शनिवार
16 दिसम्बर 2023

पृष्ठ 4

किडनी से जुड़ी बीमारी वालों को संतरा खाने से परहेज करना चाहिए

पृष्ठ 5

कडक सिंह में पंकज त्रिपाठी की शानदार अदाकारी ने जमाया रंग

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 302
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

अनुभव की पाठशाला में जो पाठ सीखे जाते हैं, वे पुस्तकों और विश्वविद्यालयों में नहीं मिलते।

– अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

गड़बड़ी करने वालों पर होगी कड़ी कार्यवाही: धामी

❑भ्रष्टाचार करने वाला चाहे कोई भी हो बख्शेंगे नहीं
❑न्यायिक अधिकारियों पर कार्यवाही से अधिकारी नाराज

विशेष संवाददाता

देहरादून। हरिद्वार में शत्रु संपत्ति को खुर्द बुर्द करने के मामले में एसडीएम सहित 28 लोगों के खिलाफ विजिलेंस द्वारा मुकदमा दर्ज किए जाने से जहां पीसीएस अधिकारी संवर्ग में हड़कंप मचा हुआ है और विजिलेंस कार्यवाही को लेकर भारी आक्रोश है वहीं दूसरी तरफ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने एक बार फिर भ्रष्टाचार के मामले में सख्त रुख दिखाते हुए कहा है कि गड़बड़ी करने वाला भले ही कोई व्यक्ति कितना भी बड़ा क्यों न हो उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

उल्लेखनीय है कि बीते कल विजिलेंस द्वारा इस भ्रष्टाचार के मामले में अधिनियम 1988 के तहत थाना सतर्कता देहरादून शाखा में एसडीएम और 10 रजिस्ट्री अफसरों और लोक सेवकों व चार अधिवक्ताओं सहित 28 लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया था 15-16

साल पुराने इस मामले में ज्वालापुर (हरिद्वार) में 21 बीघा जमीन को अवैध रूप से बेचे जाने का आरोप है, जो वास्तव में शत्रु संपत्ति है। जब यह गड़बड़ी सामने आई तो इसकी जांच का काम विजिलेंस को सौंपा गया था मामले की जांच की गई तो पता चला कि सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों की सांठ-गांठ से इस भूमि को बेच दिया गया था, जो हजारों करोड़ की है। केंद्र सरकार की संपत्ति को अवैध रूप से बेचने के इस मामले में अब 28 लोगों के नाम मुकदमा दर्ज होने पर इसलिए हड़कंप मचा हुआ है क्योंकि इस मामले में तत्कालीन एसडीएम हरवीर सिंह के अलावा कानूनगों और पटवारी सहित 10 लोक सेवकों के नाम शामिल हैं। वही चार सरकारी अधिवक्ता भी इस मामले में आरोपी हैं।

आज इस मामले में जब मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से पूछा गया तो उनका कहना है कि गड़बड़ी करने का कोई भी आरोपी चाहे कितना भी बड़ा क्यों न हो उसके खिलाफ कार्यवाही ही नहीं की जाएगी बल्कि कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

उन्होंने कहा कि हमने पहले भी तमाम ऐसे मामलों में सख्त कार्यवाही कर यह संदेश दिया है कि भ्रष्टाचार को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। भर्ती घोटाला और रजिस्ट्री फर्जी वाड़े से लेकर अन्य तमाम मामलों में हमने कार्रवाई की है।

- साइबर अपराधियों की मित्र पुलिस को चुनौती -

चमोली पुलिस का फेसबुक पेज हैक, किया अश्लील लिंक शेयर

हमारे संवाददाता

चमोली। उत्तराखंड में साइबर अपराधियों के हौसले कितने बुलंद हो चुके है। इसकी बानगी चमोली पुलिस के फेसबुक पेज में सामने आयी है। यहां साइबर अपराधियों द्वारा चमोली पुलिस का फेसबुक पेज हैक करते हुए उसमें अश्लील लिंक शेयर किया गया है। हालांकि पुलिस ने मामले में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

यह हैरान करने वाला मामला जनपद चमोली पुलिस के फेसबुक पेज का है जिसे साइबर अपराधियों द्वारा हैक करते हुए पुलिस के पेज स्टोरी पर एक अश्लील लिंक शेयर किया है। बता दें कि यह साइबर अपराधियों का पुलिस के पेज

हैक करने का कोई पहला मामला नहीं है, इससे पहले उत्तराखंड पुलिस का ऑफिशियल फेसबुक पेज भी साइबर अपराधियों ने हैक किया था, जिस पर साइबर अपराधियों ने पेज की डीपी बदलकर अश्लील फोटो लगाई गयी थी। जिसके बाद साइबर अपराधियों द्वारा चंपावत पुलिस का पेज भी हैक कर दिया गया था।

साइबर अपराधियों द्वारा अब चमोली पुलिस के फेसबुक पेज को ही निशाना बनाया गया हैं। जब मीडिया से जुड़े कुछ लोगों द्वारा पेज में दिए गए नंबर पर संपर्क किया तो उन्होंने बताया कि सुबह से यह पेज हैक हो गया था और इसको लेकर

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

संसद की सुरक्षा में चूक हुई, इसके पीछे कारण बेरोजगारी और महंगाई हैं: राहुल गांधी

नई दिल्ली:कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने सुरक्षा उल्लंघन की घटना पर केंद्र की आलोचना की। संसद की सुरक्षा में सेंध की घटना पर कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा, ऐसा क्यों हुआ? देश में मुख्य मुद्दा बेरोजगारी है। कांग्रेस सांसद ने कहा, पीएम मोदी की नीतियों के कारण देश के युवाओं को रोजगार नहीं मिल रहा है और संसद में हुई घटना के पीछे भी यही कारण है। सबसे बड़ा बेरोजगारी का मुद्दा है, जिसे लेकर पूरे देश में उबाल है।

उन्होंने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की नीतियों के कारण हिंदुस्तान के युवाओं को रोजगार नहीं मिल रहा है। राहुल गांधी ने कहा, सुरक्षा में चूक जरूर हुई है, लेकिन इसके पीछे कारण बेरोजगारी और महंगाई हैं। संसद पर 2001 में किए गए आतंकी हमले की बरसी के दिन गत बुधवार को, सुरक्षा में सेंधमारी की बड़ी घटना उस वक्त सामने आई जब लोकसभा की कार्यवाही के दौरान दर्शक दीर्घा से दो लोग सदन के भीतर कूद गए और केन के जरिये पीले रंग का धुआं फैला दिया था।

ट्रक-कार की भीषण टक्कर में 6 लोगों की मौत

मुंबई। महाराष्ट्र के नागपुर में एक दर्दनाक सड़क हादसे में 6 लोगों की मौत हो गई। ये घटना नागपुर शहर के बाहरी इलाके में शनिवार तड़के हुई जहां एक कार और ट्रक की भीषण टक्कर हो गई। इस हादसे में छह लोगों की मौत हो गई और एक गंभीर रूप से घायल है। पुलिस ने हादसे में 6 लोगों के जान गंवाने की पुष्टि की है।

एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने बताया कि यह दुर्घटना काटोल-कलमेश्वर रोड पर सोनखंब गांव के पास देर रात 12।15 से 2 बजे के बीच हुई। उन्होंने कहा, एक शादी समारोह में शामिल होने के बाद सात लोग कार में यात्रा कर रहे थे, तभी उनका वाहन सोयाबीन ले जा रहे ट्रक से टकरा गया।

अधिकारी ने कहा, दो लोगों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि दो अन्य की अस्पताल में मौत हो गई। तीन अन्य को इलाज के लिए नागपुर लाया गया और उनमें से दो की वहीं मौत हो गई, जबकि एक व्यक्ति की हालत गंभीर है। उन्होंने बताया कि हादसे के बाद ट्रक के चालक को गिरफ्तार कर लिया गया है।

बता दें कि महाराष्ट्र के मुंबई में जनवरी 2023 से लेकर जून 2023 तक 147 लोगों की सड़क हादसों में मौत हुई। सीएम एकनाथ शिंदे ने नागपुर में राज्य विधानमंडल के चल रहे शीतकालीन सत्र के दौरान सदन में एक लिखित उत्तर में ये जानकारी दी है। उन्होंने कहा कि जनवरी 2023 से लेकर जून 2023 तक महाराष्ट्र में 132 सड़क हादसे हुए हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

जमीनों की लूट खसोट

उत्तराखंड राज्य गठन के बाद जिस तरह से जमीनों की लूट खसोट हुई उसे देखकर अब हर कोई हैरान है। यह जमीनों की लूट खसोट का मामला सिर्फ सरकारी और वन भूमि तक ही सीमित नहीं रहा है। भू माफिया और सूबे के अधिकारियों की जहां भी किसी ऐसी भूमि पर नजर पड़ी जिसे वह आसानी से खुर्द-बुर्द कर सकते थे उन्होंने उसे नहीं छोड़ा। वक्फ बोर्ड को लेकर चाय बागान और शत्रु संपत्तियों से लेकर निजी भूमियों तक तथा नाले खालो और नदियों के प्रवाह क्षेत्र तक जमीनों को कब्जाने और उनकी बिक्री कर खूब धन बटोरा गया। अभी बीते दिनों दून के रजिस्ट्री कार्यालय में दस्तावेजों में कुछ गड़बड़ियों की शिकायत मिलने पर जब जांच के आदेश दिए गए तो पता चला कि यहां तमाम दस्तावेजों में गड़बड़ी का खेल राज्य गठन से जारी है। अलग राज्य बनने से पूर्व यूपी के रजिस्ट्री कार्यालय से जो जमीनों के दस्तावेज हस्ताक्षरित किए गए वही से यह खेल शुरू हो गया था। फर्जी रजिस्ट्री और उसके जरिये जमीनों को बेचने के मामलों की बढ़ती शिकायतों की जांच हुई तो उसमें रजिस्ट्री कार्यालय के कर्मचारियों, अधिकारियों और वकीलों की संलिप्ता का खुलासा हुआ और अभी इस मामले में कार्यवाही जारी है। हरिद्वार में बड़े पैमाने पर शत्रु संपत्ति को बेचने का जो ताजा खुलासा हुआ है उसमें एसडीएम और चार वकीलों सहित 28 लोगों के नाम मुकदमा भी दर्ज कराया गया है। इन जमीनों की लूटपाट का काम अकेले भूमाफिया द्वारा किया जाना संभव नहीं था यही कारण था कि शासन प्रशासन में बैठे अधिकारियों को भी इसमें संलिप्ता लाजमी थी कोर्ट कचहरी के कामकाज को आसानी से कैसे निपटाया जा सकता है इसका आसान तरीका यही था कि इस लूटपाट में वकीलों को भी हिस्सेदार बनाया जाए। यह अलग बात है कि कुछ बड़े मामलों का खुलासा होने पर कुछ वकीलों को भी जेल की हवा खाने पर रही है लेकिन इससे क्या फर्क पड़ता है। जिन लोगों ने इस खेल में करोड़ों के वारे न्यारे कर लिए उन पर किसी भी कार्रवाई का क्या प्रभाव पड़ना है वह आजीवन भी ऐसे केसों में मुकदमा लड़ने में सक्षम है। जिलाधिकारी दून के सामने अजबपुर कला का एक ऐसा मामला पहुंचा जिसमें जमीन के स्वामी की मृत्यु के बाद उसके फर्जी पैन कार्ड और आधार कार्ड बनवाकर उसकी जमीन का बैनामा करा लिया गया और दाखिल खारिज तक करा लिया गया। जमीन के स्वामी का कोई वारिस नहीं था बस भू-माफिया के लिए इतनी ही जानकारी काफी थी अब जिलाधिकारी ने इस जमीन को सरकार में निहित करने के आदेश दिए हैं। अभी बीते दिनों ईसी रोड स्थित काबूल हाउस जो शत्रु संपत्ति थी से अवैध कब्जे हटवाकर इसे सरकार में निहित किया गया है। जमीनों की यह लूटपाट किसी एक क्षेत्र या जिले विशेष तक सीमित नहीं है राज्य गठन के बाद से दूसरे राज्यों खास कर दिल्ली, पंजाब और हरियाणा तथा यूपी के पूंजीपतियों द्वारा उत्तराखंड में जमीनों में बड़ा निवेश किया गया है। जिससे राज्य के भूमाफिया को जमीनों के खरीदार आसानी से मिलते रहे हैं और यह खेल उनके लिए बड़े मुनाफे का सौदा रहा है। नेताओं और अधिकारियों के साथ गठजोड़ के कारण यह धंधा फलता फूलता रहा है। अब तक जितने व्यापक स्तर पर जमीनों का फर्जीवाड़ा हो चुका है कि सत्ता में बैठे लोग अगर चाहे तो भी इसे नहीं सुलझा सकेंगे। प्रदेश भर में फैला भू माफिया का यह मकड़ जाल आसानी से अब सुलझने वाला नहीं है। राज्य गठन के साथ ही अगर इस पर ध्यान दिया गया होता तो शायद स्थिति इतनी अधिक खराब नहीं होती। भू राजस्व से जुड़े विवाद अगर अदालतों की देहरी तक पहुंचते हैं तो इनके सुलझने की संभावना लगभग समाप्त ही हो जाती है कई दशक तक न्याय के लिए लोगों को भटकना पड़ता है। वही सरकारी जमीनों को जरूर आसानी से कब्जा मुक्त कराया जा सकता है बशर्ते सरकार की दृढ़ इच्छा शक्ति हो।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

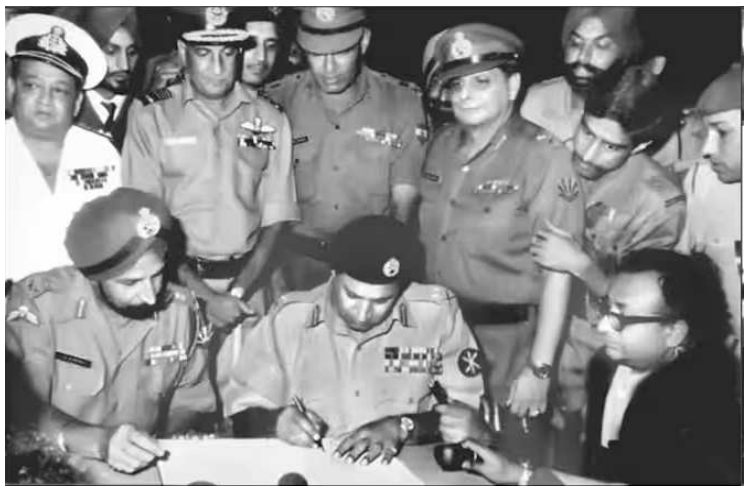
देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी थाना पुलिस ने रेसकोर्स सी ब्लॉक के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 18 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम शिव प्रसाद उर्फ बाबू पुत्र बुद्धिराम निवासी रेसकोर्स बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एतमु त्यं दश क्षिपो मृजन्ति सिन्धुमातरम!।
समादित्येभिरख्यत।।

(ऋग्वेद ९-६१-७)

दस इंद्रियों को वासनाशुन्य करके ईश्वर का साक्षात्कार बुद्धि की वृत्तियों के द्वारा किया जाता है। जिस मनुष्य का ज्ञान शुद्ध और कर्म उत्तम हो वह दूसरों के लिए उदाहरण बन जाता है।

विजय दिवसः जब भारत ने युद्ध में पाकिस्तान को दी थी करारी शिकस्त



भारतीय इतिहास के पन्नों में स्वर्णिम अक्षरों से लिखा 16 दिसंबर का दिन, जो पाकिस्तान पर भारत की ऐतिहासिक विजय की याद दिलाता है। अतः 16 दिसंबर को विजय दिवस मनाया जाता है। ज्ञातव्य है कि 16 दिसंबर 1971 यही वह तारीख थी, जब भारत ने युद्ध में पाकिस्तान को करारी शिकस्त दी थी।

इस युद्ध में करीब 3,900 भारतीय सैनिक शहीद हुए थे, जबकि 9,851 घायल हो गए थे। इस युद्ध के बाद 93 हजार पाकिस्तान पाकिस्तानी सैनिकों ने आत्मसमर्पण किया था और पूर्वी पाकिस्तान आजाद हुआ था, जिसे आज हम बांग्लादेश के नाम से जानते हैं।

इस युद्ध की पृष्ठभूमि साल 1971 की शुरुआत से ही बनने लगी थी। पाकिस्तान के सैनिक तानाशाह याहिया खघं ने 25 मार्च 1971 को पूर्वी पाकिस्तान की जन भावनाओं को सैनिक ताकत से कुचलने का आदेश दे दिया था।

इसके बाद शेख मुजीब को गिरफ्तार कर लिया गया। ऐसा होने के बाद पाकिस्तान से कई शरणार्थी लगातार भारत आने लगे थे। जब भारत में पाकिस्तानी सेना के दुर्व्यवहार की खबरें आने लगीं, तब भारत पर यह दबाव पड़ने लगा कि वह वहां पर सेना के जरिए हस्तक्षेप करे।

उस वक्त तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी चाहती थीं कि अप्रैल में पाकिस्तान पर आक्रमण किया जाए। इस बारे में इंदिरा गांधी ने थलसेनाध्यक्ष जनरल मानेकशॉ की राय ली। मानेकशॉ ने इंदिरा गांधी से स्पष्ट कह दिया कि वे पूरी तैयारी के साथ ही युद्ध के मैदान में उतरना चाहते हैं। उस वक्त भारत के पास सिर्फ एक पर्वतीय डिवीजन था और इस डिवीजन के पास पुल बनाने की क्षमता नहीं थी। तब मानसून की शुरुआत होनी थी और ऐसे समय में पूर्वी पाकिस्तान में प्रवेश करना मुसीबत बन सकता था।

इसके बाद 3 दिसंबर, 1971 को इंदिरा गांधी के कलकत्ता में एक जनसभा को संबोधित करने के दौरान पाकिस्तानी वायुसेना के विमानों ने भारतीय वायुसीमा को पार कर पठानकोट, श्रीनगर, अमृतसर, जोधपुर, आगरा आदि सैनिक हवाई अड्डों पर बम गिराने शुरु कर दिए।

इंदिरा गांधी ने उसी वक्त दिल्ली लौटकर मंत्रिमंडल की आपात बैठक की। युद्ध शुरु हुआ। पूर्व में तेजी से आगे बढ़ते हुए भारतीय सेना ने जेसोर और खुलना पर कब्जा किया। भारतीय सेना की रणनीति थी कि अहम ठिकानों को छोड़ते हुए पहले आगे बढ़ा जाए। लेकिन जनरल मानेकशॉ खुलना और चटगांव पर ही कब्जा करने पर जोर देते रहे और ढाका पर कब्जा करने का लक्ष्य भारतीय सेना के सामने रखा ही नहीं गया।

14 दिसंबर को भारतीय सेना को एक गुप्त संदेश मिला कि ढाका के गवर्नमेंट हाउस में एक महत्वपूर्ण बैठक होने वाली है, जिसमें पाकिस्तानी प्रशासन बड़े अधिकारी भाग लेने वाले हैं। भारतीय सेना ने तय किया और बैठक के दौरान ही मिग 21 विमानों ने भवन पर बम गिरा कर मुख्य हॉल की छत उड़ा दी। गवर्नर मलिक ने लगभग कांपते हाथों से अपना इस्तीफा लिखा।

16 दिसंबर की सुबह जनरल जैकब को जनरल मानेकशॉ का संदेश मिला कि आत्मसमर्पण की तैयारी के लिए तुरंत ढाका पहुंचें। नियाजी के पास ढाका में 26400 सैनिक थे, जबकि भारत के पास सिर्फ 3000 सैनिक और वे भी ढाका से 30 किलोमीटर दूर। जैकब जब नियाजी के कमरे में घुसे तो वहां सन्नाटा छाया हुआ था। आत्म-समर्पण का दस्तावेज मेज पर रखा हुआ था। पूर्वी सैन्य कमांडर लेफ्टिनेंट जनरल जगजीत सिंह अरोड़ा वहां पहुंचने वाले थे।

शाम के साढ़े चार बजे जनरल अरोड़ा हेलिकॉप्टर से ढाका हवाई अड्डे पर उतरे। पूर्वी सैन्य कमांडर लेफ्टिनेंट जनरल जगजीत सिंह अरोड़ा और नियाजी एक मेज के सामने बैठे और दोनों ने आत्म-समर्पण के दस्तवेज पर हस्ताक्षर किए। नियाजी ने नम आंखों से अपने बिल्ले उतारे और अपना रिवॉल्वर जनरल अरोड़ा के हवाले कर दिया। स्थानीय लोग नियाजी की हत्या पर उतारू थे। भारतीय सेना के वरिष्ठ अफसरों ने नियाजी के चारों तरफ एक सुरक्षित घेरा बनाकर बाद में नियाजी को बाहर निकाला गया। युद्ध के बाद 93,000 पाकिस्तानी सैनिकों को युद्धबंदी बनाया गया।

इंदिरा गांधी संसद भवन के अपने दफ्तर में एक टीवी इंटरव्यू दे रही थीं। तभी जनरल मानेक शॉ ने उन्हें बांग्लादेश में मिली शानदार जीत की खबर दी। इंदिरा गांधी ने लोकसभा में शोर-शराबे के बीच घोषणा की, कि युद्ध में भारत को विजय मिली है। इंदिरा गांधी के वक्तव्य के बाद पूरा सदन जश्न में डूब गया।

साभार: सोशल मीडिया

खेल महाकुंभः फुटबॉल प्रतियोगिता में पीएम केंद्रीय विद्यालय आईएमए ने जीता खिताब

संवाददाता

देहरादून। खेल महाकुम्भ में जनपद स्तरीय फुटबॉल प्रतियोगिता में अंडर-17 बालिका वर्ग का निर्णायक मुकाबला पीएम केन्द्रीय विद्यालय आईएमए ने जीतकर गोल्ड मैडल जीता।

यहां एक दिसंबर से 15 दिसंबर 2023 तक संपन्न राज्य सरकार, उत्तराखंड द्वारा संचालित खेल महाकुंभ जनपद स्तरीय फुटबॉल प्रतियोगिता' में अंडर-17 बालिका वर्ग का निर्णायक मुकाबला पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय आईएमए ने 4-2 के अंतर से जीतकर गोल्ड मैडल,प्रशस्ति पत्र के साथ साथ 11,200/-कैश प्राइज भी प्राप्त किया। प्राचार्य माम चन्द के कुशल नेतृत्व तथा खेल प्रशिक्षक अजय गुसाईं के उचित मार्गदर्शन में तैयार पीएम केंद्रीय विद्यालय आईएमए की टीम ने जी.एस.एफ. के विरुद्ध मैच में शुरुआत से ही पर पकड बनाए रखी तथा खिलाड़ी तेजस्वी पंवार, प्रिया नेगी एवं इशिका ने पैनल्टी में गोल करके विद्यालय को जीत

दिलवाई। विद्यालय की ओर से प्रतिभागी खिलाड़ी अर्चना दानू, अंशिका मिश्रा, महक, तेजस्वी पंवार, प्रियांशी रतूड़ी, प्रिया नेगी, योगिता कन्याल, इशिका, ईशा रावत, अदिति पंवार, अंजलि पंवार, अंजलि रावत, मीनाक्षी नेगी, कल्पना बिष्ट ने टीम भावना एवं आपसी समन्वय से प्रतियोगिता में विजय प्राप्त की।

निर्णायकों ने खेल महाकुंभ राज्य स्तर के लिए विद्यालय की खिलाड़ियों- अर्चना दानू, प्रिया नेगी, अदिति पंवार महक और अंशिका मिश्रा का चयन किया। खिलाड़ियों की इस उत्कृष्ट उपलब्धि का श्रेय खेल शिक्षक जय कंवर, खेल प्रशिक्षक अजय गुसाईं के अथक प्रयासों तथा खिलाड़ियों के निरंतर अभ्यास एवं परिश्रम को जाता है।

प्राचार्य श्री माम चन्द, उप प्राचार्य रमेश चन्द, मुख्य अध्यापक सरोज कुमार वर्मा एवं शिक्षकों ने प्रतिभागियों को सम्मानित कर उज्ज्वल भविष्य हेतु शुभकामनाएँ दी।

पेपर वाली स्ट्रॉ बनाने के लिए हो रहा है खतरनाक कैमिकल का इस्तेमाल!

सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल कम करने के लिए काफी कोशिश की जा रही है। अब किसी भी रेस्टोरेंट में जाइए, आपको कोई भी ड्रिंक पीने के लिए कागज वाली स्ट्रॉ दी जाती है। यहां तक कि जो पैकेट बंद ड्रिंक आ रहे है, उनके साथ भी प्लास्टिक की जगह कागज वाली स्ट्रॉ का इस्तेमाल हो रहा है। सिंगल यूज प्लास्टिक के इस्तेमाल को कम करने के लिए इसे अच्छा कदम भी माना जा रहा है। लेकिन, इसी बीच एक ऐसे स्टडी सामने आई है, जो डराने वाली है। दरअसल, इस स्टडी में सामने आया है कि पेपर वाली स्ट्रॉ को बनाने के लिए खतरनाक कैमिकल का इस्तेमाल हो रहा है। इस कैमिकल का असर आपकी हेल्थ पर भी पड़ रहा है और ऐसे में इस पेपर स्ट्रॉ को भी हेल्थ के लिए ठीक नहीं माना जा रहा है। तो जानते हैं कि आखिर इस स्ट्रॉ से जुड़ी स्टडी में क्या कहा गया है और किस आधार पर इसका इस्तेमाल गलत माना जा रहा है।

रिपोर्ट के अनुसार कुछ रिसर्चर्स ने एक स्टडी की है, जिसमें सामने आया है कि पेपर स्ट्रॉ से कोई भी ड्रिंक पीना नुकसानदायक हो सकता है। इस स्टडी में दावा किया गया है कि इन स्ट्रॉ में कुछ टॉक्सिक कैमिकल होते हैं, जो लोगों के लिए खतरनाक होने के साथ ही दूसरे जीवों और पर्यावरण के लिए भी खतरा पैदा कर सकती हैं। स्टडी में कहा गया है कि जब कई स्ट्रॉ पर रिसर्च की गई तो सामने आया कि कागज और बांस की बनी स्ट्रॉ में पॉली- और पेरफ्लूरोएल्काइल पदार्थ (पीएफएएस) मिला है। बता दें कि पीएफए के लिए कहा जाता है कि ये काफी लंबे समय तक जीवित रहते हैं और इंसानों की हेल्थ के लिए खतरनाक है। स्टडी के अनुसार, बाजार में पेपर स्ट्रॉ बना रही करीब 20 में से 18 कंपनियों की स्ट्रॉ में शामिल है। हालांकि, अभी ये सामने नहीं आया है कि क्या ये पीएफए उस ड्रिंक में भी घुल जाता है। ये कैमिकल ऐसे होते हैं कि ये लंबे समय तक आपके शरीर में रह सकते हैं। इस कैमिकल की वजह से शरीर में थायराइड, कॉलेस्ट्रॉल बढने़, लिवर में दिक्कत, किडनी में कैंसर, जन्म के समय कम वजन, टीकों का असर कम होना जैसी दिक्कत हो सकती हैं। वहीं, इस स्टडी में ये भी सामने आया है कि किसी भी स्टील स्ट्रॉ में पीएफएएस निशान नहीं पाया गया और वो सेफ हैं। बता दें कि बड़ी मात्रा में कागज की स्ट्रॉ में पीएफएएस की उपस्थिति वॉटर कोटिंग की वजह से है।

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरुरी है वर्क लाइफ बैलेंस का होना

फिट एंड फाइन रहने के लिए लाइफ में वर्क लाइफ बैलेंस का होना बेहद जरूरी है। कामयाबी के लिए घंटों-घंटों तक मेहनत करना ठीक माना जाता है लेकिन खुशहाल और हेल्दी लाइफ के लिए काम और फैमिली के बीच बैलेंस बनाना चाहिए। इसे ही वर्क लाइफ बैलेंस कहा जाता है। सरल शब्दों में कहें तो काम और फैमिली के बीच तालमेल रखना ही वर्क लाइफ बैलेंस कहलाता है। इस तालमेल के बिगडने़ से काफी कुछ बिगड़ सकता है। आइए जानते हैं वर्क लाइफ बैलेंस कैसे बना सकते हैं।

प्राथमिकता तय करें

एक समय में एक ही काम करना चाहिए। इसके लिए सबसे पहले प्राथमिकता तय करनी पड़ेगी। जो काम पहले जरूरी है उसे पहले करना चाहिए और गैरजरूरी कामों को बाद में करें। इससे पर्सनल लाइफ के लिए समय मिल जाता है।

छुट्टियां मैनेज करें

काम में जो छुट्टियां मिले, उसे सही तरह मैनेज करें, जिससे घर के किसी जरूरी इवेंट मिस न हो। ये बात समझनी चाहिए कि जिंदगी में जो समय आ रहे हैं, वो बीत जाएंगे और दोबारा नहीं आएंगे। फैमिली के साथ दोबारा टाइम भी नहीं मिलेगा। इसलिए ऑफिस के काम के साथ-साथ अपनी फैमिली और पर्सनल लाइफ को भी वक्त दें।

टाइम को मैनेज करें

हर किसी के पास एक निश्चित समय है इसलिए टाइम को मैनेज करना सीखें। अगर एक काम निश्चित समय पर नही कर पा रहे है तो किसी दूसरे की मदद लें, इसके लिए कभी भी हिचकिचाएं नहीं। इससे काम आसानी से हो जाएगा और थकान भी आप पर हावी नहीं होगी।

खुद के लिए भी वक्त निकालें

ऑफिस और फैमिली के लिए वक्त निकालते-निकालते खुद को समय देना न भूलें। अपनी हेल्थ के लिए कुद के लिए समय निकालना चाहिए। इस वक्त में जो काम आपको खुशी दे, वही करें। इससे आप खुद को और दूसरों को खुश रख पाएंगे।

गर्भावस्था के दौरान मूड परिवर्तन होना सामान्य बात

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान मूड परिवर्तन होना एक सामान्य सी बातमूड परिवर्तन होना एक सामान्य सी बात है। इस दौरान महिला का शरीर कई बदलावों से होकर गुजरता है। इनमें शारीरिक और मानसिक बदलावों के साथ ही हार्मोनल बदलाव भी होते हैं। आइये जानें कैसे बदलता है प्रेग्नेंसी में हॉर्मोन के साथ मूड। गर्भावस्था के दौरान मिजाज में बदलाव मां बनने की भावनात्मक अनुभूति के कारण भी होता है। गर्भावस्था एक बेहद तनावपूर्ण और भारी समय हो सकता है। एक ओर जहां होने वाले बच्चे की ,खुशी होती है, वहीं उसकी और अपनी सेहत को लेकर फिक्र।

इस दौरान गर्भवती महिला की मनोदशा में परिवर्तन, शारीरिक तनाव, थकान, चयापचय में परिवर्तन, या हार्मोन एस्ट्रोजन के कारण हो सकता है। गर्भवती महिलाओं में हार्मोन के स्तर में महत्वपूर्ण बदलाव न्यूरोट्रांसमीटर के कारण होता है, जो एक मस्तिष्क रसायन है, और मूड को प्रभावित और विनियमित करता हैं। मिजाज में बदलाव ज्यादातर 6 से 10 सप्ताह के बीच और पहली तिमाही के दौरान होता है।

कुछ महिलाओं को अपनी बदल रहे शरीर को स्वीकार करने में परेशानी होती है, इससे भी उनका मूड बदलता है।

गर्भावस्था के अपने साथी की प्रतिक्रिया भी गर्भवती के मूड और तनाव के स्तर का कारण बन सकती है।

गर्भावस्था के दौरान थकान और अक्सर पेशाब आने जैसी शारीरिक समस्याओं के कारण भी आप बोझ महसूस कर सकते है। वैसे तो यह असामान्य नहीं है, पर आप इस समय अपने शरीर पर नियंत्रण खो देते है। इन सभी चिंताओं के कारण भी आपका मूड चेंज होता है।

गर्भावस्था के दौरान बदलते मूड के लक्षण-

बार-बार चिंता और चिड़चिड़ापन होना। नींद ना आना या नींद में कमी। खाने की आदतों में परिवर्तन। बहुत लंबे समय के लिए कुछ भी पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता या लघु स्मृति।

गर्भावस्था के दौरान मूड को सही रखने के तरीके-

अच्छी नींद लें और पर्याप्त आराम करें। नियमित शारीरिक कार्य करते रहें। अच्छी तरह से खायें। कोशिश करें कि अपने साथी के साथ ज्यादा से ज्यादा और अच्छा समय व्यतीत करें। एक साथ फिल्म देखें। समय निकाल कर टहलने के लिए जरूर जाए।

गर्भावस्था योग कक्षा जरूर ज्वाएंन करें।

शरीर को आराम देने के लिए मालिश जरूर करवाएं। चिकित्सक से अपने बदलते मूड से निपटन की सलाह ली जा सकती है।

किडनी के मरीजों के लिए किसी वरदान से कम नहीं लाल अंगूर

किडनी की सेहत के लिए लाल अंगूर किसी वरदान से कम नहीं है। इसके सेवन से किडनी से जुड़ी कई तरह की समस्याएं खत्म हो सकती हैं। दरअसल, किडनी के मरीज अपनी डाइट को बेहतर बनाकर कई तरह की प्रॉब्लम्स से बच सकते हैं। उनके लिए कई चीजों का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इनमें से एक है लाल अंगूर , जो बेहद फायदेमंद माना जाता है। आइए जानते हैं यह किडनी पेशेंट के लिए कैसे और क्यों बेहतर माना जाता है।।।

अंगूर विटामिन सी और फ्लेवोनोइड्स से भरपूर होता है, जो सूजन को कम करने में मदद करते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स किडनी की बीमारी को बढने़ से रोकने में मदद करते हैं और हार्ट की बीमारियों, डायबिटीज और दूसरी कई बीमारियों से बचाने का काम करता है। अंगूर में 75 ग्राम करीब आधा कप अंगूर में 1।5 मिलीग्राम सोडियम, 144 मिग्म पोटैशियम, 14 मिलीग्राम फास्फोरस और ०।5 ग्राम प्रोटीन मिलता है। इसलिए ये फायेदमंद माना जाता है।

किडनी पेशेंट्स अंगूर को कैसे खाएं

एक रिसर्च के मुताबिक,अंगूर के पाउडर का सेवन करने वालों में किडनी के पेशेंट्स के लिए अच्छा पाया गया है। डॉक्टर की सलाह पर ही इसका सेवन करना चाहिए। लाल अंगूर का सेवन स्नैक्स और सलाद की तरह कर सकते हैं। अलग-अलग रेसिपी में लाल अंगूर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

किडनी पेशेंट्स खास तरह की डाइट फॉलो कर समस्याओं से बच सकते हैं। डॉक्टर भी उन्हें सही डाइट की सलाह देते हैं। हालांकि, किडनी को कितना डैमेज हुआ है, ये इस बात पर भी निर्भर करता है। इसलिए बेहतर है कि किडनी एक्सपर्ट और डायटीशियन की सलाह पर डाइट चार्ट बनाए और उसे फॉलो करें। इससे ब्लड से वेस्ट को कम कर किडनी को काम में सुधार होता है। (आरएनएस)

क्या होती है हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग

हर एक पेरेंट चाहता है कि वह अपने बच्चों को दुनिया भर की सारी खुशी दें, उनकी परवरिश ऐसे करें ताकि भविष्य में जाकर वह सफल हो सके और अपनी जिंदगी अच्छी तरह से जी सके। शायद ही कोई ऐसा पैरेंट होगा जो अपने बच्चों की जिंदगी को आसान नहीं बनना चाहता हो और इसके लिए लोग न जाने क्या कुछ नहीं करते। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई बार आप अपने बच्चों की जिंदगी में जो दखल देते है उसे ही हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग कहा जाता है। यह हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग है क्या, इसके फायदे और नुकसान क्या होते हैं आइए जानें।

क्या होता है हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग

पिछले कुछ सालों में हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग का ट्रेंड बहुत ज्यादा बढ़ गया है, लेकिन इस शब्द का मतलब क्या होता है? दरअसल, जो पेरेंट्स अपने बच्चों की जिंदगी में बहुत ज्यादा दखलअंदाजी करते है और हेलीकॉप्टर की तरह हमेशा सिर पर चढ़े रहते हैं, ऐसी पैरेंटिंग को हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग कहा जाता है। इस तरह की पेरेंटिंग में वह अपने बच्चों की जिंदगी के हर फैसले खुद लेते हैं और उन्हें पूरी तरह से डिपेंडेंट बना देते हैं। हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग का इस्तेमाल सबसे पहले 1969 में डॉक्टर हेम गिनोट ने 1969 में अपनी किताब बिटवीन पेरेंट एंड टीएनजर में किया था।

हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग के फायदे

कई मामलों में हेलीकॉप्टर पेरेंटिंग के कुछ फायदे होते हैं। जो बच्चे बहुत ज्यादा शैतान होते हैं उनके लिए हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग फायदेमंद हो सकती है। हालांकि, ज्यादातर मामलों में हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग के फायदे सिर्फ पेरेंट्स तक ही सीमित होते हैं जो पेरेंट्स अपने बच्चों की जिंदगी में बहुत ज्यादा दखल देते हैं वह कम से कम खुद तो अपनी इस आदत से खुश रहते हैं। हालांकि, इस तरह की पैरेंटिंग का बच्चों पर कोई पॉजिटिव असर नहीं पड़ता है, क्योंकि आगे जाकर इस तरह की दखलअंदाजी बच्चों की लाइफ में उन्हें पीछे धकेलती है।

हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग के नुकसान

हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि इससे बच्चों में आत्मविश्वास और आत्मसम्मान की कमी आ सकती है, क्योंकि ऐसे बच्चे अपनी क्षमताओं पर भरोसा नहीं करते और वह अपनी क्वालिटी खुद आंक नहीं पाते हैं और अपने पेरेंट्स पर हमेशा निर्भर रहते हैं। एक स्टडी के मुताबिक, जिन बच्चों को हेलीकॉप्टर पेरेंटिंग मिलती है, उनमें चिंता और डिप्रेशन का खतरा बढ़ जाता है क्योंकि ऐसे बच्चे बहुत ज्यादा इंट्रोवर्ट हो जाते हैं और दूसरों से मिलते जुलते भी नहीं है।

विपक्षी पार्टियों की ओर से सीट बंटवारे का दबाव

कांग्रेस अब तक सीट बंटवारे की बात टालती रही थी। इसका एक कारण तो स्थानीय था। कई राज्यों में कांग्रेस की प्रदेश ईकाई सीट बंटवारे पर बातचीत के लिए तैयार नहीं थी। एक दूसरा कारण यह था कि कांग्रेस को उम्मीद थी कि पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव में वह बहुत अच्छा प्रदर्शन करेगी और उसके बाद उसकी मोलभाव की क्षमता बढ़ जाएगी। लेकिन अब कांग्रेस ने मोलभाव की अपनी क्षमता गंवा दी है। पांच राज्यों में वह सिर्फ तेलंगाना में जीती बाकी चार राज्यों में वह हार गई है। चार में सिर्फ राजस्थान में पार्टी भाजपा को टक्कर दे पाई। बाकी तीन राज्यों- मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और मिजोरम में बहुत बुरी तरह से हारी। मिजोरम में कांग्रेस किंगमेकर बनने के सपने देख रही थी लेकिन वहां उसे सिर्फ एक सीट मिली है। पिछली बार उसने पांच सीटें जीती थीं।

बहरहाल, बुधवार यानी छह दिसंबर को विपक्षी पार्टियों के गठबंधन 'इंडिया' की अनौपचारिक बैठक दिल्ली में होनी है। रविवार को जिस समय चार राज्यों के नतीजे आ रहे थे और कांग्रेस पिछड़ रही थी उसी समय कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड? ने 28 विपक्षी पार्टियों की बैठक बुलाने का फैसला किया। पहले से सूचना नहीं मिलने के बहाने ममता बनर्जी बैठक से दूरी बना रही हैं। बाकी पार्टियां भी हो सकती हैं कि खानापूर्ति के लिए बैठक में प्रतिनिधि भेजें। असल में विपक्षी पार्टियां अब चाहती हैं कि कांग्रेस सीट बंटवारे पर अपना रुख साफ करे तो उसके बाद बैठक हो। वैसे भी अब कांग्रेस के पास कोई बहाना नहीं बचा है। सीट बंटवारे में ज्यादा सीट लेने के लिए विपक्षी पार्टियां यह दावा कर रही हैं कि हिंदी पट्टी के तीन राज्यों में, जहां कांग्रेस हारी है वहां अगर उसने विपक्षी गठबंधन की पार्टियों के साथ तालमेल किया होता तो जीत सकती थी। हालांकि कांग्रेस आंकड़ों के साथ इसका जवाब देगी लेकिन नतीजों की वजह से वह बैकफुट पर है। ऊपर से अरविंद केजरीवाल की पार्टी ने यह दावा किया है कि वह उत्तर भारत की सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी है। इसका भी मकसद ज्यादा सीट हासिल करना है। अब यह देखना होगा कि कांग्रेस दबाव में आकर ज्यादा सीट देती है या अपने इस स्टैंड पर कायम रहती है कि राष्ट्रीय चुनाव में भाजपा को वही टक्कर दे सकती है इसलिए ज्यादा सीटें उसे लडऩी चाहिए। (आरएनएस)

कॉप समिट का क्या अर्थ?

यह महत्त्वपूर्ण प्रश्न उठा है कि जब मेजबान देश ही जलवायु सम्मेलन का इस्तेमाल जलवायु परिवर्तन रोकने के मकसद के खिलाफ कर रहा हो, तो फिर ऐसे आयोजन की क्या प्रासंगकिता रह जाती है? जलवायु परिवर्तन का मुकाबला करने के लिए संयुक्त राष्ट्र की कॉप (कॉन्फरेंस ऑफ पार्टीज) प्रक्रिया की प्रासंगिकता पर अब वाजिब सवाल उठ रहे हैं। फिलहाल इस प्रक्रिया के तहत 28वां सम्मेलन संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) में हुआ। वैसे भी पिछले 27 सम्मेलनों में यह प्रक्रिया ज्यादा कुछ हासिल करने में नाकाम रही। लेकिन तब कम-से-कम इतना होता था कि जलवायु परिवर्तन के खतरों को लेकर सारी दुनिया एक स्वर से चिंता जताती थी। मगर यूएई में तो खुद मेजबान ने अब बनी मूलभूत समझ को चुनौती दे दी है। यूएई का राष्ट्रपति होने के नाते सुल्तान अल जबर कॉप-28 के अध्यक्ष हैं। इस महत्त्वपूर्ण भूमिका में होने के कारण उनकी राय ने दुनिया भर का ध्यान खींचा है। सुल्तान अल जबर ने कहा कि ऐसा कोई विज्ञान मौजूद नहीं है, जो जीवाश्म ऊर्जा का उपयोग चरणबद्ध ढंग से घटाने की जरूरत बताता हो। ऐसा आप तभी कर सकते हैं, जब आपने दुनिया को गुफाओं में वापस धकेल देने का इरादा कर लिया हो।

इसके साथ ही ये तथ्य चर्चित हुआ कि अल जबर यूएई की राष्ट्रीय तेल कंपनी एडीएनओसी के अध्यक्ष भी हैं। इस रूप में तेल के कारोबार को जारी रखने के साथ उनका स्वार्थ जुड़ा हुआ है। इस बीच बीबीसी ने ई-मेल की लीक हुई एक शृंखला के आधार पर एक बड़ा खुलासा किया है कि यूएई ने कॉप-28 सम्मेलन के मौके पर तेल और गैस के सौदे करने- यानी अपने कारोबार को बढ़ाने की एक बड़ी योजना बनाई थी। संभवत: कॉप-28 के दौरान उस पर अमल भी हो रहा है। तो ये प्रश्न उठा है कि जब मेजबान जलवायु सम्मेलन का इस्तेमाल जलवायु परिवर्तन रोकने के मकसद के खिलाफ कर रहा हो, तो फिर ऐसे आयोजन की क्या प्रासंगकिता रह जाती है? अब तक यह कहा जाता था कि भले कॉप प्रक्रिया से ठोस कुछ हासिल ना होता हो, लेकिन कम-से-कम इस मौके पर होने वाली चर्चाओं से दुनिया में जलवायु समस्या को लेकर जागरूकता फैलती है। यह सच भी है। लेकिन इस बार तो खुद सम्मेलन के अध्यक्ष ने उस समझ को चुनौती दे डाली है, जो दशकों के प्रयास से बनी है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

किडनी से जुड़ी बीमारी वालो को संतरा खाने से परहेज करना चाहिए

सर्दी का मौसम आते ही संतरा मार्केट से सजा हुआ होता है। हेल्थ एक्सपर्ट भी अक्सर कहते हैं कि सीजनल फल जरूर खाना चाहिए। क्योंकि शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिल जाते हैं। एक वक्त था जब संतरा सिर्फ सर्दियों में मिलता था लेकिन अब तो संतरा पूरे साल मिलता है। संतरा हमारे शरीर के लिए बहुत अच्छा होता है क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। वहीं डॉक्टर्स इन बीमारी वाले लोगों को संतरा खाने से मना करते हैं।

किडनी

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हद से ज्यादा संतरा खाने से किडनी पर बहुत खतरनाक असर पड़ता है। जिसकी वजह से किडनी की बीमारी हो सकती है। जिन लोगों को अगर पहले से है तो ट्रिगर कर सकता है। किडनी स्टोन या किडनी से जुड़ी बीमारी वाले को संतरा खाने से परहेज करना चाहिए। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में पोटेशियम होता है जोकि किडनी के लिए नुकसानदायक होता है।

सिट्रस एलर्जी

कई लोगों को खट्टा फल खाने से एलर्जी की परेशानी शुरू हो जाती है। जिन लोगों को एलर्जी की दिक्कत है वह अगर खट्टा फल नींबू या संतरा खाएंगे तो उनकी एलर्जी बढ़ सकती है।संतरा में विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट्स, फाइबर और कई मिनरल्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये स्ट्रॉबेरी की तरह ही एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं। यदि आप कोलेस्ट्रॉल की बीमारी से जूझ रहे हैं तो आपको संतरा खाना चाहिए। संतरा खाने एलडीएल यानि खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।

यदि आप कोलेस्ट्रॉल की बीमारी से जूझ रहे हैं तो आपसंतरा आमतौर पर स्वास्थ्यवर्धक होता है, लेकिन इसके अत्यधिक सेवन से फाइबर की मात्रा के कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, साइट्रस एलर्जी या किडनी की समस्याओं जैसी कुछ चिकित्सीय स्थितियों वाले व्यक्तियों को इसका सेवन कम करना चाहिए। ज्यादा संतरा खाने से उल्टी, मतली, सिरदर्द जैसी गंभीर दिक्कत भी पैदा हो सकती है।

किन लोगों को संतरा नहीं खाना चाहिए?

जिन लोगों को किडनी और लिवर की बीमारी है उन्हें संतरा नहीं खाना चाहिए। क्योंकि संतरे में पोटेशियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है। साइट्रस एलर्जी वाले लोगों को हर रोज संतरा खाना चाहिए। हमेशा किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें। को संतरा खाना चाहिए। संतरा खाने एलडीएल यानि खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।

बच्चों को खेल-खेल में पढ़ाएं

छोटे बच्चों को पढ़ाना सबसे कठिन काम होता है । ऐसे में एक अभिभावक होने के नाते आपकी यह जिम्मेदारी बनती है कि, एक बच्चे को कैसे पढ़ाया जाए, और उसके सही तरीके आपको मालूम होने चाहिए। आमतौर पर अभिभावक पढ़ाई के दौरान अपने बच्चों की पिटाई करते हैं, ताकि वह डर से पढ़ाई कर सके पर यह तरीका बेहद गलत है, क्योंकि मारने-पीटने से बच्चे और जिद्दी व अड़ियल हो जाते हैं। ऐसे में आपको यह जानना बहुत जरूरी है कि बच्चे को किस तरह पढ़ाएं ताकि वह पढ़ाई में मन लगाये और सीखने में उसकी रुचि बनी रहे हालाँकि, कुछ उपायों के जरिए आप अपने बच्चों को सही तरीके से पढ़ा सकते हैं। अपने छोटे बच्चों को पढ़ाने का यह तरीका बेहद सही है, क्योंकि बच्चे कविताओं वाले वीडियो की मदद से जल्दी सीखते हैं। बाजार में इस तरह के वीडियो बहुत उपलब्ध हैं, ऐसे में अपने बच्चों को इसके जरिए याद करा सकते हैं। अगर आपका बच्चा बहुत छोटा है तो उसे फोटो वाली रंग-बिरंगी किताबें खरीद कर दें क्योंकि, बच्चे उन तस्वीरों को देख कर अच्छे से याद कर सकते हैं, और इसका एक फायदा यह भी होगा कि आपके बच्चे उन चीजों को दुबारा आसानी से पहचान सकते हैं। अपने बच्चों से हमेशा सवाल पूछते रहें और उनके सवालों के भी जवाब दें। अगर बच्चा कुछ पूछे तो उनकी बातों को नजरअंदाज न करें। साथ ही उनके साथ जानकारी भरी बातें करें, क्योंकि बच्चे सुने हुए बातों को जल्दी सीखते हैं।

शब्द सामर्थ्य -032

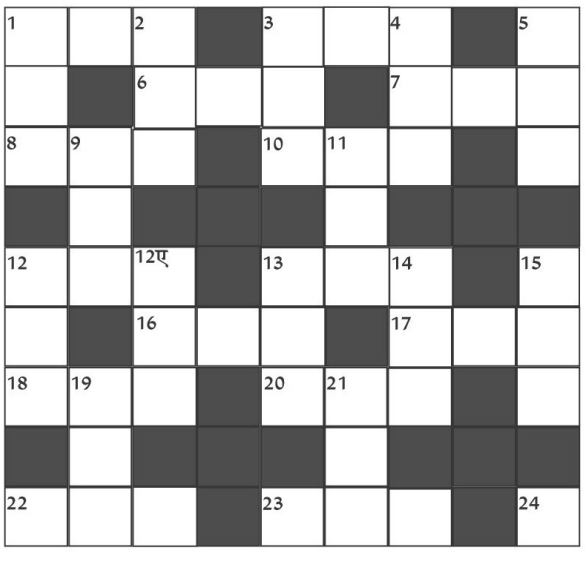
(भागवत साहू)

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 31 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

बॉक्स ऑफिस पर जारी है एनिमल की दहाड़

रणबीर कपूर की 'एनिमल' को सिनेमाघरों में बवाल काटते हुए एक हफ्ता हो गया है लेकिन इस फिल्म की क्रेज दर्शकों के सिर से नहीं उतर रहा है. आलम ये है कि फिल्म को देखने के लिए बड़ी संख्या में दर्शक थिएटरों में पहुंच रहे हैं और इसी के साथ 'एनिमल' बॉक्स ऑफिस पर नोटों में खेल रही है. फिल्म में एक्शन से लेकर ड्रामा, इमोशन, वॉयलेंस और इंटीमेसी तक बहुत कुछ डाला गया है और इसी के चलते फिल्म दर्शकों को थिएटर तक खींच रही है. वहीं कमाई की बात करें तो इस फिल्म ने सात दिनों में रिकॉर्ड तोड़ कमाई कर ली है. चलिए यहां जानते हैं 'एनिमल' ने रिलीज के आठवें दिन यानी शुक्रवार को कितना कलेक्शन किया है?

'एनिमल' में रणबीर कपूर और बॉबी देओल के खूंखार अवतार ने लोगों को दहला दिया है. फिल्म को लेकर इनता हाईप बना हुआ है कि रिलीज के एक हफ्ते बाद भी थिएटर्स में 'एनिमल' को देखने के लिए भारी संख्या में ऑडियंस पहुंच रही है. इसी के साथ फिल्म अपने कैश रजिस्टर में भी हर रोज करोड़ों एड करती जा रही है. संदीप रेड्डी वांगा के निर्देशन में बनी ये फिल्म रिलीज के पहले दिन से भी धुंआधार कारोबार कर रही है. फिल्म के पहले हफ्ते का कलेक्शन 337 करोड़ रुपये रहा है. वहीं 'एनिमल' के रिलीज के आठवें दिन की कमाई के शुरुआती आंकड़े भी आ गए हैं. रिपोर्ट के मुताबिक 'एनिमल'ने रिलीज के आठवें दिन 23.5० करोड़ रुपयों का कलेक्शन किया है. इसी के साथ 'एनिमल' की आठ दिनों की कुल कमाई अब 361.०8करोड़ रुपये हो गई है.

'एनिमल' ने आठवें दिन भी शानदार कलेक्शन किया है. इसी के साथ एक बार फिर इस फिल्म ने कई ब्लॉकबस्टर फिल्मो को धूल चटा दी है. 'एनिमल' ने अपनी रिलीज के आठवें दिन 2० करोड़ से ज्यादा का कलेक्शन कर शाहरुख खान की पठान और जवान के साथ सनी देओल की टाइगर के आठवें दिन के कलेक्शन का रिकॉर्ड ब्रेक कर दिया है. इन फिल्मों के आठवें दिन की कमाई की बात करें तो इसी के साथ 'एनिमल' हाईएस्ट कलेक्शन करने वाली फिल्मों की लिस्ट में नंबर बन पोजिशन पर कायम हो चुकी है. 'एनिमल' में रणबीर कपूर के अलावा रश्मिका मंदाना, बॉबी देओल और अनिल कपूर ने अहम रोल प्ले किया है.

केजीएफ स्टार यश ने नई फिल्म टॉक्सिक का किया ऐलान

सुपरस्टार यश के फैंस का इंतजार खत्म हो गया है। केजीएफ 1 और केजीएफ 2 की सक्सेस के बाद पिछले कुछ समय से फैंस उनकी नई फिल्म की अनाउंसमेंट का इंतजार कर रहे थे और अब यश की नई फिल्म का ऐलान कर दिया गया है। उनकी अगली मूवी का नाम होगा टॉक्सिक । मेकर्स ने टाइटल टीजर भी जारी कर दिया है जिसे देखकर फैंस खुशी से झूम उठेंगे। इसके अलावा फिल्म की रिलीज डेट भी बता दी गई है।

यश ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो पोस्ट किया है, जिसमें आधे जले प्लेइंग कार्ड्स दिख रहे हैं। बैकग्राउंड में एक कैची ट्यून सुनने को मिल रहा है। इस बीच यश के दमदार लुक की हल्की सी झलक देखने को मिलती है। वीडियो में यश काउबॉय लुक में नजर आते हैं। वह सिगार पीते हुए दिख रहे हैं और उनके एक हाथ में बड़ी सी गन भी नजर आ रही है। सोशल मीडिया पर टॉक्सिक टाइटल टीजर छा गया है।

यश की ये फिल्म 1० अप्रैल, 2०25 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इस फिल्म के डायरेक्टर नेशनल अवॉर्ड विनर गीतू मोहनदास हैं जिन्हें जिसमें लायर्स डायस और मूथॉन जैसी फिल्में बनाने के लिए जाना जाता है। केव्हीएन प्रोडक्शन हाउस यश की फिल्म टॉक्सिक को प्रोड्यूस कर रही है। हालांकि, फिल्म की बाकी स्टारकास्ट को लेकर अभी कोई डिटेल्स सामने नहीं आई है।

बता दें कि यश पिछली बार फिल्म केजीएफ चैप्टर 2 में नजर आए थे, जो साल 2०22 में रिलीज हुई थी। सिर्फ 1०० करोड़ के बजट में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा दिया था। भारत में केजीएफ 2 की कमाई 859 करोड़ रुपये हुई थी और दुनियाभर में इसका टोटल कलेक्शन 1215 करोड़ रुपये था। इस मूवी में संजय दत्त ने विलेन का रोल प्ले किया था। वहीं, रवीना टंडन भी केजीएफ 2 का हिस्सा थीं।(आरएनएस)

कडक सिंह में पंकज त्रिपाठी की शानदार अदाकारी ने जमाया रंग

पंकज त्रिपाठी को पर्दे पर देखने के लिए प्रशंसक काफी उत्सुक रहते हैं तो अब वह अपनी फिल्म कडक सिंह के साथ हाजिर हो गए हैं। यह एक थ्रिलर फिल्म है, जिसमें अभिनेता का अलग अवतार देखने को मिला है।8 दिसंबर को जी5 पर दस्तक देने वाली इस फिल्म के निर्देशन की कमान पिंक और लॉस्ट जैसी फिल्मों का निर्देशन कर चुके अनिरुद्ध रॉय चौधरी ने संभाली है।आइए अब जानते हैं कि पंकज की यह फिल्म कैसी है।

फिल्म की शुरुआत वित्तीय अपराध विभाग के अधिकारी एके श्रीवास्तव (पंकज) से होती है, जो खुद को एक अस्पताल में पाता है, जहां उसे भूलने की बीमारी के बारे में पता चलता है।अब उसके साथ क्या हुआ और वह अस्पताल में कैसे पहुंचा, उसे कुछ याद नहीं है। ऐसे में उसके आसपास 4 अलग-अलग कहानियां शुरू होती है।इसमें उसकी बेटी साक्षी (संजना संघी), प्रेमिका नैना (जया अहसन), सहकर्मी अर्जुन (परेश पाहुजा) और बॉस त्यागी (दिलीप शंकर) शामिल है।

इसके बाद श्रीवास्तव उर्फ कडक सिंह अस्पताल की नर्स (पावर्थी थिरोवोथु) के साथ मिलकर यह पता लगाने में जुट जाता है कि सच्चाई क्या है और वह किस पर विश्वास कर सकता है।साथ ही उसे चिटफंड घोटाले के बारे में पता चलता है और वो अतीत के बिखरे हुए पन्नों को समेटकर उसे सुलझाने की कोशिश करता है।अब कडक सिंह इस पहेली को सुलझा पाएगा या इसमें ही उलझा रहेगा, ये जानने के लिए आपको फिल्म देखनी होगी।

पंकज ने इस फिल्म के साथ एक बार फिर साबित कर दिया है कि वह किसी भी किरदार में आसानी से ढल जाते हैं और उसे अपना बना लेते हैं। शुरू से लेकर अंत तक पंकज अपने किरदार के साथ न्याय करते हैं।संजना भी बेटी की भूमिका में अच्छी लगती हैं और अपने हाव-भाव को बखूबी पर्दे पर दर्शाती हैं।पंकज की प्रेमिका के रूप में जया, नर्स बनी पावर्थी और सभी सहायक किरदारों का प्रदर्शन भी बढिका हैं।

निर्देशक अनिरुद्ध, विराफ सरकारी और रितेश शाह द्वारा लिखित इसकी कहानी पूरी फिल्म में आगे-पीछे चलती है। जब भी कोई नया पात्र श्रीवास्तव से मिलता है तो उसके साथ की कहानी फ्लैशबैक में चली जाती है, जिसे बड़ी ही कुशलता से निर्देशक दिखाने में सफल रहे।2 घंटे 8 मिनट की यह फिल्म अपना सस्पेंस बनाए रखने में कामयाब रहती हैं और अंत तक आपको बांधे रखती है। अस्पताल में दिखाया गया हंसी-मजाक फिल्म को थोड़ा हल्का महसूस कराता है।

फिल्म में सभी कलाकारों का प्रदर्शन शानदार है, लेकिन दूसरे भाग में सारा फोकस घोटाले पर केंद्रित हो जाता है और वे कहीं खो से जाते हैं। बेटी की कहानी को कमोबेश भुला दिया जाता है तो बेटे का किरदार सही से गढ़ा ही नहीं गया।फिल्म की शुरुआत जितनी अच्छी हुई थी, उतनी ही यह बीच में धीमी होने लगती है। हालांकि, आखिर के 3० मिनट में पूरी फिल्म का निचोड़ है, जो फिर से इसमें जान डालते हैं। कडक सिंह की स्क्रीनिंग भारतीय अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफआई) 2०23 में भी हुई थी, जिसमें सभी सितारों ने हिस्सा लिया। यहां फिल्म की काफी प्रशंसा हुई थी। आईएफएफआई के 54वें संस्करण का आयोजन गोवा में 2० से 28 नवंबर तक हुआ था। (आरएनएस)

विष्णु मांचू की कन्नप्पा का फर्स्ट लुक पोस्टर सामने आया

वर्तमान में न्यूज़ीलैंड की लुभावनी पृष्ठभूमि पर निर्माण में, महाभारत धारावाहिक प्रसिद्धि के प्रशंसित मुकेश कुमार सिंह द्वारा निर्देशित विष्णु मांचू का महत्वाकांक्षी उद्यम, कन्नप्पा, एक शानदार दृश्य पेश करने के लिए तैयार है।

हाल ही में अनावरण किए गए फर्स्ट लुक पोस्टर में विष्णु मांचू को दिखाया गया है, तीर तीरों के झरने के बीच आसमान की ओर इशारा कर रहा है, जो नदी और घने जंगल में एक शिवलिंग को चतुराई से प्रतिबिंबित कर रहा है - फिल्म की थीम के साथ एक दृश्य संरेखण।

कैप्शन के साथ, सबसे बहादुर योद्धा। द अल्टीमेट डिवोटी में कन्नप्पा के चरित्र को जीवंत रूप से जीवंत किया गया है, जो इस सिनेमाई प्रयास के अखिल भारतीय सार पर जोर देता है। अगले साल रिलीज होने वाली इस फिल्म में प्रभास, मोहनलाल, नयनतारा, शिव राजकुमार, सरथकुमार और मधुबाला समेत कई शानदार कलाकार शामिल हैं। कन्नप्पा का भव्य बजट 24 फ्रेम्स फैक्ट्री और एवा एंटरटेनमेंट द्वारा समर्थित है।

पारुचुरी गोपालकृष्ण, बुर्रा साई माधव और थोटा प्रसाद की प्रतिभाशाली तिकड़ी द्वारा लिखित, स्टीफन डेवेसी और मनीशर्मा की संगीत प्रतिभा इस परियोजना को लेकर प्रत्याशा बढ़ाती है। जैसे-जैसे निर्माण शुरू हो रहा है, बहुप्रतीक्षित फिल्म कन्नप्पा के बारे में अधिक दिलचस्प जानकारी के लिए हमारे साथ बने रहें। (आरएनएस)

कश्मीरा परदेशी ने द फ्रीलांसर के सबसे चुनौतीपूर्ण सीन के बारे में खुलकर की बात

एक्ट्रेस कश्मीरा परदेशी अपनी स्ट्रीमिंग शो द फ्रीलांसर के दूसरे सीजन की रिलीज के लिए तैयार हैं। उन्होंने सीरीज के लिए शूट किए गए सबसे चुनौतीपूर्ण सीन के बारे में खुलकर बात की।

द फ्रीलांसर, जिसमें मुख्य भूमिका में मोहित रैना हैं, शिरीष थोराट की किताब ए टिकट टू सीरिया पर आधारित है।

एक सीन के बारे में बात करते हुए, कश्मीरा परदेशी ने कहा, मैं विशेष रूप से उस सीन के बारे में बताना चाहूंगी, जिसके लिए मुझे सबसे ज्यादा रिव्यूज मिले हैं। ज्यादातर लोगों ने फोन करके कहा कि आप बाथरूम सीन में 3 मिनट से ज्यादा समय तक क्यों बात कर रहे थे, इससे मुझे उस समय की याद आ गई जब हम उसी दिन इसे शूट कर रहे थे।

उन्होंने आगे बताया, यह वही दिन था जब हमने सभी बाथरूम सीन्स की शूटिंग की थी, वे सीन्स मेरे लिए काफी चुनौतीपूर्ण थे क्योंकि वे बहुत एक्सट्रीम थे। वह दिन बहुत चुनौतीपूर्ण था। सीरीज का निर्देशन भाव धूलिया द्वारा किया गया है और शो रनर नीरज पांडे द्वारा निर्मित किया गया है। फ्राइडे स्टोरीटेलर्स द्वारा निर्मित, द फ्रीलांसर- द कन्क्लूजन डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर देखा जा सकता है।

विपक्ष अभी भी भाजपा की ताकत को समझा नहीं!

सत्येन्द्र रंजन

अगर विपक्ष ऐसे ही टोने-टोटकों और जोड़-तोड़ के समीकरणों के भरोसे बैठा रहा, तो कहा जा सकता है कि 2024 और उसके आगे भी आम चुनावों में उसका कोई भविष्य नहीं है। अगर वह अपना भविष्य बनाना चाहता है, तो उसे राजनीति की नई परिकल्पना करनी होगी- राजनीति क्या है इसकी एक नई समझ बनानी होगी। नई राजनीति नए तौर-तरीकों से ही की जा सकती है। इसलिए ऐसे तौर-तरीके ढूंढने होंगे।लेकिन ऐसा इलीट कल्चर (अभिजात्य संस्कृति) में जीते हुए करना असंभव है। यह एक श्रमसाध्य राजनीति है, जिसके लिए कम से कम आज का विपक्ष तो तैयार नहीं दिखता।

चार राज्यों- मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ और तेलंगाना के नतीजे ऊपरी तौर पर यह बताते हैं कि भारतीय जनता पार्टी के समर्थन आधार में विस्तार का सिलसिला अभी रुका नहीं है। तेलंगाना में एक हैरतअंगेज उलटफेर में कांग्रेस ने भारत राष्ट्र कांग्रेस (बीआरएस) को हरा दिया, लेकिन उसका भाजपा की सियासत के लिए कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं होगा। असलियत तो यह है कि वहां भी भाजपा के समर्थन आधार में विस्तार ही हुआ है।

तो प्रश्न है कि आखिर यह परिघटना क्यों बेरोक आगे बढ़ रही है? क्या इसे विपक्ष की कुछ बुनियादी नाकामियों के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए? इन नाकामियों में सर्व-प्रमुख तो संभवतः यही है कि नरेंद्र मोदी के कार्यकाल में भाजपा ने देश की राजनीति का संदर्भ बिंदु जिस मूलभूत रूप में बदल दिया है, विपक्ष ने संभवतः अभी तक उसके समझने की शुरुआत भी नहीं की है। वह अभी तक अपनी रणनीतियां इन्कम्बैंसी-एंटी इन्कम्बैंसी और जातीय-सामाजिक समीकरणों के पुराने संदर्भ बिंदुओं पर ही बना रहा है।

वैसे यह बात सिर्फ संसदीय विपक्षी दलों पर लागू नहीं होती। बल्कि व्यापक रूप से यह लगभग समग्र गैर-भाजपा सोच वाले दायरे/शक्तियों पर लागू होती है। इसलिए कि उस दायरे में भी इस बुनियादी सवाल पर शायद ही कभी चर्चा होती है।

बहरहाल, मध्य प्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ के ताजा चुनाव नतीजों के बाद यह महत्त्वपूर्ण सवाल फिर प्रासंगिक हो गया है कि भाजपा आखिर लगातार जीत क्यों रही है? इस प्रश्न पर चर्चा से पहले ये तथ्य ध्यान में रखना चाहिए कि आज भी भाजपा का मुख्य गढ़ हिंदी भाषी प्रदेश और देश के पश्चिमी राज्य ही हैं। इसलिए उसकी ताकत पर चर्चा के संदर्भ में यहां के सियासी रुझान ही सबसे अहम हैं।

मुमकिन है कि इन क्षेत्रों में भी कभी-कभार कुछ स्थानीय समीकरणों और कारणों से भाजपा हार जाती हो। इसके बावजूद तथ्य यही है कि उस हाल में भी उसके अपने ठोस समर्थन आधार में ज्यादा सेंध नहीं लगती। यहां तक कि दक्षिण राज्य कर्नाटक में पिछले विधानसभा चुनाव में भी अन्य समीकरणों के कारण भले भाजपा हार गई, लेकिन अपने वोट आधार (36 प्रतिशत) की रक्षा करने में वह वहां भी सफल रही थी।

तो विपक्ष मोटे तौर पर कहीं भी भाजपा के समर्थन आधार में विस्तार को क्यों नहीं रोक पा रहा है? इसकी एक वजह यह बताई जा सकती है कि भाजपा के पास आज अकूत संसाधन हैं। वह देश के कॉरपोरेट सेक्टर का प्रमुख सियासी औजार बनी हुई है, जिससे उसे असीमित पैसा और प्रचार तंत्र उपलब्ध हो जाता है। इसके अलावा संवैधानिक एवं वैधानिक संस्थाओं पर उसका पूरा नियंत्रण बन चुका है, जिसका लाभ भी उसे मिलता है। इस रूप में विपक्ष को चुनावी मुकाबले का समान धरातल नहीं मिलता। शुरू से ही यह धरातल भाजपा की तरफ झुका होता है।

लेकिन यह आज का एक सच है और विपक्षी पार्टियां इसे स्वीकार करते हुए ही चुनाव मैदान में उतरती हैं। इस तथ्य से वे वाकिफ हैं कि अब भारत में चुनाव भले स्वतंत्र होते हों, लेकिन ये निष्पक्ष नहीं होते। मगर उन्हें इस बात से भी वाकिफ होना चाहिए भाजपा अगर आज सिस्टम को अपने अनुकूल ढाल सकी है, तो पहले उसने ऐसा करने सकने की अपनी स्थिति बनाई। असल सवाल यह है कि आखिर उसकी वो स्थिति कैसे बनी?

अगर अंग्रेजी के दो शब्दों से इस सूरत का चित्रण करना चाहें, तो इस रूप में ये सवाल इस तरह पूछा जाएगा कि भारतीय राजनीति में भाजपा वह निर्णायक मोड़ लाने में कैसे सफल हुई, जिससे वह चुनाव जीतने योग्य (यानी मतदाताओं और संस्थाओं का ठोस समर्थन) तैयार कर पाई? विपक्ष और गैर-भाजपा समूह अगर इस सवाल का सही उत्तर नहीं ढूंढ पाते हैं, तो निकट भविष्य में भाजपा को किसी चुनाव में हराना अगर असंभव नहीं, बेहद मुश्किल जरूर बना रहेगा।

चूंकि 2014 के बाद भारतीय राजनीति के संदर्भ बिंदु में आए संक्रमण का बिन्दु को समझने में विपक्ष नाकाम है, इसलिए उसके पास भाजपा की कोई काट आज मौजूद नहीं है। उस हाल में वह कुछ सियासी टोना-टोटकों से भाजपा को हरा देने की जुगत से ज्यादा आगे नहीं सोच पाता। जबकि उसने इस संक्रमण का बिन्दु और इसके परिणामस्वरूप बने भाजपा के क्रांतिक द्रव्यमान को समझने का प्रयास किया होता, तो देख पाता कि कॉरपोरेट और संस्थागत समर्थन भाजपा की ताकत का प्रमुख तत्व जरूर हैं, लेकिन सिर्फ इतने भर से भाजपा की चुनावी जीत तय नहीं होती। अगर इस बौद्धिक प्रयास में विपक्ष जुटता, तो वह देख पाता कि,

भाजपा अपनी की हिंदुत्व की विचाराधारा को भारत में प्रमुख राजनीतिक विचार के रूप में स्थापित में सफल हो गई है।?

इस आधार पर वह अपने पक्ष में मतदाताओं की इतनी ठोस गोलबंदी कर चुकी है कि चुनावों में उसे परास्त करना बेहद कठिन हो गया है। इस गोलबंदी का एक कारण संभवतः यह भी है कि राष्ट्रवाद को हिंदुत्व के नजरिए से परिभाषित करने में भाजपा काफी हद तक सफल हो चुकी है। इससे बहुत बड़ी संख्या में लोगों के मन-मस्तिष्क में हिंदुत्व की पैठ बन गई है।?

प्रत्यक्ष लाभ बांटने को उसने विकास नीति का पर्याय बना दिया है। चूंकि उसके हाथ में सत्ता है, इसलिए इस कथित रेवड़ी संस्कृति में उससे होड़ कर पाना विपक्ष के लिए चुनौती भरा हो गया है।?

ये सब इसलिए हुआ है, क्योंकि इन तमाम बिंदुओं पर भाजपा चुनौती विहीन अवस्था में है। मतलब यह कि उसे इन बिदुंओं पर चुनौती देने वाली कोई ताकत मौजूद नहीं है। ऐसी कोई ताकत नहीं है, जो ऐसा करने का प्रयास करती दिखे।

प्रत्यक्ष लाभ बांटने का वादा में विपक्षी दल भाजपा का मुकाबला करने की कोशिश जरूर करते हैं। लेकिन हकीकत यह है कि इस बिंदु पर भी भाजपा ने उनके लिए ज्यादा गुंजाइश नहीं छोड़ी है। चूंकि इन मुद्दों पर भाजपा का मुकाबला करने में विपक्ष अक्सर अपने को अक्षम पाता है, तो फिर उसका एकमात्र सहारा वह कुछ टोने-टोटके ही बचते हैं। लेकिन ऐसे टोने-टोटकों के सफल होने की आरंभ से ही कोई गुंजाइश नहीं होती।

उदाहरण के तौर पर एक टोटके की चर्चा करते हैं। हाल में कांग्रेस और कई अन्य विपक्षी दलों ने जातीय जनगणना के वादे और अस्मिता की राजनीति को अपना सहारा बनाया है। इसके पीछे सोच संभवतः यह है कि अगर जातीय विभाजन रेखा हिंदुओं के बीच राजनीतिक विमर्श का मुख्य बिंदु बन जाए, तो भाजपा की हिंदुत्व की सियासत को हराया जा सकता है। यह मुद्दा अपनाते वक्त कांग्रेस या अन्य विपक्षी दलों ने यह सोचने की जरूरत नहीं समझी कि आखिर जातीय न्याय की राजनीति उनका ट्रंप कार्ड कैसे हो सकती है, क्योंकि इससे खुद उनके अपने रिकॉर्ड पर कई सवाल उठ खड़े होते हैं।

मसलन, अगर कांग्रेस नेता राहुल गांधी यह कहते हैं कि सेक्रेटरी स्तर पर आज ओबीसी के सिर्फ तीन अधिकारी हैं, तो यह प्रश्न उनसे भी तो पूछा जाएगा कि इसके लिए कांग्रेस की कितनी जिम्मेदारी बनती है? या बिहार की जातीय जनगणना से जिन जातियों की कमजोर स्थिति सामने आई है, क्या वे यह नहीं पूछेंगी कि बिहार में 33 वर्ष से किसका राज है? उसके बाद का प्रश्न यह है कि जो पिछड़ापन सामने आया है, उसे दूर करने का क्या कार्यक्रम संबंधित दलों के पास है? क्या इसके लिए इन दलों के पास कोई विशिष्ट विकास नीति है?

बहरहाल, मसला सिर्फ इतना नहीं है। दरअसल, भाजपा अगर आज देश के एक बड़े हिस्से में अपराजेय मालूम पड़ती है, तो उसका एक प्रमुख कारण सोशल इंजीनियरिंग की उसकी नीति भी है। जातीय प्रतिनिधित्व की आकांक्षाओं को उसने अपनी हिंदुत्ववादी राजनीति के बड़े तंबू अंदर समेट लिया है। इस तरह वह 1990 के दशक में उभरी मंडलवादी राजनीति की काट तैयार कर ली है। आज हकीकत यह है कि उत्तर भारत में ओबीसी मतदाताओं का एक बहुत बड़ा हिस्सा भाजपा का मतदाता है। दलित और आदिवासी समुदायों में भी उसकी पैठ अब काफी मजबूत हो चुकी है।

इस हकीकत के बीच समय के चक्र को पीछे लौटा कर सियासी चमत्कार कर दिखाने की सोच असल में समझ के दिवालियेपन का संकेत देती है। राजनीति में आगे का एजेंडा पेश करने के बजाय अतीत में कभी कारगर रही रणनीति की तरफ लौटना एक तरह का सियासी खोखलापन भी है। तीन हिंदीभाषी राज्यों में फिलहाल कांग्रेस को इस खोखलेपन की महंगी कीमत चुकानी पड़ी है। इस बीच इस बेअसर मुद्दे को अपना सेंट्रल थीम बना कर कांग्रेस ने सबकी पार्टी होने के अपने यूएसपी को भी संदिग्ध बना दिया है।

तो सार यह है कि अगर विपक्ष ऐसे ही टोने-टोटकों और जोड़-तोड़ के समीकरणों के भरोसे बैठा रहा, तो कहा जा सकता है कि 2024 और उसके आगे भी आम चुनावों में उसका कोई भविष्य नहीं है। अगर वह अपना भविष्य बनाना चाहता है, तो उसे राजनीति की नई परिकल्पना करनी होगी- राजनीति क्या है इसकी एक नई समझ बनानी होगी। नई राजनीति नए तौर-तरीकों से ही की जा सकती है। इसलिए ऐसे तौर-तरीके ढूंढने होंगे। लेकिन ऐसा इलीट कल्चर (अभिजात्य संस्कृति) में जीते हुए करना असंभव है। यह एक श्रमसाध्य राजनीति है, जिसके लिए कम से कम आज का विपक्ष तो तैयार नहीं दिखता।

सू- दोकू क्र.032

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

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.31 का हल

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

मूली करे बीमारियों का नाश

सर्दी की सब्जियों में सलाद में खीरे, टमाटर के साथ मूली का भी समावेश हो गया है। मूली केवल स्वाद बढाने के लिए नहीं है, बल्कि इसके चिकित्सकीय गुण इतने अधिक है, न केवल मूली बल्कि इसके पत्ते भी कफ, पित्त और वात तीनों दोषों को नाश करने में मदद करते हैं। मूली को कच्चा खाना विशेष रूप से लाभ देता है। मूली पतली ली जानी चाहिए। ज्यादातर लोग मोटी मूली लेना पसंद करते हैं, क्योंकि वह खाने में मीठी लगती है परन्तु गुणों में पतली मूली अधिक श्रेष्ठ है।

मूली के बारे में यह धारणा है कि यह ठण्डी तासीर की है और खांसी बढ़ाती है। परन्तु यह धारण गलत है। यदि सूखी मूली का काढा बनाकर जीरे और नमक के साथ उसका सेवन किया जाए, तो न केवल खांसी बल्कि दमे के रोग में भी लाभ होता है। पेट संबंधी रोगों में यदि मूली के रस में अदरक का रस और नींबू मिलाकर नियम से पीया जाए, तो भूख बढती है और विशेष लाभ होता है। पीलिया आदि होने पर जोकि सामान्यत: लीवर के खराब होने से होता है। मूली का सेवन विशेष लाभ देता है।

मूली शरीर से कार्बन डाई ऑक्साइड निकालकर ऑक्सीजन प्रदान करती है। थकान मिटाने और अच्छी नींद लाने में मूली का विशेष योदान होता है।

आधा किलो से अधिक चरस व हजारों की नगदी सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में लिप्त दो लोगों को पुलिस ने 650 ग्राम चरस, इलैक्ट्रानिक तराजू व हजारों रूपये की नगदी सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना झबरेड़ा पुलिस को सूचना मिली कि कुछ नशा तस्कर क्षेत्र में नशे का कारोबार कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान साबतवाली रोड से दो संदिग्धों को हिरासत में ले लिया गया। जिनके पास से 650 ग्राम चरस, इलैक्ट्रानिक तराजू व 7200 रूपये की नगदी बरामद की गयी। एसओ झबरेड़ा अंकुर शर्मा ने बताया कि पकड़े गए आरोपी हसीन पुत्र शकील निवासी कस्बा झबरेडा हरिद्वार और जयपाल पुत्र मांगेराम निवासी ग्राम साबतवाली झबरेडा जिला हरिद्वार के निवासी हैं। उन्होंने बताया कि इनके पास से चरस 650 ग्राम, इलैक्ट्रानिक तराजू एक और नगदी 7200 रुपये बरामद किये गए हैं। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

परिषद ने 1971 के शहीदों का याद कर श्रद्धांजलि दी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने 1971 के शहीद जवानों को याद कर उनको श्रद्धांजलि दी। आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्य कर्ताओं ने गांधी पार्क में बने शहीद स्मारक में जाकर उन अनाम शहीदों को याद किया जिन्होंने 1971 की लड़ाई में अपनी जान देश के नाम कुर्बान कर दी थी। इस मौके पर आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमारऔर प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल ने कहा कि 16 दिसंबर 1971 को भारत ने पाकिस्तान से युद्ध करके उसे युद्ध में पूरी तरह पाकिस्तान को परास्त कर दिया था वह दिन देश के लिए स्वर्णिम दिन था और इस विजय का परिणाम यह हुआ था कि पाकिस्तान के दो टुकड़े हुए जिससे बांग्लादेश बना। उन्होंने कहा कि इस युद्ध का कुशल नेतृत्व देश की तत्कालीन प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्रीमती इंदिरा गांधी को जाता है जिनके मार्गदर्शन पर विजयश्री मिली थी। शहीदों को याद करने वालों में आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के संरक्षक नवनीत गोसाई, विपुल नौटियाल, जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, प्रभात डंडरियाल, धर्मानंद भट्ट आदि शामिल रहे।

प्रथम स्वर्णकार युवक-युवती परिचय सम्मेलन 17 को

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय मैढ (सोनार) महासभा के अध्यक्ष आनन्द वर्मा ने बताया कि प्रथम स्वर्णकार युवक-युवती परिचय सम्मेलन 17 दिसम्बर को जीएमएस रोड पर स्थित चौधरी फार्म में आयोजित किया जायेगा। आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए आनन्द वर्मा ने बताया कि देवभूमि उत्तराखण्ड में प्रथम स्वर्णकार युवक-युवती परिचय सम्मेलन 17 दिसम्बर दिन रविवार को चौधरी फार्म जीएमएस रोड पर सम्पन्न किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि हम देवभूमि के निवासियों के लिए यह बढे ही गौरव का विषय है कि उक्त कार्यक्रम अखिल भारतीय मैढ सोनार महासभा एवं स्वर्णकार समाज इण्डिया चैरिटेबल ट्रस्ट गाजियाबाद के तत्वाधान में होने जा रहा है। कार्यक्रम में लगभग 500 युवक-युवतियों का रजिस्ट्रशन हो चुका है।

18 व 19 दिसम्बर को होगी यूकेडी की केंद्रीय कार्यकारिणी की बैठक

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल के केंद्रीय अध्यक्ष पूरणसिंह कठैत नें दल के मीडिया मैनेजमेंट को मजबूत करने हेतु दल के केंद्रीय कार्यालय प्रभारी सुनील ध्यानी को केंद्रीय मीडिया प्रभारी की अतिरिक्त जिम्मेदारी सौंपी गयी। साथ ही प्रांजल नौडियाल को केंद्रीय प्रवक्ता की जिम्मेदारी दी गयी। इस अवसर पर केंद्रीय अध्यक्ष पूरण सिंह कठैत नें कहा कि आगामी 18 व 19 दिसम्बर को दल की दो दिवसीय केंद्रीय कार्यकारिणी की बैठक में दल ठोस निर्णय लेकर आगामी चुनावों से लेकर दल के कार्यक्रमों की रूप रेखा तैयार की जायेगी। बूथ लेवल को मजबूती के लिए मेरा बूथ मेरा संकल्प का नारा लेकर सभी को चलना होगा। प्रत्येक पदाधिकारी से लेकर कार्यकर्ता को अपने- अपने बूथ की जिम्मेदारी लेनी होंगी व कोई भी चुनाव हो उसके पश्चात् बूथ लेवल पर मिले मतों के आधार पर दल पदाधिकारी से लेकर कार्यकर्त्ता का विश्लेषण करेगा।

चमोली पुलिस का फेसबुक पेज हैक..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

गोपेश्वर थाने में एफआईआर दर्ज कराई जा रही है, फेसबुक पेज का एक्सेस ही साइबर अपराधियों ने हटा दिया है, जिसको लेकर अब पुलिस फेसबुक से संपर्क करके ही इस पेज की स्टोरी हटा पाएगी। बाद में पुलिस द्वारा बताया गया कि हमने एक्सेस प्राप्त कर लिया है और फेसबुक से वह स्टोरी हटा दी गई है। ऐसे में सोचने वाली बात यह है कि अगर साइबर अपराधी पुलिस को ही चुनौती दे रहे हैं तो आम इंसान आखिर कैसे सुरक्षित हो सकता है।

प्रदेश में 40 लाख से ज्यादा लोगों तक पहुंचा विकसित भारत संकल्प यात्रा का कारवां

संवाददाता

देहरादून। विकसित भारत संकल्प यात्रा प्रदेश में 40 लाख से ज्यादा लोगों तक लाभ पहुंच चुका है।

समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति तक सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पहुँच सके और जो किन्ही कारणों से इन योजनाओं के लाभ से वंचित रह गए हों, उन्हें उसका लाभ देने के मकसद से विकसित भारत संकल्प यात्रा की शुरुआत की गई है। देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बीते 15 नवंबर को जनजातीय गौरव दिवस पर झारखंड के खूंटी से विकसित भारत संकल्प यात्रा की शुरुआत की थी। उसी दिन उत्तराखंड के दो जनजातीय जिले देहरादून और उद्यमसिंह नगर से जनजातीय क्षेत्रों के लिए विकसित भारत संकल्प यात्रा को रवाना किया गया। देहरादून राजभवन से यात्रा को राज्यपाल ले0ज0 गुरमीत सिंह (से0नि) ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इसके बाद 23 नवंबर को संकल्प यात्रा को उत्तराखंड के ग्रामीण क्षेत्रों और 28 नवंबर को शहरी क्षेत्रों के लिए रवाना किया गया। 26 जनवरी 2024 तक चलने वाली विकसित भारत संकल्प यात्रा में ग्रामीण क्षत्रों में 200 से ज्यादा वाहन लगभग 7797 ग्राम पंचायतों तक सरकारी योजनाओं का प्रचार-प्रसार करेंगे। इनमें गढ़वाल परिक्षेत्र की 4380 ग्राम पंचायतें और कुमाऊं की 3415 पंचायतें शामिल हैं। शहरी क्षेत्रों में पांच वाहन विकसित भारत संकल्प यात्रा लेकर लगभग 186 स्थानों पर पहुंचेगे। इनमें गढ़वाल परिक्षेत्र के 108 स्थान और कुमाऊं परिक्षेत्र के 78 स्थान चिन्हित किए गए हैं। अभी मात्र देहरादून क्षेत्र में शहरी विकसित भारत संकल्प यात्रा चल रही है। नैनीताल में 14 दिसंबर को एक वाहन को शहरी क्षेत्रों के लिए रवाना किया गया है। 15 नवंबर को उत्तराखंड में शुरू हुई विकसित भारत संकल्प यात्रा एक महीने में 409258 लोगों तक पहुंची है। इनमें 377199 ग्रामीण और 32059 शहरी लोगों तक ये यात्रा पहुंची है। इस यात्रा की खास बात ये है कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में जहां भी यात्रा अपना पड़ाव लगा रही है, वहां महिलाओं की भागीदारी पुरूषों से ज्यादा है। विकसित भारत संकल्प यात्रा का लक्ष्य है कि जो लोग जनकल्याणकारी योजनाओं से वंचित रह गए हैं, उन्हें मौके पर ही इन योजनाओं से जोड़कर उसका लाभ पहुंचाया जाए। इसी कड़ी में एक महीने में विकसित भारत संकल्प यात्रा प्रदेश की 3841 ग्राम पंचायतों और शहरी क्षेत्रों के 33 स्थानों तक पहुंची है। इस दौरान संकल्प यात्रा में 3841 ग्राम पंचायतों और शहरी क्षेत्रों में 78564 लोगों ने मुफ्त स्वास्थ्य शिविरों में अपना चेक अप करवाया और इन्हें मुफ्त दवाइयां भी इस दौरान वितरित की गई। ग्रामीण क्षेत्रों में आयोजित इन मुफ्त स्वास्थ्य शिविरों में एक महीने में 42061 लोगों में टीबी की और 11179 लोगों में सिकल सेल एनिमिया की मुफ्त जांच की गई। एक महीने की इस यात्रा में प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना में ग्रामीण क्षेत्रों की 4789 महिलाओं का पंजीकरण कर उन्हें इस योजना से जोड़ा गया। शहरी क्षेत्रों में 911 महिलाओं को उज्ज्वला योजना का लाभ यात्रा के दौरान लगे शिविरों में प्रदान किया गया। पांच लाख तक मुफ्त इलाज प्रदान करने वाली प्रधानमंत्री आयुष्मान योजना के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों में 9653 और शहरी क्षेत्रों में 653 से ज्यादा आयुष्मान कार्ड यात्रा में लगे शिविरों में जारी किए गए। एक महीने में विकसित भारत संकल्प यात्रा में आए विभिन्न योजनाओं के 7500 से ज्यादा लाभार्थियों ने योजनाओं से मिल रहे लाभ के अनुभव 'मेरी कहानी मेरी जुबानी' के अंतर्गत सांझा किए। विकसित भारत संकल्प यात्रा जिस भी ग्राम पंचायत या शहरी क्षेत्र में पड़ाव डालती है, वहां लोग भारत को 2047 तक विकसित राष्ट्र बनाने की शपथ लेते हैं। अभी तक 2,88,475 लोग यात्रा के दौरान विकसित भारत शपथ ले चुके हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में कैसे ड्रोन के माध्यम से उन्नत खेती की जा सकती है, इसका डेमो किसानों को दिया जा रहा है, जिससे वह लाभांवित हो सकें। अभी तक 924 ग्राम पंचायतों में किसानों को उन्नत खेती के लिए ड्रोन डेमो दिए जा चुके हैं। प्रदेश में लगभग 26 जनवरी तक चलने वाली इस यात्रा में आने वाले दिनों में कई लाख लोग लाभांवित होंगे और इससे जुड़कर योजनाओं के बारे में जान सकेंगे और उसका लाभ ले सकेंगे। यात्रा के दौरान लोगों को सरकार की जनकल्याणकरी योजनाओं की जानकारीयुक्त बुकलेट और कैलेंडर भी मुफ्त में वितिरित किए जा रहे हैं, ताकि अधिक से अधिक लोग योजनाओं के बारे में जान सकें।

लघु व्यापार एसोसिएशन की स्थानीय ईकाइ ने ली शपथ

संवाददाता

हरिद्वार। न्यू स्मार्ट वेडिंग जोन ललतारों पुल चंडी चौराहा की इकाई ने शपथ ग्रहण की।

आज यहां नगर निगम प्रशासन द्वारा विकसित किए गए प्रथम न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन ललतारो पुल चंडी चौराहा मार्ग के प्रांगण में लघु व्यापार एसोसिएशन की स्थानीय इकाई का शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि वरिष्ठ समाज सेवक जगदीश लाल पाहवा रहे, अति सम्मानित अतिथि भारतीय किसान यूनियन भारत के राष्ट्रीय महामंत्री डॉ. अनिल शर्मा, विशिष्ट अथिति केंद्रीय फिल्म सेंसर बोर्ड के पूर्व सदस्य आलोक मिश्रा रहे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता संरक्षक पंडित चंद्र प्रकाश शर्मा ने की, मुख्य वक्ता प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा रहे। प्रथम वेंडिंग जोन अध्यक्ष मनोज मंडल, कार्यकारी अध्यक्ष श्रीमती सुमन गुप्ता, उपाध्यक्ष ओमप्रकाश कालियान, उपाध्यक्ष मनीष शर्मा, उपाध्यक्ष मोहनलाल, महामंत्री सचिन राजपूत, कोषाध्यक्ष जयसिंह बिष्ट, प्रचार मंत्री गोलू बिहार, संगठन मंत्री सोनू हालदार, कार्यकारी उपाध्यक्ष नईम सलमानी सहित सभी पदाधिकारी को प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा लघु व्यापार एसो. के संविधान के प्रति सच्ची निष्ठा समर्पण की गोपनीयता की शपथ दिलाई।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा हरिद्वार नगर निगम क्षेत्र में लघु व्यापार संगठन की सभी इकाइयों के चुनाव संपन्न किया जा चुके हैं सभी इकाइयों के पदाधिकारी को लघु व्यापार एसो. के संविधान के अनुरूप शपथ दिलाई जा रही है।

उन्होंने कहा नगर निगम प्रशासन द्वारा अभी तीन वेंडिंग जोन विकसित किए गए हैं जिसमें 200 लघु व्यापारी राज्य सरकार के संरक्षण में अपना स्वतंत्र रोजगार कर रहे हैं शीघ्र ही विकसित किए गए वेंडिंग जोन के रखरखाव के लिए रुड़की हरिद्वार विकास प्राधिकरण के अधिकारियों से भेंट वार्ता कर महिला पिक वेंडिंग जोन. प्रथम वेंडिंग जोन, द्वितीय वेंडिंग जोन के विकास कार्यों की गति प्रदान किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया जाएगा।

एक नजर

मुख्यमंत्री ने शहीद स्क्वाड्रन लीडर अभिमन्यु राय के आवास पर जाकर दी श्रद्धांजलि

देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को शहीद स्क्वाड्रन लीडर अभिमन्यु राय के जैनतंवाला स्थित आवास पहुंचकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की और शोकाकुल परिजनों को ढांढस बंधाया। उन्होंने इस दौरान शहीद के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने ईश्वर से पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने और शोक संतप्त परिजनों को यह असीम कष्ट सहन करने की शक्ति प्रदान करने की कामना की। इस अवसर पर प्रदेश के सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी भी उपस्थित रहे।

पुराने झगड़े को लेकर तलवार से काटे युवक के दोनों हाथ !

बोधगया। महाराष्ट्र के ठाणे जिले के मुरबाड में दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। यहां पुराने झगड़े को लेकर पूर्व सभापति ने एक युवक के दोनों हाथ तलवार से काट दिए। इसके बाद आरोपी जंगल में युवक को तड़पता छोड़कर फरार हो गए। पुलिस को जब इस वारदात की जानकारी मिली तो मौके पर पहुंचकर जायजा लिया। पुलिस ने मामला दर्ज कर घटना की जांच शुरू कर दी है। इस वारदात से इलाके में दहशत का माहौल हो गया है। जानकारी के अनुसार, शुक्रवार की शाम मुरबाड में देवपे गांव का युवक 27 वर्षीय सुशील भोईर मुरबाड बारवी डैम रोड पर रिक्शा से जा रहा था। उसी दौरान मुरबाड पंचायत समिति का पूर्व सभापति श्रीकांत धूमल अपने साथियों के साथ वहां पहुंच गया। श्रीकांत ने अपनी कार को रिक्शा के सामने खड़ा कर रिक्शा रोक दिया। इसके बाद सुशील को जबरन रिक्शे से उतारा और उसे मुरबाड के घने जंगल में ले गया। जंगल में तलवार से सुशील के दोनों हाथ काट दिए, इससे सुशील लहूलुहान होकर तड़पने चीखने लगा। घटना को अंजाम देने के बाद श्रीकांत और उसके साथी मौके से फरार हो गए। जब जंगल में लोगों ने सुशील को लहूलुहान हालत में पड़ा देखा तो तुरंत सूचना पुलिस को दी। जानकारी मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जायजा लिया। पुलिस ने युवक को तुरंत इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया, जहां उसकी हालत गंभीर बनी हुई है।

तिब्बती धर्म गुरु दलाई लामा ने महाबोधि मंदिर में की पूजा-अर्चना

बोधगया। तिब्बती धर्म गुरु दलाई लामा ने शनिवार को बोधगया के महाबोधि मंदिर में पूजा-अर्चना की। दलाई लामा ने तिब्बती मठ से महाबोधि मंदिर तक आने-जाने के लिए बैटरी चालित स्वचालित कार का उपयोग किया। यह मंदिर उस स्थान पर स्थित है जहां कहा जाता है कि भगवान बुद्ध को 2,000 साल से भी पहले ज्ञान प्राप्त हुआ था। रास्ते में बड़ी संख्या में बौद्ध भिक्षुओं और भक्तों ने नोबेल पुरस्कार विजेता धर्म गुरु दलाई लामा का स्वागत किया और मंदिर पहुंचने पर पुजारियों द्वारा उन्हें गर्भगृह तक ले जाया गया। दलाई लामा शुक्रवार को कड़ी सुरक्षा के बीच बोधगया पहुंचे थे। हवाई अड्डे से वह भारी सुरक्षा घेरे में बोध गया गए थे। जब दलाई लामा बोधगया में तिब्बती मठ की ओर जा रहे थे, तो उनकी एक झलक पाने के लिए बड़ी संख्या में लोग सड़क के दोनों ओर खड़े थे। जिला प्रशासन द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, दलाई लामा तीन दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संघ फोरम 2023 का उद्घाटन करेंगे, फोरम 20, 21 और 22 दिसंबर को अंतर्राष्ट्रीय कन्वेंशन सेंटर बोधगया में आयोजित किया जाएगा। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार भी 20 दिसंबर को समारोह में शामिल हो सकते हैं। 23 दिसंबर को तिब्बती धर्म गुरु दलाई लामा महाबोधि स्तूप में जनता के साथ अंतर्राष्ट्रीय संघ मंच के प्रतिनिधियों के साथ विश्व शांति प्रार्थना सत्र में भाग लेंगे। वह 29-31 दिसंबर को कालचक्र शिक्षण मैदान में तीन दिवसीय प्रवचन भी देंगे।

सीएम धामी ने दी शहीदों को श्रद्धांजलि, शहीदों के परिजनों को किया सम्मानित

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज विजय दिवस के अवसर पर शहीद स्मारक जाकर 1971 के युद्ध में शहीद हुए वीर सपूतों को श्रद्धांजलि अर्पित की वहीं शहीदों के परिजनों व वीरांगनाओं को सम्मानित किया।

गांधी पार्क स्थित शहीद स्थल पहुंचे मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि आज 16 दिसंबर 1971 के दिन भारत ने पाक की सेना को करारी शिकस्त देते हुए सरेंडर के लिए मजबूर किया था। भारत के स्वर्णिम इतिहास के पन्नों में आज का दिन हमें अपने उन शहीद सपूतों की याद दिलाता है जिनकी कुर्बानी के कारण भारत ने यह ऐतिहासिक जीत हासिल की। उन्होंने कहा कि तत्कालीन पश्चिमी पाकिस्तान की आवाम को जुल्म अत्याचारों से मुक्ति दिलाने के लिए भारत ने यह युद्ध लड़ा था।

यह अत्याचार पर सदाचार की जीत

❑अल्मोड़ा, हल्द्वानी व टिहरी के भी शहीदों को याद किया

का यह दिन हम विजय दिवस के रूप में मनाते हैं। उन्होंने कहा कि इस सबसे कम अवधि के युद्ध में भारत ने बड़ी जीत दर्ज करते हुए पाक के 93 हजार सैनिकों को हथियार डालने पर मजबूर कर दिया था। पाकिस्तान के 93 हजार सैनिकों के आत्म समर्पण का यह ऐतिहासिक दिन हमें जिन वीर सपूतों के कारण देखने को मिला हम उन्हें श्रद्धा पूर्वक याद करते हैं और वह देश के इतिहास में सदैव अमर रहेंगे। इस अवसर पर उनके साथ सैन्य कल्याण मंत्री गणेश जी जोशी भी थे।

इस युद्ध में उत्तराखंड के 77 सपूतों ने अपनी शहादत दी थी। जिनमें से 25 सैनिक अल्मोड़ा जिले के थे। जिन्हें आज अल्मोड़ा में आयोजित एक समारोह में श्रद्धांजलि दी गई, वहीं हल्द्वानी और टिहरी में भी आज विजय दिवस के अवसर पर 1971 के शहीदों को श्रद्धासुमन अर्पित करने के कार्यक्रम आयोजित किए गए।

दो किलो चरस सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत एएनटीएफ /एसओजी टीम व थाना लमगड़ा पुलिस की संयुक्त टीम को बड़ी कामयाबी हाथ लगी है। संयुक्त टीम द्वारा दो नशा तस्करो को दबोच कर उनके पास से दो किलो से अधिक चरस बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एएनटीएफ/एसओजी व थाना लमगड़ा पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए संयुक्त टीम द्वारा क्षेत्र की घेराबंदी कर चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को लमगड़ा क्षेत्र मोतियापाथर से भांगादेवली जाने वाले सड़क पर दो संदिग्ध पिट्ठू बैग लेकर आते हुए दिखायी दिये। जिनसे की गयी पूछताछ में उन्होने बताया कि बैंग में मादक पदार्थ है। जिस पर राजपत्रित अधिकारी सीओ संचार अल्मोड़ा राजीव कुमार टम्टा को मौके पर बुलाया गया तथा उनके समक्ष दोनों व्यक्तियों की तलाशी ली गयी तो उनके पास से दो किलो 380 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उन्होने अपना नाम भुवन चन्द्र सुयाल व नवल पाण्डे बताया। बताया कि वह चरस को आस-पास के गावों से इकट्ठा कर हल्द्वानी व तराई के क्षेत्रों में ले जाकर बेचते है। बहरहाल पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है। पुलिस के अनुसार आरोपी भुवन चन्द्र सुयाल परचून व स्टेशनरी की दुकान चलाता है व नवल पाण्डे खेती-बाड़ी का कार्य करता है। वहीं बरामद चरस की कीमत दो लाख रूपये बतायी जा रही है।

12 दिन से गायब युवती का जला हुआ शव जंगल में मिला

संवाददाता

देहरादून। 12 दिन से लापता युवती का शव जंगलात बैरियर के पास जली अवस्था में पडा मिला। हत्या की आशंका जतायी जा रही है। जबकि पुलिस मामले को आत्महत्या बता रही है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज प्रातः मुनि की रेती कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि जंगलात बैरियर के पास जंगल में एक युवती का जला हुआ शव पडा हुआ है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर आसपास के लोगों से उसकी शिनाख्त करायी तो युवती की शिनाख्त ढालवाला मुनि की रेती निवासी विनिता भंडारी के रूप में हुई। पुलिस ने तत्काल उसके परिजनों को घटना की सूचना दे दी। मौके पर सीओ आरके चमोली, मुनि की रेती कोतवाल रितेश शाह मौके पर पहुंचे और उन्होंने घटना की सूचना अपने उच्चाधिकारियों को दी। परिजनों ने पुलिस को बताया कि उनकी बेटी चार दिसम्बर से घर से गायब थी तथा जाते हुए परिवार वालों को अपना ध्यान रखने का कहकर गयी थी। परिवार वालों ने बताया कि विनिता एक युवक से प्यार करती थी। उसके साथ उसकी अनबन होने के बाद वह गुमसुन सी रहने लगी थी। चार दिसम्बर को घर से जाने के बाद उसका कुछ पता नहीं चला था। परिवार वालों ने उसको सभी सम्भावित स्थानों पर तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चला था और आज उसके शव की सूचना मिली है। वहीं आसपास के लोग मामले को हत्या बता रहे हैं। वही स्थानीय पुलिस मामले को आत्महत्या बता रही है। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

मकान का ताला तोड लाखों के जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से लाखों रूपये के जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कुल्हाड मौहल्ला ढाक पटटी निवासी सुनीता देवी ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गयी थी। आज जब वह वापस आयी तो उसने देखा कि उसके मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से लाखों रूपये के जेवरात व दस हजार रूपये नगद चोरी करके ले गये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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