सोमवार
30 अक्टूबर 2023

पृष्ठ 4

माइक्रोग्रीन्स के सेवन से मिल सकते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

पृष्ठ 5

प्रभास के सालार से सामने आया का नया पोस्टर, कई सारे अवतार में दिखे सुपरस्टार

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 259
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

पीड़ा से दृष्टि मिलती है, इसलिए आत्म पीड़न ही आत्मदर्शन का माध्यम है!

– महावीर

दूनवैलीमेल

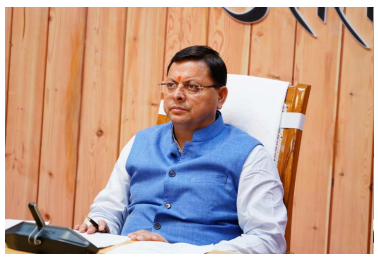
सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

बड़ा निवेश करने वालों को बड़ा लाभ



❑राज्य में लागू होगी केंद्रीय स्क्रैप नीति
❑पर्यटन विभाग में सिंगल विंडो सिस्टम लागू होगा

विशेष संवाददाता

देहरादून। आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में पर्यटन, परिवहन और ऊर्जा विभाग से जुड़े तमाम अहम प्रस्तावों पर विचार मंथन के बाद 30 प्रस्तावों को मंजूरी दे दी गई। विदेश दौरे पर होने के कारण सतपाल महाराज, गणेश जोशी व प्रेमचंद अग्रवाल बैठक में शामिल नहीं हुए। सुबोध उनियाल व रेखा आर्य बैठक में मौजूद रही।

जैसा कि संभावनाएं जताई जा रही थी सरकार ने आज की इस कैबिनेट बैठक में दिसंबर माह में होने वाली ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के मद्देनजर अपनी औद्योगिक नीतियों में आंशिक बदलाव भी किया। उत्तराखंड में बड़ा निवेश करने पर सरकार द्वारा आर्थिक पैकेज देने का फैसला किया गया है। खास बात यह है की पुराने निवेशक या उद्योगपति 200 करोड़ से अधिक का निवेश करते हैं तो उन्हें सरकार द्वारा सब्सिडी का लाभ दिया जाएगा। सरकार द्वारा राज्य में चलाये जा रहे सोलर वॉटर हीटर अनुदान योजना जिसे बंद कर दिया गया है उसे फिर से शुरू कर दिया गया है जिसके तहत कमर्शियल को 30 व घरेलू उपयोग के लिए 50 फीसदी सब्सिडी दी जाएगी।

कैबिनेट की बैठक में आज जलागम से जुड़ा बड़ा फैसला करते हुए पूरे प्रदेश में मास्टर प्लान बनाकर नदी नालों पर चेक डैम बनाए जाएंगे। जिसके लिए एक ऑथॉरिटी का भी गठन होगा। कैबिनेट की बैठक में सभी कर्मचारियों को नई या पुरानी पेंशन योजना का विकल्प देने का भी फैसला किया गया। कट ऑफ डेट के तहत जो भी विज्ञप्ति जारी होगी उसमें भर्ती कर्मचारी यह चुन सकेंगे कि वह पुरानी पेंशन योजना में रहना चाहते हैं या नई।

आज की कैबिनेट बैठक में केंद्र सरकार की स्क्रैप नीति को लागू करने का फैसला भी लिया गया है जिसके तहत आयु पूरी कर चुके वाहनों को स्क्रैप करने पर नया वाहन खरीद में 15 से 25 फीसदी की छूट दी जाएगी तथा आयु पूरी कर चुके वाहनों को रेन्यू नहीं किया जाएगा। बैठक में कॉलेज में योग प्रशिक्षितों की नियुक्ति 300 रूपये प्रति घंटे पर संविदा के जरिए करने और गन्ना एवं खाडसारी नीति को 23-24 तक बढ़ाये जाने का फैसला भी किया गया है। पर्यटन नीति में संशोधन कर सिंगल विंडो सिस्टम लागू करने तथा राजाजी टाइगर रिजर्व कंजर्वेशन फाउंडेशन बनाने का फैसला किया गया है। कैबिनेट के अहम फैसलों में मुनि की रेती ढालवाला को ए श्रेणी से उच्चकृत करने व ग्राम्य विकास सहायक के पद सृजित करने के फैसले भी लिए गए हैं। बैठक में कुल 30 अहम प्रस्तावों को मंजूरी दी गई है।

बसपा विधायक सरवत करीम अंसारी का निधन

❑राजनेताओं और सामाजिक संगठनों ने जताया अफसोस

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मंगलौर से बहुजन समाज पार्टी के विधायक सरवत करीम अंसारी का निधन हो गया है। वे लंबे समय से दिल की बीमारी से जूझ रहे थे। कुछ महीने पहले ही मुंबई में भी उनका इलाज हुआ था। सोमवार की सुबह सरवत करीम अंसारी का निधन हो गया। जिससे पूरे कस्बे व आस पास के इलाके में शोक की लहर दौड़ गई। प्रदेश के कई बड़े राजनेताओं और सामाजिक संगठनों ने विधायक सरवत करीम अंसारी के निधन पर शोक जताया है।

विधायक सरवत करीम अंसारी की हालत बिगड़ने पर उन्हें दिल्ली ले जाया गया था। बताया जा रहा है कि वह 3 दिन से वेंटिलेटर पर थे और उनकी हालत लगातार बिगड़ रही थी। दिल्ली स्थित अस्पताल में ही उन्होंने अंतिम सांस ली है।

बसपा विधायक सरवत करीम अंसारी का राजनीतिक सफर लगातार उतार-चढ़ाव से भरा रहा। साल 2012 के विधानसभा चुनाव में सरवत करीम अंसारी पहली बार बसपा के टिकट पर विधायक बने। कांग्रेस के दिग्गज नेता काजी निजामुद्दीन से उनका हमेशा से कड़ा मुकाबला रहा। पहले चुनाव में उन्होंने काजी निजामुद्दीन को महज 698 वोट से हराया। साल 2017 के चुनाव में काजी निजामुद्दीन से उन्हें 2668 वोट से शिकस्त हासिल हुई लेकिन साल 2022 के चुनाव में कांटे की टक्कर के बीच सरवत करीम ने फिर से वापसी करते हुए महज 598 वोट से जीत हासिल की। 2012 में पहली बार विधायक बनने पर सरवत

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

कतर में मौत की सजा पाने वाले नेवी अफसरों के परिवार से मिले विदेश मंत्री

नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने उन 8 एक्स नेवी अफसरों के परिवार से मुलाकात की है, जिन्हें कतर में मौत की सजा सुनाई गई है। विदेश मंत्री ने खुद सोशल मीडिया पर यह जानकारी दी। उन्होंने कहा कि कतर में हिरासत में लिए गए 8 भारतीयों के परिवारों से आज सुबह मुलाकात की। विदेश मंत्री ने आगे कहा कि मुलाकात के दौरान इस बात पर जोर दिया कि सरकार मामले को सर्वोच्च महत्व दे रही है। हम उन परिवारों की चिंताओं और दर्द को समझते हैं। हमने परिवारों को आश्वासन दिया है कि सरकार उनकी रिहाई सुनिश्चित करने के लिए सभी प्रयास जारी रखेगी। परिवारों के साथ इस मुद्दे पर कॉर्डिनेट किया जाएगा। बता दें कि भारतीय नौसेना के ये सभी 8 पूर्व अफसर अगस्त 2022 से ही कतर की जेल में बंद हैं। कतर ने इन सभी पर जासूसी का आरोप लगया है। इस आरोप में सभी को कतर की एक अदालत ने मौत की सजा सुनाई है। इन्हें कतर की पुलिस ने गिरफ्तार किया था। इन 8 अफसरों में राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित कमांडर पूर्णेंदू तिवारी (रि.) भी शामिल हैं। इन्हें 2019 में तत्कालीन राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने प्रवासी भारतीय पुरस्कार से सम्मानित किया था।

हादसा: चार स्कूली बच्चों सहित पांच की मौत

हमारे संवाददाता

बदायूं। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक स्कूल बस व एक स्कूली वैन की आपस में टकरा जाने से जहां चार स्कूली बच्चों सहित पांच की मौत हो गयी है। वहीं इस दुर्घटना में दर्जन भर से अधिक बच्चे घायल भी हुए है। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से घायलों को अस्पाल पहुंचाया जहां उनका उपचार जारी है।

जानकारी के अनुसार इस हादसे में चार बच्चे और एक ड्राइवर समेत कुल 5 मौतें हुई हैं। घटना के बाद पीड़ित परिवारों में कोहराम मच गया है. परिवारों का रो-रो कर बुरा हाल है। वही हादसे की सूचना मिलने पर जिले के बड़े अधिकारी जिला अस्पताल पहुंच गए। जहां उन्होंने घायलों के बेहतर इलाज के लिए अस्पताल प्रशासन को निर्देशित किया। गंभीर हालत छात्रों को मेडिकल कॉलेज के लिए रेफर कर दिया गया है।

बताया जा रहा है दोनों वाहन की स्पीड काफी तेज थी और दोनों की भिड़ंत आमने-सामने से हुई है। दोनों वाहन स्कूली ही थे उनके ड्राइवर अपने-अपने क्षेत्रों से बच्चों को लेकर कस्बा म्याउं के एसआरपीएस इंग्लिश मीडियम स्कूल जा रहे थे। तभी उसावा थाना क्षेत्र के म्याउं-नबीगंज रोड पर दोनों स्कूली वाहन आपस में टकरा गए जिससे मौके पर ही वैन ड्राइवर और एक बच्चे की मौत हो गई। जबकि हादसे में एक दर्जन से अधिक बच्चे घायल हो गए। इलाज के दौरान, तीन और बच्चों ने अस्पताल में दम तोड़ दिया। कुल पांच लोगों की मौत हुई है। अब पुलिस जांच से ही इस बात का खुलासा होगा कि दोनों वाहन आपस में टकराए कैसे? किसकी गलती से यह दुर्घटना हुई इसकी भी जानकारी आना बाकी है। बहरहाल पुलिस ने मृतकों का शव कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

एक और आंदोलन की दरकार

यह समय की मांग है या फिर चुनावी रंगत कि राज्य में लोकसभा चुनाव से पहले एक ऐसे आंदोलन की बात पर चर्चा हो रही है जैसा आंदोलन अलग राज्य गठन के लिए चलाया गया था। खास बात यह है कि इस आंदोलन की चर्चा का केंद्र बिंदु वही मातृशक्ति है जिसने राज्य के आंदोलन में अग्रणीय भूमिका निभाई थी। भले ही इस सूबे के तमाम नेता राज्य गठन से लेकर आज तक आंदोलनकारियों के सपनों का राज्य बनाने की बातें करते रहे हो लेकिन क्या आम आदमी और आंदोलनकारियों ने एक ऐसे ही राज्य की कल्पना की थी जैसा वर्तमान में राज्य है। बात अगर एक सच्चे आंदोलनकारी के नजरिये से सोची या कही जाए तो इसका साफ जवाब यही है कि कदाचित भी नहीं। अगर इस सवाल का जवाब हां होता तो न तो सूबे के नेताओं को राज्य गठन के दो दशक बाद जनता को यह भरोसा दिलाने की जरूरत पड़ती कि वह आंदोलनकारियों के सपनों का राज्य बनाएंगे और न आज सूबे की मातृशक्ति द्वारा एक और जन आंदोलन चलाने के बारे में ही सोचने की जरूरत होती। इन बीते 20 सालों में राज्य में बहुत कुछ ऐसा हुआ है जो नहीं होना चाहिए था। व्यवस्थागत गलतियों के कारण ही इस सोच को हवा मिली है। कांग्रेस व भाजपा जिन्होंने सूबे की सत्ता अब तक संभाली है दोनों के ही कार्यकाल में जिस तरह से बड़े-बड़े घपले या घोटाले हुए हैं उनके लिए भले ही कोई दल या नेता जिम्मेवारी ले न ले लेकिन सिर्फ वही जिम्मेदार है। जिस भर्ती घोटाले का खुलासा बीते समय में हुआ है वह कोई मामूली घटना नहीं है सूबे के वह युवा जिन्होंने खुद राज्य आंदोलन में अपना खून पसीना बहाया वह कितने आहत हुए हैं उसकी कल्पना शायद सत्ता में बैठे लोग नहीं कर सकते हैं। ऐसा लगता है कि शायद इस राज्य के गठन का मूल उद्देश्य जैसे नेताओं और नौकरशाहों की लूट खसोट के लिए ही हुआ था। इस लूट खसोट के दो दशकों में विकास और कानून व्यवस्था के मुद्दों को कभी तवज्जो ही नहीं दी गई। सबका ध्यान सिर्फ खनन और जमीनों की लूटपाट पर ही केंद्रित होकर रह गया। राज्य आंदोलनकारी महिलाएं नीतिगत सुधार की मशां लेकर जिस आंदोलन की बात कर रही है उसकी परिणिति क्या होगी यह आने वाला समय ही बताएगा हो सकता है कि इस आंदोलन की बात भी चुनावी रंगत हो और अपने क्षैतिज आरक्षण तथा अन्य लाभ के मुद्दों को सुलझाने के`लिए ही की जा रही हो। जैसे चुनाव से पूर्व सभी सामाजिक संगठन और कर्मचारी संगठन अपनी मांगों को मनवाने के लिए आंदोलन या सरकार को सबक सिखाने की चेतावनी देकर करते रहे हैं। लेकिन दो दशक का समय बीतने के बाद भी रामपुर तिराहा जैसे तमाम मामलों में शहीदों को इंसाफ न दिला पाना और सरकारों की नीतिगत खामियों के कारण भ्रष्टाचार का चरम सीमा पर पहुंचना राज्य में जमीनों और जंगल की लूट होना, कानून व्यवस्था, शिक्षा और पहाड़ पर अपेक्षित विकास न होना जिसके कारण गांवों का खाली होना आदि तमाम ऐसे मुद्दे हैं जिन पर राज्य में एक बड़े आंदोलन की जरूरत है। इस सच से इन्कार नहीं किया जा सकता है।

सुप्रीम कोर्ट ने मनीष सिसोदिया की जमानत याचिका खारिज की

नई दिल्ली। दिल्ली के पूर्व उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया को सुप्रीम कोर्ट से झटका लगा है। जमानत याचिका खारिज कर दी गई है। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति एस. वी. एन भट्टी की पीठ ने फैसला सुनाई। पीठ ने दोनों याचिकाओं पर 17 अक्टूबर को अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था। सुप्रीम कोर्ट ने मामले की सुनवाई छह से आठ महीने में पूरी करने का निर्देश दिया है। सुप्रीम कोर्ट का कहना है कि अगर सुनवाई धीमी गति से आगे बढ़ती है तो मनीष सिसोदिया बाद में फिर से जमानत के लिए आवेदन कर सकते हैं। अगर सुनवाई की कार्यवाही में देरी होती है तो सिसोदिया कथित दिल्ली आबकारी नीति घोटाला से संबंधित मामलों में तीन महीने में जमानत के लिए आवेदन कर सकते हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली आबकारी नीति में कथित अनियमितताओं से जुड़े मामलों में दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया की जमानत याचिका खारिज कर दी। उच्चतम न्यायालय ने 17 अक्टूबर को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) से कहा था कि अगर दिल्ली आबकारी नीति में बदलाव के लिए कथित तौर पर दी गई रिश्वत श्श्अपराध से आयश्श का हिस्सा नहीं है, तो संघीय एजेंसी के लिए सिसोदिया के खिलाफ धनशोधन का आरोप साबित करना कठिन होगा। केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) ने आबकारी नीति श्घोटालेश्श में कथित भूमिका को लेकर सिसोदिया को 26 फरवरी को गिरफ्तार किया था।

अनप्तमप्सु दुष्टरं सोमं पवित्र आ सृज।
पुनीहीन्द्राय पातवे।।

(ऋग्वेद ९-१६-३)

दिव्यता का सोम हमारे अस्तित्व में विद्यमान है परंतु इसे प्राप्त करने के लिए कठोर परिश्रम और संयम की आवश्यकता होती है। मलिन वासनाओं को नियंत्रण में रखा जाता है। तब हृदय की पवित्रता और आत्मा की प्रबुद्धता को प्राप्त किया जाता है।

श्रद्धा पूर्वक मनाया गया गुरु रामदास साहिब का प्रकाश पर्व

संवाददाता

देहरादून। नितनेम के पश्चात श्रद्धापूर्वक गुरू रामदास साहिब का प्रकाश पर्व मनाया गया।

आज यहां प्रात: नितनेम के पश्चात हजूरी रागी भाई कवरपाल सिंह ने आसा दी वार का शब्द 'बैठा सोढ़ी पातिसाह रामदास सतगुरु कहावै' का गायन किया एवं बावा परिवार के द्वारा रखे गये श्री अखण्ड पाठ साहिब के भोग डाले गए। विशेष रूप दिल्ली से आए हुए भाई रविन्द्र सिंह अखंड कीर्तनी जत्थे ने 'ध न धन रामदास गुर जिनि सिरिया तीने सवारिया' व 'इक अरदास भाट कीरति की गुरु रामदास राखह सरणाई' का शब्द गायन किया। गुरुद्वारा साहिब के हैंड ग्रंथी भाई शमशेर सिंह ने कहा कि गुरु रामदास साहिब ने हमें हमेशा चडदीकला में जीना सिखाया, गुरु साहिब का सारा जीवन सेवा भावना व गुरु साहिब को समर्पित वाला रहा। गुरु जी ने 30 रागों व 8 वारों में बानी लिखी। बानी पढ़ने से मनुष्य को परमात्मा के दर्शन होते हैं। हैंड ग्रंथी भाई शमशेर सिंह ने सरबत के भले के लिए अरदास की, प्रधान, गुरबख्श सिंह राजन व जनरल सेक्रेटरी गुलजार सिंह द्वारा संगतों को गुरु रामदास साहिब के प्रकाश पर्व की बधाई दी । बावा परिवार को सिरोपा भेंट कर सम्मानित किया गया। मंच का संचालन सेवा सिंह मठारु ने किया। कार्यक्रम के पश्चात संगत ने गुरु का लंगर व प्रशाद ग्रहण किया। इस अवसर पर सरदार गुरबख्श सिंह राजन अध्यक्ष, गुलजार सिंह महासचिव, चरणजीत सिंह उपाध्यक्ष, सेवा सिंह मठारु, मंजीत सिंह, गुरप्रीत सिंह जौली, राजिंदर सिंह राजा, गुरबचन सिंह रैना, अविनाश सिंह, अरविंदर सिंह आदि उपस्थित रहे।।

नासवी के 25 साल पूरे होने पर जागरुक गोष्ठी का आयोजन

संवाददाता

हरिद्वार। नासवी के 25 साल पूरे होने पर लघु व्यापारियों ने जागरूक गोष्ठी का आयोजन किया।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के मात्र संगठन लघु व्यापार संगठन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में केंद्रीय संगठन (नासवी) नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया के संघर्ष के 25 वर्ष हो जाने के उपरांत सड़क से सदन तक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर लघु व्यापार संगठन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा 1998 में नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया (नासवी) का गठन भारतवर्ष के फुटपाथ के रेडी पटरी के संगठनों को संयुक्त रूप से संगठित कर संघर्ष किया जाता रहा संघर्ष की बदौलत वर्ष 2014 में भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण अधिनियम, राष्ट्रीय आजीविका मिशन का लक्ष्य निर्धारित करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में प्रधानमंत्री स्ट्रीट वेंडर आत्मनिर्भर योजना के तहत रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को अलग से वेंडिंग जोन के रूप में देश के सभी निकायों के माध्यम से विकसित किया जा रहा है।

उन्होंने कहा उत्तराखंड में भी हल्द्वानी, काशीपुर, रुद्रपुर, कोटद्वार, देहरादून, विकास नगर, रुड़की हरिद्वार, टनकपुर, चंपावत इत्यादि क्षेत्रों में रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों को राज्य सरकार के संरक्षण में वेंडिंग जोन के रूप में स्वरोजगार दिए जा रहे हैं। संजय चोपड़ा ने कहा धर्मनगरी हरिद्वार में भगत सिंह चौक से सेक्टर 2 बेरियल तक नगर निगम प्रशासन द्वारा बनाए जाने वाला वेंडिंग जोन का कार्य भी प्रचलन में है चौथा वेंडिंग जोन मूलभूत सुविधाओं के साथ स्थानीय लाभार्थी रेडी पटरी के लघु व्यापारी अपना व्यापार संचालित कर सकेंगे।

23 से प्रेम और 47 से गुरेज क्यों: दसौनी

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड भाजपा द्वारा 2022 के विधानसभा चुनाव में हारी हुई 23 विधानसभाओं में सांसदों के प्रवास किए जाने को लेकर उत्तराखंड कांग्रेस की मुख्य प्रवक्ता गरिमा मेहरा दसौनी ने भाजपा नेतृत्व को विज्ञप्ति जारी कर आड़े हाथों लिया है। दसौनी ने कहा कि आखिर उत्तराखंड भाजपा को उत्तराखंड की 23 विधानसभाओं में ही दिलचस्पी क्यों है? बाकी 47 विधानसभाओं में उत्तराखंड भाजपा ने ऐसे विकास के कौन से कीर्तिमान स्थापित कर दिए हैं जिनको लेकर भाजपा नेतृत्व और संगठन इतना आश्वस्त दिखाई पड़ रहा है?

दसौनी ने कहा कि क्या उत्तराखंड की भाजपा द्वारा जीती हुई 47 विधानसभा सीटों में भाजपा के जीते हुए विधायकों के द्वारा स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार, सड़क इत्यादि के मसले सुलझा लिए गए हैं? क्या उन 47 विधानसभाओं में राम राज्य स्थापित हो गया है? क्या उन 47 विधानसभाओं में कोई अपराध नहीं हो रहे हैं? क्या उन 47 विधानसभाओं में सरकारी अस्पतालों की व्यवस्था, सरकारी विद्यालयों की व्यवस्था, सड़कों की व्यवस्था चाक चौबंद हो चुकी है? क्या उन 47 विधानसभाओं के युवाओं को रोजगार मिल चुका है? जो भाजपा संगठन एड़ी चोटी का जोर सिर्फ 23 विधानसभाओं में लगाने की तैयारी कर रहा है।

दसौनी ने कहा कि भाजपा बताएं कि उत्तराखंड बीते 2 वर्षों में जिन चुनौतियों से जूझ रहा था उस वक्त उसके पांचो सांसद कहां नदारद थे? दसोनी ने कहा कि चाहे वह जोशीमठ भू धंसाव हो या अंकिता भंडारी हत्याकांड , भर्ती घोटाले हो या केदारनाथ से सोना चोरी हुआ हो सभी बड़े प्रकरणों पर भाजपा के जीते हुये पांचों सांसदों ने चुप्पी साधे रखी है और उत्तराखंड बीजेपी को यह क्यों लगता है कि अब उसके सांसद जहां भी जाएंगे उनका पलक पांवड़े बिछाकर जनता स्वागत करेगी या उनको स्वीकार करेगी? क्योंकि भाजपा अपने किसी भी दावे और वादे पर खरी नहीं उतरी है।

कहा कि उत्तराखंड के आम जनमानस में आज भाजपा नेतृत्व को लेकर खासा आक्रोश और गुस्सा है। महंगाई और बेरोजगारी अपने चरम पर है, अस्पतालों और विद्यालयों की दुर्दशा हो चुकी है सड़कों में गड्ढों की वजह से आए दिन जनता को दुश्वारियों से दो-चार होना पड़ता है। दसौनी ने कहा कि भाजपा मुंगेरीलाल के हसीन सपने देख रही है कि वह कांग्रेस के किलों को अपने सांसदों द्वारा ढहाने का काम करेगी पर यह दूर की कौड़ी है और भाजपा अपने द्वारा जीती हुई 47 सीटों पर ही अपनी जमानत बचा ले वही उसके लिए बड़ी बात होगी।

यही पाकिस्तानी लोकतंत्र है

मुमकिन है कि अगले आम चुनाव के बाद नवाज शरीफ को फिर से प्रधानमंत्री बना दिया जाए। आरोप है कि शरीफ की सेना के साथ डील हो गई है। इसके तहत सत्ता में उनकी वापसी की योजना को अंतिम रूप दिया जा चुका है।

नवाज शरीफ को जब भ्रष्टाचार के मामलों में सजा सुना कर देश निकाला दिया गया था, तब पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री ने अपने राजनीतिक करियर अंत के लिए पाकिस्तानी सेना के उच्च अधिकारियों को जिम्मेदार ठहराया था। उनका बयान इस बात की पुष्टि था कि पाकिस्तान में सेना नेतृत्व ही प्रत्यक्ष या परोक्ष तौर पर देश की कमान संभालते रहता है। तब सेना ने एक बार पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ पार्टी के नेता इमरान खान को मौका देने का मन बनाया था। लेकिन अपने

स्वभाव के मुताबिक इमरान सचमुच देश का नेतृत्व करने की महत्त्वाकांक्षा पाल बैठे। उन्होंने कुछ ऐसे फैसले लिए, जिनसे अमेरिका से निकट संबंध में स्वार्थ रखने वाले सैन्य अधिकारियों के हितों को चोट पहुंची। तो सैन्य अधिकारियों ने उन्हें हटाने का फैसला किया। खबरों के मुताबिक इमरान खान को भी देश से बाहर चले जाने का विकल्प दिया गया था, लेकिन उन्होंने उसे ठुकरा दिया। नतीजा यह है कि वे जेल में दिन काट रहे हैं।

इस बीच सैनाध्यक्ष बदले, जिससे परिस्थितियां नवाज शरीफ के और अनुकूल हुईं। तो उन्हें सजा से राहत दिलवाने और देश लाने की कवायद पूरी हो गई है। मुमकिन है कि अगले आम चुनाव के बाद उन्हें फिर से प्रधानमंत्री बना दिया जाए। इमरान खान की पार्टी ने सार्वजनिक आरोप लगाया है कि नवाज शरीफ की सेना के साथ डील हो गई है। इसके तहत जनवरी में होने वाले चुनावों से सत्ता में उनकी वापसी की योजना को अंतिम रूप दिया जा चुका है। नवाज शरीफ की पार्टी पाकिस्तान मुस्लिम लीग (नवाज) कह चुकी है कि पूर्व प्रधानमंत्री चुनाव लडने का इरादा रखते हैं। इस बात की संभावना इतनी मजबूत है कि पाकिस्तान के टीकाकारों ने कटाक्ष किया है कि अगर यह सब तय ही है, फिर चुनाव पर खर्च करने की जरूरत ही क्या है! पाकिस्तान की न्यायपालिका का हाल यह है कि नवाज शरीफ की देश वापसी को निर्बाध बनाने के लिए वहां की एक अदालत ने विशेष कार्यवाही के जरिए उन्हें जमानत दी है। मतलब वही कि पाकिस्तान में फैसले सेना लेती है और उसके बाद सारा तंत्र उसे अमली जामा पहनाने में जुट जाता है। (आरएनएस)

अनाज- आंकड़े और अंतर्विरोध

अनाज पैदावार के वास्तविक आंकड़ों के आने के बाद ही सरकार के ताजा अनुमानों की पुष्टि हो सकेगी। इस बीच यह आवश्यकता जरूर है कि सरकार आंकड़े जुटाने और अनुमान लगाने के अपने सिस्टम को बेहतर बनाए, ताकि पिछले वर्ष जैसी स्थिति आगे ना हो।

केंद्रीय कृषि मंत्रालय ने अपने ताजा आंकड़ों के जरिए अंदाजा लगाया है कि 2022-23 में अनाज की रिकॉर्ड पैदावार हुई। इस अनुमान के मुताबिक अनाज की कुल पैदावार 32 करोड़ 90 लाख टन हुआ है। यह 2021-22 की तुलना में 4.5 प्रतिशत ज्यादा है। हालांकि बढ़ोतरी चावल और गेहूं की पैदावार में भी हुई, लेकिन सबसे ज्यादा वृद्धि मोटे अनाजों के मामले में दर्ज हुई। यह वृद्धि 12 प्रतिशत तक रहने की बात कही गई है। हालांकि दलहन की पैदावार पिछले वर्ष की तुलना में 4.4 प्रतिशत गिरी, लेकिन पांच वर्ष के औसत से तुलना करें, तो उसमें भी छह फीसदी की बढ़ोतरी नजर आती है। इन आंकड़ों ने कृषि क्षेत्र के प्रदर्शन पर नजर रखने वाले विशेषज्ञों को चौंकाया है।

यह सवाल सहज ही उठा है कि कृषि पैदावार इतनी दुरुस्त है, तो देश में खाद्य मुद्रास्फीति इतनी ऊंची क्यों बनी हुई है? और सरकार को कुछ फसलों के निर्यात पर रोक क्यों लगानी पड़ी? फिर ओर भी ध्यान जाता है कि पिछले साल सरकार ने गेहूं की पैदावार के बारे में गलत अंदाजा लगाया था, जिस कारण पहले लगाए गए अनुमान की तुलना में वास्तविक पैदावार कम रही थी। केंद्र ने पूर्व अनुमान के आधार पर ही यह एलान कर दिया कि यूक्रेन युद्ध के कारण विश्व बाजार में हुई गेहूं की कमी की पूर्ति भारत करेगा। लेकिन बाद उसे निर्यात रोकने का निर्णय लेना पड़ा।

तब कम पैदावार के कई कारणों का जिक्र किया गया था। 2022-23 में भी कई ऐसे कारण हैं, जो सरकार के अनुमान पर संदेह का कारण बन रहे हैं। मसलन, इस वर्ष कई राज्यों में मानसून की बारिश सामान्य से कम रही है, और कई राज्यों में बाढ़ से नुकसान हुआ है। दरअसल, सरकारी अधिकारी घरेलू बाजार में अनाज की महंगाई का कारण इन्हीं तथ्यों को बताते रहे हैं। जाहिर है, ऐसे में पैदावार के वास्तविक आंकड़ों के आने के बाद ही सरकार के ताजा अनुमानों की पुष्टि हो सकेगी। इस बीच यह आवश्यकता जरूर है कि सरकार आंकड़े जुटाने और अनुमान लगाने के अपने सिस्टम को बेहतर बनाए, ताकि पिछले वर्ष जैसी स्थिति आगे ना हो। (आरएनएस)

अंडरवेट लोगों के लिए वरदान हैं एक्सरसाइज!

एक ओर जहां भारी संख्या में लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो अंडरवेट होते हैं और हर तरीके से अपना वजन बढ़ाने में लगे रहते हैं। ऐसे लोग अपनी डाइट से लेकर अपने लाइफस्टाइल को लेकर काफी गंभीर होते हैं, लेकिन कई बार इन्हें सकारात्मक रिजल्ट नहीं मिल पाता है। फिट रहना और स्लिप बॉडी हर किसी को पसंद होती है, लेकिन जरूरत से ज्यादा पतलापन भी सही नहीं है।

एक ओर जहां भारी संख्या में लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो अंडरवेट होते हैं और हर तरीके से अपना वजन बढ़ाने में लगे रहते हैं। ऐसे लोग अपनी डाइट से लेकर अपने लाइफस्टाइल को लेकर काफी गंभीर होते हैं, लेकिन कई बार इन्हें सकारात्मक रिजल्ट नहीं मिल पाता है। फिट रहना और स्लिप बॉडी हर किसी को पसंद होती है, लेकिन जरूरत से ज्यादा पतलापन भी सही नहीं है। इसलिए अगर आप भी इन्हीं में से हैं जो जरूरत से ज्यादा पतले हैं और वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आज हम आपको 4 ऐसी एक्सरसाइज बता रहे हैं जो वाकई फायदेमंद हैं। तो आइए जानते हैं क्या हैं ये एक्सरसाइज-

ट्राइसेप्स डिप्स

जो लोग अंडरवेट हैं जो अब वजन बढ़ाना चाहते हैं लेकिन कर्वी फिगर के साथ तो अपने दिनभर के वर्कआउट में ट्राइसेप्स डिप्स शामिल करें। इस एक्सरसाइज को करने से बाहों को सही शेप मिलती है और मसल्स मजबूत होती है। इस एक्सरसाइज को करने से बैक बॉडी भी टोन्ड होती है। इस एक्सरसाइज को करने में आपको थोड़ी सी मेहनत लगानी पड़ सकती है। इसे करने के लिए दोनों हाथों को पीठ के पीछे बेंच पर टिकाएं और पैरों को सामने वाले बेंच पर रखें। अब हाथों की मदद से अपने शरीर को ऊपर उठाएं और नीचे लाएं। आप एक दिन छोड़कर इस एक्सरसाइज को कर सकते हैं।

पुश अप्स

यदि आप वजन बढ़ाने के लिए एक्सरसाइज करना चाहते हैं तो पुश अप्स सबसे बेस्ट है। पुश अप्स करने से आपकी ऊपरी बॉडी टोन्ड रहती है और एक्स्ट्रा मसल्स गेन होने में मदद मिलती है। इन दिनों इस बॉडी वर्कआउट करने का एक लाभ यह भी है कि इससे पीठ, गर्दन और शोल्डर के दर्द से भी राहत मिलती है। लेकिन अगर आप पहली बार पुश अप्स करना ट्राई कर रहे हैं तो शुरुआत में किसी की निगरानी में करें या फिर सीमित संख्या में करें।

बेंच प्रेस

वजन बढ़ाने के लिए बेंच प्रेस एक्सरसाइज भी बहुत कारगार है। यह एक्सरसाइज महिलाओं को लिए अधिक सुझाई जाती है। जिन महिलाओं के स्तन छोटे हैं इस एक्सरसाइज को करने से उन्हें बढ़ाया जा सकता है। इसे करना भी बेहद आसान है। एक्सरसाइज को करने के लिए सबसे पहले बेंच पर पीठ के बल लेटें और फिर दोनों हाथों से बार्बेल को पकड़ें। अब करीब 12 से 15 मिनट तक आपको बार्बेल को ऊपर से नीचे लाना है। इस एक्सरसाइज को करने से पुरुषों का सीना चौड़ा होता है।

डंबल चेस्ट प्रेस

अगर आप भी अंडरवेट हैं और तेजी से वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आज से ही डंबल चेस्ट प्रेस करना शुरू कर दें। इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको डंबल्स की जरूरत पड़ेगी। इसे करना भी आसान है। डंबल चेस्ट प्रेस को करने के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और फिर डंबल की मदद से हाथों को ऊपर नीचे लाएं। इससे बाइसेप्स तो स्ट्रॉंग होंगे ही साथ ही सीना भी चौड़ा होगा।

रोजाना एक कप नींबू की चाय का करें सेवन!

सुबह के समय एक कप नींबू की चाय का सेवन न केवल आपको तरोताजा महसूस करा सकता है, बल्कि इससे कई स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकते हैं।इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन-ए, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन-सी और विटामिन-डी के साथ-साथ कई बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जो मुधमेह और कैंसर जैसी कई बीमारियों के जोखिमों को कम करने में मदद कर सकते हैं।आइए जानते हैं कि डाइट में नींबू की चाय को शामिल करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

कैंसर का खतरा कम करने में है सहायक

नींबू की चाय का सेवन कैंसर से सुरक्षित रखने और कैंसर को विकास को रोकने में मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इस चाय में एंटी-कैंसर गुण होते हैं, जो कैंसर फैलाने वाली कोशिकाओं को पनपने से रोकने में मदद करते हैं।इसके अलावा इसमें कई तरह के फेनोल्स और फ्लेवोनोइड भी होते हैं, जो कैंसर के प्रभाव को धीरे-धीरे खत्म कर सकते हैं। हालांकि, कैंसर मरीज डॉक्टर की सलाह के बाद ही इस चाय का सेवन करें।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का इलाज करने में है कारगर

नींबू की चाय को पाचन क्रिया में सुधार करने में लाभदायक माना जाता हैइसे पीने से एसिडिटी और सूजन से राहत मिल सकती है। यह पाचन क्रिया में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है।कई अध्ययनों के मुताबिक, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का इलाज करने में नींबू की चाय पीना अच्छा है। इसके अलावा यह इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षणों को भी कम कर सकती है।

वजन घटाने में कर सकती है मदद

नींबू की चाय फाइबर और विटामिन-सी से भरपूर होती है। ऐसे में इसका सेवन वजन घटाने में मदद कर सकता हैइस चाय में पॉलीफेनोल्स भी होते हैं, जो ऊर्जा और वसा ऑक्सीकरण को बढ़ाकर वजन घटाने में योगदान कर सकते हैंयह चाय मेटाबॉल्जिम को तेज करके वजन घटाने की प्रक्रिया को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है। इसलिए फिटनेस फ्रीक लोगों के लिए भी यह चाय फायदेमंद है।

बैक्टीरियल संक्रमण से रख सकती है सुरक्षित

अगर आप रोजाना एक कप नींबू की चाय का सेवन करते हैं तो इसकी एंटी-बैक्टीरियल गतिविधियां आपको कई लाभ दे सकती हैं।

एक शोध के मुताबिक, नींबू की चाय में एंटी-बैक्टीरियल गतिविधि पाई जाती है, जो शरीर को बैक्टीरियल संक्रमण से बचाने में मदद कर सकती है।इसलिए बदलते मौसम में तो इसका सेवन जरूर करें।

हृदय को स्वस्थ रखने में है प्रभावी

नींबू की चाय में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो स्वस्थ हृदय के लिए लाभकारी माने जाते हैं क्योंकि ये हृदय से जुड़े कई घातक कारकों के खतरे को कम करता है।साथ ही ये हृदय में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारने में मदद कर सकते हैं, जिसकी वजह से ब्लड क्लॉटिंग नहीं होता और शरीर में ब्लड प्रेशर के स्तर को संतुलित बनाए रखने में मदद मिलती है। (आरएनएस)

सबसे बिगाड़ की नीति!

भारत सरकार की अगर यह गणना है कि अपनी चीन संबंधी चिंताओं के कारण पश्चिम हर हाल में भारत पर अपना दांव लगाए रखेगा, तो कहा जा सकता है कि इस सोच का ठोस आधार नहीं है। इसलिए मौजूदा नीति पर पुनर्विचार जरूरी हो गया है।

देर-सबेर भारतवासियों को नरेंद्र मोदी सरकार के कनाडा के 41 राजनयिकों को देश से निकालने के फैसले पर अडिग रहने के परिणामों पर अवश्य ही विचार करना होगा। कनाडाई राजनयिकों के लौटने के बाद अमेरिका और ब्रिटेन की तीखी प्रतिक्रिया पश्चिमी खेमे से भारत के बढ़ते दुराव का संकेत देती है। मुद्दा यह है कि क्या इस वक्त पर इस खेमे से ऐसा टकराव भारत के दीर्घकालिक हित में है? कुछ समय पहले तक भारत सरकार के रणनीतिकार कहते थे कि एक समय देश निगुर्टता- यानी किसी भी महाशक्ति की तरफ झुकाव ना रखने की नीति (नॉन-एलाइंग्ड) पर चलता था, जबकि मोदी सरकार सबके साथ रिश्ता रखने (ऑल-एलाइंग्ड) की राह पर चल रही है। मगर कुछ महीनों के भीतर चीजें इस तरह बिगड़ी हैं कि अब भारत सबसे टकराव मोल लेता नजर आ रहा है। बेशक चीन-पाकिस्तान से रिश्तों में कड़वाहट की लंबी पृष्ठभूमि है। ऐसे में उपयुक्त नीति यह मानी जाती थी कि पास-पड़ोस के अन्य देशों को भारत उन दोनों के पाले में ना जाने दे। जबकि हाल में श्रीलंका, नेपाल, भूटान और मालदीव ने जिस तरह चीन के साथ जुड़ाव बढ़ाया है, उससे नहीं लगता कि भारत सरकार पास-पड़ोस में कोई प्रभावी विदेश नीति अपना रही है।

उधर हमास के हमलों के बाद पहले भारत सरकार ने पूरी तरह इजराइल के पक्ष में खड़े होकर और फिर अरब एवं खाड़ी देशों में हुई आलोचना के बाद फिलस्तीन के पक्ष में अपनी परंपरागत नीति जता कर दोनों तरफ भ्रम बना दिया है। इन घटनाक्रमों के बीच कूटनीति विशेषज्ञों के लिए यह समझना कठिन हो गया है कि भारत कहां खड़ा है और वैश्विक मामलों में उसकी क्या सोच है? अमेरिका-ब्रिटेन की प्रतिक्रिया को इसी प्रश्न के आईने में देखा जाना चाहिए। उनसे भी दुराव कर अकेले पडने की यह नीति कतई देश के हित में नहीं है। भारत सरकार की अगर यह गणना है कि अपनी चीन संबंधी चिंताओं के कारण पश्चिम हर हाल में भारत पर अपना दांव लगाए रखेगा, तो कहा जा सकता है कि इस सोच का ठोस आधार नहीं है। इसलिए मौजूदा नीति पर पुनर्विचार जरूरी हो गया है।

शीतकालीन सत्र इस बार भी छोटा होगा

संसद का शीतकालीन सत्र इस बार भी छोटा होगा। पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव की वजह से सत्र को छोटा किया जा सकता है। आमतौर पर सत्र एक महीने का होता है। नवंबर के तीसरे हफ्ते में संसद का शीतकालीन सत्र शुरू होता है और दिसंबर के तीसरे हफ्ते में खत्म होता है। लेकिन नवंबर में चुनाव चल रहे होंगे। पांच राज्यों के चुनाव नवंबर में ही हैं। मिजोरम में सात नवंबर को चुनाव है। मध्य प्रदेश में

सभी 230 सीटों और छत्तीसगढ़ के दूसरे चरण की 70 सीटों पर 17 नवंबर को मतदान होगा। राजस्थान की सभी 200 सीटों पर 25 नवंबर को और तेलंगाना की सभी 119 सीटों पर 30 नवंबर को मतदान होगा। तीन दिसंबर को पांचों राज्यों में वोटों की गिनती होगी।

इस तरह नवंबर के अंत तक संसद का सत्र शुरू होने की संभावना नहीं है। तीन दिसंबर को वोटों की गिनती के दिन रविवार है। इसलिए ज्यादा संभावना चार दिसंबर से सत्र शुरू होने की है। बताया जा रहा है कि यह सत्र दो हफ्ते का हो सकता है। यानी 20 दिसंबर तक संसद सत्र समाप्त हो जाएगा। वैसे भी उसके बाद क्रिसमस वगैरह की छुट्टी हो जाती है। पिछले साल भी गुजरात और हिमाचल प्रदेश में विधानसभा चुनाव थे, जिसकी वजह से शीतकालीन सत्र समय से शुरू नहीं होकर सात दिसंबर से शुरू हुआ। इसके अगले दिन आठ दिसंबर को दोनों राज्यों के नतीजे आए थे। सात दिसंबर को शुरू होकर सत्र 23 दिसंबर को समाप्त हो गया। यानी पिछले साल भी शीतकालीन सत्र दो हफ्ते ही चला था। ध्यान रहे इस बार शीतकालीन सत्र मौजूदा लोकसभा का आखिरी पूर्ण सत्र होगा। इसके बाद चुनाव से पहले बजट सत्र होगा लेकिन वह सिर्फ लेखानुदान के लिए होगा।

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

माइक्रोग्रीन्स के सेवन से मिल सकते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

माइक्रोग्रीन्स खाने के रंग, बनावट और स्वाद को बढ़ा सकते हैं और अंकुरित अनाज की तुलना में अधिक पौष्टिक माने जाते हैं।ये एंटीऑक्सीडेंट, कैरोटीनॉयड और फाइटोकेमिकल घटक से भरपूर होते हैं, जो हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह सहित कई बीमारियों को रोकने और उनका प्राकृतिक रूप से इलाज करने में मदद कर सकते हैं।आइए जानते हैं कि थोड़ी-सी मात्रा में माइक्रोग्रीन्स का इस्तेमाल करने से ही क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

हृदय को स्वस्थ रखने में है कारगर

माइक्रोग्रीन्स में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट और कैरोटीनॉयड यौगिक हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।एक पशु अध्ययन में पाया गया कि माइक्रोग्रीन्स खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर सकते हैं। साथ ही इसमें मौजूद पॉलीफेनोल्स सूजन प्रतिक्रिया को कम करने में मदद कर सकते हैं।ये एंडोथेलियल फंक्शन में सुधार और प्लेटलेट्स के जमाव को भी रोक सकते हैं।

कैंसर से लडने में है प्रभावी

माइक्रोग्रीन्स में एंटी-प्रोलिफेरेटिव प्रभाव होता है। इसलिए इसका रोजाना सेवन करने से कोलन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।इसके अलावा इसमें मौजूद एंटी-ट्यूमर गुण कैंसर को बढ़ाने वाले टिशू को नष्ट करने में मददगार माना जाता है।हालांकि, कैंसर रोगियों को माइक्रोग्रीन्स के सेवन से ज्यादा इस बीमारी के इलाज को प्राथमिकता देनी चाहिए।

मधुमेह के जोखिम कर सकते हैं कम

खून में शुगर की मात्रा बढने से मधुमेह का खतरा हो सकता है, जिसके जोखिमों को कम करने में माइक्रोग्रीन्स काफी मदद कर सकते हैं।कई अध्ययनों के मुताबिक, माइक्रोग्रीन्स में एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं, जो खून में मौजूद ग्लूकोज की मात्रा को कम करने और इंसुलिन संवेदनशीलता को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।इस प्रकार से यह गुण मधुमेह को नियंत्रित करने में फायदेमंद हो सकता है।

पाचन क्रिया के लिए है लाभदायक

पाचन क्रिया शरीर का अहम भाग है, जिसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है। इसकी मदद से ही शरीर को पोषण मिलने में मदद मिलती है।माइक्रोग्रीन्स का सेवन पाचन क्रिया को ठीक रखने में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें लिनालूल नामक कंपाउंड पाया जाता है, जो पाचन से जुड़ी कई समस्याओं को दूर रखने में सक्षम है।अगर आप पाचन से जुड़ी किसी समस्या से ग्रस्त हैं तो रोजाना माइक्रोग्रीन्स का सेवन करें।

वजन नियंत्रित रखने में है मददगार

वजन का बढना एक गंभीर समस्या है, जो शरीर को न जाने कितनी तरह की बीमारियों की चपेट में ढकेल सकती है। इसलिए हमेशा वजन को नियंत्रित रखने कोशिश करते रहना चाहिए।इसके लिए माइक्रोग्रीन्स का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है क्योंकि इसमें क्वेरसेटिन नामक फ्लेवोनोइड पाया जाता हैं। क्वेरसेटिन में एंटी-ओबेसिटी गुण होते हैं, जो शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद कर सकते हैं। (आरएनएस)

स्वस्थ रहने के लिए सिर्फ उतना ही खाओ, जितना हजम हो सके!

राजा चंद्रगुप्त मौर्य तीर्थ करने के लिए काशी जा रहे थे। उनके साथ सेनापति, मंत्री और राज-दरबार के दूसरे लोग भी थे। रात होने पर उन्होंने एक जगह पड़ाव डाला। लेकिन चंद्रगुप्त ने नगर के भव्य भवन में ठहरने की अपेक्षा वन में ठहरना उचित समझा। इसलिए वे सभी आम के पेड़ों से भरे एक जंगल में ठहरे।

भोजन तथा विश्राम की व्यवस्था की गई थी, बीच में कुछ नृत्य के कार्यम भी हुए। लेकिन संयोगवश उसी रात चंद्रगुप्त अचानक बीमार हो गए। कुशल वैद्यों के उपचार ने उन्हें स्वस्थ्य तो कर दिया, पर चंद्रगुप्त चिंता में डूब गए और विचार करने लगे कि वन के आस-पास के गांव के लोग किस तरह रहते होंगे?

फिर उन्होंने उनके उपचार के लिए एक वैद्य को नियुक्त कर दिया। लेकिन कोई भी ग्रामवासी अपनी चिकित्सा के लिए नहीं आया, तब वैद्य ने राजा चंद्रगुप्त से कहा, लगता है मैं यहां व्यर्थ ही रह रहा हूं। यहां के लोग बीमार नहीं होते, इसलिए वे मेरे पास उपचार के लिए नहीं आते हैं।

राजा ने वैद्य की शंका का निवारण करते हुए कहा, यहां का हर निवासी श्रम करता है। फिर उसे जब तक भूख परेशान नहीं करती, तब तक वह भोजन नहीं करता। मैंने सुना है कि यहां के लोग कम खाते हैं। यही इनके स्वस्थ रहने का कारण है। स्वस्थ रहने के लिए सिर्फ उतना ही खाओ, जितना हजम हो सके, क्योंकि अधिक खाने वाले लोग जल्दी अल्लाह को प्यारे हो जाते हैं। सुखी रहने के लिए यह जरूरी है कि आपके पास इतनी फुर्सत न हो कि आप सोच सके कि मैं सुखी व्यक्ति हूं या दुखी हूं? यदि आप दूसरों को स्वस्थ देखना चाहते हैं, तब आपको खुद को स्वस्थ रखने का फार्मूला खोजना होगा।

शब्द सामर्थ्य -074

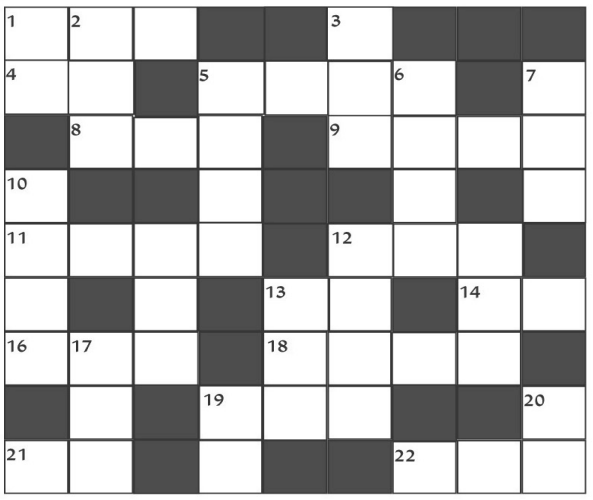
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 73 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

फिल्म टाइगर 3 का पहला गाना लेके प्रभु का नाम जारी!

सलमान खान और कैटरीना कैफ स्टारर फिल्म 'टाइगर 3' साल 2023 की सबसे बड़ी फिल्मों से एक है। हाल ही में फिल्म का टीजर रिलीज किया गया था जिसे फैंस का जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला है और लोग अब इस फिल्म की रिलीज का इंतजार नहीं कर पा रहे हैं। वहीं अब फैंस की एक्साइटमेंट को और बढ़ाते हुए फिल्म से नया सॉन्ग 'लेके प्रभु का नाम' भी रिलीज कर दिया गया है जो काफी शानदार है।

बता दें कि यशराज फिल्म्स ने आज रामनवमी के मौके पर अपनी अपकमिंग फिल्म 'टाइगर 3' से पहला सॉन्ग 'लेके प्रभु का नाम का रिलीज कर दिया है। यह गाना 'एक था टाइगर' के 'माशाल्लाह' और 'टाइगर जिंदा है' के 'स्वैग से स्वागत' जैसे डांस नंबर्स में एक और एडिशन है। 'टाइगर 3' का रिलीज किया गया पहला म्यूजिक वीडियो कैप्पाडोसिया, तुर्की में शूट किया गया है। सॉन्ग में सलमान खान (टाइगर) और कैटरीना कैफ (जोया) अपनी जबरदस्त केमिस्ट्री के साथ अपने डांस मूव्स दिखाते नजर आ रहे हैं। गाने का म्यूजिक काफी दमदार है और ये नेक्स्ड पार्टी नंबर बनने वाला है।

सलमान ने कहा था कि 'टाइगर 3' का 'लेके प्रभु का नाम' उनके फेवरेट डांस ट्रैक में से एक है और उन्हें उम्मीद है कि लोग इस चार्टबस्टर में उन्हें और कैटरीना कैफ को देखना पसंद करेंगे। दिलचस्प बात ये है कि इस सॉन्ग को अरिजीत सिंह ने अपनी आवाज दी है। 9 साल का झगा़ खत्म कर पहली बार अरिजीत और सलमान ने इस गाने से कोलैबोरेट किया है।

दिलचस्प बात ये है कि इस सॉन्ग को अरिजीत सिंह ने अपनी आवाज दी है। 9 साल का झगड़ा खत्म कर पहली बार अरिजीत और सलमान ने इस गाने से कोलैबोरेट किया है।

'टाइगर 3' की बात करें तो ये वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स की फिल्म है और टाइगर फ्रेंचाइजी की तीसरी इंस्टॉलमेंट है। फिल्म में एक बार फिर सलमान खान और कैटरीना कैफ स्क्रीन शेयर करते हुए नजर आएंगें। वहीं इमरान हाशमी विलने के किरदार में दिखेंगे। ये फिल्म 12 नवंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। (आरएनएस)

दीपिका और रणवीर ने 2015 में की थी गुपचुप सगाई, कॉफी विद करण में किया खुलासा

लोकप्रिय चैट शो कॉफी विद करण के 8वें सीजन के पहले एपिसोड में स्टार कपल रणवीर सिंह और दीपिका पादुकोण नजर आएंगे। एपिसोड के दौरान कपल ने बताया कि दोनों ने साल 2015 में गुपचुप तरीके से सगाई कर ली थी।

एपिसोड के प्रोमो में रणवीर और दीपिका को मजेदार सवालों का जवाब देते हुए दिखाया गया है। रणवीर ने बातचीत के बीच करण जौहर को को ठरकी अंकल कहा।

करण जौहर दोनों से पूछते हैं कि क्या उन्होंने गुपचुप तरीके से सगाई की थी ?, और इस पर रणवीर सिंह ने कहा, साल 2015 में मैंने इसे प्रपोज किया था। इससे पहले कि कोई और आ जाए, मैं जाकर चप्पल रख देता हूं।

दीपिका से पूछा गया कि क्या वह रॉकी रंधावा को डेट करेंगी तो उन्होंने खुलासा किया, मैंने रॉकी रंधावा से शादी की है।

इसके अलावा, जब दीपिका से पूछा गया कि अपने प्यारे पति के अलावा वह किसके साथ अच्छी केमिस्ट्री शेयर करती हैं, तो वह कहती हैं, मुझे लगता है कि ऋतिक के साथ मेरी केमिस्ट्री अच्छी है, जिसे हर कोई देखेगा।

कॉफी विद करण सीजन 8 नए गेम्स के साथ डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर 26 अक्टूबर को स्ट्रीम के लिए उपलब्ध होगा, जिसमें ऑल-टाइम फेवरेट रैपिड फायर भी शामिल है। शो के नए एपिसोड हर गुरुवार को आएंगे। (आरएनएस)

शादी के बाद परिणीति चोपड़ा ने कराया हॉट फोटोशूट

बॉलीवुड एक्ट्रेस हाल ही में शादी के बंधन में बंधी हैं। एक्ट्रेस आम आदमी पार्टी के नेता राघव चड्ढा के साथ परिणय सूत्र में बंधी हैं। अब शादी के बाद एक्ट्रेस का बेहद ग्लैमरस फोटोशूट सामने आया है। बॉलीवुड एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा ने शादी के बाद बेहद हॉट फोटोशूट कराया है। फिल्मफेयर के लिए किए गए इस फोटोशूट में एक्ट्रेस बेहद ही बोल्ड नजर आ रही हैं। बॉलिवुड में चुलबुली लड?ी की इमेज वाली परिणीति चोपड़ा शादी के बाद अब एक नए अवतार में नजर आ रही हैं। उन्होंने फिल्मफेयर के कवर के लिए एक हॉट फोटोशूट कराया है। अब एक्ट्रेस की यह तस्वीरें सोशल मेडिया पर काफी तेजी से वायरल हो रही हैं। फैंस जमकर एक्ट्रेस की तारीफ कर रहे हैं। एक यूजर ने पोस्ट पर कमेंट कर लिखा, परिणीति के इन फोटोज को देखकर राघव चड्ढा के भी पसीने छूट जाएंगे। वहीं एक अन्य यूजर ने कमेंट कर लिखा, हॉटनेस ओवरलोडेड। साथ ही परिणीति और राघव के रिसेप्शन की तस्वीरें भी सामने आई हैं। फैशन डिजाइनर मनीष मल्होत्रा ने इंस्टाग्राम पर फोटो शेयर की हैं। चित्र में दोनों काफी खूबसूरत लग रहे हैं। इन तस्वीरों में परिणीति ने रोसेट ब्लश साड़ी पहनी है, वहीं राघव चड्ढा ब्लैक और व्हाइट सूट पहने नजर आ रहे हैं। तस्वीरों में दोनों ही बेहद खूबसूरत लग रहे हैं। तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि एक्ट्रेस ने एमरल्ड नेकपीस पहना है। न्यूड मेकअप किया हुआ है। साथ ही बालों को खुला रखा है। (आरएनएस)

प्रभास के सालार से सामने आया का नया पोस्टर, कई सारे अवतार में दिखे सुपरस्टार

प्रभास की मचअवेटेड फिल्म सालार को लेकर गजब का क्रेज देखने को मिल रहा है. फिल्म को लेकर फैंस बेहद एक्साइटेड हैं. वहीं फैंस के एक्साइटमेंट को दोगुना करने के लिए मेकर्स ने फिल्म का नया पोस्टर जारी किया है. इस पोस्टर को शेयर करते हुए फिल्म के मेकर्स ने सुपरस्टार को जन्मदिन की ढेर सारी बधाईयां दी हैं.

फिल्म का पोस्टर बेहद शानदार नजर आ रहा है, जहां प्राभस एक नहीं दो नहीं बल्कि कई सारे अवतार में नजर आ रहे हैं. सोशल मीडिया पर यह पोस्टर खूब वायरल हो रहा है. फैंस उनके इन बेहतरीन लुक्स की जमकर तारीफ कर रहे हैं.

हाल ही में खबर आई थी कि 'सालार' के ओटीटी राइट्स बेच दिए गए हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म के राइट्स 80 करोड़ रुपये में बेचे गए हैं। अब ऐसे में प्रभास की इस फिल्म ने एस.एस. राजमौली की फिल्म आरआरआर को पछाड़ दिया है। आरआरआर के ओटीटी राइट्स 75 करोड़ में बिके थे।

ये फिल्म 22 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। सालार में प्रभास के अलावा पृथ्वीराज सुकुमारन, श्रुति हासन, टीनू आनंद, ईश्वरी राव, जगपति बाबू, श्रीया रेड्डी, गरुड़ राम भी हैं। निर्देशक प्रशांत नील द्वारा निर्देशित 'सालार' तेलुगु, कन्नड़, मलयालम, तमिल और हिंदी सहित 5 भाषाओं में रिलीज होने वाली है। (आरएनएस)

तमिल स्टार जय के नए शो लेबल का नया पोस्टर जारी

तमिल स्टार जय अपनी अपकमिंग वेब-सीरीज लेबल के लिए तैयारी कर रहे हैं, जो एक सोशल-पॉलिटिकल-थ्रिलर सीरीज है। इस शो का ट्रेलर जल्द ही रिलीज होने वाला है। फिलहाल, मेकर्स ने नया पोस्टर जारी किया है।

पोस्टर में थिरुमानम एन्नुम निकाह एक्टर को वकील के लुक में दिखाया गया है। उन्होंने ब्लैक कोट पहना है और हाथ में ब्रीफकेस पकड़ा हुआ है।

पोस्टर में वह किसी चीज की ओर बढ़ते नजर आ रहे हैं, जो उनके लिए भविष्य में सफलता हासिल करने की कोशिश प्रतीत होती है। लेकिन, इस दौरान सैकड़ों लोग उन्हें नीचे से रोकने की कोशिश कर रहे हैं।

शो का ट्रेलर बहुत कुछ सामने लाएगा, हालांकि लेबल ने कुछ समय पहले इसका टीजर जारी किया था।

एक सोशल-पॉलिटिकल-थ्रिलर सीरीज के रूप में तैयार यह शो एक व्यक्ति की अपनी व्यक्तिगत पहचान हासिल करने की इच्छा की पड़ताल करता है।

कहानी नायक द्वारा अपनी पहचान को पाने और अपने भविष्य पर बेहतर बनाने के संघर्ष के इर्द-गिर्द घूमती है। टीजर कानून, भारतीय संविधान की झलक पेश करता है और विशेष रूप से अनुच्छेद 20 पर केंद्रित है, जो अपराधों के आरोपियों को सुरक्षा प्रदान करता है।

हालांकि, यह विशेष रूप से कानूनी ड्रामा नहीं है, टीजर में कुछ तत्व हैं, जो काजोल की सीरीज द ट्रायल से मिलते-जुलते हैं। हालांकि कथानक को लगभग पूरी तरह से गुप्त रखा गया है। जय के पास वर्तमान में कई प्रोजेक्ट्स है, जिसमें जय 32वीं 1 किलोमीटर और एटली और गोपी नैनार जैसे निर्देशकों के साथ कई अनटाइटल प्रोजेक्ट्स शामिल हैं। (आरएनएस)

थलपति विजय की लियो ने वर्ल्डवाइड भी काटा बवाल

थलपति विजय की फिल्म 'लियो' बॉक्स ऑफिस पर कमाई के रिकॉर्ड तोड़ रही है। फिल्म रिलीज के पहले दिन से ही धुंआधार कमाई कर रही है। घरेलू बाजार में फिल्म ने दो दिनों में ही 100 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया था वहीं वर्ल्डवाइड भी फिल्म गर्दा उड़ रही है। चलिए ।हां जानते हैं 'लियो' ने रिलीज के चौथे दिन वर्ल्डवाइड कितनी कमाई की है।

थलपति विजय की फिल्म 'लियो' घरेलू बॉक्स ऑफिस पर सुनामी बन चुकी है। फिल्म ताबड़तोड़ नोट छाप रही है। रिलीज के चार दिनों में 'लियो' ने घरेलू बाजार में 181।35 करोड़ रुपये की कमाई कर इतिहास रच दिया है। वहीं वर्ल्डवाइड भी फिल्म का कलेक्शन काबिलेतारीफ है। लियो रिलीज के तीन दिनों में ग्लोबली 290 करोड़ के पार जा पहुंची थी। वहीं अब फिल्म के चौथे दिन की ग्लोबली कमाई के आंकड़े भी आ गए हैं और ये 300 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर चुकी है। वहीं ट्रेड एनालिस्ट रमेश बाला ने सोशल मीडिया पर लिखा है, विजय की ये फिल्म वर्ल्डवाइड हाईएस्ट ग्रॉसर फिल्म बन चुकी है।

इतना ही नहीं लियो ने रिलीज के चौथे दिन गदर 2 का रिकॉर्ड भी ब्रेक कर दिया। लियो ने जहां चौथे दिन 41।50 करोड़ रुपयों की की कमाई की तो वहीं गदर 2 की कमाई 38।70 करोड़ रुपये रही थी। इसके अलावा लियो केरल में रिलीज के चार दिनों के भीतर ही 30 करोड़ के ग्रॉस क्लब में शामिल होने वाली वियज की पहली फिल्म बन गई है। ये जानकारी ट्रेड एनालिस्ट रमेश बाला ने सोशल मीडिया पर शेयर की है। बता दें कि 250 से 300 करोड़ के बजट में बनी लियो में थलपति विजय के अलावा संजय दत्त, तृषा कृष्णन, अर्जुन समेंत कई कलाकारों ने शानदार अभिनय किया है।

फिल्म को लोकेश कनागराज ने डायरेक्ट किया है। ये फिल्म हिंदी, तमिल, तेलुगु, कन्नड और मलयालम सहित पांच भाषाओं में रिलीज हुई है। (आरएनएस)

पुतिन की नकल मध्यपूर्व का गहराता संकट

श्रुति व्यास

इजराइल-हमास युद्ध का आज 16वां दिन है। गाजा पट्टी मलबे और धुएं से अटी पड़ी है और धरती खून और आंसूओं से भीगी हुई। कुछ राहत सामग्री आनी जरूर शुरू हुई है लेकिन वह ऊँट के मुंह में जीरा है। इस बीच हमास ने 200 में से दो बंधकों को रिहा किया है।विदेशी नेताओं का इजराइल जाना जारी है। जो बाईडन और ऋषि सुनक के बाद जर्मनी के चांसलर ओलाफ शोल्ज इजराइल गए लेकिन तीनों ही वहां युद्धविराम या मानवीयता की खातिर कुछ समय के लिए लड़ाई पर रोक या नागरिकों के लिए एक सुरक्षित क्षेत्र का निर्धारण - इनमें से कुछ भी हासिल नहीं कर सके।

बमबारी लगातार जारी है और दीर्घावधि की कोई योजना सामने नहीं आई है। बीबी (नेतन्याहू) जिद्द पर अड़े हुए हैं और बेरहमी बरतने की कसमें खा रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में फ्रांस समेत सभी देशों ने जंग रोकने और उत्तरी गाजा को खाली करने के इजराइल के आदेश को पलटने के बारे में प्रस्ताव के मसविदे का समर्थन किया। लेकिन अमेरिका ने उस पर यह कहते हुए वीटो किया कि इससे इजराइल के हाथ बंध जाएंगे। चौंकाने वाली बात यह रही कि यूके और रूस ने मतदान में भाग नहीं लिया।

इजरायली हमलों को रोकने के लिए हर संभव तरीके अपनाए जा रहे हैं क्योंकि डर है हिजबुल्लाह कहीं लेबनान में दूसरा मोर्चा न खोल दे। यमन की सीमा पर सैन्य टुकडि?ों की आवाजाही बढ़ रही है और अस्थिरता ईराक व सीरिया तक फैल गई है। अमेरिका द्वारा इजराइल को और हथियार दिए जाने के ऐलान से मुस्लिम दुनिया में नाराजगी है।

इसलिए मध्यपूर्व का संकट गहरा रहा है। फिलिस्तीन-समर्थक विरोध प्रदर्शन जोर पकड़ रहे हैं और यहूदी-विरोध भी। इस बीच बाइडन सहित किसी को भी यह मालूम नहीं है कि हमास से निपटने के बाद बीबी की क्या योजना है। इजराइल की युद्ध केबिनेट ने 'आपरेशन स्वार्ड ऑफ आयरन' के चार लक्ष्य निर्धारित किए हैं- सैन्य शक्ति के रूप में हमास का खात्मा, गाजा से आतंकी हमलों के डर की समाप्ति, बंधकों की रिहाई और देश की सीमाओं और नागरिकों की रक्षा। लेकिन अधिकारी यह स्वीकार करते हैं कि कौन-सा लक्ष्य पहले और कौन-सा बाद में हासिल किया जाना है, इस पर विवाद है। उनका कहना है कि गाजा पर दुबारा कब्जा करना का इरादा तो छोड़ दिया गया है लेकिन वहां से सेना की वापसी के बारे में कोई रणनीति नहीं है

सात अक्टूबर को पूरी दुनिया इजराइल के साथ थी। और आज भी आत्मरक्षा के उसके अधिकार का समर्थन करती है। लेकिन अरब देशों का यह तर्क भी ठीक है कि अस्पतालों और रहवासी इलाकों पर बमबारी, आवश्यक सेवाओं पर रोक और जानते-बूझते नागरिकों की जान लेना ठीक नहीं है। संयुक्त राष्ट्रसंघ ने भी युद्धविराम की मांग की है क्योंकि उसके बिना अल-अहली अस्पताल में हुए विस्फोट जैसी त्रासदियों को रोकना असंभव होगा। यह साफ नहीं है कि युद्ध समाप्त होने बाद जो समझौता होगा उसमें पश्चिमी देशों के नेताओं की क्या और कितनी भूमिका होगी। बाइडन और सुनक जिस तरह इजराइल का बिना शर्त समर्थन कर रहे हैं उसके चलते वे तो शांति समझौते में मध्यस्थ की भूमिका के लिए अपात्र हो गए हैं।

उधर अरब लीग, फिलिस्तीनी राष्ट्र के निर्माण पर बातचीत दुबारा शुरू करने की मांग कर रही है। किंतु इजराइल इसे पहले से भी ज्यादा अनसुना कर रहा है। बीबी अपनी स्थिति मजबूत बनाए रखने के प्रयास में जुटे हुए हैं और अपनी सत्ता और पद को बचाए रखने की हरचंद कोशिश कर रहे हैं। मारी समाचारपत्र द्वारा करवाए गए एक जनमत सर्वेक्षण के अनुसार 21 प्रतिशत इजरायली चाहते हैं कि नेतन्याहू युद्ध ख़त्म होने के बाद भी प्रधानमंत्री बने रहेंजबकि करीब 66 प्रतिशत लोगों ने कहा कि किसी अन्य व्यक्ति को प्रधानमंत्री बनना चाहिए और 13 प्रतिशत अभी कोई राय नहीं बना पाए हैं। करीब 1,300 इजरालियों के कत्ल से उपजे जनाक्रोश में बीबी का स्वयं को चर्चिल के सांचे का रणनीतिकार, जो राष्ट्रीय सुरक्षा को खतरे का पूर्वानुमान लगा लेता है, दिखाने के प्रयास आग में घी का काम कर रहे हैं। जनता पहले से ही न्यायपालिका को कमज़ोर करने के उनके धार्मिक-राष्ट्रवादी सत्ताधारी गठबंधन के प्रयासों के कारण उनके खिलाफ थी। बीबी को इजराइल के लोग अपने देश के लिए घातक मानते थे और उनकी अलोकप्रियता चरम पर थी। बाईडन भी बीबी को लेकर काफी एहतियात बरत रहे थे और उनसे मिलने या बात करने से बच रहे थे। लेकिन 7 अक्टूबर के बाद बीबी सहानुभूति, करूणा और समर्थन के पात्र बन गए हैं - उस सबके जिसे हासिल करने की उनकी बहुत इच्छा थी। इजराइल से आ रही खबरों के मुताबिक जब बाइडन तेल अवीव में एयरफोर्स वन से उतरे तब उन्होंने नेतन्याहू से हाथ मिलाने का प्रयास किया लेकिन नेतन्याहू ने उन्हें दोनों हाथों से पकड?र गले लगा लिया।

बीबी पुतिन की नक़ल कर रहे हैं और उनके जैसी युद्ध रणनीति अपना रहे हैं। युद्ध के 14वें दिन उन्होंने आगाह किया कि उनके देश और हमास का युद्ध 'लंबा चलेगा' जिससे युद्धविराम और टकराव कम करने संबंधी चर्चाएं ठंडी पड़ गईं। हमास पर इजरायली सुरक्षा बलों के हमले जारी हैं और अब वे वेस्ट बैंक को भी निशाना बना रहे हैं।

बीबी सिर्फ इजराइल ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया के लिए एक बोझ बन गए हैं। जहां तक 80 साल के बाइडन का सवाल है, उनके लिए आगे का रास्ता और कठिन हो गया है। पुतिन और शी जिनपिंग उनके लिए पहले से ही सिरदर्द थे। और अब बीबी नाम का माईग्रेन उनके लिए और बड़ी मुसीबत बन गया है।

हमास से जीतेगी भाजपा!

हरिशंकर व्यास

हां, इजराइल और दुनिया में भले नेतन्याहू का ग्राफ गिर रहा हो लेकिन भारत में हमास बनाम इजराइल की लड़ाई से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का ग्राफ उछलता हुआ है। सोचे, टीवी चैनलों पर कैसा लगातार, चौबीसों घंटे हमास बनाम इजराइल की लड़ाई का प्रसारण है। लड़ाई वहा हो रही है और भारत के टीवी चैनल हिंदू बनाम मुस्लिम लड़ाई के पानीपत मैदान बने हुए है। कभी शरद पवार, सुप्रिया सुले, कांग्रेस, औवेसी के हवाले इंडिया एलायंस को तुष्टीकरण का झंडाबरदार बताना तो कभी इजराइल से लाइव प्रसारण से आंतकवादी बर्बरता के हवाले हिंदू दिल-दिमाग, भावनाओं में सुरक्षा की चिंताओं को जगाना।

जाहिर है 2024 के आम चुनाव से पहले के मौजूदा 2023 के विधानसभा चुनाव में हमास और उसकी आंतकी बर्बरता को घर-घर पहुंचाने का महाअभियान चला है। इसलिए क्योंकि मध्यप्रदेश, राजस्थान, छतीसगढ में लोगों का फोकस प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के चेहरे पर बनवाना है। भाजपा का चुनाव मोटामोटी या तो नरेंद्र मोदी के चेहरे पर है या लाभार्थियों के घरों में यह मैसेज देने का है कि आपको फंला-फंला लाभ हुआ तो फर्ज है कि मोदीजी को वोट दे। मगर लाभार्थी का पहलू छतीसगढ़ व राजस्थान में ज्यादा नहीं चल सकता क्योंकि भूपेश बघेल और अशोक गहलोत ने लोगों को इतना बांटा है कि उनके आगे मोदी सरकार का बाटना फीका है। कांग्रेस ने चुनाव को ले कर जो वचनपत्र बनाया है वह भी आगे पूरा खजाना खोलना जैसा है। क्या गजब आईडिया जो भूपेश बघेल सरकार गांव वालों, किसानों से दो रू. किलों गौबर खरीद रही है। इसलिए रेवडियों और लाभार्थियों से पहले की तरह वोट मिलने का मामला खटाई में पडा लगता है। मध्यप्रदेश में लाडली बहन योजना के हवाले शिवराजसिंह चौहान का नाम है मगर लड़ाई क्योंकि मोदीजी के चेहरे पर है, लोकसभा चुनाव की बेकग्राउंड में है तो भाजपा को हिंदुओं की भावनाओं को ऊबालना है। भावनाओं को देश की सुरक्षा, आंतकवाद, विश्व गुरू, विश्व मित्र जैसे जुमलों की धुरी पर दौडाना है। और इसलिए विधानसभा चुनावों में प्रधानमंत्री मोदी के चेहरे के साथ आंतकी हमास के पुराण पर मुस्लिम बनाम हिंदू के सियासी मैदान की टेस्टीग है। कांग्रेस वचनपत्र से लोगों को रूझाएगी वहीं भाजपा का मोदी के चेहरे से हल्ला बन रहा है कि उनका सखा, साथी, दोस्त नेतन्याहू कैसे उनसे सलाह कर हमास व आंतकियों को तबाह कर दे रहे है।

सू- दोकू क्र.074

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

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. 73 का हल

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

पश्चिमी खेमे में फूट ?

यूरोपीय राजनयिक परेशान हैं। उनके मुताबिक अपने मौजूदा रुख से पश्चिम ने विकासशील दुनिया में अपना नैतिक बल खो दिया है। ये देश पूछ रहे हैं कि जो दलील पश्चिम यूक्रेन के मामले में दे रहा था, गाज़ा में उनका आचरण उसके विपरीत क्यों है?

हमास के हमलों के बाद अमेरिका के जो बाइडेन प्रशासन ने फिलस्तीन विवाद में इजराइल को संपूर्ण समर्थन देने की नीति अपनाई है। जी-7 के सदस्य देशों के अलावा ज्यादातर यूरोपीय सरकारें भी अपने चिर-परिचित स्वभाव के मुताबिक बिना कोई सवाल उठाए अमेरिका के पीछे चली हैं। उन्होंने गाज़ा में इजराइल की अंधाधुंध कार्रवाइयों की कोई ठोस आलोचना नहीं की है। लेकिन अब संकेत हैं कि इस रुख पर उन देशों में फूट पड़ रही है। पहले एक ब्रिटिश वित्तीय अखबार ने अपनी एक लंबी रिपोर्ट में बताया कि यूरोपियन यूनियन के राजनयिक इस नीति से परेशान हैं। उन्होंने राय जताई है कि अपने मौजूदा रुख से अमेरिका और यूरोप ने विकासशील दुनिया में अपना नैतिक बल खो दिया है। उनके मुताबिक उन्होंने बड़ी मुश्किल से कई विकासशील देशों को यूक्रेन के मामले में रूस के खिलाफ लामबंद किया था। मगर अब वे देश पूछ रहे हैं कि जो दलील पश्चिम यूक्रेन के मामले में दे रहा था, गाज़ा में उनके उलट आचरण क्यों कर रहा है?

उधर अमेरिका से खबर आई है कि वहां विदेश मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी जोश पॉल ने अमेरिकी नीति को नैतिकता के विरुद्ध बताते हुए अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। इस त्यागपत्र की खबर के साथ ही एक अमेरिकी मीडिया संस्थान ने अपनी एक लंबी रिपोर्ट में बताया कि बाइडेन प्रशासन की इजराइल-फिलस्तीन नीति को लेकर विदेश मंत्रालय के अंदर 'विद्रोह' पनप रहा है। बड़ी संख्या में अधिकारी इस नीति से असहमति जताते हुए एक पत्र राष्ट्रपति को भेजने वाले हैं। अमेरिका और यूरोप में लाखों की संख्या में इस नीति के खिलाफ लोग सड?ों पर उतरे हैं। बाइडेन के लिए यह खास चिंता की बात है, क्योंकि उनकी डेमोक्रेटिक पार्टी उदारवादी वोटों पर अधिक आश्रित रहती है। संभवत- इसीलिए उनकी पार्टी के कुछ सांसदों ने इस नीति के खिलाफ सोशल मीडिया पर खुली राय जताई है।

रिपब्लिकन पार्टी के सामने इस मुद्दे पर ज्यादा चुनौती नहीं है। कट्टरपंथी यहूदी हमेशा उसके साथ रहते हैं, जबकि इस मामले में भ्रामक रुख अपना कर इस पार्टी के नेता बाइडेन प्रशासन के खिलाफ घेरेबंदी को मजबूत बना रहे हैं।

विधायक सरवत करीम अंसारी के निधन पर सचिवालय में सोमवार को कैबिनेट बैठक से पहले कैबिनेट द्वारा दो मिनट का मौन रखकर कर उन्हें श्रद्धांजलि दी गई।

विधायक सरवत करीम अंसारी के निधन पर सीएम व अन्य नेताओं ने शोक व्यक्त किया

संवाददाता

देहरादून। मंगलौर विधानसभा से विधायक सरवत करीम अंसारी के निधन पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, विधायक किशोर उपाध्याय व पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने शोक व्यक्त किया। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलौर विधानसभा से विधायक एवं बसपा नेता सरवत करीम अंसारी के असामयिक निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने दिवंगत की आत्मा की शांति और शोकाकुल परिजनों को धैर्य प्रदान करने की ईश्वर से प्रार्थना की है। मुख्यमंत्री ने दिवंगत सरवत करीम अंसारी के पुत्र से फोन पर बात कर उन्हें ढांढस बंधाया। वहीं विधायक किशोर उपाध्याय ने कहा कि विधायक सरवत करीम अंसारी के निधन से उत्तराखंड ने एक सजग राजनैतिज्ञ खो दिया है। 1980 से चार दशक से अधिक अवधि का एक साथी मैंने खो दिया। उत्तराखंड राज्य आंदोलन में भी उनका अविस्मरणीय योगदान रहा है। अपितु उनका मंगलौर स्थित कार्यालय आंदोलनकारियों का मुख्यालय ही बन गया था। वे अजातशत्रु के समान थे। वहीं कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि मंगलौर विधानसभा से विधायक एवं बसपा नेता सरवत करीम अंसारी के असामयिक निधन का अत्यंत दु:खद समाचार प्राप्त हुआ। ईश्वर से प्रार्थना है कि पुण्यात्मा को श्रीचरणों में स्थान एवं शोकाकुल परिजनों को यह असीम कष्ट सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

घर से हजारों की नगदी व मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने रेलवे कर्मचारी के घर पर धावा बोल वहां से 53 हजार रूपये नगद व मोबाइल चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रेलवे कालोनी निवासी दुष्यंत कुमार ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह रेलवे विभाग में टीटीई के पद पर तैनात है। जनपद देहरादून में अपर रेलवे कालोनी देहरादून में रहता है। 16 अक्टूबर 2023 रात्री नौ बजे से 19 अक्टूबर 2023 मध्य रात्रि डेढ तक देहरादून से लखनऊ एव वापसी गाडी में था। 19 अक्टूबर 2023 को जब वह डयूटी से वापस अपने कर्वाटर अपर रेलवे कालोनी पहुंचा और अन्दर जाकर देखा तो उसके कमरे का सामान बिखरा पड़ा था। जब उसने अपना चैक किया तो अलमारी से 53000 रूपये नकद एवं मोबाईल किसी अज्ञात द्वारा चोरी कर लिये गये थे। उसके बेटे की तबीयत खराब होने के कारण मुजफ्फरनगर हॉस्पिटल मे भती था जिस कारण वह चौकी नही आ पाया और वह अपने बिमार बच्चे के पास चला गया था आज फुर्सत पाकर चौकी आया।

मकान का ताला तोड हजारों की नगदी चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से हजारों रूपये चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार तिलक विहार निगम रोड निवासी सुरेन्द्र ने सेलाकुई थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ 25 अक्टूबर को शहर से बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से दस हजार रूपये नगद चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बसपा विधायक सरवत करीम अंसारी... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

करीम अंसारी को कांग्रेस सरकार में बसपा कोटे से मंत्री दर्जे का पद भी मिला था। सरवत करीम अंसारी की क्षेत्र में पहचान बेबाक नेता के रूप में होती थी। जानकारों के मुताबिक, कुछ समय से सरवत करीम अंसारी दिल की बीमारी के कारण परेशान थे। दिल्ली-मुंबई के बड़े अस्पतालों में उनका उपचार भी चल रहा था। सोमवार की सुबह दिल्ली के एक अस्पताल में उन्होंने अंतिम सांस ली। इस खबर पर पूरे कस्बे समेत आसपास के इलाकों से उनके घर लोगों का जमावड़ा लग गया। बड़ी तादाद में समर्थकों ने उनके निधन पर अफसोस जताते हुए श्रद्धांजलि दी। वहीं, बहुजन समाज पार्टी के नेताओं ने इसे पार्टी के लिए बड़ा झटका बताया है। गौरतलब है कि जिले में फिलहाल पार्टी के दो ही विधायक थे। पहले लक्सर विधायक शहजाद और दूसरे नंबर पर सरवत करीम अंसारी।

5 साल से कहां थे बीजेपी सांसदः प्रीतम

●प्रधान से प्रधानमंत्री तक जनता के बीचः नरेश बंसल

विशेष संवाददाता

देहरादून। चुनाव जैसे-जैसे नजदीक आ रहा है भाजपा और कांग्रेस के नेताओं के बीच वाक युद्ध भी तेज होता जा रहा है। कांग्रेस के नेता प्रीतम सिंह ने हारी हुई विधानसभा सीटों वाले क्षेत्र की जिम्मेदारी भाजपा सांसदों को सौंपे जाने के बाद अब भाजपा सांसदों के दौरे शुरू होने और गांव-गांव तक जाने पर कहां कि यह सांसद 5 सालों से कहां है?

प्रीतम सिंह ने सवाल उठाया कि अच्छी बात है कि अब भाजपा सांसद आ रहे हैं। जनता को उनसे पूछना चाहिए कि वह 5 सालों से कहां थे कितनी बार उनके पास आए और उनके क्षेत्र में उन्होंने कितने विकास कार्य कराए?

प्रीतम सिंह के बयान पर पलट वार करते हुए भाजपा के राज्यसभा सांसद नरेश बंसल ने कहा कि भाजपा कांग्रेस की तरह एयर कंडीशनर कमरों में बैठकर विज्ञप्तिया जारी नहीं करती है। भाजपा के प्रधानमंत्री से लेकर प्रधान तक सभी हमेशा जनता के बीच रहकर ही काम करते हैं। कांग्रेस को अपनी चिंता करनी चाहिए भाजपा को अच्छे से पता है कि उसे अपना काम कैसे करना है।

❑भाजपा ने सभी 19 जिलों में प्रवक्ता किए नियुक्त

उधर चुनावी तैयारी में जुटे भाजपा के नेता सुरेश का कहना है कि भाजपा ने अपने सभी 19 जिलों के लिए प्रवक्ताओं की नियुक्ति कर दी है जो अब नियमित रूप से पत्रकार वार्ताओं के माध्यम से सरकार की उपलब्धियां और कार्यक्रमों की जानकारी आम जनता और मीडिया तक पहुंचाएंगे।

चरस के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। रायपुर पुलिस ने चरस 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 रायपुर थाना पुलिस ने सपेरा बस्ती के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया।

पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 255 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सन्नी पुत्र विनोद निवासी सपेरा बस्ती रायपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मारपीट में पति के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में महिला ने पति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार भीमा विहार राजपुर निवासी अंकिता श्रीवास्तव ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका विवाह मेरठ निवासी अंकुर भारद्वाज के साथ हुआ था। उसने बताया कि वह अपने पति से अगल यहां राजपुर में रह रही है। आज जब वह कैनाल रोड से जा रही थी तभी उसके पति अंकुर भारद्वाज ने उसको रोक कर उसके साथ मारपीट व गाली गलौच की तथा जाते हुए उसको जान से मारने की धमकी दी।

स्मैक के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान दून यूनिवर्सिटी रोड पर मोटरसाईकिल सवार दो युवकों को रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडे हुए पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से 70 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम रामकिशोर पुत्र रामवीर सिंह निवासी फरीदपुर जिला बरेली व मुकेश शर्मा पुत्र रामअवतार निवासी हिरनपुर माफी थाना स्योहारा बिजनौर बताये।

शातिर चोर गिरफ्तार, चोरी की गयी कॉपर वायर बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। फिनोलेक्स कम्पनी से कापर वायर चुराने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से चुरायी गयी 59 कापर वायर भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 29 अक्टूबर को थाना झबरेड़ा में शेरपाल सिंह पुत्र हुकुम सिंह निवासी ग्राम रणखण्डी थाना देवबंद जिला सहारनपुर व हाल कर्मचारी फिनोलेक्स कम्पनी झबरेडा द्वारा आरोपी अनीस पुत्र जोगेन्द्र निवासी लाठरदेवा हूंण झबरेडा के खिलाफ फिनोलेक्स कम्पनी से 59 कॉपर वायर चोरी किये जाने का मुकदमा दर्ज कराया गया था। जिस पर त्वरित कार्यवाही करते

हुए पुलिस ने आरोपी अनीस को वादी के सहयोग से थाना क्षेत्र से धर दबोचा गया। जिसके कब्जे से फिनोलेक्स कम्पनी से चोरी की गयी 59 कॉपर वायर भी बरामद की गयी है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

एक नजर

राहुल गांधी ने सिर पर गमछा और हाथ में दराती लेकर खेत में की धान की कटाई

रायपुर। राहुल गांधी छत्तीसगढ़ दौरे के दूसरे दिन सुबह नवा रायपुर के पास कठिया गांव पहुंचे, यहां वो किसानों के साथ हाथ में हंसिया लेकर और सिर पर गमछा बांधे नजर आए, राहुल ने खेत में धान की कटाई भी की और वहां किसानों से बातचीत भी की, राहुल का ये अंदाज सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटोर रहा है। उन्होंने धान की कटाई कर रहे किसानों और मजदूरों की मदद की और उनसे बातचीत भी की, राहुल ने छत्तीसगढ़ में किसानों के लिए राज्य की कांग्रेस सरकार द्वारा किए गए कार्यों का जिक्र एक्स पर किया। राहुल गांधी के साथ सीएम भूपेश बघेल, उप मुख्यमंत्री टीएस सिंहदेव, गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू, स्पीकर चरणदास महंत भी खेतों में नजर आए। राहुल गांधी ने लिखा,शकिसान खुशहाल तो भारत खुशहाल! छत्तीसगढ़ के किसानों के लिए कांग्रेस सरकार के 5 सबसे बेहतरीन काम, जिन्होंने उन्हें भारत में सबसे खुशहाल बनाया: धान पर एमएसपी 2,640 रूपए /क्विंटल, 26 लाख किसानों को 23,000 करोड़ रूपए की इनपुट सब्सिडी, 19 लाख किसानों का 10,000 करोड़ रूपए का कर्जा माफ, बिजली का बिल आधा, 5 लाख कृषि मजदूरों को 7,000 रूपए /वर्ष.एक ऐसा मॉडल जिसे हम पूरे भारत में दोहराएंगे। इसके पूर्व राहुल गांधी ने बिलासपुर से रायपुर तक ट्रेन की स्लीपर बोगी में यात्रा कर सुर्खियां बटोरी थी।

कॉर्बेट पार्क के बिजरानी रेंज में मिला बाघिन का शव

हमारे संवाददाता

नैनीताल। विश्व प्रसिद्ध जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क के बिजरानी क्षेत्र में गस्त कर रही वनकर्मियों की टीम को बीती देर शाम एक बाघिन का शव मिलने से हड़कंप मच गया। जिसकी सूचना गश्तीदल द्वारा अपने उच्चाधिकारियों को दी गयी। सूचना पर मौके पर पहुंचे उच्चाधिकारियों व पार्क के डॉक्टरों की टीम ने जांच की शुरू कर दी है। कार्बेट टाइगर रिजर्व के बिजरानी रेंज के अर्न्तगत बिजरानी दक्षिणी बीट मलानी के ब्लॉक क.सं. 18 बिजरानी चीड क्षेत्र में हाथी गश्ती दलों को एक बाघिन का शव पड़ा मिला, जिसके बाद वनकर्मियों द्वारा घटना से उच्चाधिकारियों को अवगत कराया गया। सूचना पाकर बिजरानी रेंज के वन रेंज अधिकारी मौके पर पहुंचे,और घटना स्थल का मौका मुआयना किया गया साथ ही डॉक्टरों की टीम भी मौके पर पहुंची। जिसमे पार्क के वरिष्ठ पशु चिकित्साधिकारी डॉ दुष्यन्त शर्मा के साथ ही 3 डॉक्टरों द्वारा बाघिन के शव का पोस्टमार्टम किया गया। वही जानकारी देते हुए कॉर्बेट पार्क के पार्क वार्डन अमित ग्वासाकोटी ने बताया कि बाघिन की उम्र लगभग 15 वर्ष है। मौके पर बाघ के नाखून, दांत, हडिडयों इत्यादि सभी अंग सुरक्षित पाये गये हैं।

अभिनेता अंगद बेदी ने 400 मीटर दौड़ में जीता गोल्ड मेडल

नई दिल्ली। अभिनेता अंगद बेदी ने दुबई में आयोजित प्रतिष्ठित ओपन इंटरनेशनल मास्टर्स 2023 एथलेटिक्स चौंपियनशिप में 400 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीतकर अपने अंतरराष्ट्रीय खेल करियर की शुरुआत की। अनुभवी एथलीटों के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते हुए, अंगद बेदी ने असाधारण कौशल और दृढ़ संकल्प का प्रदर्शन करते हुए प्रभावशाली 67 सेकंड में दौड़ पूरी की । यह उपलब्धि उनके फलते-फूलते अभिनय करियर के साथ-साथ एक साल के गहन प्रशिक्षण के बाद आई है। इस साल की शुरुआत में, बेदी ने खेल के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को रेखांकित करते हुए, मुंबई में आयोजित एक टूर्नामेंट में अपना पहला रजत पदक जीता था । बाधा दौड़ की दुनिया में अपने कोच ब्रिंस्टन मिरांडा के विशेषज्ञ मार्गदर्शन में, अंगद बेदी ने अपने कौशल को पूर्णता तक बढ़ाया। कोच ब्रिंस्टन मिरांडा, जो वर्तमान में 400 मीटर बाधा दौड़ में वैश्विक रैंकिंग में 5वें स्थान पर हैं और 7 साल से एशिया नंबर 1 भी हैं, ने अंगद की जीत की यात्रा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अंगद बेदी ने कहा, यह जीत मेरे पिता को समर्पित है, वह हमेशा कहते थे कि अपना सिर नीचे रखो और अपने काम को बोलने दो। मैं हमेशा उनकी बुद्धिमत्ता से गहराई से प्रेरित रहा हूं। मैंने यह दौड़ इसलिए की क्योंकि मेरे पिता ऐसा चाहते थे। यह उनका और उनकी विरासत का सम्मान करने का मेरा तरीका है। खेल भावना मेरे खून में है। और मैं वही करना चाहता हूं जो मेरे पिता ने मुझसे उम्मीद की होगी। मैंने यह दौड़ उनके और उनके मूल्यों के सम्मान में की थी।

सतर्कता विभाग में 103 नये पद सृजित किये जायेंगे: मुख्यमंत्री

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 30 अक्टूबर से 5 नवम्बर 2023 तक चलने वाले सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अन्तर्गत 'भ्रष्टाचार का विरोध करें, राष्ट्र के प्रति समर्पित रहें'' कार्यक्रम का शुभारंभ किया। सचिवालय में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि सतर्कता विभाग में 103 नये पद सृजित किये जायेंगे। सतर्कता विभाग की कार्यप्रणाली को प्रभावी रूप से और बेहतर बनाने के लिए सर्विलांस व तकनीकि विशेषज्ञों की टीम का गठन किया जायेगा।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने अपने कार्यक्षेत्र में सराहनीय कार्य करने वाले सतर्कता विभाग के इंस्पेक्टर तुषार बोहरा, इंस्पेक्टर भानु प्रकाश आर्य, एएसआई दिवाकर शर्मा और कांस्टेबल नवीन कुमार को सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों और कर्मचारियों को सत्यनिष्ठा की प्रतिज्ञा भी दिलाई। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि 'सतर्कता जागरूकता सप्ताह' के दौरान भ्रष्टाचार मुक्त उत्तराखण्ड के लिए विभिन्न माध्यमों से जागरूकता अभियान नियमित चलाया जाए। मुख्यमंत्री ने विजिलेंस विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिये कि भ्रष्टाचार को रोकने के लिए विभाग द्वारा जो कार्रवाई की जा रही है, उसकी माह में दो बार रिपोर्ट प्रस्तुत की जाय। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार को जड़ से खत्म करने के लिए सभी विभागीय सचिवों द्वारा अपने विभागों की नियमित मॉनेटरिंग की जाय। उन्होंने कहा कि सतर्कता विभाग को कार्रवाई में तेजी लाने के लिए जो भी फंड की आवश्यकता होगी वह प्रदान की जायेगी। कहा कि राज्य सरकार का सुशासन और गरीब कल्याण की दिशा में विशेष फोकस है। यह सुनिश्चित किया जाए कि सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न जन कल्याणकारी योजनाओं का प्रत्येक पात्र को पूरा लाभ मिले, इसमें किसी भी प्रकार की लापरवाही और भ्रष्ट आचरण करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जायेगी। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार मुक्त उत्तराखण्ड के लिए जारी किये गये नम्बर 1064 का भी व्यापक स्तर पर प्रचार-प्रसार किया जाय। भ्रष्टाचार से संबंधित किसी भी शिकायत को सही पाये जाने पर त्वरित कार्रवाई की जाय।

●सतर्कता जागरूकता सप्ताह का मुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ

मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु ने कहा कि भ्रष्टाचार पर पूर्णतया रोक लगाने के लिए टेक्नोलॉजी का अधिकतम इस्तेमाल किया जाए। सभी कार्यालयों में सीसीटीवी कैमरे लगाने से भ्रष्टाचार पर तो अंकुश लगेगा ही साथ ही अन्य व्यवस्थाओं में भी सुधार होगा। उन्होंने कहा कि ई-रिकार्ड की दिशा में हमें तेजी से आगे बढ़ना है। ''भ्रष्टाचार का विरोध करें, राष्ट्र के प्रति समर्पित रहें'' का संदेश हम जन-जन तक पंहुचाने में सफल रहे तो भ्रष्टाचार पर प्रभावी नियंत्रण के लिए यह काफी कारगर सिद्ध होगा। उन्होंने कहा कि विजिलेंस को और मजबूत बनाने की दिशा में कार्य किये जाए।

इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, आनन्द बर्द्धन, प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, एल फैनई, डीजीपी अशोक कुमार, एडीजी पी.वी. के प्रसाद, निदेशक विजिलेंस वी. मुरूगेशन, एडीजी अमित सिन्हा, ए. पी अंशुमान एवं शासन के वरिष्ठ अधिकारी और विजिलेंस के अधिकारी उपस्थित थे।

दुकान से चोरी करने वाला युवक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। दुकान से चोरी करने वाले युवक को पुलिस ने गिरफ्तार कर चोरी की नगदी बरामद कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कालसी गेट निवासी नदीम खान ने कालसी थाने को सूचना दी कि वह दोपहर में पानी पीने के लिए कुछ समय के लिए दुकान से बाहर गया तथा वापस आते समय उसने देखा कि इंदिरा कालोन निवासी नशेडी एवं अवारा किस्म का व्यक्ति उसकी दुकान के गल्ले से पैसे चुरा रहा था। जिसे पकडने की कोशिश करने पर वह मौके से फरार हो गया। गल्ला चैक करने पर उसके गल्ले से 5500 रूपये गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू की। कुछ देर में ही पुलिस ने काली मन्दिर के पास पुरानी कालसी से चोरी करने वाले युवक को दबोच लिया। जिसकी तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 5500 रूपये नगद बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम रजनीश कुमार पुत्र झींगरिया लाल निवासी इंदिरा कालोनी ब्यास नहीं कालसी बताया। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मृतक की पत्नी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार एमडीडीए कालोनी डालनवाला निवासी अनुराधा ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 26 अक्टूबर की रात्री को उसके पति हरिश शर्मा अपनी स्कूटी से घर वापिस आ रहे थे तो रात्री लगभग दस बजे से साढे दस के बीच हिमानी गैस गोदाम (फलवाला चौक) डालनवाला के पास एक अज्ञात कार चालक द्वारा अपनी कार को तेजी व लापरवाही से चलाते हुए उसके पति की स्कूटी पर जोर से टक्कर मार दी। उसके पति उस टक्कर से बुरी तरह घायल हो गये और उनके सिर पर व शरीर पर गंभीर चोट लगी और वह बेहोश हो गये। टक्कर मारकर वह अज्ञात कार चालक कार सहीत मौके से भाग गया। आसपास के लोगों द्वारा उसके पति हरिश शर्मा को बेहोशी की हालत मे उपचार हेतु कोरोनेशन अस्पताल मे भती कराया गया जहाँ से प्राथमिक उपचार के बाद उनको दून अस्पताल भेजा गया। उसके पति की हालत ठीक ना होने पर उनको दून अस्पताल से एम्स अस्पताल ऋषिकेश रेफर किया गया जहाँ बैड उपलब्ध ना होने के कारण हिमालयन अस्पताल जौलीग्रान्ट देहरादून लाया गया जहाँ 27 अक्टूबर 2023 को उनकी उपचार के दौरान मृत्यु हो गई।

युवती से मोबाइल लूट

संवाददाता

देहरादून। पैदल फोन पर बात करती जा रही युवती से मोबाइल लूट युवक फरार हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गांधी ग्राम कांवली रोड निवासी भूमि ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह 28 अक्टूबर 2023 को समय करीब पौने चार बजे पर बिंदाल तिराह की तरफ से भण्डारी चौक की तरफ मोबाइल पर बात करती हुई जा रही थी तभी अचानक एक अज्ञात लडका उसके हाथ से उसका फोन छिनकर भाग गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।