सोमवार
06 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4

**कई औषधीय गुणों से भरपूर होती है शल्लकी**

पृष्ठ 5

**टाइगर 3 में सलमान को पूरी टक्कर देंगी कैटरीना**

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 265
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

**आज का विचार**

आपका कोई भी काम महत्वहीन हो सकता है पर महत्वपूर्ण यह है कि आप कुछ करें।

– महात्मा गांधी

# दूनवैलीमेल

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

# मुंबई के उद्यमियों के उत्साह से सीएम खुश

विशेष संवाददाता

मुंबई। अपने मुंबई दौरे के दूसरे दिन मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जहां एक रोड शो किया वहीं ताज होटल में उद्यमियों के साथ संवाद किया। उद्यमियों के रुझान से खुश मुख्यमंत्री ने कहा कि मुंबई देश की आर्थिक राजधानी है और उत्तराखंड देश की आध्यात्मिक राजधानी है। आर्थिक राजधानी में आने के बाद आप सभी ने आध्यात्मिक राजधानी उत्तराखंड के प्रति जो रुझान और स्नेह दर्शाया है उससे हमारा भी उत्साहवर्धन हुआ है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमने इस ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट को जो नाम दिया है वह डेस्टिनेशन उत्तराखंड दिया है। आपने उत्तराखंड की प्राकृतिक सुंदरता और सांस्कृतिक दिव्यता तथा पर्यावरणीय स्वच्छता के बारे में बहुत कुछ सुना होगा। आपको हमारे मुख्य सचिव एसएस संधू और ब्रांड एंबेसडर सोनिया गर्ग तथा मीनाक्षी सुंदरम ने भी बहुत सारी जानकारियां दी है। उन्होंने कहा कि मैं यहां आपको आमंत्रित करने आया हूं कि आप खुद आए और देखें कि डेस्टिनेशन उत्तराखंड कैसा है। उन्होंने कहा कि मुझे

**❑20 से 25 हजार करोड़ के आसपास निवेश की उम्मीद**

**❑उत्तराखंड डेस्टिनेशंस आने का दिया निमंत्रण**

विश्वास है कि आपको उत्तराखंड आने और वहां जाकर काम करने दोनों से ही अच्छे अनुभव होंगे।

आज इससे पूर्व मुख्यमंत्री ने अपनी सुबह की शुरुआत सैर तथा सूर्य आराधना से की। इसके बाद मुख्यमंत्री नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के ऑफिस गए जहां उन्होंने देखा कि स्टॉक एक्सचेंज ऑफिस कैसे काम करता है। उन्होंने नेशनल स्टॉक एक्सचेंज ऑफिस के अधिकारियों से वार्ता की और उन्हें ग्लोबल समिट में आने का निमंत्रण भी दिया। इसके साथ ही आज उन्होंने मुंबई में एक रोड शो के जरिए भी निवेशको को संदेश दिया कि वह उत्तराखंड आए और निवेश करें। मुख्यमंत्री धामी को उम्मीद है कि उन्हें मुंबई से 20 से 25 करोड़ निवेश के प्रस्ताव मिलेंगे और देर शाम कई बड़े निवेश के एमओयू साइन होंगे।

मुख्यमंत्री और सूबे की सरकार द्वारा इस इन्वेस्टर्स समिट से 2.5 लाख करोड़ निवेश जुटाने का लक्ष्य रखा गया है। सीएम धामी ने 14 सितंबर से अपना निवेश अभियान शुरू किया था जो दिल्ली में कर्टन रेजर से 26.5 हजार करोड़ के निवेश प्रस्तावों से शुरू हुआ था इसके बाद उन्हें ब्रिटेन से 12.5 हजार करोड़, यूएई से 15.5 हजार करोड़, चेन्नई से 10.15 हजार करोड, बेंगलुरु से 46 हजार करोड़ तथा अहमदाबाद से 24 हजार करोड़ के निवेश प्रस्ताव मिल चुके हैं जो अब तक 94 हजार करोड़ के आसपास रहे हैं उम्मीद है कि मुंबई से मिले निवेश प्रस्तावों के साथ यह आंकड़ा एक लाख करोड़ से ऊपर पहुंच जाएगा।

# डकैती का खुलासा, पांच बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। 3 नवम्बर की रात हुई डकैती का खुलासा करते हुए पुलिस ने पांच बदमाशों को उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से लूटा गयी ट्रैक्टर ट्राली, दो तमंचे, चार कारतूस व डकैती में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि बीती 3 नवम्बर को इस्तकार पुत्र लियाकत निवासी ग्राम कुरैशी मोहल्ला जीवनगढ कोतवाली ने कोतवाली विकासनगर पर तहरीर देकर बताया गया था कि कुछ अज्ञात व्यक्तियों द्वारा उसके मजदूरों को डराते धमकाते हुये रस्सी से बांधकर उसका ट्रैक्टर मय ट्रॉली लूट लिया गया है। मामले में पुलिस ने तत्काल

**❑ट्रैक्टर ट्राली, दो तंमचे, चार कारतूस व कार बरामद**

मुकदमा दर्ज कर डकैतो की तलाश शुरू कर दी गयी। डकैतों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा दरारिट में लगे सीसीटीवी कैमरों का अवलोकन किया गया तो उसमें 3 नवम्बर की रात लूटा गयी ट्रैक्टर ट्राली दरारिट से गुजरता दिखाई दिया, जिसमें दो लोगों का सवार होना तथा वाहन बिना लाईट के संचालित किया जाना पाया गया, जिस पर पुलिस द्वारा उ.प्र. के अलग-अलग स्थानों अलीपुरा, माणकमउ व अन्य स्थानों पर जाकर सीसीटीवी कैमरों का अवलोकन किया गया तथा एक सूचना के बाद

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

# हीरालाल सामरिया बने देश के पहले दलित मुख्य सूचना आयुक्त

नई दिल्ली। सूचना आयुक्त हीरालाल सामरिया को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने सोमवार को केंद्रीय सूचना आयोग (सीआईसी) के प्रमुख के रूप में शपथ दिलाई। 3 अक्टूबर को वाई के सिन्हा का कार्यकाल समाप्त होने के बाद इन्हें नियुक्त किया गया था। देश के पहले दलित मुख्य सूचना आयुक्त हैं। हीरालाल समारिया राजस्थान के समारिया के रहने वाले हैं। अभी सूचना आयुक्त के तौर पर काम कर रहे हैं। श्रम एवं रोजगार मंत्रालय में सचिव के तौर पर काम कर चुके हैं। आरटीआई (सूचना का अधिकार कानून) मामलों के सर्वोच्च अपीलीय प्राधिकरण सीआईसी का यह शीर्ष पद तीन अक्टूबर को वाई. के. सिन्हा का कार्यकाल समाप्त हो जाने के बाद रिक्त हो गया था। राष्ट्रपति कार्यालय द्वारा जारी एक विज्ञप्ति में बताया गया कि राष्ट्रपति मुर्मू ने राष्ट्रपति भवन में एक समारोह के दौरान 63 वर्षीय सामरिया को पद की शपथ दिलाई। इस शपथ ग्रहण समारोह में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केंद्रीय कार्मिक राज्य मंत्री जितेंद्र सिंह सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

# दिल्ली में 13 से 20 नवंबर तक ऑड-ईवन होगा लागू

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार ने प्रदूषण पर सोमवार को एक महत्वपूर्ण फैसला लिया है। दिल्ली सरकार में पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने कहा कि दिल्ली में 13 नवंबर से 20 नवंबर तक ऑड-ईवन रहेगा। उन्होंने कहा कि यह फैसला दिल्ली में प्रदूषण से बिगड़ती स्थिति को देखते हुए लिया गया है। उन्होंने कहा कि एक सप्ताह के लिए यह ऑड-ईवन दिल्ली में लागू होगा। इस दौरान दिल्ली की सड़कों पर ऑड-ईवन के हिसाब से गाड़ियां चलेंगी।

गोपाल राय ने कहा कि दिल्ली के अंदर पटाखों पर प्रतिबंध है। पटाखों पर प्रतिबंध के बावजूद हमने देखा कि पिछली बार कई जगहों पर पटाखे छोड़े गए। उसके लिए आज पुलिस को निर्देश दिया

गया है कि वह अपनी टीमों को सर्तक करें। क्योंकि आगे दीपावली आ रही है और साथ ही साथ विश्व कप का मैच है और उसके बाद छठ पूजा है। प्रदूषण की जो स्थिति है हमारी उत्तर प्रदेश और हरियाणा की भाजपा सरकार से भी अपील है कि वहां पर पटाखों पर बैन लगाया जाए। जिससे प्रदूषण की जो स्थिति है उसे और खतरनाक स्थिति में जाने से रोका जाए।

गोपाल राय ने कहा कि दीपावली के बाद एक सप्ताह के लिए दिल्ली में ऑड-ईवन लागू होगा। इसके बाद एक सप्ताह की समीक्षा की जाएगी। इसके बाद प्रदूषण की स्थिति को देखते हुए फैसला लिया जाएगा।

उन्होंने बताया कि दिल्ली में पहले भी ऑड-ईवन लागू हुआ है। यहां के लोगों को ऑड-ईवन के बारे में पता है। उन्होंने कहा कि ऑड वाले दिन में 1, 3, 5, 7 और 9 नंबर। राय ने कहा कि जिनकी गाड़ी का आखिरी नंबर 1, 3, 5, 7 और 9 हैं। इनकी गाड़ी ऑड वाले दिन चलेंगी। इसके साथ साथ ईवन वाले दिन में 0, 2, 4, 6, 8 नंबर वाली गाड़ी सड़कों पर चलेंगी।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# चमत्कार को नमस्कार

भले ही चंद साल पहले तक कोई धीरेंद्र शास्त्री का नाम तक न जानता हो लेकिन जब से वह सनातन धर्म और हिंदुत्व की रक्षा की ध्वजवाहक के रूप में अवतरित हुए पूरे देश में उनके नाम का डंका बज रहा है। लाखों करोड़ों की भीड़ उनके आगे पीछे है। यह चमत्कार नहीं तो और क्या है और चमत्कार को सभी नमस्कार करते हैं। दून में उनका दरबार लगा तो समर्थकों का सैलाब उमड़ पड़ा भले ही वह तय कार्यक्रम से चार घंटे देरी से पहुंचे हो लेकिन उनके चाहने वाले सुबह से ही कार्यक्रम स्थल पर डेरा जमाए रात तक उनका इंतजार करते रहे। पूर्व केंद्र मंत्री डा. रमेश पोखरियाल निशंक और काबीना मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने एयरपोर्ट पर उन्हें गुलदस्ता देकर उनका स्वागत किया। देवभूमि की संस्कृति में अतिथि देवो भव की परंपरा सदियों से चली आ रही है और वैसे भी धीरेन्द्र शास्त्री पहली बार देवभूमि पधारे थे। जिस चमत्कार के लिए धीरेंद्र शास्त्री को जाना जाता है कि वह बिना पूछे ही सामने वाले को यह बता देते हैं कि वह यह जानने की जिज्ञासा लेकर आया है वैसा कोई चमत्कार उन्होंने यहां अर्जी लगाने वालों को दिखाया या नहीं यह तो पता नहीं लेकिन उन्होंने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के लैंड जिहाद के खिलाफ बुलडोजर वाली करवाई की तारीफ करते हुए उन्हे सनातन और संस्कृति का रक्षक बताया साथ ही उन्होंने कहा कि उन्हे उत्तराखंड से सनातन और हिंदू राष्ट्र की शुरुआत होती दिख रही है। उन्होंने लोगों से सनातन की रक्षा के लिए खड़े होने का आह्वान भी किया। उनकी बात सुनकर कई लोगों के मन में यह सवाल जरूर उठ रहा होगा कि सनातन को सदियों पुराना बताए जाने की जो बात कही जाती है तब क्या वह गलत है अगर नहीं तो धीरेंद्र शास्त्री किस सनातन के उत्तराखंड से शुरू होने की बात कह रहे हैं। कुछ लोग यह भी सोच रहे होंगे कि क्या सनातन धर्म पर कोई बड़ा खतरा आया हुआ है जिसकी रक्षा के लिए धीरेंद्र शास्त्री सभी से उनकी रक्षा के लिए खड़े होने की बात कर रहे हैं? या फिर इसके पीछे उनका कोई और मंतव्य रहा होगा। आमतौर पर हम सब लंबे समय से यह सुनते आ रहे हैं कि धर्म और राजनीति दो अलग-अलग विषय है। लेकिन यह सही मायने में पूरा सत्य नहीं है। इस अर्धसत्य का सहारा हमारे नेता अपने स्वार्थो के निहित ही करते आए हैं। देश में राजनीति और धर्म का जिस तरह से घालमेल हो चुका है वहां यह समझना बहुत कठिन ही नहीं असंभव हो चुका है कि क्या कुछ राजनीति के नितार्थ किया जा रहा है या हो रहा है और क्या कुछ धर्म की रक्षा के लिए या उसके प्रचार प्रसार के लिए। आम आदमी के मन और भावनाओं को भड़काने का काम जिस कौशल के साथ किया जा रहा है उसे समझना आसान काम नहीं है। धीरेंद्र शास्त्री के मंच पर अगर नेताओं और साध संतों की मौजूदगी पर गौर किया जाए तो यह तय करना किसी के लिए भी संभव होगा कि यह एक राजनीति में धर्म का घालमेल है या फिर धर्म में राजनीति का। इस मंच पर मौजूद सीएम धामी भारतीय संस्कृति को बचाने के लिए लोगों से एकजुट होने की अपील करते दिखे अगर भारतीय संस्कृति पर कोई ऐसा गंभीर संकट आया हुआ है तो उन्हें यह भी पता होगा कि वह संकट क्या है या उसके पीछे कौन है? जिससे मुकाबले के लिए आम आदमी को तैयार रहने को कहा जा रहा है। यह बड़ा चिंतनीय सवाल है कि लोग जिस चमत्कार को नमस्कार कर रहे हैं वह चमत्कार राजनीति का चमत्कार है या धर्म का अथवा धीरेंद्र शास्त्री का इसका फैसला तो लोगों को खुद ही करना पड़ेगा।

## - 52वीं केन्द्रीय विद्यालय राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता -

# बालिका वर्ग फुटबॉल में देहरादून संभाग बना चैम्पियन

संवाददाता

देहरादून। 52वीं केन्द्रीय विद्यालय राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता में बालिका वर्ग फुटबॉल में देहरादून सम्भाग ने बेगलूरू सम्भाग को हरा चैम्पियनशीप पर कब्जा किया।

आज यहां श्री केन्द्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून में 2 नवंबर 2023 से 6 नवंबर 2023 तक चलने वाली पॉच दिवसीय 52वीं के.वि. सं. राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता-2023 फुटबॉल (अंडर-14) बालिका वर्ग का अंतिम दिवस बहुत रोमांचक रहा। प्रतिभाग कर रहे 10 संभागों - देहरादून, दिल्ली, गुरुग्राम, मुम्बई, एर्नाकुलम, रॉची, बंगलुरु, पटना, हैदराबाद, लखनऊ के बीच रोमांचक मुकाबलों के उपरांत देहरादून और बंगलुरू संभाग ने फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल मुकाबले में देहरादून तथा बंगलुरू संभाग में काँटे की टक्कर हुई। रोचक मुकाबले में दोनों ही टीमों ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन किया और देहरादून संभाग ने 2-1 से बंगलुरु को मात देते हुए विजेता की ट्रॉफी पर कब्जा किया। फुटबॉल (अंडर-14) बालिका वर्ग में दिन के शुरुआती मैच में तीसरे स्थान के लिए हैदराबाद एवं एर्नाकुलम संभाग में भिडंत हुई। संघर्ष पूर्ण मैच में हैदराबाद संभाग ने 3-1 से जीत हासिल कर कांस्य पदक जीता। पॉच दिवसीय के.वि.सं. राष्ट्रीय खेलकूद प्रतियोगिता के पुरस्कार समारोह में मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट कर्नल गीता मिश्रा नामित अध्यक्ष विद्यालय प्रबधन समिति पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय भारतीय सैन्य अकादमी, देहरादून तथा विशिष्ट अतिथि ललित मोहन बिष्ट, सहायक आयुक्त ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति से समारोह की शोभा बढाई। सहायक आयुक्त ललित मोहन बिष्ट ने गत पांच दिवसों से विद्यालय में ठहरीं विभिन्न संभागों की टीमों को उनके अनुशासन और स्वच्छता के आधार पर पुरस्कृत किया। जिसमें अनुशासन का पुरस्कार एर्नाकुलम संभाग को तथा स्वच्छता पुरस्कार बंगलुरु संभाग को प्रदान किया गया। लेफ्टिनेंट कर्नल गीता मिश्रा के द्वारा प्रतियोगिता की सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के पुरस्कार से बेंगलुरु संभाग की लक्ष्मी को नवाजा गया। राष्ट्रीय फुटबॉल टीम के तकनीकी विशेषज्ञ कैलाश जोशी, मुख्य रेफरी डी.एस.ए. को स्मृति चिह्न भेंट किया गया। मुख्य अतिथि ने प्रतियोगिता में विजयी रही देहरादून सम्भाग की टीम के खिलाडियों को ट्रॉफी, मैडल और प्रशस्ति पत्र द्वारा पुरस्कृत किया द्य ललित मोहन बिष्ट, सहा. आयुक्त ने उपविजेता टीम बंगलुरू संभाग के खिलाड़ियों को तथा तृतीय स्थान पर रही हैदराबाद संभाग की टीम के खिलाड़ियों को पर्यवेक्षिका श्रीमती सुधा गुप्ता ने ट्रॉफी, मैडल तथा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। मुख्य अतिथि ने अपने संबोधन में सभी खिलाड़ियों को उनके बेहतरीन प्रदर्शन हेतु शुभकामनाएं दी और प्राचार्य, माम चन्द एवं उनकी टीम को सफल आयोजन की बधाई दी। मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट कर्नल गीता मिश्रा, नामित अध्यक्ष, विद्यालय प्रबंधन समिति, विशिष्ट अतिथि ललित मोहन बिष्ट, सहायक आयुक्त, के.वि.सं, देहरादून संभाग को प्राचार्य द्वारा स्मृति चिह्न भेंट किया गया। नियमानुसार खेल ध्वज प्राचार्य द्वारा सहायक आयुक्त को आगामी वर्ष की खेल गतिविधियों हेतु सौंपा गया। राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

# पांच बच्चे राज्य स्थापना दिवस पर होंगे सम्मानित

बागेश्वर(आरएनएस)। बच्चों को अपनी प्रतिभाओं को निखारने के लिए अपने आप को व्यस्त रखना होगा। जब बच्चे व्यस्त रहेंगे तो वे नशे से दूर रहेंगे। इस काम में अभिभावक उनकी मदद कर सकते हैं। यह बात जिलाधिकारी अनुराधा पाल ने नशे के खिलाफ चल रहे अभियान के दौरान कही। नगर पालिका सभागार में नशा एक अभिशाप और समाधान की संभावनाएं विषय पर प्रतियोगिता आयोजित हुई।

जिलाधिकारी अनुराधा पाल ने नशे से दूर रहने के तरीके बताए। उन्होंने कहा कि नशे से दूर रहने का सबसे अच्छा उपाय अपने आप को अच्छे कामों में व्यवस्त रखना है। इनमें आप खेलकूद, स्वीमिंग, माइंड गेम, पेंटिंग, म्यूजिक आदि को अपनी रूचि के अनुसार शामिल कर सकते हैं। जिलाधिकारी ने संवाद वैलफेयर सोसायटी की ओर से आयोजित 11 इंटरमीडिएट से चुने गए सभी प्रतिभागियों के प्रयासों की सराहना की। कार्यक्रम में मुख्य निर्णायक के तौर पर उन्होंने बच्चों को उनके प्रदर्शन के अनुसार अंक भी निर्धारित किए। उन्होंने कहा कि हमें नशे के कारणों को खोजना होगा। फैक्ट एंड फीगर के आधार पर समाधान तलाशने की जरूरत है। प्रतियोगिता में श्रीश कपूर ने कहा कि बच्चे अब नशे के दुष्प्रभावों को समझने लगे हैं ये अच्छी बात है।

# मकान का ताला तोड, मोबाइल व जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से मोबाइल व जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार त्यागी रोड निवासी आशीष कुमार ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चार नवम्बर की रात्री मे उनके मोहल्ले त्यागी रोड पर जागरण का कार्यक्रम था वह तथा उसका परिवार जागरण मे गए हुए थे ,सुबह करीब 5 बजे जब वह अपने त्यागी रोड पर स्थित घर पर पहुँचा तो उसके घर का सामान बिखरा पडा था। उसने चैक किया तो उसका आसमानी रंग का स्मार्टफोन तथा सफेद धातु की एक चैन, पीली धातु की एक आर्टिफिशियल चैन तथा पीली धातु की 5 आर्टिफिशियल अंगूठियाँ किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा चोरी कर ली गयी थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

**अनु प्रत्नास आयवः पदं नवीयो अक्रमुः।**
**रुचे जनन्त सूर्यम्॥**
(ऋग्वेद ९-२३-२)

परमेश्वर जब सृष्टि की रचना की इच्छा करता है तो अनादि मूल प्रकृति (सत्, रज् और तम्) से जगत की रचना होती है। प्रकाश के लिए सूर्य आदि की भी रचना प्रकृति से ही होती है।

# पुरानी पेंशन बहाली को 13 नवंबर से काला फीता बांधकर काम करेंगे : मोर्चा

पौडी(आरएनएस)। राष्ट्रीय पुरानी पेंशन बहाली संयुक्त मोर्चा 10 दिसंबर को अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के दिन पुरानी पेंशन बहाली के लिए सीएम आवास का घेराव करेगा। मोर्चा पुरानी पेंशन बहाली के लिए 13 नवंबर से विभिन्न कार्यक्रमों का भी आयोजन करेगा। रविवार को राष्ट्रीय पुरानी पेंशन बहाली संयुक्त मोर्चे की पौड़ी में आयोजित बैठक में मोर्चे द्वारा आगामी कार्यक्रमों को लेकर विस्तार से चर्चा की। मोर्चे के प्रांतीय अध्यक्ष जयदीप रावत ने संयुक्त मोर्चा के 13 नवंबर से होने वाले कार्यक्रमों की घोषणा करते हुए बताया कि संयुक्त मोर्चा 13 से 20 नवंबर तक प्रदेश भर में काला फीता बांध कर विरोध प्रदर्शन करेगा। प्रदेश भर के 80हजार कर्मचारी इस विरोध कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। बैठक में निर्णय लिया गया कि 21 से 28 नवंबर के बीच सभी जिलाधिकारियों के माध्यम से पुरानी पेंशन बहाली के लिए सीएम को पत्र भेजे जाएंगे। 30 नवंबर को कमिश्नर के माध्यम से राज्यपाल को पुरानी पेंशन के लिए पत्र प्रेषित किया जाएगा। 1 दिसंबर से 9 दिसंबर तक कार्यालयों के माध्यम से जागरूकता अभियान चलाया जाएगा और 10 दिसंबर को मुख्यमंत्री आवास पर विशाल धरने का आयोजन किया जाएगा।

मोर्चा के प्रांतीय महासचिव सीताराम पोखरियाल ने कहा कि नई पेंशन योजना सरकारी कर्मचारियों के साथ छलावा है। 35 से 40 वर्ष की सेवा करने के बाद 70 से 80 हजार वेतन ले रहा कर्मचारी 1 हजार भी पेंशन नहीं ले पा रहा है। सरकार को इस योजना को बंद करके वास्तविक पेंशन योजना पुरानी पेंशन योजना को बहाल करना चाहिए। मंडलीय संरक्षक जसपाल सिंह रावत ने कहा कि मोर्चा इस बार आर या पार की लड़ाई को तैयार है। राज्य सरकार पुरानी पेंशन बहाल नहीं करती तो लोकसभा चुनाव में इसके नतीजे भुगतने को तैयार रहे। राष्ट्रीय पुरानी पेंशन बहाली संयुक्त मोर्चा के मंडलीय संघटन मंत्री दीपक गोडियाल ने बताया कि देश के 36 महासंघों के बैनर तले मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष बीपी सिंह रावत के नेतृत्व में विशाल प्रदर्शन किया गया था, लेकिन सरकार द्वारा अभी भी पेंशन बहाली पर कोई ठोस निर्णय नहीं लिया है, जिससे कर्मचारियों में आक्रोश बना हुआ है। बैठक में प्रांतीय प्रवक्ता डा. कमलेश कुमार मिश्र, अजय पंवार, रघुराज सिंह चौहान, विक्रम सिंह रावत, प्रदीप रावत, जनपद अध्यक्ष भवान सिंह नेगी, नरेंद्र सिंह रावत, सकलानंद नौटियाल, दीपक नेगी, प्रेम चंद्र ध्यानी, नरेंद्र सिंह नेगी, जसपाल रावत, प्रवीण जुयाल, प्रवीन कुमार, संग्राम सिंह नेगी, संतोष ध्यानी, सन्तोष खण्डूरी, मनोज काला, लक्ष्मण सिंह रावत आदि शामिल रहे।

# सेल्फी लेते समय अक्सर लोग दो उंगली क्यों उठाते हैं?

आज कल सभी के हाथों में स्मार्ट फोन रहने लगा है। स्मार्ट फोन होने की वजह से लोग सेल्फी के भी दीवाने हो गए हैं। बच्चे हो, युवा हो, नौजवान हो या फिर बूढ़े सभी को सेल्फी लेने का भूत सवार होता है। चाहे कही भी घूमने जाए हर तरह का इंसान फ़ोटो लेना पसंद करता है।

वहीं सेल्फी के दौरान लोग अलग- अलग तरह का पोज़ मारते है। खास करके लड़कियां सेल्फी लेते समय अलग ही पोज़ बनाती है। सेल्फी लेना ज्यादा आपने देखा होगा कि लड़कियों में होती है। क्योंकि वो जहां भी जाती है कुछ भी करती है वो सेल्फी लेने मे पीछे नहीं हटती।

ऐसे में एक ऐसा पोज़ जिसके बारे में लोग बहुत कम जानते होंगे तो चलिए आपको बताते है। कई बार आपने देखा होगा की जब कोई सेल्फी या फोटो क्लिक करवाता है तो दो उंगलियां ऊपर करके दिखाते हैं, अधिकांश लोग इस तरह का पोज देते हुये आपको नजर आते है, लेकिन अधिकतर व्यक्तियों को इस बारे में नहीं पता होता है, की आखिर सेल्फी लेते समय दो उंगलियां क्यों दिखाते हैं?

जब भी कोई व्यक्ति दो उंगली दिखते हुये सेल्फी लेता है, तो इसका मतलब विक्ट्री होता है। आपकी जानकरी के लिए बता दे की जब भी कोई व्यक्ति किसी भी चीज़ में सफलता प्राप्त करता है, तो वह अक्सर वी टाइप में उंगलिया कर सेल्फी लेता हैं। जब हम सेल्फी लेते है तो हम खुश होते है, सेल्फी में दो अंगुली दिखाने के दो मतलब है पहले तो यह वी का आकार होता है जिसका मतलब है विक्टरी और दो अंगुली दिखाने का मतलब यो यो भी है मतलब हम यह सब इन्जॉय कर रहे हैं। (आरएनएस)

# केला भी पहुंचा सकता है आपको नुकसान, जानिए कैसे

केले की गिनती चुनिंदा स्वादिष्ट और गुणकारी फलों में की जाती है। वैसे तो इसे खाने के बहुत सारे फायदे होते हैं। लेकिन कुछ कंडिशन्स में इसे ज्यादा खाने से आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है। इसलिए आज हम आपको बता रहे हैं केले से होने वाले नुकसान के बारे में। आइये जानते है।

-केले में नेचुरल शुगर होता है। लेकिन अगर आप इसे अधिक माप में लेते हैं तो यह नुकसान पहुंचा सकता है। बहुत ज्यादा शुगर लेने से कई बार सिरदर्द और नींद में परेशानी हो सकती है।

-जिनका वजन ज्यादा होता है उन्हें केला नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा ज्यादा होती है और ये वजन बढ़ाता है।

-केला खाने से मसल्स कमजोर होती हैं क्योंकि इसमें प्रोटीन कम होता है।

-केले स्टार्च से भरपूर होते हैं जो अंततः दांतों की सड़न का कारण बन सकते हैं। यह चॉकलेट, च्यूइंग गम या कैंडीज कसे ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं। जो दांतों को किसी भी तरह से अधिक नुकसान पहुंचाती हैं।

- केले में फ्रक्टोज होता है इसलिए ज्यादा केला खाने से पेट में गेस हो सकती है।

- केले में अमीनो एसिड टाइरोसिन होता है, जो शरीर टायरामाइन में बदलता जाता है। टायरामाइन माइग्रेन सिर दर्द के हमलों और दर्द को ट्रिगर कर सकता है। केले खाने से सिरदर्द या माइग्रेन बढ़ता है क्योंकि इसमें थायरेमिन होता है।

-केला खाने से पेट अच्छे से साफ होता है, लेकिन केले में टैनिट एसिड पाचन तंत्र पर असर करता है। जिन लोगों को अस्थमा है, उन्हें अपने आहार में केले का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे सूजन भी हो जाती है और एलर्जी भी हो जाती है।

-केला अच्छे से पका न हो तो पेट दर्द के साथ उलटी जैसी समस्या भी हो सकती है। (आरएनएस)

# एसिडिटीः लक्षण, कारण, इलाज, उपचार और परहेज

जब पेट की गेस्ट्रिक ग्लेंड, एसिड का उत्पादन बढ़ाने लगती है तो इस स्थिति को एसिडिटी कहते हैं। सामान्य रूप से हमारा पेट हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव करता है जो खाने को पचाने और तोड़ने का काम करता है। जब कोई व्यक्ति एसिडिटी से जूझता है तो उसके शरीर में अपच, गैस्ट्रिक सूजन, हार्टबर्न, एसोफेगस में दर्द, पेट में अल्सर और पेट में जलन जैसे लक्षण दिखते हैं।

एसिडिटी क्या है?

जब पेट की गेस्ट्रिक ग्लेंड, एसिड का उत्पादन बढ़ाने लगती है तो इस स्थिति को एसिडिटी कहते हैं। सामान्य रूप से हमारा पेट हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव करता है जो खाने को पचाने और तोड़ने का काम करता है। जब कोई व्यक्ति एसिडिटी से जूझता है तो उसके शरीर में अपच, गैस्ट्रिक सूजन, हार्टबर्न, एसोफेगस में दर्द, पेट में अल्सर और पेट में जलन जैसे लक्षण दिखते हैं। एसिडिटी आम तौर पर खाने की गलत आदतों, स्ट्रेस, धूम्रपान, शराब के सेवन, एक्सरसाइज का अभाव और खराब लाइफस्टाइल के चलते होती है। इसके अलावा एसिडिटी अधिकतर उन लोगों को भी होती है जो नॉनवेज का ज्यादा सेवन करते हैं या ऑयली और स्पासी फूड खाना पसंद करते हैं। नॉन स्टेरायडल एंटी इन्फ्लामेट्री ड्रग जैसी कुछ दवाएं लोगों को गैस्ट्रिक एसिडिटी से राहत दिला सकती हैं। लेकिन इस स्वास्थ्य समस्या में डॉक्टर की मर्जी के बिना कोई भी दवा लेना सही नहीं होगा।

एसिडिटी से पीड़ित लोगों को खाना खाने के बाद एसोफेगस में दर्द (गर्दन का ठीक निचला हिस्सा) और पेट में जलन व खट्टी डकारें आने जैसे लक्षण दिखते हैं। कभी-कभी, एसिडिटी वाले लोगों को कब्ज और अपच की समस्या भी हो जाती है। अम्लता का इलाज एंटासिड और खाने की आदतों व लाइफस्टाइल में बदलाव कर किया जा सकता है। एंडोस्टिज्म नामक एक नई तकनीक भी एसिड रिफ्लक्स से राहत दे सकती है। हालांकि एसिडिटी से जल्द आराम पाने के लिए कई जबरदस्त घरेलू नुस्खे भी मौजूद हैं। उन्हें अपनाकर भी एसिडिटी से आराम मिलता है।

एसिडिटी के लक्षण क्या हैं?

एसिडिटी के सामान्य संकेत और लक्षण कुछ इस प्रकार दिखते हैं-

पेट में जलन
गले में जलन
बेचैनी
डकार आना
जी मिचलाना
मुंह का स्वाद खट्टा स्वाद
खट्टी डकार
कब्ज़

एसिडिटी के कारण क्या हैं?

1. नॉन वेजिटेरियन और स्पासी फूड का सेवन
2. स्मोकिंग और एल्कोहल का सेवन
3. तनाव लेना
4. पेट की बीमारियां जैसे पेप्टिक अल्सर, गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स रोग, पेट में मरोड़, आदि।
5. नॉन-स्टेरायडल एंटी इन्फ्लामेट्री ड्रग जैसी दवाओं का सेवन, आदि।

एसिडिटी का इलाज क्या है?

आमतौर पर, एसिडिटी का इलाज एंटासिड की मदद से किया जाता है जिसमें मैग्नीशियम या कैल्शियम या एल्यूमीनियम युक्त यौगिक होते हैं। ये एंटासिड पेट में मौजूद अतिरिक्त एसिड को बेअसर करते हैं, जिससे इसके लक्षणों से राहत मिलती है। एसिडिटी जैसी स्वास्थ्य समस्या में आपके डॉक्टर आपको हिस्टामाइन ब्लॉकिंग एजेंट (रिसेप्टर ब्लॉकर्स) जैसे कि सिमेटिडिन , रेनिटिडाइन, फेमोटीडीन या निजाटिडाइन या प्रोटोन पम्प इन्हिबटर जैसे ओमेप्रोजोले और लानसोप्राज़ोल लेने की सलाह दे सकते हैं। हालांकि एसिडिटी रोग के लिए सर्जरी भी उपलब्ध है, लेकिन ऐसे बहुत कम केस होते हैं जिनमें सर्जरी की जरूरत पड़ती है। वैसे एसिडिटी का इलाज घरेलू नुस्खो से भी किया जा सकता है। केला, तुलसी, ठंडा दूध, सौंफ, जीरा, लौंग, इलायची, पुदीना या पुदीना के पत्ते, अदरक, आंवला आदि एसिडिटी के लिए बेस्ट घरेलू नुस्खे माने जाते हैं।

एसिडिटी से बचाव क्या है?सीमेटीडाइन,

निम्नलिखित तरीकों से एसिडिटी की समस्या से बचा जा सकता है-

मसालेदार भोजन का सेवन न करें
अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियां शामिल करें
खुद को हाइड्रेट रखें
खाने को चबा चबाकर खाएं
डिनर और नींद के बीच में कम से कम 3 घंटे का अंतर रखें
तुलसी के पत्ते, लौंग, सौंफ आदि चबाएं।

अनावश्यक रूप से दवाओं का सेवन न करें।

# खाने की इन 5 चीजों को फ्रिज में रखने से बचें, हो सकता है नुकसान

हम सभी लोग रोजाना इस्तेमाल में आने वाले खान-पान की चीजों को फ्रिज में रख देते हैं ताकि वे लंबे समय तक सुरक्षित रहें।हालांकि, ऐसे बहुत से खाद्य पदार्थ हैं, जिन्हें फ्रिज की बजाय बाहर ही रखना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि फ्रिज के ठंडे तापमान के कारण उनकी गुणवत्ता जल्दी खराब हो जाती है।चलिए फिर आज हम आपको ऐसी 5 चीजों के बारे में बताते हैं, जिन्हें आपको फ्रिज में नहीं रखना चाहिए।

टमाटर

टमाटर एक ऐसा फल है, जिसमें एंजाइम होता है। ऐसे में इसे ठंडे तापमान में करने की वजह से यह दिखने में ढीले और नरम और स्वाद में बेकार हो जाते हैं।इसके अलावा ठंडे तापमान से टमाटर की स्वाद पैदा करने वाली कोशिकाएं भी टूट जाती है। इसके कारण टमाटर की बनावट खराब हो जाती है और ये कम स्वादिष्ट हो जाते हैं।घर पर टमाटर से बने इन स्वादिष्ट व्यंजनों की रेसिपी आजमाएं।

एवोकाडो

बहुत से लोग एवोकाडो को भी फ्रिज में रख देते हैं, लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए।दरअसल, एवोकाडो को फ्रिज में रखने से उनकी पकने की प्रक्रिया धीमी हो सकती है इसलिए ये इस्तेमाल करने योग्य नहीं रह जाते हैं।इसके अलावा ठंडे तापमान से एवोकाडो की बनावट भी बिगड़ जाती है, जिससे ये जल्दी सड़ सकते हैं।इन समस्याओं से बचाव के लिए एवोकाडो को प्राकृतिक रूप से पकने दें। इससे उनकी गुणवत्ता और स्वाद, दोनों बरकरार रहेंगे।

ब्रेड

अमूमन लोगों के फ्रिज में आपको ब्रेड रखी मिल ही जाएगी, लेकिन ये गलत है। आपको फ्रिज में ब्रेड नहीं रखनी चाहिए।विशेषज्ञों के मुताबिक, फ्रिज में ठंडे तापमान के कारण ब्रेड में मौजूद स्टार्च अशुद्ध हो सकता है। इस वजह से ब्रेड की नमी खत्म हो जाती है और इसकी गुणवत्ता खराब हो जाती है।हालांकि, इसके बावजूद आप इस ब्रेड का सेवन कर सकते हैं, लेकिन फ्रिज में रखने से इसके खराब होने की संभावना बढ़ जाती है।

आलू

बहुत से लोग आलू को खराब होने से बचाने के लिए उन्हें फ्रिज में रख देते हैं।हालांकि, आपको ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि फ्रिज में रखे आलू से बने व्यंजनों को खाने से आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है।दरअसल, फ्रिज में ठंडे तापमान के कारण आलू में चीनी की मात्रा बढ़ सकती है।ऐसे में आलू को तलने या भूनने पर उनमें कार्सिनोजेन नामक पदार्थ पैदा हो सकता है। यह पदार्थ कैंसर पैदा करने में सक्षम है।

खरबूज और तरबूज

बहुत से लोग खरबूज और तरबूज को काटकर फ्रिज में रख देते हैं और फिर ठंडा हो जाने के बाद इनका सेवन करते हैं।हालांकि, आपको ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि इन्हें फ्रिज में रखने की वजह से ये अपना रंग और स्वाद खो देते हैं।इसके कारण इनकी शेल्फ लाइफ में कमी आ जाती और गुणवत्ता भी खराब हो जाती है।यही कारण है कि सुपरमार्केट में भी खरबूज और तरबूज को फ्रिज में नहीं रखा जाता है। (आरएनएस)

# फिर एक ट्रेन हादसा

प्रश्न है कि इस तरह की जानलेवा मानवीय भूल बार-बार क्यों हो रही हैड यह यह कहानी इस असल मुद्दे से ध्यान भटकाने के लिए फैलाई जाती है कि भारतीय रेल एक ढहते हुए इन्फ्रास्ट्रक्चर की मिसाल बनकर रह गई है

इस प्रश्न पर गंभीर विचार-विमर्श की जरूरत है कि हर कुछ अंतराल पर देश में भीषण ट्रेन हादसे क्यों हो रहे हैं। इस बार ऐसी दुर्घटना आंध्र प्रदेश में हुई है। फिर एक खड़ी पैसेंजर ट्रेन को पीछे आकर एक दूसरी पैसेंजर ट्रेन ने टक्कर मार दी। ऐसी घटनाओं के तुरंत बाद अक्सर मीडिया में मानवीय भूल की कहानी प्रचारित कर दी जाती है। मगर प्रश्न है कि इस तरह की जानलेवा मानवीय भूल बार-बार क्यों हो रही हैड यह यह कहानी इस असल मुद्दे से ध्यान भटकाने के लिए फैलाई जाती है कि भारतीय रेल एक ढहते हुए इन्फ्रास्ट्रक्चर की मिसाल बनकर रह गई हैड दशकों से भारतीय रेल के आधुनिकीकरण की जरूरत बताई जाती रही है। इसके लिए समितियां और आयोग बने। लेकिन उनकी सिफारिशें मंत्रालय की अलमारियों में धूल फांकती रही हैं। इस बीच देश के कर्ता-धर्ताओं ने अपनी प्राथमिकताएं बदल लीं। आज प्राथमिकता यह नजर आती है कि आर्थिक रूप से सक्षम यात्रियों के लिए कुछ सुविधाजनक ट्रेनें चला दी जाएं और बाकी सब जैसा है, उसी हाल में चलने दिया जाए। चूंकि व्यापारीकरण का नजरिया राजकाज पर हावी है, इसलिए आम नागरिक की जान या सुविधाएं स्वत: प्राथमिकता में नीचे चली जाती हैं।

इस वर्ष आई सीएजी की एक रिपोर्ट में बताया गया कि 2021-22 में सभी श्रेणियों की यात्री सेवाओं को मिलाकर रेलवे को हुई आय में 68,269 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ। हालांकि माल ढुलाई से लगभग इतनी रकम का ही मुनाफा भी हुआ। अब चूंकि नजरिया हर सेक्टर से हुए हानि-लाभ पर टिका है, तो जाहिर है, आम यात्री सेवाओं को उपेक्षायोग्य समझा जाने लगा है। बहरहाल, प्रश्न है कि क्या यह सोचने का सही नजरिया हैड किसी संभावनापूर्ण समाज में शिक्षा, स्वास्थ्य एवं सस्ते परिवहन को ऐसी जरूरी सेवाएं समझा जाता है, जिन्हें उपलब्ध कराना सरकार का दायित्व माना जाता है। यह अर्थव्यवस्था के विकास के लिए भी अनिवार्य समझा जाता है। वैसे भी समाज या अर्थव्यवस्था का मकसद इनसान को बेहतर जिंदगी मुहैया कराना ही है। बार-बार हो रही रेल दुर्घटनाएं संभवत: इस बात का संकेत हैं कि भारत इस मकसद से भटकता चला जा रहा है। (आरएनएस)

# आदिवासी, पिछडा और दलित का समीकरण

भारतीय जनता पार्टी विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' की तरह जाति गणना कराने, सामाजिक न्याय सुनिश्चित करने या आरक्षण बढ़ाने की बातें नहीं कर रही है लेकिन बहुत बारीक तरीके से वहीं राजनीति कर रही है, जो 'इंडिया' की पार्टियां कर रही हैं। झारखंड में भाजपा की राजनीति इसकी मिसाल है। वहां भाजपा ने एक एक करके सभी सवर्ण नेताओं को किनारे कर दिया है। हो सकता है कि आगे किसी सवर्ण नेता को कोई जिम्मेदारी मिले लेकिन अभी प्रदेश संगठन से लेकर केंद्रीय संगठन और केंद्र सरकार तक किसी सवर्ण नेता को कोई जगह नहीं है। केंद्र सरकार में झारखंड के दो मंत्री हैं, जिनमें कैबिनेट मंत्री अर्जुन मुंडा आदिवासी हैं और राज्यमंत्री अन्नपूर्ण देवी यादव समाज से यानी पिछड़ी जाति से हैं। भाजपा के केंद्रीय संगठन में भी आदिवासी नेता समीर उरांव को अनुसूचित जनजाति मोर्चा का अध्यक्ष बनाया गया है।

अगर प्रदेश संगठन की बात करें तो दीपक प्रकाश को हटा कर आदिवासी नेता और पूर्व मुख्यमंत्री बाबूलाल मरांडी को प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया है। मरांडी की जगह दलित समाज के नेता अमर बाउरी को भाजपा विधायक दल का नेता बनाया गया है और जेएमएम से आए पिछड़ी जाति के जेपी पटेल को सचेतक बनाया गया है। इस तरह प्रदेश से लेकर केंद्रीय संगठन और केंद्र सरकार तक भाजपा ने जिन लोगों को महत्व दिया है वे सभी आदिवासी, दलित या पिछड़े समाज से आते हैं। भाजपा ने विपक्षी गठबंधन की तरह शोर नहीं मचाया है। चुपचाप अपने पत्ते बिछा दिए हैं। भाजपा मान रही है कि अगड़ी जाति के मतदाता उसको छोड़ कर कहीं नहीं जा सकते हैं। जेएमएम, कांग्रेस और राजद गठबंधन का विकल्प उनके सामने है लेकिन पारम्परिक रूप से अगड़ी जाति के मतदाता भाजपा को वोट देते हैं। सो, उनके वोट की गारंटी मान कर भाजपा विपक्षी वोट में सेंध लगाने की रणनीति पर काम कर रही है। यह रणनीति कितनी कारगर होगी यह नहीं कहा जा सकता 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 *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन


# कई औषधीय गुणों से भरपूर होती है शल्लकी

आयुर्वेद की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली में कई जड़ी-बूटियों शामिल हैं। इनमें से एक शल्लकी भी है, जिसे लोबान के नाम से भी जाना जाता है।यह एक तरह का गोंद होता है, जिसे पेड़ की छाल से बनाया जाता है। इसमें कई औषधीय गुण होते हैं, जिसकी वजह से सदियों से इसका इस्तेमाल बीमारियों के इलाज के लिए होता आ रहा है।आइये आज स्वास्थ्य टिप्स में शल्लकी के 5 जबरदस्त फायदे जानते हैं।

पेट के लिए है फायदेमंद

शल्लकी का इस्तेमाल क्रोहन रोग, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आईबीएस जैसे आंतों से संबंधित सभी समस्याओं के इलाज के लिए किया जा सकता है।यह एंटी-डायरिया गुण से भरपूर होता है, जो पाचन क्षेत्र में होने वाली सूजन का इलाज करने में मदद करता है। इससे आपको कब्ज और मलाशय से रक्तस्राव से मुक्त होने में मदद मिलती है।हालांकि, इसके इस्तेमाल से पहले आपको आयुर्वेदिक डॉक्टर से जांच जरूर करवानी चाहिए।

लीवर के स्वास्थ्य में करें सुधार

अगर आपको लीवर से संबंधित कोई समस्या है, तो आपको अपने दैनिक आहार में शल्लकी को जरूर शामिल करना चाहिए।दरअसल, इसमें मौजूद एक्रियस और हाइड्रोअल्कोहलिक अर्क खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं।इससे लीवर की कार्यक्षमता को सुधारने में मदद मिलती है।इसके अलावा यह लीवर में एंटी-ऑक्सीडेंट संतुलन को बनाए रखने में भी मदद करता है।

अस्थमा के रोगियों के लिए है उपयोगी

आयुर्वेद के अनुसार, अस्थमा से पीड़ित लोगों को शल्लकी का सेवन करना चाहिए क्योंकि यह फेफड़ों में वात और कफ दोष को संतुलित करता हैये दोष, जब फेफड़ों में असंतुलित हो जाते हैं तो सांस फूलने की दिक्कत हो जाती है और यह वायुमार्ग में रुकावट भी पैदा कर सकते हैं।छाती में जमाव को खत्म करने और अस्थमा से राहत के लिए आप शल्लकी का पाउडर, टैबलेट या कैप्सूल का सेवन कर सकते हैं।

हड्डियों के दर्द से राहत दिलाने में है कारगर

अगर आपके जोड़ों या हड्डियों में दर्द है तो आप शल्लकी का इस्तेमाल कर सकते हैंएक शोध के मुताबिक, इसमें एंटी-इंफलेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाये जाते हैं। ये शरीर में दर्द, पुरानी सूजन, गठिया आदि जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में मददगार है।लाभ के लिए आप शल्लकी पाउडर को नारियल के तेल की कुछ बूंदों के साथ मिलाएं और इसे प्रभावित जोड़ों पर लगाएं।जोड़ों के दर्द से राहत के लिए इन तरीकों को भी अपनाएं।

घाव भरने में भी करेगा मदद

अगर आपको चोट लगी है और आपका घाव भर नहीं रहा है तो इसके लिए आप शल्लकी का इस्तेमाल कर सकते हैंयह घाव को जल्दी भरने में मदद कर सकता है।लाभ के लिए अपने घाव पर एक रेशम का पतला-सा कपड़ा रखें। इसके बाद ऊपर से शल्लकी का पाउडर छिडकर इस पर पट्टी बांध लें। इससे घाव जल्द ही भरने लगेगा।नए जूते पहनने से पैर में घाव होने पर इन घरेलू नुस्खों को अपनाएं। (आरएनएस)

## शब्द सामर्थ्य -080

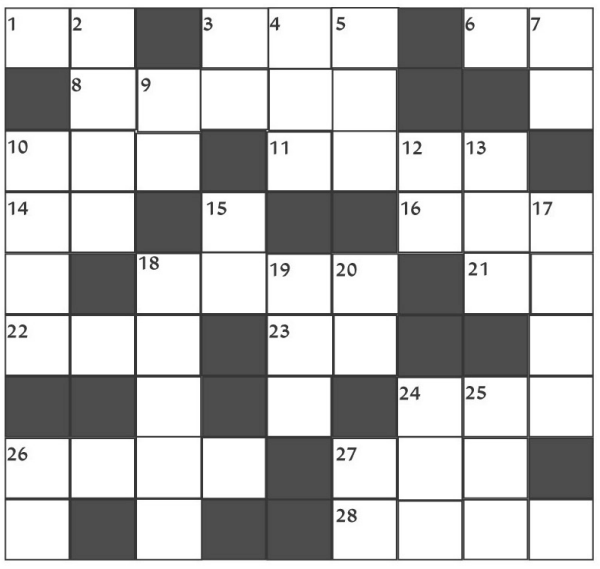
(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भूत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

**ऊपर से नीचे**

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 79 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| टे | ढ़ा | मे | ढ़ा | ■ | म | हा | र | त |
| क | ■ | ह | ■ | ■ | ■ | ■ | ज | न |
| ■ | जा | न | की | ■ | क | म | नी | य |
| ■ | ■ | त | म | क | ना | ■ | ■ | ■ |
| म | ■ | ■ | त | ह | त | ■ | दा | ब |
| सी | मा | ■ | ■ | ला | ■ | स | न | द |
| हा | थ | म | ल | ना | ■ | वा | ■ | च |
| ■ | ■ | द | ■ | ■ | घा | ल | मे | ल |
| ■ | ब | द | ह | वा | स | ■ | ■ | न |

# विक्रांत की 12वीं फेल की कमाई की रफ्तार धीमी

कंगना रनौत की तेजस के साथ 27 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई विक्रांत मैसी की फिल्म 12वीं फेल बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है।बेशक फिल्म की टिकट खिड?ी पर शुरुआत ठंडी रही थी, लेकिन वीकेंड पर इसकी कमाई में जबरदस्त उछाल आया और फिल्म ने नोट छापे।अब 12वीं फेल की

कमाई के चौथे दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं, जिसमें थोड़ी गिरावट दर्ज की गई है। रिपोर्ट के अनुसार, 12वीं फेल ने अपनी रिलीज के चौथ दिन 1.2० करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 7.84 करोड़ रुपये हो गया है।फिल्म ने 1.11 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरुआत की थी।वीकेंड पर 12वीं फेल की कमाई में जबरदस्त उछाल आया और इसने शनिवार को 2.51 करोड़ रुपये कमाए तो वहीं रविवार को यह फिल्म 3.12 करोड़ रुपये समेटने में सफल रही। 12वीं फेल अनुराग पाठक के इसी नाम से आए लोकप्रिय उपन्यास पर आधारित है, जो आईपीएस अफसर मनोज कुमार शर्मा के संघर्षों की कहानी बयां करती है।इसमें मेधा शंकर भी अहम भूमिका में हैं, जिन्होंने विक्रांत की प्रमिका (श्रद्धा जोशी) के किरदार को बखूबी से पर्दे पर उतारा है।फिल्म में हरीश खन्ना, प्रियांशु चटर्जी, संजय बिश्नोई और सुकुमार टुडू भी है।आने वाले समय में 12वीं फेल ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर रिलीज होगी।

# तारा सुतारिया की अपूर्वा का पहला गाना दिवाली जारी

बॉलीवुड अभिनेत्री तारा सुतारिया पिछले कुछ वक्त से अपनी आने वाली फिल्म अपूर्वा को लेकर चर्चा में हैं।यह फिल्म इसलिए खास है क्योंकि इसके जरिए तारा ओटीटी की दुनिया में कदम रखने जा रही हैं।जहां कुछ दिन पहले निर्माताओं ने अपूर्वा का ट्रेलर जारी किया था तो वहीं अब फिल्म का पहला गाना दिवाली सामने आ चुका है।इसमें तारा, धैर्य करवा के साथ इश्क फरमाती नजर आ रही हैं। दिवाली को विशाल मिश्रा ने अपनी आवाज दी है तो वहीं इस गाने के बोल विशाल ने कौशल किशोर के साथ मिलकर लिखे हैं।अपूर्वा का निर्देशन निखिल नागेश भट्ट ने किया है, जबकि मुराद खेतानी फिल्म के निर्माता हैं। इसमें राजपाल यादव और अभिषेक बनर्जी भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।यह फिल्म 15 नवंबर को ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर आएगी।23 अक्टूबर को इस फिल्म की पहली झलक सामने आई थी, जिसे काफी पसंद किया गया था।

# तेजस की कमाई में भारी गिरावट, लाखों में सिमटा दैनिक कारोबार

सर्वेश मेवाड़ा द्वारा लिखित और निर्देशित फिल्म तेजस 27 अक्टूबर को रिलीज हुई थी।इसमें कंगना रनौत मुख्य भूमिका में हैं, जिन्होंने वायुसेना अधिकारी तेजस गिल का किरदार निभाया है। हालांकि, वह अपनी अदाकारी के जरिए दर्शकों का दिल जीतने में नाकाम साबित होती नजर आ रही हैं।आलम यह है कि तेजस की कमाई रिलीज के चौथ दिन ही लाखों में सिमट गई है। टिकट न बिकने के कारण इसके कई शो रद्द भी हुए हैं। रिपोर्ट के अनुसार, तेजस ने रिलीज के चौथ दिन महज 5० लाख रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 4.25 करोड़ रुपये हो गया है। तेजस ने 1.25 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरुआत की थी तो वहीं दूसरे दिन यह फिल्म 1.3० करोड़ रुपये बटोरने में सफल रही। फिल्म को रविवार की छुट्टी का भी फायदा नहीं मिला और इसने तीसरे दिन 1.2० करोड़ रुपये कमाए थे। तेजस में अंशुल चौहान, वरुण मित्रा, आशीष विद्यार्थी और विशाख नायर जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में हैं। टिकट खिड?ी पर तेजस का सामना 12वीं फेल से हो रहा है।

# टाइगर 3 में सलमान को पूरी टक्कर देंगी कैटरीना

कैटरीना कैफ इन दिनों फिल्म टाइगर 3 को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। फिल्म के ट्रेलर में सलमान खान की तरह कैटरीना भी खूब मार-धाड़ करती दिखी हैं।अब हाल ही में उन्होंने फिल्म में अपने किरदार पर बात की और बताया कि यह उनके लिए कितनी चुनौतीपूर्ण रहा। इसी के साथ कैटरीना ने फिल्म में अपनी जोया की भूमिका को अपने करियर की सबसे शानदार भूमिका बताया।आइए जानते हैं उन्होंने क्या कुछ कहा।

कैटरीन बोलीं, टाइगर 3 दिखाएगी कि जब अपने परिवार या देश या मानवता को बचाने की बात आती है तो ऐसा कुछ नहीं है, जो एक महिला नहीं कर सकती। जोया बताती है कि लड़कियां पालन-पोषण करने के साथ-साथ खतरनाक रक्षक भी हो सकती हैं।उन्होंने कहा, जोया अपने धैर्य और साहस से किसी की भी बराबरी कर सकती है। वह लड़ाई से पीछे नहीं हटती और एक्शन के मामले में भी पुरुष के कंधे से कंधा मिलाकर चलती है।

कैटरीना ने कहा, जोया मेरे करियर की सबसे पसंदीदा भूमिकाओं में से एक है। अपने किरदार की एक और चीज जो मुझे लुभाती है, वो ये है कि उसका एक्शन करने का तरीका या कहें स्टाइल भी बड़ा अनोखा है। वह बेहद जटिल से जटिल एक्शन दृश्यों को भी बड़ी आसानी से कर सकती है, जैसा कि आप ट्रेलर में देख सकते हैं।कैटरीना के मुताबिक, जोया का मुकाबला दुश्मनों की फौज से है, जिससे वह अकेले ही निपटती है।

कैटरीना बोलीं, हम चाहते थे कि जोया में अधिक ताकत हो। मुझे सचमुच कड़ी मेहनत से गुजरना पड़ा। यह यकीनन मेरे करियर का सबसे कठिन प्रशिक्षण था। जोया का एक्शन देख आपको अहसास होगा कि ऐसे दृश्यों को पहले कभी किसी महिला ने नहीं किया।उन्होंने कहा, दुनिया की कुछ बेहतरीन एक्शन टीमों द्वारा बनाए गए इन दृश्यों को मैं दर्शकों को बड़े पर्दे पर दिखाने के लिए बेहद उत्साहित हूं। मैंने इनके लिए 2 महीने तक तैयारी की है।

टाइगर फ्रेंचाइजी में जोया एक ऐसा किरदार है, जो किसी भी मामले में पुरुषों से कम नहीं है। वह एक खतरनाक और बुद्धिमान जासूस है, जो एक्शन के मामले में किसी से पीछे नहीं है।इस बार निर्माताओं ने इस किरदार का कद और बढ़ो दिया है।टाइगर 3 इस दिवाली यानी 12 नवंबर को रविवार के दिन रिलीज होगी। इस फिल्म के निर्देशन की कमान मनीष शर्मा ने संभाली है, वहीं आदित्य चोपड़ा इसके निर्माता हैं।

# रोहित शेट्टी की फिल्म सिंघम 3 का पोस्टर लॉन्च

रोहित शेट्टी की आगामी फिल्म सिंघम 3 में बॉलीवुड अभिनेता रणवीर सिंह एक बार फिर संग्राम भालेराव व सिम्बा की भूमिका को दोहराने के लिए तैयार हैं।

रणवीर की सिम्बा वाला सिंघम 3 का नया पोस्टर ऊर्जा से भरपूर है।

इंस्पेक्टर संग्राम भालेराव या सिम्बा के रूप में रणवीर बिल्कुल आकर्षक, स्टाइलिश और पहले से अधिक मजबूत लग रहे हैं, पोस्टर गारंटी देता है कि वह मनोरंजन के विस्फोट के साथ आने के लिए पूरी तरह

तैयार हैं।

अभिनेता ने इंस्टाग्राम पर पोस्टर साझा किया, और लिखा, सबसे नटखट, सबसे निराला, आला रे आला, सिम्बा आला।

एक सूत्र ने साझा किया, सुपरस्टार सिंघम 3 में वापस आ रहा है, लोग उनके सबसे प्रसिद्ध पात्रों में से एक के बहुप्रतीक्षित अवतार से एक्शन, कॉमेडी और मनोरंजन की उच्च खुराक की उम्मीद कर सकते हैं। सूत्र ने आगे कहा, हमेशा की तरह, उनके वन लाइनर्स हलचल मचा देंगे और दर्शकों को हंसने पर मजबूर कर देंगे।

फिल्म में अजय देवगन और दीपिका पादुकोण भी हैं।

# बिग बॉस 17 के घर से बाहर हुई सोनिया बंसल

एक्ट्रेस सोनिया बंसल बिग बॉस सीजन 17 के घर से बाहर होने वाली पहली कंटेस्टेंट बन गई हैं। और उन्होंने कहा कि वह वाइल्डकार्ड एंट्री के रूप में वापस आना चाहती है, क्योंकि कई चीजें हैं जो पीछे रह गई हैं, और वह और ज्यादा खेलना चाहती है।

शो के मेगास्टार और होस्ट सलमान खान ने घर में हो रही लड़ाइयों पर घरवालों को समझाया और फिर एविक्शन को लेकर चर्चा की।

नॉमिनेटेड कंटेस्टेंट्स में सनी आर्य, सोनिया, ऐश्वर्या शर्मा, नील भट्ट और सना रईस खान शामिल थे।

दबंग होस्ट ने पब्लिक के वोटों के रिजल्ट का खुलासा किया और बताया कि सना और सोनिया को सबसे कम वोट मिले हैं।

इन दोनों का भाग्य अधर में लटक गया, और यह तय करना घर के सदस्यों पर छोड़ दिया गया कि बिग बॉस के मोहल्ले में कौन रहेगा और कौन बाहर निकलने वाला पहला शख्स होगा।

घर के सदस्यों से मिले कम वोटों के कारण, सोनिया बंसल का यह सफर खत्म हो गया। सोनिया, दोस्तों से धोखा खाने और बायस्ड सीजन की पहली शिकार हुईं।

घर के सदस्यों के अपर्याप्त वोटों के कारण, सोनिया के लिए यह रास्ता ख़त्म हो गया, जिससे वह अपने तथाकथित दोस्तों से धोखा खाने के बाद पक्षपात के सीजन् की पहली शिकार बन गईं।

शो में अपनी दो सप्ताह की लंबी यात्रा के दौरान, सोनिया ने अपने डांस मूव्स और ग्लैमरस से दर्शकों का एंटरटेन किया। उन्होंने फिरोजा खान उर्फ खानजादी, ऐश्वर्या शर्मा, नील, अंकिता लोखंडे, विक्की जैन, ईशा मालविया और अभिषेक पांडे से दोस्ती की।

अपने एविक्शन पर सोनिया ने कहा, मैं जाहिर तौर पर वाइल्डकार्ड के रूप में वापस आना चाहूंगी। मैं और खेलना चाहती हूं, कई चीजें पीछे छूट गई हैं और मैं इस बात से काफी दुखी हूं।

एक कंटेस्टेंट के रूप में मन्नारा के बारे में बात करते हुए, सोनिया ने कहा, वह लोगों को अपना दोस्त बनाती है, फिर उनसे बातें कहती है और उनके साथ मिसबिहेव करती है। मुझे लगता है कि फुटेज के लिए यह सब उनका प्लान है।

सोनिया ने अंकिता और विक्की के बार में बात करते हुए कहा-मैं विक्की के करीब नहीं थी। मैं अंकिता के थोड़ी करीब थी। उनकी निजी जिंदगी में सबकुछ ठीक है। समय की वजह से थोड़ी गलतफहमी हो गई है। विक्की दूसरों को तो समय दे रहे हैं, लेकिन अंकिता को ठीक से समय नहीं दे पा रहे हैं।

सोनिया ने कहा कि अब वह अपनी आगामी फिल्म की रिलीज का इंतजार कर रही हैं। सभी घरवाले सोनिया के स्किल्स के बारे में प्रशंसा कर रहे हैं। उनके शो छोडने् के विचार मात्र से ही वे चिंतित हो गए हैं कि रसोई का काम कौन संभालेगा। यह शो कलर्स और जियोसिनेमा पर प्रसारित होता है।

# दिल्ली से दोहा- भारत की परीक्षा!

अजीत द्विवेदी

कतर में भारतीय नौसेना के आठ पूर्व अधिकारियों को फांसी की सजा हुई है। कतर की निचली अदालत ने क्या आरोप तय किए हैं और किस आरोप में फांसी की सजा सुनाई है उसे सार्वजनिक नहीं किया गया है। लेकिन मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उन पर आरोप है कि वे कतर में रह कर इजराइल के लिए जासूसी कर रहे थे। पहले पिछले साल अगस्त में उनको गिरफ्तार किया गया था। उसके बाद उनसे बहुत सख्त पूछताछ हुई। खबरों के मुताबिक पूछताछ के दौरान ज्यादती भी हुई। गिरफ्तारी के एक महीने बाद उनके परिजनों से उनका संपर्क हुआ और अक्टूबर में जाकर उनको कौंसुलर एक्सेस मिली। तभी कतर में भारत के राजदूत ने गिरफ्तार नौसेना अधिकारियों से मुलाकात की थी। उनकी फांसी की सजा पर भारत सरकार ने जो प्रतिक्रिया दी उससे लगता है कि फैसला अचानक आया और भारत को अंदाजा नहीं था कि फांसी की सजा हो सकती है। विदेश मंत्रालय ने पहली प्रतिक्रिया में कहा कि वह हैरान और स्तब्ध है। इसका मतलब है कि भारत को यह अंदाजा तो था कि सजा होगी लेकिन फांसी की सजा होगी यह अंदाजा नहीं था।

अगर कतर की न्यायिक व्यवस्था को देखें तो इसके बाद अपील की अदालत का रास्ता है और उसकी सर्वोच्च अदालत व फिर कतर के अमीर के पास अपील का रास्ता भी है। लेकिन आमतौर पर निचली अदालत से हुई सजा को बरकरार रखा जाता है और उस पर तत्काल अमल हो जाता है। जैसे 2017 में नेपाल के नागरिक अनिल चौधरी के साथ हुआ था। नेपाल के दूतावास को सूचना देने के एक दिन बाद ही चौधरी की फांसी की सजा पर अमल हो गया था। इसका मतलब है कि पहले चरण में ही भारत को सारी ताकत लगानी चाहिए थी। बहरहाल, अब भी भारत के पास रास्ता है कि किसी तरह से मामला अपील की अदालत में जाए और वहां भारतीय नागरिकों को बचाने का प्रयास हो। साथ ही बैक चैनल कूटनीति के जरिए भी उनकी रिहाई का प्रयास होना चाहिए।

लेकिन उससे पहले सवाल है कि भारत ने पिछले 14 महीने में क्या कूटनीतिक प्रयास किए और अपनी बढ़ती ताकत, जिसका आए दिन भारत में प्रचार किया जाता है, उसका क्या इस्तेमाल किया? अगर भारत विश्वगुरू और विश्वमित्र है और दुनिया में पहले के मुकाबले उसकी बात ज्यादा सुनी जा रही है और बकौल केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, दुनिया में कोई भी बड़ा फैसला प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से पूछे बगैर नहीं हो रहा है तो फिर आठ भारतीय नागरिकों को फांसी की सजा का फैसला कैसे हो गया? कतर ने क्यों भारत का लिहाज नहीं किया? क्या आठ भारतीयों का गुनाह इतना बड़ा है कि कतर ने भारत की परवाह करने की जरूरत नहीं समझी? ध्यान रहे कतर में आठ लाख भारतीय हैं, जो वहां की अर्थव्यवस्था और रोजमर्रा के जीवन में बड़ा योगदान कर रहे हैं। भारत के साथ उसका मजबूत कारोबारी संबंध है। भारत अपनी जरूरत का 40 फीसदी प्राकृतिक गैस कतर से लेता है और कतर को निर्माण सामग्री और खाने-पीने की ताजा वस्तुओं की आपूर्ति के मामले में भारत तीसरा सबसे बड़ा देश है। 2017 में खाड़ी देशों की पाबंदी के बावजूद भारत और कतर के कारोबारी संबंध कायम रहे थे। इसके बावजूद कतर ने भारतीय नागरिकों के लिए सबसे बड़ी सजा का ऐलान किया। कतर इस किस्म के उकसाने वाले काम करता रहता है। भारत का भगोड़ा जाकिर नाईक भी कतर में हुए फीफा वर्ल्ड कप के दौरान दिखाई दिया था। कतर वैसे भी मुस्लिम ब्रदरहुड का समर्थन करने वाला देश है। इसलिए इस पूरे घटनाक्रम में कानूनी कार्रवाई से इतर कोई अन्य पहलू होने से इनकार नहीं किया जा सकता है। कतर में गिरफ्तार और फांसी की सजा पाए भारतीय नौसेना के पूर्व अधिकारियों में कई बड़े सम्मानित पदों पर रहे हैं और भारतीय जलपोतों पर बड़ी भूमिका निभा चुके हैं। उनके ऊपर जासूसी का आरोप लगाना न सिर्फ उनका, बल्कि भारत की नौसेना की महान परंपरा और भारत के लिए भी अपमानजनक है। उनकी गिरफ्तारी के समय से ऐसी खबरें आती रही हैं कि यह एक साजिश है, जिसमें पाकिस्तान और उसकी खुफिया एजेंसी ने बड़ी भूमिका निभाई है। यह भी कहा जा रहा है कि पिछले 14 महीने में अपने नागरिकों को छुड़ाने के लिए जितना प्रयास भारत ने किया उससे ज्यादा प्रयास पाकिस्तान ने इस बात का किया कैसे भारतीय नागरिकों को बड़ी से बड़ी सजा हो जाए। इस पूरे प्रकरण से एक वैश्विक ताकत होने का जो भ्रम भारत की ओर से रचा जा रहा था वह खुल गया है। अब चाहे कितना भी प्रचार हो वह भ्रम फिर से बहाल नहीं हो सकता है। इसके बावजूद भारत सरकार को अपने नागरिकों को फांसी की सजा से बचाने का प्रयास करना चाहिए।

इसके लिए कुछ लोग दिसंबर का इंतजार करने को कह रहे हैं क्योंकि 18 दिसंबर को कतर के अमीर का जन्मदिन है और अपने जन्मदिन पर वे दोषियों की सजा माफ करते हैं और उनकी रिहाई का आदेश देते हैं। लेकिन अगर ऐसा होता है तो यह और भी अपमानजनक होगा। हालांकि भारत में पिछले कुछ समय से हर किस्म के अपमान को सम्मान बताने का सिलसिला एक नियम के तौर पर स्थापित हो गया है। फिर भी नौसैनिकों के मामले में ऐसा न हो तो बेहतर होगा। भारत को अमीर के जन्मदिन पर अपने सम्मानित नौसैनिकों की रिहाई का इंतजार नहीं करना चाहिए। भारत को अपनी सामरिक, आर्थिक व वैश्विक कूटनीतिक शक्ति का इस्तेमाल करके अपने नागरिकों को छुड़ाने का प्रयास करना चाहिए। दुनिया ने देखा कि किस तरह से इजराइल पर हमला करने वाले हमास की कैद से अमेरिकी बंधक छुड़ाए गए हैं। वह विश्व शक्ति का तरीका होता है। कतर ने हमास पर दबाव डाल कर दोनों अमेरिकी बंधकों को छुड़वाया।

सबको पता है कि पश्चिम एशिया में अमेरिका के सबसे भरोसेमंद सहयोगियों में कतर भी हैं। यह भी कहा जाता है कि वह अमेरिका का सबसे भरोसेमंद गैर-नाटो सहयोगी है। इसी तरह से जिस देश ने भारतीय नागरिकों पर जासूसी का आरोप लगाया है और जिस देश के लिए जासूसी का आरोप लगा है यानी इजराइल, दोनों अमेरिका के नजदीकी सहयोगी हैं। सो, निश्चित रूप से भारत और अमेरिका को पता चल गया होगा कि जासूसी के आरोपों में कितनी सचाई है। हालांकि इस बारे में जनता को कुछ भी बताने की जरूरत नहीं है, कोई सूचना सार्वजनिक करने की जरूरत नहीं है लेकिन उम्मीद करनी चाहिए कि उस हकीकत के हिसाब से भारत और अमेरिका अपना अगला कदम उठाएं। इसमें अमेरिका के साथ साथ खाड़ी के दूसरे देश, जिनके साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बड़े आत्मीय निजी संबंध बताए जाते हैं उन देशों की भी मदद लेनी चाहिए।

इसके साथ ही यह भी ध्यान रखना होगा कि पश्चिम एशिया में चल रहे भू-राजनीतिक टकराव यानी इजराइल और हमास की जंग में आठ भारतीय नागरिकों का जीवन सौदेबाजी का विषय न बने। भारत को यह सुनिश्चित करना होगा और नागरिकों को बताना भी होगा कि कतर का फैसला इजराइल और हमास की जंग से नहीं जुड़ा है। भारत ने इजराइल का समर्थन किया और कतर हमास का समर्थक है तो भारत पर दबाव डालने के लिए कतर ने भारतीय नागरिकों का जीवन दांव पर लगाया, ऐसा नहीं होना चाहिए। भारत को यह भी दिखाना होगा कि वैश्विक जगत में उसकी हैसियत प्यादे की नहीं है, जिसे कूटनीतिक लाभ-हानि के लिए इस्तेमाल किया जाए। क्योंकि अगर एक बार इस तरह की घटना हो गई तो फिर पूरी दुनिया में रह रहे करोड़ों भारतीयों का जीवन खतरे में आएगा। खाड़ी के मुस्लिम देशों में ही लाखों भारतीय रहते हैं, जिनका जीवन खतरे में पड़ेगा। अगर सरकार आठ भारतीय नागरिकों के जीवन को 140 करोड़ भारतीयों के जीवन और उनके आत्मसम्मान का मुद्दा बनाती है तभी दुनिया में भारत का सम्मान बढ़ेगा।

## सू- दोकू क्र.080

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

**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 भर 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.79 का हल**

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

# भारत का संदेश क्या है?

भारत सरकार को यह बात अवश्य याद रखनी चाहिए कि उसके सामने असली चुनौती वह रुख और संदेश तय करने की है, जिससे वह भारत को नए उभरते वैश्विक ढांचे में नेतृत्वकारी भूमिका रखने वाले देशों में शामिल कर सके।

यह खबर महत्त्वपूर्ण है कि भारत अपनी विदेश सेवा के पुनर्गठन की योजना बना रहा है। इसके तहत प्रवेश स्तर (एंट्री लेवल) के अधिकारियों की संख्या बढ़ाई जाएगी। इसके पहले विदेश मामलों की संसदीय स्थायी कमेटी ने एक रिपोर्ट में कहा था कि भारत की राजनयिक सेवा अपेक्षाकृत छोटी अर्थव्यवस्था वाले देशों के मुकाबले भी कम स्टाफ वाली है।

कमेटी ने सिफारिश की थी कि भारतीय विदेश सेवा में मौजूद बल की तुलना और चीन के राजनयिक मिशनों और अन्य प्रमुख विकासशील देशों की विदेश सेवाओं के साथ की जानी चाहिए। हाल में भारत सरकार ने भारतीय विदेश सेवा (आईएफएस) की समीक्षा और पुनर्गठन के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है। बदलते वक्त के तकाजों को अगर ध्यान में रखें, तो इस निर्णय को स्वागतयोग्य माना जाएगा। मगर इससे यह सोच लेना शायद सही नहीं होगा कि यह कदम उठा लिए जाने के बाद अंतरराष्ट्रीय संबंधों और विश्व मंचों पर भारत की उपस्थिति अधिक प्रभावशाली हो जाएगी। आखिरकार आईएफएस अधिकारी महज संदेशवाहक होते हैं। संदेश देश का राजनीतिक नेतृत्व तैयार करता है।

इस समय सबसे ज्यादा भ्रम इसको लेकर पैदा हो गया है कि प्रमुख वैश्विक मुद्दों पर भारत का रुख क्या है और वह दुनिया को क्या संदेश देना चाहता है? बीते पौने दो साल के अंदर दुनिया में दो बड़े संकट (यूक्रेन युद्ध और इजराइल-फिलस्तीन युद्) खड़े हुए। मगर इन दोनों मामलों में भारत का रुख संयुक्त राष्ट्र जैसे मंच पर मतदान में भाग ना लेना है। उधर दुनिया में तीखे होते ध्रुवीकरण के बीच हर नाव पर कदम रखने की नीति थोड़े समय के लिए लाभदायक हो सकती है, लेकिन उससे देश की छवि और हैसियत नहीं चमकेगी। सरकार को यह अवश्य याद रखना चाहिए कि उसके सामने असली चुनौती वह रुख और संदेश तय करने की है, जिससे वह भारत को नए उभरते वैश्विक ढांचे में नेतृत्वकारी भूमिका रखने वाले देशों में शामिल कर सके। वरना, विदेश सेवा का विस्तार महज ऐसे नौकरशाहों की संख्या बढना भर बनकर रह जाएगा, जो पेचीदा मुद्दों पर वैश्विक बहस के बीच दिशाहीन नजर आएंगे। उसे याद रखना चाहिए कि नौकरशाहों का दिशा-निर्देशन करना उसका दायित्व है। (आरएनएस)

## अगले साल शुरू होगी कृष 4 की शूटिंग

पिछले लंबे समय से दर्शक ऋतिक रोशन की सुपरहीरो फ्रैंचाइजी कृष की अगली यानी चौथी किस्त का इंतजार कर रहे हैं, लेकिन अभी तक इसकी शूटिंग शुरू नहीं हो पाई है।अब एक ऐसी खबर सामने आई है, जिसे सुन कृष 4 का बेसब्री से इंतजार कर रहे दर्शक झूम उठेंगे। ताजा जानकारी के अनुसार, आखिरकार ऋतिक को कृष 4 की स्क्रिप्ट पसंद आ गई है, जिसे अभिनेता के पिता और फिल्म के निर्माता-निर्देशक राकेश रोशन ने लिखा है। ऋतिक अगले साल फरवरी के अंत या मार्च की शुरुआत में कृष 4 की शूटिंग शुरू कर सकते हैं। पिता राकेश द्वारा लिखित इस फिल्म की कहानी ऋतिक को पसंद आ गई है। एक सूत्र ने बताया, ऋतिक ने फाइटर की शूटिंग खत्म कर ली है और अब उनका पूरा ध्यान कृष 4 पर है। इन दिनों वह जिम में जमकर पसीना बहा रहे हैं। ऋतिक जल्द ही कृष 4 के लिए अपने टेस्ट लुक से गुजरेंगे। कृष फ्रैंचाइजी का पहला भाग कोई मिल गया 2003 में आया था, जिसमें ऋतिक और प्रीति जिंटा मुख्य भूमिका में थे। इसके बाद 2006 में कृष आई, जिसमें ऋतिक के साथ प्रियंका चोपड़ा की जोड़ी बनी। दोनों 2013 में आई कृष 3 में भी थे।काम के मोर्चे पर बात करें तो आने वाले दिनों में ऋतिक फाइटर में नजर आएंगे। इसमें दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर भी मुख्य भूमिका हैं।इसके अलावा वह वॉर 2 का हिस्सा हैं।

# सपा ने मुद्गल को बनाया हरिद्वार लोकसभा का प्रत्याशी

संवाददाता

संवाददाता

देहरादून। समाजवादी पार्टी ने नवनियुक्त राष्ट्रीय सचिव अश्वनी मुद्गल को हरिद्वार लोकसभा सीट का प्रत्याशी घोषित कर दिया है।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए अश्वनी मुद्गल ने बताया कि उन्हें सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने हरिद्वार लोकसभा चुनाव को देखते हुए लोकसभा प्रत्याशी के तौर पर तैयारी करने के लिए निर्देश दिया गया है। मुद्गल ने बताया कि राष्ट्रीय अध्यक्ष से उनकी इंडिया गठबंधन को लेकर उत्तराखण्ड में दो सीटों पर हरिद्वार और नैनीताल को लेकर प्रबल दावेदारी प्रस्तुत करने की मांग की है तथा आने वाले लोकसभा चुनाव में लोकसभा हरिद्वार से अपनी चुनावी नीति की चर्चा करते हुए उस पर विस्तार से बताया। प्रेसवार्ता में प्रदेश अध्यक्ष शम्भू प्रसाद पोखरियाल, पूर्व दर्जाधारी श्रीमती आभा बर्थवाल भी मौजूद थी।

# दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दो स्थानों से दो मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अमित ग्राम गुमानीवाला निवासी राफत ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी मोटरसाईकिल घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं मधुबन एन्क्लेव आमवाला निवासी राजेश ने रायपुर थाने में अपने घर के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# बाईक की टक्कर से रोडवेज कर्मी की मौत

संवाददाता

देहरादून। बाईक की टक्कर से रोडवेज कर्मचारी की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कालिका विहार माजरी माफी निवासी सौरभ सुयाल ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पिताजी भगवती प्रसाद सुयाल परिवहन विभाग रोडवेज उत्तराखण्ड मे कार्यरत थे जो 1 नवम्बर को डयूटी से घर जा रहे थे मोहकमपुर फ्लाई ओवर के नीचे सडक पार कर रहे तब ही बाईक चालक ने टक्कर मारी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गये जिनको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया गया जहां पर उपचार के दौरान उनकी मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

## डकैती का खुलासा, पांच बदमाश..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सहारनपुर में सब्दरपुर गावं जाने वाली रोड पर बने अन्डर पास से लूटी गयी ट्रैक्टर ट्राली, घटना में प्रयुक्त कार व दो तमंचो तथा चार कारतूसों सहित पांच लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम आशु पुत्र कवंर पाल निवासी ग्राम अलीपुरा थाना गंगोउ उ.प्र. उम्र 23 वर्ष, मोहित पुत्र महिपाल निवासी ग्राम सब्दरपुर थाना कुतुबसेर उ.प्र. उम्र 25 वर्ष, सुमित पुत्र करम सिंह निवासी ग्राम अलीपुरा थाना गंगोह उ.प्र. उम्र 24 वर्ष, शिवम पुत्र जसवीर निवासी अलीपुरा थाना गंगोह उ.प्र. उम्र 18 वर्ष व मोहित उर्फ मोनू पुत्र राकेश तोमर निवासी सब्दरपुर थाना कुतुबसेर उ.प्र., उम्र 23 वर्ष बताया। गिरफ्तार आशु द्वारा बताया गया कि वह पहले इस्तकार ठेकेदार का ट्रेक्टर चलाता था। एक दिन बाग में ट्रैक्टर चलाने के दौरान ट्रैक्टर कीचड में फंस गया, जिसे देखकर इस्तकार ठेकेदार द्वारा उसे काफी गंदी-गंदी गालियां देते हुये काफी जलील किया गया। जिस पर उसके द्वारा अपने अन्य मित्रों के साथ मिलकर ट्रेक्टर लूटने की योजना बनाई, फिर हमने तीन नवम्बर की रात करीब एक बजे 2 देशी तमंचो से ट्रेक्टर के पास रह रहे तीन मजदूरों को डरा धमकाकर उन्हे बंधक बनाते हुये ट्रेक्टर ट्रॉली को लूट कर सब्दरपुर जनपद सहारनपुर में छिपा दिया, आज हम ट्रेक्टर ट्राली को बेचने की फिराक में थे पर उससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उन्हे पकड़ लिया गया।

# एनएसई प्रदेश के युवाओं को नि:शुल्क प्रशिक्षण देने को तैयार

संवाददाता

देहरादून। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के एमडी एवं सीईओ आशीष कुमार चौहान ने कहा कि उत्तराखंड में एंटरप्रेन्योरशिप अपॉर्चुनिटी को बढ़ाने के एनएसई राज्य के युवाओं को नि:शुल्क प्रशिक्षण देने के लिए तैयार है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुंबई स्थित नेशनल स्टॉक एक्सचेंज, एनएसई पहुंच कर स्टॉक एक्सचेंज में संचालित गतिविधियों का अवलोकन किया। इस अवसर पर एनएसई, की सांकेतिक बेल बजाकर अपनी उपस्थिति दर्ज की। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 08 और 09 दिसंबर 2023 को देहरादून में होने वाले उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के अधिकारियों को आमंत्रित किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में निवेश को बढ़ावा देने के लिए राज्य सरकार द्वारा उद्योगों के अनुकूल नीतियां बनाई गई है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने की अनेक

संभावनाएं हैं। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य में

## सीएम धामी ने स्टॉक एक्सचेंज में संचालित गतिविधियों का किया अवलोकन

उद्योगों को बढ़ावा देने के साथ ही रोजगार के क्षेत्र युवाओं को अधिक से अधिक अवसर मिले, इस दिशा में कार्य किए जा रहे हैं। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के एमडी एवं सीईओ आशीष कुमार चौहान ने कहा कि उत्तराखंड में एंटरप्रेन्योरशिप अपॉर्चुनिटी को बढ़ाने के एनएसई राज्य के युवाओं को प्रशिक्षण देने के लिए तैयार है। राज्य के दूर दराज के क्षेत्रों में भी राज्य सरकार के सहयोग से निशुल्क प्रशिक्षण दिया जायेगा। इस अवसर पर सचिव विनय शंकर पांडेय, महानिदेशक उद्योग रोहित मीणा एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

# धांधली जांच के आदेश होते ही बीकेटीसी में हड़कंप

विशेष संवाददाता

देहरादून। वित्तीय अनियमितताओं की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए उत्तराखंड शासन द्वारा जांच के आदेश दिए जाने से बद्री केदार समिति में हड़कंप मचा हुआ है। भले ही मामला पुराना सही लेकिन अब इसकी जांच के आदेश राज्य गृह मंत्रालय द्वारा जारी कर दिए गए हैं।

बद्री केदार समिति के खिलाफ लंबे समय से विज्ञापनों के प्रकाशन में गड़बड़ी की शिकायतें मिल रही थी। आरोप लगाया जा रहा था कि बद्री केदार मंदिर समिति द्वारा विज्ञापन प्रकाशन में भारी वित्तीय अनियमितताएं की गई है। लाखों रुपए की हेरा फेरी के आरोप से घिरी बद्री केदार समिति भी इस मुद्दे को लेकर खामोशी साधे हुए थी। लेकिन अब राज्य गृह विभाग द्वारा इसकी जांच के आदेश

- विज्ञापन प्रकाशन में गड़बड़ी का है मुद्दा
- सोने की परत को लेकर भी लगते रहे हैं आरोप

जारी कर दिए गए हैं।

इस मामले की जांच का जिम्मा चमोली के सीओ को सौंपा गया है। जिनके द्वारा अब बद्री केदार समिति के पदाधिकारी से पूछताछ और जानकारी जुटाने का काम शुरू कर दिया गया है। भले ही यह मामला पुराना सही लेकिन सरकार द्वारा अब इस पर स्वत: संज्ञान लेने और जांच करने के आदेश दिए जाने से बद्री केदार समिति में हड़कंप मचा हुआ है। जांच में क्या निकलकर सामने आता है यह आने वाले समय में ही पता चलेगा लेकिन बात चाहे सोने की परत चढ़ाये जाने की हो या सोने की शुद्धता में गड़बड़ी के आरोप की या फिर विज्ञापन प्रकाशन में लाखों की गड़बड़ी की बद्री केदार समिति किसी न किसी मुद्दे को लेकर चर्चाओं में बनी हुई है। अभी पीएम के दौरे के समय भी विपक्ष ने सोने की परत में गड़बड़ी की जांच का मुद्दा उठाया था।

# बाईक की टक्कर से स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। बाईक की टक्कर से स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मृतक के भाई की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार रामेश्वर पुरम कालोनी श्यामपुर निवासी भरत सिंह पयाल अपने स्कूटी से ऋषिकेश से घर की तरफ जा रहा था जब वह भरत विहार डिग्री कालेज के पास पहुंचा तभी सामने से आ रही बुलेट मोटरसाईकिल सवार ने उसकी स्कूटी पर टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको स्थानीय लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर उपचार के दौरान उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज, मृतक के भाई धर्नेद्र सिंह पयाल की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# बाबा केदार के द्वार पर राहुल गांधी ने श्रद्धालुओं को परोसा भंडारा

हमारे संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी तीन दिन के प्रवास पर केदारनाथ में मौजूद हैं। राहुल गांधी बीती शाम बाबा केदार की सांयकालीन आरती में भी शामिल हुए। रविवार को जहां केदारनाथ में राहुल गांधी ने भक्तों को अपने हाथों से चाय पिला कर सबका दिल जीता। वहीं आज सोमवार को राहुल गांधी द्वारा श्रद्धालुओं को भंडारा परोसा गया।

इसके बाद उन्होंने अपने हाथों से आरती में शामिल होने आए भक्तों को चाय पिलाई। राहुल ने वहां पहुंचे समर्थकों को निराश नहीं किया और सबको हाथ जोड़कर अभिवादन किया। इस दौरान प्रशासन व पुलिस की ओर से सुरक्षा व्यवस्था के पुख्ता इंतजाम किए गए थे। केदार सभा के अध्यक्ष राजकुमार तिवारी ने बताया कि इस दौरान फोटो खींचने की अनुमति नहीं दी गई और सीमित के लोग ही आरती में शामिल हुए।

विदित हो कि इन दिनो देश के पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव प्रचार अपने चरम पर है। इस दौरान व्यस्तता के बावजूद कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी का देवभूमि में बाबा केदार के दर्शन करने आना और तीन दिनों तक रूकना राजनीतिक हल्कों में चर्चा का विषय बना हुआ है।

## एक नजर

# तुर्की में सैंकड़ों फिलिस्तीन समर्थकों ने यूएस आर्मी के एयरबेस पर किया हमला

नई दिल्ली। वेस्ट बैंक और इराक की राजनयिक यात्रा करने के बाद अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन सोमवार को तुर्की पहुंचे। उनकी इस यात्रा से कुछ घंटे पहले मुस्लिम समर्थकों ने अंकारा में जमकर बवाल काटा। गाजा पर वार्ता के लिए अमेरिकी विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन के अंकारा पहुंचने से कुछ घंटे पहले, रविवार को फिलिस्तीन समर्थक रैली में सैकड़ों लोगों ने अमेरिकी सैनिकों के आवास वाले हवाई अड्डे पर धावा बोलने की कोशिश की। हालांकि इसे तुर्की पुलिस ने नाकाम कर दिया। पुलिस को विरोध प्रदर्शन को रोकने के लिए आंसू गैस और पानी की बौछार का इस्तेमाल करना पड़ा। आपको बता दें कि तुर्की, गाजा में मानवीय संकट बदतर होने के कारण इजराइल की तीखी आलोचना कर रहा है और दूसरी तरफ वह फिलिस्तीनी समूह हमास के सदस्यों की मेजबानी करते हुए टू-स्टेट सॉल्यूशन का समर्थन कर रहा है। इस बीच इजराइल-हमास युद्ध शुरू होने के बाद से बाकी देशों की तरह तुर्की में भी बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन शुरू हो गए हैं। इस सप्ताह की शुरुआत में, एक इस्लामवादी तुर्की सहायता एजेंसी ह्यूमैनिटेरियन रिलीफ फाउंडेशन ने गाजा पर इजराइली हमलों और इजराइल के अमेरिकी समर्थन का विरोध करने के लिए दक्षिणी तुर्की के अदाना प्रांत में इंसर्लिक एयरबेस अड्डे पर भीड़ को एकत्रित किया।

# 'राज्यपालों को पता होना चाहिए उन्हें जनता ने नहीं चुना'

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने विधेयकों को मंजूरी देने में राज्यपाल की ओर से देरी के खिलाफ पंजाब सरकार की याचिका पर पंजाब के राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित के खिलाफ सख्स तेवर दिखाए। सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि आखिर राज्यपाल सरकार से तालमेल क्यों नहीं बिठा पाते। हर बार मामला सुप्रीम कोर्ट तक पहुंचता है। जबकि राज्यपाल को मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचने से पहले ही सुलझा लेना चाहिए था। सुप्रीम कोर्ट ने पंजाब सरकार की याचिका पर सुनवाई करते हुए कहा कि राज्यपालों को थोड़ा आत्मावलोकन करने की जरूरत है। उन्हें पता होना चाहिए कि वे जनता के निर्वाचित प्रतिनिधि नहीं हैं। वहीं, पंजाब के राज्यपाल की ओर से पेश हुएसॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने सुप्रीम कोर्ट को बताया कि राज्य के राज्यपाल ने उनके पास भेजे गए विधेयकों पर कार्रवाई की है। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार की ओर से दायर याचिका एक अनावश्यक मुकदमा है। सुप्रीम कोर्ट ने सॉलिसिटर जनरल को पंजाब विधानसभा की ओर से पारित विध यकों पर राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित की ओर से उठाए गए कदमों परअद्यतन स्थिति रिपोर्ट पेश करने का निर्देश दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने मामले की सुनवाई 10 नवंबर तक के लिए स्थगित कर दी है।

# पीओके में मृत पाया गया सेना के शिविर पर हमले का मास्टरमाइंड लश्कर आतंकी

नई दिल्ली। साल 2018 में जम्मू में सेना के शिविर पर हमला करने का मास्टरमाइंड ख्वाजा शाहिद संदिग्ध अवस्था में पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर (पीओके) में मृत पाया गया है। सूत्रों ने बताया कि जम्मू में एक सेना शिविर पर 2018 के हमले का मास्टरमाइंड माना जा रहा लश्कर का एक आतंकवादी कल देर रात पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में मृत पाया गया। बताया कि ख्वाजा शाहिद का शव शसिर कटा हुआश शव पाया गया है। बताया जा रहा है कि उसके अपहरण की रिपोर्ट के कुछ ही दिन बाद उनका शव पीओके में बेहद संदिग्ध अवस्था में मिला। इस संबंध में सूत्रों का कहना है कि आतंकी शाहिद ने जम्मू के सुंजुवान में भारतीय सैन्य शिविर पर आतंकी हमले की योजना को अंजाम दिया था, जिस हमले में आतंकियों से मुकाबला करते हुए छह जवान और एक सैन्य अधिकारी की मौत हो गई थी। उसके अलावा उस हमले में एक नागरिक की भी मौत हुई थी। वहीं 24 घंटे तक चले उस ऑपरेशन में सेना की ओर से भी जबरदस्त जवाबी कार्रवाई की गई थी, जिसमें तीन आतंकियों को ढेर कर दिया गया था। रक्षा सूत्रों के अमुसार लख्तर आतंकी शाहिद कथित तौर पर भारत विरोधी 18वां आतंकी था मालूम हो कि पिछले महीने ही भारत के कुख्यात आतंकी की लिस्ट में शामिल जैश प्रमुख मसूद अजहर के भरोसेमंद गुर्गे दाउद मलिक को उत्तरी वजीरिस्तान में अज्ञात बंदूकधारियों ने दिनदहाड़े गोली मार दी थी।

# बंद घरों में चोरी करने वाला शातिर गिरफ्तार, 10 लाख की ज्वैलरी बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। बंद घरों में चोरी करने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से लगभग 10 लाख की ज्वैलरी बरामद की गयी है। आरोपी पूर्व में हिमांचल प्रदेश के विभिन्न थानो से चोरी व नकबजनी की अलग-अलग घटनाओं में जेल जा चुका है जो कुछ समय पूर्व ही सजा काटकर जेल से बाहर आया था। मामले में आरोपी का एक साथी फरार है जिसकी तलाश जारी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा बताया गया कि बीती 29 अक्टूबर को सुरेन्दर सिंह रावत पुत्र बुद्दी सिंह निवासी तिलक विहार निगम रोड द्वारा थाना सेलाकुई में तहरीर देकर बताया गया था कि 25 अक्टूबर को वह कुछ दिनों के लिये अपनी रिश्तेदारी में गये थे, जब वापस आये तो पता चला कि अज्ञात चोरों द्वारा उनके घर का ताला तोडकर घर के अन्दर रखा सामान व ज्वैलरी चोरी कर ली गयी थी। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। मामले में पुलिस को दो लोगों द्वारा घटना में शामिल होना पाया गया। पुलिस द्वारा किये गये अथक प्रयासों के परिणाम स्वरूप बीती शाम एक सूचना के आधार पर विकासनगर क्षेत्र में कुल्हाल से धौलातप्पड जाने वाले कच्चे रास्ते पर बाइक सवार दो लोगों को रोका गया तो उनमें से एक व्यक्ति फरार हो गया। जबकि एक को पुलिस द्वारा पकड़ लिया गया। जिसने पूछताछ में अपना नाम बंटी शर्मा पुत्र पप्पू शर्मा निवासी अजीवाला बस्ती थाना पौण्टा साहिब जिला सिरमोर हिमांचल प्रदेश बताया तथा फरार व्यक्ति का नाम

### ❑मामले में एक आरोपी फरार, तलाश जारी

जितेन्द्र शर्मा पुत्र स्व. करनैल सिंह निवासी कस्बा व थाना शहजादपुर जिला नारायणगढ हरियांणा हाल निवासी अजीवाला बस्ती थाना पौंण्टा साहिब जिला सिरमोर हिमांचल प्रदेश बताया। तलाशी लेने पर उसके पास से चोरी की गई ज्वैलरी बरामद हुई, जिसके सम्बन्ध में जानकारी करने पर आरोपी द्वारा उक्त ज्वैलरी को सेलाकुई तथा कोतवाली नगर में बन्द घरों से चोरी करना बताया गया। बताया कि वह अपनी बुआ के लडके जितेन्द्र शर्मा के साथ मिलकर बद घरों मे नकबजनी की घटनाओ को अंजाम देता है। घटनाओं को अंजाम देने से पूर्व वह बद घरों की भली-भांति रैकी करते हैं तथा उसके बाद मौका देखकर घटनाओं को अजांम देते हैं। बताया कि वह पूर्व में हिमाचल प्रदेश के अलग-अलग थानों से चोरी व नकबजनी की घटनाओं में जेल जा चुका है। हिमाचल में पूर्व में की गई चोरी व नकबजनी की घटनाओं में उसे वर्ष 2021 में सजा हुई थी। जिसमें वह 23 अगस्त 2023 को ही सजा काटकर नाहन जेल सिरमौर से छूटा था।

जेल से छूटने के बाद आरोपी द्वारा अपने साथी जितेन्द्र शर्मा के साथ मिलकर थाना कोतवाली नगर व थाना सेलाकुई क्षेत्र मे दो नकबजनी की घटनाओ को अंजाम दिया गया । जिसमें चोरी की गई ज्वैलरी को आरोपी अपने साथी जितेन्द्र शर्मा के साथ बेचने के लिए सहारनपुर जा रहा था, पर उससे पूर्व ही पुलिस द्वारा उसे गिरफ्तार कर लिया गया। जबकि फरार आरोपी की गिरफ्तारी के प्रयास किये जा रहे हैं। बरामद ज्वैलरी की कीमत लगभग 10 लाख रूपये बतायी जा रही है।

# बाईक सवार बदमाशों ने पुलिसकर्मी की पत्नी से लूटा पर्स व मोबाइल

संवाददाता

देहरादून। मेले से घुमकर आ रही पुलिस कर्मी की पत्नी से बाईक सवार बदमाशों ने पर्स व मोबाइल लूट लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस लाईन निवासी पुलिस कर्मी भरत सिंह रावत की पत्नी रेबा रावत ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया वह मेला देखकर अपने आवास पुलिस लाईन जा रही थी। जब वह गुरुनानक ग्राउन्ड से पुलिस लाईन अपने सरकारी क्वार्टर पर आ रहे थे। तभी बाईक पर दो लडके दून क्रैम्वरीज स्कूल और एसजीआरआर स्कूल के सामने से पर्स और मोबाईल छीन कर ले गये।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल लाइन की सुरंग में लगी आग, मचा हड़कंप

हमारे संवाददाता

देहरादून। ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल लाइन परियोजना क्षेत्र के नगरासू में निर्माणाधीन सुरंग में रखे केमिकल में अचानक आग लगने से हड़कंप मच गया। उस वक्त सुरंग के अंदर 44 मजदूर काम कर रहे थे। सूचना मिलते ही एसडीआरएफ व डीडीआरए के जवानों ने मौके पर पहुंचकर आग को बुझाया और सभी मजदूरों को सकुशल बाहर निकाला लिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, हादसा रविवार रात 7.30 बजे के करीब हुआ। बताया जा रहा है कि नगरासू स्थित निर्माणाधीन टी-15 सुरंग के एक किलोमीटर के शुरुआती हिस्से में कुछ केमिकल सामान रखा हुआ था, जिसमें अचानक आग लग गई। वहां पर मौजूद मजदूरों ने आग बुझाने की काफी कोशिश की, परंतु आग की लपटें तेजी से बढ़ती गईं, जिससे उसपर काबू पाना मुश्किल गया। जिसके बाद तुरंत स्थानीय पुलिस को सूचना दी गई।

सूचना मिलते ही आठ बजे के आसपास एसडीआरएफ व डीडीआरएफ का रेस्क्यू दल मौके पर पहुंच गया। दल ने मशक्कत के बाद आग को बुझाया और वहां फंसे सभी 44 मजदूरों को सुरक्षित बाहर निकाला लिया। जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन सिंह रजवार ने बताया कि केमिकल में आग लगने के

कारणों का पता नहीं चल पाया है।

**आर.एन.आई.-** 59626/94

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

***प्रधान संपादक***
**कांति कुमार**

***संपादक***
**पुष्पा कांति कुमार**

***समाचार संपादक***
**आनंद कांति कुमार**

**कानूनी सलाहकार:**
**वी के अरोड़ा, *एडवोकेट***
**बैजनाथ, *एडवोकेट***

**कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।**
**मो. 9358134808**

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