शुक्रवार
03 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4
सर्दियों में इन 5 सब्जियों का जरूर करें सेवन, प्रतिरक्षा प्रणाली होगी मजबूत

पृष्ठ 5
अनन्या पांडे जल्द रखेंगी ओटीटी की दुनिया में कदम

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 263
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

आँख के अंधे को दुनिया नहीं दिखती, काम के अंधे को विवेक नहीं दिखता, मद के अंधे को अपने से श्रेष्ठ नहीं दिखता और स्वार्थी को कहीं भी दोश नहीं दिखता।
— चाणक्य

दून वैली मेल

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

लोकार्पण और शिलान्यास का अधिकार छीने जाने से मंत्री व विधायक नाखुश!

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीते कल सरकार द्वारा जारी किए गए उसे आदेश को लेकर जिसमें मंत्रियों और विधायकों पर विकास योजनाओं के लोककर्पण और शिलान्यास करने पर प्रतिबंध लगाने और लोकार्पण व शिलान्यास सिर्फ मुख्यमंत्री द्वारा ही कराए जाने को कहा गया, को लेकर मंत्री और विधायक नाखुश हैं। अंदर खाने हो रही चर्चाओं की खास बात यह है कि इस फैसले का विरोध जताने के लिए कोई भी मंत्री और विधायक खुलकर सामने आने को तैयार नहीं है।

इस मुद्दे पर भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि 2024 के चुनाव के मद्देनजर यह फैसला लिया गया है। चुनाव आचार संहिता लागू होने के कारण विकास कार्य प्रभावित न हो जहां जो विकास कार्य होने हैं उनका समय पूर्व डीपीआर तैयार हो सके और धन स्वीकृत हो सके तथा जो कार्य चल रहे हैं और चुनाव से पूर्व पूर्ण हो सकते हैं उनका लोकार्पण चुनाव आचार संहिता

❑मुख्य सेवक को तवज्जो ठीक लेकिन जनप्रतिनिधियों की उपेक्षा गलत

लागू होने से पूर्व हो सके इसलिए यह व्यवस्था की गई है। उनका कहना है कि इन कार्यक्रमों में मंत्री और विधायक मुख्य अतिथि के तौर पर मौजूद रहेंगे उनकी कोई उपेक्षा जैसी बात नहीं है।

नियोजन सचिव आर मीनाक्षी सुंदरम द्वारा बीते कल सभी सचिवों व जिलाधिकारियों तथा मंत्रियों व विधायकों को इस तरह के आदेश दिए जाने के बाद से विधायक व मंत्री इसे लेकर नाखुश है। दबी जुबान में उनका कहना या सच यह है कि ठीक है प्रदेश का मुख्य सेवक होने के नाते सीएम धामी को महत्व दिया जाए लेकिन इस महत्व को लेकर मंत्रियों या विधायकों को यह भी एहसास नहीं होना चाहिए कि उनकी कोई अहमियत ही नहीं है या उपेक्षा की जा रही है। इस आदेश के बाद विधायक और मंत्रियों में बेचैनी और गहमागहमी भी देखी जा रही है।

हालांकि इस आदेश के साथ सरकार ने अपनी मंशा का भी खुलासा करने का प्रयास किया था कि जब योजना की कार्य प्रगति और स्थिति के बारे में सीएम को जानकारी रहेगी तो सिस्टम अधिक चुस्त दुरुस्त रहेगा और विकास योजनाओं को गति मिलेगी हालांकि सीएम खुद अभी भी तमाम योजनाओं की मॉनीटरिंग कर रहे हैं। अब इस सवाल का कोई मतलब नहीं रह जाता है, तर्क वितर्क जारी है भले ही सबकी अपनी अपनी दलीलें हैं जो सही भी हैं लेकिन मंत्री व विधायक इस फैसले से खुश नहीं है भले ही कोई इसका विरोध करें या न करें।

गुलदार ने मासूम को बनाया निवाला, घर से कुछ दूरी पर शव बरामद

हमारे संवाददाता

नैनीताल। उत्तराखण्ड में गुलदार का आंतक थमने का नाम नहीं ले रहा है। बीती शाम भी आंगन में खेल रही पांच साल की मासूम को गुलदार ने अपना निवाला बना लिया है। मासूम का शव घर से कुछ दूर बगीचे में मिला है।

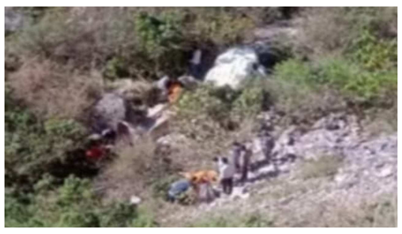
जानकारी के अनुसार कालाढूंगी क्षेत्र में राजेंद्र सिंह की पांच वर्षीय बेटी गौरी शाम करीब साढ़े छह बजे अपने आंगन में खेल रही थी। इस दौरान घात लगाए बैठे गुलदार ने उस पर हमला कर दिया और उसे उठाकर ले गया।

इस बात की खबर जब परिजनों को लगी तो उन्होंने मासूम की खोजबीन शुरू की। करीब दो घंटे की मशक्कत के बाद बच्ची का शव घर से कुछ ही दूरी पर एक बगीचे में पड़ा मिला।

घटना के बाद एसडीएम व तहसीलदार ने पीड़ित परिवार के घर पहुंच कर घटना की जानकारी ली। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव का पंचनामा भर पोस्टमार्टम के लिए हल्द्वानी भिजवा दिया है। आबादी के बीच घटित घटना से ग्रामीणों में दहशत है। मृतका सरस्वती शिशु मंदिर में पढ़ती थी। घटना के बाद रेंजर मुकेश जोशी घटनास्थल पर पहुंचे और उन्होंने परिजनों को हर संभव मदद का आश्वासन दिया है।

खाई में गिरी सूमो, 4 महिलाओं सहित 5 लोगों की मौत

मंडी (हसं)। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक टाटा सूमो वाहन के खाई में गिर जाने से जहां चार महिलाओं सहित पांच लोगों की मौत हो गयी है वहीं 6 अन्य लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस व स्थानीय लोगों ने रेस्क्यू अभियान चलाया और मृतकों व घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां घायलों की हालत चिंताजनक बनी हुई है। जानकारी के अनुसार, मंडी और शिमला मार्ग पर यह हादसा आज सुबह लगभग 11 बजे पेश आया है। बताया जा रहा है कि महिला मंडल की सदस्य सूमों में सवार होकर जा रही थी। इस दौरान अलसिंडी में एक मोड़ से गाड़ी नीचे खाई में जा गिरी। हादसे में चार महिलाओं और ड्राइवर की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि छह अन्य लोगों को सुन्नी अस्पताल भेजा गया है। सुन्नी से करीब 15 किमी दूर यह हादसा हुआ है। फिलहाल, मृतकों की पहचान नहीं हो पाई है। गौरतलब है कि मंडी जिले में 72 घंटे में यह दूसरा बड़ा हादसा हुआ है। इससे पहले करवाचौथ के दिन बुधवार को मंडी के कोटली के पास बड़ा हादसा हुआ था। यहां पर शादी से लौट रहे लोगों की गाड़ी हादसे का शिकार हो गई थी। हादसे में तीन महिलाओं सहित चार लोगों की मौत हो गई थी।



नशामुक्ति केंद्र में भीषण आग लगने से 32 लोगों की मौत

नई दिल्ली। ईरान के उत्तरी इलाके में गिलान राज्य में शुक्रवार सुबह को एक नशा मुक्ति केंद्र (ड्रग पुनर्वास केंद्र) में भीषण आग लग गई जिसमें कम से कम 32 लोगों की मौत हो गई है। इसके अलावा 12 लोगों के घायल होने की भी खबर है।

मिजान ऑनलाइन समाचार वेबसाइट ने प्रांतीय मुख्य न्यायाधीश इस्माइल सादेघी के हवाले से कहा कि लैंगरोड शहर के नशा मुक्ति केंद्र में भीषण आग लगने से 27 लोग मारे गए हैं और 12 से अधिक लोग अस्पताल में भर्ती हैं। वहीं रॉयटर्स की रिपोर्ट में 32 लोगों के मारे जाने की पुष्टि हुई है। केंद्र की क्षमता लगभग 40 लोगों की बताई जा रही है। सभी घायलों को नजदीकी अस्पताल में भर्तीय कराया गया है। आग लगने के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है। मौतों की संख्या अभी और अधिक बढ़ने की आशंका है। आग लगने का कारण तुरंत स्पष्ट नहीं है। स्थानीय खबरों के मुताबिक फिलहाल इसकी जांच चल रही है। घटना के बाद आरोप लग रहे हैं कि पिछली घटनाओं ने ईरान में उपचार केंद्रों के खतरों को उजागर किया है। इससे पहले सितंबर में ईरान के रक्षा मंत्रालय के स्वामित्व वाली एक कार बैटरी फैक्ट्री में आग लगी थी। हालांकि पहली घटना में किसी के हताहत होने की कोई खबर नहीं थी। इस बार काफी भीषण आग लगी है। इसलिए काफी संख्या में लोग झुलसकर मर गए। लोगों को बाहर निकलने का मौका नहीं मिल पाया। इससे पहले अगस्त में, तेहरान के ग्रैंड बाजार में आग लग गई थी, जिसमें कई दुकानें क्षतिग्रस्त हो गई लेकिन कोई हताहत नहीं हुआ था। अगली का इससे पहले सबसे बुरी घटना जनवरी 2017 में हुई थी जब तेहरान में 15 मंजिला प्लास्को शॉपिंग सेंटर में आग लगने से 16 अग्निशामकों सहित कम से कम 22 लोगों की मौत हो गई थी।

दून वैली मेल

संपादकीय

चुनावी चंदा या भ्रष्टाचार का फंडा

बीते कल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जब छत्तीसगढ़ में चुनावी जनसभा को संबोधित कर भ्रष्टाचार के खिलाफ बोल रहे थे उस दौरान राजस्थान में भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (एसीबी) द्वारा प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के एक अधिकारी और उसके एक सहयोगी को 15 लख रुपए की रिश्वत लेते रंगे हाथों गिरफ्तार किया गया था तथा देश की सर्वोच्च अदालत द्वारा राजनीतिक दलों को बांड के जरिए मिलने वाले धन के मामले की सुनवाई करते हुए चुनाव आयोग को चंदे का ब्यौरा अदालत को देने का आदेश दिया जा रहा था। इन तीन घटनाओं का हम जिक्र इसलिए कर रहे हैं क्योंकि यह तीनों ही मुद्दे भ्रष्टाचार से जुड़े हुए हैं। प्रधानमंत्री के संबोधन की बात का महत्व इसलिए भी कुछ नहीं है क्योंकि भ्रष्टाचार के मुद्दे पर इस तरह की बयान बाजी लंबे समय से सत्ताधारी नेताओं द्वारा की जाती रही है। लेकिन ईडी के किसी अधिकारी का रंगे हाथों रिश्वत लेते पकड़े जाना एक अति चिंता का विषय नहीं है विषय इसलिए आवश्यक है क्योंकि ईडी और सीबीआई जैसी शीर्ष जांच संस्थाओं का उद्देश्य भ्रष्टाचार रोकना है अगर इन संस्थाओं के अधिकारी ही भ्रष्टाचार में संलिप्त होते हैं या है तो इसके गठन का कोई औचित्य ही नहीं रह जाता है। ईडी के एक सहायक निदेशक की यह गिरफ्तारी इसलिए भी चिंतनीय है क्योंकि यह सरकार को भी संदेह के घेरे में खड़ा करती है और सरकार के प्रति आम जनता के विश्वास को खत्म करती है। यह कोई पहली मर्तबा नहीं है जब ईडी या सीबीआई के किसी अधिकारी को भ्रष्टाचार के आरोप में पकड़ा गया हो। अभी बीते साल खुद सीबीआई ने अपने चार इंस्पेक्टर्स को रिश्वत लेते हुए पकड़ा था। इसके अलावा भी अनेक उदाहरण हैं जो ईडी और सीबीआई के माथे पर भ्रष्टाचार के कलंक के रूप में मौजूद हैं। इसलिए यह कहा जाता है कि सीबीआई और ईडी कोई दूध की धुली हुई नहीं है साथ ही इन्हें सत्ता का तोता कहा जाना भी बेवजह प्रचलित नहीं हुआ है। अब थोड़ी बात करते हैं उस चुनावी चंदे की जो भ्रष्टाचार का सबसे बड़ा फंडा है। अपने इस फंडे को और भी अधिक कारगर बनाने के लिए सरकार द्वारा जो गुमनाम चुनावी बांड का तरीका खोजा गया था उसे लेकर तमाम जनहित याचिकाएं दायर होने पर सुप्रीम कोर्ट द्वारा इस पर सुनवाई की जा रही है। गुमनाम चुनावी चंदे के लिए शुरू की गई इस बांड योजना के तहत सत्तारूढ़ भाजपा को 9.191 करोड़ का चंदा मिला है जो सभी अन्य राजनीतिक दलों को मिले चंदे का साठ फीसदी है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि इस चंदे को दान का नाम दिया जाता है। यही नहीं पूर्व समय में उद्योग समूहों और घरानों को अपनी शुद्ध आय (मुनाफे) का एक फीसदी राजनीतिक चंदे के रूप में देने का कानून था लेकिन यह व्यवस्था फेल हो चुकी है क्योंकि प्रत्यक्ष में इसे दिखाया कुछ जाता है और परोक्ष में दिया कुछ जाता है। आमतौर पर उद्योगपति व कारोबारी अपने काले धन को खपाने के लिए या फिर अपने राजनीतिक संरक्षण के लिए भी नेताओं और राजनीतिक दलों को दान देते हैं। देश में ऐसे दानदाताओं की कोई कमी नहीं है जो किसी मजबूर या आर्थिक रूप से कमजोर व्यक्ति या समुदाय के लिए एक फूटी कौड़ी भी खर्च न करें लेकिन नेताओं व राजनीतिक दलों को दान देकर उन्हें उपकृत करने में कोई कमी नहीं छोड़ते हैं। यही दान (काला) धन इनके द्वारा चुनाव में धूल और धुआं बनकर उड़ाया जाता है और भ्रष्टाचार मिटाने का वायदा भी जनता से किया जाता है। ऐसी स्थिति में जब किसी सरकार या संस्था की नींव ही भ्रष्टाचार पर रखी गई हो वहां अगर चारों ओर भ्रष्टाचार ही भ्रष्टाचार नहीं होगा तो और क्या होगा उसे न कोई सीबीआई रोक सकती है और न ईडी।

52वीं केंद्रीय विद्यालय संगठन राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता का आगाज

संवाददाता

देहरादून। केन्द्रीय विद्यालय संगठन राष्ट्रीय खेलकूद की 52वीं प्रतियोगिता प्रारम्भ हो गयी।

आज यहां पीएम केंद्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून में 52वीं केन्द्रीय विद्यालय संगठन राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता 2023-24 के अंतर्गत फुटबॉल (अंडर-14) बालिका वर्ग प्रतियोगिता का शुभारंभ हुआ। ब्रिगेडियर सुदेश कुमार सिंह, एच.ए.डी., भा.सै.अका. एवं अध्यक्ष, विद्यालय प्रबंधन समिति, डॉ (श्रीमती) सुकृति रैवानी, उपायुक्त, के.वि.एस., देहरादून संभाग, श्रीमती स्वाति अग्रवाल, ललित मोहन बिष्ट, सुरजीत सिंह, सहायक आयुक्त, के.वि.एस., देहरादून संभाग एवं लेफ्टिनेंट कर्नल गीता मिश्रा, नामित अध्यक्ष, विद्यालय प्रबंधन समिति के मार्गदर्शन एवं संरक्षण में पाँच दिवसीय राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। 2 नवंबर 2023 से 6 नवंबर 2023 तक चलने वाली प्रतियोगिता में केंद्रीय विद्यालय संगठन के देहरादून, पटना, गुरुग्राम, दिल्ली, मुंबई, बंगलुरु, लखनऊ, राँची, हैदराबाद एवं एर्नाकुलम सहित कुल 10 संभागों की श्रेष्ठ टीम खेलकूद प्रतियोगिता में पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून के खेल प्रांगण में खेलेंगी। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि कर्नल रीमा सोबती, शैक्षिक विभाग, भारतीय सैन्य अकादमी एवं विशिष्ट अतिथि सुरजीत सिंह, सहायक आयुक्त, केंद्रीय विद्यालय संगठन, देहरादून संभाग, पर्यवेक्षक श्रीमती सुधा गुप्ता, प्राचार्य, के.वि.ऋषिकेश ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा बढाई। सर्वप्रथम स्काउट्स कलर पार्टी ने हर्ष ध्वनि कर मुख्य अतिथि का गर्मजोशी से स्वागत कियाइ माम चन्द प्राचार्य, पीएम केंद्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून की अगवानी में कर्नल रीमा सोबती द्वारा ध्वजारोहण किया गया। तत्पश्चात प्राचार्य माम चन्द द्वारा मुख्य अतिथि कर्नल रीमा सोबती, विशिष्ट अतिथि सुरजीत सिंह, पर्यवेक्षक श्रीमती सुधा गुप्ता, मुख्य रेफरी कैलाश जोशी का हरित स्वागत किया साथ ही विभिन्न केंद्रीय विद्यालयों से आए हुए निर्णायक किशन सिंह राणा, राज सिंह, डी.एम लखेड़ा, पारितोष वैद्य, वैभव नौटियाल, नबील अहमद को हरित पादप भेंट कर उनका स्वागत किया। विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने योग तथा ऐरोबिक्स का प्रदर्शन कर सबको मंत्रमुग्ध किया और विद्यालय की छात्राओं ने विभिन्न प्रांतों के नृत्यों की झलक प्रस्तुत कर समां बाँध दिया। मुख्य अतिथि ने अपने संबोधन में वर्तमान समय में सशक्त होती बालिकाओं को समाज के लिए एक बड़ी उपलब्धि बताया।साथ ही खिलाड़ियों को हिम्मत, हौसले तथा खेल भावना से प्रेरित होकर खेलने का संदेश दिया। उद्घाटन मुकाबला देहरादून संभाग और एर्नाकुलम संभाग के बीच में हुआ। जिसमें देहरादून संभाग ने 3-0 से मुकबला जीता। दिन का दूसरा मुकबला दिल्ली और बंगलुरु संभाग के बीच हुआ। जिसमें बंगलुरु ने 4-0 से जीत हासिल की। तीसरा मुकबला लखनऊ संभाग और राँची संभाग के बीच ड्रा के साथ समाप्त हुआ। रिपोर्ट लिखे जाने तक हैदराबाद संभाग और पटना संभाग के बीच चौथा मुकबला जारी रहा।

होटल कर्मचारी पर यात्री की घडी गायब करने का मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। यात्री की महंगी घडी को गायब करने के आरोप में होटल की महिला कर्मचारी के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार देहरादून रोड स्थित होटल के महाप्रबंधक योगेश सकलानी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 24 अप्रैल 2023 को घनश्याम अग्रवाल होटल में ठहरने के लिए आये थे और 25 अप्रैल 2023 को चले गए। जाने के बाद घनश्याम अग्रवाल ने फोन द्वारा सूचित किया कि जिस रूम में वो रुके थे उसमे उनकी ओमेगा कंपनी की घड़ी छूट गयी है। उसने उस रूम का निरिक्षण किया तो उक्त घडी मिल गयी तथा घनश्याम अग्रवाल को सूचित भी कर दिया कि उनकी घडी मिल गयी है। वो घडी उसने फ्रंट ऑफिस में तैनात कुमारी विशाखा सुपत्री अरुण कुमार, निवासी , वाल्मीकि नगर, ऋषिकेश के सुपुर्द कर दी तथा उसकी रिसीविंग भी कुमारी विशाखा से ले ली, ताकि घनश्याम अग्रवाल आए तो फ्रंट ऑफिस से अपनी घडी प्राप्त कर सकें। परन्तु कुछ दिनों बाद अचानक कुमारी विशाखा ने बिना बताये होटल की नौकरी छोड़ दी। उनके द्वारा कुमारी विशाखा से उक्त घडी के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि घडी वहीं फ्रंट ऑफिस के दराज में रक्खी है। परन्तु उनके द्वारा फ्रंट ऑफिस का निरिक्षण किये जाने पर उक्त घडी वहां नहीं मिली। कुमारी विशाखा को कहा गया कि एक बार होटल में आकर बताएं कि उन्होंने घडी कहाँ रखी है तो उन्होंने होटल आने से साफ इंकार कर दिया। चूंकि उक्त घडी कुमारी विशाखा को बाकायदा रिसीविंग लेकर दी गयी थी तथा उन्होंने उक्त घडी होटल के किसी भी कर्मचारी को वापस नहीं की, तो उन्हें शक है कि घडी कुमारी विशाखा द्वारा जानबूझ कर वापस नहीं दी जा रही है तथा घडी उन्ही के पास है। उक्त घड़ी काफी महंगी है।

कांस्टेबल शाहनवाज ने 73वी बार रक्तदान कर मरीज की सहायता की

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी कार्यालय में तैनात कांस्टेबल शाहनवाज ने 73वीं बार रक्तदान कर मरीज की जान बचायी। आज यहां टेलीफोन के माध्यम से ज्ञात हुआ कि मैक्स हॉस्पिटल में भर्ती एक व्यक्ति को रक्त की आवश्यकता है। सूचना प्राप्त होते ही एसएसपी कार्यालय में पीआरओ शाखा में नियुक्त कांस्टेबल शाहनवाज द्वारा तत्काल अस्पताल पहुंचकर स्वेच्छा से रक्तदान कर अस्पताल में भर्ती व्यक्ति की सहायता की। कांस्टेबल शाहनवाज इससे पहले भी अब तक 72 बार रक्तदान कर चुके हैं।

उप शिक्षापतस्थुषो भियसमा धेहि शत्रुषु।
पवमान विदा रयिम्।।

(ऋग्वेद ९-१९-६)

हे परमेश्वर ! आप सभी को पवित्र करने वाले हैं। जो हमसे हमारे मित्र दूर हो गए हैं उन्हें आप हमारे समीप लायें और जो हमारे शत्रु (काम, क्रोध, लोभ, मोह, आदि) हैं उन्हें हमसे दूर करें। आप हमारे जीवन में धन, संपदा, मान और समृद्धि लेकर आएं।

रेलवे व बिजली बोर्ड के निजीकरण के विरोध में सीटू का प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। रेलवे व बिजली बोर्ड के निजीकरण के विरोध में सीटू व किसान सभा ने रेलवे पावर केबिन में प्रदर्शन किया।

आज यहां सीआईटीयू राज्य कमेटी व राज्य कौंसल उत्तराखण्ड व किसान सभा के पदाधिकारी रेलवे स्टेशन के समक्ष एकत्रित हुए। जहां से वह रेलवे स्टेशन के उत्तर रेलवे पावर केबिन पर पहुंचे और वहां पर जोरदार प्रदर्शन किया। उनका कहना था कि आज केन्द्र की भाजपा सरकार बिजली क्षेत्र को प्राइवेट कम्पनियों को देने के लिए बैचेन है। बिजली क्षेत्र को प्राइवेट कम्पनियों के हवाले करने के इरादे से वर्ष 2014 से 2022 तक पांच बार बिजली बिल में संशोधन करने का प्रयास किया गया और वर्ष 2022 में संसद में यह बिल पेश किया जा चुका है। केन्द्र सरकार बिजली क्षेत्र में स्मार्ट मीटर लगाने के लिए फैसला कर चुकी है।

उत्तराखण्ड की भाजपा सरकार ने भी कई क्षेत्रों में स्मार्ट मीटर लगाने के आदेश दे दिये है। बिजली क्षेत्र में स्मार्ट मीटर बिजली वितरण करने के लिए निजी कम्पनियों को लाईसेंस दिये जाएंगे और बिजली बोर्ड का स्वयं निजीकरण की शुरूआत हो जायेगी। व हीं रेलवे यातायात का सबसे सस्ता साधन है। केन्द्र सरकार रेलवे का भी नीजिकरण कर रही है। रेलवे स्टेशनों को प्राइवेट कम्पनियों को बेचा जा रहा है। रेल यात्रा महंगी हो रही है। कई प्राइवेट रेलगाडियां चलाने की अनुमति दे दी गयी है। इन प्राइवेट रेलगाडियों का किराया बहुत ज्यादा है। आम जनता पर इसका भार पडेगा, रेलवे में रोजगार कम हो जायेंगे और किराया भी महंगा होगा। उन्होंने कहना था कि केन्द्र सरकार के इस फैसला का वह पुरजोर विरोध करते है।

त्वचा के लिए सीबीडी ऑयल के फायदे, इस्तेमाल और स्टोर करने का सही तरीका

कैनबिनोइड्स या सीबीडी एक रासायनिक यौगिक है, जो कैनबिस में पाया जाता है। कई अध्ययनों में टॉपिकल सीबीडी के त्वचा पर होने वाले लाभ के बारे में बातें सामने आई हैं। एक शोध के विश्लेषण के अनुसार, मुंहासे, खुजली, एक्जिमा और सोरायसिस से जुड़े लक्षणों को कम करने के लिए टॉपिकल सीबीडी में काफी संभावनाएं नजर आई हैं। शोधकर्ताओं ने मुंहासों की समस्या को दूर करने के लिए 3 प्रतिशत कैनबिस मौजूद एक्ने क्रीम का इस्तेमाल कुछ प्रतिभागियां पर किया, जिसके परिणाम चौंकाने वाले सामने आए। अध्ययन में मुंहासों और रेडनेस वाली समस्याओं से ग्रस्त लोगों को दिन में दो बार चेहरे के एक तरफ सीबीडी क्रीम लगाने के लिए दिया गया। इन लोगों में सीबम (तेल जो मुंहासे पैदा करता है) और रेडनेस की समस्या में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

सीबीडी ऑयल सेहत के लिए फायदेमंद भी होता है, तो वहीं इसके कुछ नकुसान भी हैं। पर क्या आप जानते हैं कि सीबीडी ऑयल त्वचा के लिए भी बेहद लाभदायक है? इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। सीबीडी ऑयल से बने हेल्थ प्रोडक्ट्स कई सेहत संबंधित समस्याओं को दूर करने के साथ ही त्वचा पर उसी तरह से काम कर सकता है, जिस तरह से इसके सेवन से होता है। जानें, किस तरह से सीबीडी ऑयल त्वचा के लिए फायदेमंद होता है।

सीबीडी तेल या ऑयल के इस्तेमाल के पीछे जो महत्वपूर्ण कारण हैं, वे ये है कि इसके इस्तेमाल से सूजन की समस्या दूर होती है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण एक्जिमा और सोरायसिस जैसी स्किन समस्याओं को दूर करते हैं। सीबीडी ऑयल एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है, जो किसी भी घाव को जल्दी भरने में मदद करता है। आइए नजर डालते हैं, सीबीडी ऑयल से होने वाले ऐसे ही कुछ फायदों पर, जिन्हें आप अपनी दिनचर्या में शामिल करके कई तरह की स्किन से संबंधित समस्याओं से बचे रह सकते हैं जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा पर झुर्रियां, लकीरें, त्वचा का रूखापन आदि लक्षण नजर आने लगते हैं। ऐसे में त्वचा को हेल्दी रखने के लिए आपको एंटी-एजिंग क्रीम या लोशन इस्तेमाल करने की जरूरत पड़ सकती है। हालांकि, बाजार में ऐसे कई उत्पाद उपलब्ध हैं, जो बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम कर सकते हैं, लेकिन उनमें से अधिकांश सीबीडी तेल उत्पादों की तरह प्रभावी नहीं हैं। सीबीडी तेल आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड और स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा पर उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करते हैं।

गांजा के पौधों से सीबीडी ऑयल का निर्माण होता है। इसमें दो फैटी एसिड, ओमेगा 3 और ओमेगा 6 होते हैं, जो कोलेजन के उत्पादन को उत्तेजित करते हैं और इस प्रकार पानी की कमी को रोकते हैं। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड और गुड लुकिंग रखने में मदद करता है।ड्राई स्किन को मॉइश्चराइज करता है।

सीने में जलन के कारण और राहत पाने के आसान उपाय

सीने में जलन एक प्रकार की सामान्य स्थिति है जो दिन-प्रतिदिन बहुत से लोगों को प्रभावित करती है। अधिकांश लोग इस स्थिति को दिल से संबंधित बीमारी के साथ जोड़कर देखते हैं लेकिन यह दिल के बजाय एकर प्रकार की जठरांत्र (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल) संबंधी समस्या है। यह तब होती है जब भोजन और पेट में मौजूद एसिड वापस भोजन नलिका में आ जाते हैं।

हार्टबर्न, जिसे सरल भाषा में सीने में जलन के रूप में जाना जाता है एक प्रकार की सामान्य स्थिति है जो दिन-प्रतिदिन बहुत से लोगों को प्रभावित करती है। अधिकांश लोग इस स्थिति को दिल से संबंधित बीमारी के साथ जोड़कर देखते हैं लेकिन यह दिल के बजाय एकर प्रकार की जठरांत्र (गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल) संबंधी समस्या है। यह तब होती है जब भोजन और पेट में मौजूद एसिड वापस भोजन नलिका में आ जाते हैं। यह भोजन नलिका की लाइनिंग में जलन का कारण बनता है। चूंकि यह दिल के पास होता है, इसलिए इसे सीने में जलन कहा जाता है। मसालेदार भोजन करना या तंग पैंट पहनने के बाद यह समस्या सामान्य हो जाती है।

लेकिन कुछ लोग अपनी जीवन शैली की आदतों या दवाओं के कारण दैनिक आधार पर इसका अनुभव करते हैं। जो लोग सीने में जलन का अनुभव करते हैं, वे जानते हैं कि जलन होना कितनी बुरा लगता है और अक्सर रात में ये समस्या बढ़ जाती है। आखिर क्यों ऐसा होता है कभी आपने सोचा है। तो आइए जानते हैं रात के वक्त सीने में जलन क्यों बढ़ जाती है। जब आप सोने के लिए जाते हैं, तब अगर आपको इस समस्या का सामना करना पड़े तो उसके लिए आप गुरुत्वाकर्षण बल को जिम्मेदार ठहरा सकते हैं। जब आप लेटते हैं, तो भोजन गुरुत्वाकर्षण बल के कारण पेट से भोजन नलिका तक जाता है, जो तब होता है जब आप खड़े या बैठे नहीं होते हैं। भोजन करते और बैठते समय एसिड पेट में रहता है, जहां गुरुत्वाकर्षण खिंचाव के कारण पाचन प्रक्रिया होती है। लेकिन जैसे ही आप सोने के लिए जाते हैं तो इस बल के कारण ये एसिड आपकी भोजन नलिका में आ जाता है और आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

वे लोग, जो किसी प्रकार की दवाईयां ले रहे हैं या फिर धूम्रपान और शराब पीने वाले व्यक्तियों को दूसरों की तुलना में रात के वक्त सीने में जलन होने की संभावना अधिक होती है। रात के वक्त सीने में होने वाली जलन से राहत पाने के लिए ये कुछ तरीके अपना सकते हैं।

रात में जरूरत से ज्यादा भोजन न करें। अपने भोजन को सादा और हल्का रखें, ताकि पेट उसे आसानी से पचा सके।

अगर आप अक्सर सीने में जलन की समस्या से ग्रस्त रहते हैं तो रात में वसायुक्त और मसालेदार भोजन करने से बचें। इससे लक्षण और खराब हो जाएंगे। इसके अलावा, रात में शराब से बचें क्योंकि यह एसिड रिफलक्स को बढ़ा सकती है। सोने के लिए बिस्तर पर जाने से कम से कम 2 घंटे पहले आपको अपना भोजन करना चाहिए। रात का खाना खाने के तुरंत बाद सोने जाना सीने में जलन की संभावना को बढ़ा सकता है।

वजन कम करें

जो लोग अधिक वजन वाले होते हैं उन्हें सीने में जलन का खतरा अधिक होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि अतिरिक्त वजन पेट पर दबाव डाल सकता है और एसिड के फैलने के कारण अन्नप्रणाली तक पहुंच सकता है।इसलिए कुछ वजन कम करने की कोशिश करें।

इन लोगों के लिए हानीकारक हो सकता है लहसुन, जानें इसके नुकसान

लहसुन खाना हमेशा से अच्छा माना गया है ये बहुत सारी हेल्थ प्रॉब्लम्स को ठीक करता है, कई बीमारियों में तो ये रामबाण जैसा होता है। वहीं अगर सुबह खाली पेट 2 लहसुन की कली का सेवन किया जाए तो कई जानलेवा बीमारियों से बचा जा सकता हैं। लहसुन की एक गांठ में कैल्शियम, फॉस्फोरस, लौह तत्व, विटामिन सी, विटामिन बी पाया जाता है। जहां एक ओर इसके बेहतरीन फायदे है वहीं दूसरी ओर यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं जानिए लहसुन का सेवन किन लोगों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है....

-जरूरत से ज्यादा लहसुन का सेवन लिवर को प्रभावित कर सकता है। हालांकि कच्चे लहसुन में एंटीऑक्सिडेंट क्षमता होती है, इसके अधिक सेवन से लिवर की विषाक्तता हो सकती है। कई अध्ययन में ये बात सामने आई कि अधिक मात्रा यानी शरीर के वजन का ०.5 ग्राम प्रति किलोग्राम लेने से लिवर के लिए खतरनाक होता है।

-अगर आप लंबे समय तक लहसुन का सेवन करते हैं तो आपको स्किन में जलन हो सकती है। लहसुन में कुछ विशिष्ट एंजाइम इस जलन का कारण बनते हैं। कई रिसर्च में ये बात सामने आई कि एक्जिमा भी उन स्थितियों में से एक हो सकती है जो इस एलर्जी के साथ होती हैं।

-लहसुन का सेवन हाई ब्लड प्रेशर वालों के लिए अच्छा माना जाता है लेकिन वह उसके उलट अगर किसी लो ब्लड प्रेशर वाले मरीज ने लहसुन का सेवन किया तो उसके लिए खतरनाक साबित हो सकता है। लहुसन का सेवन करने से ब्लड सर्कुलेशन और धीमा हो जाएगा। जिससे ब्लड प्रेशर नॉर्मल होने के बदले और गिर जाएगा।

-लहसुन से ब्लीडिंग का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए इसे खून पतला करने वाली दवाओं के साथ नहीं लिया जाना चाहिए। सर्जरी से कम से कम 7 दिन पहले लहसुन का सेवन करना बंद कर देना चाहिए। लहसुन में एंटीप्लेटलेट होता है जो सर्जरी के दौरान ब्लीडिंग को बढ़ा सकता है।

-एनीमिया के मरीजों को भी कच्चा लहसुन नहीं खाना चाहिए। आपको बता दें कि एनीमिया रोग खून की कमी के कारण होता है। ऐसे में अगर आपने गर्म तासीर से भरपूर लहसुन खाया तो खून जलने लगता है।

-कई शोधों में यह बात सामने आई है कि लहसुन का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से सीने में जलन की समस्या हो सकती हैं। जिन लोगों को एसिडिटी, डायरिया आदि की समस्या है तो उन्हें लहसुन खाने से बचना चाहिए।

फिटनेस प्रेमी हैं शो मीत की अभिनेत्री आशी सिंह

शो मीत में नजर आने वाली अभिनेत्री आशी सिंह ने अपनी फिटनेस पर बात करते हुए कहा कि वह फिट रहने के लिए हर सुबह वर्कआउट करना पसंद करती हैं।

निश्चित रूप से काम की प्रतिबद्धताओं बीच फिट और स्वस्थ रहना कठिन है। लेकिन आशी हर चीज को संतुलित करने के लिए अपने व्यस्त कार्यक्रम से समय निकालती हैं।

आशी ने कहा, मैं अपने दिन की शुरुआत सुबह 6 बजे वर्कआउट से करती हूं जो मुझे ऊर्जा से भर देता है। मैं जिम में विभिन्न तकनीकें सीख रही हूं।

उन्होंने कहा, इसके अलावा यह मेरे लिए तनाव कम करने का तरीका बन गया है। जब मैं जिम में होती हूं, तो मेरा सारा तनाव और थकान गायब हो जाती है। यह मेरा नया प्यार है और मैं अपने फिटनेस लक्ष्य को हासिल करने के लिए उत्सुक हूं। वर्कआउट करने से मुझे फिट दिखने में मदद मिलती है,भले ही लंबे समय तक शूटिंग करनी पड़े।

16 साल की छलांग के बाद दर्शक मीत की बेटी, सुमीत (आशी सिंह) की कहानी से आकर्षित हो गए हैं, जो अपनी मां के नाम को बरकरार रखने की कोशिश कर रही है।

मीत जी टीवी पर प्रसारित होता है।

आंख फड़कने का लॉजिक जानते हैं आप!

हमारे यहां आंख फडकना अच्छा या बुरा माना जाता है। इसे लेकर कई मान्यताएं हैं। माना जाता है कि पुरुष की दायीं आंख और महिलाओं की बायीं आंख फडकना शुभ होता है। अगर आपकी आंख बार-बार फडकती है तो इस पर ध्यान देने की जरूरत है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, शरीर में मैग्नीशियम की कमी से आंख बार-बार फडकती है।

मैग्नीशियम हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों के लिए काफी महत्वपूर्ण मिनरल है। दिल की सेहत के लिए भी मैग्नीशियम जरूरी है। बॉडी में मैग्नीशियम की कमी से आंख फडकने के कई प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। जो सेहत के लिए ठीक नहीं मानी जाती है। आइए जानते हैं शरीर में मैग्नीशियम की कमी का संकेत क्या होता है।।।

मैग्नीशियम की कमी और आंख फडकना

मैग्नीशियम शरीर के मसल्स को रिलैक्स करने में मदद करते हैं। जब बॉडी में इस मिनरल की कमी होती है तो मसल्स का स्ट्रेस बढ़ जाता है और आंख फडकने की समस्या होने लगती है। जिसे अक्सर शुभ और अशुभ से जोड़ा जाता है।

सिरदर्द की समस्या

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर शरीर में जरूरत के हिसाब से मैग्नीशियम नहीं पहुंच पाता है तो आंख फडकने के अलावा सिरदर्द की समस्या होती है। बार-बार सिर में तेज दर्द महसूस होता है। ऐसे लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

भूख की कमी और कमजोरी

मैग्नीशियम की कमी से शरीर कमजोर और थकान महसूस कर सकता है। इसकी कमी होने से भूख में भी कमी आ जाती है। जिससे उल्टी होने और खाना न खाने का मन करने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

पैरों में ऐंठन

मिनरल्स मांसपेशियों को दुरुस्त बनाने का काम करते हैं। शरीर में मैग्नीशियम की कमी होने पर पैरों में ऐंठन और मरोड़ महसूस हो सकता है। रात में सोते समय पैरों में ऐंठन होना मैग्नीशियम की कमी का एक लक्षण हो सकता है।

कब्ज की समस्या

मैग्नीशियम शरीर के आंतों में पानी की मात्रा को बढ़ाने में मददगार होता है। इससे पाचन प्रक्रिया दुरुस्त बनी रहती है। अगर बार-बार कब्ज की समस्या है तो यह मैग्नीशियम की कमी का इशारा हो सकता है।

नवाज की वतन वापसी से पाकिस्तान में नई करवट

एन कुमार

लंदन में चार साल का वनवास काटने के बाद नवाज शरीफ की वतन वापसी पाकिस्तान की राजनीति में नई करवट के संकेत दे रही है। हालांकि इस सवाल का जबाव तो वक्त ही देगा कि नवाज शरीफ की वापसी से पाकिस्तान का भविष्य क्या होगा? और यह भी कि बदले हुए पाकिस्तान में नवाज शरीफ का क्या भविष्य लिखा जाएगा। पाकिस्तान में अगले वर्ष जनवरी में आम चुनाव होने हैं। यह करीब-करीब साफ है कि वतन वापसी के लिए नवाज ने वक्त एकदम सही चुना है। वह इसलिए क्योंकि इमरान खान की पार्टी पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआइ) अपने नेता के जेल में होने के कारण संकट से जूझ रही है तो आसिफ अली जरदारी की पार्टी पीपीपी की जनता पर पकड़ ढीली पड़ चुकी है।

नवाज शरीफ की पार्टी पाकिस्तान मुस्लिम लीग (नवाज) के लिए राजनीतिक मैदान ऐसे माहौल में साफ नजर आ रहा है। वतन लौटने के बाद लाहौर में मीनार-ए-पाकिस्तान से अपनी पहली रैली में 73 साल के शरीफ अपनी यह इच्छा भी जता चुके हैं कि वे चौथी बार प्रधानमंत्री बनना चाहते हैं। भारत के लिए शरीफ की वतन वापसी इस लिहाज से महत्त्वपूर्ण है कि तीन बार प्रधानमंत्री की कुर्सी पर रहते वे दोनों देशों के बीच बेहतर रिश्तों की वकालत करते रहे। मीनार-ए-पाकिस्तान की रैली में भी उन्होंने कहा कि वह कश्मीर का मसला 'शालीनता' से सुलझाकर भारत के साथ अच्छे रिश्ते शुरू करना चाहते हैं। सवाल यह भी है कि यहां 'शालीनता' से उनका क्या मतलब है? क्या वे कहना चाहते हैं कि पाकिस्तान की पूर्ववर्ती सरकार कश्मीर का राग 'शालीनता' से नहीं छेड़ रही थी? शरीफ आज भले ही भारत के साथ रिश्ते सुधारने पर जोर दे रहे हैं, पर यह नहीं भूलना चाहिए कि 1999 में उन्हीं के कार्यकाल में करगिल युद्ध हुआ था। दिल्ली से लाहौर तक बस सेवा शुरू कर भारत ने दोस्ती का हाथ बढ़ाया था पर उसी साल पाकिस्तानी फौज ने करगिल में घुसपैठ की थी। दरअसल, पाकिस्तान की राजनीति वहां की फौज के दबदबे से कभी आजाद नहीं हो पाई। पिछले चुनाव में उनकी पार्टी को हराकर इमरान खान ने सरकार बनाई थी। इमरान जैसे-जैसे फौज के खिलाफ मुखर होते गए, उनकी सत्ता से विदाई की जमीन तैयार होती गई। फौज की मर्जी के बगैर पाकिस्तान में राजनीति के पत्ते ज्यादा नहीं हिलते। कहा जा रहा है कि फौज से समझौते के बाद ही नवाज शरीफ के वतन लौटने का रास्ता खोला गया। यानी फौज के इशारों पर पाकिस्तान में लोकतंत्र बहाली की कवायद हो रही है। इस तरह की कवायद पार्टी विशेष के लिए भले ही फायदेमंद हो, स्थिर लोकतंत्र को लेकर ज्यादा उम्मीद नजर नहीं आती।

सहमति का सवाल है

भारत एक विशाल और बहुलता भरा देश है। इस देश पर इसके नागरिक नागरिक का समान अधिकार है। इसलिए इस देश का नाम क्या हो, उसकी पहचान कैसी हो, आदि जैसे सवालों पर हर व्यक्ति की राय समान महत्त्व रखती है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) की एक समिति ने सुझाव दिया है कि पाठ्यपुस्तकों में अपने देश का नाम हर जगह इंडिया के स्थान पर भारत लिखा जाए। अगर इस सुझाव का एक खास संदर्भ नहीं होता, तो इस पर विवाद या असहमति की कोई गुंजाइश नहीं होती। आखिर भारतीय संविधान में इस देश का नाम भारत और इंडिया दोनों लिखा है। इन दोनों में से किसी नाम का उपयोग संवैधानिक, कानूनी और उचित है। लेकिन ध्यान अगर इन नामों के उपयोग के संदर्भ पर दें, तो एनसीईआरटी कमेटी की ये पहल विवादास्पद मालूम पड़ने लगती है। संदर्भ से जुड़ी बात यह है कि भारत एक विशाल और बहुलता भरा देश है। इस देश पर इसके नागरिक नागरिक का समान अधिकार है। इसलिए इस देश का नाम क्या हो, उसकी पहचान कैसी हो, आदि जैसे सवालों पर हर व्यक्ति की राय समान महत्त्व रखती है। संविधान निर्माण की प्रक्रिया पर लिखी गई किताबों में इस बात का उल्लेख है कि संविधान सभा में देश के नाम पर तीखी और गरमागर्म बहस हुई थी। इसके बावजूद संविधान सभा के सदस्यों के बीच इस पर आम सहमति नहीं बन सकी। तो उसका रास्ता संविधान के पहले वाक्य में इंडिया डेट इज भारत लिख कर निकाला गया। आज लगभग 75 साल भी इस प्रश्न पर देश आम सहमति नहीं है, यह बात इस संबंध में हाल में नरेंद्र मोदी सरकार की तरफ से हुई पहल पर विभिन्न क्षेत्रों से आई प्रतिक्रियाओं से स्पष्ट है। इसलिए, सरकार और उसकी एजेंसियों की दिशा में हो रही पहल एकतरफा नजर आती है और यह धारणा बनी है कि यह देश पर सत्ताधारी पार्टी की विचारधारा के मुताबिक एकरूपता थोपने की परियोजना का हिस्सा है। जाहिर है, ऐसी धारणाएं देश के दीर्घकालिक हित में नहीं हैं। लोकतंत्र का मूल तत्व यह है कि उस व्यवस्था में सभी हितधारकों को यह महसूस होता है कि सिस्टम को चलाने में वे सहभागी हैं। इसलिए बेहतर होगा कि केंद्र सरकार ऐसी धारणा ना बनने दे, जिससे किसी समुदाय या व्यक्ति-समूह को यह महसूस हो कि उसके ऊपर कोई नाम थोपा जा रहा है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

सर्दियों में इन 5 सब्जियों का जरूर करें सेवन, प्रतिरक्षा प्रणाली होगी मजबूत

सर्दी का मौसम नजदीक आ रहा है। ऐसे में रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने की वजह से ठंड में सर्दी, जुकाम, खांसी और बुखार होने का खतरा बढ़ जाता हैइनसे बचाव के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना जरूरी है। इसके लिए हमें अपनी डाइट में मौसमी सब्जियों का शामिल करना जरूरी है।चलिए फिर आज स्वास्थ्य टिप्स में हम आपको ऐसी 5 सब्जियां बताते हैं, जिनके सेवन से प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद मिलेगी।

पालक

पालक का सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने में मदद करता है इसलिए सर्दियों में इस सब्जी को जरूर खाना चाहिए।इसमें विटामिन ए, बी, सी, ई और के, जिंक, मैग्नीशियम और आयरन जैसे कई पोषक तत्व होते हैंये हड्डियों को मजबूत करने, खून को बढ़ाने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में कारगर हैं।आप पालक से इन व्यंजनों को बनाकर इसे डाइट में शामिल कर सकते हैं।

गाजर

गाजर भी एक ऐसी सब्जी है, जो सर्दियों के मौसम में सबसे ज्यादा खाया जाता है।यह विटामिन्स, बीटा-कैरोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।आप चाहें तो गाजर को सलाद के रूप में कच्चा या फिर सब्जियों के साथ पकाकर भी खा सकते हैं।सर्दियों में लगभग हर घर में गाजर का हलवा जरूर बनता है, लेकिन इस बार गाजर के पराठे भी जरूर ट्राई करें।

ब्रोकली

ब्रोकली का सेवन शरीर को स्वस्थ रखने में मददगार है।इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, फाइबर, विटामिन्स और कई अन्य पोषक तत्व मौजूद होते हैं। ये आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं, जिससे बीमार होने की समस्या काफी कम हो सकती है।इसका सेवन पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में भी सहायक है।आप ब्रोकली से पराठे बनाकर, सलाद के रूप में या सूप में इस्तेमाल करके इसे डाइट में शामिल कर सकते हैं।

चुकंदर

सर्दियों के मौसम में चुकंदर का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।यह फाइबर, एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन-सी से भरपूर होता है, जो संक्रमण और बीमारियों से लड़ने के लिए शरीर को मजबूत बनाता है।इस सब्जी का सेवन प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के अलावा लीवर को डिटॉक्सिफाई करने में भी मदद करता है।आप चुकंदर का जूस बनाकर भी पी सकते हैं। इससे ये 5 प्रमुख लाभ मिलते हैं।

मूली

मूली भी सर्दियों में आने वाली एक लोकप्रिय सब्जी है।यह पोटेशियम, सोडियम, विटामिन-सी और मैग्नीशियम से भरपूर होती है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम और पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो सर्दियों में हाइड्रेटेज रखने में मददगार है।इसके अलावा इसका सेवन प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।आप मूली का सेवन गरमागरम पराठे, सब्जी, जूस या सलाद के रूप में कर सकते हैं।मूली के सेवन से ये फायदे भी मिलते हैं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -077

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।

1		2	3	4		■	■	5
	■	6			■	7		
8	9	■	■	10	11		■	
■		■	12	■	13			
14		■	15				■	■
■	16			■	■	■	17	18
19	■	■	20	21	22	■	23	
	■	24	■	25		26		■
27					■	28		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो

गदर-3 की तैयारी शुरू, 2025 स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर होगा प्रदर्शन

अभिनेता सनी देओल, उत्कर्ष शर्मा, अमीषा पटेल, सिमरत कौर और मनीष वाधवा स्टारर गदर 2 ने बॉक्स ऑफिस पर वाकई गदर मचाया है। फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया और ताबड़तोड़ कमाई की। फिल्म को लेकर सिनेमा लवर्स में तगड़ा क्रेज देखने को मिला था। साल 2001 में गदर रिलीज हुई थी और इसके 22 साल बाद साल 2023 में गदर 2 लेकिन अब गदर 3 के लिए दर्शकों को लंबा इंतजार नहीं करना होगा।

कहानी हो गई है क्रेक

बताया जा रहा है कि मेकर्स, गदर 3 में ज्यादा देरी नहीं करने वाले हैं और उन्हें सनी देओल के स्टारडम पर पूरा भरोसा है। दैनिक भास्कर की एक रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म 2025 के स्वतंत्रता दिवस पर रिलीज होगी और अगले साल यानी 2024 की शुरुआत में इसका आधिकारिक ऐलान कर दिया जाएगा। यही नहीं रिपोर्ट के मुताबिक 2024 के अगस्त से शूट शुरू हो जाएगा। कहा जा रहा है कि गदर 3 की कहानी क्रेक हो गई है।

कौन होगा विलेन

अनिल शर्मा फिल्म्स के एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर राणा भाटिया ने कहा, %अगले पार्ट की कहानी तो क्रैक कर ली गई है। इसे लेकर तैयारियां की जा रही हैं। हम इसे दो साल के भीतर लाने की कोशिश कर रहे हैं।% राणा भाटिआ ने बताया है कि सनी देओल की फैमिली, गदर 3 का भी हिस्सा रहेगी लेकिन विलेन को लेकर विचार जारी है। याद दिला दे कि फिल्म के पहले पार्ट में अमरीश पुरी और दूसरे पार्ट में मनीष वाधवा विलेन के रोल में दिखे थे। गौरतलब है कि घरेलू बॉक्स ऑफिस पर इंडियन सिनेमा की सबसे अधिक कमाई करने वाली तीसरी फिल्म गदर 2 बन चुकी है। बॉलीवुड हंगामा की रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म का कुल कलेक्शन 525.45 करोड़ रुपये है। बता दें कि इस लिस्ट में पहले नंबर पर जवान और दूसरे नंबर पर पठान है। ये दोनों ही शाहरुख खान की फिल्में हैं।

टेडी बियर को बेहद पसंद करते हैं सनी देओल !

फिल्मों में बेशक सनी देओल दर्जनों खलनायकों को पीटते हुए दिखाई दिए हों, लेकिन वास्तव में एक्टर बेहद दयालु हैं। सनी अपने भाई बॉबी देओल के साथ लोकप्रिय चैट शो कॉफी विद करण के आठवें सीजन में नजर आने वाले हैं।

दूसरे एपिसोड के दौरान, शो के होस्ट करण जौहर ने खुलासा किया कि सनी को टेडी बियर पसंद है।

करण जौहर ने कहा- कौन जानता होगा कि जो आदमी एक हैंडपंप से देश में खलबली मचा सकता है, उसे वास्तव में टेडी बियर पंसद हो सकते है।

करण ने गदर 2 के सफलता के लिए सनी की सराहना की। वह उन्हें स्टैंडिंग ओवेशन देते हुए कहते है- पहली चीज़ जो मुझे करनी है वह है आपको स्टैंडिंग ओवेशन देना।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में पिता धर्मेंद्र के किस सीन पर सनी देओल ने अपनी प्रतिक्रिया दी।

कॉफी विद करण सीजन 8 डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम होगा।

इंडो-वेस्टर्न आउटफिट पहन मृणाल ठाकुर ने दिखाया हॉट अवतार

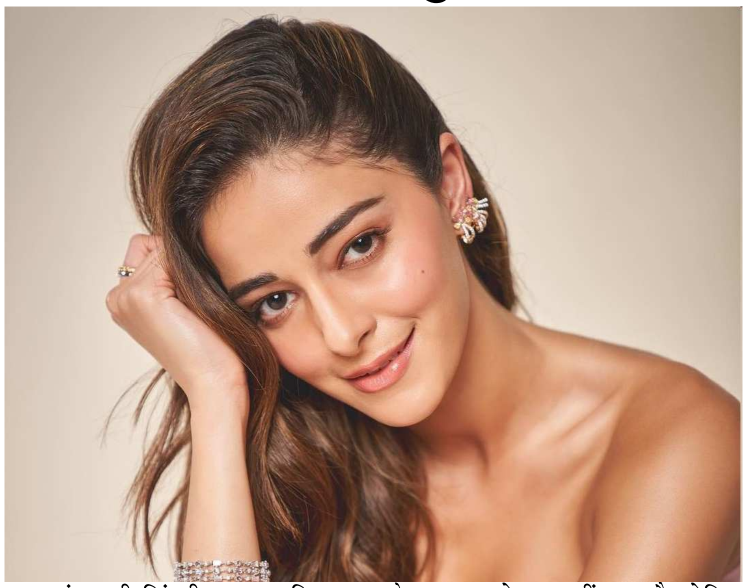
टीवी से बॉलीवुड में अपना दबदबा जमाने वाली एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर आए दिन अपनी बोल्ड और हॉट फोटोज फैंस के बीच शेयर कर अक्सर इंटरनेट का तापमान बढ़ाती रहती हैं। वो सिर्फ अपनी एक्टिंग ही नहीं बल्कि लुक्स से भी लोगों का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लेती हैं। हालांकि लेटेस्ट तस्वीरों में भी अभिनेत्री का इंडो-वेस्टर्न आउटफिट देखकर लोग उनके हुस्न के कायल हो गए हैं।

एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक्स पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट इंडो-वेस्टर्न आउटफिट में फोटोशूट करवाया है। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस भरी अदाएं देखकर फैंस एक बार से उनके हुस्न के दीवाने हो गए हैं। बालों को हाई पोनीटेल बांध कर, कानों में इयररिंग्स पहन कर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

बताते चलें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर तबाही मचा देता है। फोटोज में आप देख सकते हैं मृणाल ठाकुर ने ब्लैक कलर का सिजलिंग सिंपल एंड सोबर लुक में लॉन्ग स्कर्ट वियर की है। साथ ही डीपनेक ब्लाउज पहन एक्ट्रेस ने फैंस के बीच लाइमलाइट लूट ली है।

मृणाल ठाकुर अपनी इन फोटोज में कैमरे के सामने क्यूट सी स्माइल देते हुए एक से बढ़?र एक हॉट पोज देती हुई नजर आ रही हैं। उनके इस गॉर्जिय लुक को देखकर एक बार फिर से फैंस का दिल मचल गया है। मृणाल ठाकुर अपनी इन फोटोज में पतली कमर फ्लॉन्ट करती हुई दिखाई दे रही हैं।

अनन्या पांडे जल्द रखेंगी ओटीटी की दुनिया में कदम



अभिनेत्री अनन्या पांडे किसी परिचय की मोहताज नहीं हैं। 2019 में करण जौहर की फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 से अभिनय की दुनिया में कदम रखने वाली अनन्या अपने छोटे से ही सफर में कई बेहतरीन फिल्मों का हिस्सा रह चुकी हैं।30 अक्टूबर, 1998 को अभिनेता चंकी पांडे के घर जन्मी अनन्या आज अपना 25वां जन्मदिन मना रही हैं।आइए इस मौके पर उनकी आने वाली फिल्मों और वेब सीरीज के बारे में जानते हैं।

अनन्या की फिल्म खो गए हम कहां का ऐलान काफी समय पहले हो चुका है और अब यह जल्द रिलीज होने वाली है।इस फिल्म में अनन्या के साथ सिद्धांत चतुर्वेदी और आदर्श गौरव नजर आएंगे।फरहान अख्तर के प्रोडक्शन हाउस एक्सेल एंटरटेनमेंट के बैनर तले बन रही इस फिल्म की कहानी दोस्ती पर आधारित है।अर्जुन वरैन द्वारा निर्देशित यह फिल्म 17 नवंबर को रिलीज होगी। इसकी कहानी अर्जुन ने जोया अख्तर और रीमा कातगी के साथ लिखी है।

अनन्या पहली बार विक्रमादित्य मोटवानी के साथ उनकी साइबर थ्रिलर फिल्म में नजर आने वाली हैं, जिसका नाम कंट्रोल रखा गया है।इंस्टाग्राम इन्फ्लुएंसर की जिंदगी पर आधारित इस साइबर थ्रिलर फिल्म की शूटिंग हाल ही में पूरी हुई है, लेकिन अभी इसकी रिलीज तारीख से पर्दा नहीं हटा है।फिल्म में अनन्या के साथ अभिनेता विहान सामत नजर आने वाले हैं, वहीं मोटवानी के साथ निखिल द्विवेदी संयुक्त रूप से इसका निर्माण कर रहे हैं।

अनन्या पहली बार अक्षय कुमार के साथ फिल्मी पर्दे पर नजर आने वाली हैं। दोनों की आईआईटी रुड़?ी से शूटिंग के दौरान की तस्वीरें भी वायरल हुई थीं।फिल्म के नाम का ऐलान नहीं हुआ है, लेकिन अभी इसे द अनटोल्ड स्टोरी ऑफ सी शंकरन नायर के नाम से बुलाया जा रहा है।करण के बैनल तले निर्मित इस फिल्म में अक्षय वकील-कार्यकर्ता की भूमिका निभा रहे हैं और अनन्या एक युवा वकील के किरदार में नजर आएंगी।

अनन्या ने हाल ही में अपनी वेब सीरीज कॉल मी बे की शूटिंग पूरी की है, जो अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज होगी।करण के प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले निर्मित इस सीरीज से अनन्या ओटीटी पर अपना कदम रख रही हैं।वह इसमें एक अरबपति फैशनिस्टा की भूमिका में नजर आने वाली हैं, जिसके संघर्ष की कहानी दिखाई जाएगी।इस सीरीज में अनन्या के साथ वरुण धवन, वीर दास, सिद्धार्थ भारद्वाज और नीलम कोठारी भी शामिल हैं अनन्या के बाद शिल्पा शेट्टी और सिद्धार्थ मल्होत्रा ओटीटी पर कदम रखने जा रहे हैं। दोनों रोहित शेट्टी की वेब सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स का हिस्सा हैं। इसके अलावा वरुण भी कॉल मी बे और सिटाडेल के भारतीय संस्करण में दिखाई देंगे।(आरएनएस)

बिग बी, रजनीकांत ने थलाइवर 170 का मुंबई शेड्यूल किया पूरा

लंबे समय बाद अमिताभ बच्चन और मेगास्टार रजनीकांत आगामी फिल्म थलाइवर 170 में एक साथ दिखाई देंगे। दोनों दिग्गजों ने फिल्म का मुंबई शेड्यूल पूरा कर लिया है।

फिल्म के प्रोडक्शन हाउस लाइका प्रोडक्शंस ने अपने एक्स हैंडल पर फिल्म की मुंबई शूटिंग पूरी होने की घोषणा की। फिल्म के पर्दे के पीछे की तस्वीर से थलाइवर और बिग बी की एक साथ तस्वीर साझा करते हुए स्टूडियो ने लिखा, 33 साल बाद सुपरस्टार और शहंशाह थलाइवर 170 के सेट पर मिले। थलाइवर 170 का मुंबई शेड्यूल पूरा हो गया।

इस महीने की शुरुआत में रजनीकांत ने अमिताभ बच्चन के साथ अपनी एक तस्वीर साझा की थी। कंधे से कंधा मिलाकर और मुस्कुराते हुए रजनीकांत ने एक बार फिर बॉलीवुड के एंग्री यंग मैन के साथ काम करने पर बहुत खुशी जताई थी।

उन्होंने पोस्ट को कैप्शन देते हुए लिखा, 33 वर्षों के बाद मैं अपने मेंटर श्री अमिताभ बच्चन के साथ टी.जे. ज्ञानवेल द्वारा निर्देशित आगामी लाइका की थलाइवर 170 में फिर से काम कर रहा हूं। मेरा दिल खुशी से धड? रहा है।

इसके अलावा, बिग बी ने बाद में इंस्टाग्राम पर फिल्म के सेट से एक तस्वीर पोस्ट की थी। उन्होंने पोस्ट को कैप्शन दिया, इस पल को बड़ा करने की कोशिश कर रहा हूं। थलाइवर, रजनीकांत के साथ 33 साल बाद काम का पहला दिन।

आगामी फिल्म से पहले, बिग बी और थलाइवर ने पिछली बार मुकुल आनंद द्वारा निर्देशित हिंदी फिल्म हम में एक साथ काम किया था, जो 1991 में रिलीज हुई थी। हम ने 1990 के दशक में जबरदस्त धूम मचाई थी और जबरदस्त सफलता हासिल की थी। फिल्म में रजनीकांत, अमिताभ बच्चन, गोविंदा, अनुपम खेर, किमी काटकर, दीपा साही, शिल्पा शिरोडकर, डैनी डेन्जोंगप?पा और कादर खान ने महत्वपूर्ण भूमिकाएं निभाईं। थलाइवर की 1995 में क्लासिक बाशा भी आई।

हम अपने गाने जुम्मा चुम्मा दे दे के लिए भी खूब याद किया जाता है। बाशा को अपने दो क्लासिक ट्रैक नान ऑटोकारन और स्टाइल स्टाइल थान के लिए भी जाना जाता है।

नए मिस्ट्री प्रोजेक्ट की घोषणा के बाद से पूरे भारत में जबरदस्त उत्साह है, क्योंकि मुंबई से चेन्नई तक दर्शक दो दिग्गजों को बड़े पर्दे पर एक साथ देखने के लिए बेचैन हैं।इन दो दिग्गजों के अलावा, फिल्म में फहद फासिल, राणा दग्गुबाती, मंजू वारियर, रितिका सिंह और दुशारा विजयन भी होंगे। अनिरुद्ध रविचंदर के संगीत के साथ यह फिल्म 2024 में सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

ऋषि सुनक का एक साल

श्रुति व्यास

ऋषि सुनक को यूके की सत्ता सम्हाले एक साल पूरे हो गए। वे पिछली दीवाली पर ब्रिटेन के पहले अश्वेत और पहले हिन्दू प्रधानमंत्री बने थे। वह बोरिस जॉनसन और लिज़ ट्रस के उथलपुथल भरे कार्यकाल के बाद का दौर था। सुनक के इस उच्चतम पद पर पहुंचने ने सभी हिन्दुओं और गैर-श्वेत पुरूषों और महिलाओं को जोश से भर दिया था, वे खुश और गौरवान्वित महसूस कर रहे थे, आखिर उनकी एक बड़ी उम्मीद पूरी हुई थी।

सुनक एक उतार-चढ़ाव भरे दौर में प्रधानमंत्री बने। इसलिए उन्हें अपनी योग्यता साबित करने की चुनौती का सामना करना पड़ा। ब्रेक्सिट और उसके बाद कोरोना महामारी के दौरान वे वित्तमंत्री थे और उन्होंने दोनों अवसरों पर अपना लोहा मनवाया था। इसलिए प्रधानमंत्री के रूप में भी उनसे बहुत अपेक्षाएं थीं और वे चर्चाओं के फोकस में थे। लेकिन सौम्य, आत्मविश्वास से लबरेज, उत्साही एवं आकर्षक सुनक एक साल बाद अपने डूबते हुए जहाज को इस तूफानी और अंधकारमय दौर में भी तैरते रखने में कामयाब रहे हैं जबकि दुनिया दो युद्धों और आर्थिक समस्याओं से जूझ रही है।

चुनौतियों का मजबूती से सामना करने के लिए संकल्पित सुनक अपनी हर पत्रकारवार्ता में पांच इरादे दुहराते हैं - वे कहते हैं कि महंगाई कम करना, अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर तेज करना, देश का कर्ज घटाना, एनएचएस में प्रतीक्षा अवधि कम करना और गैर-कानूनी प्रवासन को नियंत्रित करना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल रहेगा।पर इन सभी मामलों में प्रगति कम हो रही है और शोर ज्यादा है। इसके अलावा दो युद्ध जारी हैं जिनसे दुनिया में उथलपुथल है। इसके नतीजे में अर्थव्यवस्था चिंता का प्रमुख विषय है। वे संभवत- साल के अंत तक मुद्रास्फीति को घटाकर 5.3 प्रतिशत तक लाने के लक्ष्य की ओर संतोषजनक गति से बढ़ रहे हैं, लेकिन अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर धीमी है और ब्रिटेन का कुल राष्ट्रीय कर्ज2,600 अरब पौंड तक पहुंच गया है जो जीडीपी का लगभग 97.8 प्रतिशत है।

सर्दी का मौसम आने वाला है। तभी उनके सामनेमरीजों कीप्रतीक्षा अवधि बढ़ने के कारण एनएचएस का मसला चुनौतीपूर्ण होगा।उधर गैर-कानूनी प्रवासन में गुजरे साल 26,500 से अधिक लोगों ने छोटी-छोटी नावों में ब्रिटिश चैनल को पार किया और सरकार की गैरकानूनी प्रवासियों को एक तीसरे देश (रवांडा) निर्वासित करने की नीति की पड़ताल सर्वोच्च न्यायालय कर रहा हैप्रधानमंत्री सुनक पर करों में कटौती करने का दबाव भी बढ़ता जा रहा है। अटकलें लगाई जा रही हैं कि वित्तमंत्री जेरेमी हंट वसंत में आने वाले बजट में इस संबंध में कोई घोषणा करेंगे।

बावजूद इस सबके कहा जा सकता है कि अपने पूर्ववर्ती के 49 दिनों के अराजकतापूर्ण कार्यकाल के बाद सुनक ने ब्रिटेन के हालात सुधारे। लेकिन राजनैतिक दृष्टि से सुनक विफल रहे हैं। उनकी पार्टी जनमत सर्वेक्षणों में और मिड-बेडफोर्डशायर और टेमवर्थ में हुए दो उपचुनावों में लेबर पार्टी से बहुत पीछे, दूसरे स्थान पर रही। मिड-बेडफोर्डशायर में किसी भी अन्य ब्रिटिश उपचुनाव की तुलना में सबसे अधिक बहुमत के पलटने का रिकार्ड कायम हुआ तो टेमवर्थ के

उपचुनाव में सन् 1945 के बाद सबसे अधिक संख्या में मत टोरी से लेबर की ओर जाने की स्थिति बनी।

सो लगता है कि ब्रिटिश राजनीति की दिशा बदल रही है। टोरी पार्टी का बोलबाला कम हो रहा है। विशेषज्ञों ने कहा है कि उनकी पार्टी ''गंभीर चुनावी चुनौतियों'' का सामना कर रही है। जहां तक सुनक का सवाल है, संडे टाईम्स के अनुसार 25 कंजरवेटिव सांसद उनके नेतृत्व में अविश्वास व्यक्त करने वाले पत्र लिखने को तैयारी कर रहे हैं। इस सबका फायदा लेबर पार्टी को हो रहा है जो जनमत सर्वेक्षणों में तेजी से आगे बढ़ रही है और विरोधी नेता केयर स्ट्रेमर, सरकार विरोधी माहौल के कारण मजबूत स्थिति में हैं। जनता का भी सुनक के प्रति नजरिया बदला है। एक साल पहले उनके प्रति सद्भावना थी, लोगों को उन पर भरोसा था - वह भी इस बात के बावजूद कि उन्हें जनता ने प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार के तौर पर नहीं चुना था। लेकिन आज एक साल बाद यू गव के जनमत संग्रह के अनुसार आधे ब्रिटिश नागरिकों का कहना है ऋषि सुनक एक 'घटिया' या 'बेकार' प्रधानमंत्री रहे हैं केवल 11 प्रतिशत ने उन्हें 'अच्छा' या 'सबसे अच्छा' बताया। संदेह नहीं कि प्रधानमंत्री बनने के बाद से सुनक की लोकप्रियता में गिरावट आई है।

लेकिन सुनक के लिए सब कुछ अंधकारमय नहीं है। सुनक आशावादी हैं और वे न केवल ब्रिटेन के निवासियों बल्कि वहां की राजनीति में बदलाव लाने के लिए दृढ़ संकल्पित हैं, और साथ ही वैश्विक मंच पर चुनौतीपूर्ण महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

और यदि वे अपने वादे पूरे करते हैं तो संभव है कि टोरी मुकाबले में बने रहें। सुनक को अर्थव्यवस्था के बढि?ा प्रबंधक होने की अपनी छवि पर खरा उतरना है। इसे साबित करने पर ही वे चुनाव जीतने की उम्मीद कर सकते हैं। लेकिन इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि ऐसा हो पाएगा। सवाल यह भी है कि उनकी पार्टी द्वारा कई सालों तक अर्थव्यवस्था के कुप्रबंधन के कारण ऐसा करना संभव भी है या नहीं? सुनक चाहते हैं कि उन्हें सिद्धांतों से चिपके रहने वाले नेता के बजाए एक व्यवाहारिक नेता के रूप में याद किया जाए। यह देखा जाना बाकी है कि टोरी पार्टी उनके नेतृत्व को स्वीकार करने को तैयार है या नहीं। यदि पार्टी फिर से आपसी झगड़ों में उलझ गई तो वह अपने आप को विपक्ष में पाएगी। सुनक के लिए उपलब्ध समय बीतता जा रहा है। उन्हें अपने वायदों को पूरा करने के लिए जोरशोर से जुटना होगा तभी वे जनता का भरोसा दुबारा हासिल कर पाएंगे। आखिरकार कोई भी विचारधारा जनमत से बढ?र नहीं हो सकती। इसके अलावा सुनक को ब्रिटेन की दिशा बदलने वाले गैर-श्वेत व्यक्ति की विरासत छोड़ने के लिए ब्रिटिश जनता के समर्थन की जरूरत होगी। उनकी सफलता पर बहुत कुछ निर्भर है।

चॉकलेट ज्यादा पसंद है तो हो जाएं सावधान!

हाल ही में एक अध्ययन में पाया गया कि चॉकलेट में लेड और कैडमियम जैसी हानिकारक भारी धातुएं होती हैं। ये धातुएं बच्चों के लिए बहुत खराब होती हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में ।।।

हाल ही में अमेरिका के एक संगठन ने 48 चॉकलेट के उत्पादों की जांच की। इस जांच में पाया गया कि लगभग एक-तिहाई यानी 16 चॉकलेट उत्पादों में लेड और कैडमियम जैसी हानिकारक धातुओं की मात्रा बहुत ज्यादा यानी खतरनाक स्तर पर थी। शरीर में लेड की मात्रा बढ़ जाने से बच्चों का दिमागी विकास ठीक से नहीं हो पाता। लेड की वजह से बच्चों का दिमाग छोटा रह जाता है। बच्चे मानसिक रूप से स्थायी रूप से बीमार हो सकते हैं। कई बार तो मानसिक संतुलन ही पूरी तरह बिगड़ जाने का खतरा रहता है। चॉकलेट में लेड और कैडमियम जैसे हानिकारक तत्व अधिक मात्रा में होते हैं। इससे बच्चों को भी उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है। इसलिए चॉकलेट का अधिक सेवन बच्चों के लिए बहुत हानिकारक है। चॉकलेट में मौजूद सीसा और कैडमियम गर्भवती महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकते हैं। गर्भावस्था के दौरान इन धातुओं का सेवन गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क और शारीरिक विकास को प्रभावित कर सकता है। अध्ययन में पाया गया कि कई चॉकलेट में लेड और कैडमियम जैसी भारी धातुओं की मात्रा बहुत ज्यादा थी। ये धातुएं गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती हैं। लंबे समय तक लेड खाने से दिमाग को नुकसान, किडनी की बीमारी और उच्च रक्तचाप जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

सू- दोकू क्र.077

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.76 का हल

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

कांटे की जमीनी लड़ाई!

हरिशंकर व्यास

यों उम्मीदवारों की पूरी लिस्ट घोषित नहीं हुई है लेकिन जितनी हुई है और जमीनी तौर पर जैसा माहौल बना दिख रहा है उससे चुनावी लड़ाई कांटे की है। जीत-हार का फैसला उम्मीदवार के खुद के दमखम और मौजूदा विधायक के पक्ष या विरोधी लोकल माहौल से होगा। फिर जातीय समीकरण कुछ काम करेंगे तो प्रादेशिक नेतृत्व को लेकर बनी धारणा से भी मतदाताओं का मन बना या बिगड़ा हुआ होगा।

और मेरा मानना है कि जमीनी सच्चाई को बूझ कर ही मोदी-शाह-नड्डा (पहली लिस्ट के बाद) ने और कांग्रेस हाईकमान ने (शुरुआती लिस्ट से ही) उम्मीदवारों के फैसले ठोक-बजाकर किए हैं। प्रयोग नहीं किए और प्रयोग करने का जो इरादा था उसे मोदी-शाह ने पहली लिस्ट के बाद बदल दिया।

सबसे बड़ी बात कांग्रेस की एआईसीसी मशीनरी का चुस्त दिखना है। वह पहले जैसी अराजक, ढीली-लापरवाह नहीं दिखी। उधर भाजपा में मोदी-शाह-नड्डा हर तरह की सख्ती व सावधानी बरतते हुए। कांग्रेस ने भूपेश बघेल, कमलनाथ और अशोक गहलोत पर सब कुछ छोड़ा हुआ है बावजूद इसके दिल्ली में एआईसीसी ने अपने सर्वे तथा जमीनी हकीकत का हवाला देते हुए एक-एक उम्मीदवार पर विचार किया। उम्मीदवारों को ले कर क्षत्रपों से गारंटी ली। राजस्थान की पूरी लिस्ट अभी घोषित नहीं है लेकिन मोटा मोटी कह सकते हैं कि छत्तीसगढ़-मध्य प्रदेश में कांग्रेस के उम्मीदवार सॉलिड हैं। कांग्रेसी टिकटार्थियों का विद्रोह न्यूनतम है। उधर भाजपा की पहली लिस्ट में जरूर चौंकाने वाले और ऊपर से तय हुए नाम थे। मगर बाद की सूचियों में पुराने ढर्रे और पुराने चेहरे रिपीट हैं। इसलिए भाजपा में बागी उम्मीदवारों की संख्या अधिक होती लगती है।

ऐसा कमलनाथ-दिग्विजय सिंह ने नहीं होने दिया। भाजपा के चेहरे देख कर इन्होंने ऐन वक्त उम्मीदवार बदले। सो, कांग्रेस ने एक-एक सीट पर कड़ा मुकाबला बना दिया है। जबकि भाजपा इस मुगालते में है कि नरेंद्र मोदी की सभाएं होंगी तो पार्टी उम्मीदवारों के लिए कोई मुश्किल नहीं होगी।

इसका अर्थ यह नहीं कि संघ परिवार के संगठन जमीनी स्तर पर सक्रिय नहीं है या लापरवाह है। बतौर पार्टी भाजपा जरूर तीनों हिंदी प्रदेशों में बिखरी हुई है लेकिन संघ परिवार के संगठन अपनी फीडबैक अनुसार चुपचाप काम करते हुए हैं। इसलिए चुनाव में टॉप पर मोदी की रैलियों का फैक्टर होगा वही बूथ स्तर पर संघ मशीनरी के संगठन, पन्ना प्रमुखों की सक्रियता है। बीच में याकि प्रादेशिक स्तर पर जरूर भाजपा नाम की पार्टी इस बार बिखरी रहेगी और नेता अनमनेपन व बूझे मन से चुनाव लड़ेंगे।

सो, कांग्रेस में दिल्ली, प्रदेश नेता और उम्मीदवार सभी चुनाव लडने, जीतने की अधिक जद्दोजहद में है वही भाजपा में मोदी-शाह के बावजूद, नीचे-प्रादेशिक स्तर पर कोई धणी-धोरी याकि माई-बाप नहीं है। नीचे यदि भाजपा का कोई बागी उम्मीदवार खड़ा हुआ है तो उसे समझाने-बैठाने के लिए भाजपा के बड़े प्रादेशिक नेता या संघ के बड़े प्रचारक-पदाधिकारी पहले जैसे घूमते थे वैसे इस चुनाव में नहीं दिख रहे। मतलब कौन बैठाए बागियों को? आखिर पिछले चुनावों में जिन्होंने बैठाते वक्त बागियों से जो वादे किए थे उसे न शिवराज सिंह ने पूरे किए और सन संघ ने पूरे कराए। या जैसे मध्य प्रदेश में ग्वालियर, मालवा, महाकौशल, बुंदेलखंड में भाजपा के बागी हैं तो उन्हें यदि नरेंद्र सिंह तोमर, कैलाश विजयवर्गीय या संघ के शिवप्रकाश बैठने के लिए कहें, चुनाव बाद कुछ करने का वादा करें तो बागी क्या यह नहीं कहेगा-आप लोगों को खुद का पता नहीं की क्या होगा तो मुझसे वादा कैसे कर रहे हो?

पिछले चुनाव में भी तो वादा किया था लेकिन शिवराज ने क्या उसे पूरा किया? सो सचमुच बतौर पार्टी भाजपा इस चुनाव में बहुत बिखरी हुई है। बिना धणी-धोरी के है।

धीरेन्द्र कृष्ण शास्त्री के कार्यक्रम के दौरान शहर का रूट रहेगा डायवर्ट

संवाददाता

देहरादून। चार नवम्बर से पण्डित धीरेन्द्र कृष्ण शास्त्री के परेड ग्राउंड में कार्यक्रम के दौरान शहर का यातायात डायवर्ट रहेगा और परेड ग्राउंड के चारों तरफ जीरो जोन रहेगा।

आज यहां पुलिस कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार चार नवम्बर से पण्डित धीरेन्द्र कृष्ण शास्त्री के जनपद देहरादून स्थित परेड ग्राउण्ड में प्रस्तावित कार्यक्रम के अवसर पर रूट /यातायात प्लान एवं पार्किंग व्यवस्था परेड ग्राउण्ड के चारों ओर समय 12 बजे से पूर्णरुप से जीरो-जोन रहेगा। इसके लिए चिन्हित पार्किंग स्थल रेंजर ग्राउंड, पवेलियन ग्राउण्ड, मंगला देवी इंटर कॉलेज, लार्ड वेंकटेश वेडिंग प्वाइंट सुभाष रोड, बन्नू स्कूल, गुरुद्वारा ग्राउण्ड नियर बन्नू स्कूल, द दून स्कूल, जीटीएम पार्किंग नियर द्रोण होटल, सर्वे ऑफ इण्डिया, हाथीबड़कला के अन्दर पार्किंग स्थल रहेंगे। आईएसबीटी / शिमला बाईपास / जीएमएस रोड से आने वाली समस्त बसें / मैक्सी कैब वाहनों को कारगी चौक, पुरानी बाईपास चौकी से धर्मपुर चौक होते हुए बन्नू स्कूल पार्किंग स्थल में पार्क किये जायेंगे। रिंग रोड / 06 नम्बर पुलिया से आने वाले समस्त बसें / मैक्सी कैब वाहनों को फब्बारा चौक से अग्रवाल बेकरी से रेसकोर्स गुरुद्वारा पार्किंग में पार्क किये जायेंगे। कार्यक्रम में शामिल होनें वाले समस्त आगन्तुकों से अपील है कि अपने वाहनों को रूट के अनुसार निर्धारित पार्किंग स्थल में ही पार्क करें, सड़क पर वाहन पार्क न करें, निर्धारित रूटों का ही प्रयोग करें। उक्त कार्यक्रम के दौरान दुपहिया वाहनों का प्रयोग करें, अपने गन्तव्य तक पहुंचने के लिये वैकल्पिक मार्गो का प्रयोग करते हुए यातायात व्यवस्था बनाये रखने में जनपद पुलिस को अपना सहयोग प्रदान करें।

दुष्कर्म के आरोपी को जल्द पकड़े पुलिसः कण्डवाल

कार्यालय संवाददाता

ऋषिकेश। ऋषिकेश के श्यामपुर क्षेत्र की एक नाबालिग को युवक बहला-फुसलाकर होटल के कमरे में दुष्कर्म के मामले में फरार आरोपी हो गया। मामले में महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने स्वत: संज्ञान लेते हुए ऋषिकेश एसओ खुशीराम पाण्डेय को दुष्कर्म के आरोपी को जल्द से जल्द पकड़ने के लिए निर्देशित किया है। वहीं उन्होंने कहा की पुलिस को ऐसे प्रकरणों में शीघ्रता से कार्यवाही करनी चाहिए ताकि आरोपी के विरुद्ध जल्द कड़ी कार्यवाही की जा सके। जिसपर जानकारी देते हुए एसओ ऋषिकेश खुशीराम पाण्डेय ने बताया है कि नाबालिग का मेडिकल परीक्षण कराते हुए आरोपी के खिलाफ नामजद मुकदमा पंजीकृत कर लिया है। मामले को गंभीरता से लेते हुए पुलिस ने फौरन आरोपी नीरज कुमार के खिलाफ आईपीसी की धारा 376, 363, 366ए और पोक्सो एक्ट में मुकदमा दर्ज किया। कोतवाल खुशीराम पांडेय ने बताया कि आरोपी की तलाश के लिए पुलिस ने प्रयास तेज कर दिए हैं। जल्द धरपकड़ कर आरोपी को न्यायालय में पेश किया जाएगा।

गहने देखने के बहाने उड़ा लिये जेवरात

संवाददाता

देहरादून। जेवरात देखने के बहाने पायजेब व चेन चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार धामवाला निवासी अनिल कुमार वर्मा ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज समय लगभग 2.30 से 03 बजे के बीच 02 व्यक्ति जिसमे से एक व्यक्ति मोटा व दूसरा लम्बा जिसके पीछे बालो पर चोटी बनाई हुयी थी दुकान मे आये व सोने की ज्वैलरी देखने लगे उस समय दुकान मे कोई ग्राहक नही था जब उनको सोने की ज्वैलरी पसंद नही आयी तो उन्होने चांदी की ज्वैलरी देखने लगे उसी समय 03 से 4 ग्राहक दुकान मे आ गये और वह उन्हे ज्वैलरी दिखाने लग गया इसी बीच उस मोटे वाले व्यक्ति ने कहा कि उन्हें कोई ज्वैलरी पसंद नही आयी और वो दुकान से चले गये बाकी ग्राहको के जाने के बाद जैसे ही उसने चादी की ज्वैलरी के डिब्बे अन्दर रखने हेतु चैक किया तो देखा कि चादी की चैन वाले डिब्बे मे से 02 चैन व दूसरे डिब्बे मे से 02 जोडी चांदी के पायजेब नही थे। उसको पूरा यकीन है कि वह दोनो व्यक्ति उसकी दुकान से पायजेब व चैन चोरी कर ले गये है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दीपावली पर्व सकुशल मनाने के लिए पुलिस प्रशासन सर्तक, व्यापारियों के साथ की बैठक

हमारे संवाददाता

पौड़ी। धनतेरस एवं दीपावली पर्व को शांति एवं सकुशल मनाने हेतु आज उप जिलाधिकारी व पुलिस अधिकारियों ने व्यापारियों व संभ्रांत व्यक्तियों के साथ एक संयुक्त बैठक की गयी।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक पौड़ी श्वेता चौबे द्वारा जनपद के समस्त क्षेत्राधिकारियों, थाना प्रभारियों को अपने-अपने सर्किल, थाना क्षेत्रान्तर्गत आगामी धनतेरस एवं दीपावली पर्व के मद्देनजर क्षेत्र के संभ्रांत व्यक्तियों, व्यापारियों, नगरपालिका व नगरपंचायत के प्रतिनिधियों, टैक्सी यूनियन के प्रतिनिधियों, आतिशबाजी दुकानदारों एवं अन्य संगठनों के साथ दीपावली पर्व को सकुशल संपन्न कराने हेतु मीटिंग लेने हेतु निर्देशित किया गया था।

जिसके क्रम में आज कोतवाली श्रीनगर परिसर में उपजिलाधिकारी श्रीनगर, नुपूर वर्मा, पुलिस उपाधीक्षक श्रीनगर रविन्द्र चमोली एवं मुख्य अग्निशमन अधिकारी राजेन्द्र सिंह खाती द्वारा आगामी धनतेरस एवं दीपावली पर्व के दृष्टिगत श्रीनगर क्षेत्र के संभ्रांत व्यक्तियों, व्यापारियों, नगरपालिका व नगरपंचायत के प्रतिनिधियों, टैक्सी यूनियन के प्रतिनिधियों, आतिशबाजी दुकानदारों एवं अन्य संगठनों के साथ संयुक्त बैठक आयोजित की गयी। बैठक में आगामी धनतेरस एवं दीपावली पर्व व बैकुण्ठ चतुर्दशी मेले के दृष्टिगत यातायात व्यवस्था को सुचारु रुप से संचालन करने हेतु, वाहनों की पार्किंग व्यवस्था व आतिशबाजी की दुकानें लगाए जाने के सम्बन्ध में चर्चा कर सुझाव लिए गए। बैठक में तय किया गया कि पूर्व की भांति आतिशबाजी की दुकानें मुख्य बाजारों में न लगाकर अन्यत्र स्थान पर लगाई जाएगी जिससे कि किसी अप्रिय घटना होने से बचा जा सके। साथ ही सभी से आग्रह किया गया कि दीपावली पर्व को सकुशल संपन्न कराने में पुलिस का सहयोग करें। गोष्ठी में मुख्य अग्निशमन अधिकारी राजेन्द्र सिंह खाती श्रीनगर, प्रभारी निरीक्षक कोतवाली श्रीनगर निरीक्षक विनोद सिंह गुसाईं, वरिष्ठ उप निरीक्षक संतोष पेथवाल, थानाध्यक्ष महिला थाना संध्या नेगी व सभी चौकी प्रभारी कोतवाली श्रीनगर उपस्थित रहे।

जोशी ने की विधानसभा क्षेत्र के सड़कों, पुलों व आंतरिक मार्गो के निर्माण की प्रगति की समीक्षा

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी विधानसभा क्षेत्र की सडकों, पुलों के निर्माण कार्यो की प्रगति की समीक्षा बैठक की।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कैंप कार्यालय में मसूरी विधानसभा क्षेत्र की सड़को, पुलो के निर्माण से संबंधित कार्यों की प्रगति की जानकारी ली। मंत्री ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ विकास कार्यों के लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मंत्री गणेश जोशी ने मसूरी विधानसभा क्षेत्र के अन्तर्गत मुख्यमंत्री की घोषणा में शामिल सड़को, पुलों, आंतरिक मार्गो के निर्माण कार्यों की प्रगति जानकारी लेते हुए अधिकारियों को मुख्यमंत्री की घोषणा के तहत विकास कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र कार्य करने के निर्देश दिए।

मंत्री जोशी ने मोटीधार मसराना, बार्लोगंज-चामासारी लुहारीगढ़, छमरोली से डोमकोट, गढ़ भुरांस खंड, चामासारी से तलवाड़ी गाड़ होते हुए राजपुर टोल से रिस्पना, रिखोली हल्दुखाल में सेतु निर्माण सहित मार्ग का निर्माण गलज्वाड़ी, संतला देवी, क्यारा-धनोल्टी, सहित कई जगहों की आंतरिक सड़क मार्गो के सेतु निर्माण कार्यों को शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त मंत्री ने आपदा में क्षतिग्रस्त हुई सड़कों का निर्माण कार्य भी जल्द से जल्द किया जाए। उन्होंने भूमि के लंबित प्रकरणों को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मंत्री ने अधिकारियों को खराब सड़को की मरम्मत के भी अधिकारियों को निर्देश दिए।

मंत्री ने मसूरी विधानसभा क्षेत्र में सड़क निर्माण में फॉरेस्ट क्लिरेंस की आ रही दिक्कतों को शीघ्र निस्तारण करने के भी निर्देश दिए। मंत्री ने फॉरेस्ट क्लिरेंस से संबंधित कार्यों को लेकर वन विभाग के अधिकारियों के आपसी समन्वय स्थापित किया जाए। इस दौरान मंत्री ने ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट की तैयारियों हेतु किए जा रहे कार्यों की भी जानकारी ली। इस अवसर पर ईई जितेंद्र त्रिपाठी एवं अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

द हैरिटेज स्कूल जूनियर वर्ग का सांस्कृतिक कार्यक्रम हर्षोल्लास से मनाया गया

संवाददाता

देहरादून। द हैरिटेज स्कूल में जूनियर वर्ग का वार्षिक सांस्कृतिकरंगारंग कार्यक्रम हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

आज यहां द हैरिटेज स्कूल में जूनियर वर्ग का वार्षिक सांस्कृतिक कार्यक्रम रंगारंग कार्यक्रमों के बीच हर्षोल्लास से मनाया गया और इस अवसर पर पौराणिक नृत्य में मंदाकिनी सदन एवं परिकथा में सागवान सदन विजयी रहे ओर उन्हें ट्राफी प्रदान की गई। इस अवसर पर स्कूल के चेयरमैन अवधेश चौधरी, निदेशक विक्रांत चौधरी, काउंसलर चारू चौधरी, प्रधानाचार्य डाक्टर अंजू त्यागी, सह संचालिका हरजीत कौर एवं ऋचा शर्मा द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत कक्षा दो से कक्षा पांच तक के विद्यार्थियों ने प्रतिभाग करते हुए अपनी अपनी शानदार प्रस्तुतियां दी और सभी को मंत्रमुग्ध किया। इस दौरान कार्यक्रम की शुरूआत पवित्र हनुमान चालीसा के गायन के साथ छात्र छात्राओं ने शानदार प्रस्तुति देते हुए सभी को झूमने के लिए विवश कर दिया। इस अवसर पर परिकथाओं के अंतर्गत शिवालिक सदन ने ब्यूटी एंड द बीस्ट पर सुंदरता की मिसाल प्रस्तुत कर वाहवाही बटोरी। मंदाकिनी सदन के छात्र छात्राओं ने अलादीन एंड द मैजिक लैम्प की प्रस्तुति दी। मोनाल सदन के छात्र छात्राओं ने द ऐल्वस एंड द शू मेकर एवं सागवान सदन के विद्यार्थियों ने स्नो व्हाइट एंड द सेवन ड्रॉप्स नाटक की आकर्षक प्रस्तुतियां देकर सभी को आकर्षित किया। इस अवसर पर दूसरे चरण में पौराणिक नृत्यों को छात्र छात्राओं ने प्रदर्शित किया। इस दौरान शिवालिक सदन के छात्र छात्राओं ने बेहतरीन शिव नृत्य जय महादेव जय भोलेनाथ की प्रस्तुति से मंत्रमुग्ध कर दिया। मंदाकिनी सदन के छात्र छात्राओं ने गणेश नृत्य की शानदार प्रस्तुति दी। इस दौरान गणेश की महिमा का गुणगान से पंडाल गूंज उठा। इस अवसर पर मोनाल सदन के छात्र छात्राओं ने कृष्ण की रासलीला को प्रदर्शित किया। इस अवसर पर निर्णायक के रूप में स्कूल की काउंसलर चारू चौधरी व प्रधानाचार्य डाक्टर अंजू त्यागी रही। इस अवसर पर प्रधानार्चा डाक्टर अंजू त्यागी ने कार्यक्रम की प्रशंसा की और सभी को बधाई दी। इस अवसर पर कार्यक्रम का संचालन स्कूल के छात्र-छात्राओं ने संयुक्त रूप से किया।

एक नजर

रेव पार्टी ऑर्गनाइज करने के आरोप में एल्विश यादव पर एफआईआर दर्ज!

नोएडा। बिग बॉस ओटीटी-2 के विनर और मशहूर यूट्यूबर एल्विश यादव पर नोएडा में रेव पार्टी करने के लिए एफआईआर दर्ज की गई है। नोएडा में कल देर रात पुलिस ने रेव पार्टी का भंडाफोड़ किया और पांच लोगों को गिरफ्तार किया। पूछताछ में एल्विश यादव का नाम सामने आया। आरोपियों ने खुलासा किया कि वे एल्विश यादव की पार्टियों में वे सांप सप्लाई करते थे। उधर इस मामले पर मेनका गाँधी ने कहा है कि एल्विश यादव की गिरफ्तारी होनी चाहिए। लेकिन एल्विश यादव ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो जारी कर इन सभी आरोपों से इनकार किया है। पुलिस के मुताबिक, आरोपियों के कब्जे से 20 मिलीलीटर जहर और नौ जिंदा सांप बरामद किए गए हैं। इन सांपों में पांच कोबरा, दो दुमुंही, एक अजगर और एक रेट स्नेक (घोड़ा पछाड़) शामिल है। बताया जा रहा है कि इन सांपों के जहर का इस्तेमाल पार्टी में किया जाता था। पीपल फॉर एनिमल (पीएफए) संगठन के पशु कल्याण अधिकारी गौरव गुप्ता द्वारा एल्विश यादव और अन्य कंटेंट क्रिएटरों पर नोएडा के फार्महाउसों में सांपों और सांप के जहर के साथ वीडियो शूट करने का आरोप लगाने के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू की थी। पीएफए अधिकारी ने यह भी आरोप लगाया कि ये लोग अवैध रूप से रेव पार्टियां आयोजित करते थे, जहां विदेशी महिलाओं को सांप के जहर और अन्य प्रकार की दवाओं का सेवन करने के लिए आमंत्रित किया जाता था।

गैस चैंबर बनी दिल्ली: सभी सरकारी और प्राथमिक स्कूल 2 दिन के लिए को बंद

नई दिल्ली। वायु गुणवत्ता सूचकांक के गंभीर स्तर पर पहुंचने के कारण राष्ट्रीय राजधानी में हवाई आपातकाल घोषित कर दिया गया। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने घोषणा की कि बढ़ते प्रदूषण स्तर के मद्देनजर दिल्ली के सभी सरकारी और प्राथमिक स्कूल शुक्रवार और शनिवार को बंद रहेंगे। दिल्ली सरकार ने दिल्ली, गुरुग्राम, फरीदाबाद, गाजियाबाद और गौतमबुद्ध नगर में गैर-जरूरी निर्माण गतिविधियों और बीएस-3 पेट्रोल और बीएस-4 डीजल कारों के चलने पर प्रतिबंध लगा दिया है। शुक्रवार की सुबह दिल्ली में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) लोध ी रोड क्षेत्र में 438, जहांगीरपुरी में 491, आरके पुरम क्षेत्र में 486 और आईजीआई हवाई अड्डे (टी3) के आसपास 473 के साथ गंभीर श्रेणी में है। दिल्ली का एक्यूआई अब तक गंभीर हो चुका है, वैज्ञानिकों ने हवा की गुणवत्ता में और गिरावट की चेतावनी दी है। गुरुवार रात 10 बजे, एक्यूआई गिरकर 422 पर पहुंच गया।

'उपराष्ट्रपति से मिलकर बिना शर्त माफी मांगें राज्यसभा सदस्य राघव चड्ढा'

नई दिल्ली:। आप नेता राघव चड्ढा को झटका लगा है। सुप्रीम कोर्ट ने आप नेता राघव चड्ढा को सदन से उनके निलंबन के मद्देनजर राज्यसभा सभापति से मिलने और बिना शर्त माफी मांगने का सुझाव दिया है। राघव चड्ढा का निलंबन को लेकर कोर्ट ने टिप्पणी की। उच्चतम न्यायालय ने कहा कि राज्यसभा के सभापति श्आपश विधायक की माफी पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करेंगे और आगे का रास्ता तलाशने का प्रयास करेंगे। न्यायालय ने 'आप' सांसद की याचिका पर सुनवाई दिवाली की छुट्टियों के बाद निर्धारित की, अटॉर्नी जनरल से इस मामले में आगे के घटनाक्रम की जानकारी देने को कहा है। सुप्रीम कोर्ट ने चड्ढा के वकील के बयान दर्ज किए कि सांसद का उस सदन की गरिमा को प्रभावित करने का कोई इरादा नहीं है, जिसके वह सदस्य हैं और वह राज्यसभा अध्यक्ष से मिलने का समय मांगेंगे ताकि वह बिना शर्त माफी मांग सकें। कोर्ट का कहना है कि सदन के तथ्यों और परिस्थितियों की पृष्ठभूमि में सभापति माफी पर सहानुभूतिपूर्वक विचार कर सकते हैं। प्रधान न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़, न्यायमूर्ति जे बी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा की पीठ ने अटॉर्नी जनरल आर वेंकटरमणी से दिवाली की छुट्टियों के बाद मामले संबंधी आगे के घटनाक्रम से उसे अवगत कराने को कहा। प्रधान न्यायाधीश ने कहा कि चड्ढा को इस मामले पर बिना शर्त माफी मांगने के लिए राज्यसभा के सभापति से मिलना होगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि उपराष्ट्रपति इस पूरे मामले पर सहानुभूतिपूर्ण रवैया अपनाएंगे और इस संबंध में आगे कदम उठाएंगे।

धामी ने केन्द्रीय रेल मंत्री वैष्णव से की भेंट

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने केन्द्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से भेंट कर सुदृढ रेल कनेक्टिविटी के सम्बन्ध में विस्तार से चर्चा की।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने नई दिल्ली में रेल भवन पहुंचकर केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से भेंट कर प्रदेश में सुदृढ़ रेल कनेक्टिविटी के सम्बन्ध में विस्तार से चर्चा की। इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी ने रेल मंत्री से लखनऊ से देहरादून के मध्य 'वंदे भारत एक्सप्रेस' के संचालन एवं पर्वतीय क्षेत्रों में रेल सेवा के विस्तार के दृष्टिगत बहुप्रतीक्षित टनकपुर-बागेश्वर रेललाइन निर्माण की यथाशीघ्र स्वीकृति प्रदान करने हेतु अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने अहमदाबाद से काठगोदाम, हरिद्वार और देहरादून को जोड़ने हेतु सीधी रेल सेवा शुरू करने, दून एक्सप्रेस में कोटद्वार के कोच का व जनता एक्सप्रेस में रामनगर के कोच का पुनः परिचालन करने एवं टनकपुर से राजस्थान के मेहंदीपुर बालाजी तक नई रेल सेवा प्रारम्भ करने का अनुरोध किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि रेल सेवाओं के विस्तार से प्रदेशवासियों एवं पर्यटकों के लिए आने वाले समय में यातायात सुगम होगा साथ ही पर्यटन प्रमुख राज्य होने के कारण प्रदेश की आर्थिकी भी सशक्त होगी। केंद्रीय रेल मंत्री ने हर सम्भव सहयोग के प्रति मुख्यमंत्री धामी को आश्वस्त किया।

❑सुदृढ रेल कनेक्टिविटी के सम्बन्ध में की विस्तार से चर्चा

जीजा ने साले को मारा चाकू!

संवाददाता

देहरादून। जीजा ने साले पर चाकू से हमला कर गम्भीर रूप से घायल कर दिया। पत्नी ने पति के खिलाफ जानलेवा हमले का मुकदमा दर्ज करा दिया। पुलिस ने जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार दुजियावाला निवासी सुनीता मनवाल ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका अपने पति नरेश मनवाल से विवाद चल रहा था जिसके चलते वह अपने मायके में रह रही थी। आज सांय छह बजे उसका पति नरेश मनवाल उसके मायके के पडोस में रहने वाली शारदा देवी के घर पर आया था। इसी दौरान उसका भाई मुकेश रावत काम से वापस घर की तरफ आ रहा था। उसका पति उसके भाई से मिला। दोनों के बीच बहस होने लगी तभी उसके पति ने जेब से चाकू निकाला और उसके भाई के पेट में चाकू घोंप दिया जिससे उसका भाई गम्भीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसके भाई को जौलीग्रान्ट हास्पिटल में भर्ती कराया जहां पर उसके भाई की हालत चिन्ताजनक बनी हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बद्रीनाथ धाम पहुंचे महाराष्ट्र के पूर्व सीएम उद्धव ठाकरे, की पूजा अर्चना

हमारे संवाददाता

देहरादून। महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे आज बदरीनाथ धाम पहुंचे। उन्होंने बदरी विशाल के दर्शन कर विशेष पूजा अर्चना की। वह सुबह 10 बजे बदरीनाथ धाम पहुंचे थे। इस दौरान मंदिर समिति ने उनका स्वागत किया और उन्हें प्रसाद भेंट किया। बताया जा रहा है कि इसे बाद अब वह केदारनाथ धाम भी जाएंगे।

पूजा अर्चना के बाद उन्होंने श्रद्धालुओं से बातकर यात्रा की जानकारी ली। उन्होंने श्रद्धालुओं के साथ फोटो भी खिंचवाई। बद्रीनाथ धाम पहुंचने पर यहां बीकेटीसी उपाध्यक्ष किशोर पंवार ने उनका स्वागत किया। दर्शनों के बाद उन्हें भगवान का प्रसाद और अंगवस्त्र भेंट किए गए।

इस दौरान धर्माधिकारी राधाकृष्ण थपलियाल, मंदिर के अधिकारी राजेंद्र चौहान और मीडिया प्रभारी डॉ. हरीश गौड़ आदि अन्य लोग मौजूद रहे।

जान से मारने की धमकी देने पर तीन भाईयों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। वाहन क्षतिग्रस्त कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने तीन सगे भाईयों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कैनाल रोड निवासी प्रमोद शर्मा ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि क्षेत्र के ही महेन्द्र उसके दो भाईयों मुकेश व मोहन उर्फ मोनू ने उसकी कार पर हमला कर क्षतिग्रस्त कर दिया और उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोटरसाईकिल की चपेट में आकर महिला की मौत

संवाददाता

देहरादून। सडक पार कर रही महिला व बच्ची को मोटरसाईकिल सवार द्वारा टक्कर मारी गयी जिससे महिला की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार छिद्दरवाला निवासी देवेन्द्र सिंह ने रायवाला थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी माता पुलमा देवी उसकी बेटी को स्कूल से घर ला रही थी। जब वह स्कूल के पास ही सडक पार कर रहे थे तभी एक बुलेट मोटरसाईकिल सवार द्वारा दोनों को टक्कर मार दी जिससे उसकी मां गम्भीर रूप से घायल हो गयी जिनको स्थानीय लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मां की मौत हो गयी।

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।