बृहस्पतिवार
16 नवम्बर 2023

पृष्ठ 4

हेल्थ के लिए कौन सा अदरक होता है अच्छा

पृष्ठ 5

सलमान खान की डॉक्यूमेंट्री सीरीज बियॉन्ड द स्टार में बड़ी जिम्मेदारी निभाएंगी यूलिया वंतूर

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 274
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

सत्याग्रह की लड़ाई हमेशा दो प्रकार की होती है। एक जुल्मों के खिलाफ और दूसरी स्वयं की दुर्बलता के विरुद्ध।

– सरदार पटेल

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

सिलक्यारा सुरंग में बचाव कार्य फिर शुरू

❑केंद्रीय मंत्री ने मजदूरों को सुरक्षित निकालने का भरोसा दिया

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी। सिलक्यारा सुरंग हादसे के पांचवें दिन एक बार फिर रेस्क्यू कार्य शुरू होने से 100 घंटे से भी अधिक समय से फंसे 40 श्रमिकों का जीवन बचा पाने की संभावनाएं बलवती हो चली है। बीते 4 दिनों के प्रयास नाकाम रहने से जो आशंकाओं के बादल घिरे हुए थे वह अब छटंते दिख रहे हैं।

सेना के विमान से लाई गई हाई पावर ड्रिलिंग आगर मशीन ने आज सुबह 11 बजे से काम शुरू कर दिया है। अत्याधुनिक तकनीक वाली यह अमेरिकन मशीन 1 घंटे में 5 फीटर पाइप ड्रिल कर सकती है लेकिन नया पाइप जोड़ने में भी एक से डेढ़ घंटे का समय लग जाता

❑हाई पावर आगर मशीन से ड्रिलिंग शुरू
❑दो-तीन दिन का समय लग सकता है ऑपरेशन में

है। इसलिए इस रेस्क्यू कार्य को पूरा होने में अभी अगर कोई बाधा नहीं आती है तो कम से कम 2 दिन का समय लग सकता है। हालांकि प्रारंभिक दौर में कल सुबह तक ही रेस्क्यू पूरा होने की बात कही जा रही थी।

इस बीच एक नई जानकारी यह भी सामने आई है की सुरंग में भारी मलवे में साइड पर काम करने वाली दो मशीनें भी दबी हुई हैं अगर यह मशीने ड्रिलिंग किये जा रही जगह के सामने आती है तो इस काम में और भी अधिक समय लग सकता है हालांकि कहा यह भी जा रहा है कि मजदूरों से इन दबी हुई मशीनों की साइड की जानकारी लेने के बाद दूसरी साइड से ड्रिलिंग का काम शुरू किया गया है। जो समाचार लिखे जाने तक सुनियोजित तरीके से आगे बढ़ रहा है तथा 5-6 मीटर पाइप को ड्रिल किया जा चुका था।

इस बीच आज केंद्रीय राज्य मंत्री जनरल वीके सिंह भी हादसा स्थल पर पहुंचे जहां उन्होंने राहत व बचाव कार्य में लगे विशेषज्ञों से घटना और राहत कार्यों की विस्तृत जानकारी ली। उन्होंने सुरंग में फंसे श्रमिकों से भी वार्ता की और उनका हौसला बढ़ाया। बाद में उन्होंने

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

टनल में फंसे श्रमिकों की कुशलक्षेम की हर पल की अपडेट ले रहे हैं सीएम धामी

कार्यालय सवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सिलक्यारा में चल रहे हैं रेस्क्यू ऑपरेशन पर निरंतर निगरानी बनाए हुए हैं । मुख्यमंत्री धामी ने कमिश्नर गढ़वाल, आईजी गढ़वाल एवं राहत एवं बचाव में लगी एजेंसियों से सिलक्यारा में चल रहे रेस्क्यू ऑपरेशन तथा टनल में फंसे श्रमिकों की कुशलक्षेम की हर पल की अपडेट ले रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने सचिवालय में बैठक लेते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि रेस्क्यू कार्य में लगी सभी टेक्निकल एजेंसियों को हर संभव सहयोग दिया जाय। गढ़वाल कामश्नर का मुख्यमत्रा ने निर्देश दिए कि रेस्क्यू कार्य में किसी भी प्रकार से विलंब न हो, मौके पर कार्य कर रही एजेंसियों को राज्य की तरफ से सभी आवश्यक सहयोग प्रदान किया जाये। मुख्यमंत्री ने बचाव कार्यों में लगी एजेंसियों और जिलाधिकारी उत्तरकाशी से भी समय- समय पर अपडेट ले रहे हैं।

इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव आर.मीनाक्षी सुंदरम, गढ़वाल कमिश्नर विनय शंकर पांडेय एवं सूचना महानिदेशक बंशीधर तिवारी मौजूद थे।

अमिताभ बच्चन को क्रिकेट फैंस ने विश्व कप फाइनल न देखने को कहा

मुंबई। बॉलीवुड के शहंशाह अमिताभ बच्चन इन दिनों 'केबीसी 15' होस्ट करने में व्यस्त हैं। बिग बी आए दिन अपने फैंस को अपडेट देते रहते हैं और हाल ही में उन्होंने एक ऐसा अपडेट दिया जिससे हर कोई हैरान रह गया। एक अरसे से

क्रिकेट के फैन रहे अमिताभ बच्चन शायद फाइनल मैच का मजा नहीं ले पाएंगे। दरअसल एक यूजर ने सोशल मीडिया पर अमिताभ बच्चन से फाइनल मैच न देखने की अपील कर दी है और इस बात का खुलासा खुद अमिताभ बच्चन ने किया है। बुधवार को आईसीसी विश्व कप सेमीफाइनल में न्यूजीलैंड पर टीम इंडिया की जीत के कुछ मिनट बाद, अमिताभ ने अपने आधिकारिक एक्स अकाउंट पर लिखा, श्हम तब जीतते हैं जब मैं नहीं देख रहा होता!श उनके पोस्ट के वायरल होने के तुरंत बाद, नेटिजन्स ने उन्हें रविवार को आगामी आईसीसी विश्व कप फाइनल मैच न देखने की चेतावनी दी। एक यूजर ने लिखा, श्सर फाइनल मैच मत देखिए।श एक अन्य ने लिखा, घर पर रहें, बच्चन सर। एक अन्य यूजर ने हिंदी में कमेंट किया, आइए विश्व कप फाइनल के दिन उन्हें किसी सुदूर द्वीप पर बंद करने की कोई व्यवस्था करें।

देर रात भूकंप से डोली उत्तरकाशी की धरती

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। भूकंप के लिहाज से अतिसंवेदनशील उत्तरकाशी में देर रात भूंकप के तीव्र झटके महसूस किये गये। हालांकि इस दौरान लोग घरों से बाहर निकल आये लेकिन कहीं से भी किसी तरह के नुकसान की खबर नहीं है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बीती देर रात करीब 2.02 बजे पूरे उत्तरकाशी जनपद में भूकंप के झटके महसूस किए गए। आसपास के क्षेत्र में भूकंप के तेज झटके से धरती कांप गई। जिला मुख्यालय सहित चिन्यालीसौड, सिलक्यारा, ब्रह्मखाल क्षेत्र मे लोग घरों से बाहर निकल गए। भूकंप की तीव्रता रिक्टर स्केल पर 3.1 मापी गई। भूकंप का केंद्र देहरादून जनपद से सटे उत्तरकाशी जनपद की सीमा में रहा।

वहीं, जिला आपदा प्रबंधन अधिकारी देवेंद्र पटवाल ने कहा कि सभी तहसील क्षेत्र से भूकंप से संबंधित जानकारी ली जा रही है। फिलहाल जनपद में नुकसान की कोई सूचना नहीं है। बता दें कि इससे पहले जनपद उत्तरकाशी में 3 नवंबर को तब भूकंप के झटके महसूस किए गए थे जब भूकंप का केंद्र नेपाल में दर्ज किया गया। जबकि 5 अक्टूबर को 3.2 तीव्रता का भूकंप का केंद्र उत्तरकाशी में ही दर्ज किया गया।

गौरतलब है कि बीते पांच दिन पूर्व उत्तरकाशी के सिलक्यारा में आल वैदर रोड परियोजना की एक निर्माणाधीन सुंरग ढहने से उसमें 40 लोग फंसे हुए है। जिन्हे निकालने के प्रयासों में असफल रहने के बाद अब सेना को लगाया गया है, सेना द्वारा अपना काम देर रात ही शुरू किया गया। ऐसे में भूकम्प के आने से राहत व बचाव कार्यो में जुटी टीमों के माथे पर पसीना आना तय है।

दून वैली मेल

संपादकीय

विराट वाकई विराट

भले ही देश में ऐसे लोगों की कमी न सही जो क्रिकेट को खेल नहीं मानते हो लेकिन क्रिकेट को लेकर लोगों की दीवानगी का भी कोई हिसाब नहीं है। बीती रात वनडे क्रिकेट की विश्व कप प्रतियोगिता के सेमीफाइनल मैच में भारत ने न्यूजीलैंड की टीम को 77 रनों से हराकर फाइनल में प्रवेश किया तो देशभर में दिवाली के जैसी आतिशबाजी देखने को मिली। अन्य सभी खेलों की तरह क्रिकेट में नित नए रिकॉर्ड टूटते और बनते रहते हैं कल खेले जाने वाले इस मैच में विराट कोहली ने जब सचिन तेंदुलकर के अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 49 शतकों के रिकॉर्ड को तोड़ा तो मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम का नजारा भी अद्भुत था क्योंकि इस मैच को देखने के लिए भारत के महान क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर ही नहीं महान फुटबॉलर डेविड बैकहम और विराट कोहली की पत्नी अनुष्का भी मौजूद थी, पूरा स्टेडियम तालियों की गढगड़ाहट से गूंज उठा जैसे ही विराट ने अपना शतक पूरा किया। सचिन के 49 सड़कों की बराबरी भी अभी उन्होंने इसी प्रतियोगिता के दौरान हासिल की थी। उसे समय भी सचिन मैदान पर मौजूद थे और उन्होंने कहा कि विराट बहुत जल्द उनके रिकॉर्ड को तोड़ देंगे। अभी एक साल पहले भी एक पत्रकार ने उनसे पूछा था कि उनके 49 शतकों के रिकॉर्ड को कौन भारतीय क्रिकेटर तोड़ सकता है तो सचिन ने विराट और रोहित का ही नाम लिया था। खास बात यह है कि सचिन तेंदुलकर के 49 शतक का यह रिकॉर्ड 279वी पारी में ही तोड़ दिया गया है 35 साल के विराट कोहली के खेल और उनकी फिटनेस देखकर यही कहा जा सकता है कि अभी उनके करियर में काफी क्रिकेट बाकी है और वह लंबे समय तक खेलते रहेंगे। अन्य तमाम सारे ऐसे कुछ रिकॉर्ड है जिनके वह बहुत करीब है। वनडे अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में सबसे अधिक रन बनाने का रिकॉर्ड भी सचिन के नाम दर्ज है जिन्होंने 463 मैच खेलकर सर्वाधिक 18426 रन बनाए हैं श्रीलंका के संगकारा दूसरे नंबर पर है जिन्होंने 404 मैच खेल कर 14234 रन बनाए हैं अब कोहली तीसरे नंबर पर है जिन्होंने अब तक 13794 रन बनाए हैं लेकिन खास बात यह है कि वह यहां तक सिर्फ 291 मैच खेल कर ही पहुंच चुके हैं कोहली अगर 350 के आसपास भी मैच खेलते हैं तो वह इन सभी महान बल्लेबाजों को पछाड़ कर सबसे आगे निकल सकते हैं। क्रिकेट प्रेमी और उनके प्रशंसक जो उन्हें प्यार से कभी चीकू कहते थे वह उन्हें रन मशीन कहने लगे हैं वर्तमान वनडे विश्व की इस प्रतियोगिता में वह सबसे अधिक 711 रन बना चुके हैं और 20 साल पुराने उसे रिकॉर्ड को भी तोड़ चुके हैं जो एक विश्व कप प्रतियोगिता में 673 रन के रूप में सचिन के ही नाम दर्ज था। अभी विराट कोहली को इस प्रतियोगिता का फाइनल मैच खेलने भी बाकी है देखना होगा कि वह कितने रनों का रिकॉर्ड तोड़ने के लिए भावी पीढ़ी के खिलाड़ियों के लिए छोड़ते हैं। अभी 1 साल पहले जब विराट कोहली अपनी खराब फार्म से जूझ रहे थे तो लोगों को लगा कि अब उनका करियर थमने वाला है लेकिन इस वर्ल्ड कप में वह फिर नए अवतार के रूप में अवतरित हुए हैं। हर तरफ उनकी कामयाबी का डंका बज रहा है। सब उनकी प्रशंसा कर रहे हैं, खुद सचिन तेंदुलकर लिख रहे हैं कि एक युवा लड़का अब विराट खिलाड़ी बन चुका है यह देखकर मैं बहुत खुश हूं। विराट या किसी भी खिलाड़ी के लिए यह कम बड़ी उपलब्धि नहीं होती है।

टीबी, हारेगा भारत जीतेगा

ललित शर्मा

हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वैश्विक टीबी रिपोर्ट 2023 जारी की गयी है। 2022 में भारत में इस रिपोर्ट के अनुसार क्षय रोग के मामले विश्व में सर्वाधिक है, जिनकी संख्या 2.8 मिलियन है। जोकि, सम्पूर्ण विश्व का 27 प्रतिशत है। रिपोर्ट में बताया गया है भारत में वर्श 2015 से 2022 तक टीबी के मामलों में 16 प्रतिशत की कमी देखी गयी है। भारत द्वारा टीबी की स्थिति में लगातार सुधाार किया जा रहा इसलिये, वर्ल्ड स्वास्थ्य संगठन ने इस रिपोर्ट में भारत की प्रशंसा की गयी है। टीबी एक संक्रामक रोग है जो बैक्टीरिया, माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस के कारण होता है। यह शरीर के किसी भी अंग को प्रभावित कर सकता है, जिसमें फेफड़े, लिम्फ नोड्स, आंत, रीढ़ हैं। टीबी के सामान्य लक्षण अनेक हैं जैसे- लंबे समय तक खांसी, छाती में दर्द, कमजोरी, थकान, वजन घटना, बुखार आदि हैं। मधुमेह रोगी व्यक्तियों, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली व्यक्तियों, कुपोशित व्यक्तियों, तंबाकू का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों में टीबी रोग के खतरे बढ़ जाते हैं। टीबी के 3 चरण होते हैं एक्सपोजर, लेटेंट और एक्टिव डिजीज। स्किन टेस्ट या ब्लड टेस्ट की मदद से इस बीमारी का निदान किया जा सकता है, टीबी स्किन या ब्लड टेस्ट केवल यह बताता है कि, एक व्यक्ति टीबी बैक्टीरिया से संक्रमित हो गया है। यह जांच यह नहीं बताती कि व्यक्ति को लेटेंट टीबी संक्रमण है या वह टीबी रोग में बदल गयी है। इन दो ट्यूबरक्लोसिस टेस्ट के अलावा सीबीएनएटी टेस्ट, छाती

का एक्स-रे और स्प्यूटम टेस्ट हैं। टीबी से बचने के लिए अनेक उपायों का सावधानीपूर्वक पालन करना होगा। दो हफ्तों से अधिक समय तक खांसी रहने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें, टीबी से पीड़ित व्यक्ति के पास न जाऐं अगर जाऐ तो मास्क अवश्य लगाएं। टीबी से पीड़ित मरीज के विस्तर, रूमाल, या तौलिया किसी अन्य व्यक्ति को प्रयोग नहीं करना चाहिए। अगर आपके पास कोई खांस रहा है तो अपने मुंह को रूमाल से ढ़क लें और वहां से दूर हट जाऐं।

अगर आप ट्यूबरक्लोलिस से पीड़ित मरीज से मिलने जा रहे हैं तो वापस आकार हाथ और मुंह को अच्छी तरह से धोएं और कुल्ला करें। रोगी व्यक्ति विटामिन्स, मिनरल्स, कैल्शियम और फाइबर से भरपूर खाद्य-पदार्थों का सेवन करें, इससे रोग प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती हैं। टीबी के मुख्य उपचार में कम से कम 6 महीने तक एंटीबायोटिक्स लेना शामिल है। अगर टीबी रोगी के मस्तिश्क, रीढ़ की हड्डी या आपके हृदय के आस-पास के क्षेत्र में फैल गया है। तो आपको कुछ सप्ताहों के लिए स्टेरॉयड दवा लेना आवश्यक है। टीबी से निपटने के लिए वैश्विक स्तर पर अनेक कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने ग्लोबल फंड और स्टॉप टीबी पार्टनरशिप के साथ एक संयुक्त पहल ''फाइंड.टीट.ऑल.#EndTB'' की शुरूआत हुयी है। तपेदिक उन्मूलन के लिए ''मास्कों घोषणा पत्र'' जिसमें 2030 तक टीबी उन्मूलन को वैश्विक लक्ष्य रखा गया है। भारत में टीबी के इलाज के लिये नेशनल रणनीति योजना (2017-2025) चलायी जा रही है, जिसका उद्देश्य टीबी रोगियों का शीघ्र निदान, गुणवत्ता सुनिश्चित दवाओं के साथ त्वरित उपचार करना है। निक्षय पारिस्थितिकी तंत्र द्वारा देशभर में एमडीआर मामलों सहित सभी टीबी रोगियों को एक डेटाबेस बनाना। निक्षय पोषण योजना द्वारा प्रधानमंत्री ने टीबी से ग्रसित लोगों के लिए योजना शुरू की गयी, इस योजना के तहत टीबी से पीड़ित लोगों को 500 रूपए प्रतिमाह देने का प्रावधान है। टीबी हारेगा देश जीतेगा अभियान 2019 चलाया जा रहा है, इसके तीन मजबूत स्तम्भ हैं, नैदानिक दृष्टिकोंण, सार्वजनिक स्वास्थ्य घटक और सक्रिय सामुदायिक भागेदारी शामिल हैं। वैश्विक स्तर पर टीवी के प्रति जागरूक करने के लिए 24 मार्च को विश्व टीबी दिवस मनाया जाता है। यह बात सही है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा टीबी को खत्म करने के प्रयास में भारत की प्रशंसा की किन्तु अभी सुधार की आवश्यकता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2018 में ''टीबी मुक्त भारत अभियान'' की शुरूआत की थी जिसका उद्देश्य भारत द्वारा टीबी को 2025 तक खत्म करने का लक्ष्य रखा गया जबकि वैश्विक स्तर पर लक्ष्य 2030 है।

सीएम ने राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर मीडिया से जुड़े सभी प्रतिनिधियों को शुभकामनाएं दी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर मीडिया से जुड़े सभी प्रतिनिधियों को शुभकामनाएं दी है। उन्होंने कहा कि पत्रकारिता को लोकतंत्र का चौथा स्तंभ माना जाता है और लोकतंत्र के लिए प्रेस की स्वतंत्रता अहम है। प्रेस किसी भी समाज का आईना होता है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राष्ट्रीय प्रेस दिवस को मनाने का मुख्य उद्देश्य प्रेस की आजादी के महत्व के प्रति जागरूकता फैलाना है।

उन्होंने कहा कि मानव जीवन के साथ ही हमारे सामाजिक सरोकारों पर भी मीडिया का प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है। सामाजिक जन जागरण में भी मीडिया महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

पारिवारिक कलह के चलते महिला ने की आत्महत्या

संवाददाता

देहरादून। पारिवारिक कलह के चलते महिला ने गले में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज कोतवाली ऋषिकेश को सूचना मिली कि रामेश्वर कॉलोनी श्यामपुर में एक महिला द्वारा फांसी लगा ली है। सूचना पर चौकी प्रभारी श्यामपुर मौके पर पहुँचे। मौके पर श्रीमती पूजा उम्र पत्नी संजू खड़का हाल निवासी रामेश्वर पुरम श्यामपुर कोतवाली ऋषिकेश जनपद देहरादून द्वारा पंखे पर चुन्नी के फंदे से फांसी लगा कर आत्महत्या की गई थी तथा मृतका की मां श्रीमती दीपा देवी एवं मृतका के दो बच्चे मौजूद थे।

मृतका का पति संजू ड्राइवरी करता है, जिसका घनसाली टिहरी में होना बताया गया है। मृतका के परिजनों से जानकारी करने पर प्रथमदृष्टया मृतका द्वारा पारिवारिक विवाद के कारण आत्महत्या किया जाना प्रकाश में आया है। मौके पर 108 एम्बुलेंस को बुलवाकर शव को जिला अस्पताल ऋषिकेश भेजा गया है। चूंकि मृतका की शादी को लगभग 5 वर्ष हुए हैं, जिसका पंचायत नामा भरने हेतु मजिस्ट्रेट से पत्राचार किया जा रहा है। घटना में आवश्यक कार्यवाही की जा रही है।

आदीं हंसो यथा गणं विश्वस्यावीवशन्मतिम।
अत्यो न गोभिरज्यते।।
(ऋग्वेद ९-३२-३)

जिस प्रकार एक हंस अपने झुंड के साथ मिलकर चलने का प्रयास करता है। जिस प्रकार एक घोड़ा लगाम से नियंत्रित होता है। उसी प्रकार आत्मा मन, बुद्धि और इंद्रियों को मुक्ति की ओर केंद्रित कर के चलने का प्रयास करती है।

कायस्थ महासभा ने किया सामूहिक कलम-दवात पूजा का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय कायस्थ महासभा द्वारा भगवान चित्रगुप्त के महोत्सव पर कलम दवात की पूजा की।

आज यहां कार्तिक मास की शुक्ल पक्ष की द्वितीया के अवसर पर भगवान चित्रगुप्त पूजा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सामूहिक कलम दवात पूजा किया गया। अखिल भारतीय कायस्थ महासभा के द्वारा आयोजित भगवान चित्रगुप्त पूजा , हवन व भंडारा का आयोजन हुआ जिसमें दर्जनों लोगो ने सामूहिक कलम दवात का पूजन किया। राजपुर रोड स्थित साईं मंदिर में भगवान चित्रगुप्त की प्रतिमा के सम्मुख चित्रगुप्त पूजा में आए लोगो को सम्बोधित करते हुए अखिल भारतीय कायस्थ महासभा के प्रदेश अध्यक्ष संजय श्रीवास्तव ने सबका धन्यवाद दिया और भगवान चित्रगुप्त के विषय में और कलम दवात पूजा का महत्व बताया। एक पौराणिक कथा के अनुसार भगवान चित्रगुप्त का

जन्म ब्रहमा जी के चित्त से हुआ था। भगवान चित्रगुप्त को देवताओं का लेखपाल और यम का सहायक कहा जाता है। भगवान चित्रगुप्त को कायस्थ समाज का पूर्वज माना जाता है इस दिन सबसे पहले चित्रगुप्त की पूजा आरती होती है इसके बाद कलम दवात की पूजा की जाती है। महिला प्रदेश अध्यक्ष अनिता सक्सेना के भगवान शिव और माँ दुर्गा जी के भजन ने आयोजन को और सुंदर बना दिया। कार्यक्रम में कायस्थ समाज के साथ अन्य समाज के लोगो ने भी प्रतिभाग किया। कार्यक्रम उपरांत साईं मंदिर में ही आयोजित भंडारा में सैकड़ों लोगो ने प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में सर्वेश माथुर महासचिव, विवेक श्रीवास्तव वरिष्ठ उपाध्यक्ष, रवि शरण उपाध्यक्ष, आलोक सिन्हा उपाध्यक्ष, सुशील सक्सेना संगठन मंत्री, पीयूष निगम सांस्कृतिक सचिव, एके श्रीवास्तव, अंजु श्रीवास्तव, नीतू श्रीवास्तव, एएस वर्मा, ज्योति श्रीवास्तव, जी के श्रीवास्तव, रोहित वर्मा, बजाज, शालिनी सक्सेना, सीमा माथुर, संगीत बाधवा, गोविंद बाधवा, कबीर, गजेंद्र, राजकुमार, ओम सिंह, बृजमोहन सहित दर्जनों लोग मौजूद रहे।

बच्चों की संगत और उनके कामों पर रखें नजर

आपका बच्चा स्कूल जाता है तो यह जरूरी हो जाता है कि आप उसके दैनिक कार्यों पर नजर रखें। आपका बच्चा घर के बाहर क्या सीखता रहा है और किन बच्चों की संगत में रहता है यह भी आपके ध्यान में होना चाहिए। इसके लिए यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे के रोजमर्रा के अनुभव के साझेदार बनें। इसके साथ ही आप घर के कार्यों को सम्पन्न करते हुए बच्चों को छोटी-छोटी बातें भी सिखा सकते हैं और उसके मन की बात जान सकते हैं। यदि बच्चों के साथ घर के बाहर जाते हैं तो अच्छी और बुरी बातों की जानकारी प्रत्यक्ष रूप से दे सकती हैं। इसी तरह आप बच्चों को मौसम की जानकारी देते हुए अनेक बातों को समझा सकती हैं। ऐसे कई उपाय हैं जिनसे आप बच्चों की समझ विकसित कर सकते हैं।

दुनिया के बारे में बच्चों की सोच किस प्रकार की है। बच्चों की उम्र के साथ-साथ दुनिया के बारे में उनकी समझ में बदलाव होता जाता है। इस बदलाव की पूरी जानकारी माता-पिता को ही देनी होती है। आपके बच्चे को क्या अनुभव अनुभव प्राप्त हो रहा है। वह स्कूल या दुनिया की घटनाओं के बारे में क्या सोचता है। ऐसी बातों की पूरी जानकारी आपको होनी जरूरी है। आप बच्चों को इन बातों की जानकारी बहुत ही सुलभ तरीके से प्रदान कर सकते हैं। आस-पास घटित हुई हाल की घटना के बार में आप बच्चों से उनके जवाब या विचार जानने की कोशिश करें। बच्चा जो भी जवाब देता है उसे संपादित कर सही करें। आप किसी समाचार से संबंधित कई जानकारियां अपने बच्चे तक पहुंचा सकते हैं।

अपने बच्चे को सीखने में मदद करें- हर माता-पिता की चाहत होती है कि उसका बच्चा पढ़-लिखकर एक जिम्मेदार व्यक्ति बने। इसके लिए माता-पिता को जिम्मेदारीपूर्ण नेतृत्व प्रदान करना चाहिए। माता-पिता बच्चों को प्रेरणा प्रदान करें। प्रेरणा ऐसी होनी चाहिए जो बच्चे को अंदर से जागृत करे। बाहरी प्रेरणा से बच्चे भ्रमित हो सकते हैं। इसलिए बच्चे के हितों को ध्यान में रखकर माता-पिता अच्छी बातों को सिखाएं। सफलता और असफलता को एक समान समझने की कला विकसित करें। यह भविष्य में बहुत ही कारगर साबित होता है।

अपने बच्चे के शेड्यूल को हमेशा व्यस्त न रखें- यदि आप अपने बच्चे को स्कूल की शिक्षा के अतिरिक्त कोई बाहरी शिक्षा प्रदान करना चाहते हैं तो यह ध्यान रखना चाहिए कि यह बच्चे के शेड्यूल में किसी प्रकार का बाधा न डाले। बच्चों का हमेशा व्यस्त रखने से उनकी प्रतिभा प्रभावित होती है। इससे उनकी कार्यप्रणाली पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चों को अपनी पसंद का खेल खेलना बहुत ही जरूरी होता है। बच्चे पढ़ाई संबंधी तनाव को खेल के जरिए ही दूर करते हैं। यदि आपने बच्चे को संगीत शिक्षा या अन्य खेल संबंधी अतिरिक्त पाठ्यक्रम की शिक्षा दिला रहे हैं तो आपको यह ध्यान देना जरूरी है कि ये गतिविधियां नियमित रूप से बच्चों को आकर्षित करती रहें। बच्चों का मन बहुत ही चंचल होता है। इस कारण किसी भी चीज से बहुत ही जल्द उनका मोह भंग हो जाता है।

नई चीज सीखें और बच्चों को सिखाएं- बच्चों के रोल मॉडल बनने का यह बहुत ही अच्छा तरीका है। आप भी नई चीजों को सीखने की कोशिश करें। इन नई चीजों की जानकारी आप खुद से अपने बच्चों में स्थानांतरित कर सकते हैं। मान लीजिए कि आपके समक्ष कोई ऐसी घटना घटी या आपने किसी ऐसी घटना के बारे में सुना या देखा जिससे आपके बच्चे को प्रेरणा मिल सकती है तो आप उस जानकारी को स्वयं के अनुभव से अपने बच्चों को बता सकते हैं।

इन उपायों द्वारा आप बच्चों को पढ़ाई के तनाव से मुक्ति तो दिला ही सकते हैं साथ ही एक रोल मॉडल बनकर कई प्रकार से प्रेरित कर सकते हैं।

बच्चा कहीं इस कारण तो गुस्सैल नहीं...

अगर आपके बच्चे को बहुत ज्यादा गुस्सा आता है या फिर वह बहुत ज्यादा आक्रामक रहता है तो इसके पीछे की वजह चीनी हो सकती है। एक अध्ययन के अनुसार जो बच्चे ज्यादा चीनी खाते हैं, उनके हिंसक, एल्कोहॉलिक और सिगरेट पीने की लत पड़ने की ज्यादा संभावना होती है। कई अध्ययनों का विश्लेषण करने पर पता चला कि ज्यादा शुगर खाने या पीने से 11 से 15 साल के बच्चों के बीच हिंसक रवैये का खतरा बढ़ जाता है। एक अध्ययन के मुताबिक, अगर कोई बच्चा ज्यादा मिठाइयां और एनर्जी ड्रिंक लेता है तो उसके दूसरों के लिए खतरा बनने की संभावना ज्यादा रहती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि एनर्जी ड्रिंक चॉकलेट और मिठाइयों से भी ज्यादा बच्चों के व्यवहार पर बुरा असर डालती हैं क्योंकि इनमें कैफीन भी होता है। 137,284 बच्चों पर अध्ययन में देखा गया कि बच्चों के व्यवहार का शुगर की मात्रा से बहुत गहरा संबंध है। नैशनल हेल्थ सर्विस इंग्लैंड की गाइडलाइन्स के मुताबिक, 11 वर्ष की उम्र वाले बच्चों को 30 ग्राम से ज्यादा ऐडेड शुगर नहीं लेनी चाहिए। कोकाकोला के एक कैन में ही 35 ग्राम शक्कर होती है। 4-6 साल की उम्र वाले बच्चों को दिन भर में 19 ग्राम से ज्यादा शक्कर नहीं लेनी चाहिए। बच्चों की खान-पान की आदतें आपको इस बात का संकेत पहले से ही दे सकती हैं कि किशोरावस्था में वे किन समस्याओं का सामना करने वाले हैं।

फिट रहना है तो गर्म पानी पिएं

सब जानते हैं कि पानी पीना शरीर के लिए जरूरी है। अच्छी हेल्थ के लिए दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन ठंडे पानी की बजाय गर्म पानी के फायदे ज्यादा हैं। कई रिसर्च में इस बात का खुलासा हुआ है कि गर्म पानी पीने से शरीर के अंदर जमा जहरीले तत्व बाहर आ जाते हैं। साथ ही कब्ज व पेट संबंधी कई रोग ठीक हो जाते हैं। इसके अलावा गर्म पानी के क्या फायदे हैं, हम आपको बताते हैं।

स्किन ग्लो करेगी : किसी भी तरह की त्वचा संबंधी समस्या हो या फिर चेहरे पर नैचरल ग्लो लाना हो, गर्म पानी इसका सही उपाय है। रोज सुबह-सुबह गर्म पानी पीना शुरू कर दें। थोड़े ही दिनों में आपकी स्किन ग्लो करने लगेगी और बाकी स्किन प्रॉब्लम्स भी दूर हो जाएंगी।

भूख बढ़ाए : जिन लोगों को भूख न लगने की समस्या होती है, उन्हें एक ग्लास गर्म पानी में काली मिर्च, नमक और नींबू का रस डालकर पीना चाहिए। इससे भूख बढ़ जाती है।

मुंहासे : मुंहासों की समस्या लड़कियों में ही नहीं आजकल लड़कों में भी देखी जा सकती है। इससे बचने के लिए खाली पेट सुबह गर्म पानी पिएं। इससे पिंपल्स से भी छुटकारा मिल जाएगा।

खून की गति को बढ़ाना : खून की गति यानी ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में गर्म पानी बेहद फायदेमंद होता है। ब्लड सर्कुलेशन के ठीक रहने से इंसान हर तरह की बीमारियों से बचा रहता है। इसलिए आप गर्म पानी पिएं। यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है।

झुर्रियां कम करता है : उल्टा-सीधा खाना खाने से शरीर के अंदर विषैले पदार्थ जम जाते हैं, जो शरीर को अंदर से कमजोर कर देते हैं। इंसान जल्दी बूढ़ा लगने लगता है। इस समस्या को रोकने के लिए सुबह गर्म पानी पिएं। यह आपकी त्वचा की झुर्रियों को कम करता है, साथ ही पेट भी साफ रखता है।

वजन कम करता है : अगर वजन कम करना चाहते हैं, तो गर्म पानी पीना शुरू कर दें। ये आपको बिना व्यायाम के भी फिट रखेगा। बस रोज सुबह उठकर खाली पेट गर्म पानी पिएं। गर्म पानी शरीर से अतिरिक्त चर्बी को घटा देता है और आपका शरीर स्लिम होने लगता है।

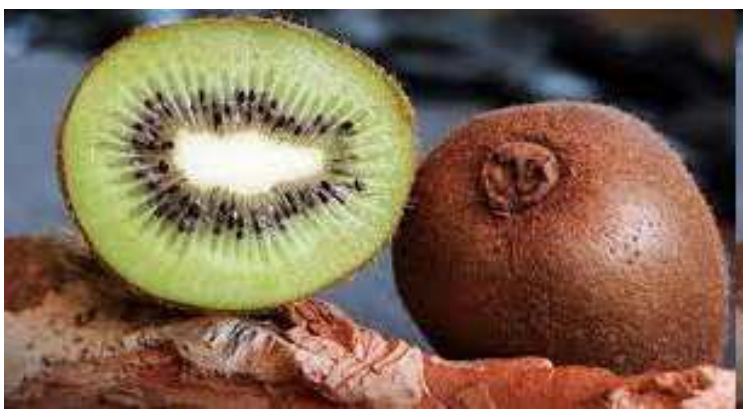
पीरियड्स में आराम : पीरियड्स के दौरान महिलाओं को अक्सर पेट दर्द की समस्या होती है। क्योंकि इस दौरान पैन मसल्स में खिंचाव होता है जो पेट दर्द का कारण बनता है। ऐसे में 1 गिलास गुनगुना पानी पीने से दर्द से राहत मिलती है।

नाक और गले की समस्या में आराम : अगर नाक और गले में दिक्कत हो तो सांस लेने व कुछ खाने में बड़ी परेशानी होती है। खराश और खांसी भी बड़ी समस्या होती है। इन सभी रोगों से बचने और आराम पाने के लिए गर्म पानी से गरारा करें और गर्म पानी पिएं।

पेट साफ रखे : गर्म पानी का एक फायदा यह भी है कि यह पेट को साफ रखता है, जिससे पाचन तंत्र ठीक रहता है। इससे पेट ठीक रहता है और कब्ज और पेट दर्द में आराम मिलता है।

गर्म पानी के अन्य फायदे - बुखार होने पर अगर प्यास लगे तो ठंडा पानी न पिएं, इसकी जगह गर्म पानी पीना फायदेमंद होता है। - ज्यादातर बीमारियां गंदा पानी पीने से होती हैं। ऐसे में गर्म पानी को ठंडा करके पीने से पेट की कोई बीमारी नहीं होती है। - गर्म पानी कफ और सर्दी की परेशानी को दूर करता है। - खाली पेट सुबह 1 ग्लास गर्म पानी में नींबू डालकर पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर को विटमिन सी भी मिलता है।

रोज़ाना दो कीवी डाइट में कर लेंगे शामिल, शरीर बनेगा मजबूत दूर रहेंगी बीमारियां



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए और बीमारियों से दूर रहने के लिए हेल्थ एक्सपर्ट नियमित रूप से फलों के सेवन की सलाह देते हैं। इन्हीं में से एक फल है कीवी जो पोषण से भरपूर कहा जाता है। कीवी बेहद कम कैलोरी वाला ऐसा फल है जिसमें ढेर सारा फाइबर और अन्य पोषक तत्व छिपे हैं जो सेहत को बहुत फायदा करते हैं। कीवी ना केवल इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है बल्कि ये स्किन को भी ढेर सारा पोषण देकर स्वस्थ और सुंदर बनाता है। रोज दो कीवी फल खाने से आपको ढेर सारे फायदे मिल सकते हैं। यहां जानिए कीवी के फायदे।

रोज़ाना कीवी खाने से सेहत को मिलेंगे ये फायदे

* कीवी बेहद पौष्टिक फरूट है। इसमें विटामिन ए, बी, सी,के और विटामिन बी 6 पाया जाता है। इतना ही नही इसमें ढेर सारा फाइबर, जिंक, फास्फोरस और मैग्नीशियम भी पाया जाता है जो शरीर को मजबूत बनाने के लिए बेहद जरूरी कहे जाते हैं। कीवी में पाए जाने वाले एंटी ऑक्सिडेंट शरीर में फ्री रेडिकल्स को बढने से रोकते हैं जिससे कई बीमारियां दूर रहती हैं।

* बदलते मौसम में जब बीमारी के चलते शरीर में प्लेटलेट्स कम हो जाते हैं तो कीवी फल का सेवन बहुत कारगर साबित होता है। रोज कीवी के सेवन से शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ जाते हैं।

* जिन लोगों को नींद नहीं आती, उनके लिए कीवी बहुत ही शानदार फल है। इसमें पाया जाने वाला सेरोटोनिन अच्छी नींद लाने में मदद करता है और इसके सेवन से दिमाग भी शांत और रिलेक्स महसूस करता है।

* जिन लोगों का ब्लड प्रेशर ज्यादा रहता है, उनको नियमित तौर पर कीवी का सेवन करना चाहिए। कीवी में ढेर सारा पोटेशियम पाया जाता है और इसके सेवन से बीपी कंट्रोल में रहता है और उच्च रक्तचाप के चलते होने वाली बीमारियां जैसे स्ट्रोक और हार्ट अटैक को भी दूर रखने में मदद मिलती है। कीवी में पाए जाने वाले पोटेशियम की मदद से शरीर में किडनी, दिल, कोशिकाएं और मांसपेशियों को सही से काम करने की ताकत मिलती है।

* त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनाने में कीवी फल का बहुत हाथ है। इसके सेवन से त्वचा पर कील मुंहासे और एक्ने की समस्या से राहत मिलती है। इतना ही नहीं इसके सेवन से त्वचा को पोषण और चमक भी मिलती है। कीवी में ढेर सारा विटामिन ई पाया जाता है जो त्वचा को पोषण देने के लिए जाना जाता है।

* इसमें पाया जाने वाला यौगिक एक्टिनिडिन शरीर में प्रोटीन को तोड?र पाचन को स्वस्थ करता है। इसमे ढेर सारा फाइबर भी पाया जाता है। इसके सेवन से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और पाचन अच्छी तरह होता है।(आरएनएस)

घर के अंदर शुद्ध हवा के लिए अपनाएं ये तरीके

देश के कई शहरों में वायु प्रदूषण बढ़ता जा रहा है और वायु गुणवत्ता सूचकांक बेहद खराब श्रेणी में जा रहा है।ऐसे में घर के अंदर भी सांस देने में दिक्कत हो रही है। इससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।इससे बचने के लिए घर में हवा को शुद्ध करना जरूरी है।आइये आज 5 ऐसे तरीके जानते हैं, जिनसे घर के अंदर की वायु गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है।

इनडोर पौधे करेंगे मदद

पौधे घर के वातावरण को तरोताजा रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। इससे घर के अंदर की हवा शुद्ध रहती है, जिससे आपको बेहतर सांस लेने में मदद मिलती है।वैज्ञानिक रूप से पौधे हवा से फॉर्मेल्डिहाइड, बेंजीन और ट्राइक्लोरोइथेन जैसे हानिकारक विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करते हैं, जिससे आसपास की हवा ताजा रहती है।इसके लिए इंग्लिश आइवी, फिकस, बैंबू पाम, स्पाइडर प्लांट और स्नेक प्लांट जैसे अच्छे इनडोर पौधे लगाएं।

वेंटिलेशन है जरूरी

घर के अंदर सही वेंटिलेशन होना भी बहुत जरूरी है क्योंकि इससे हवा को इधर-उधर जाने का रास्ता मिलता है।इस प्रक्रिया के साथ घर के अंदर का प्रदूषण भी दूर हो जाता है और आपको ताजी हवा मिलती है।इसके लिए आप रसोई और वॉशरूम जैसी जगहों के पास एग्जॉस्ट फैन का इस्तेमाल कर सकते हैं।इससे हवा घूमती रहती है और उसकी गुणवत्ता में भी सुधार होता है।

भाप लें

शुद्ध वायु के लिए कुछ प्राकृतिक और घरेलू उपचार सदियों से होते आ रहे हैं, जो प्रभावी भी हैं। इन्हीं उपायों में भाप लेना भी शामिल है।भाप लेने से फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार होता है और श्वसन पथ को भी साफ किया जा सकता है। साथ ही यह वायुमार्ग को भी आराम पहुंचाता है।अतिरिक्त लाभ के लिए आप स्टीम कंटेनर में नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदें भी मिलाकर भाप ले सकते हैं।

एयर प्यूरीफायर

घर की हवा में मौजूद धूल को दूर करने के लिए आप एक एयर प्?यूरीफायर भी खरीद सकते हैं। इसे घर के बीचों-बीच रखें। इससे आपके घर की हवा काफी साफ होने लगेगी।हालांकि अगर आप एयर प्यूरीफायर खरीद रहे हैं तो अच्छे फिल्टर वाला खरीदें ताकि यह हानिकारक वायु कणों को अच्छे से हटा सके।एयर प्यूरिफायर धुआं, पालतू जानवर की रूसी और अतिरिक्त कार्बन डाइऑक्साइड सहित अन्य प्रदूषण को खत्म कर सकता है। (आरएनएस)

बिहार में ये उलटी चाल

उपलब्ध विवरण के मुताबिक जिन 22 लाख से अधिक छात्र-छात्राओं के नाम स्कूलों से काटे गए हैं, उनमें कक्षा एक से लेकर आठ तक के बच्चों की संख्या 18 लाख 31 हजार है, जबकि बाकी बच्चे कक्षा नौ से 12वीं कक्षा तक के हैं। बिहार सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में एक विवादास्पद कदम उठाया है। इसके तहत 22 लाख स्कूली छात्र-छात्राओं के नाम काट दिए गए हैं। सरकार का दावा है कि वह ऐसा शिक्षा व्यवस्था को पटरी पर लाने के लिए कर रही है। उसका दावा है कि उन छात्रों के नाम स्कूल के रजिस्टर से हटाए जा रहे हैं, जो 30 दिन तक लगातार गैर-हाजिर रहे। सरकार स्कूलों से गैर-हाजिर रहने वाले शिक्षकों पर भी कार्रवाई कर रही है, लेकिन वह दीगर मुद्दा है। छात्रों के मामले से उसका सिर्फ इतना संबंध है कि चूंकि बड़ी संख्या में शिक्षक गायब रहते हैं और स्कूलों में पढ़ाई नहीं होती, तो बहुत से छात्रों की स्कूल जाने में दिलचस्पी घट जाती है। ज्यादातर ये छात्र वैसे गरीब घरों से आते हैं, जहां उनका श्रम उनके परिवार की आय लिए जरूरी बना रहता है। अब तक सामने आए ब्योरे के मुताबिक बीते चार महीने में जिन 22 लाख से अधिक छात्र-छात्राओं के नाम काटे गए हैं, उनमें कक्षा एक से लेकर आठ तक के बच्चों की संख्या 18 लाख 31 हजार है, जबकि बाकी बच्चे कक्षा नौ से 12वीं कक्षा तक के हैं। नाम काटे जाने के कारण ढाई लाख से ज्यादा बच्चे बिहार विद्यालय परीक्षा बोर्ड की इंटर और मैट्रिक की परीक्षाओं में शामिल होने से वंचित रह जाएंगे। शिक्षा विभाग ने बिहार विद्यालय परीक्षा समिति को ऐसे 2,66,564 विद्यार्थियों की सूची भेजी है। जाहिर है, सामूहिक रूप से बड़ी संख्या में सरकार छात्रों को उस कथित जुर्म के लिए दंडित कर रही है, जिसके लिए खुद वो जिम्मेदार है। फिर शिक्षा के अधिकार नियम के तहत छह से 14 वर्ष के बच्चों के अनिवार्य और निशुल्क शिक्षा उपलब्ध कराना सरकार की जिम्मेदारी है। हकीकत यह है कि शिक्षा की गुणवत्ता में तब तक सुधार नहीं होगा, योग्य शिक्षकों की नियुक्ति नहीं होगी और स्कूलों में बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर उपलब्ध नहीं कराया जाएगा, छात्रों को स्कूल में हाजिर रहने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जा सकता। मुद्दे की बात यह है कि राज्य की खस्ताहाल शिक्षा व्यवस्था के लिए किसी भी रूप में कथित घोस्ट स्टूडेंट्स जिम्मेदार नहीं हैं। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

हेल्थ के लिए कौन सा अदरक होता है अच्छा

सोंठ और ताजा अदरक दोनों के कई सारे हेल्थ बेनिफिट्स हैं और इन्हें डाइट में शामिल करना चाहिए। लेकिन यदि आप कोई खतरनाक स्वास्थ्य संबंधि या एलर्जी से गुजर रहे हैं तो आपको थोड़ा सोच-समझकर ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही डॉक्टर की सलाह ले लें तो और अच्छा है।

अदरक क्या है?

अदरक, जिसे जिंजिबर ऑफिसिनेल के नाम से भी जाना जाता है, एक फूल वाला पौधा है जो जिंजिबेरेसी परिवार से संबंधित है। यह एक जड़ वाली सब्जी है जिसका स्वाद तीखा और तीखा होता है, जो इसे खाना पकाने में एक लोकप्रिय सामग्री बनाता है। यह अपने औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है और पारंपरिक चिकित्सा में इसका उपयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है।

ताजा अदरक

ताजा अदरक के पौधे की जड़ को संदर्भित करता है जिसे किसी भी तरह से सुखाया या संसाधित नहीं किया गया है। इसकी त्वचा हल्की भूरी और दृढ़, रेशेदार बनावट वाली होती है। ताज़ा अदरक में तेज़ स्वाद और सुगंध होती है, जो इसे कई व्यंजनों में एक आवश्यक घटक बनाती है, खासकर एशियाई व्यंजनों में। इसका उपयोग आमतौर पर अदरक की चाय बनाने या इसके स्वास्थ्य लाभों के लिए स्मूदी में जोडने् के लिए भी किया जाता है।

सूखी अदरक

दूसरी ओर, सूखी अदरक या पिसी हुई अदरक, ताजी अदरक की जड़ को सुखाकर और पीसकर बारीक पाउडर बनाकर बनाई जाती है। ताजा अदरक की तुलना में इसमें हल्का पीला रंग और अधिक गाढ़ा स्वाद होता है। सोंठ का उपयोग अक्सर खाना पकाने और बेकिंग में मसाले के रूप में, साथ ही पारंपरिक चिकित्सा में भी किया जाता है।

दोनों में पोषण संबंधी अंतर है

ताजा और सूखा अदरक दोनों विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, लेकिन अलग-अलग प्रसंस्करण विधियों के कारण उनकी पोषण संबंधी प्रोफ़ाइल थोड़ी भिन्न होती है। ताजा अदरक में लगभग 79त्न पानी होता है, जबकि सूखी अदरक में केवल 10त्न पानी होता है। इसका मतलब यह है कि सोंठ पोषक तत्वों और कैलोरी के मामले में अधिक केंद्रित है, क्योंकि इसमें पानी की मात्रा कम होती है।

ताजा अदरक विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैंगनीज का उत्कृष्ट स्रोत है। इसमें जिंजरोल और शोगोल जैसे एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जिनमें सूजन-रोधी गुण होते हैं। दूसरी ओर, सोंठ आयरन और आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसमें ताजा अदरक की तुलना में जिंजरोल और शोगोल का स्तर अधिक होता है।

स्वास्थ्य सुविधाएं

ताजा और सूखा अदरक दोनों के कई फायदे हैं।

ताजा अदरक

मतली और उल्टी से राहत देता है। ताजा अदरक मतली और उल्टी को कम करने की क्षमता के लिए जाना जाता है। खासकर गर्भावस्था या कीमोथेरेपी के दौरान।

सूजन रोधी गुण- ताजा अदरक में मौजूद यौगिकों में सूजन रोधी प्रभाव होता है, जो इसे ऑस्टियोआर्थराइटिस और रुमेटीइड गठिया जैसी स्थितियों के लिए फायदेमंद बनाता है।

पाचन में सुधार- ताजा अदरक में एंजाइम होते हैं जो पाचन में सहायता करते हैं और सूजन, गैस और कब्ज से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है- ताजा अदरक में एंटीऑक्सीडेंट का उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

मासिक धर्म की ऐंठन को कम करता है- अध्ययनों से पता चला है कि ताजा अदरक का सेवन मासिक धर्म की ऐंठन की गंभीरता को कम करने में मदद कर सकता है।

सूखी अदरक

सर्दी और फ्लू के लक्षणों से राहत देता है- गले की खराश और खांसी पर सुखदायक प्रभाव के लिए सूखी अदरक का उपयोग अक्सर गर्म अदरक की चाय बनाने के लिए किया जाता है।

सूजन रोधी गुण- सोंठ में यौगिकों की उच्च सांद्रता इसे शरीर में सूजन को कम करने के लिए अधिक प्रभावी बनाती है।

वजन घटाने में सहायक- सोंठ में मौजूद आहार फाइबर तृप्ति को बढ़ावा देने और कैलोरी सेवन को कम करके वजन घटाने में सहायता कर सकता है।

रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है- अध्ययनों से पता चला है कि सोंठ टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -089

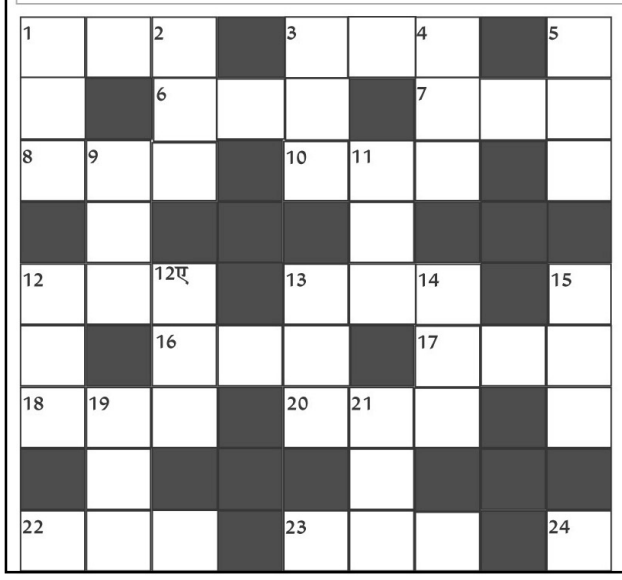
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 88 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

प्रभास की सालार की रिलीज तारीख में नहीं होगा बदलाव

प्रभास आजकल अपनी आगामी फिल्म सालार को लेकर चर्चा में हैं। यह फिल्म 22 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी और टिकट खिड?ी पर इसका सामना शाहरुख खान की डंकी से होगा। हालांकि, पिछले कुछ दिनों ऐसी चर्चा है कि निर्माता सालार की रिलीज तारीख में बदलाव करने की योजना बना रहे हैं, लेकिन इन खबरों में कोई सच्चाई नहीं है। सालार अपनी निर्धारित रिलीज की तारीख 22 दिसंबर पर ही सिनेमाघरों में रिलीज होगी। रिपोर्ट के मुताबिक, सालार और डंकी के बीच 22 दिसंबर को भिड़ंत होना तय है। प्रभास की फिल्म का ट्रेलर नवंबर के अंत तक जारी किया जाएगा और इसका टीजर पहले ही सामने आ चुका है। दूसरी ओर, शाहरुख की डंकी की बात करें तो फिल्म का पहला टीजर किंग खान के जन्मदिन पर रिलीज किया गया था, जिसे सोशल मीडिया पर काफी पसंद किया गया।अब दर्शक डंकी के ट्रेलर का इंतजार कर रहे हैं। सालार का निर्देशन प्रशांत नील ने किया है, जबकि इसके निर्माण का जिम्मा विजय किरगंदुर ने संभाला है।फिल्म में श्रुति हासन, टीनू आनंद, श्रिया रेड्डी और जगपति बाबू भी अहम भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं।दूसरी ओर, डंकी का निर्देशन जाने-माने निर्देशक राजकुमार हिरानी कर रहे हैं।

गतिशील अभिनेता रवि तेजा की फिल्म ईगल का टीजर जारी

गतिशील अभिनेता रवि तेजा, जो टाइगर नागेश्वर राव में अपनी हालिया भूमिका के लिए प्रसिद्ध हैं, 13 जनवरी, 2024 को ईगल की रिलीज़ के लिए तैयार हैं, जो निर्देशक कार्तिक घट्टमनेनी द्वारा निर्देशित एक एक्शन थ्रिलर है, जिसमें अनुपमा परमेश्वरन मुख्य भूमिका में हैं। हाल ही में अनावरण किया गया, ईगल का टीजर सावधानीपूर्वक निष्पादित हमलों की एक श्रृंखला को चित्रित करता है, जो उनके पीछे के रहस्यमय व्यक्ति में सरकार की रुचि को बढ़ाता है। घने जंगलों के भीतर छिपी यह रहस्यमयी आकृति उसके उद्देश्यों और अंतिम लक्ष्यों के बारे में सम्मोहक सवाल उठाती है, जिससे रहस्य का माहौल पैदा होता है। टीजर एक गहन और गुप्त थ्रिलर का वादा करता है, जिसमें रवि तेजा का उल्लेखनीय परिवर्तन और एक विद्युतीकरण संगीत स्कोर दिखाया गया है। पीपल मीडिया फैक्ट्री द्वारा निर्मित इस फिल्म में काव्या थापर, नवदीप, श्रीनिवास अवसारला और मधुबाला प्रमुख भूमिकाओं में हैं, जबकि डेवजैंड संगीत निर्देशक हैं।

फुकरे 3 ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर दी दस्तक

बॉलीवुड की सबसे सफल कॉमेडी फ्रैंचाइजी फुकरे की तीसरी किस्त फुकरे 3 को 28 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज किया गया था।इसमें वरुण शर्मा, ऋचा चड्ढा, मनजोत सिंह, पुलकित सम्राट और पंकज त्रिपाठी जैसे सितारों ने अभिनय किया था। रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय बॉक्स ऑफिस पर फुकरे 3 ने 96.3० करोड़ रुपये का कारोबार किया था।सिनेमाघरों में धमाल मचाने के बाद अब फुकरे 3 ने ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक दे दी है। फिल्म फुकरे 3 ओटीटी पर रेंट पर उपलब्ध है। प्राइम वीडियो पर 349 रुपये में यह फिल्म आप रेंट पर ले सकते हैं।जहां फुकरे ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर उपलब्ध है तो वहीं फुकरे रिटर्न को आप अमेजन प्राइम वीडियो पर देख सकते हैं।फुकरे 3 का निर्देशन मृगदीप सिंह लांबा ने किया है और फिल्म की कहानी विपुल विग ने लिखी है। फरहान अख्तर इसके निर्माता हैं।फिल्म ने दुनियाभर में 1०० करोड़ रुपये का आंकड़ा पार किया था।

डीपनेक टॉप में अन्वेषी जैन ने कराया बोल्ड फोटोशूट

गंदी बात फेम एक्ट्रेस अन्वेषी जैन अपने फिगर साइज की वजह से हमेशा सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरती रहती हैं। वो जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर अपलोड करती हैं तो लोग उनके बोल्ड अवतार को देखकर घायल हो जाते हैं। अन्वेषी जैन आए दिन अपने सिजलिंग लुक्स की तस्वीरें शेयर कर इंटरनटे पर छाई हुई रहती हैं। अन्वेषी जैन कभी बोल्ड तो कभी एथनिक लुक्स में फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंटरनेट पर आते ही वायरल होने लगता है। बताते चलें एक्ट्रेस ना सिर्फ अपने लुक्स बल्कि अपनी एक्टिंग की वजह से भी सोशल मीडिया पर लाइमलाइट लूट लेती हैं। अभिनेत्री अन्वेषी जैन ने एकता कपूर की बोल्ड सीरीज गंदी बात में काम कर के कई इंटिमेट सीन्स देकर दर्शकों अपने हुस्न का दीवाना बना दिया था। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि एक्ट्रेस अन्वेषी जान जमीन पर बैठकर बेहद ही किलर अंदाज और क्यूट सी स्माइल देते हुए फैंस को अपनी बोल्ड अदाओं से कायल कर रही हैं। पिंक डीपनेक टॉप और डेनिम शॉर्ट्स पहनकर एक्ट्रेस अन्वेषी जैन अपने इस लुक में काफी सेक्सी नजर आ रही हैं। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए जमकर अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। एक यूजर ने अन्वेषी जैन की इन तस्वीरों पर कॉमेंट करते हुए लिखा है- लगता है आप इंटरनेट पर तहलका मचा के ही मानोगी।

सलमान खान की डॉक्यूमेंट्री सीरीज बियॉन्ड द स्टार में बड़ी जिम्मेदारी निभाएंगी यूलिया वंतूर

सलमान खान अक्सर ही सुर्खियों में बने रहते हैं। उनकी फिल्मों का प्रशंसक बेसब्री से इंतजार करते हैं तो उनकी निजी जिंदगी के बारे में जानने के लिए भी उत्सुक रहते हैं।पिछले काफी समय से सलमान की डॉक्यूमेंट्री सीरीज बियॉन्ड द स्टार चर्चा में है, जिसे उनकी जिंदगी पर फिल्माया जाएगा।अब खबर आ रही है कि रोमानियाई अभिनेत्री-मॉडल यूलिया वंतूर इस डॉक्यूमेंट्री सीरीज से जुड़ गई हैं और इसमें वह एक अहम भूमिका निभाती हुई नजर आएंगी। कुछ समय पहले सलमान ने खुलासा किया था कि डॉक्यूमेंट्री सीरीज का सुझाव उन्हें उनकी दोस्त और अभिनेत्री यूलिया ने दिया था।

रिपोर्ट के अनुसार, यूलिया, सलमान को बहुत अच्छे से जानती हैं। ऐसे में सीरीज के कॉन्सेप्ट को अंतिम रूप देने के बाद निर्माताओं ने यूलिया को इससे जोडऩे का फैसला किया है।यूलिया सीरीज में अपनी आवाज देंगी और सलमान के फिल्मी सफर के साथ निजी जिंदगी के बारे में बताएंगी।

सूत्र ने बताया कि बियॉन्ड द स्टार के पोस्ट-प्रोडक्शन का काम पहले ही खत्म हो चुका है। अब निर्माताओं ने इस साल 27 दिसंबर को सलमान के 58वें जन्मदिन पर इसे रिलीज कर दर्शकों के सामने लाने का फैसला किया है।यह ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होगी, लेकिन किस प्लेटफॉर्म पर आएगी, फिलहाल यह जानकारी सामने नहीं आइ है। यह डॉक्यूमेंट्री सीरीज सलमान के प्रशंसकों को उनके जीवन के उतार-चढ़ाव के बारे में भावुक करने का वादा करती है।

यूलिया के एक करीबी सूत्र ने कहा, यूलिया इसकी क्रिएटिव प्रोड्यूसर भी हैं। उन्होंने सभी एपिसोड का इंटरव्यू लिया है, जो निश्चित रूप से इंतजार करने के लायक होगा।सीरीज में भाग्यश्री, दिशा पाटनी, साजिद नाडियाडवाला, डेविड धवन, संजय लीला भंसाली, सुभाष घई, हिमेश रेशमिया और सूरज बड?ात्या जैसे सितारे नजर आएंगे।इसमें सलमान के दोस्तों और परिवार के साथ उनकी अनदेखी तस्वीरें, वीडियो और दृश्य भी शामिल होंगे। इसका सह-निर्माण सलमान, विज फिल्म्स और अप्लॉज एंटरटेनमेंट कर रहे हैं।

यूलिया प्रेम आर सोनी के निर्देशन में बन रही फिल्म राधा क्यों गोरी मैं क्यों काला से बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने वाली थीं, जिसमें सलमान के कैमियो की अटकलें लगाई जा रही थीं। हालांकि, फिल्म बंद हो गई।2०2० में यूलिया के प्रेम द्वारा निर्देशित फिल्म लैला मजनू में नजर आने की खबरें आईं, लेकिन यहां भी बात नहीं बनी।यूलिया, सलमान की फिल्म रेस 3 और राधे के गानों में अपनी आवाज दे चुकी हैं। सलमान की फिल्म टाइगर 3 दिवाली के मौके पर यानी 12 नवंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है। यह यशराज फिल्म्स के स्पाई यूनिवर्स की फिल्म है, जिसमें कैटरीना कैफ और इमरान हाशमी भी शामिल हैं और शाहरुख खान का कैमियो होगा।सलमान, शाहरुख के साथ फिल्म टाइगर वर्सेज पठान का भी हिस्सा हैं, जिसमें दोनों अभिनेता आमने-सामने होंगे।इसके अलावा वह करण जौहर की एक फिल्म में भारतीय जवान की भूमिका में भी नजर आने वाले हैं।

विक्रांत मैसी की 12वीं फेल की पकड़ मजबूत

आईपीएस अफसर मनोज कुमार शर्मा के संघर्षों की कहानी को पर्दे पर बड़ी खूबसूरती से दिखाती फिल्म 12वीं फेल का बॉक्स ऑफिस पर जलवा बरकरार है।इसमें विक्रांत मैसी मुख्य भूमिका हैं, जिनकी अदाकारी की हर कोई तारीफ कर रहा है।12वीं फेल को सिनेमाघरों में रिलीज का यह दूसरा सप्ताह चल रहा है और यह फिल्म अपनी पकड़ मजबूत बनाए हुए है।हालांकि, रिलीज के 12वें दिन फिल्म की कमाई में थोड़ी गिरावट देखने को मिली। अब 12वीं फेल की कमाई के 12वें दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं।

शुरुआती आंकड़ों के मुताबिक, फिल्म ने मंगलवार को 1.3० करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 24.17 करोड़ रुपये हो गया है।12वीं फेल अनुराग पाठक के इसी नाम से आए लोकप्रिय उपन्यास पर आधारित है।इसमें मेधा शंकर, हरीश खन्ना, प्रियांशु चटर्जी, संजय बिश्नोई और सुकुमार टुडू भी हैं। फिल्म का निर्देशन विधु विनोद चोपड़ा ने किया है।

विक्रांत ने साल 2०13 में आई फिल्म लुटेरा के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा था, जो हिट साबित हुई।इसके बाद उन्होंने कभी पीछे मुड?र नहीं देखा और हिंदी सिनेमा को एक से बढ?र एक फिल्में दीं।दिल धड?ने दो, हाफ गर्लफ्रेंड, छपाक, गिन्नी वेड्स सनी, हसीन दिलरुबा, 14 फेरे और रामप्रसाद की तेहरवी विक्रांत की चर्चित फिल्मों में शामिल है।आने वाले दिनों में विक्रांत यार जिगरी, फिर आई हसीन दिलरूबा और सेक्टर 36 में नजर आएंगे।

सुष्मिता सेन की आर्या 3 का पहला गाना रिलीज

बॉलीवुड अभिनेत्री सुष्मिता सेन इन दिनों अपनी वेब सीरीज आर्या 3 को लेकर खबरों का हिस्सा बनी हुई हैं, जो आर्या की तीसरी किस्त है।इसका प्रीमियर 3 नवंबर को डिज्नी+ हॉटस्टार पर हो चुका है। इसमें उनकी अदाकारी की खूब प्रशंसा हो रही है।अब आर्या 3 का पहला गाना शेरनी आई रिलीज हो चुका है, जिसे राजा कुमारी ने अपनी आवाज दी है।गाने के बोल कुमारी ने स्वेता राव, करण पांडव, सोहन कोगेकर के साथ लिखे हैं।

डिज्नी+ हॉटस्टार ने अपने आधिकारिक एक्स हैंडल पर शेरनी आई गाना साझा किया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा, पंजे निकालने का वक्त आ गया है। आर्या वापस आ गई है और वह यहां राज करने आई है।आर्या 3 में सुष्मिता अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए दुनिया से भिड़ती दिखाई दे रही हैं।इसका निर्देशन राम माधवानी ने किया है।इसमें चंद्रचूड़ सिंह, सिकंदर खेर, नमित दास, मनीष चौधरी, सुगंधा गर्ग जैसे कलाकार भी हैं।

आर्या में किरदार को निभाने वाली सुष्मिता सेन अपने किरदार से कम ताकतवर नहीं हैं, एक घातक स्वास्थ्य संकट के बाद, सुष्मिता वापस आर्या सरीन के स्थान पर आ गई हैं। शो के सेट पर लौटने के बारे में बात करते हुए सुष्मिता ने कहा, मुझे काम पर वापस जाने की इच्छा हो रही थी और मेरा मानना है कि आप जितनी देर तक बैठकर किसी स्थिति के बारे में सोचते हैं, आप उसे खुद पर हावी होने का मौका देते हैं।

आगे बढऩे का यही एकमात्र तरीका है। जीवन की किसी भी चुनौती को पार करते हुए आगे बढ़ते रहना है और आगे बढऩे के लिए मुझे बस अपने डॉक्टर से हरी झंडी चाहिए थी।

पूर्व मिस यूनिवर्स ने कहा, पहले, मैंने नहीं सोचा था कि दिल का दौरा पडऩे के ठीक एक महीने बाद एक्शन दृश्यों की शूटिंग संभव है, लेकिन मुझे अपनी टीम पर काफी भरोसा था।

सुष्मिता ने आगे कहा, सेट पर लौटने का मेरा आत्मविश्वास इस बात से उपजा कि जब भी मुझे किसी भी समय सहायता की आवश्यकता होती है, चाहे वह लोग हों या चिकित्सा सहायता, हमारे पास अस्पताल की पूरी व्यवस्था थी, डॉक्टर, एम्बुलेंस और सब कुछ तैयार था।

तीसरे सीजन में, आर्या की नजर नशीली दवाओं की आपूर्ति और परिवहन पर है, लेकिन इला अरुण उसे रोक लेती है, जो खुद इस काम से जुड़ी हुई हैं।

उफ! बिहार की दुर्दशा, सभी जिम्मेवार

अजीत द्विवेदी

बिहार सरकार ने सात नवंबर को विधानमंडल में बिहार की दुर्दशा के दस्तावेज पेश किए। इससे पहले दो अक्टूबर को महात्मा गांधी की जयंती के मौके पर बिहार सरकार ने जाति गणना के आंकड़े जारी किए थे, जिससे पता चला था कि बिहार में 63 फीसदी आबादी पिछड़ी जातियों की है, अनुसूचित जाति की आबादी 20 फीसदी और अनुसूचित जनजाति की आबादी एक फीसदी है, जबकि सवर्ण आबादी सिर्फ साढ़े 15 फीसदी है। इसके बाद सात नवंबर को बिहार सरकार ने इन जातियों की आर्थिक, सामाजिक और शैक्षणिक स्थिति के आंकड़े पेश किए, जिससे इन सबकी सामूहिक दुर्दशा का पता चला। भारत सरकार का नीति आयोग बिहार में पिछड़ेपन और गरीबी के जो आंकड़े पिछले अनेक साले से पेश करता आ रहा है उन सबकी पुष्टि बिहार में हुए सामाजिक-आर्थिक सर्वेक्षण के आंकड़ों से हो गई है। बिहार हर पैमाने पर देश का सबसे गरीब, पिछड़ा और अनपढ़ राज्य है, यह तथ्य स्थापित हुआ है।

बिहार के सामाजिक-आर्थिक सर्वेक्षण से पता चला है कि बिहार के 34 फीसदी परिवार की हर स्रोत से सामूहिक आय छह हजार रुपए महीने से कम है। इसका मतलब है कि अगर एक परिवार में पांच व्यक्ति हैं तो प्रति व्यक्ति मासिक आय 12 सौ रुपए यानी 40 रुपए रोज है। इसके बाद जो दूसरी श्रेणी है, जिनकी आय छह से 10 हजार के बीच है उनकी संख्या 29 फीसदी से कुछ ज्यादा है। इस श्रेणी के परिवारों की प्रति व्यक्ति आय दो हजार रुपए महीना यानी प्रतिदिन 70 रुपए से कम है। सोचें, बिहार के तीन में से दो व्यक्ति 70 रुपए रोज से कम आय वाले हैं! जिस बिहार के बारे में यह धारणा बनी है या बनाई गई है कि वहां से बड़ी संख्या में आईएएस-आईपीएस बनते हैं या आईआईटी-आईआईएम में जाते हैं वहां सिर्फ सात फीसदी लोग ग्रेजुएट हैं और महज एक फीसदी लोगों ने पोस्ट ग्रेजुएट तक पढ़ाई की है।

कुल 13 करोड़ की आबादी वाले बिहार में सिर्फ पांच फीसदी लोग नौकरी करते हैं। इसमें सरकारी नौकरी करने वाले शामिल हैं तो साथ ही संगठित और असंगठित निजी क्षेत्र में नौकरी करने वाले भी हैं। बिहार को लेकर यह भी एक मिथक है कि यह कृषि प्रधान प्रदेश है लेकिन सरकार द्वारा पेश किए गए सामाजिक-आर्थिक सर्वेक्षण से पता चला है कि सिर्फ सात फीसदी लोग कृषि कार्य करते हैं और चार फीसदी से कुछ कम लोग स्वरोजगार करते हैं। सबसे ज्यादा 17 फीसदी लोग मजदूरी करते हैं। सरकार ने इसमें 67 फीसदी की एक श्रेणी अलग बनाई है, जिनको गृहिणी और विद्यार्थियों की श्रेणी कहा गया है। इसका मतलब है कि इतने लोग कोई काम नहीं करते हैं। सोचें, बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के महिला सशक्तिकरण के दावों के बारे में! महिलाओं के लिए कितना कुछ करने के दावे किए जाते हैं लेकिन हकीकत यह है कि आधी आबादी का बड़ा हिस्सा गृहिणी है, जिसका मतलब यह है कि आय अर्जित करने वाला कोई काम उनके पास नहीं है। सवाल है कि जब आधी आबादी के पास कोई काम नहीं होगा तो कोई भी राज्य या देश कैसे प्रगति कर सकता है?

बिहार की यह बदहाली सभी जातियों की सामूहिक बदहाली है। ऐसा नहीं है कि अगड़ी जातियां इस बदहाली से बाहर हैं। बिहार में हिंदू सवर्णों की चार और मुस्लिम सवर्णों की तीन जातियां हैं। इन सात जातियों में सबसे ज्यादा गरीब भूमिहार हैं। सामाजिक-आर्थिक सर्वेक्षण के मुताबिक करीब 28 फीसदी भूमिहार परिवारों की मासिक आय छह हजार रुपए से कम है। इसके बाद राजपूत, ब्राह्मण, शेख, सैयद और पठान आते हैं। सवर्णों में सबसे बेहतर स्थिति कायस्थों की है। कुल मिला कर 25 फीसदी सवर्ण परिवार छह हजार रुपए की मासिक आय वाली श्रेणी में हैं, जबकि 34 फीसदी पिछड़ी आबादी इस श्रेणी में आती है। अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति की स्थिति सबसे खराब है, जिनमें 42 फीसदी से ज्यादा परिवार छह हजार रुपए आय वाली श्रेणी में है। ज्यादातर लोग कच्चे या खपरैल के मकानों में रहते हैं और महज पांच फीसदी आबादी के पास ही किसी तरह का मोटराइज्ड वाहन है।

बिहार और उसके 13 करोड़ लोगों की बदहाली का यह आंकड़ा पेश करने के बाद बिहार सरकार ने जो कथित मास्टरस्ट्रोक चला है वह आरक्षण की सीमा बढ़ाने का है। सोचें, जो काम आरक्षण की 60 फीसदी की सीमा में नहीं हुआ क्या वह 75 फीसदी कर देने से हो जाएगा? जाहिर है यह वोट लेने के लिए लोगों को मूर्ख बनाने का एक दांव है। सो, अब बड़ा सवाल है कि बिहार की इस बदहाली के लिए जिम्मेदार कौन है? इस सवाल का जवाब बहुत मुश्किल नहीं है। बिहार की इस दुर्दशा में सभी पार्टियां समान रूप से शामिल हैं। बिहार में पिछले 33 साल से या तो लालू प्रसाद की पार्टी राजद का मुख्यमंत्री रहा या नीतीश कुमार की पार्टी जदयू का मुख्यमंत्री रहा। लालू प्रसाद और राबड़ी देवी 15 साल तक मुख्यमंत्री रहे तो तेजस्वी यादव दो बार में तीन साल उप मुख्यमंत्री रहे हैं। नीतीश कुमार 17 साल मुख्यमंत्री रह चुके। एक साल से कुछ कम समय के लिए उन्होंने जीतन राम मांझी को मुख्यमंत्री बनाया था। नीतीश के साथ करीब 13 साल तक भाजपा भी सरकार में रही और पहले सुशील मोदी फिर बाद में तारकिशोर प्रसाद व रेणु देवी उप मुख्यमंत्री रहे। अलग अलग समय में कांग्रेस भी आठ साल तक राजद और जदयू के साथ सरकार में रही है। सो, दोनों बड़ी प्रादेशिक पार्टियां और दोनों राष्ट्रीय पार्टियां लगभग समान रूप से बिहार की इस दुर्दशा के लिए जिम्मेदार हैं।

यह बिहार का दुर्भाग्य है, जो किसी भी सरकार या मुख्यमंत्री ने विकास की दृष्टि नहीं दिखाई। सबने उतना ही काम किया, जितना सरकारी फंड खर्च करने के लिए जरूरी था। बिहार के दोनों नेताओं, लालू प्रसाद और नीतीश कुमार का रोना रहा है कि बिहार लैंड लॉक्ड स्टेट है यानी समुद्र और बंदरगाह नहीं है और झारखंड अलग होने के बाद कोई प्राकृतिक संसाधन नहीं है। इस कमी के बावजूद औद्योगिक विकास हो सकता था और रोजगार का सृजन संभव था। आईटी और आईटी आधारित सेवाओं का कारोबार जब फला-फूला तब बिहार में उस दिशा में काम हो सकता था। आज दुनिया भर के कपड़े बांग्लादेश में सिल रहे हैं क्या वह काम बिहार में नहीं हो सकता था? बिहार एक समय छोटे और बड़े उद्योगों का केंद्र रहा था। बरौनी रिफाइनरी से लेकर सिंदरी के खाद कारखाने और बोकारो से लेकर जमशेदपुर तक स्टील की फैक्टरियां चलती थीं। हर जिले में एक या उससे ज्यादा चीनी मिल था। इनमें कोई नई चीज जोडना तो छोड़ दिए इन्हें भी चलाए रखना मुश्किल हो गया। इसके लिए जिस दृष्टि की जरूरत थी वह किसी नेता के पास नहीं है या उसने उसका इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं समझी।

इसका बड़ा कारण यह था कि नेताओं को बड़ी आसानी से जाति के नाम पर वोट मिलते रहे इसलिए काम करके, लोगों की आकांक्षाएं पूरी करके वोट लेने की जरूरत ही महसूस नहीं हुई। इस लिहाज से बिहार के करोड़ों लोग भी अपनी दुर्दशा के लिए जिम्मेदार है क्योंकि उनके लिए वोट देने का एकमात्र आधार जाति और धर्म रहा। तभी उन्होंने कभी अपने हुक्मरानों से जरूरी सवाल नहीं पूछे। हकीकत यह है कि पिछले साढ़े तीन दशक में अनपढ़ बनाए रख कर बिहार को देश और दुनिया के लिए मजदूर सप्लाई करने वाली फैक्टरी में बदल दिया गया और किसी ने आवाज नहीं उठाई। किसी ने यह नहीं पूछा कि शिक्षा और स्वास्थ्य की सुचारू रूप से चलने वाली व्यवस्था कैसे पूरी तरह से चौपट हो गई? क्यों बच्चों की पढ़ाई और रोजगार के लिए लोगों को पलायन करना पड़ा? सवाल नहीं पूछने और जाति-धर्म की वजह से पार्टियां का बंधुआ रह कर बिहार के लोगों ने अपनी आंखों से इस गौरवशाली सभ्यता वाले प्रदेश को बरबाद होते हुए देखा है। सब इस पाप के समान रूप से भागी हैं।

सू- दोकू क्र.089

	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 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.88 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

कट्टर ईमानदार इस्तीफा नहीं देते हैं

कट्टर ईमानदारी की परिभाषा बदल गई है। दस साल पहले तक कट्टर या सामान्य रूप से ईमानदार या जनमानस में बेईमान ब्रांड कर दिए गए नेता भी कानून प्रवर्तन एजेंसियों द्वारा गिरफ्तार किए जाने पर इस्तीफा दे देते थे। लेकिन अब कट्टर ईमानदार होने का मतलब है कि चाहे कुछ भी हो जाए इस्तीफा नहीं देना है। इस्तीफा दे दिया तो ईमानदार नहीं माना जाएगा। एक सिद्धांत के रूप में भारतीय जनता पार्टी और आम आदमी पार्टी दोनों ने इसे स्वीकार किया है। भाजपा ने पहले कहा था कि अब की भाजपा में इस्तीफे नहीं होते हैं, आरोप चाहे कितने भी संगीन हों। इसी बात को अरविंद केजरीवाल ने आत्मसात किया और उन्होंने भी इस्तीफे आदि का चलन खत्म कर दिया। कुछ समय पहले जब दिल्ली के उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया को गिरफ्तार किया गया तो थोड़े दिन के बाद उनको मंत्री पद से हटाया गया और उनके साथ ही सत्येंद्र जैन को भी हटाया गया। लेकिन इसका राजनीतिक नैतिकता या शुचिता से कोई लेना-देना नहीं है। सिसोदिया की गिरफ्तारी से कई महीने पहले से सत्येंद्र जैन जेल में थे और मंत्री भी थे। दोनों को इसलिए हटाया गया क्योंकि दिल्ली में मुख्यमंत्री सहित सात ही मंत्री बन सकते हैं। चूंकि अरविंद केजरीवाल अपने पास कोई मंत्रालय रखते नहीं हैं इसलिए चार मंत्रियों से सरकार चलाना मुश्किल होता। तभी उन दोनों को हटा कर सौरभ भारद्वाज और आतिशी को मंत्री बनाया गया।

अब आम आदमी पार्टी के विधायकों की बैठक में तय किया गया है कि अगर शराब नीति घोटाले में प्रवर्तन निदशालय यानी ईडी द्वारा मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को गिरफ्तार किया जाता है तब भी वे मुख्यमंत्री बने रहेंगे। वे जेल में रहेंगे तो जेल से ही सरकार चलाएंगे। जेल में ही कैबिनेट की बैठक होगी। इस फैसले के पीछे की मानसिकता यही है कि अगर इस्तीफा दिया तो इसका मतलब आरोपों को स्वीकार करना होगा। इस सिद्धांत की प्रतिस्थापना करने वाली पार्टियां मानती हैं कि अगर इस्तीफा नहीं दिया तो थोड़े दिन में लोग भूल जाते हैं और अगर इस्तीफा दे दिया तो भ्रष्टाचारी के रूप में ब्रांडिंग हो जाती है। इसलिए इस्तीफा लेने-देने की प्रक्रिया को खत्म कर दिया गया है।

सोचें, लालू प्रसाद यादव के बारे में, जिनको चारा घोटाले के मामले में गिरफ्तार किया जाना था और उन्होंने बिहार के मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दे दिया था! तब केंद्र में उनकी पार्टी के समर्थन वाली सरकार थी और वे बिहार में इतने लोकप्रिय थे कि तब के सीबीआई के अधिकारी यूएन बिस्वास ने उनको गिरफ्तार करने से पहले सेना बुला ली थी। इसी तरह तमिलनाडु की मुख्यमंत्री रहीं जयललिता को भी आय से अधिक संपत्ति के मामले में सजा हुई तो उन्होंने मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दिया था। (आरएनएस)

रिवीलिंग शॉर्ट ड्रेस पहनकर मोनालिसा ने इंटरनेट पर लगाई आग

भोजपुरी स्टार मोनालिसा के देशभर में चाहने वाले हैं। हालांकि सोशल मीडिया पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी इस बात का सबूत है। अब हाल ही में एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका सेक्सी अदाएं देखकर फैंस की सांसें अटक गई हैं। भोजपुरी इंडस्ट्री से टीवी तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस मोनालिसा आज किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में उनके लेटेस्ट बोल्ड अंदाज ने फैंस को दीवाना बना दिया है। इन तस्वीरों में मोनालिसा का स्टनिंग अवतार देखकर फैंस दंग रह गए हैं। ये ही नहीं एक्ट्रेस भी अपने लुक से फैंस को इंप्रेस करती हुई नजर आ रही हैं। मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान बेहद ही रिवीलिंग सिल्वर कलर की शॉर्ट ड्रेस पहनी हुई है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस जमीन पर बैठकर इठलाते हुए एक से बढ?र एक सेक्सी अंदाज में पोज देते हुए कैमरे के अपना बोल्ड लुक कैप्चर करवा रही हैं। अभिनेत्री मोनालिसा की इन तस्वीरों ने एक बार फिर से इंटरनेट पर का तापमान बढ़ा दिया है। कानों में इयररिंग्स, लहराते हुए खुले बाल, और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

राहत व बचाव कार्य में लापरवाही पर कांग्रेस ने जताई नाराजगी

विशेष संवाददाता

देहरादून। सिलक्यारा सुरंग हादसे को 5 दिन का समय बीत जाने और बचाव राहत कार्य में कोई प्रगति न होने पर कांग्रेस नेता मंत्री प्रसाद नैथानी ने नाराजगी जताते हुए कहा कि सत्ता में बैठे लोग मजदूरों की जान के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं अब तक जिस तरह से बचाव व राहत कार्य किया गया है वह कतई भी संतोषजनक नहीं है। उन्होंने कहा कि यह हादसा सरकार और निर्माणाधीन कंपनी की घोर लापरवाही का नतीजा है। सुरंग के निर्माण कार्य में ह्यूम पाइपों को क्यों निकाला गया। उन्होंने कहा कि अगर यह ह्यूम पाइप नहीं निकाले गए होते तो इन मजदूरों की जान खतरे में नहीं पड़ती। उन्होंने आरोप लगाया कि है हादसा पैसे बचाने के चक्कर में हुआ है। नैथानी ने कहा कि निर्माण कार्य में अगर गुणवत्ता को बनाएं रखा गया होता तो इस तरह से सुरंग का बड़ा हिस्सा नहीं ढह सकता था। उन्होंने कहा कि सुरंग निर्माण कार्य की उच्च स्तरीय जांच होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि इतना बड़ा हादसा होने के बाद जिस तरह बचाव व राहत कार्य चलाया गया जिसका कोई नतीजा नहीं निकल सका, उससे यह साफ है कि सरकार इन मजदूरों की जान को

❑हादसा सरकार और निर्माणाधीन कंपनी की घोर लापरवाही का नतीजाः नैथानी

चरस सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

चमोली। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 98 ग्राम चरस के साथ गिरफ्तार कर लिया है। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना थराली पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 98 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम दिनेश राम पुत्र गोविन्द निवासी कुराड थाना थराली बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय मे पेश कर दिया है।

सार्वजनिक स्थल पर जुआ खिला रहा एक व्यक्ति गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। सार्वजनिक स्थल पर जुआ चला रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने हजारों की नगदी व जुआ खिलाने में प्रयुक्त होने वाली सामग्री सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली पिथौरागढ़ पुलिस को सूचना मिली कि शिलिंग तिराहे के पास एक व्यक्ति सार्वजनिक स्थल पर जुआ खिला रहा है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर छापेमारी कर अजय सिंह बोहरा पुत्र बहादुर सिंह बोहरा, निवासी आठगाँव सिलिंग थाना व जिला पिथौरागढ़ को सार्वजनिक स्थान में हार- जीत की बाजी लगाकर जुआ खिलवाते हुए गिरफ्तार किया गया। मौके से एक झण्डी तार बॉक्स, 6 पासे व 5400 रूपये की नकदी भी बरामद की गयी। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ जुआ अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है।

सिलक्यारा सुरंग में बचाव कार्य...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पत्रकारों से वार्ता के दौरान कहा कि सुरंग में फंसे लोगों को बचाने के लिए हर संभव कोशिशें की जा रही है। देश-विदेश की अति आधुनिक तकनीक तथा विशेषज्ञों की राय से बचाव व राहत कार्य को आगे बढ़ाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि रेलवे व माइनिंग से लेकर विदेश के विशेषज्ञों से राय के आधार पर काम किया जा रहा है। प्रधानमंत्री से लेकर सड़क एवं परिवहन मंत्री तक इस काम में जुटे हुए हैं। कितना समय लग सकता है इसके जवाब में उन्होंने कहा कि हमें उम्मीद है कि 2 से 3 दिन में रेस्क्यू ऑपरेशन पूरा हो जाएगा। साथ ही उन्होंने कहा कि उन्होंने खुद सुरंग में फंसे मजदूरों से बात की है। मैंने उन्हें भरोसा दिलाया है कि वह घबराएं नहीं हम उन्हें सुरक्षित बाहर निकाल लेंगे। केंद्र सरकार सभी कोशिशें कर रही है उनके साथ पूरा देश खड़ा है।

टनल में फंसे श्रमिकों की सुरक्षा के लिए किया धर्म शांति यज्ञ

संवाददता

देहरादून। सिलक्यारा में निर्माणाधीन टनल में फंसे श्रमिकों की सुरक्षा के लिए भाजपा युवा मोर्चा के कार्यकर्ताओं ने ध र्म शांति यज्ञ का आयोजन किया।

आज यहां भारतीय जनता युवा मोर्चा महानगर देहरादून के अध्यक्ष देवेंद्र सिंह बिष्ट के नेतृत्व में उत्तरकाशी के सिलक्यारा के पास निर्माणाधीन सुरंग में हुए भू-धंसाव की घटना में टनल में फंसे श्रमिकों की सुरक्षा के लिए घंटाघर स्थित पंचायती मंदिर में धर्म शांति यज्ञ का आयोजन किया गया। युवा मोर्चा महानगर देहरादून के सभी कार्यकर्ताओं द्वारा धर्म शांति यज्ञ के माध्यम से टनल में फंसे हुए श्रमिकों की रक्षा के प्रार्थना की गई। इस अवसर युवा मोर्चा महानगर देहरादून के अध्यक्ष देवेंद्र सिंह बिष्ट ने कहा की उत्तरकाशी के सिलक्यारा के पास निर्माणाधीन सुरंग में हुए भू-धंसाव की

घटना में टनल में फंसे श्रमिकों की सुरक्षा के लिए आज ये धर्म शांति यज्ञ का आयोजन युवा मोर्चा महानगर द्वारा किया गया है। हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं की सभी श्रमिक शीघ्र ही सकुशल टनल से बाहर आ जाए। प्रदेश के यशस्वी मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी नेतृत्व में लगातार राहत कार्य चल रहा है। सभी श्रमिक शीघ्र ही सकुशल लौट कर आएंगे।

इस अवसर पर युवा मोर्चा प्रदेश उपाध्यक्ष अर्चित डावर, प्रदेश आई टी प्रभारी सतीश चंद, प्रदेश प्रवक्ता महेश जगुड़ी, युवा मोर्चा महानगर महामंत्री तरुण जैन, मीडिया प्रभारी सचिन कुमार, मंत्री हनी सूद, सचिन नैथानी, गगन सोनकर, राहुल पंवार, प्रदीप रावत, दीपक फर्तियाल, अनमोल राय, युवराज, सुधांशु तिवारी, मनीष बोरा आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

धूमधाम से मनाया द पॉलीकिड्स ने अपना वार्षिक समारोह

देहरादून (सं)। द पॉलीकिड्स ने अपना वार्षिक समारोह धूमधाम से मनाया। आज यहां द पॉलीकिड्स राजपुर रोड, जीएमएस रोड और वसंत विहार शाखाओं ने अपना वार्षिक समारोह 'इतिहास', रंग भारत का और 'हमराही' थीम पर वार्षिक समारोह मनाया। लगभग 500 छात्रों ने हाथीबड़कला में सर्वे ऑफ इंडिया ऑडिटोरियम में समारोह में भाग लिया। दो अलग-अलग शिफ्ट इस कार्यक्रम में मेहमानों और अभिभावकों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में मंत्रमुग्ध कर देने वाले प्रदर्शन और प्रस्तुतियाँ पेश की गईं, जिसमें प्रत्येक युग के सार को दर्शाया गया और उनसे जुड़ी कहानियों को प्रदर्शित किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण गणपति पूजन, शिव बारात, समुद्र मंथन, शिव तांडव, राम दरबार, हनुमान चालीसा, कृष्ण जन्मोत्सव, वीर मराठा, योग साधना, खेल, भारतीय सेना अधिनियम, चंद्रयान अधिनियम ने अपने नृत्य प्रदर्शन के माध्यम से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

चोरी के सामान के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने चोरी के सामान व नगदी के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 14 नवम्बर 23 को राहुल असवाल निवासी एकाउन्ट मैनेजर, यश फोर्ड मौहब्बेवाला, कोतवाली पटेलनगर, जनपद देहरादून द्वारा कोतवाली पटेलनगर पर एक लिखित प्रार्थना पत्र अपनी उक्त कम्पनी के कार्यालय से 36 हजार रूपये नगद व 01 लैपटॉप, 01 कैमरा, 01 डीवीआर सीपी प्लस चोरी हेने के सम्बन्ध मे दाखिल किया गया पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। उक्त सम्बन्ध में त्वरित कार्यवाही करते हुए पुलिस टीम द्वारा आज घटना में शामिल चेतन उर्फ गुर्जर को चोरी किये गये 17,100 रूपये नगदी व 01 लैपटॉप, 01 कैमरा , 01 डीवीआर सीपी प्लस के साथ चन्द्रबनी चौक से अन्दर वाईल्ड लाईफ रोड आर्मी ग्राउण्ड से गिरफ्तार किया गया। बरामद सामान के संबंध में उससे पूछताछ करने पर उसके द्वारा उक्त सामान को यश फोर्ड कम्पनी से चोरी करना स्वीकार किया गया। उसको आज न्यायालय के समक्ष पेश किया गया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

श्रद्धा पूर्वक मनाई गई मघर महीने की संग्राद

संवाददाता

देहरादून। मघर महीने की संग्रांद श्रद्धा पूर्वक मनायी गयी। आज प्रात: नितनेम के पश्चात हजूरी रागी भाई चरनजीत सिंह ने आसा दी वार का शब्द 'सतगुरु होइ दइआलु त सरधा पुरिऐ' का गायन किया एवं सरदार चरणजीत सिंह के द्वारा रखे गये श्री अखण्ड पाठ साहिब के भोग डाले गए। भाई शमशेर सिंह हैंड ग्रंथी ने कहा कि जो लोग मघर महीने में सत्संग करते हैं वो सुंदर जीवन जीते हैं गुरु साहिब गुण दे कर महान बना देते है सत्संगियों का तन-मन प्रभु के साथ, कार्यक्रम में विशेष रूप से गुरुद्वारा साहिब के हजूरी रागी जत्थे भाई चरणजीत सिंह ने 'मघरि माहि सोंहदिआ हरि पिर संगि बैठडीया' व 'आगै सुख मेरे मीता,पाछे आनन्द प्रभ कीता' का शब्द गायन किया। हैंड ग्रंथी भाई शमशेर सिंह ने सरबत के भले के लिए अरदास की, प्रधान, गुरबख्श सिंह राजन व जनरल सेक्रेटरी गुलजार सिंह द्वारा संगतों को मघर महीने की संग्राद की बधाई दी । सरदार मनजोत सिंह, सरदार चरणजीत सिंह, सरदार दविंद्र सिंह सहदेव व तिलक राज कालरा को सिरोपा भेंट कर सम्मानित किया गया।मंच का संचालन सेवा सिंह मठारु ने किया। कार्यक्रम के पश्चात संगत ने गुरु का लंगर व प्रशाद ग्रहण किया,इस अवसर पर सरदार गुरबख्श सिंह राजन अध्यक्ष, गुलजार सिंह महासचिव, चरणजीत सिंह उपाध्यक्ष, सेवा सिंह मठारु, गुरप्रीत सिंह जौली, अमरजीत सिंह छाबड़ा, सतनाम सिंह, विजय पाल सिंह, तिलक राज कालरा, दविंदर सिंह सहदेव, राजिंदर सिंह राजा, गुरनाम सिंह, अविनाश सिंह, अरविंदर सिंह आदि उपस्थित रहे।

एक नजर

सीएम ने किया मिलेट बेकरी का उद्घाटन

2025 तक सवा लाख महिलाओं को लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य:धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय में मिलेट बेकरी का उद्घाटन करते हए कहा कि 2025 तक सवा लाख महिलाओं को लखपति दीदी बनाने का सरकार का लक्ष्य है।

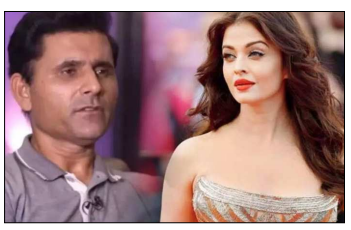
आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सचिवालय में मिलेट बेकरी आउटलेट का उद्घाटन किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य के स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए राज्य सरकार द्वारा लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। राज्य के मोटे अनाजों पर आधारित उत्पादों को बढ़ावा देने और महिला स्वयं सहायता समूहों की आजीविका में वृद्धि करने के उद्देश्य से सचिवालय परिसर में मिलेट बेकरी का आउटलेट शुभारंभ किया गया है। राज्य में ग्रामीण महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों द्वारा स्थानीय मंडुआ, झंगोरा, ज्वार, चौलाई इत्यादि अनाजों के उत्पादन बड़े पैमाने पर किया जा रहा है। इन उत्पादों के मूल्य संवर्धन के लिए जनपद देहरादून के रायपुर ब्लॉक तथा जनपद पौड़ी के पौड़ी ब्लॉक में 2 मिलेट उत्पादों की बेकरी प्रारम्भ की गयी है।

मिलेट बेकरी में मंडुआ तथा झंगोरा का प्रसंस्करण कर बिस्किट, ब्रेड तथा पिज्जा बेस व अन्य उत्पाद तैयार किये जा रहें है। अन्तर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष 2023 के अन्तर्गत स्थानीय मोटे अनाजों के उत्पादन और उपभोग को प्रोत्साहित करने के लिए राज्य में अनेक कार्यक्रम किये जा रहे हैं। राज्य सरकार द्वारा महिला स्वयं सहायता समूहों को सशक्त बनाने के लिए निरन्तर प्रयास किये जा रहे हैं। वर्ष 2025 तक सवा लाख महिलाओं को लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य रखा गया है। अभी तक 40 हजार 270 महिलायें लखपति दीदी बनायी जा चुकी है। चयनित स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को बेकरी विशेषज्ञ के माध्यम से बेकरी उत्पाद हेतु प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है जिससे अधिक संख्या में समूहों द्वारा बाजार की मांग के अनुरूप उच्च गुणवत्ता तथा पोषण से युक्त बेकरी उत्पाद तैयार कर लोगों को उपलब्ध करा सके।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु, अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, सचिव श्रीमती राधिका झा एवं ग्राम्य विकास विभाग के अधिकारी उपस्थित थे।

ऐश्वर्या राय पर घटिया कमेंट करने वाले पाक क्रिकेटर अब्दुल रजाक ने मांगी माफी

कराची। पूर्व पाकिस्तानी क्रिकेटर अब्दुल रजाक ने हाल ही में ऐश्वर्या राय बच्चन को लेकर एक टिप्पणी की थी जिससे बड़ा विवाद खड़ा हो गया था। अब्दुल पर ऐश्वर्या का अपमान करने का आरोप है। अब्दुल ने अब माफी मांगी है। अब्दुल ने मंगलवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान कहा, मुझे लगता है कि हमारा वास्तव में खिलाड़ियों को सुधारने और विकसित करने का इरादा नहीं है। यह सोचने जैसा है कि आप ऐश्वर्या से शादी करेंगे और आपको एक अच्छा स्वभाव वाला और नैतिक बच्चा होगा। ऐसा कभी नहीं होता। सबसे पहले आपको अपने इरादे सुधारने होंगे। अब्दुल के इस बयान पर हंगामा मच गया और उनके खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई। हालांकि अब्दुल ने माफी मांग ली है। अब्दुल ने एक इंटरव्यू में कहा, शर्म क्रिकेट कोचिंग और इरादों के बारे में बात कर रहे थे। मेरी जुबान फिसल गई और मैंने गलती से ऐश्वर्या राय बच्चन का नाम ले लिया। मैं उसके लिए माफी माँगता हूँ। मेरा इरादा किसी की भावनाओं को ठेस पहुंचाने का नहीं था। अभी तक इस मामले पर ऐश्वर्या की ओर से कोई टिप्पणी नहीं आई है, लेकिन अब अमिताभ बच्चन ने एक पोस्ट शेयर किया है जो वायरल हो रहा है। फैंस कयास लगा रहे हैं कि क्या बिग बी का ये पोस्ट अब्दुल की माफी के बारे में है। दरअसल, बिग बी ने हाथ जोड़ने वाली इमोजी पोस्ट की और लिखा, शर्मिंदा कागज पर लिखे शब्दों से कहीं ज्यादा इसका मतलब है।



मारपीट कर प्रेमी युगल से 70 हजार लूटने वाले दो शातिर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। प्रेमी युगल के साथ लाठी-डण्डो से मारपीट कर उनसे 70 हजार की नगदी लूटने के मामले का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिर लुटेरों को लूटी गयी 65 हजार की नगदी व पीड़ित का पैनकार्ड बरामद कर लिया है। आरोपियों का एक अन्य साथी फरार है जिसकी तलाश जारी है। आरोपियों द्वारा नशे का आदि होने के कारण अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए इस लूट की घटना को अंजाम दिया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमेन्द्र डोभाल द्वारा इस प्रकरण की जानकारी देते हुए बताया गया कि बीती 14 नवम्बर को थाना श्यामपुर ,चौकी चण्डीघाट क्षेत्रान्तर्गत नामिम गंगे घाट के पास काली माता मंदिर के पीछे सुनसान जगह पर रॉनी माटा अपनी महिला मित्र के साथ बैठा हुआ था तभी समय करीब 6.30 बजे 3 बदमाशों द्वारा रॉनी माटा के सिर पर लाठी-डण्डो से वार कर उसे घायल करने के बाद उसकी जेब मे रखे 70 हजार रूपये, मोबाईल, पैन कार्ड व आधार कार्ड लूट कर भाग गये जिससे पीडित बामुशकिल बचकर अपनी महिला मित्र के मोबाईल से डॉयल 112 पर सूचना दी गयी। जिस पर तत्काल मौके

पर पुलिस ने पंहुचकर पीडित को बिना देरी के अस्पाताल भेजा गया, पीडित के भाई केसर माटा की तहरीर पर पुलिस ने अज्ञात बदमाशों के खिलाफ मुकदमा

❑65 हजार की नगदी बरामद, फरार बदमाश की तलाश में दबिश जारी

दर्ज कर उनकी तलाश शुरू कर दी गयी।

क्योंकि घटनास्थल के आस-पास विश्व प्रसिद्ध माँ चण्डीदेवी मन्दिर और दक्षिणकाली मन्दिर स्थित है जहाँ पर देश-दुनिया से काफी संख्या में यात्री भी आते-जाते रहते है। इस मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने जोर शोर से आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीमो द्वारा अथक प्रयासों के बाद बीती शाम एक सूचना के तहत 4.2 हाईवे पर चैकिंग के दौरान घटना में शामिल दो आरोपियों को हिरासत में ले लिया गया।

जिन्होने पूछताछ में अपना नाम भीम पुत्र उत्तम पासवान निवासी चण्डीघाट थाना श्यामपुर हरिद्वार स्थाई पता ग्राम सुल्तान गंज थाना सुल्तान गंज जिला भागलपुर बिहार व शेखर पुत्र घनश्याम सैनी निवासी राम किशोर चण्डीघाट थाना श्यामपुर हरिद्वार मूल पता ग्राम हल्दौर थाना हल्दौर जिला बिजनौर उत्तरप्रदेश बताया। आरोपित भीम की तलाशी मे पीडित का पैन कार्ड व 32 हजार पांच सौं रूपये बरामद हुए। वहीं आरोपी शेखर की तलाशी मे भी 32 हजार 500 रूपये की नगदी बरामद हुई। पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। वहीं फरार चल रहे तीसरे आरोपी की तलाश में दबिश जारी है।

संस्कृति विभाग के निदेशक को ब्लैकमेल करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। संस्कृति विभाग के निदेशक को ब्लैकमेल कर फर्जी बिल पास कराने का प्रयास करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार संस्कृति निदेशालय की निदेशक बीना भटट ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि शारदा स्वर संगम के अध्यक्ष नरेन्द्र रौथाण द्वारा एक फर्जी एवं झूठे तथ्यों पर आधारित भ्रामक वीडियों सोशल मीडिया पर वायरल किया गया जो थी उसकी बेदाग छवि धूमिल करने के लिए की गयी। उन्होंने बताया कि संस्कृति विभाग द्वारा सूचीबद्ध लोक सांस्कृतिक दलों को ही कार्यक्रम दिये जाने का प्राविधान है। संस्कृति विभाग द्वारा लोक सांस्कृतिक दलों को मंचीय प्रदर्शन के आधार पर विशेषज्ञ समिति के निर्णयानुसार सूचीबद्ध किया जाता है। चूंकि आरोपी का सांस्कृतिक दल विभाग में सूचीबद्ध नहीं है और ना ही आरोपी ने अपने सांस्कृतिक दल को सूचीबद्ध किये जाने हेतु विभाग में आवेदन किया है जिस कारण आरोपी के सांस्कृतिक दल को कार्यक्रम आवंटित किया जाना सम्भव नही है। इस कारण आरोपी उससे रंजिश रखता है। नरेन्द्र रौथाण द्वारा उसको फर्जी बिल पास कराने का दबाव बनाया जा रहा है। उसके द्वारा उससे आठ लाख रूपये का बिल पास कराने का दबाव बनाया जा रहा है। जिसके लिए मना करने पर उसके खिलाफ भ्रामक प्रचार कर रहा है जिससे उसकी छवि धूमिल हो रही है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हाथी सामने देख बाइक फिसली, युवक की मौत

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सड़क पर अचानक हाथी देख घबराहट में बाइक फिसलने से एक युवक की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

मामला कोटद्वार दुगड्डा मार्ग का हैं, जानकारी के अनुसार आज सुबह यहां अचानक सड़क पर हाथी आ गया। इस दौरान वहां से आवाजाही कर रहे एक बाइक सवार की घबराहट में बाइक रपटने से मौत हो गई। बताया जा रहा है कि घटना सुबह करीब साढ़े सात बजे की है। मृतक सतेंद्र (34) पुत्र जगत

सिंह सुबह बाइक से कोटद्वार से सतपुली के लिए निकला था। तभी लालपुल के पास अचानक सड़क पर हाथी आ गया और युवक ने तेजी से बाइक के ब्रेक लगा दिए। इस दौरान बाइक अनियंत्रित होकर सड़क किनारे गिर गई। जिससे युवक के सिर छाती पर गंभीर चोटें आईं। जिसके बाद मौके पर ही युवक की मौत हो गई। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

नाबालिग से दुष्कर्म मामले में एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चमोली। नाबालिग से दुष्कर्म मामले में पुलिस ने आरोपी युवक को गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती 15 नवम्बर को पीड़ित व्यक्ति द्वारा थाना नन्दानगर पर तहरीर देकर बताया गया कि उनकी नाबालिग पुत्री जो दिनांक 14 नवम्बर को पांडव लीला देखने गांव में गई थी लेकिन घर वापस नहीं आयी तथा जिसे अजीत पुत्र कलम सिंह निवासी ग्राम घुनी अपने साथ बहला फुसलाकर भगा ले गया है।

पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा अथक प्रयासों के बाद आरोपी अजीत पुत्र कलम सिंह निवासी ग्राम घुनी को आज थाना नन्दानगर घाट क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया 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।