (एक ही दिन दो तिथियों का योग)में तथा अपने जन्मदिन पर कभी श्राद्ध नहीं करना चाहिए। धर्म ग्रंथों के अनुसार सायंकाल का समय राक्षसों के लिए होता है, यह समय सभी कार्यों के लिए निंदित है। अत: शाम के समय भी श्राद्धकर्म नहीं करना चाहिए।

13- श्राद्ध में प्रसन्न पितृगण मनुष्यों को पुत्र, धन, विद्या, आयु, आरोग्य, लौकिक सुख, मोक्ष और स्वर्ग प्रदान करते हैं। श्राद्ध के लिए शुक्लपक्ष की अपेक्षा कृष्णपक्ष श्रेष्ठ माना गया है।

14- रात्रि को राक्षसी समय माना गया है। अत: रात में श्राद्ध कर्म नहीं करना चाहिए। दोनों संध्याओं के समय भी श्राद्धकर्म नहीं करना चाहिए। दिन के आठवें मुहूर्त (कुतपकाल) में पितरों के लिए दिया गया दान अक्षय होता है।

15- श्राद्ध में ये चीजें होना महत्वपूर्ण हैं- गंगाजल, दूध, शहद, दौहित्र, कुश और तिल। केले के पत्ते पर श्राद्ध भोजन निषेध है। सोने, चांदी, कांसे, तांबे के पात्र उत्तम हैं। इनके अभाव में पत्तल उपयोग की जा सकती है।

16- तुलसी से पितृगण प्रसन्न होते हैं। ऐसी धार्मिक मान्यता है कि पितृगण गरुड़ पर सवार होकर विष्णु लोक को चले जाते हैं। तुलसी से पिंड की पूजा करने से पितर लोग प्रलयकाल तक संतुष्ट रहते हैं।

17- रेशमी, कंबल, ऊन, लकड़ी, तृण, पर्ण, कुश आदि के आसन श्रेष्ठ हैं। आसन में लोहा किसी भी रूप में प्रयुक्त नहीं होना चाहिए।

18- चना, मसूर, उड़द, कुलथी, सत्तू, मूली, काला जीरा, कचनार, खीरा, काला उड़द, काला नमक, लौकी, बड़ी सरसों, काले सरसों की पत्ती और बासी, अपवित्र फल या अन्न श्राद्ध में निषेध हैं।

19- भविष्य पुराण के अनुसार श्राद्ध 12 प्रकार के होते हैं, जो इस प्रकार हैं--

1- नित्य, 2- नैमित्तिक, 3- काम्य, 4- वृद्धि, 5- सपिण्डन, 6- पार्वण, 7- गोष्ठी, 8- शुद्धर्थ, 9- कर्मांग, 10- दैविक, 11- यात्रार्थ, 12- पुष्टयर्थ

20- श्राद्ध के प्रमुख अंग इस प्रकार :

तर्पण- इसमें दूध, तिल, कुशा, पुष्प, गंध मिश्रित जल पितरों को तृप्त करने हेतु दिया जाता है। श्राद्ध पक्ष में इसे नित्य करने का विधान है।

भोजन व पिण्ड दान-- पितरों के निमित्त ब्राह्मणों को भोजन दिया जाता है। श्राद्ध करते समय चावल या जौ के पिण्ड दान भी किए जाते हैं।

वस्त्रदान-- वस्त्र दान देना श्राद्ध का मुख्य लक्ष्य भी है।

दक्षिणा दान-- यज्ञ की पत्नी दक्षिणा है जब तक भोजन कराकर वस्त्र और दक्षिणा नहीं दी जाती उसका फल नहीं मिलता।

21 - श्राद्ध तिथि के पूर्व ही यथाशक्ति विद्वान ब्राह्मणों को भोजन के लिए बुलावा दें। श्राद्ध के दिन भोजन के लिए आए ब्राह्मणों को दक्षिण दिशा में बैठाएं।

22- पितरों की पसंद का भोजन दूध , दही, घी और शहद के साथ अन्न से बनाए गए पकवान जैसे खीर आदि है। इसलिए ब्राह्मणों को ऐसे भोजन कराने का विशेष ध्यान रखें।

23- तैयार भोजन में से गाय, कुत्ते, कौए, देवता और चींटी के लिए थोड़ा सा भाग निकालें। इसके बाद हाथ जल, अक्षत यानी चावल, चन्दन, फूल और तिल लेकर ब्राह्मणों से संकल्प लें।

24- कुत्ते और कौए के निमित्त निकाला भोजन कुत्ते और कौए को ही कराएं किंतु देवता और चींटी का भोजन गाय को खिला सकते हैं। इसके बाद ही ब्राह्मणों को भोजन कराएं। पूरी तृप्ति से भोजन कराने के बाद ब्राह्मणों के मस्तक पर तिलक लगाकर यथाशक्ति कपड़े, अन्न और दक्षिणा दान कर आशीर्वाद पाएं।

25- ब्राह्मणों को भोजन के बाद घर के द्वार तक पूरे सम्मान के साथ विदा करके आएं। क्योंकि ऐसा माना जाता है कि ब्राह्मणों के साथ-साथ पितर लोग भी चलते हैं। ब्राह्मणों के भोजन के बाद ही अपने परिजनों, दोस्तों और रिश्तेदारों को भोजन कराएं।

26- पिता का श्राद्ध पुत्र को ही करना चाहिए। पुत्र के न होने पर पत्नी श्राद्ध कर सकती है। पत्नी न होने पर सगा भाई और उसके भी अभाव में सपिंडो (परिवार के) को श्राद्ध करना चाहिए । एक से अधिक पुत्र होने पर सबसे बड़ा पुत्र श्राद्ध करता है

स्वच्छ नदियों और सुरक्षित भविष्य के लिए जन आंदोलन

हमारे संवाददाता

देहरादून। केंद्र सरकार द्वारा स्वच्छ भारत अभियान के तहत देश के स्वच्छता स्वप्न को आगे बढ़ाने के मद्देनजर सार्वजनिक स्थानों पर स्वच्छता अभियान चलाने के लिए बड़े पैमाने पर जनभागीदारी सुनिश्चित की है। इस सिलसिले में पखवाड़े भर चलने वाले कार्यक्रम के दौरान स्वच्छता अभियान और पहल के लिए स्वच्छता पखवाड़ा-स्वच्छता ही सेवा 2023 अभियान शुरू किया गया है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मन की बात कार्यक्रम के 105वें एपिसोड में देशवासियों से एक अक्टूबर 2023 को सुबह 10 बजे एक तारीख, एक घंटा, एक साथ स्वच्छता अभियान में शामिल होने का आह्वान किया गया है। इस बीच, जनता ने सरकार के प्रयासों का बड़े पैमाने पर स्वागत किया और बड़ी संख्या में संख्या में स्वच्छता आंदोलन को गति दी है। स्वच्छता ही सेवा अभियान से अब तक सात करोड़ से ज्यादा नागरिक जुड़ चुके हैं। लोग अपने पड़ोस और अन्य सार्वजनिक स्थानों को साफ रखने के महत्व को अच्छी तरह से समझते हैं और उस दिशा में प्रयास भी कर रहे हैं, लेकिन हमारी नदियों को भी साफ रखना उतना ही महत्वपूर्ण है। नदियां ताजे पानी का प्राथमिक स्रोत हैं और इस प्रकार मानव जीवन को बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं। इसलिए, पृथ्वीवासियों के रूप में हमें जीवित रहने के लिए सभी प्रकार के जल स्रोतों, विशेषकर नदियों की रक्षा करने की आवश्यकता है। वास्तविकता से प्रेरणा लेते हुए, उत्तराखंड में शहरी स्थानीय निकायों ने एसएचएस अभियान के तहत 24 सितंबर को विश्व नदी दिवस पर 'स्वच्छ नदियां: बेहतर कल के लिए एक अवसर' नदी सफाई अभियान का आयोजन किया। अभियान के तहत, राज्य भर के नागरिक स्वयंसेवकों ने शाम सात बजे तक नदी घाटों और तटों, अमृत सरोवरों, नालों, झीलों और पानी के अन्य स्रोतों पर सफाई और जागरूकता अभियान चलाया। इस समय सीमा के दौरान, लोगों ने भागीरथी, अलकनंदा, नंदाकिनी, रामगंगा और सरयू नदियों सहित स्थानीय और राष्ट्रीय महत्व की 22 नदियों और जल स्रोतों पर कचरा साफ किया गया। स्वच्छता अभियान एक सामूहिक सफलता थी, जिसके परिणामस्वरूप 100 से अधिक कचरा संवेदनशील बिंदुओं (जीवीपी) की सफाई हुई, नदियों में गिरने वाले 60 से अधिक नालों में जाल लगाए गए/बदले गए, 375 से अधिक स्थानों पर जुड़वां बक्से लगाए गए, 2000 किलोग्राम से अधिक गीला कचरा और 6,200 किलोग्राम से अधिक सूखा कचरा एकत्र किया जा रहा है। इस पहल में 10,000 से अधिक नागरिक स्वयंसेवक हिस्सा ले रहे हैं। इस मौके पर देहरादून और बागेश्वर में साइकिल रैलियां निकाली गईं, जिनमें बड़ी संख्या में युवा और अन्य नागरिक इस अभियान से जुड़े। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य युवाओं और नागरिकों को नदियों के महत्व के बारे में जागरूक करना, नदियों को कचरे से मुक्त करना और नदियों को साफ करना तथा उनके प्रवाह को अविरल बनाए रखना था, ताकि इन स्वच्छ नदियों के माध्यम से नई पीढ़ी के लिए बेहतर कल सुनिश्चित किया जा सके। चूंकि अधिकांश नदियां उत्तराखंड से निकलती हैं, इसलिए यहां के नागरिकों की जिम्मेदारी कहीं अधिक है कि वे अपनी नदियों को उनके उद्गम स्थल से ही स्वच्छ और अविरल बनाए रखने में अपना पूरा योगदान दें।

शिशु को बेबी पाउडर लगाने के नुकसान और सही विकल्प

बेबी पाउडर से शिशु के शरीर से खुशबू आती है और अधिकतर सभी मांएंअपने बच्चे के लिए बेबी पाउडर या टैल्कमपाउडर का इस्तेमाल करती हैं। आमतौर पर पाउडर शिशु की त्वचा पर सीधा लगाया जाता है इसलिए बेबी पाउडर चुनते समय सावधानी बरतनी जरूरी है। टैल्कमबेस्ड बेबी पाउडर मिनरल टैल्क से बना होता है जिसमें अधिकतर मैग्नीशियम, सिलिकॉन और ऑक्सीजन होता है। ये मॉइस्चर को अवशोषित कर त्वचा में रगड़को कम करता है जिससे रैशेज औरडायपर रैशेज रोकने में मदद मिलती है। कई बेबी पाउडर में टैल्क नहीं होता है इसलिए खरीदने से पहले उसका लेबल जरूर चैक कर लें। टैल्कम पाउडर में हमेशा दो चीजें होती हैं टैल्क और परफ्यूम बेबी पाउडर में या तो टैल्क होता है या कॉर्नस्टार्च, क्योंकि ये मॉइस्चर को सोखता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, शिशुओं को बेबी पाउडर की जरूरत नहीं होती है। कई अध्ययनों में सामने आया है कि अगर शिशु की सांस के जरिए पाउडर अंदर चला जाए तो फेफड़ों को गंभीर नुकसान हो सकता है और सांस लेने में दिक्कत, दम घुटने और यहां तक कि मत्यु भी हो सकती है। मार्केट में आपको कई ब्रांड के बेबी पाउडर मिल जाएंगे, लेकिन बेहतर होगा कि आप खुद रिसर्च कर के अपने बच्चे के लिए पाउडर चुनें। किसी अच्छे और विश्वसनीय ब्रांड को चुनें। जितना हो सके टैलकम बेस बेबी पाउडर का इस्तेमाल न करें। डॉक्टर कॉर्न स्टार्च से बने बेबी पाउडर लगाने की सलाह ज्यादा देते हैं क्योंकि इसके कण बड़े होते हैं और हवा में आसानी से नहीं घुलते हैं। हालांकि, कॉर्न स्टार्च बेस बेबी पाउडर से कुछ स्थितियों में समस्या हो सकती है। इससे कैंडिडा बन सकता है जो कि डायपर रैशेल को और गंभीर कर सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप बेबी पाउडर का इस्तेमाल कम या न करें। हमेशा सही बेबी पाउडर ही चुनें और सही तरह से उसका इस्तेमाल करें। अगर आप बेबी पाउडर का सुरक्षित विकल्प ढूंढ रही हैं तो लैवेंडर या कैमोमाइल जैसे एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इनमें एंटी इंफलामेट्री गुण होते हैं और तीन महीने के शिशु को यह लगा सकते हैं।

बिना चबाए खाना निगलने के है बड़े नुकसान

कई लोग खाना खाने बैठते हैं तो इतना जल्दी पूरा भोजन खत्म कर देते हैं कि देखकर ही आश्चर्य होता है. कई लोगों में तेजी से खाने की आदत होती है और वे इस बात पर गर्व करते हुए भी दिखाई देते हैं, लेकिन तेजी से खाना किसी भी मायने में सही नहीं है. वैज्ञानिक रूप से, तेजी से खाने से व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य में कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं और निश्चित रूप से इसे रोकने की जरूरत होती है. ज्यादा तेजी से खाने का मतलब यह हो सकता है कि पांच मिनट से भी कम समय में नाश्ता या दोपहर का भोजन खत्म कर देते हैं. अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के एक शोध में कहा गया है कि ज्यादा तेजी से खाने का मतलब है कि मोटापा ग्रस्त होने या मेटाबॉलिज्म सिंड्रोम विकसित होने की आशंका अधिक है. ये दोनों दिल की बीमारी, मधुमेह और स्ट्रोक का खतरा बढ़ाते हैं.

तेजी से खाने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं. जब भोजन को चबाने के बजाय निगल लेते हैं या इसे आसानी से पचने वाले टुकड़ों में तोड़ने के लिए पर्याप्त रूप से चबाते नहीं हैं तो एसिडिटी और ब्लोटिंग जैसी कई पाचन समस्याओं को आमंत्रित करते हैं.

तेजी से खाने से वजन बढ़ता है. पाचन प्रक्रिया मुंह में शुरू होती है और तेजी से खाना खाने से लार द्वारा भोजन को सरल शर्करा में तोड़ने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिलता है. इससे भोजन तोड़ने के लिए पेट को अधिक एसिड रिलीज करना पड़ता है. बढ़ा हुआ एसिड भूख महसूस करवा सकता है और बदले में ज्यादा खाना खा जाते हैं. यह समय के साथ मेटाबॉलिज्म को भी धीमा कर सकता है और इससे वजन बढ़ सकता है.

खास बात यह है कि मस्तिष्क को पेट भर जाने का संकेत पाने और तृप्त महसूस करने में लगभग 20 मिनट लगते हैं. भोजन को धीरे-धीरे चबाने से शरीर को यह महसूस करने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है कि खाना बंद करने की आवश्यकता है. यह एक और तरीका है, जिससे भूख से अधिक खाने से बच सकते हैं और वजन को नियंत्रित रख सकते हैं.

जल्दी-जल्दी खाना खाने से इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह हो सकता है. फास्ट फूड खाने से होने वाले मोटापे का एक और नकारात्मक पहलू यह है कि इससे मधुमेह या इंसुलिन प्रतिरोध की आशंका बढ़ जाती है.

ये है खाने का सही तरीका

भोजन करना बेहद ही आसान लगता है, लेकिन इससे जुड़ी कुछ छोटी-छोटी गलतियां बड़ी परेशानी का कारण बन सकती हैं. खाना खाते समय किसी भी तरह की जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए. खाने से पहले इस बात का ख्याल रखें कि बाइट साइज यानी निवाले का आकार सही हो. खाने के छोटे-छोटे निवाले लें. इससे लार के एंजाइम्स सही तरह से भोजन में नहीं मिल पाते हैं, जिससे खाना सही तरह से नहीं पच पाता है. खाना खाते समय दिमाग शांत रखें और खाने पर ही ध्यान दें. जल्दबाजी करने से कण श्वास नली में फंस सकता है. भोजन को निगलने से पहले लगभग 15-20 बार निवाले को चबाते रहें, ताकि भोजन छोटे टुकड़ों में टूट जाए.

खाने से पहले दो से तीन घूंट पानी पीने से मुंह और फूड पाइप चिकना हो सकता है और भोजन को तेजी से और अधिक कुशलता से पेस्ट करने में लार की मदद करता है. खाने के बाद या उसके दौरान पानी पीने से बचना चाहिए. विशेषज्ञ ब्लोटिंग को रोकने और पाचन सुधारने के लिए दो गिलास पानी पीने से पहले एक घंटे तक इंतजार करने की सलाह देते हैं.

जमीन पर सोना शरीर के लिए है बेहद फायदेमंद

दिनभर काम के बोझ से थक कर हर कोई चाहता है कि उन्हें सुकून की नींद आए। अच्छी नींद के लिए लोग अपने बेड से समझौता नहीं करते हैं। गद्देदार बिस्तर भले लगता हो कि अच्छी और आरामदायक नींद दे सकता है लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से जमीन पर सोने को आदर्श माना गया है। रात को जल्दी सोने और अच्छी नींद के लिए यूं तो बेड, गद्दे आदि आरामदायक होने चाहिए, जिससे रात में सोने में किसी भी तरह की तकलीफ महसूस न हो। ज्यादातर लोग सोचते होंगे कि गुदगुदा बिस्तर या पतला गद्दा कौन-सा शरीर के लिए लाभदायक है। लेकिन बिस्तर के मामलों में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं होती, क्योंकि बिस्तर पर सोने की बजाए जमीन पर सोना शुरू कर सकते हैं। जमीन पर सोने के शरीर को ढेर सारे स्वास्थ्य लाभ हैं।

जमीन पर सोने के लिए पहले सही जानकारी होना जरूरी है खासकर तब जब इस आदत के लिए नए हों। बेहतर होगा कि जमीन पर एक पतली चटाई बिछाकर सोएं। पतला गद्दा या योग मैट जैसा हो जिस पर सोया जा सकता है। जमीन पर सो रहे हैं तो ध्यान रहे कि हमेशा अपनी पीठ के बल ही सोएं। बिना तकिया सोने की आदत डालने से पहले शुरुआत में एक तकिये का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक बार आदत पड़ जाए तो तकिये को हटा भी सकते हैं। जब भी सोएं तो बिना तकिये के सोएं। इससे सांस लेने में होने वाली दिक्कत कम हो सकती है। जमीन पर सोने से शरीर और हड्डियों का अलाइनमेंट सही रहता है। नरम गद्दों पर सोने से अक्सर शरीर के कुछ खास अंगों पर वजन पड़ने लगता है, इससे जब अंग दबते हैं तो दर्द बढ़ जाता है। लंबे समय तक ऐसा होने से अक्सर शरीर के पॉश्चर में बदलाव देखा जा सकता है। जमीन पर सोने से यह परेशानी कम होती है।

जमीन पर सोने के फायदों में सबसे पहले आता है यह रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखता है। रीढ़ की हड्डी सेंट्रल नर्वस सिस्टम से जुड़ी होती है और इसका संपर्क सीधा मस्तिष्क से होता है। जमीन पर सोने से रीढ़ की हड्डी की अकड़ने की आशंका कम होती है। जमीन पर सोने की आदत से कंधों और कूल्हों की मांसपेशियों के बिगड़ने से राहत मिलती है। दर्द ऊपरी पीठ, निचली पीठ, कंधा, बांह की कलाई, गर्दन, सिर आदि में होता है और मांसपेशियों के बिगड़ने से यह बढ़ जाता है। पीठ में दर्द हो तो जमीन पर सोना बेहद फायदेमंद है। वास्तव में यह पीठ दर्द का प्रभावी इलाज है।

जमीन पर सोने से शरीर का तापमान कम रहता है। जब गद्दे पर सोते हैं तो शरीर की गर्मी काफी बढ़ जाती है और इससे शरीर का तापमान बढ़ जाता है। चटाई या दरी पर सोने से यह समस्या दूर होगी। जमीन पर सोने से ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ जाता है और इससे मांसपेशियों को भी आराम मिलता है। इससे मस्तिष्क भी शांत रहता है। तनाव भी कम होता है। यह ध्यान रहे कि शुरुआत में भले ही जमीन पर सोना मुश्किल लगे लेकिन धीरे-धीरे इसकी आदत हो जाएगी। अगर कोई किसी स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है तो उनके लिए जमीन पर सोना सही नहीं हो सकता है।

आरक्षण के फॉर्मूले से फायदा या नुकसान?

लोकसभा और राज्यों की विधानसभाओं में महिला आरक्षण का जो फॉर्मूला बनाया गया है उससे फायदा होगा या नुकसान? फायदे और नुकसान का सवाल महिलाओं के लिए भी है और उनके चुनाव क्षेत्र के लिए भी है। ध्यान रहे महिला आरक्षण की व्यवस्था रोटेशन के आधार पर होगी। यानी एक बार जो क्षेत्र महिला के लिए आरक्षित होगा वह दूसरी बार नहीं होगा। सोचें, ऐसे में कौन सांसद उस क्षेत्र के विकास पर ध्यान देगा? अगर सांसद को पता है कि अगली बार उसको इस सीट से नहीं लड़ना है तो वह चुनाव जीतने के

सीट की तलाश में लग और अपने क्षेत्र की देखी करेगा। सांसद चाहे हला हो या पुरुष क्षेत्र को कर उसका व्यवहार सा ही होगा।

महिलाओं को भी से बहुत ज्यादा फायदा होगा। हां, यह जरूर होगा कि उनको आरक्षण की वजह से 33 फीसदी सीटें मिल जाएंगी, जो संख्या के लिहाज से बहुत ज्यादा हैं। लेकिन इससे महिला नेता बनने और देश, समाज का नेतृत्व करने की क्षमता में बढ़ोतरी की संभावना कम हो जाएगी। इसके बाद उनकी संख्या में बढ़ोतरी की गुंजाइश भी बहुत कम हो जाएगी, जैसा अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति के मामले में होता है। इन समुदायों के नेता एससी और एसटी के लिए आरक्षित सीटों पर ही चुनाव लड़ते हैं। अपवाद के तौर पर सुशील शिंदे जैसे एकाध नाम ध्यान आते हैं, जो सामान्य सीट से लड़ते थे। अन्यथा बाबू जगजीवन राम से लेकर रामविलास पासवान तक सारे दलित नेता आरक्षित सीट से ही लड़ते हैं। इसलिए उनकी संख्या आरक्षित सीटों से ज्यादा नहीं हो पाती है। महिलाओं के साथ भी यही होगा। लेकिन अगर आरक्षण की बजाय पार्टियां अपनी मर्जी से 33 फीसदी महिलाओं को टिकट दें तो लोकसभा और विधानसभाओं में उनकी संख्या 33 फीसदी से ज्यादा हो सकती है। (आरएनएस)

नीचे जाने की होड़!

न्याय मांगने वाले समुदायों की सोच का दायरा ऐसा सिमट गया है कि वे आरक्षण की मांग से ज्यादा फिलहाल सोच नहीं पा रहे हैं। नतीजा यह है कि राजनीतिक दलों के लिए जातीय कार्ड खेलना आसान हो गया है।

झारखंड और पश्चिम बंगाल में कुर्मी समुदाय के लोग खुद को अनुसूचित जन-जाति (एसटी) श्रेणी में शामिल कराने की मांग को लेकर आंदोलनरत हैं। इस समुदाय के लोग अनिश्चितकालीन धरने पर बैठे हुए थे, लेकिन बुधवार को कलकत्ता हाई कोर्ट ने इसे गैर-कानूनी और असंवैधानिक करार दिया। इसके बाद समुदाय ने धरना तो हटा लिया, लेकिन उन्होंने अलग-अलग जगहों पर विरोध जताने का सिलसिला जारी रखने का एलान किया है। उधर महाराष्ट्र में मराठा और ओबीसी समुदाय के लोग आमने-सामने हैं। मराठा मजबूत समुदाय है और उसकी ओबीसी कोटे के तहत आरक्षण की मांग के आगे राजनीतिक दल झुके हुए हैं। पहले उन्होंने आरक्षित सीटों का कोटा बढ़ा कर रास्ता निकाला। लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने उस प्रावधान को रद्द कर दिया। तो अब ओबीसी कोटे के तहत ही आरक्षण की मांग मराठा समुदाय ने उठाई है। जबकि ओबीसी महासंघ का कहना है कि ऐसा हुआ, तो इससे उनके हित प्रभावित होंगे। इसलिए वे लोग विरोध पर उतर आए हैं। मुद्दा है कि खुद को अपने से अधिक पिछड़े समुदायों की श्रेणी में शामिल करवाने की होड़ क्यों लगी हुई है?

जिस समय कांग्रेस सहित तमाम विपक्षी पार्टियों ने महिला आरक्षण के अंदर ओबीसी आरक्षण और जातीय जनगणना की मांग में अपनी आवाज मिला दी है, उन्हें इस पर जरूर सोचना चाहिए कि क्या इससे संबंधित समुदायों का पिछड़ेपन दूर जाएगा? ऐसा होता, तो कुर्मी समुदाय के लोग मौजूदा आंदोलन को क्यों खड़ा करते? और ऐसी मांग करने वाला कुर्मी अकेला समुदाय नहीं है। जाहिर है, बहस भटकी हुई है। मुद्दा यह है कि अच्छी गुणवत्ता वाली शिक्षा की व्यवस्था और रोजगार परक अर्थनीति पर अमल के बिना किसी समुदाय के पिछड़ेपन की समस्या का हल नहीं निकल सकता। मगर न्याय मांगने वाले समुदायों की सोच का दायरा ऐसा सिमट गया है कि वे आरक्षण की मांग से ज्यादा फिलहाल सोच नहीं पा रहे हैं। नतीजा यह है कि राजनीतिक दलों के लिए जातीय कार्ड खेलना आसान हो गया है। इसमें सुविधा यह है कि बिना कोई बुनियादी नीतिगत बदलाव के वे खुद को न्याय के पक्ष में खड़ा दिखाने में सफल हो जाते 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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

वजन घटाने के लिए अब नहीं पड़ेगी जिम जाने की जरूरत!

आजकल खराब खानपान और लाइफस्टाइल की वजह से वजन बढ़ना और मोटापा आम समस्या बन चुकी है। इसकी वजह से तोंद बाहर निकल आता है, जो पर्सनालिटी को भद्दा बनाता है। यही कारण है कि वजन कम करने लोग हर तरकीब आजमाते हैं। कई-कई घंटे जिम में पसीना बहाते हैं, डाइटिंग करते हैं। बावजूद इसके वजन कम नहीं हो पाता है। ऐसे में पपीता आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। यह वेट लॉस में मददगार हो सकता है। पपीते में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो वजन कंट्रोल करने में मददगार होते हैं। इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा और कैलोरी काफी कम होती है। इस कारण चर्बी घटाने और वजन कम करने में पपीता को कोई तोड़ नहीं है। इसे चार तरह से अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं।।।

पपीते के जूस बनाकर पिएं

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो पपीते का जूस बनाकर पी सकते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर की चर्बी घटाकर फिटनेस को अच्छा बनाता है। पपीते का सेवन पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने का काम करता है।

ब्रेकफास्ट में पपीता शामिल करें

वजन कम करने के लिए ब्रेकफास्ट में पपीता शामिल करना चाहिए। इससे शरीर को एनर्जी मिलती है और एक्स्ट्रा चर्बी कम होती है। सुबह के नाश्ते में पपीते को स्लाइट में काटकर उस पर काला नमक और काली मिर्च डालकर भी खा सकते हैं।

दूध और पपीते का सेवन

ब्रेकफास्ट में कुछ हैवी खाना है तो दूध और पपीता खाना फायदेमंद हो सकता है। मिक्सी में एक गिलास दूध और पपीते के स्लाइस डालकर उसे ब्लेंड करें। कुछ ड्राई फ्रूट्स और नट्स भी डाल सकते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है और बार-बार भूख नहीं लगती है। जिससे वजन कम हो जाता है।

पपीता और दही खाएं

पपीते को दही के साथ मिलाकर खाना भी फायदेमंद माना जाता है। यह स्वाद से भरपूर और वजन घटाने में मददगार होता है। एक बाउल दही में पपीता और ड्राई फ्रूट्स मिलाकर उसका सेवन कर सकते हैं। इससे शरीर को पोषक तत्व मिलता है और वजन भी तेजी से घट सकता है।

प्रेगनेंसी में जमकर सुनें म्यूज़िक

संगीत यानि म्यूज़िक सभी को आनंदित कर देता है। संगीत सुनने लोगों का मूड अच्छा होता है, खुशी मिलती है और तनाव भी कम होता है। पर क्या आप जानते हैं कि गर्भ में पल रहे अनबॉर्न बच्चे भी संगीत सुन सकते हैं और एन्जॉय कर सकते हैं।

जी हां, यूनिसेफ.ऑर्ग के अनुसार संगीत गर्भ में पल रहे बच्चे पर बहुत अच्छा असर डाल सकता है। प्रेगनेंसी के 18वें सप्ताह के बाद से ही बच्चें को संगीत सुनायी पड़ने लगता है। भले ही बच्चा अभी गर्भ में ही है लेकिन, इस फेज़ में बच्चा संगीत सुनने लगता है। यही नहीं एक्सपर्ट्स के अनुसार उसे यह संगीत जन्म

के बाद भी याद रहता है। आइए जानते हैं गर्भावस्था में संगीत सुनने के फायदों के बारे में।

- कुछ स्टडीज़ में दावा किया गया कि गर्भावस्था में संगीत सुनने से बच्चे का दिमाग बेहतर तरीके से विकसित होता है। इन स्टडीज़ के अनुसार, संगीत सुनने से बच्चे का दिमाग उत्तेजित होता है और ब्रेन स्ट्रक्चर विकसित होता है।

- एक्सपर्ट्स के अनुसार, प्रेगनेंसी में म्यूज़िक सुनने से प्रेगनेंट महिला को स्ट्रेस से राहत मिलती है। म्यूज़िक से मां बनने वाली महिला में एंग्जायटी, घबराहट और स्ट्रेस जैसी भावनाएं कम होती हैं। जिससे, बच्चा भी स्वस्थ रहता है और मां के लिए भी प्रेगनेंसी कम तकलीफभरी मालूम होती है।

शब्द सामर्थ्य -057

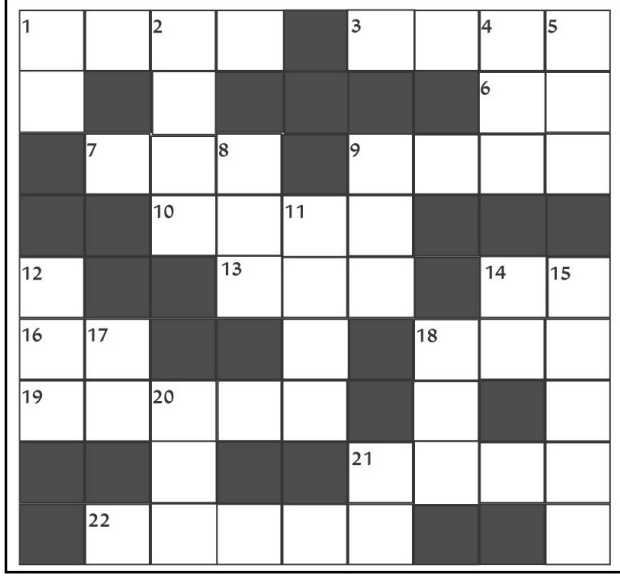
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 56 का हल

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

संजय मिश्रा की गुठली लड्डू फिल्म शिक्षा के अधिकार का पाठ पढ़ाती है

भारतीय सिनेमा के दिग्गज अभिनेता संजय मिश्रा पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली फिल्म गुठली लड्डू को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं।अब निर्माताओं ने मंगलवार (19 सितंबर) को गणेश चतुर्थी के खास मौके पर गुठली लड्डू का ट्रेलर जारी कर दिया है, जिसकी कहानी शिक्षा के अधिकार पर आधारित है।इसमें संजय स्कूल के प्रधानाचार्य (प्रिंसिपल) की भूमिका निभा रहे हैं, जो फिल्म में एक होशियार बच्चे की शिक्षा के अधिकार की लड़ाई लड़ता है। फिल्म गुठली लड्डू 13 अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है।इसमें संजय के अलावा सुब्रत दत्ता, धनय शेठ, कल्याणी मुले, कंचन पगारें, अर्चना पटेल, आरिफ शहडोली और संजय सोनू जैसे कलाकार मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे।फिल्म का निर्देशन इशरत आर खान ने किया है, इसकी कहानी भी इन्होंने ही लिखी है। यह फिल्म कई फिल्म फेस्टिवल में दिखाई जा चुकी है।यह फिल्म सामाजिक भेदभाव का ज्ञान भी देती है।

फिल्म यारियां 2 का नया गाना ऊंची ऊंची दीवारें जारी

दिव्या खोसला कुमार पिछले कुछ दिनों से अपनी फिल्म यारियां 2 को लेकर चर्चा में हैं। इसमें मीजान जाफरी, यश दासगुप्ता, अनास्वरा राजन, वरीना हुसैन और प्रिया प्रकाश वरियर और पर्ल वी पुरी जैसे कलाकार भी हैं। अब निर्माताओं ने यारियां 2 का नया गाना ऊंची ऊंची दीवारें जारी कर दिया है, जिसे अरिजीत सिंह ने गाया है। इस गाने के बोल मनन भारद्वाज ने लिखे हैं। इन्होंने ही ऊंची ऊंची दीवारें के लिए संगीत तैयार किया है। टी-सीरीज ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर ऊंची ऊंची दीवारें गाना साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, वे अपनी प्रेम कहानी के साथ यहां हैं। क्या आप पहली नजर के प्यार के जादू का अनुभव करने के लिए तैयार हैं? अरिजीत सिंह की अतुलनीय आवाज में ऊंची ऊंची दीवारें जारी।यह फिल्म 20 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।यारियां 2 2014 में आई फिल्म यारियां का सीक्वल है। इस फिल्म में हिमांशु कोहली और रकुल प्रीत सिंह ने मुख्य भूमिका निभाई थी। दोनों की जोड़ी को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। वहीं, इस फिल्म का निर्देशन दिव्य खोसला कुमार ने किया था, जो दूसरे भाग में खुद अभिनय करती नजर आएंगी। पहले पार्ट की अपार सफलता के बाद यारियां का सीक्वल आ रहा है। 9 साल के लंबे इंतजार के बाद एक बार फिर से दर्शकों को नई तरीके की यारियां देखने को मिलेगी।

पवन कल्याण की उस्ताद भगत सिंह संक्रांति पर रिलीज़ के लिए तैयार

अपनी सामूहिक एक्शन फिल्मों के लिए प्रसिद्ध हरीश शंकर, पावर स्टार पवन कल्याण अभिनीत बहुप्रतीक्षित उस्ताद भगत सिंह का निर्देशन कर रहे हैं। 2012 में गब्बर सिंह की अपार सफलता के बाद, पवन और हरीश शंकर के पागल संयोजन ने प्रशंसकों और आम दर्शकों के बीच भारी उम्मीदें पैदा कर दी हैं। श्रीलीला की मुख्य भूमिका और देवी श्री प्रसाद के संगीत के साथ, फिल्म की शूटिंग पहले ही शुरू हो चुकी है। टॉलीवुड इस खबर से भरा हुआ है कि यूनिट जल्द ही अगला शेड्यूल शुरू करने की योजना बना रही है, जिसका लक्ष्य संक्रांति 2024 में रिलीज करना है। पवन कल्याण ने तारीखें आवंटित कर दी हैं, जिससे उत्साह बढ़ गया है। प्रसिद्ध मैथरी मूवी मेकर्स द्वारा निर्मित और अयानंका बोस की सिनेमैटोग्राफी से सुसज्जित, उस्ताद भगत सिंह एक पावर-पैक एक्शन तमाशा होने का वादा करता है, जो पवन कल्याण की सिल्वर स्क्रीन पर शानदार वापसी का प्रतीक है।

निर्देशक मनीष की वजह से कर रही हूं टाइगर 3 : रिद्धि डोगरा

बॉलीवुड अभिनेत्री रिद्धि डोगरा को मौजूदा वक्त में शाहरुख खान की जवान में देखा जा रहा है। फिल्म में उन्होंने आजाद (शाहरुख) की मां का किरदार निभाया है। जवान के बाद रिद्धि सुपरस्टार सलमान खान की टाइगर 3 में अपनी मौजूदगी दर्ज करवाएंगी।अब इस बीच रिद्धि ने इस फिल्म को करने के पीछे की वजह बताई है। रिद्धि ने खुलासा किया कि वह यह फिल्म सलमान की वजह से नहीं कर रही हैं।

रिद्धि ने कहा, मैं टाइगर 3 सलमान की वजह से नहीं कर रही हूं, बल्कि मैंने मनीष शर्मा की वजह से इस फिल्म में काम करने के लिए हां कहा है। इस फिल्म को करने के पीछे की सबसे बड़ी वजह मेरी और मनीष की दोस्ती है।रिद्धि ने बताया कि फिल्म के निर्देशक मनीष से उनकी बहुत पुरानी जान-पहचान है और वो दोनों बहुत अच्छे दोस्त हैं। टाइगर फ्रेंचाइजी के तीसरे भाग टाइगर 3 का निर्देशन मनीष ने किया है। यह फिल्म इस दिवाली पर हिंदी सहित तमिल और तेलुगू भाषा में सिनेमाघरों में दस्तक देगी।इसमें सलमान के अलावा इमरान हाशमी और कैटरीना कैफ भी मुख्य भूमिका में शामिल हैं, वहीं फिल्म में शाहरुख का कैमियो होगा।टाइगर 3 में सलमान की भिड़ंत इमरान से होने वाली है।रिपोर्ट्स के मुताबिक, टाइगर 3 का पहला गाना 6 अक्टूबर को रिलीज होगा।

फिल्म सिंघम अगेन में अजय देवगन की बहन का किरदार निभाएंगी दीपिका

मौजूदा वक्त में रोहित शेट्टी अपनी आने वाली फिल्म सिंघम अगेन को लेकर चर्चा में हैं, जिसका दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।सिंघम की 2 सफल किश्तों के बाद अब रोहित और अजय देवगन सिंघम अगेन की तैयारियों में जुट गए हैं।कुछ वक्त पहले अजय ने ऐलान किया था कि दीपिका पादुकोण भी इस फिल्म का महत्वपूर्ण हिस्सा होंगी।ताजा जानकारी के मुताबिक, दीपिका सिंघम अगेन में अजय की बहन का किरदार निभाने वाली हैं।

एक सूत्र ने बताया, दीपिका पदुकोण, रोहित शेट्टी की सिंघम अगेन के लिए बहुत उत्साहित हैं। वह इस यूनिवर्स की पहली महिला पुलिसकर्मी की भूमिका निभाएंगी और उन्होंने इस एक्शन से भरपूर फिल्म के लिए तैयारी शुरू कर दी है।उन्होंने कहा, दीपिका का किरदार एक लेडी सिंघम की तर्ज पर है और वह अजय की बहन की भूमिका निभाएंगी।सिंघम अगेन की शूटिंग सितंबर में शुरू होगी और अगस्त 2024 में बड़े पर्दे पर रिलीज होगी।

रिपोर्ट के मुताबिक, 22 जुलाई, 2011 को रिलीज हुई इस फ्रेंचाइजी की पहली फिल्म सिंघम ने बॉक्स ऑफिस पर 100.30 करोड़ रुपये का कारोबार किया था।तीन साल बाद यानी 15 अगस्त, 2014 को फ्रेंचाइजी की दूसरी किस्त सिंघम रिटर्न्स ने सिनेमाघरों में दस्तक दी थी और इसने बॉक्स ऑफिस पर कुल 140.62 करोड़ रुपये कमाए थे।सिंघम में अजय के साथ काजल अग्रवाल तो सिंघम रिटर्न्स में करीना कपूर नजर आई थीं।

अनुपमा की बहू किंजल रियल लाइफ में है बेहद बोल्ड

टीवी के सबसे पसंदीदा शो अनुपमा में बड़ी बहू का किरदार निभाने वाली किंजल यानी निधि शाह ना सिर्फ अपनी एक्टिंग बल्कि अपने बोल्ड लुक्स से भी आए दिन इंटरनेट पर सनसनी मचाती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर अपने होश खो बैठते हैं। हालिया फोटोशूट में एक्ट्रेस ने अपने बोल्ड अदाओं का जलवा बिखेर कर फैंस को अपने हुस्न का कायल कर दिया है।

एक्ट्रेस निधि शाह टीवी का जाना-माना नाम है। उनकी हर एक फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही वायरल होने लग जाती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस देखकर फैंस आहें भरने लगे हैं। बता दें कि एक्ट्रेस ने बेहद ही स्टाइलिश आउटफिट पहना हुआ है। निधा शाह ने अपने इस फोटोशूट के दौरान रेड कलर का डीपनेक गाउन पहना हुआ है। एक्ट्रेस अपने इस लुक में काफी गॉर्जियस नजर आ रही हैं। साथ ही फैंस उनके किलर लुक्स से नजरें नहीं हटा पा रहे हैं। बता दें कि एक्ट्रेस निधि शाह रियल लाइफ में बेहद ही बोल्ड हैं। उनका इंस्टाग्राम इस बात का सबूत है। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। निधि शाह की इंस्टाग्राम फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी तगड़ी है। निधि शाह की इन तस्वीरों पर फैंस जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपनी प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं।

टली प्रभास की फिल्म कल्कि 2898 एडी की रिलीज ?

नाग अश्विन के निर्देशन में बन रही फिल्म कल्कि 2898 एडी पिछले काफी समय से अपनी रिलीज को लेकर सुर्खियों में बनी हुई है।बीते दिनों सैन डिएगो में हुए कॉमिक-कॉन इवेंट में फिल्म का टीजर जारी किया गया था तो अब इसकी रिलीज तारीख आगे बढने की बात सामने आ रही थी।अब हाल ही में निर्देशक ने बताया कि अभी फिल्म की कुछ शूटिंग बाकी है।हालांकि, उन्होंने इसकी रिलीज तारीख आगे बढने की पुष्टि नहीं की है।

अश्विन ने फिल्म को कॉमिक कॉन में मिली प्रतिक्रिया के साथ ही इसकी रिलीज को लेकर बात की।दरअसल, निर्देशक हैदराबाद में आयोजित एक कार्यक्रम में पहुंचे थे, जहां उन्होंने बताया कि अभी भी फिल्म की थोड़ी सी शूटिंग बाकी है और वह जल्द ही शूटिंग शुरू करने वाले हैं।निर्देशक का कहना था कि फिलहाल वह अपना पूरा ध्यान कल्कि 2898 एडी के फिल्मांकन पर ही दे रहे हैं।

अश्विन ने कॉमिक-कॉन इवेंट में फिल्म के टीजर को जारी करने पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि उनका अनुभव बहुत ही शानदार रहा।उन्होंने बताया कि वह प्रभास अभिनीत इस भारतीय फिल्म को कॉमिक-कॉन में ले जाने का चाहते थे।वहां लगभग 5-6 हजार लोगों के सामने फिल्म की झलक दिखाई गई, जो उन्हें थोड़ा बहुत भी नहीं जानते थे।ऐसे में जब उन लोगों को पहली झलक पसंद आई तो वे सभी काफी खुश हो गए थे।

क्या है रिलीज को लेकर निर्देशक का कहना?

रिपोर्ट के अनुसार, निर्माता अश्विनी दत्त ने फिल्म की रिलीज अगले साल 12 जनवरी से आगे बढ़ाकर 9 मई करने का निर्णय लिया था।कहा जा रहा था कि यह फैसला वीएफएक्स के चलते लिया गया है।जब निर्देशक से इस बारे में पूछा तो उन्होंने कहा, मुझे कुंडली और कुछ नक्षत्र स्थितियों की जांच करनी होगी और तब जाकर हमें इस बारे में पता चल पाएगा।अब निर्देशक के जवाब के बाद भी रिलीज को लेकर संशय बरकरार है।

600 करोड़ रुपये के बजट में बनी कल्कि 2898 एडी भारतीय सिनेमा की सबसे महंगी फिल्मों में से एक है।इस फिल्म में प्रभास और दीपिका पादुकोण पहली बार नजर आएंगे तो अमिताभ बच्चन और कमल हासन भी इसका हिस्सा हैं।इस फिल्म को 2 भागों मे रिलीज करने की बात कही जा रही है तो यह एक साथ कई भाषाओं में आएगी।

ज्ञात हो कि इस फिल्म की घोषणा वैजयंती मूवीज की 50वीं सालगिरह पर की गई थी।

भारतीय मत्स्यपालन: एक उभरता क्षेत्र

डॉ. एल मुरुगन

अब जबकि भारत प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में पूरे आत्मविश्वास के साथ विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर अग्रसर है, मत्स्यपालन क्षेत्र इस यात्रा में अपना दायित्व निभाने के लिए आगे आया है। प्रधानमंत्री की %सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण' की बदौलत, पिछले नौ वर्षों में भारतीय मत्स्यपालन एक उभरते हुए क्षेत्र के रूप में सामने आया है और यह देश को अग्रणी नीली अर्थव्यवस्था (ब्लू इकोनॉमी) बनने की राह पर मजबूती से आगे बढ़ा रहा है। कुल 8000 किलोमीटर से अधिक लंबे समुद्री तटों, विशाल विशिष्ट आर्थिक क्षेत्र, कुछ सबसे बड़ी नदियों व जलाशयों और महत्वपूर्ण रूप से मेहनती मानव पूंजी से समृद्ध भारत में हमेशा मत्स्यपालन के विकास की अपार संभावनाएं रही हैं। लेकिन शायद पिछली सरकारों की उपेक्षा, उदासीनता और नीतिगत निष्क्रियता ने इन संभावनाओं को कभी भी साकार होने ही नहीं दिया। विभिन्न रिपोर्टों से यह पता चलता है कि आजादी के बाद से 2014 तक, केन्द्र सरकार मत्स्यपालन के विकास के लिए 4000 करोड़ रुपये से भी कम की राशि जारी कर सकी।

विभिन्न गीतों और कहानियों में %महासागर के राजा' के रूप में प्रशंसित एक मछुआरा वास्तव में अपनी आजीविका कमाने के लिए हर दिन संघर्ष करता रहा। प्रसिद्ध तमिल अभिनेता एम. जी. रामचन्द्रन (एमजीआर) ने अपनी फिल्म पडागोटी में मछुआरों की इस दुर्दशा को पूरी संवेदनशीलता के साथ दर्शाया था। मछुआरों की पीड़ा एवं उनके संघर्ष और असंवेदनशील व्यवस्था के हाथो उनके शोषण एवं बेबसी के इस दर्दनाक चित्रण ने दर्शकों के मन में एक अमिट छाप छोड़ी थी। यह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ही थे जिन्होंने हमारे मछुआरे समुदाय के लिए इस नीली अर्थव्यवस्था की अपार संभावनाओं को समझा और इस क्षेत्र का प्रणालीगत विकास शुरू करने का निर्णय लिया। उनके नेतृत्व में, केन्द्र सरकार ने नीली क्रांति योजना (2015- 5000 करोड़ रूपये) और फिशरीज एंड एक्वाकल्चर इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट फंड (2017- 7522 करोड़ रूपये) के माध्यम से सुधारों की एक श्रृंखला शुरू की। इन योजनाओं ने भारतीय मत्स्यपालन के क्षेत्र में विभिन्न गतिविधियों की एक श्रृंखला शुरू की, जमीनी स्तर पर बुनियादी ढांचे का निर्माण किया और 2.8 करोड़ मछुआरों के जीवन को प्रभावित किया। जैसे-जैसे भारतीय मत्स्यपालन आगे बढना शुरू हुआ, प्रधानमंत्री मोदी ने 2019 में इसके केंद्रित विकास के लिए एक नया मत्स्यपालन मंत्रालय बनाया।

जब भारतीय मत्स्यपालन क्षेत्र एक बड़ी छलांग लगाने की तैयारी कर रहा था, अचानक कोविड-19 वैश्विक महामारी के कारण दुनिया रुक गई। लेकिन, नेतृत्व ने इस संकट को एक अवसर में बदल दिया और सितंबर 2020 में 20050 करोड़ रुपये की प्रधानमंत्री मत्स्य सम्पदा योजना (पीएमएमएसवाई) लाकर मत्स्यपालन क्षेत्र के लिए आत्मनिर्भर भारत पैकेज की घोषणा की, जो भारतीय मत्स्यपालन के इतिहास में अब तक का सबसे बड़ा निवेश है।

पिछले नौ वर्षों के दौरान केन्द्र/राज्य सरकार की एजेंसियों और मछुआरों को शामिल करके केन्द्र सरकार द्वारा किए गए निरंतर प्रयासों ने भारतीय मत्स्यपालन की स्थिति में नाटकीय रूप से परिवर्तन ला दिया है। कुल 107 से अधिक मछली पकडने् से जुड़े बंदरगाह और मछली लैंडिंग केंद्र जैसे मुख्य बुनियादी ढांचे का निर्माण/आधुनिकीकरण किया गया है जो सुरक्षित लैंडिंग, बर्थिंग और लोडिंग-अनलोडिंग के लिए आवश्यक हैं। कोचीन, चेन्नई, मुंबई, विशाखापत्तनम और पारादीप में प्रमुख मछली पकडने् के बंदरगाहों का आधुनिकीकरण किया गया है।

मछुआरों की आय सीधे तौर पर मछली पकडने् के बाद की प्रक्रिया के प्रबंधन से जुड़ी होती है। यानी मछुआरों की आय मछली के भंडारण, संरक्षण, परिवहन और बिक्री की व्यवस्था पर निर्भर करती है। कुल 25000 से अधिक मछली परिवहन सुविधाओं, 6700 मछली कियोस्क/बाजारों और 560 कोल्ड स्टोरेज को दी गई मंजूरी के साथ, जमीनी स्तर पर मत्स्यपालन का यह बुनियादी ढांचा तेजी से मजबूत हो रहा है।

पीएमएमएसवाई ने अंतर्देशीय मत्स्यपालन को पारंपरिक तौर-तरीकों से बाहर निकाला और उसमें प्रौद्योगिकी का समावेश किया, जिससे कई प्रतिभाशाली एवं उद्यमशील युवाओं को मत्स्यपालन के उद्यम को अपनाने की प्रेरणा मिली। आज, कश्मीर घाटी की युवा महिला उद्यमी पुनर्चक्रण पर आधारित मत्स्यपालन प्रणाली (रीसर्क्युलेटरी एक्वाकल्चर सिस्टम) का उपयोग करके ठंडे पानी के रेनबो ट्राउट का कुशलतापूर्वक पालन कर रही हैं। बायोफ्लॉक द्वारा पाले गए झींगा की बदौलत नेल्लोर के मत्स्यपालन से जुड़े उद्यमी सफल निर्यातक बन गए हैं।

पीएमएमएसवाई ने मत्स्यपालन को गैर-पारंपरिक क्षेत्रों तक विस्तारित करने में मदद की है। लगभग 200 हेक्टेयर के ताजा तालाब वाले क्षेत्र को अंतर्देशीय जलीय कृषि के अंतर्गत लाया जा रहा है। यहां तक कि चारों ओर भूमि से घिरे हरियाणा और राजस्थान के किसान भी जलीय कृषि के माध्यम से अपनी खारी बंजर भूमि को सफलतापूर्वक धन देने वाली भूमि में परिवर्तित कर रहे हैं।

पीएमएमएसवाई ने मछुआरा समुदाय की महिलाओं को सजावटी मत्स्यपालन, मोती के उद्यम (पर्ल कल्चर) और समुद्री शैवाल की खेती जैसे लाभकारी विकल्प और वैकल्पिक आजीविका के माध्यम से सशक्त बनाया है। तमिलनाडु के रामनाथपुरम जिले में हाल ही में शुरू किया गया 127 करोड़ रुपये का समुद्री शैवाल पार्क वास्तव में मोदी सरकार का एक अग्रणी कदम है।

बीज, चारा और नस्ल मत्स्यपालन क्षेत्र के महत्वपूर्ण घटक हैं। पीएमएमएसवाई ने 900 मछली चारा संयंत्रो एवं 755 हैचरी को सक्रिय किया है और यह चेन्नई में भारतीय सफेद झींगा से जुड़े अनुसंधान एवं आनुवंशिक सुधार, विशिष्ट रोगजनक मुक्त ब्रूड स्टॉक के विकास और अंडमान में बाघ झींगा (टाइगर श्रिम्प) से जुड़ी परियोजनाओं को समर्थन प्रदान कर रहा है।

नीली अर्थव्यवस्था के उद्देश्यों के केंद्र में मछुआरों और मत्स्यपालन से जुड़े उद्यमियों का कल्याण एवं उनके जीवन की बेहतरी है। मंदी और प्रतिबंध की अवधि में मछुआरों को पोषण संबंधी सहायता, एकीकृत तटीय गांवों का विकास, मछुआरों की सहायता के लिए सैकड़ों युवा सागर मित्र, समूह दुर्घटना बीमा योजना, किसान क्रेडिट कार्ड के माध्यम से संस्थागत वित्तीय सहायता जैसे कई उपाय भारतीय मत्स्यपालन क्षेत्र के व्यापक विकास के पूरक हैं।

भारतीय मछुआरों के साथ मोदी सरकार की साझेदारी ने उन्हें सशक्त बनाया है, जिससे उनमें आत्मविश्वास और गर्व की भावना आई है। देशभर के मछुआरों को दिल्ली के लाल किला में स्वतंत्रता दिवस समारोह में आमंत्रित किया गया था। मत्स्यपालन मंत्री परषोत्तम रूपाला की भारत के मछुआरों के साथ सीधी बातचीत, मछुआरों के गांवों का दौरा करने, मछुआरों से मिलने एवं उनसे बातचीत करने और विभिन्न नीतियों एवं परियोजनाओं का जमीनी स्तर पर कार्यान्वयन का साक्षी बनने के लिए समुद्र और तटीय मार्ग से 8000 किलोमीटर की यात्रा की सागर परिक्रमा की एक अनूठी पहल के माध्यम से यह साझेदारी लगातार मजबूत हो रही है। हाल ही में जब तटीय जलीय कृषि पर अनिश्चितता के काले बादल मंडराए, तो संवेदनशील मोदी सरकार ने तेजी से कार्रवाई की और तटीय जलीय कृषि गतिविधियों में शामिल लाखों लोगों की चिंताओं को दूर करते हुए, तटीय जलीय कृषि संशोधन अधिनियम 2023 लाया।

इस सितंबर में जब हम पीएमएमएसवाई की तीसरी वर्षगांठ मना रहे हैं, तो कोई भी भारतीय मत्स्यपालन के बदले हुए परिदृश्य को देख सकता है। आज भारत की गिनती दुनिया के शीर्ष तीन अग्रणी मछली एवं जलीय कृषि उत्पादक देशों में होती है और वह दुनिया का सबसे बड़ा झींगा निर्यातक है। सरकार ने हाल ही में पीएमएमएसवाई के तहत एक उप-योजना के रूप में 6000 करोड़ रुपये के निवेश की घोषणा की है, जिससे पिछले नौ वर्षों में मत्स्यपालन के क्षेत्र में कुल निवेश 38500 करोड़ रुपये से अधिक हो गया है। आज, भारतीय मत्स्य उत्पादन (2022-23 के अनंतिम आंकड़ों के अनुसार 174 लाख टन) और निर्यात आय अब तक के उच्चतम स्तर पर है। वर्ष 2014 के बाद से पिछले नौ वर्षों का संचयी मछली उत्पादन, पिछले तीस वर्षों (1984-2014) के कुल मछली उत्पादन से बहुत अधिक है। झींगा उत्पादन 2013-14 में 3.22 लाख टन से 267 प्रतिशत बढकर 2022-23 में 11.84 लाख टन हो गया। पिछले नौ वर्षों में विकसित हुआ मत्स्यपालन का इकोसिस्टम तेजी से परिपक्व हो रहा है, शानदार परिणाम दिखा रहा है, और हमारे मछुआरे समुदायों के लिए धन अर्जित कर रहा है। अब जबकि नीली अर्थव्यवस्था की असीम संभावनाओं का दोहन करने हेतु मछुआरों और सरकार के बीच विकासात्मक साझेदारी मजबूत हो रही है, मैं सोचता हूं कि काश! दिवंगत एमजीआर आज जीवित होते। उन्हें यह देखकर निश्चित रूप से खुशी हुई होती कि कैसे प्रधानमंत्री मोदी अपने ईमानदार प्रयासों और स्पष्ट दृष्टिकोण के साथ फिल्म पडागोटी में दर्शाई गई मछुआरों की दुर्दशा को कुशलतापूर्वक दूर कर रहे हैं और %सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास' के मंत्र के माध्यम से विकास के पथ पर उनका समर्थन कर रहे हैं।

(लेखक मत्स्यपालन, पशुपालन और डेयरी तथा सूचना और प्रसारण राज्यमंत्री, भारत सरकार)

सू- दोकू क्र.057

		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.56 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

गारंटियों का चुनावी दांव

प्रश्न यह है कि प्रत्यक्ष लाभ देने के बाद क्या राजकोष में इतना धन बचेगा, जिसका निवेश मानव विकास के दूरगामी लक्ष्यों को हासिल करने के लिए किया जा सके? आज की सियासी होड़ में ऐसे सवाल हाशिये पर धकेल दिए गए हैं।

कांग्रेस ने हैदराबाद में हुई अपनी कार्यसमिति की बैठक के तुरंत बाद तेलंगाना विधानसभा चुनाव के लिए अपने अभियान की औपचारिक शुरुआत कर दी। हाल की अपनी चुनावी रणनीति के तहत पार्टी ने तेलंगाना के मतदाताओं के सामने छह गारंटियों का वादा रखा। चूंकि ऐसा वादा कर्नाटक में कामयाब रहा था और पार्टी ने सत्ता में आते ही तुरंत उन पर अमल कर दिया, तो इस पड़ोसी राज्य में पार्टी के पास विश्वसनीयता का आधार भी मौजूद है। कांग्रेस नेताओं ने राज्य के लोगों से कहा है कि वे चाहें तो कर्नाटक में पार्टी ने जो किया, उस पर ध्यान दे लें। गारंटियों का सार मोटे तौर पर प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण है। यानी ऐसे लाभ जो सबको तुरंत नजर आते हैं। चुनाव जिताने के लिहाज से ऐसे वायदे कारगर साबित हुए हैं। अरविंद केजरीवाल से लेकर भाजपा तक ने इस मॉडल से सफलताएं हासिल की हैं। लेकिन अगर देश की जड़ों के मजबूत होने और भविष्य निर्माण के नजरिए से देखें, तो यह तरीका समस्याग्रस्त है। खुद कांग्रेस के डेटा एनालिसिस डिपार्टमेंट के प्रमुख प्रवीण चक्रवर्ती ने हाल में एक संवाद में कहा था कि ऐसे लाभ महज दर्द निवारक हैं।

यानी यह रोग का इलाज नहीं हैं। रोग ऐसी उत्पादक अर्थव्यवस्था का निर्माण है, जिसमें रोजगार के अवसर पैदा हों। सिर्फ तभी देश में सर्वांगीण विकास हो सकता है। इलाज के दौरान दर्द निवारकों की जरूरत पड़ती है। लेकिन यह असली इलाज की कीमत पर नहीं हो सकता। प्रश्न यह है कि प्रत्यक्ष लाभ देने के बाद क्या राजकोष में इतना धन बचेगा, जिसका निवेश मानव विकास के दूरगामी लक्ष्यों को हासिल करने के लिए किया जा सके? आज की सियासी होड़ में ऐसे सवाल हाशिये पर धकेल दिए गए हैं। ऐसे सवाल ना उठाए जाएं, इसके लिए धर्म-जाति के नाम पर लगातार भावावेश भरा माहौल बनाए रखा जाता है। इस माहौल में सभी पार्टियां चुनावों के वक्त दर्द निवारकों के जरिए बैतरणी पार करने का दांव खेल रही हैं। चूंकि लोग पीड़ा में हैं, इसलिए उन्हें इन दवाओं से राहत भी महसूस होती है। लेकिन वास्तविक बीमारी लाइलाज बनी रहती है। (आरएनएस)

पकडा गया मोबाइल चोर

संवाददाता

देहरादून। घर के अन्दर से मोबाइल चोरी कर भाग रहे व्यक्ति को लोगों ने पकडकर पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार खुडबुडा मौहल्ला निवासी मनदीप सिंह ने कोतवाली पुलिस को सूचना देते हुए बताया कि गत दिवस रात को किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उसके घर मे घुसकर उसका मोबाइल व उसकी नीले रंग की साईकल चोरी कर ले गया। उसके घर के पीछे हेमंत माटा का घर बन रहा है जहां उसने घुसकर इनका मोवाइल फोन जिसका चोरी कर लिया इस व्यक्ति को उनके द्वारा मौके पर पकड लिया गया। जिसके द्वारा अपना नाम विक्की नेगी उर्फ अभीषेक पुत्र भजन बताया गया। पुलिस ने मौके पर पहुंच उसको हिरासत में लेकर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

खाई में गिरने से एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। खाई में गिरने से एक की मौत हो गयी जबकि दूसरा गम्भीर रूप से घायल हो गया जिसको अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार फायर स्टेशन देहरादून को गत रात्रि समय तीन बजे सूचना मिली किं 02 व्यक्ति गहरी खाई में गिरने की सूचना पर पहुँचे, फायर सर्विस व एसडीआरएफ की सयुक्त टीम द्वारा रेस्क्यू किया, वाहन से क्लाइबिंग रोप का बेस बना कर नीचे गये, विनीत चोधरी पुत्र बिल्लू, कपिल चोधरी पुत्र बृजपाल दोनों निवासी शामली के रहने वाले थे, दोनों को खाई से ऊपर सड़क में निकाला गया, जिसमे से विनित चौधरी की चोट अधिक लगने से मृत्यु हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

27 लाख की स्मैक के साथ गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस ने 27 लाख रूपये की स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस ने ज्वालापुर में किराये का मकान लेकर रह रहे युवक को 27 लाख रूपये की स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। पूछताछ में उसने अपना नाम अनुराग पुत्र राजवीर निवासी स्याऊ चांदपुर जिला बिजनौर हाल निवासी सुभाज़ नगर ज्वालापुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

धामी को धन वर्षा की उम्मीद ..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

मुख्यमंत्री ने कहा कि अब तक हमारे प्रदेश में उद्योगों का दायरा दूंन, हरिद्वार और उधमसिंह नगर तक ही सीमित रहा है लेकिन उन्हें उम्मीद है कि आने वाले समय में राज्य के बाकी सभी 9 पर्वतीय जिलों तक उद्योग पहुंचेंगे तथा विकास और रोजगार के नए दरवाजे खुलेंगे। उन्होंने कहा कि हमने अपनी औद्योगिक नीतियों में बड़ा बदलाव किया है। हमने ऐसी 27 प्रमुख बातें इन नीतियों में शामिल की है जो निवेश को भरोसे की गारंटी देती है। उन्होंने कहा कि हमने सिंगल विंडो सिस्टम को लागू किया है तथा इकोलॉजी और इकोनॉमी के समन्वय का प्रयास किया है। उन्होंने कहा कि इस समिट के जरिए हमें 2 लाख करोड़ से अधिक के निवेश की उम्मीद है।

पुष्पांजलि प्रोजेक्ट्स का फरार डायरेक्टर ..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

काफी प्रयास किया जा रहे थे, परंतु राजपाल वालिया द्वारा लगातार अपने ठिकाने बदलते रहने एवं कोई भी फोन का इस्तेमाल नहीं करने के कारण उसकी गिरफ्तारी सभी के लिए चुनौती बनी हुई थी। बताया कि एसटीएफ द्वारा इस शातिर अपराधी की गिरफ्तारी हेतु एक ठोस रणनीति तैयार की गई। इस रणनीति के तहत राजपाल वालिया के आने-जाने वाले सभी संभावित स्थानों पर सतर्क दृष्टि एवं उसके नजदीकी रिश्तेदारों की गतिविधियों पर द्वारा निगरानी की जा रही थी। इस क्रम में बीती रात एसटीएफ को सूचना मिली कि राजपाल वालिया अपनी पत्नी शेफाली वालिया की जमानत के संबंध में नैनीताल आया हुआ है। जिस पर एसटीएफ द्वारा नैनीताल में दबिश देकर राजपाल वालिया की गिरफ्तारी की गई है। ज्ञात हो कि कुछ दिन पहले शेफाली वालिया को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया है एवम जिला स्तर पर उसकी जमानत खारिज हो गई है।

पूछताछ में राजपाल वालिया द्वारा बताया गया कि वह अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिए अपने किसी रिश्तेदार को किसी प्रकार से कोई फोन नहीं करता था यदि किसी से संपर्क करना हो तो किसी का भी फोन मांग कर संपर्क कर लेता था और हर दूसरे दिन अपना ठिकाना हरियाणा, राजस्थान, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हिमाचल प्रदेश आदि अन्य राज्यों में बदल देता था। बहरहाल एसटीएफ द्वारा उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

तीन सूत्री मांगों को लेकर सहायक नगर आयुक्त को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने अपनी तीन सूत्री मांगों को लेकर सहायक नगर आयुक्त से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों के सामूहिक संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगवाई में अपने तीन सूत्र मांगों को लेकर हरिद्वार नगर निगम के सहायक नगर आयुक्त फेरी समिति प्रभारी अधिकारी श्याम सुंदर प्रसाद के कार्यालय पहुंचकर विस्तारित चर्चा कर ज्ञापन प्रेषित किया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा बस अड्डा रेलवे स्टेशन हर की पौड़ी स्थानीय पार्किंग के नजदीक राज्य फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित किया जाना न्याय संगत होगा। उन्होंने कहा नगर निगम प्रशासन की ओर से जिन रेडी पटरी के लघु व्यापारियों का पंजीकरण वह लाइसेंस परिचय पत्र विक्रिया प्रमाण पत्र जारी किए गए हैं उन सभी पंजीकृत लघु व्यापारियों की सूची पीडब्ल्यूडी सिंचाई विभाग पुलिस प्रशासन खाद्य सुरक्षा विभाग अन्य विभागों को भेजी जानी चाहिए ताकि अनावश्यक रूप से सभी लाभार्थी रेड्डी पटरी के लघु व्यापारियों का शोषण में उत्पीड़न से मुक्त हो सके।

सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद को संयुक्त रूप से ज्ञापन प्रेषित करते लघु व्यापारियों में जिला अध्यक्ष राजकुमार लालचंद गुप्ता विजय गुप्ता भोले शंकर विकास कुमार बृजपाल राजकुमार राजेश कुमार बलराम सिंह वीरेंद्र साहू सुरेंद्र सिंह रामकिशोर सुभाष नरसिंह रावत गौरव सिंह लोकेश राजेश कैलाश आजम अंसारी श्रीमती नम्रता सरकार श्रीमती निर्मला देवी सुनीता चौहान आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

पांच सौ रुपये देने के नाम पर ठगे 73 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। पांच सौ रूपये खाते में डालने के चक्कर में 73 हजार रूपये की ठगी के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार माधव विहार निवासी कविता बिजल्वाण ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 14 सितम्बर 23 को उसके मोबाइल पर एक अज्ञात व्यक्ति को काल आया और पूछा गया कि उसको आजीओ से 500 रूपये देने है और बोला गया कि वह अपना खाता चैक करे कि आया या नही जिसके बाद उसने कॉल काट दिया और उसके आधा घंटे बाद फिर उसी नम्बर से कॉल आती है और बोला जाता है कि उसका 1 लाख 40 हजार कट गये है। उसके द्वारा अपने खाते का बैलेस चैक किया गया था उसके खाते से 73 हजार रूपये कट गये। उक्त व्यक्ति द्वारा उसके खाते से धोखाध डी से 73 हजार रूपये निकाले गय है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राचार्य पर हमला करने के आरोप में सत्यम ग्रुप के छात्रों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। डीएवी कालेज के प्राचार्य पर हमले के आरोप में सत्यम ग्रुप के अकीब अहमद सहित अन्यों पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार डीएवी पीजी कालेज के प्राचार्य प्रोफेसर केआर जैन ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 27 सितम्बर 23 को सत्यम ग्रुप से जुड़े हुए कुछ छात्र-छात्राओं द्वारा अकीब अहमद, निवासी शिमला बाई पास रोड, गोरखपुर, अर्काडियाबाट, पोस्ट ऑफिस बड़ोवाला, देहरादून के नेतृत्व में डी. ए. वी. पी. जी. कॉलेज, के प्राचार्य कक्ष में आकर धरना देना प्रारंभ कर दिया गया। उनसे उनकी मांगों के संबंध में ज्ञापन मांगा गया, तो वह उसे उपलब्ध नहीं करा पाए तथा लगभग एक बजे उनके द्वारा लिखित ज्ञापन देकर धरना समाप्त किया गया। इसी धरने के दौरान महाविद्यालय प्रशासन पर आरोप लगाते हुए अकीब अहमद, उससे उलझ गया और मेज के दूसरी ओर पहुंचकर उसको व्यक्तिगत रूप से चोट पहुंचाने के इरादे से उसने उसके ऊपर शारीरिक हमला किया। डॉ. मन मोहन सिंह जस्सल, जो कि उसके पास खड़े थे तथा अतिरिक्त मुख्य नियंता प्रो. हरवीर सिंह रंधावा, जो की कक्ष में लगे हुए सोफे से उठकर आ गए तथा दोनों के द्वारा अकीब अहमद के नेतृत्व में किए गए इस आक्रमण को असफल कर दिया। घटना क्रम का पूर्ण ऑडियो-वीडियो रिकॉर्ड प्राचार्य कक्ष में लगे हुए सीसीटीवी कमरे में अंकित है। घटना के समय प्रो. सुनील कुमार, वाणिज्य विभाग, प्रो. प्रशांत सिंह, रसायन शास्त्र विभाग, प्रो. रमेश कुमार शर्मा, समन्वयक प्रवेश समिति, डॉ. विनीत बिश्नोई, प्रभारी रखरखाव, डॉ. जे. पी. मेहता, डी एस डब्ल्यू, डॉ मनमोहन जुआठा, नियंता तथा पुलिस चौकी से आए एक हेड कांस्टेबल तथा कास्टेबल प्राचार्य कक्ष में मौजूद थे और उनके द्वारा भी शारीरिक क्षति पहुंचाने हेतु किए गए इस हमले को देखा गया तथा अपने स्तर पर प्रभावपूर्ण ढंग से इसे विफल किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नशा मुक्ति उत्तराखंड रैली व राफ्टिंग के साथ शैक्षणिक भ्रमण संपन्न

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्रनगर। राजकीय महाविद्यालय, नरेंद्रनगर के पर्यटन अध्ययन विभाग का दो दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण कार्यक्रम शिवपुरी में नशा मुक्ति अभियान व रिवर राफ्टिंग के साथ संपन्न हुआ। शिविर के द्वितीय दिवस का आरंभ आचार्य पौरुष द्वारा योग व ध्यान की विभिन्न क्रियाओं से हुआ। तत्पश्चात महाविद्यालय की धूम्रपान एवं मादक द्रव्य निषेध समिति के तत्वावधान में छात्र-छात्राओं द्वारा शिवपुरी क्षेत्र में नशा मुक्त उत्तराखंड अभियान के तहत जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस रैली का शुभारंभ रिप्पली एडवेंचर, शिवपुरी के श्री रामपाल भंडारी एवं चौधरी हरी सिंह सेवा संस्थान के श्री विक्रम आर्य द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। छात्र-छात्राओं द्वारा विभिन्न नारों

एवं स्लोगन के माध्यम से राफ्टिंग व्यवसाईयों, दुकानदारों एवं पर्यटकों को नशे के दुष्परिणामों पर जागरूक किया गया। रैली के बाद छात्र-छात्राओं द्वारा मरीन ड्राइव से शिवपुरी तक रिवर राफ्टिंग की गई। जिसमें रिप्पली एडवेंचर के इंस्ट्रक्टर श्री रोहित द्वारा रिवर राफ्टिंग के विभिन्न आयामों की जानकारी दी गई। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफ0 राजेश उभान ने शैक्षणिक भ्रमण के सफल संचालन हेतु पर्यटन अध्ययन विभाग को बधाई प्रेषित की। इस अवसर पर महाविद्यालय के पर्यटन अध्ययन विभाग के डॉ0 विजय प्रकाश भट्ट शिशुपाल रावत व मनोविज्ञान विभाग की रंजना जोशी सहित छात्र-छात्राएं विशेष रूप से उपस्थित रहे।

एक नजर

निर्माणाधीन अपार्टमेंट की पार्किंग खुदाई में मिट्टी धंसी, दो की मौत, कई घायल

लखनऊ । उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में बड़ा हादसा हुआ है। यहां पीजीआई थाना क्षेत्र में एक अपार्टमेंट में पार्किंग के निर्माण को लेकर मिट्टी की खुदाई चल रही थी, तभी एक मिट्टी की दीवार पास में स्थित पांच झोंपड़ियों पर गिर गई। इस हादसे में मलबे में दबने से मजदूर सहित दो माह की बच्ची की मौत हो गई। इस घटना से मौके पर अफरातफरी मच गई। वहीं, किसी ने फोन कर इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी। सूचना पर पुलिस के साथ एक बचाव टीम मौके पर पहुंची। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि फायर ब्रिगेड और एसडीआरएफ की टीम रेस्क्यू अभियान में जुटी हुई है। बताया जा रहा है कि अंतरिक्ष अपार्टमेंट में यह हादसा हुआ है। रात के अंधेरे में अपार्टमेंट में खनन का काम चल रहा था। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि यह हादसा कैसे हुआ है, इसकी जांच की जाएगी। घटना गुरुवार देर रात 2 बजे की है। इस हादसे में झोपड़ियों में रह रही डेढ़ महीने की आयशा और 27 वर्षीय मुकादम की जान चली गई। वहीं 12 लोग घायल हो गये। जानकारी के मुताबिक,यह अपार्टमेंट पिछले काफी समय से बन रहा था। घटना पर मौजूद एक प्रत्यक्षदर्शी ने बताया कि मलबे के अंदर दबे लोगों की चीख सुनाई पड़ रही थी। हालांकि, बचाव टीम ने एक घंटे की मशक्कत के बाद मलबे में दबे 14 लोगों को बाहर निकाला लिया है। इनमें से गंभीर रूप से घायल लोगों को इलाज के लिए ट्रॉमा सेन्टर भेजा गया है।

महाराष्ट्र में लोकतंत्र की हत्या हो रही: संजय राउत

मुंबई। शिवसेना (उद्धव बालासाहेब ठाकरे) नेता संजय राउत ने शुक्रवार को शिंदे सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि महाराष्ट्र में लोकतंत्र की हत्या हो रही है और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेतृत्व वाली राज्य सरकार पूरी तरह से संविधान और कानून के खिलाफ सरकार चला रही है। उन्होंने ये भी कहा कि भाजपा शिवसेना में फूट के लिए जिम्मेदार हैं। राउत ने कहा, ष्अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकतंत्र को मजबूत करने के लिए ओम बिरला के नेतृत्व में जो प्रतिनिधिमंडल घाना जा रहा है, उसमें महाराष्ट्र विधानसभा के अध्यक्ष शामिल नहीं हैं। यहां लोकतंत्र की क्या स्थिति है? लोकतंत्र की हत्या हो चुकी है, एक साल से ये पूरी तरह से संविधान, कानून और सुप्रीम कोर्ट के खिलाफ सरकार चला रहे हैं।ष महाराष्ट्र में एमवीए सरकार के पतन के लिए भाजपा पर कटाक्ष करते हुए संजय राउत ने कहा कि शिवसेना में विभाजन के लिए भाजपा जिम्मेदार है और मराठी लोगों की आवाज शिवसेना अब राज्य में टूट गई है। शिंदे सरकार पर निशाना साधते हुए उन्होंने कहा, ष्मुंबई के लिए 105 मराठी लोग शहीद हुए और कई लोग जेल गए। हमारे पिता और दादा जेल गए लेकिन मुंबई में मराठी लोगों को घर से वंचित किया जा रहा है।

न्यूज चैनल के लाईव शो के दौरान नेताओं के बीच जमकर चले लात-घूसे

कराची। पाकिस्तान से जुड़ा एक वीडियो इन दिनों सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है, उसमें विरोधी राजनीतिक दलों के पाकिस्तानी नेताओं को लाइव टेलीविजन के दौरान उलझते हुए दिखाया गया है। इस दौरान दोनों के बीच खूब थप्पड़बाजी होती है। वहीं, दोनों एक दूसरे को अपशब्द कहते भी नजर आए। पाकिस्तान के एक न्यूज चैनल के स्टूडियो में डिबेट हो रही थी। इसमें इमरान खान की पार्टी पीटीआई के नेता और उनके वकील शेख मरवत और नवाज शरीफ की पार्टी पीएमएल-ए के सांसद अफनान उल्ला के बीच बहस हो रही थी। बुधवार को हो रही बहस के दौरान करप्शन के मुद्दे पर दोनों के बीच तनाव बढ़ गया। बताया जा रहा है कि डिबेट के दौरान अफ्नाउल्लाह के इमरान खान पर की गई टिप्पणी से शेर अफजल नाराज हो गए। इसके बाद शेख मरबत अचानक सीट से उठे और बाजू में बैठे अफनान पर टूट पड़े। हालांकि अफनान ने इस दौरान खुद को संभाला और मरबत को दूर फेंक दिया। इस दौरान शो के होस्ट जावेद चौधरी सिर्फ दोनों से मारपीट न करने की गुजारिश करते रहे। हालांकि इनकी लड़ाई नहीं रूकी। जल्द ही ये दोनों लड़ते-लड़ते फ्रेम के बाहर चले गए।

बहुचर्चित रजिस्ट्री प्रकरण में मुजफ्फरनगर के हिस्ट्रीशीटर को दून पुलिस ने किया गिरफ्तार

❑जांच में लापरवाही बरतने पर चौकी प्रभारी जाखन को किया कार्यालय सम्बद्ध

संवाददाता

देहरादून। बहुचर्चित रजिस्ट्री प्रकरण में पुलिस ने मुजफ्फरनगर के हिस्ट्रीशीटर को दून पुलिस ने गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 15 जुलाई 2023 को संदीप श्रीवास्तव सहायक महानिरीक्षक निबंधन देहरादून व जिलाधिकारी द्वारा गठित समिति की जांच रिपोर्ट बाबत अज्ञात अभियुक्तगणों की मिलीभगत से धोखाधड़ी की नियत से आपराधिक षडयन्त्र रचकर उप निबधक कार्यालय प्रथम/द्वितीय जनपद देहरादून में भिन्न-भिन्न भूमि विक्रय विलेख से सम्बन्धित धारित जिल्दों के साथ छेडछाड कर अभिलेखो की कूटरचना करना के सम्बन्ध में दी गयी तहरीर के आधार पर कोतवाली नगर में मुकदमा दर्ज कराया। उपरोक्त प्रकरण की विवेचना पुलिस अधीक्षक यातायात के नेतृत्व में गठित एसआईटी द्वारा की जा रही है। टीम द्वारा रजिस्ट्रार ऑफिस से जानकारी करते हुए

रिंग रोड से सम्बन्धित 30 से अधिक रजिस्ट्रियों का अध्ययन कर सभी लोगों से पूछताछ की तथा पूछताछ में कुछ प्रोपटी डीलर के नाम प्रकाश में आये जिनसे गहन पूछताछ में उक्त फर्जीवाड़े में कई लोगों के नाम प्रकाश में आये। जिसके बाद पुलिस ने सन्तोष अग्रवाल, दीप चन्द अग्रवाल, मक्खन सिंह, डालचन्द, वकील इमरान अहमद, अजय सिंह क्षेत्री, रोहताश सिंह, विकास पाण्डे, कुंवर पाल उर्फ केपी, वकील कमल विरमानी को गिरफ्तार किया गया था। जो वर्तमान में न्यायिक अभिरक्षा में जिला कारागार में निरूद्ध है। इन लोगों से विस्तृत पूछताछ में कई अन्य लोगों के नाम भी प्रकाश में आये थे जिनकी जिनकी तलाश में गठित टीम द्वारा लगातार दबिशें, पतारसी सुरागरसी कर रही है। पर्याप्त साक्ष्यों के आधार पर प्रकाश में आया कि राजपुर रोड जाखन में स्थित भू-स्वामी श्रीमती स्वरूप रानी की भूमि के भी विलेख कूटरचित दस्तावेजों के आधार पर पूर्व की भांति तैयार कर मुजफ्फरनगर निवासी मांगे राम के नाम किये गये और उन्हें भी रजिस्ट्रार रिकॉर्ड रूम में चढ़ाया गया। तत्पश्चात यह भूमि रेखा शर्मा से देहरादून निवासी कमल जिंदल को यह बेची गयी। एसआईटी टीम ने दस्तावेजों की जांच परान्त 28 सितम्बर 2021 की शाम को मुजफ्फरनगर के हिस्ट्रीशीटर विशाल कों गिरफ्तार किया गया। दरोगा सुमेर कुमार द्वारा आरोपी के विरुद्ध ठोस कार्रवाई न करने पर लापरवाही करने के संदर्भ में एसएसपी अजय सिंह द्वारा सुमेर कुमार को तत्काल पुलिस कार्यालय अटैक कर दिया है।

रिटायर्ड दरोगा का घर चोरों ने खंगाला, लाखो का माल साफ

हमारे संवाददाता

नैनीताल। रिटायर्ड दरोगा के बंद मकान पर हाथ साफ करते हुए चोरों ने लाखों के जेवरात व अन्य सामान चुरा लिये है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर पड़ताल शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार आरटीओ रोड उदयलालपुर मुखानी निवासी बसंत कुमार पांडे वर्ष 2021 में डीआईजी कैंप कार्यालय से दरोगा पद से रिटायर्ड हुए थे। वर्तमान वह अपनी पत्नी दया पांडे के साथ रहते हैं। बताया जा रहा है विगत 23 सितंबर को वह अपनी पत्नी के साथ नंदा देवी का मेला देखने नैनीताल गए थे। वही अपने बेटे के यहां रूक गये। 27 सितंबर को पड़ोसी सोनू ने फोन कर बसंत को बताया कि उनके घर के ताले टूटे हुए हैं। इसकी सूचना पुलिस को दी गई। मौके पर पहुंची पुलिस और फॉरेंसिक टीम ने भी साक्ष्य जुटाये। रिटायर्ड दरोगा बसंत के अनुसार चोरों ने घर में पांचों कमरे खंगाले है तथा वह उनकी पत्नी और दोनों बहुओं के गहने भी चुरा ले गए। साथ ही आठ हजार रुपये की नकदी भी ले गये। बताया कि चोर कुल 30-35 तोला सोने-चांदी के जेवर ले गए। इतना ही नहीं चोरों ने घर के मंदिर में चढ़ाये रूपये भी चोरी कर लिए है।

बताया जा रहा है कि चोरों ने अपनी पहचान छिपाने के लिए घर में लगे सीसीटीवी की डीवीआर को पहले तोड़ा और फिर पानी से भरी बाल्टी में डाल दिया। जिससे कुछ पता न चल सके। मुखानी थानाध्यक्ष रमेश बोहरा बताया कि मामले की जांच की जा रही है। जल्द ही चोरों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

गुलदार का शिकार बनी तीन साल की मासूम, मचा कोहराम

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। बच्छणस्यूँ पट्टी के गहड़ खाल में गुलदार एक तीन साल की बच्ची को उठाकर ले गया। बच्ची अपनी दादी के साथ आंगन में खेल रही थी। इस दौरान घात लगाए बैठे गुलदार ने बच्ची पर हमला किया और दादी के सामने बच्ची का उठा ले गया। हालांकि शोरगुल होने पर गुलदार बच्ची को छोड़कर भाग खड़ा हुआ। लेकिन तब तक बच्ची की जान जा चुकी थी। सूचना मिलने पर वन विभाग की टीम ने मौके पर पहुंच कर गुलदार को खोजने का प्रयास किया लेकिन वह दिखायी नहीं दिया। बच्ची की मौत से गांव में कोहराम मचा हुआ है।

जानकारी के अनुसार बच्छणस्यूँ पट्टी के गहड़ खाल में शाम करीब 6.30 बजे विनोद कोहली की 3 साल की बच्ची मिस्टी अपनी दादी के साथ घर के आंगन में खेल रही थी। इस दौरान घात लगाये गुलदार ने बच्ची पर हमला कर दिया

और उसे उठाकर जंगल की ओर ले गया। गुलदार के बच्ची को आंगन से उठाने के बाद दादी जोर जोर से चिल्लाने लगी। शोर मचने पर परिवार के अन्य सदस्य भी बाहर आए। जिसके बाद गाँव में कोहराम मच गया। ग्रामीणों ने मामले की सूचना वन विभाग को दी। सूचना मिलने पर वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची और गुलदार की ढूंढ खोज शुरू की लेकिन गुलदार का कहीं पता नहीं चल सका। वहीं बच्ची की मौत के बाद गांव में दहशत का माहौल बना हुआ है।

छात्रा से छेड़छाड़ में एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। छात्रा से छेडछाड करने के मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी निवासी महिला ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग बेटी राजकीय बालिका इंटर कालेज की छात्रा है। उसने बताया कि उसकी बेटी को कालेज जाते व वहां से आते समय रेशम फार्म निवासी शिवा छेडखानी कर उसको परेशान करता है। जब वह उसका विरोध करती है तो उसके साथ गाली गलौच करने लग जाता 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।