सोमवार
11 दिसम्बर 2023

पृष्ठ 4

खाना बनाने के लिए नारियल तेल हेल्दी है या नहीं?

पृष्ठ 5

कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर साथ-साथ

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 297
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

एकता का किला सबसे सुरक्षित होता है। न वह टूटता है और न उसमें रहने वाला कभी दुखी होता है।

– अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

जम्मू-कश्मीर में आर्टिकल 370 हटाने का फैसला सही: सुप्रीम कोर्ट

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 को निरस्त किए जाने के खिलाफ दायर याचिकाओं को सुप्रीम कोर्ट ने खारिज कर दिया है। प्रधान न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ ने अनुच्छेद 370 को हटाने के केंद्र के फैसले को वैध ठहराते हुए कहा कि यह अस्थाई प्रावधान था और राष्ट्रपति के पास इसे हटाने का पूरा अधिकार है। सुप्रीम कोर्ट ने जम्मू-कश्मीर के राज्य का दर्जा जल्द से जल्द बहाल करने तथा निर्वाचन आयोग को 30 सितंबर 2024 तक राज्य में विधानसभा चुनाव कराने के निर्देश दिए हैं।

सीजेआई डीवाई चंद्रचूड़ ने इसके साथ ही कहा, जम्मू-कश्मीर भारत का अभिन्न अंग है। भारत में शामिल होने के बाद उसने संप्रभुता का तत्व बरकरार नहीं रखा। ऐसे में उसके लिए कोई विशेष प्रावधान नहीं रखे जा सकते। प्रधान न्यायाधीश ने जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 के प्रावध

❑30 सितंबर 2024 तक राज्य में विधानसभा चुनाव कराने के दिए निर्देश

ानों को लेकर कहा, केंद्र के हर फैसले को चुनौती नहीं दी जा सकती, इससे अराजकता फैल जाएगी। राष्ट्रपति को अनुच्छेद 370 रद्द का अधिकार है। उनके पास विधानसभा को भंग करने का भी अधिकार है। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि हमारा मानना है कि अनुच्छेद 370 एक अस्थायी प्रावधान है। इसे एक अंतरिम प्रक्रिया को पूरा करने के लिए संक्रमणकालीन उद्देश्य की पूर्ति के लिए पेश किया गया था। राज्य में युद्ध की स्थिति के कारण यह एक अस्थायी उद्देश्य के लिए था। टेक्स्ट पढ़ने से पता चलता है कि यह एक अस्थायी प्रावधान है और इस प्रकार इसे संविधान के भाग 21 में रखा गया है। प्रधान न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पांच जजों की इस संविधान पीठ में जस्टिस संजय किशन कौल, जस्टिस संजीव खन्ना, जस्टिस बी आर गवई और जस्टिस सूर्यकांत हैं।

सीजेआई चंद्रचूड़ ने फैसला सुनाते हुए कहा कि इस मामले में तीन अलग-अलग फैसले लिखे गए, लेकिन सभी जज एक निष्कर्ष पर सहमत थे।

सुप्रीम कोर्ट ने दिसंबर 2018 में जम्मू-कश्मीर में लगाए गए राष्ट्रपति शासन की वैधता पर फैसला देने से इनकार कर दिया, क्योंकि इसे याचिकाकर्ताओं द्वारा विशेष रूप से चुनौती नहीं दी गई थी। सीजेआई चंद्रचूड़ ने कहा, शजब राष्ट्रपति शासन लागू होता है तो राज्यों में संघ की शक्तियों पर

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

पीआरडी समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में कर रहा सहयोग: सीएम धामी

❑ रैतिक परेड में मुख्यमंत्री ने की पांच घोषणाएं

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि पीआरडी स्वयंसेवक अपनी निरंतर सेवा और समर्पण भाव से समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में सहयोग कर रहे हैं।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने तपोवन रोड, देहरादून में प्रान्तीय रक्षक दल के स्थापना दिवस के अवसर पर आयोजित रैतिक परेड में शामिल होकर रैतिक परेड का मान प्रणाम ग्रहण किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने पीआरडी के घोषवाक्य 'अहमस्मि योध:' का लोकार्पण किया और पीआरडी स्वयं सेवकों के आश्रितों को सहायता राशि का वितरण भी किया। मुख्यमंत्री ने सभी को प्रांतीय रक्षक दल (पीआरडी) के स्थापना दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज पीआरडी. स्वयंसेवकों द्वारा रैतिक परेड में किए गए मार्च पास्ट का प्रदर्शन अत्यंत ही मनोहारी था। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 5 घोषणाएं की। उन्होंने घोषणा की कि पी.आर.डी. स्वयं सेवकों को प्रत्येक 2 वर्ष पर 1 गर्म वर्दी एवं 1 सामान्य वर्दी विभाग द्वारा दी जायेगी।

रैतिक परेड के दौरान पीआरडी जवानों का सीएम के सामने हंगामा

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रांतीय रक्षक दल स्थापना दिवस के अवसर पर पीआरडी मैदान में रैतिक परेड के आयोजन के दौरान पीआरडी जवानों का गुस्सा फूट पड़ा। उन्होने क्रार्यक्रम में सीएम धामी के सामने ही जमकर हंगामा किया।

पीआरडी जवानों ने कहा कि कुत्ते घूमाने और सब्जी खरीदने के लिए उनकी ड्यूटी लगाई जाती है। अधिकारी अपने घरों में झूठे बर्तन मंजवाते हैं।

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

पी.आर.डी. स्वयं सेवकों को प्रशिक्षण एवं पुर्नप्रशिक्षण के

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

डीजीपी व एसएसपी ने कर दिया कमाल

यातायात व्यवस्था देख दून वासी हैरान

विशेष संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून की जिस ट्रैफिक व्यवस्था को 20 साल में कोई नहीं सुधार सका उसे सूबे के नए पुलिस महानिदेशक और एसएसपी दून ने चुटकी बजाते ही सुधार दिया। लोग यह देखकर हैरान थे कि पुलिस को आखिर ऐसा कौन सा मंत्र मिल गया कि शहर भर की यातायात व्यवस्था एकदम चुस्त दुरुस्त हो गई।

राज्य सरकार द्वारा 8 व 9 दिसंबर को राजधानी दून में ग्लोबल समिट का आयोजन किया गया था। इस दौरान 9 दिसंबर को आईएमए की पासिंग आउट परेड का भी आयोजन था। इन दोनों ही मेघा इवेंट्स को एक ही समय से आयोजित किए जाने के कारण दून में वीवीआईपी

●2 दिन दून दिखा 20 साल पहले वाला दून
●खुली-खुली सड़कें व फर्राटा दौड़ते वाहन

व वीआईपी का व्यापक स्तर पर मूवमेंट रहा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह से लेकर अन्य तमाम केंद्रीय मंत्री और देश दुनिया के तमाम नामी गिरामी उद्योगपतियों का जमावड़ा तीन-चार दिन

तक राजधानी दून में लगा रहा। पासिंग आउट परेड में मुख्य अतिथि के तौर पर श्रीलंका के जनरल डिसल्वा भी 9 दिसंबर को दून में ही थे। लेकिन इन तीन-चार दिनों में दून की यातायात व्यवस्था जिस तरह से व्यवस्थित और सहज दिखी वैसी राज्य बनने के बाद कभी नहीं देखी गयी। न कहीं कोई जाम, न रुकावट न ही सड़कों पर गलत पार्किंग सब कुछ एकदम चुस्त-दुरुस्त।

आमतौर पर देखा जाता है कि जब भी किसी वीआईपी का मूवमेंट होता है तो सामान्य ट्रैफिक को पहले ही रोक दिया जाता है लेकिन इस दौरान ऐसा भी कहीं नहीं देखा गया। जिसे भी जब भी जहां भी आना जाना था बिना रुकावट आना जाना होता रहा। देखने वाले लोगों को ऐसा एहसास हो रहा है जैसे वह आज के देहरादून में नहीं 25 साल पहले के देहरादून में आ गए हों। खुली खुली साफ सुथरी सड़के और फर्राटा दौड़ती गाड़ियां। यह चमत्कार पुलिस ने कैसे किया? यह अलग बात है लेकिन पुलिस महानिदेशक व

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

जनता गरीब, नेता अमीर

देश के आम आदमी खासकर गरीब और मध्यम वर्ग के लोगों के मन में कभी-कभी यह सवाल जरूर उठता है कि हाड़ तोड़ मेहनत और रात दिन खून पसीना बहा कर भी वह अपनी आर्थिक बदहाली से बाहर क्यों नहीं आ पाते जबकि देश के नेता देखते ही देखते कैसे लखपति से करोड़पति और अरबपति बन जाते हैं। जिस देश के 95 फीसदी नेता अमीर हो उस देश की 60 फीसदी आबादी अगर जैसे-तैसे गुजर बसर करती हो तो यह वास्तव में हैरान करने वाली बात ही है। लेकिन यह एक ऐसा सच है जिसे नकारा नहीं जा सकता है। जब राज्यों के विधानसभा चुनाव या आम चुनाव होते हैं तो उम्मीदवारों को एक शपथ पत्र के जरिए अपनी चल-अचल संपत्ति का ब्यौरा देना होता है। जिसके आधार पर मीडिया में खबरें आती है कि हमारे किस राज्य में या संसद में चुने गए प्रतिनिधि करोड़पति है। यह खबरें अगर 100 नहीं तो 90 फीसदी झूठी होती है क्योंकि अधिकांश नेता अपनी आर्थिक स्थिति की सही जानकारी नहीं देते हैं। यह बात अलग है कि गलत जानकारी देने वाले इन नेताओं की संपत्तियों की न तो जांच करने वाला कोई है और न गलत शपथ पत्र देने पर उनको कोई सजा आज तक दी जा सकी है एक आम आदमी अगर शपथ पत्र में कोई गलत सूचना दे दे तो उसे तुरंत जेल भेजा जा सकता है लेकिन आज तक भ्रष्टाचारी व अपराधी नेताओ को विधानसभाओं व संसद भवन तक पहुंचने से रोका जा सके ऐसा कोई कानून देश में नहीं बना है। बात अगर देश के उच्च सदन कहे जाने वाली अगर राज्यसभा की की जाए तो यहां रसूखदार और धन्ना सेठ बड़ी आसानी से पहुंच जाते हैं क्योंकि उनका चुनाव जनता के सीधे वोट से नहीं होता है। बीते कई दिनों से उड़ीसा के कांग्रेसी सांसद धीरज साहू खबरों की सुर्खियों में है। क्योंकि आईटी विभाग की छापेमारी में उनके ठिकानों से इतनी रकम बरामद हुई है कि इससे पूर्व किसी नेता या कारोबारी से इतनी रकम नहीं बरामद हुई है। 5 दिन तक दिन रात चली गिनती जिसमें 40 नोट गिनने वाली मशीन भी हांपने लगी 351 करोड़ पर जाकर समाप्त हुई। साहू से बरामद यह रकम वह रकम है जिसे आयकर अधिकारी ढूंढ पाए हैं अभी कुछ ऐसी रकम हो सकती है जो पकड़ से बाहर हो। खास बात यह है कि 2018 में साहू ने अपने चुनावी शपथ पत्र में लगभग 35 करोड़ के आसपास अपनी चल अचल संपत्ति घोषित की थी लेकिन आयकर विभाग को इससे 10 गुना से ज्यादा नगदी ही बरामद हो चुकी है। हीरे जवाहरात सोना चांदी और परिसंपत्तियों की बात ही छोड़ दीजिए। आयकर विभाग ने 2019 में कानपुर में एक इत्र व्यापारी के ठिकानों पर छापेमारी कर 257 करोड़ का कैश बरामद किया था। कारोबारी का सपा से संबंध सामने आया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जब भारतीय करेंसी को इलीगल होने व नई करेंसी जारी करने की घोषणा की थी तो उसका उद्देश्य काले धन को चलन को बाहर करना बताया गया था लेकिन नोटबंदी से कितना काला धन चलन से बाहर हुआ इस सवाल को छोड़ भी दीजिए तब भी आज इस बात को दावे से कहा जा सकता है कि न तो डिजिटल इंडिया का फार्मूला काले धन पर रोक लगा सका है और न नोटबंदी का काले धन पर कोई असर हुआ है। यह बात कोई मायने नहीं रखती की साहू का बहुत पुराना रिश्ता कांग्रेस से रहा है। लेकिन इस काजल की कोठरी में सब कुछ स्याह ही स्याह है। पीएम मोदी और भाजपा के जो नेता साहू को कांग्रेसी बताकर इस पर राजनीति कर रहे हैं उन्हें इस काले धन की समस्या और भ्रष्टाचार पर लगाम कैसे लगे इस पर सोचने की जरूरत है। केंद्र में 10 सालों से भाजपा की सरकार है। पीएम मोदी अपने तीसरे टर्म में भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का दावा कर रहे हैं अच्छा होता कि वह भ्रष्टाचार और काले धन से मुक्त भारत की गारंटी के साथ आगे आते। तेरे कुर्ते से मेरा कुर्ता अधिक साफ की राजनीति कतई भी अच्छी नहीं है। विधानसभाओं और संसद में अपराधियों और भ्रष्टाचारियों को पहुंचने से कैसे रोका जाए यह बात वर्तमान परिवेश में ज्यादा महत्वपूर्ण है। किसी विधायक या सांसद से इतना काला धन मिलना निसंदेह बहुत ही गंभीर मामला है। साहू से इस संपत्ति की आय का स्रोत पूछा जाना भी जरूरी है और अगर यह अवैध तरीके से कमाया गया धन है तो उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्यवाही भी होनी चाहिए साथ ही कांग्रेस को चुप्पी तोड़ते हुए उन्हें तुरंत पार्टी से बाहर किया जाना चाहिए। संसद की गरिमा व उसे बनाए रखने तथा लोकतंत्र की हिफाजत के लिए यह अत्यंत ही जरूरी है।

स नो विश्वा दिवो वसूतो पृथिव्या अधि।
पुनान इन्दवा भरघ
(ऋग्वेद ९-५७-४)

हे देदीप्यमान परमात्मा ! आप आनंद के प्रदाता हैं। आप हमें भी पवित्र करो। आप ही संपूर्ण धनों के एकमात्र स्वामी है। आप हमें भी आध्यात्मिक और सांसारिक, दोनों प्रकार का धन प्रदान करो।

विश्व की कुल आबादी का 15% लोग पहाड़ों में रहते हैं

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

उत्तरकाशी। आज अंतरराष्ट्रीय पर्वत दिवस है। जानकारी के मुताबिक इस धरा पर (पृथ्वी) 27% हिस्से में पहाड़ स्थित हैं। और दुनियां की कुल आबादी का 15% लोग पहाड़ों में रहते हैं। पर्वतीय क्षेत्रों में रहने वाले लगभग 900-950 मिलियन लोगों के बराबर है।

दुनियां में समुद्रतल से पर्वतीय क्षेत्रों को समुद्र तल से 2,000 फीट यानि 610 मीटर से अधिक की ऊंचाई वाले क्षेत्रों को पहाड़ी क्षेत्र माना गया है। पर्वतीय क्षेत्रों में आबादी बहुत कम होती है क्योंकि पहाड़ों में तीव्र ढलान है और उपजाऊ मिट्टी की बहुत कमी है। यहां की परिस्थितियाँ कृषि के लिए ज्यादा अनुकूल नहीं होती हैं। दूसरी ओर यहां का वातावरण खड़ी ढलानें, परिवहन यातायात और भौतिक संचार को कठिन बना देती हैं।

पृथ्वी के लगभग 27 प्रतिशत हिस्से पर पहाड़ विराजमान हैं और ये भी ध्यान देने की बात है कि ये पहाड़ एक टिकाऊ आर्थिक विकास की तरफ दुनिया की बढ़त में बहुत अहम भूमिका निभाते हैं।।

इसी भारी जनसंख्या को देखते हुए पहाड़ों के लिए अलग से नीति बनाने, पहाड़ों के प्रयावरण को बचाए रखने के लिए, यहां के पारस्थितिकी तंत्र को बचाए रखने के उद्देश्य को मध्यनजर रखते हुए अंतरराष्ट्रीय समुदाय को सतत पर्वतीय विकास के महत्त्व को उजागर करने के लिए दुनियांभर के लोगों को भी प्रोत्साहित किया जाय। पहली बार पहाड़ों के संरक्षण को लेकर दुनिया का ध्यान 1992 में गया, जब पर्यावरण और विकास पर न्छ सम्मेलन में एजेंडा 21 के अध्याय 13 के तहत नाजुक पारिस्थितिकी तंत्र का प्रबंध

नः सतत पर्वतीय विकासष पर जोर दिया गया। और इस तरह से व्यापक समर्थन के साथ संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2002 को अंतर्राष्ट्रीय पर्वत वर्ष घोषित किया।

इस घोषणा के बाद दुनियांभर में पहली बार 11 दिसंबर 2003 को पहला अंतर्राष्ट्रीय पर्वत दिवस मनाया गया था। इसके बाद से इस खास दिवस को मनाने की परंपरा चली आ रही है।

अंतरराष्ट्रीय पर्वत दिवस पर विशेष

अंतर्राष्ट्रीय पर्वत दिवस ने पहाड़ों की पारिस्थितिकी के मुद्दे को गंभीरता से लेने के लिए अहम भूमिका निभाई। इसका असर पर्वतीय पर्यटन (डवनद. जंपद ज्वनतपेउ) पर भी पड़ता है। उसी का नतीजा है कि पिछले कुछ सालों में पर्वतीय पर्यटन की लोकप्रियता में इजाफा देखा गया है। पर्यटन पहाड़ों में रहने वाले लोगों के लिए आर्थिक महत्व रखता है क्योंकि इससे इन लोगों के साथ सतह पहाड़ी राज्यों की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में भी मदद मिलती है।

हालांकि वर्तमान में ये महसूस किया जा रहा है की पहाड़ों में पर्यटकों की घोर लापरवाही और जहां तहां कूड़ा कचरा फैलाने से पर्यावरण को नुकसान के साथ पर्वतीय पारिस्थितिक तंत्र (Mountain Ecosystems) के कमजोर पड़ने का भी खतरा बढ़ा है।। ऐसे में हर नागरिक का कर्तव्य है कि वो अपने पर्यावरण की रक्षा कर जैव विविधता को बनाए रखने में योगदान दे।

जीवन के लिए पहाड़ों के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करने, पहाड़ के विकास में अवसरों और बाधाओं को उजागर करने और गठबंधन बनाने के लिए हर साल 11 दिसंबर को अंतर्राष्ट्रीय पर्वतीय दिवस मनाया जाता है जो दुनिया भर में पहाड़ के लोगों के व्यवहार के साथ साथ पहाड़ों मे प्रतिवर्ष आने वाले करोड़ों पर्यटकों और तीर्थयात्रियों और घुम्मक्कड़ियो के व्यवहार में बदलाव लाने से पहाड़ के पर्यावरण में सकारात्मक बदलाव आएगा।

इसी के चलते संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 2002 को संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय पर्वत वर्ष घोषित किया और 11 दिसंबर 2003 से अंतर्राष्ट्रीय पर्वत दिवस के रूप में नामित किया। संयुक्त राष्ट्र का खाद्य और कृषि संगठन (एफएओ) पर्वतीय मुद्दों के बारे में अधिक जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए इस दिवस को वार्षिक उत्सव का समन्वय करता है।

मकान का ताला तोड लाखों की नगदी व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने बंद मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों रूपये की नगदी व सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू मार्ग सुभाषनगर निवासी युद्धवीर सिंह तोमर ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह 07 दिसम्बर 2023 को परिवार सहित अपनी बेटी के पास गुडगाँव गया था। आज 10 दिसम्बर को सांय पांच बजे जब वह घर वापस आया तो घर का ताला टूटा हुआ पाया एवं अन्दर के कमरों की अलमारियों के ताले दरवाजें व लाकर टूटे हुये मिले तथा घर का समस्त सामान् अस्त-वस्त मिला कपड़े बिखरे हुये मिले एवं घर के अन्दर अलमारियों के लाकरों में रखी हुई रूपये चार लाख तैंतीस हजार मात्र की नगद धनराशि गायब मिले, इसके अतिरिक्त अन्य कीमती सामान (गिफ्ट व चांदी के सिक्के आदि) जिसकी अनुमानित कीमत लगभग डेढ लाख रूपये भी गायब मिले। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्रीतम सिंह के जन्मदिवस पर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने गरीबों को बांटे कंबल

संवाददाता

देहरादून। प्रीतम सिंह के जन्मदिवस पर महानगर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने गरीबों को कंबल बांट उनकी दीर्घ आयु व स्वास्थ जीवन की कामना की।

आज यहां महानगर कांग्रेस कार्यकर्ताओं द्वारा केन्द्रीय चुनाव समिति के सदस्य एवं पूर्व नेता प्रतिपक्ष उत्तराखण्ड, प्रीतम सिंह के जन्म दिवस के अवसर पर पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा के नेतृत्व में कैन्ट विधानसभा क्षेत्र के कांवली वार्ड में गरीबों को कंबल वितरण कर प्रीतम सिंह का जन्मदिन मनाया गया। लालचन्द शर्मा ने प्रीतम सिंह को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन की कामना की।

उन्होंने कहा कि प्रीतम सिंह ने राजनीति में अपनी अलग पहचान बनाई है। चाहे नेता प्रतिपक्ष का पद हो या प्रदेश अध्यक्ष का अथवा वर्तमान में केंद्रीय चुनाव समिति के सदस्य के रूप में उन्होंने अपनी जिम्मेदारियों का पूरी निष्ठा एवं लगन से निर्वहन किया है वे कांग्रेस कार्यकर्ताओं के लिए सदैव ही प्रेरणा स्रोत रहे हैं। हम ईश्वर से उनके स्वस्थ एवं लम्बी आयु की कामना करते हैं। कंबल वितरण व मिष्ठान वितरण कार्यक्रम में पार्षद कोमल वोहरा, दीप वोहरा, विकी नायक, अमित अरोड़ा, सन्त राम, सतवीर, विश्वास कुमार शुक्ला आदि लोग शामिल थे।

याददाश्त बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने में मददगार हैं ये 5 जड़ी बूटियां

ऐसे कई लोग हैं, जो किसी न किसी कारणवश कई दिमागी समस्याओं से जूझ रहे हैं।इनके कारण सोचने-समझने की शक्ति कमजोर हो जाती है और व्यक्ति का दिमाग असंतुलित हो जाता है।हालांकि, आयुर्वेद चिकित्सा में लंबे समय से इस्तेमाल होने वाली कई जड़ी-बूटियां याददाश्त को बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं। इसलिए इन्हें डाइट में शामिल करना अच्छा है।आइए 5 सबसे लाभदायक जड़ी बूटियों के बारे में जानते हैं।

शंखपुष्पी को दूध में मिलाकर पिएं

अगर आप अपना ज्यादातर समय लैपटॉप या फोन पर बिता देते हैं या लंबे समय तक पढ़ाई करते हैं तो इससे मानसिक रूप से थकान हो जाती है।इससे आराम पाने के लिए शंखपुष्पी पाउडर को पानी या दूध के साथ मिलाकर पिएं।इसमें याददाश्त बढ़ाने वाले और आराम देने वाले गुण होते हैं, जो आपके दिमाग की काम करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।साथ ही यह मानसिक थकान को दूर करके आपको सक्रिय भी रखती है।

गोटू कोला से होगा फायदा

गोटू कोला के बारे में शायद आप न जानते हो, लेकिन यह जड़ी-बूटी मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक साबित हो सकती है।यह चिंता और तनाव के लक्षण और इनसे जुड़ी समस्याओं को धीरे-धीरे दूर करने में काफी मदद कर सकती है। इसका कारण है कि इसमें एंटी-स्ट्रेस और एंटी-डिप्रेशन गुण मौजूद होते हैं।गोटू कोला में एंटी-एंग्जायटी गुण भी शामिल होता है, जो बेचैनी और व्याकुलता को कम कर सकते हैं।यहां जानिए गोटू कोला के फायदे।

अश्वगंधा भी है प्रभावी

अश्वगंधा के पाउडर का सेवन भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है।

रिपोर्ट के मुताबिक, 50 वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में याददाश्त, ध्यान, सोच, प्रतिक्रिया समय और सूचना-प्रक्रिया क्षमताओं में बड़े पैमाने पर सुधार देखा गया, जब उन्होंने 8 सप्ताह तक प्रतिदिन 600 मिलीग्राम अश्वगंधा अर्क का सेवन किया।दरअसल, इस जड़ी बूटी में एडाप्टोजेनिक होता है, जो मानसिक तनाव को कम करके दिमाग को आराम देती है।यहां जानिए अश्वगंधा के फायदे।

अकरकरा का करें सेवन

अकरकरा का इस्तेमाल लंबे समय से मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार के लिए किया जाता आ रहा है।इसमें कुछ बायोएक्टिव छोटे अणु होते हैं, जो दिमाग के रसायनों को टूटने से रोकते हैं और याददाश्त, सोच, शांति, सतर्कता और ध्यान को बढ़ाते हैं।विभिन्न अध्ययनों से पता चला है कि इस प्राकृतिक घटक ने अल्जाइमर और अन्य मानसिक स्थितियों वाले रोगियों की स्थिति में सुधार किया है।

जटामांसी भी है लाभदायक जड़ी बूटी

जटामांसी भी एक प्रभावी मेमोरी बूस्टर के रूप में भी काम कर सकती है।यह सीखने और संज्ञानात्मक कौशल में सुधार कर सकती है। साथ ही यह एक पुनर्स्थापना एजेंट के रूप में कार्य करती है और कमजोर याददाश्त से पीड़ित लोगों की मदद करती है।लाभ के लिए जटामांसी के पाउडर को ब्राह्मी, अश्वगंधा और वाचा के साथ मिलाकर पानी के साथ निगलें।(आरएनएस)

दिल की आवाज से हल

जीतेंद्र चौधरी

आइये आज कुछ अलग तरह की बात करते हैं, लेकिन पहले आपको एक छोटी-सी कहानी सुनाना चाहता हूं। एक बार एक राजा ने सुंदर-सा महल बनाया और महल के मुख्य द्वार पर एक गणित का सूत्र लिखवाया और घोषणा की कि इस सूत्र से यह द्वार खुल जाएगा और जो भी सूत्र को हल करके द्वार खोलेगा, मैं उसे अपना उत्तराधिकारी घोषित कर दूंगा... राज्य के बड़े-बड़े गणितज्ञ आये और सूत्र देखकर लौट गए। किसी को कुछ समझ नहीं आया। आखिरी तारीख पर 3 लोग आये और कहने लगे कि हम इस सूत्र को हल कर देंगे। उसमें 2 तो दूसरे राज्य के बड़े गणितज्ञ अपने साथ बहुत से पुराने गणित के सूत्रों की किताबों सहित आये। लेकिन एक व्यक्ति जो साधक की तरह नजर आ रहा था, कुछ भी साथ नहीं लाया। उसने कहा कि मैं यहीं पास में ध्यान कर रहा हूं। उसने कहा-पहले इन्हें मौका दिया जाये। दोनों सूत्र हल नहीं कर पाये और उन्होंने हार मान ली। अंत में उस साधक को ध्यान से जगाया गया और कहा कि आप सूत्र हल करिये।

साधक ने आंखें खोली और सहज मुस्कान के साथ द्वार की ओर चला। उसने द्वार को धकेला और यह क्या... द्वार खुल गया। राजा ने साधक से पूछा कि आपने ऐसा क्या किया साधक ने कहा जब मैं ध्यान में बैठा तो सबसे पहले अंतर्मन से आवाज आई कि पहले चेक कर ले कि सूत्र है भी या नहीं, इसके बाद इसे हल करने की सोचना और ध्यान के बाद जब बारी आयी तो मैंने वही किया। इसी तरह हम अपने जीवन में कल्पित समस्याओं की जटिलताओं से जूझते रहते हैं। जबकि हकीकत में ये सिर्फ हमारी महज आशंकाएं ही होती हैं। यह उदाहरण हमें जीवन में सकारात्मक राह दिखाता है। ऐसे ही कई बार जिंदगी में समस्या होती ही नहीं और हम विचारों में उसे इतनी बड़ी बना लेते हैं कि वह समस्या कभी हल न होने वाली है लेकिन हर समस्या का उचित इलाज आत्मा की आवाज है। साथियों आज ज्ञान यहीं तक था, किसी भी समस्या को इतना बड़ा मत बनाइए कि वो आप पर हावी हो जाए, अपने दिल की बात सुनिए, ऐसी कोई समस्या ही नहीं, जिसका कोई समाधान न हो।

मधुमेह को दूर करना है तो कीजिये योगासन

मधुमेह एक बहुआयामी बीमारी है जो व्यायाम में कमी, सही खाना नहीं खाने और आजकल के नए राक्षस तनाव से आती है।

यह सभी हमारी जीवन षैली की ओर इशारा करते हैं। दवाईयों के साथ हमारी जीवनशैली भी इसके नियंत्रण में महत्वपूर्ण स्थान रखती है।

इस भागती-दौडती जीवनशैली में हमारे लिए समय निकालनाभी एक चुनौती है। इस संदर्भ में योगिक क्रियाएं जैसे योग, ध्यान, प्राणायाम हमारी बहुत मदद कर सकता है। इसे अपनी सुबह की सैर में से कटोती करके नहीं करना है बल्कि सुबह की सैर के साथ इन्हे करना है और मधुमेह को हराना है।

अच्छे परिणाम के लिए योगिक क्रियाओं में नियमितता आवष्यक है। प्रतिदिन के अपने कार्य पर अडिग भी रहना है। यह या तो सुबह हो सकता है या फिर शाम को, जैसा आपको सुविधाजनक लगे। समय को नियोजित कीजिए और उस पर अनुशासित रहिए।

यहां पर कुछ आसन दिखाए जा रहे हैं जिससे मधुमेह को नियंत्रण में मदद मिलेगी-

1. कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम से हमारा तंत्रिका तंत्र और दिमाग के तंतु पुर्नजीवित होते हैं। यह मधुमेह के लिए बहुत लाभदायक है क्योकि इसमें पेट के अंगो को उत्तेजित करता है। इस प्राणायाम से रक्त प्रवाह अच्छा होता है और दिमाग भी ताजा रहता है।

2. सुप्त मत्स्येन्द्रासन

इसे लेटकर और शरीर को घुमाकर किया जाता है जिससे अंदरूनी अंग प्रभावित होकर हमारा हाजमा सही करते हैं। इससे पेट के अंगों पर भी दबाव बनता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है।

3. धनुरासन

शरीर को धनु की तरह मोडना हमारे पेनक्रियाज को संचालन में मदद करता है इसलिए इस आसन को मधुमेह के लिए अच्छा माना गया है। इससे पेट की मांसपेशियों में मजबूती आती है और तनाव व थकान से मुक्ती मिलती है।

4. पश्चिमोत्तानासन

पैरों को फैलाकर सामने की ओर झुकने पर पेट और पैल्विक अंगों के लिए तनाव उत्पन्न होता है और यह मधुमेह के लिए उपयोगी है। इससे शरीर में प्राण का स्तर संतुलित होता है और दिमाग को शांत रखने में सहायक होता है।

5. अर्ध्य मत्स्येन्द्रासन

यह बैठकर किया जाने वाला आसन है। रीढ की हड्डी को घमाव मिलता है साथ ही पेट को भी अच्छी वर्जिष मिलती है। इससे फेफडों को आक्सीजन की भरपूर मात्रा मिलती है। इससे रीढ की हड्डी में रक्त प्रवाह सही होता है।

6. शवासन

अंत में विश्राम करने के लिए शवासन होता है, इसमें शरीर को गहरी ध्यान अवस्था में जाया जा सकता है।

हेयर कॉम्ब करने का यह है सही तरीका, तुरंत सुलझ जाएंगे बाल!

अपने बालों को अच्छे से संवारने के लिए उनमें कंघी करना बेहद जरूरी है। लोग अक्सर ऊपर से नीचे की और कंघी करते हैं लेकिन क्या आपको पता है अगर आप नींचे से ऊपर की ओर कंघी करेंगे तो इससे आपको कई सारे फायदे मिलते हैं। आज हम आपको इसके फायदे के बारे में बताएंगे। इंस्टाग्राम पेज हेयर सेवियर्स के मुताबिक बालों को नीचे से ऊपर की ओर धीरे से ब्रश करने से बाल हेल्दी और सेहतमंद होता है। अगर आप नीचे की और से बाल झाड़ेंगे तो बाल की गांठें तुरंत सुलझ जाती है। इससे बाल में खिंचाव कम होता है। साथ ही साथ टूटने और दोमुंहे बाले से भी छुटकारा मिल जाता है।

उलझे हुए बाल की रोकथाम- अगर आपके बाल काफी ज्यादा उलझे हुए रहते हैं या उसमें गांठ पड़ जाती है तो आप इस तरीके से कंघी कर सकते हैं। हेयर ब्रश को नीचे से ऊपर की बाल झाडने से तुरंत सुलझ जाते हैं। उसमें उलझे हुए बाल में गांठ पड़ जाती है। इसे आप कंघी से ही ठीक कर सकते हैं। नीचे से ब्रश करने से बालों को जड़ों से उखाडने की संभावना कम हो जाती है, जिससे असुविधा हो सकती है और संभावित रूप से समय के साथ बाल झडने लगते हैं। गीले होने पर बालों के टूटने की संभावना अधिक होती है। जब बाल सूखे हों तो नीचे से शुरू करने से उनका टूटना कम हो जाता है, जिससे ब्रश करने का अनुभव अधिक सहज और स्वस्थ होता है।

नीचे से धीरे से ब्रश करना खोपड़ी के लिए दयालु होता है, अनावश्यक जलन को रोकता है। यह खोपड़ी के रक्त परिसंचरण को भी उत्तेजित करता है, जिससे बालों के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।

बालों के बढने की दिशा में ब्रश करने से बालों की प्राकृतिक संरचना और संरेखण को बनाए रखने में मदद मिलती है। यह साफ-सुथरा दिखने में योगदान दे सकता है और फ्रिज़ के जोखिम को कम कर सकता है। (आरएनएस)

गुलाब के स्वास्थ्यबर्धक फायदे जानकर आप रह जाएंगी हैरान

गुलाब हर किसी की पसंद होता है। गुलाब की पत्तियों से आपको मनचाही खूबसूरती मिल सकती है। इसके अलावा गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे भी होते हैं। इसमें कई ओषधीय गुण पाए जाते हैं। जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

आज हम आपको गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे यहां बता रहें हैं। आप इनका यूज कर अपने स्वास्थ्य तथा खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं।

गुलाब के स्वास्थ्यवर्धक फायदे:

वजन: गुलाब में एंटीऑक्सीडेंट तथा विटामिन-सी पाया जाता है। इसकी पत्तियों के पेस्ट को आप मेथी या पानी के साथ मिलाकर सेवन करती हैं तो आपका अतिरिक्त बजन घटता है।

चेहरा: गुलाब की पत्तियां आपके चेहरे को निखारने का अच्छा कार्य करती हैं। इसके लिए आप मुल्तानी मिट्टी में गुलाब की पत्तियां पीस कर अपने चेहरे पर हफ्ते में एक बार अवश्य लगाएं।

थकान: गुलाब की पत्तियों के सेवन से आपकी शारारिक और मानसिक थकान भी दूर होती है। यदि आप तनाव में रहती है और आपको रात को जल्दी नींद नहीं आती तो आप गुलाब की पत्तियों को अपने सिरहाने रख कर सोएं। होठ: गुलाब के फूल की पत्तियां आपके होठों के लिए बहुत उपयोगी होती हैं। यदि आप इनका सेवन करती हैं तो आपके होंठ हमेशा खिले खिले रहेंगे। इसके अलावा आप गुलाब की पत्तियों का पेस्ट बनाकर अपने होठों पर लगा सकती हैं।

तुलना से हीनभावना का शिकार हो जाता है बच्चा

कई बार अभिभावक दूसरे बच्चों की प्रतिभा से प्रभावित होकर कभी-कभी अपने बच्चों की तुलना दूसरे बच्चों से कर बैठते हैं। उनको इसका भान नहीं होता कि उनके इस रवैये का प्रभाव आपके बेटी-बेटे के नाजुक मानस पटल पर कितना हानिकारक प्रभाव पड़ता है। वह हीनभावना का शिकार हो जाता है जिससे वह सारी जिंदगी उभर नहीं पाता।

पड़ोसी की बेटी ज्यादा अंक परीक्षा में ले ले तो आपको अपनी बेटी को कम नहीं समझना चाहिए। अपने बच्चों को आगे बढने की प्रेरणा प्रोत्साहन जरूर दें लेकिन दूसरों से उनकी तुलना मत करें। हर व्यक्ति का आई क्यू, स्वभाव, रासायनिक एवं जैविक रचना अलग-अलग होती है। हर बच्चे का स्वभाव अलग होता है। दो व्यक्ति एक जैसे कभी नहीं हो सकते। सभी बच्चों का स्वभाव अलग होता है। बच्चों को समझ कर, उनकी प्रतिभा जिस क्षेत्र में है यह जानकर उसे उस क्षेत्र में मेहनत करने का प्रोत्साहन दें?

माता-पिता बच्चे के लिए भगवान से बढ़कर होते हैं। एक मां सौ शिक्षकों से बढ़कर होती है। जीवन का पहला संगीत मां की लोरी होती है। माता-पिता और बच्चों में पीढ़ी का अंतर तो होता ही है फिर भी समझदार मां-बाप को यथा समय इस अंतर को कम कर देना चाहिए। बच्चों से उनके जवान होने पर मित्रवत व्यवहार करें।

बच्चों के गुणों की प्रशंसा करें, उनकी कमियों को प्यार से उन्हें बताकर दूर करने का प्रयास करें। हर बच्चा प्रकृति का अनुपम प्रसाद है। माता-पिता और अध्यापकों का उसके व्यक्तित्व विकास में बहुत योगदान होता है। हर बच्चा अपना अलग स्वभाव रखता है। उसकी प्रतिभा पहचान कर उसे उसी रूप में ढालने का प्रयत्न करें। उसकी दूसरों के साथ तुलना मत करें। उसको डांट फटकार कर हतोत्साहित मत कर दें जिससे फिर वह जिंदगी में उठ ही न सके। इससे कई बार निराश हो कर बच्चे अवसाद का शिकार तक हो जाते हैं। यहां तक कि खुदकुशी तक कर लेते हैं, इसलिए हालत को समझकर ही उन्हें समझायें।

सेहत के लिए लाभकारी है रामबुतान फल

यूं तो सभी फल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं लेकिन क्या आपने रामबुतान फल के बारे में सुना है? कम ही लोग इस फल के बारे में जानते हैं। ये फल दिखने में लीची की तरह ही होता है. इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, कॉपर, प्रोटीन, आयरन पाया जाता है. साथ ही 100 ग्राम रामबुतान फल में सिर्फ84 कैलोरी पाई जाती हैं। इसके अलावा इस फल में एंटीऑक्सीडेंट गुण भी मौजूद हैं, जो शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इस फल के सेवन से कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रहा जा सकता है.

ये हैं रामबुतान फल के फायदे-

हड्डियों को मजबूत बनाता है- रामबुतान फल में भरपूर मात्रा में फास्फोरस पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है. इसके सेवन से लंबे समय तक हड्डियां मजबूत रहती हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद- एक अध्ययन के मुताबिक, इस फल के साथ इसका छिलका भी काफी गुणकारी है। इसके छिलके में एंटी-डायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो डायबिटीज की बीमारी में फायदेमंद साबित होते हैं।

त्वचा के लिए फायदेमंद- रामबुतान फल का बीज त्वचा को हेल्दी बनाने के काम करता है। इसके बीजों से बने पेस्ट को चेहरे पर लगाने से स्किन के दाग-धब्बे दूर होने के साथ स्किन में निखार भी आता है। ये फल त्वचा को हाइड्रेट करने का काम भी करता है। रोजाना चेहरे पर इसके बीज का पेस्ट लगाने से त्वचा कोमल और मुलायम बनती है. साथ ही लंबे समय तक त्वचा पर झुर्रियां भी नहीं पड़ती हैं।

हाजमे को बेहतर करता है- रामबुतान फल में मौजूद फाइबर डाइजेशन में सुधार करता है, जिससे कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण आंतों में मौजूद बैकटीरिया को नष्ट करते हैं।

कैंसर से सुरक्षित रखता है- कई गुणों से भरपूर रामबुतान फल में एंटीऑक्सीडेंट भी भारी मात्रा में मौजूद होते हैं, जो कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से सुरक्षित रखने मदद करते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स को नष्ट करके कैंसर से बचाव करते हैं। एक स्टडी के मुताबिक, रामबुतान फल के छिलकें शरीर कैंसर की कोशिकाओं को बनने से रोकते हैं। लिवर कैंसर में भी ये फल बहुत फायदेमंद होता है।

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

खाना बनाने के लिए नारियल तेल हेल्दी है या नहीं?

कुछ सालों से नारियल तेल ने हेल्थ के हिसाब से काफी ज्यादा लोकप्रियता हासिल की है। कई रिसर्च में यह बात सामने आई है कि इसमें भरपूर मात्रा में हेल्दी फैट और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। फिर भी, यह सवाल अक्सर उठता है कि नारियल का तेल उतना स्वास्थ्यप्रद है या नहीं, जैसा कि कई रिसर्च में यह बात साबित हो चुकी है। यह सवाल काफी तेजी से विवादास्पद हो गया है। कुछ लोगों का तर्क है कि नारियल तेल के स्वास्थ्य लाभ उतने महान नहीं हो सकते हैं जितना पहले माना जाता था।

तो आइए करीब से देखें और पांच कारणों की जांच करें कि क्यों नारियल का तेल उतना स्वास्थ्यवर्धक नहीं है जितना हम सोचते हैं।

हाई फैट : नारियल के तेल में उच्च स्तर की संतृप्त वसा होती है, जो शरीर में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (अक्सर खराब कोलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है) के स्तर को बढ़ा सकता है।

फैटी एसिड का अच्छा सोर्स होता है: ओमेगा-3 और ओमेगा-6 जैसे आवश्यक फैटी एसिड हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन वे नारियल के तेल में महत्वपूर्ण मात्रा में नहीं पाए जाते हैं। इसलिए, स्वस्थ वसा के दैनिक सेवन के लिए केवल नारियल तेल पर निर्भर रहना आपके शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकता है।

हाई कैलोरी: सामग्रीनारियल तेल को अन्य खाना पकाने वाले तेलों के स्वस्थ विकल्प के रूप में विपणन किया जा सकता है, लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि यह अभी भी वसायुक्त है और इसमें उच्च संख्या में कैलोरी होती है।

आवश्यक पोषक तत्वों की कमी: जबकि नारियल के तेल में विटामिन ई और लॉरिक एसिड जैसे कुछ लाभकारी पोषक तत्व होते हैं, लेकिन इसमें कई आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है जिनकी हमारे शरीर को ठीक से काम करने के लिए आवश्यकता होती है।

नारियल तेल हेल्दी होता है या नहीं?: नारियल का तेल वास्तव में स्वास्थ्यप्रद है या नहीं, इस पर बहस होने का एक मुख्य कारण यह है कि इसके स्वास्थ्य संबंधी दावों का समर्थन करने के लिए पर्याप्त दीर्घकालिक शोध नहीं है।

क्या इसका मतलब यह है कि हमें अपने आहार से नारियल तेल को हटा देना चाहिए? आवश्यक रूप से नहीं। हालांकि हमारे स्वास्थ्य पर इसके संभावित नकारात्मक प्रभावों के बारे में कुछ चिंताएं हैं, फिर भी संतुलित आहार के हिस्से के रूप में नारियल तेल का सीमित मात्रा में आनंद लिया जा सकता है। इसकी उच्च संतृप्त वसा सामग्री के बारे में जागरूक होना महत्वपूर्ण है और स्वस्थ वसा के हमारे दैनिक सेवन के लिए केवल इस पर निर्भर नहीं रहना चाहिए।(आरएनएस)

अजय देवगन की सुपरनैचुरल थ्रिलर फिल्म का नाम होगा शैतान!

बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन को आखिरी बार फिल्म भोला में देखा गया था, जो अमेजन प्राइम वीडियो पर उपलब्ध है।अब अजय एक सुपरनैचुरल थ्रिलर फिल्म में नजर आने वाले हैं, जिसमें उनकी भिड़ंत आर माधवन से होगी।यह फिल्म वश नाम की गुजराती फिल्म का हिंदी रीमेक होगी।ताजा खबर यह है कि अजय और माधवन की यह फिल्म शैतान नाम से सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसका निर्देशन विकास बहल करने वाले हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, शैतान की शूटिंग खत्म हो चुकी है और इसका ज्यादातर हिस्सा मुंबई, मसूरी और लंदन में शूट हुआ है।यह अजय और माधवन की साथ में पहली फिल्म है।इस फिल्म को पैनोरमा स्टूडियोज के बैनर तले अजय, कुमार मंगत पाठक और अभिषेक पाठक द्वारा निर्मित किया जा रहा है।अजय इससे पहले भी सुपरनैचुरल थ्रिलर जॉनर में काम कर चुके हैं, जिसमें भूत और काल जैसी फिल्मों का नाम शामिल है।

अजय जल्द ही मैदान में नजर आने वाले हैं, जो भारतीय फुटबॉल के स्वर्णिम वर्षों पर आधारित है। इसका निर्देशन अमित रविंद्रनाथ शर्मा ने किया है।इसके अलावा वह रोहित शेट्टी के कॉप यूनिवर्स की फिल्म सिंघम अगेन को लेकर भी चर्चा में हैं। इस फिल्म से उनकी पहली झलक सामने आ चुकी है।इसमें दीपिका पादुकोण, रणवीर सिंह, करीना कपूर खान और टाइगर श्रॉफ भी हैं।औरों में कहाँ दम था भी अजय के खाते से जुड़ी है।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -012

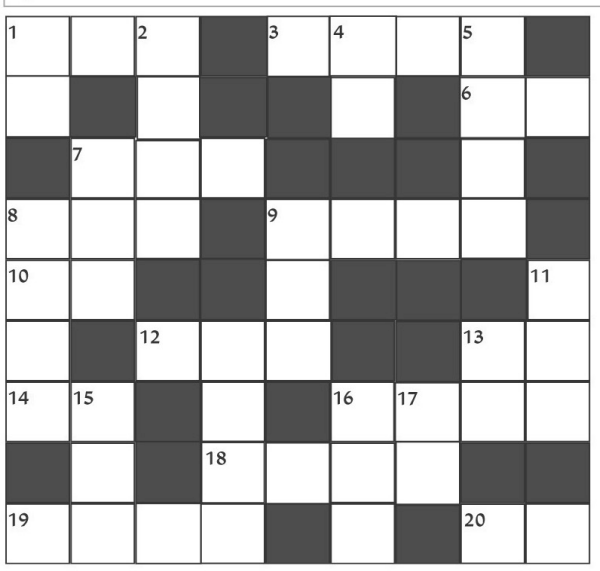
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 11 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

कांतारा चैप्टर 1 की अनाउंसमेंट वीडियो ने पूरे देश में मचाई धूम

ऋषभ शेट्टी एक बार फिर बड़े पर्दे पर तहलका मचाने के लिए तैयार है। हाल ही में उन्होंने कांतरा चैप्टर 1 की अनाउंसमेंट की है। इस घोषणा के साथ उन्होंने फिल्म का एक टीजर भी जारी किया था।

वहीं इस टीजर के सामने आने के बाद फैंस खुशी से धूम उठे हैं। फिल्म का दमदार टीजर देखने के बाद चारों तरफ तहलका मचा गया है। फिल्म के फर्स्ट-लुक पोस्टर और टीजर ने पूरे देश में धूम मचा दी है। फिल्म को लेकर फैंस के बीच जोरदार चर्चा हो रही है। वहीं रिलीज के 24 घंटों के भीतर टीजर को 12 मिलियन व्यूज मिल चुके हैं। इस खबर को होम्बले फिल्म्स ने शेयर करते हुए लिखा, 12 मिलियन व्यूज और गिनती जारी है। कांतारा टीजर का जादू अब दर्शकों के दिलों को आकर्षिक कर रहा है।

टीजर में ऋषभ शेट्टी की दमदार और डरावनी झलक देखने को मिल रही है। वहीं वीडियो की शुरुआत प्रसिद्ध दहाड़ से होती है, जो पहली फिल्म में भी सुना गया था। इसके साथ ही इसका फ्यूचर और पास्ट से कनेक्शन दिखाते हैं।वहीं बैकग्राउंड में एक खूंखार म्यूजिक भी सुनाई दे रहा है। टीजर को देखने के बाद किसी के भी रोंगटे खड़े हो जाएंगे। वहीं पहले पार्ट के बाद फिल्म के अगले पार्ट का भी फैंस को बेसब्री से इंतजार है।

वहीं कांतारा चैप्टर 1 के अगले साल 7 भाषाओं कांतारा चैप्टर-1 को हिंदी और कन्नड़ सहित तमिल, तेलुगु, मलयालम, इंग्लिश और बंगाली भाषा में रिलीज होगी इसकी शूटिंग दिसंबर के अंत में शुरू होगी। फिलहाल फिल्म के कलाकारों का खुलासा नहीं किया गया है, लेकिन फिल्म का पहला लुक असाधारण कहानी से भरी एक समानांतर दुनिया की यात्रा को दर्शाता है।

ये रिश्ता क्या कहलाता है में शामिल होने पर समृद्धि शुक्ला ने कहा- सभी सितारे एक साथ आ गए हैं

ये रिश्ता क्या कहलाता है में लीप के बाद एक्ट्रेस समृद्धि शुक्ला अभीरा के किरदार में नजर आएंगी। इस रोल को पाने की खुशी जाहिर करते हुए उन्होंने कहा कि ऐसा लगता है जैसे सभी सितारे एक साथ आ गए हैं। यह एक परफेक्ट शो और एक परफेक्ट प्रोडक्शन हाउस है। शो का हिस्सा बनने के बारे में बात करते हुए, समृद्धि ने कहा, मैं बहुत खुश हूं और मुझे लगता है कि कोई भी होगा। यह कुछ ऐसा है जिसके बारे में सपने देखे जाते हैं, एक परफेक्ट चैनल, एक परफेक्ट प्रोडक्शन हाउस, एक परफेक्ट शो, सब कुछ ऐसा है जैसे सभी सितारे एक साथ आ गए हैं और यह सबसे अच्छी चीज, सबसे अच्छा मौका और सबसे अच्छा ग्राउंड है जिसे कोई भी मांग सकता है।

यह बेहद कम देखने को मिलता है और खासकर, आज के समय में, अधिकांश शो ऐसा नहीं करते हैं, वे मुश्किल से 100 एपिसोड पूरे करते हैं। हमारे पास ये रिश्ता क्या कहलाता है जैसा शो है जिसने 4000 से ज्यादा एपिसोड पूरे किए, यह एक बड़ी बात है। अपनी भूमिका के बारे में बोलते हुए, उन्होंने कहा, अभीरा उन सभी चीज़ों से बहुत अलग है जो मैंने पहले की हैं। इसके लिए बहुत अधिक सहजता, ऊर्जा की आवश्यकता होती है और वह वाइब्रेंट है, एनर्जी से भरपूर है और बहुत इमोशनल है।

वह कुछ भी कह देती है, जिसका एहसास उसे बाद में होता है। वह पहले बोलती है और बाद में सोचती है, वह उस तरह की इंसान है। वह ऐसी इंसान है जो हमेशा सही के लिए खड़ी रहती है, चाहे कितनी भी मुश्किल क्यों न हो, चाहे उनके सामने कोई भी हो, वह कभी भी इससे शर्माती नहीं है। वह जिस चीज में विश्वास करती है उस पर कायम रहती है।

रणबीर कपूर की एनिमल ने रचा इतिहास, अपने नाम किया बड़ा रिकॉर्ड

मौजूदा वक्त में रणबीर कपूर अपनी फिल्म एनिमल को लेकर जबरदस्त सुर्खियों में हैं। इसमें उनकी जोड़ी रश्मिका मंदाना संग बनी हैं।यह फिल्म आखिरकार लंबे इंतजार के बाद 1 दिसंबर सिनेमाघरों का दरवाजा खटखटा चुकी है। फिल्म को समीक्षकों के साथ दर्शकों की ओर से भी सकारात्मक समीक्षा मिल रही है।एनिमल सिर्फ भारत में ही नहीं, बल्कि दुनियाभर में तहलका मचा रही है। अब फिल्म ने रिलीज होते ही अपने नाम एक रिकॉर्ड भी कर लिया है।

एनिमल के निर्माताओं ने बताया कि फिल्म ने उत्तरी अमेरिका में 10 लाख डॉलर (लगभग 8.3 करोड़ रुपये) की कमाई का आंकड़ा पार किया है।यह फिल्म इस उपलब्धि को हासिल करने वाली पहली हिंदी फिल्म बन गई है।एनिमल के एक्स हैंडल पर लिखा, इतिहास बन गया। एनिमल ने उत्तरी अमेरिका में 10 लाख डॉलर का आंकड़ा पार किया। इसका प्रीमियर शाम 5:30 बजे पर होगा। यह उपलब्धि हासिल करने वाली पहली हिंदी फिल्म। अभी कई और रिकॉर्ड टूटेंगे।

फिल्म में रणबीर का किरदार स्वभाव से हिंसक है और अपने परिवार के लिए किसी की भी, कहीं भी जान ले सकता है।निर्देशक संदीप प्यार और हिंसा के इस तालमेल के लिए खासतौर से जाने जाते हैं।रणबीर इस तरह की गंभीर हिंसक एक्शन किरदार में पहली बार नजर आए हैं और उन्होंने साबित किया है कि पर्दे पर उन्हें कुछ भी दे दिया जाए, वह निराश नहीं करेंगे।रणबीर फिल्म के हर दृश्य में राज करते हैं।

कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर साथ-साथ

कॉमेडियन कपिल शर्मा और सुनील ग्रोवर की जुगलबंदी दर्शकों को बड़ी पसंद आती थी। कामेडी नाइट्स विद कपिल में जब सुनील गुत्थी बनकर आते थे तो शो देखने का मजा दोगुना हो जाता था।हालांकि, फिर दोनों कलाकारों के बीच झगड़ा हुआ। लिहाजा सुनील ने कपिल का शो छोड़ अपना रास्ता अलग कर दिया। बावजूद इसके प्रशंसक दोनों को पर्दे पर साथ देखने के लिए बेताब थे।अब आखिरकार प्रशंसकों का यह इंतजार खत्म हो गया है।

कपिल और सुनील दोनों ने ही सोशल मीडिया पर अपनी वापसी की घोषणा की है।कपिल ने इंस्टाग्राम पर अपने शो का एक प्रोमो जारी कर लिखा, दिल थाम के बैठिए, जिस घड़ी का इंतजार था, वो आ गई है। हम साथ आ गए हैं, सिर्फ और सिर्फ नेटफ्लिक्स के नए शो में।शो में अर्चना पूरन सिंह, कीकू शारदा, कृष्णा अभिषेक, राजीव ठाकुर और अनुकल्प गोस्वामी भी दर्शकों को गुदागुदाएंगे, जो वीडियो में भी नजर आ रहे हैं।

प्रोमो में सुनील और कपिल फ्लाइट में हुई अपनी लड़ाई का भी जिक्र करते हैं। कपिल कहते हैं कि वे साथ लौट रहे हैं। तभी सुनील तंज कसते हैं कि ऑस्ट्रेलिया रहने देते हैं। फिर वो ये भी कहते हैं कि इस बार बाय रोड जाएंगे फ्लाइट से नहीं।कपिल ने कुछ ही दिन पहले अपने इस शो का ऐलान किया था। उन्होंने बताया था कि फॉर्मेट से लेकर घर तक, शो में कई बदलाव आएंगे, लेकिन मंडली पुरानी रहेगी।

सुनील द कपिल शर्मा शो में डॉक्टर मशहूर गुलाटी का किरदार निभाकर भी खूब मशहूर हुए थे। उनके बाहर होने से शो की टीआरपी काफी प्रभावित हुई थी।दोनों के बीच विवाद काफी चर्चा में रहा था। 2017 में ऑस्ट्रेलिया से आते वक्त फ्लाइट में सुनील और कपिल के बीच झड़प हो गई थी। कहा जाता है कि कपिल ने तुनकमिजाजी में सुनील पर हाथ भी उठा दिया था। इसी वजह से सुनील ने उनका शो छोड़ दिया था।

कपिल ने कुछ समय पहले एक इंटरव्यू में बताया था, मैंने सुनील के साथ लड़ाई की, ठीक है, लेकिन मेरी उनसे कोई दुश्मनी नहीं थी और ना ही मैं उनसे असुरक्षित था। उन्होंने कहा था, मैं गुस्सैल स्वभाव का था और यह बात मैं मानता हूं। यह मेरे खून में था। मैं बहुत गुस्सैल था। मैं जोश से प्यार करता हूं और जब मुझे गुस्सा आता है तो मैं अपना आपा खो देता हूं। हालांकि, अब मैं ऐसा नहीं हूं।

किरदार को मजबूत बनाने के लिए ईशा तलवार ने सीखा ढोल बजाना

अभिनेत्री ईशा तलवार, जो अपने आगामी स्ट्रीमिंग शो चमक की तैयारी कर रही हैं, ने कहा कि शो की दुनिया में खुद को डुबोने के लिए, वह स्थानीय संस्कृति और वहां के लोगों से परिचित होने के लिए कुछ समय के लिए पंजाब चली गईं। उन्होंने पंजाबी संगीतकार जैज़ के अपने किरदार को प्रामाणिकता देने के लिए ढोल बजाना भी सीखा।

अभिनेत्री ने बताया कि शो में वह जसमीत कौर (जैज़) का किरदार निभा रही हैं, जो एक संघर्षरत गायिका और ढोल वादक है जो पंजाब के संगीत उद्योग में सही अवसर पाने के लिए अपना रास्ता तलाश रही है।

अपने किरदार के लिए अपनी तैयारियों पर प्रकाश डालते हुए अभिनेत्री ने कहा, किसी किरदार में ढलने के लिए, उस क्षेत्र के परिवेश को समझना बहुत महत्वपूर्ण है जिस पर कहानी आधारित है।

चमक में परमवीर सिंह चीमा, मनोज पाहवा, गिप्पी गरेवाल, मोहित मलिक, ईशा तलवार, मुकेश छाबड़ा, प्रिंस कंवलजीत सिंह, सुविंदर (विक्की) पाल और अकासा सिंह सहित कई स्टार कलाकार शामिल हैं।

इसमें गिप्पी ग्रेवाल, मीका सिंह, मलकीत सिंह, एमसी स्क्वायर, अफसाना खान, असीस कौर, सुनिधि चौहान, कंवर ग्रेवाल, शाश्वत सिंह और हरजोत कौर जैसे कई पंजाबी संगीत आइकन के गाने भी शामिल हैं।

अभिनेत्री ने आगे उल्लेख किया-इसलिए मैंने मुंबई के बाहर एक पंजाबी घराने के कामकाज को देखने और सांस लेने के लिए मोगा, पंजाब में अपने दोस्त जस्सी संघा के साथ रहने का फैसला किया, जिस शहर में मैं पली-बढ़ी थी। मुझे सबसे पहले ईशा की जड़ों को ढूंढना था। जैज़ की जड़ों तक। इसके अतिरिक्त, मैंने अपने प्रदर्शन में प्रामाणिकता लाने के लिए ढोल बजाना भी सीखा।

रोहित जुगराज चौहान द्वारा निर्मित और निर्देशित, चमक 7 दिसंबर को सोनी लिव पर आएगी।

थैंकयू फॉर कमिंग ने नेटफ्लिक्स पर दी दस्तक

भूमि पेडनेकर स्टारर फिल्म 'थैंक्यू फ़ॉर कमिंग' इस साल 6 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। इस सेक्स कॉमेडी फिल्म में भूमि के अलावा, शहनाज़ गिल, डॉली सिंह सहित कई कलाकारों ने अहम रोल प्ले किया था। ये फिल्म रिया कपूर के पति करण बुलानी के निर्देशन की पहली फिल्म थी। हालांकि 'थैंक्यू फ़ॉर कमिंग' बॉक्स ऑफिस पर कोई कमाल नहीं कर पाई थी। वहीं अब थिएट्रिकल रिलीज के बाद ये फिल्म ओटीटी पर भी रिलीज हो गई है। चलिए जानते हैं भूमि पेडनेकर स्टारर इस फिल्म को किस ओटीटी प्लेटफॉर्म पर कब और कहां देख सकते हैं?

'थैंक्यू फ़ॉर कमिंग' की थिएट्रिकल रिलीज के कुछ महीनों बाद थैंक यू फॉर कमिंग ओटीटी पर लिजी हो गई है। इस फिल् में भूमि पेडनेकर, शहनाज़ गिल, डॉली सिंह, कुशा कपिला, शिबानी बेदी, प्रधुम्न सिंह, नताशा रस्तोगी, सुशांत दिवगीकर, डॉली अहलूवालिया, करण कुंद्रा ने अभिनय किया है। जो लोग इस सेक्स कॉमेडी फिल्म को सिनेमाघरों में नहीं देख पाए थे वे अब घर बैठे इसे एंजॉय कर सकते हैं। 'थैंक्यू फ़ॉर ये फिल्म स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर देखने के लिए अवेलेबल है।

नेटफ्लिक्स के ऑफिशियल सोशल मीडिया हैंडल पर इसकी ओटीटी रिलीज की अनाउंसटमें भी की गई है। जिसमें लिखा गया है, गेटकीपिंग खत्म हो गई है, अब समय आ गया है कि इन गर्ल बॉसों को हमारी स्क्रीन पर डांस करने दिया जाए स' थैंक्यू फ़ॉर कमिंग' अब नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो रही है!

'थैंक्यू फ़ॉर कमिंग' एक ऐसी महिला के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसे कभी भी ऑर्गेज्म नहीं हुआ है। फिल्म में दिखाया गया है कि कनिका (भूमि पेडनेकर) पितृसत्तात्मक दुनिया में सामाजिक दबाव से परेशान है। उसके मिस्टर की तलाश की जा रही है जब उसे कोई मिल जाता है तो चीज़ें काफी ह्यूमर वाली हो जाती है। फिल्म में भूमि के काफी बोल्ड सीन भी हैं। बता दें कि रिलीज से पहले ही, थैंक यू फॉर कमिंग ने इस साल प्रेस्टिजियस टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में अपने गाला वर्ल्ड प्रीमियर के बाद काफी हलचल मचा दी थी।

इजराइल को दूरगामी नुकसान हुआ है

सत्येन्द्र रंजन

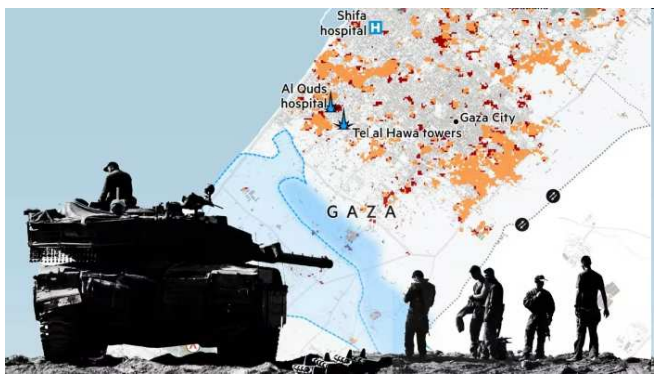
दुनिया ने आवाक होकर इस भयानक नजारे को देखा और फिर उसका विरोध एवं उस पर गुस्सा कई रूपों में व्यक्त हुआ। नतीजतन, दुनिया की निगाह में आम तौर पर पूरे पश्चिम- और विशेष रूप से अमेरिका और इजराइल का अख़लाक पूरी तरह चूक गया है। चूंकि इजराइल और हमास एक दूसरे के खिलाफ खड़े हैं, इसलिए मोटे तौर पर यह कहा जा सकता है कि उनमें एक को हुआ नुकसान दूसरे का लाभ है।

इजराइल और फिलस्तीन के बीच 47 दिन तक चली लड़ाई के बाद 'मानवीय आधार पर हमले रोकने' के लिए हुए समझौते का श्रेय अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडेन ने लिया। अमेरिका की राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद के प्रवक्ता जॉन किर्बी ने दावा किया कि यह समझौता कराने में बाइडेन की प्रमुख भूमिका रही। तो प्रश्न है कि सात अक्टूबर को इजराइल पर हमास के हमलों के बाद से युद्धविराम का लगातार विरोध करते रहे बाइडेन आखिर ऐसी भूमिका क्यों अपनाई?

साफ तौर पर इसलिए कि इजराइल की बर्बर कार्रवाइयां अमेरिकी राष्ट्रपति को भारी पडने़ लगी थीं। हमास के हमलों के बाद इजराइल के प्रति पश्चिमी देशों के एक बड़े हिस्से में सहानुभूति पैदा हुई थी। लेकिन उसके बाद प्रतिशोध की भावना के साथ इजराइल ने जिस तरह अस्पतालों, शरणार्थी शिविरों, स्कूलों आदि को निशाना बनाया और उनमें जिस बड़ी संख्या में निहत्थे लोग- शिशु, बच्चे, महिलाएं और बुजुर्ग मारे जाने लगे, उससे सहानुभूति की तुलना में कई गुना ज्यादा गुस्सा और विरोध भाव भी उन देशों में फैलने लगा। यहां तक कि संयुक्त राष्ट्र की एजेंसियों ने इन इजराइली कार्रवाइयों को युद्ध अपराध बताया। ये धारणा आम हो चली कि इजराइल यह सब इसलिए कर पा रहा है, क्योंकि बाइडेन प्रशासन और अन्य पश्चिमी देशों का हाथ उसकी पीठ पर है।

अक्टूबर खत्म-खत्म होते बदलती जन धारणा बाइडेन और उनकी डेमोक्रेटिक पार्टी को भारी पडने़ लगी। खुद पश्चिमी मीडिया में ऐसी खबरों की भरमार हो गई। मसलन,

तीन नवंबर को टीवी चैनल सीएनएन ने खबर दी कि जो बाइडेन और उनके प्रमुख सलाहकार अब इजराइल को चेतावनी दे रहे हैं कि गजा में मानवीय पीड़ा बढने़ के साथ दुनिया भर में फैल रहे विरोध भाव के बीच अब इजराइल के लिए अपने सैनिक मकसदों को हासिल करना अधिक कठिन होता जा रहा है। 15 नवंबर को रॉयटर्स ने खबर दी कि हमास के खिलाफ इजराइली युद्ध के लिए अमेरिका में जन समर्थन घट रहा है। ज्यादातर अमेरिकियों की राय है कि यह युद्ध एक मानवीय संकट में तब्दील हो गया है, इसलिए इजराइल को युद्धविराम लागू करना चाहिए। 19 नवंबर को प्रकाशित हुए टीवी चैनल एनबीसी के जनमत सर्वेक्षण में बताया गया कि (राष्ट्रपति बनने के बाद से) जो बाइडेन के काम से संतुष्ट लोगों की संख्या अपने न्यूनतम स्तर पर पहुंच गई है। मतदाताओं का बड़ा बहुमत उनकी विदेश नीति और इजराइल-हमास युद्ध के प्रति उनकी नीति से असंतुष्ट है। इजराइल के अखबार यरुशलम पोस्ट में 23 नवंबर को छपे एक विश्लेषण में कहा गया- 'इजराइल भले युद्ध के मैदान में जीत रहा हो, लेकिन यह मीडिया में हार रहा है। मीडिया इजराइल की विनाशकारी बमबारी और बच्चों सहित फिलस्तीनी



नागरिकों के हताहत होने की नाटकीय तस्वीरों से भरा भड़ा है।ज् बाइडेन ने इजराइल को जो अभूतपूर्व समर्थन दिया, उसकी इजराइल एवं उनके यहूदी वोटरों ने खूब तारीफ की। लेकिन इससे डेमोक्रेटिक पार्टी के समर्थक कई तबकों- खासकर प्रगतिशील नेताओं ने कड़ी आलोचना की है।' दरअसल, इजराइल को अंध-समर्थन की बाइडेन की नीति ने खुद उनके प्रशासन के अंदर फूट पैदा कर दी। उधर विभिन्न देशों से मिल रही प्रतिक्रिया से प्रशासन इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि इस नीति के कारण दुनिया की जन धारणा में उसे स्थायी किस्म का नुकसान हो रहा है। चूंकि शुरुआत से ही वह इजराइली हमलों को आत्म रक्षा की कार्रवाई बताते हुए बार-बार यह कह चुका था कि जब तक हमास का खात्मा नहीं होता, युद्धविराम की जरूरत नहीं है, ऐसे में चेहरा बचाने के लिए उसने मानवीय आधार पर युद्ध रोकने का जुमला गढ़ा।

लेकिन फिलहाल आम अनुमान यही है कि अब बंधकों की अदला-बदली के लिए लड़ाई रोकने का फैसला दीर्घकालिक कदम साबित हो है। यानी युद्धविराम की अवधि आगे बढ़ सकती है। यहां तक कि संयुक्त राष्ट्र के मानवीय सहायता मामलों के उप महासचिव मार्टिन ग्रिफिथ ने कहा है कि लड़ाई का सबसे बुरा दौर गुजर गया है। मानवीय सहायता क्षेत्र में दशकों तक काम करने का अनुभव रखने वाले ग्रिफिथ ने अपनी इस बात पर जोर डालते हुए कहा- 'ऐसा मैं हलके अंदाज में नहीं कह रहा हूं।'

ऊपर हमने यरुशलम पोस्ट में छपे जिस आलेख का हवाला दिया है, उसमें युद्ध के मैदान पर इजराइल जीत का उल्लेख है। लेकिन यह दावा विवादास्पद है। किसी युद्ध में किसी देश की जीत या नाकामी को सैनिक कार्रवाई के घोषित उद्देश्य के पैमाने पर मापा जाता है। इस लड़ाई में इजराइल ने अपना जो मकसद घोषित किया, उसे हासिल करना असंभव था। और इसलिए ऐसा हो भी नहीं पाया है। यह मकसद हमास का खात्मा है। लेकिन किसी संगठन को, जो एक मकसद के लिए लड़ रहा हो और किसी क्षेत्र में एक विचार के रूप स्थापित हो गया हो, उसका जड़-मूल से नाश करना असंभव होता है। अगर गजा के सभी लोगों की हत्या कर दी जाए, तब भी हमास के समर्थक, और स्वतंत्र फिलस्तीनी राज्य की स्थापना को अपना मकसद मानने वाले लोग दूसरे क्षेत्रों या यहां तक कि अन्य देशों में भी जीवित बने रहेंगे। साथ ही उसे इस मकसद के लिए कार्यकर्ता मिलते रहेंगे। इसलिए जब तक मकसद बाकी रहता है, इस तरह के संगठन जब-तब, जहां-तहां से पनपते रहते हैं।

फिलहाल, बात अगर हमास और फिलस्तीन तक सीमित रखें और लड़ाई रुकने के पहले तक का लेखा-जोखा लें, तो यह देखना अहम होगा कि सात अक्टूबर के बाद से चले घटनाक्रम में लाभ-हानि की गणना किसके पक्ष में है। चूंकि इस दौर में पहला वार हमास ने किया, इसलिए पहले उसके नजरिए से इस गणना पर ध्यान देते हैं-

सात अक्टूबर को हमास ने भारी जोखिम उठाया। उसकी बहुत महंगी कीमत गजा और पश्चिमी किनारे की फिलस्तीनी आबादी और यहां तक कि लेबनान स्थित फिलस्तीन समर्थक समहों को चुकानी पड़ी है। उसके हमलों के बाद इजराइल ने बदले की जो बेलगाम कार्रवाई की, उसमें 13 हजार से अधिक लोग मारे गए। उनमें नौ हजार बच्चे, महिलाएं और बुजुर्ग हैं। मकानों और बुनियादी ढांचे को जो नुकसान हुआ, उसका आकलन अभी होना बाकी है।

सू- दोकू क्र.012

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

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.11 का हल

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

नीतीश शराबबंदी पर नया सर्वे कराएंगे

मोहन कुमार

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार शराबबंदी के अपने फैसले पर एक बार फिर राज्य में सर्वेक्षण कराने वाले हैं। उन्होंने शनिवार को कहा कि राज्य के कर्मचारी घर घर जाकर लोगों की इस नीति पर राय लेंगे। जाहिर है कि सरकारें जब सर्वेक्षण या जनमत संग्रह कराती हैं तो नतीजा वही आता है, जो सरकारें चाहती हैं। दिल्ली में इस तरह के सर्वेक्षण अरविंद के जरीवाल कितनी बार करा चुके हैं, जिनके नतीजे लोगों को पहले से पता होते हैं। सो, बिहार में भी शराबबंदी पर सर्वेक्षण होगा तो नीतीश के मन लायक ही नतीजे आएंगे। लोग इसकी तारीफ करेंगे और महिलाएं इसे बनाए रखने की वकालत करेंगी।

लेकिन सवाल है कि क्या राज्य सरकार का इस कानून को लेकर कोई और इरादा है? ध्यान रहे पिछले कुछ दिनों से इस कानून में काफी ढील दी गई है। इस बीच नकली और जहरीली शराब पीकर लोगों की मौत होने की घटनाएं भी बहुत बढ़ गई हैं। अदालत का रुख अलग से सख्त है और नीतीश कुमार की सहयोगी पार्टी राजद के कई नेता चाहते हैं कि यह कानून या तो खत्म किया जाए या इसमें कुछ और ढील दी जाए। तभी अगले साल के लोकसभा चुनाव से पहले शराबबंदी पर सर्वेक्षण कराने के फैसले पर सवाल उठ रहा है। इसे लेकर दोनों तरह की बातें कही जा रही हैं। यह भी कहा जा रहा है कि नीतीश सर्वेक्षण के नतीजों से ज्यादा जोर-शोर से इसका प्रचार करेंगे तो दूसरी ओर यह भी कहा जा रहा है कि कुछ और ढील का ऐलान किया जा सकता है।

फिल्म रत्नम से एक्शन हीरो विशाल की पहली झलक आई सामने

कॉलीवुड के गतिशील एक्शन हीरो विशाल ने हाल ही में टाइम-ट्रैवल थ्रिलर मार्क एंटनी के साथ सिल्वर स्क्रीन पर धूम मचाई, जिसे बॉक्स ऑफिस पर उल्लेखनीय सफलता मिली। गति को जारी रखते हुए, अभिनेता अपनी आगामी एक्शन से भरपूर थ्रिलर के साथ एक बार फिर दर्शकों को मंत्रमुग्ध करने के लिए तैयार है, जिसे अब आधिकारिक तौर पर रथनाम नाम दिया गया है। मास एक्शन फिल्मों के क्षेत्र में उस्ताद हरि द्वारा निर्देशित, फिल्म ने यूट्यूब पर शुरुआती झलकियां जारी करके पहले ही उत्साह पैदा कर दिया है।

टीजर् की शुरुआत एक शानदार सीक्वेंस के साथ होती है जहां लॉरियों की एक कतार रुकती है। विशाल, एक शक्तिशाली प्रवेश द्वार बनाते हुए, वाहनों में से एक से उतरता है। दृश्य एक दिलचस्प मोड़ लेता है जब नायक, प्रभावशाली उपस्थिति के साथ, एक ऐसे व्यक्ति का सामना करता है जिसके हाथ बंधे हुए हैं। एक नाटकीय इशारे में, विशाल बंधे हुए हाथों को अलग कर देता है, जिससे एक गहन और प्रभावशाली क्षण बनता है, जो एक मनोरंजक पृष्ठभूमि स्कोर द्वारा और भी बढ़ जाता है। रथ्नम के इन शुरुआती शॉट्स ने उच्च उम्मीदों के लिए मंच तैयार कर दिया है, जो प्रशंसकों को आने वाली गहन और एक्शन से भरपूर कहानी की झलक दिखा रहा है।

पीआरडी समाज में सकारात्मक परिवर्तन... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

समय दी जानी वाली वर्दी की दर 1500 रुपए से बढ़ाकर 2500 रुपए की जाएगी। सभी पंजीकृत डयूटी पर तैनात पी.आर.डी. स्वयं सेवकों को होमगार्ड स्वयं सेवकों की भांति 200 रुपए प्रतिमाह ड्यूटी दिवस के अनुमानित में धुलाई भत्ता दिया जायेगा। विकासखण्ड स्तर पर तैनात ब्लाक कमाण्डर एवं न्याय पंचायत स्तर पर तैनात हलका सरदार का मासिक मानदेय क्रमशः 600 रुपए एवं 300 से बढ़ाकर प्रतिमाह 1000 रुपए एवं 500 रुपए किया जायेगा। आपदा बचाव कार्य में तैनात पी.आर.डी. स्वयं सेवकों को 50 रुपए प्रतिदिन की दर से अतिरिक्त मानदेय दिया जायेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि पीआरडी स्वयंसेवक अपनी निरंतर सेवा और समर्पण भाव से समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में सहयोग कर रहे हैं। सामाजिक सुरक्षा कार्य, आपदा प्रबंधन और यातायात व्यवस्था में पीआरडी द्वारा सराहनीय कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा पी.आर.डी. स्वयं सेवकों के हित में कई कदम उठाए हैं। पी.आर.डी. स्वयंसेवकों के मृतक आश्रितों के पंजीकरण हेतु शासनादेश जारी किया गया है। अभी तक 116 मृतक आश्रितों को पंजीकृत किया गया है, इनमें से 70 मृतकों के आश्रितों को रोजगार प्रदान किया गया है, जिसमें 25 महिलाएँ भी शामिल हैं। प्रान्तीय रक्षक दल कल्याण कोष संशोधित नियमावली अगस्त 2023 में प्रख्यापित की गई है। जिसमें आर्थिक सहायता की धनराशि में वृद्धि करते हुए साम्प्रदायिक दंगो के दौरान ड्यूटी पर मृत्यु की दशा में देय एक लाख रुपए को बढ़ाकर 02 लाख किया गया है। इसके साथ ही अति संवेदनशील ड्यूटी में मृत्यु की दशा में देय 75 हजार रुपए को बढ़ाकर डेढ़ लाख रुपए किया गया है। सामान्य ड्यूटी के दौरान मृत्यु की दशा में देय 50 हजार को बढ़ाकर एक लाख रुपए किया गया है। प्राकृतिक आपदा से होने वाले नुकसान के लिए भी संबंधित अधिकारी की संस्तुति पर अधिकतम 50 हजार रुपए का प्राविधान किया गया है, जिससे सीधे तौर पर पीआरडी जवानों की सुरक्षा सुनिश्चित होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कोविड महामारी के दौरान भी पीआरडी स्वयंसेवकों ने उत्कृष्ट कार्य किया। जिसके सम्मान में सरकार द्वारा 4651 पी.आर.डी. स्वयंसेवकों को पुरस्कार स्वरूप 6 हजार प्रति स्वयंसेवक प्रदान किये गए थे। खेल एवं युवा कल्याण मंत्री श्रीमती रेखा आर्या ने कहा पिछले दो वर्षों से प्रान्तीय रक्षक दल का स्थापना दिवस बड़े धूमधाम से मनाया जा रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में पीआरडी स्वयंसेवकों के लिए अनेक सुविधा देने के प्रयास किये गये हैं। राज्य की चारधाम यात्रा, कावंड़ और समय-समय पर आई आपदाओं में पीआडी स्वयं सेवकों द्वार अपने कार्यों के बल पर महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस अवसर पर विधायक उमेश शर्मा 'काऊ' विशेष प्रमुख सचिव खेल एवं युवा कल्याण अमित सिन्हा, निदेशक युवा कल्याण जितेन्द्र सोनकर एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

रैतिक परेड के दौरान पीआरडी जवानों का सीएम के ... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

इसके साथ ही उन्होंने कई और बातें सीएम धामी के सामने रखी। पीआरडी जवानों ने होमगार्ड के समान वेतन की मांग रखी। वहीं पीआरडी के जवानों ने मांग की है कि युवा कल्याण से पीआरडी विभाग को अलग कर दिया जाए ताकि उनकी समस्याओं का समाधान हो सके।

बता दें कि उत्तराखंड प्रांतीय रक्षक दल स्थापना दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। जिसमें सीएम धामी भी मौजूद थे। इसी दौरान जवानों ने अपनी मांगो को लेकर हंगामा किया। जवानों ने मांगे नहीं माने जाने पर कल से मुख्यालय में धरना देने का भी आह्वान किया। वहीं मामले पर विभागीय मंत्री रेखा आर्य ने कहा है कि किसी एक व्यक्ति के कहने पर पूरे विभाग की धारणा नहीं बनाई जा सकती है।

जम्मू-कश्मीर में आर्टिकल 370 हटाने का ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सीमाएं होती हैं। अनुच्छेद 356 के तहत शक्ति के प्रयोग का उद्घोषणा के उद्देश्य के साथ उचित संबंध होना चाहिए। राष्ट्रपति शासन के दौरान राज्य की ओर से संघ द्वारा लिए गए हर फैसले को चुनौती नहीं दी जा सकती। इससे राज्य का प्रशासन ठप हो जाएगा।श प्रधान न्यायाधीश ने इसके साथ ही कहा कि याचिकाकर्ताओं का यह तर्क स्वीकार्य नहीं है कि संसद के पास राज्य की कानून बनाने की शक्तियां केवल तभी हो सकती है जब राष्ट्रपति शासन लागू हो। बता दें कि केंद्र सरकार ने जम्मू-कश्मीर को विशेष दर्जा देने वाले संविधान के अनुच्छेद 370 को 5 अगस्त 2019 को निरस्त कर दिया था और राज्य को दो केंद्रशासित प्रदेशों-जम्मू कश्मीर और लद्दाख में विभाजित कर दिया था। सरकार के इस फैसले की संवैधानिक वैधता को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुप्रीम कोर्ट ने 16 दिनों की सुनवाई के बाद 5 सितंबर को मामले में अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था।

यातायात व्यवस्था देख दून वासी हैरान... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

वह अधिकारी इस काम के लिए धन्यवाद के पात्र जरूरी हैं जिन्होंने वह कर दिखाया जो अब तक 20 सालों में कोई नहीं कर सका था।

राजधानी बनने के बाद दून की सड़कों को कई-कई बार चौड़ा किया जा चुका है। चौक-चौराहों से मुख्य सड़कों तक तमाम व्यवस्था को सौ-सौ बार बदलकर देखा जा चुका है लेकिन इसके बाद भी दून की यातायात व्यवस्था को सुधारा जाना तो दूर वह और अधिक खराब ही होती चली गई। लेकिन क्या ऐसा संभव है आगे भी यह यातायात व्यवस्था वैसे ही चुस्त बनी रहे जैसी बीते तीन-चार दिनों में रही है। अगर पुलिस अधिकारी ऐसा कर पाए तो यह उनकी बड़ी सफलता होगी।

राज्य महिला आयोग अध्यक्ष ने किया उप कारागार हल्द्वानी का निरीक्षण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। राज्य महिला आयोग के अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने अपने कुमाऊं दौरे के दौरान उप कारागार हल्द्वानी का निरीक्षण किया तथा उन्होंने वहाँ महिला कैदियों को मिलने वाली व्यवस्थाओं/सुविधाओं का जायजा लिया।

निरीक्षण के दौरान उन्होंने महिला कैदियों से उनकी समस्याओं के बारे में रूबरू हुई। उपकारागार में उन्होंने महिला कैदियों को जेल में दी जा रही मूलभूत सुविधाओं के बारे में जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान जेल अधीक्षक प्रमोद कुमार पाण्डेय ने बताया गया कि उपकारागार में वर्तमान में 77 महिला कैदी रह रही हैं।

आयोग की अध्यक्ष ने महिला कैदियों को खाने-पीने के लिए दिया जाने वाला भोजन, चिकित्सकीय उपचार व अन्य व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया।

निरीक्षण के दौरान महिला कैदियों से बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कि उनका यहां आने का केवल एक ही उद्देश्य है कि वे महिला कैदियों की समस्याओं से रूबरू हो सकें व उनकी समस्याओं का निवारण करा सकें। यदि किसी भी महिला कैदी को यहां रहने में किसी प्रकार की कोई परेशानी हो, तो वे बेझिझक उन्हें बता सकती हैं। उन्होंने कहा जेल में कैदी महिलाओं को स्वरोजगार हेतु जोडने का कार्य किया जा रहा है ताकि जेल से बाहर आकर महिलायें अपना स्वरोजगार कर अपनी आर्थिकी को मजबूत कर सकें। उन्होंने कहा कि इसके लिए जेल में महिलाओं के लिए रोजगार परक प्रशिक्षण तथा उन्हें व्यवसाय के उद्देश्य से कच्चा सामन दिया जायेगा ताकि कैदी महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जोड़ कर उनके बने समान को बाजार तक पंहुचाया जाए, निरीक्षण के दौरान जेल प्रशासन द्वारा उन्होंने कहा की कैदियों को जो व्यवस्थायें दी रही है उन व्यवस्थाओ से संतुष्ट है तथा प्रशासन पूरी मेहनत से अपना कार्य कर रहा है। इस दौरान आयोग की अध्यक्ष ने महिला बैरक में पौधारोपण भी किया। साथ ही आयोग की अध्यक्ष ने कहा कि उत्तराखंड राज्य महिला आयोग द्वारा राज्य की महिलाओं की सशक्तिकरण हेतु महिला नीति तैयार की है जिसे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 9 नवम्बर को जल्दी लागू करवाने की घोषणा की है।

आयोग की अध्यक्ष ने बताया की आयोग ने जो महिला नीति तैयार की है उसे प्रदेश की मातृशक्ति के समग्र विकास एवं सशक्तिकरण के उद्देश्य से देवभूमि में महिलाओं के भविष्य को सुरक्षित रखने हेतु इस योजना को तैयार किया है। इस महिला नीति से महिलाओं को सामाजिक, राजनैतिक तथा आर्थिक तौर पर सशक्त करना है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री जी राज्य की महिलाओं के प्रति अत्यंत संवेदनशील हैं उनके नेतृत्व में राज्य के विकास के लिए उत्तराखंड ग्लोबल इन्वेस्टर सम्मिट का आयोजन किया गया था उसमें माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा हाउस ऑफ हिमालय का उद्घाटन किया गया, यह समिति राज्य की महिलाओं के स्वयं सहायता समूह के सामान को वैश्विक स्तर पर बाजार उपलब्ध कराने का काम करेगा जो कि महिला सशक्तिकरण और महिलाओं के आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। तथा उन्होंने मान्य प्रधानमंत्री का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि महिलाओं को राजनीति में जो 33% आरक्षण देने का काम उनके द्वारा किया गया है वह महिलाओं को राजनीति व नीति निर्धारण में अहम भूमिका प्रदान करेगा।

निरीक्षण दौरान जेल अधीक्षक प्रमोद कुमार पाण्डेय, डॉ आशुतोष पन्त, प्रताप सिंह बिष्ट, संजय पाण्डेय, शीला रौतेला, शांति भट्ट सहित विभिन्न प्रशासनिक अधिकारी आदि मौजूद रहे।

युद्धवीर की गिरफ्तारी के विरोध किसान मोर्चा ने किया प्रदर्शन

संवाददाता

डोईवाला। किसान नेता युद्धवीर सिंह की गिरफ्तारी के विरोध एवं किसानों की समस्याओ के समाधान हेतु संयुक्त किसान मोर्चा ने डोईवाला तहसील मुख्यालय पर प्रदर्शन कर उप जिलाधिकारी के माध्यम से राष्ट्रपति भारत सरकार को ज्ञापन भेजा।

आज यहां संयुक्त किसान मोर्चे के बैनर तले किसान नेता युद्धवीर सिंह की कथित गिरफ्तारी के विरोध मे अखिल भारतीय स्तर पर पूरे देश मे विरोध हो रहा है। इसी क्रम मे डोईवाला संयुक्त किसान मोर्चे नें युद्धवीर सिंह की सरकार द्वारा कथित गिरफ्तारी का विरोध करते हुए तहसील मुख्यालय पर प्रदर्शन कर राष्ट्रपति को व क्षेत्रीय मांगो को लेकर मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड सरकार को ज्ञापन भेजा। राष्ट्रपति को भेजे ज्ञापन मे किसानों ने किसान नेता युद्धवीर सिंह की गिरफ्तारी के संबंध मे सरकार पर सवाल उठाते हुए कहा कि केंद्र सरकार किसान आंदोलन से बोखलाकर किसान नेताओं को टारगेट करते हुए आंदोलन को दबाने की नाकाम कोशिश कर रही है। किसान मोर्चे के संयोजक ताजेंद्र सिंह नें कहा कि वर्तमान सरकार का किसान विरोधी चेहरा सामनें आ गया है जो किसान नेताओं को गिरफ्तार करने की गलती कर रही है उन्होंने कहा सरकार किसानों पर चाहे जितनी भी दमनकारी नीतियाँ अपना लें परन्तु किसानों के हौंसलो को कभी नहीं खत्म कर सकती। किसान सभा जिलाध्यक्ष दलजीत सिंह व किसान नेता मोहित उनियाल नें कहा कि किसानों के मुद्दों पर सरकार बिल्कुल फेल हो चुकी और सरकार का ध्यान किसानों की समस्याओं से ज्यादा चुनाव पर है। उन्होंने कहा आज फिर गन्ने के रेट की घोषणा किये जाने को लेकर किसान मोर्चे नें मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा। एडवोकेट मनोहर सैनी नें कहा कि सरकार की किसान और मजदूर विरोधी नीतियों के चलते आज किसान आंदोलन के लिये मजबूर है। उन्होंने सरकार की नीतियों का विरोध करते हुए कहा कि सरकार द्वारा किसान नेता की कथित गिरफ्तारी और गन्ने के रेट की घोषणा न करना चिंता का विषय है जो किसानों को आंदोलन के लिये मजबूर करता है। उन्होंने राज्य सरकार से तुरंत गन्ने का रेट 500 रूपये प्रीति कुंतल किये जाने की घोषणा करने की मांग की।

उन्होंने कहा युद्धवीर सिंह की गिरफ्तारी महज युद्धवीर सिंह की गिरफ्तारी नहीं अपितु पुरे संयुक्त किसान मोर्चे की गिरफ्तारी है। और आइंदा ऐसी हरकत को कतई बर्दास्त नहीं किया जायेगा। प्रदर्शन को जाहिद अंजुम,एडवोकेट शाकिर हुसैन, महेश लोधी, सरजीत सिंह, बिन्दा, प्रेम सिंह पाल आदि नें भी सम्बोधित किया। प्रदर्शन मे मुख्य रूप से गुरचरण सिंह, करेशन सिंह, हरबंश सिंह, जगजीत सिंह, अमरीक सिंह, ध्यान सिंह, बलविंदर सिंह,शुभम कम्बोज, हरविंदर सिंह, जागीर सिंह सहित काफी संख्या मे किसान उपस्थित हुए।

एक नजर

आर्टिकल 370 को निरस्त करने का उच्चतम न्यायालय का फैसला ऐतिहासिक: पीएम मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पूर्ववर्ती जम्मू-कश्मीर राज्य को विशेष दर्जा देने वाले अनुच्छेद 370 को निरस्त करने संबंधी सरकार के फैसले को बरकरार रखने के उच्चतम न्यायालय के निर्णय को सोमवार को ऐतिहासिक करार दिया और कहा कि यह सिर्फ एक कानूनी फैसला नहीं है बल्कि उम्मीद की किरण तथा एक मजबूत एवं अधिक एकजुट भारत के निर्माण के सामूहिक संकल्प का प्रमाण है। उन्होंने सर्वोच्च न्यायालय के फैसले को जम्मू-कश्मीर और लद्दाख के लोगों के लिए आशा, प्रगति और एकता की शानदार घोषणा भी बताया। मोदी ने शीर्ष अदालत के फैसले के बाद

एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि अनुच्छेद 370 को निरस्त करने पर उच्चतम न्यायालय का आज का फैसला ऐतिहासिक है और संवैधानिक रूप से 5 अगस्त 2019 को भारत की संसद द्वारा लिए गए निर्णय को बरकरार रखने वाला है। इस पोस्ट के साथ उन्होंने हैशटैग नया जम्मू-कश्मीर लिखा। उन्होंने कहा कि यह जम्मू-कश्मीर और लद्दाख में हमारी बहनों और भाइयों के लिए आशा, प्रगति और एकता की एक शानदार घोषणा है। न्यायालय ने अपने गहन विवेक से एकता के उस सार को मजबूत किया है जिसे हम भारतीय होने के नाते सबसे ऊपर मानते हैं।

मोबाइल फोन चला रही थी बहन, भाई ने सिर पर मारी गोली

सहारनपुर। उत्तर प्रदेश के सहारनपुर में बहन का मोबाइल चलाना भाई को इतना नागवार गुजरा कि उसने उसकी हत्या कर डाली। इसके बाद मौके से फरार हो गया। मां की तहरीर पर पुलिस ने मामला दर्ज करके आरोपी भाई की तलाश शुरू कर दी है। मामला देहात क्षेत्र के शेखपुरा कदीम का है। यहां 18 साल की मुस्कान अपने परिवार के साथ रहती थी। रविवार को मुस्कान अपने भाई और मां के साथ घर पर थी। वह मोबाइल चला रही थी जिसे लेकर भाई आदित्य ने

उसे डांटा। दोनों के बीच इसी बात को लेकर बहस शुरू हो गई। बात इतनी बढ़ी कि आदित्य ने जेब से पिस्टल निकाली और मुस्कान के सिर पर गोली मार दी। फिर वहां से फरार हो गया। गोली की आवाज सुनकर मां दौड़ती हुई उस कमरे में पहुंची जहां मुस्कान थी। देखा कि वह खून से लथपथ हालत में जमीन पर पड़ी हुई है। मां ने चीख-पुकार मचाई तो आस-पास के लोग भी वहां आ पहुंचे। इसके बाद परिजन तुरंत मुस्कान को नजदीकी अस्पताल लेकर पहुंचे। लेकिन डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मां ने फिर बेटे आदित्य के खिलाफ पुलिस में मामला दर्ज करवाया। एसपी सिटी अभिमन्यु मांगलिक ने बताया कि घटना रविवार शाम 8:15 बजे की है। उन्हें अस्पताल से सूचना मिली थी कि एक मां अपनी बेटी को लेकर यहां पहुंची है। लड़की के सिर पर गोली लगी है। लेकिन अस्पताल पहुंचने से पहले ही लड़की की मौत हो चुकी थी।

कोका कोला ने भारत में की शराब सेगमेंट में एंट्री !

नई दिल्ली। सॉफ्ट ड्रिंक बनाने वाली दुनिया की दिग्गज कंपनी कोका कोला ने भारत में पहली बार शराब सेगमेंट में एंट्री की है। कंपनी ने अपने शराब ब्रांड लेमन ड्रू को देश में बेचना शुरू भी कर दिया है। फिलहाल इसकी बिक्री गोवा और महाराष्ट्र के कुछ हिस्सों में की जा रही है। इसकी 250 एमएल कैन की कीमत 230 रुपये रखी गई है। कोका कोला इंडिया ने देश में शराब बेचने के फैसले की पुष्टि की है। कंपनी के प्रवक्ता ने बताया कि लेमन ड्रू की पायलट टेस्टिंग की जा रही है। यह दुनिया के कई बाजारों में पहले से ही उपलब्ध है। अब हमने इसे इंडिया में भी लाने का फैसला किया है। फिलहाल इसको लेकर लोगों की राय

जानी जा रही है। टेस्टिंग के नतीजे आने के बाद इसे पूरी तरह से उतारने पर विचार किया जाएगा। लेमन ड्रू एक तरह एक अलकोहल मिक्स है। इसे शोशु से बनाया जाता है। इसमें वोडका और ब्रांडी जैसा ही डिस्टिल्ड लिकर इस्तेमाल होता है। कोका कोला इंडिया के प्रवक्ता के अनुसार, इसे अलग जगहों पर बनाया जा रहा है। लेमन ड्रू को बनाने के लिए हमारी सॉफ्ट ड्रिंक फैसिलिटी का इस्तेमाल नहीं किया जा रहा है। सॉफ्ट ड्रिंक मार्केट को पूरी तरह से कब्जाने के बाद अब ग्लोबल कंपनियों कोक और पेप्सी की नजर शराब सेगमेंट पर पड़ी है। दोनों कंपनियां एक-एक करके इस बाजार में उतर चुकी हैं। कोक ने लेमन ड्रू प्रोडक्ट को इससे पहले जापान में भी उतारा था। पेप्सिको भी अमरीकी बाजार में माउंटेन ड्यू का अलकोहल वर्जन उतार चुकी है।

हरदा और हरक फिर आमने-सामने

विशेष संवाददाता

देहरादून। हरिद्वार संसदीय सीट पर टिकट की दावेदारी को लेकर पूर्व सीएम हरीश रावत और डॉक्टर हरक सिंह के बीच तकरार अब उसे सीमा तक पहुंच चुकी है कि दोनों ही एक दूसरे को कांग्रेस तथा उत्तराखंड के लिए अभिशाप बता रहे हैं। उनके बीच जिस तरह का वाद विवाद जारी है उसे लेकर पार्टी के दूसरे नेता भी हैरान परेशान हैं वहीं भाजपा के नेता भी खूब चुटकी ले रहे हैं।

पूर्व सीएम हरीश रावत ने अभी डा. हरक सिंह द्वारा हरिद्वार लोकसभा सीट से चुनाव लड़ने की तैयारी करने के सवाल पर कहा था कि अभी डा. हरक सिंह अपनी गलतियों के लिए प्रायश्चित तो कर ले। उनका कहना है कि यह कैसे हो सकता है कि जहां भी जो कुछ मिले बस गपा गप-गपा गप। और तो और पार्टी के सैकड़ो हजारों कार्यकर्ता हैं या फिर सारे कुछ पर उनका ही एक अधिकार है बाकी के लिए कुछ नहीं। हरीश रावत का कहना है कि 2016 में उन्होंने जो किया उस नुकसान की भरपाई अभी तक कांग्रेस नहीं कर पाई है। 2017 में

❑हरिद्वार सीट पर दावेदारी को लेकर तनातनी
❑आरोप-प्रत्यारोप की कर रहे हैं बौछार

हम चुनाव हार गए कांग्रेस की जो दुर्दशा हुई उसे पाप के लिए कौन जिम्मेदार है। जब बगावत की थी तो अब थोड़ा बलिदान तो करना ही पड़ेगा।

पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत की इस बयान से भन्नाए डॉ. हरक भी भला कब चुप रहने वाले थे। उन्होंने भी हरीश रावत पर उनके अंदाज में हमला बोलते हुए कहा कि अगर मेरा इतना ही बड़ा दोष था तो मुझे 2022 में फिर पार्टी में शामिल ही नहीं करना चाहिए था। 2022 के विधानसभा चुनावों में उन्हें टिकट नहीं दिया गया और उन्हें कितनी सजा देना चाहते हैं। हरक सिंह का कहना है कि पार्टी को किसने कितना नुकसान पहुंचाया है मुझसे ज्यादा अच्छी तरह वह खुद जानते हैं। अगर वह अभी भी गड़े मुर्दों को उखड़ेंगे तो फिर तो बहुत कुछ है। कांग्रेस की लगातार हार के लिए कोई और नहीं सिर्फ वही जिम्मेदार है। वह कांग्रेस ही नहीं प्रदेश की राजनीति के लिए भी अभिशाप बन चुके हैं। वह न कभी कांग्रेस के लिए अच्छे साबित हो सकते हैं न प्रदेश के लिए।

भले ही अभी लोकसभा चुनाव में कुछ महीनो का समय शेष हो लेकिन हरीश रावत और हरक सिंह जैसे नेताओं के बीच की यह अदावत यह बताने के लिए काफी है कि 2024 के चुनाव में कांग्रेस की क्या स्थिति रहने वाली है। इसे लेकर पार्टी के बड़े नेता भी हैरान परेशान हैं लेकिन सामने आकर कोई कुछ कहने को तैयार नहीं है। कांग्रेस के कई नेता तो इन दोनों को ही कांग्रेस और राजनीति से संन्यास तक लेने की सलाह देते दिख रहे हैं। वहीं भाजपा के नेता इस सूरते हाल का खूब मजा ले रहे हैं। उनका कहना है कि वह पुराने कांग्रेसी हैं कांग्रेस की पुरानी परंपराओं को ही आगे बढ़ा रहे हैं।

भालू की दुर्लभ पित्त की थैली सहित वन्य जीव तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

चमोली। वन्य जीव अंगों की तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस व वन विभाग की संयुक्त टीम द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी के कब्जे से पुलिस ने भालू की दुर्लभ पित्त की थैली भी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज एसओजी, थाना चमोली व वन विभाग चमोली रेंज की संयुक्त टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक वन्य जीव तस्कर आने वाला है। जिसके पास भालू की पित्त की थैली हो सकती है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया।

इस दौरान संयुक्त टीम को नन्दप्रयाग क्षेत्र के शौचालय के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। टीम द्वारा जब उसे रोकना चाहा तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से भालू जो (वाइल्डलाइफ प्रोटेक्शन एक्ट के तहत शेड्यूल वन में संरक्षित जीव) है, की दुर्लभ 43 ग्राम पित्त की थैली (गॉलब्लैडर) बरामद की गयी। पूछताछ में उसने अपना नाम गमन सिंह पुत्र शिव बहादुर निवासी ग्राम रकुम आंचल नेपाल वर्तमान पता पुरसाडी चमोली बताया। बताया कि वह फांस लगाकर प्रतिबन्धित वन्य जीव भालू का शिकार करता है तथा उसके अंगो को ऊचे दामों में बेच देता है। पुलिस द्वारा उसके खिलाफ कोतवाली चमोली में वन्य जीव (संरक्षण) अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर दिया गया है। बरामद भालू की पित्त की थैली की कीमत 3 लाख रूपये बतायी जा रही है।

कांग्रेस सांसद धीरज साहू के ठिकानों पर अब तक मिले कुल 351 करोड़

कार्यालय संवाददाता

भुवनेश्वर। कांग्रेस के राज्यसभा सांसद धीरज साहू धनकुबेर निकले हैं। उनके ठिकानों से मिले भारी भरकम कैश का अब भी गिनना जारी है। जब्त की गई रकम का आंकड़ा 300 करोड़ से भी पार जा चुका है। ऐसे में यह कयास लगाए जा रहे हैं कि आंकड़ा 500 करोड़ तक भी पहुंच सकता है। अधिकारियों की मानें तो यह भारत में अब तक की एक ही ऑपरेशन में जब्त किया गया सबसे बड़ा काल धन है। आयकर विभाग की टीम ने बताया कि 176 बैग नोटों से भरे हुए हैं। यह उन्होंने बौध डिस्टिलरीज से बरामद किए हैं। इन 176 बैगों में से 140 बैगों की गिनती की जा चुकी है। बचे 26 बैगों की गिनती की जा रही है। इन नोटों की गिनने के लिए अतिरिक्त मशीनें और कर्मचारी लगाए गए हैं, जिससे यह काम तेजी से किया जा सके। 40 मशीनों के जरिए कैश की गिनती की गई है। मशीनों में आने वाली किसी भी तकनीकी समस्या से निपटने के लिए इंजीनियर भी साइट पर मौजूद रहे। साहू ग्रुप पर टैक्स चोरी का आरोप है। इसी सिलसिले में 6 दिसंबर को छापेमार कार्रवाई शुरू हुई थी। अधिकारियों ने कुल 176 बैग में नकदी को रखा था। इन बैग में रखे कैश की गिनती शुरू की गई। रविवार देर शाम भारतीय स्टेट बैंक के क्षेत्रीय प्रबंध क भगत बेहरा ने बताया कि उन्हें गिनती के लिए 176 बैग में नकदी मिली थी। कैश की गिनती के काम में आयकर विभाग और विभिन्न बैंकों की लगभग 80 अधिकारियों की 9 टीमें जुटी थीं। इन्होंने 24 घंटे की शिफ्ट में काम किया। सुरक्षा कर्मियों, ड्राइवरों और अन्य कर्मचारियों समेत 200 अधिकारियों की

●40 मशीनें पांच दिन से कर रहीं हैं नोटों की गिनती
●176 बैग में मिले नोट की गड्डीयों की गिनती जारी

एक और टीम तब शामिल हुई जब कर अधिकारियों को कुछ अन्य स्थानों के अलावा नकदी से भरी 10 अलमारियाँ मिलीं।

बताते चलें कि कथित तौर पर ध ीरज साहू का परिवार एक प्रमुख शराब निर्माण कारोबार में शामिल है और वो ओडिशा में ऐसी कई फैक्ट्रियों का मालिक है। इस बीच, भारी मात्रा में कैश बरामद होने के बाद कांग्रेस ने धीरज साहू से दूरी बना ली है। पार्टी महासचिव जयराम रमेश ने कहा, सांसद धीरज साहू के बिजनेस से भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का कोई लेना-देना नहीं 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।