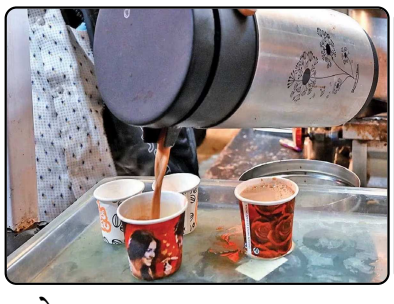
मंगलवार
02 जनवरी 2024

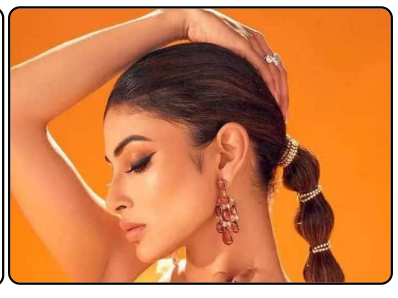


पृष्ठ 4

अगर आप भी कागज़ के कप में पीते हैं चाय तो हो जाएं सावधान, जान लीजिए इसके नुकसान

पृष्ठ 5

रिवीलिंग आउटफिट में मौनी रॉय ने बिखेरे हुस्न के जलवे



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 318
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मुहब्बत त्याग की माँ है। वह जहाँ जाती है अपने बेटे को साथ ले जाती है।

– सुदर्शन

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हड़ताल से पहाड़ पर हा-हाकार

❑चालकों ने दी अनिश्चितकालीन हड़ताल की चेतावनी

विशेष संवाददाता

देहरादून। केंद्र सरकार द्वारा हिट एंड रन पर देश में लाये गए नए कानून के विरोध में ट्रक ऑपरेटर और टैक्सी-मैक्सी तथा व्यावसायिक वाहन चालकों की तीन दिवसीय हड़ताल के कारण आम नागरिकों को जहां आवागमन में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है वहीं पहाड़ की सामान सप्लाई लाइन बाधित होने से भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

हड़ताल के दूसरे दिन आज हालात कल से भी ज्यादा खराब हो गए। राजधानी दून तथा ऋषिकेश-हरिद्वार से पहाड़ों के लिए चलने वाली टैक्सी मैक्सी सेवा के पूर्णतया बाधित होने के कारण टैक्सी स्टैंड पर यात्रियों की भारी भीड़ दिखाई दी। हालांकि रोडवेज की बसों का संचालन जारी है लेकिन यह अपर्याप्त है। वैसे भी पहाड़ पर लोगों का आवागमन अधिकांश टैक्सी-मैक्सी पर ही निर्भर करता है। राजधानी दून के रिस्पना पुल हरिद्वार रोड से 400 से अधिक टैक्सी मैक्सियों का संचालन होता है जो गढ़वाल मंडल के सात जिलों के लिए संचालित की जाती है और हर रोज यहां से लगभग 7-8 सौ लोग पहाड़ पर आते जाते हैं। ठीक उसी तरह पहाड़ के प्रवेश द्वार ऋषिकेश व हरिद्वार से भी बड़ी संख्या में टैक्सी मैक्सियों का संचालन होता है जो बीते कल से पूर्णतया ठप है। जिसके कारण यात्रियों की भारी भीड़ टैक्सी स्टैंड पर जमा है, लेकिन आने जाने का कोई साधन नहीं है। यात्रियों के रोडवेज की बसों पर ही निर्भर होने के कारण यहां भी भारी भीड़ और मारामारी की स्थिति पैदा हो गई है। अगर यह हड़ताल जो अभी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

❑नए साल पर जश्न मनाने आए पर्यटक भी फंसे
❑टैक्सी स्टैंड पर यात्रियों का भारी जमावड़ा

यातायात सबसे बड़ी चुनौतीः डीजीपी

संवाददाता

देहरादून। पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार ने कहा कि प्रदेश में पुलिस के सामने अपराध कानून व्यवस्था के साथ ही यातायात सबसे बड़ी चुनौती है जिसमें सुधार लाया जायेगा।

आज यहां सरदार पटेल भवन में पत्रकारों से वार्ता करते हुए अभिनव कुमार ने कहा कि प्रदेश में अपराध व कानून व्यवस्था के साथ-साथ यातायात भी सबसे बडी चुनौती है जिसमें सुधार लाया जायेगा। उन्होंने कहा कि उनका लक्ष्य है कि उत्तराखण्ड पुलिस देश की टॉप-5 पुलिस फौर्स में शामिल रहे। उन्होंने कहा कि प्रदेश में पिछले साल सडक दुघर्टनाओं में 14 सौ से अधिक मौते हुई हैं दुर्घटनाओ में कमी लाने का भी प्रयास रहेगा। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड पर्यटन स्थल हैं यहां पर प्रत्येक वर्ष चार धाम यात्रा, कांवड यात्रा होती हैं यह भी पुलिस के लिए काफी चुनौती वाला काम होता है लेकिन प्रदेश पुलिस प्रत्येक चुनौती के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में पहाडी क्षेत्रों में होने वाली दुघर्टनाओं में रेस्क्यू आपरेशन चलाने के लिए एसडीआरएफ की अहम भूमिका रहती है तथा अभी तक एसडीआरएफ ने बहुत ही अच्छा कार्य किया है जिसको ध्यान में रखते हुए कुमांऊ मंडल के लिए भी अलग से एसडीआरएफ का गठन करने की योजना बनायी गयी है जिसको जल्द पूरा किया जायेगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश में ड्रग्स भी एक समस्या है तथा उनका प्रयास ड्रग्स फ्री उत्तराखण्ड बनाने का रहेगा। अभिनव कुमार ने कहा कि इसके साथ ही साइबर ठगों पर भी नकेल कसी जायेगी तथा उनकी

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

विकसित भारत बनाने में हर एक ग्रेजुएट का योगदान अहमः पीएम मोदी

चेन्नई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मंगलवार को तमिलनाडु के दौरे पर पहुंचे। इस दौरान पीएम मोदी तिरुचिरापल्ली की भारतीदासन यूनिवर्सिटी के 38वें दीक्षांत समारोह में पहुंचे और मेधावी छात्रों को पुरस्कार प्रदान किया। पीएम मोदी ने भारतीदासन विश्वविद्यालय के छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि 2024 में जनता के साथ यह उनका पहला मेल-मिलाप है। पीएम मोदी ने आगे कहा कि उन्हें यह जानकर बेहद खुशी हुई कि वे पहले प्राधनमंत्री हैं, जो इस यूनिवर्सिटी में कॉन्वोकेशन के लिए आए हैं। प्रधानमंत्री ने आगे कहा कि जब 1982 में यूनिवर्सिटी बनी थी, तब कई प्रतिष्ठित कॉलेज इस यूनिवर्सिटी के अंडर आ गए थे। इनमें से कई कॉलेजों का रिकॉर्ड रहा है कि उन्होंने बेहतरीन लोगों को यहां से शिक्षित किया है। इसलिए भारतीदासन यूनिवर्सिटी का फाउंडेशन बेहद मजबूत रहा है। छात्रों को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि आप महान ऐतिहासिक नॉलेज का हिस्सा हैं। भारत के विकास के पीछे भारत की यूनिवर्सिटी के विकास का भी अहम योगदान है। हमारी यूनिवर्सिटी रिकॉर्ड नंबरों में ग्लोबल रैंकिंग में पहुंच रही हैं। यहां बैठे सभी ग्रेजुएट साथी भारत को 2047 तक विकसित देश बनाने में अपना अहम योगदान अदा कर सकते हैं।

गोवा का नटवरलाल दून से गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। गोवा में करोड़ों रूपये की धोखाधड़ी कर फरार हुए नटवरलाल को एसटीएफ उत्तराखण्ड व गोवा पुलिस द्वारा संयुक्त कार्यवाही कर राजधानी दून से गिरफ्तार कर लिया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि बीते दिनों उत्तराखण्ड एसटीएफ को गोवा पुलिस द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया था कि नार्थ गोवा जनपद के पोरवोरिम पुलिस स्टेशन में बीती 29 दिसम्बर को 17 करोड़ की धोखाधड़ी सम्बन्धित मुकदमा दर्ज किया गया था। जिसमें आरोपी अशोक कुमार मोर्या पुत्र ओरियम मोर्या निवासी बशरतपुर, शाहपुर गोरखपुर, उत्तरप्रदेश, हॉल निवासी लक्ष्मी निवास फ्लैट नं. 472, एस/1, वोईले भट , मेरसेस संत क्रूज नोर्थ गोवा फरार चल रहा था वह उत्तराखण्ड राज्य मे छिपा हुआ है। जिस पर एसटीएफ व गोवा पुलिस द्वारा उसकी सटीक लोकेशन ट्रेस कर उसे बीती शाम राजरानी वैडिंग प्वाईंट सेवला खुर्द थाना पटेल नगर से गिरफ्तार किया गया है।

❑17 करोड़ की धोखाधड़ी कर गोवा से हो गया था फरार

बताया कि आरोपी अशोक कुमार मोर्या अदिति कंस्ट्रक्शन कम्पनी गोवा में एकाउन्ट कार्यालय में नियुक्त था। जिसके द्वारा कई वर्षो तक कम्पनी में काम करते हुये फर्जी तरीके से कम्पनी के 17 करोड रूपये अपने शेयर मार्केट एकाउन्ट में ट्रान्सफर कर लिये तथा अपने परिवार के साथ सभी मोबाईल नम्बर बन्द करके फरार हो गया था। आरोपी के उत्तराखंड में आने और छिपे होने की सूचना गोवा पुलिस द्वारा एस.टी.एफ. उत्तराखण्ड से साझा की गई। जिस पर उत्तराखण्ड एस. टी.एफ. व गोवा पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा आरोपी की सटीक जानकारी जुटाकर बीती शाम उसे राजरानी वैडिंग प्वाईंट सेवला खुर्द थाना पटेल नगर से गिरफ्तार कर उसे गोवा पुलिस को सुपुर्द किया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

भू-कानून पर भिड़ंत की तैयारी

इन दिनों उत्तराखंड की सियासत में भू-कानून का मुद्दा चर्चाओं की केंद्र में है। राज्य गठन के 22 सालों में जिस तरह से उत्तराखंड के नेताओं व अधिकारियों से लेकर राज्य के जमीन कारोबारियों के लिए भूमि की खरीद फरोख्त को उनकी कमाई का सबसे लाभकारी और मुफीद जरिया रहा है, उसने बड़े पैमाने पर जायज नाजायज तरीकों या यूं कहें हथकडों के जरिए डाकेमारी की है। अब जमीनों को बचाने के लिए जो हाय तौबा मची हुई है उससे किसी को कोई खास लाभ होने वाला नहीं है क्योंकि चिड़िया खेत चुग चुकी है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी लैंड जिहाद के खिलाफ कार्यवाही में 72 हेक्टेयर जमीन को कब्जा मुक्त कराकर अपनी पीठ थपथपा रहे हैं। वहीं वह और उनकी भाजपा सरकार भू-कानून का ड्राफ्ट तैयार करने के लिए एक के बाद एक समितियों का गठन कर इसे किसी तरह लोकसभा चुनाव तक ठंडे बस्ते में डालने के प्रयासों में जुटे हैं। अभी राजधानी दून में बीते दिनों निकाली गई स्वाभिमान महारैली में उमड़ी भीड़ देखकर और उसके बाद खम ठोकते तमाम सियासी दलों और नेताओं ने उनकी नींद उड़ा दी है। लोगों को ऐसे में यह संदेश देने की कोशिश भी सत्ता पक्ष द्वारा की जा रही है कि वह इस मामले को लेकर पहले से ही गंभीर हैं। अब एक और कदम आगे बढ़ते हुए मुख्यमंत्री ने राज्य के जिलाधिकारियों से उस अधिकार को भी सीज कर दिया गया है जिसमें उन्हें कृषि व उद्यान की जमीन की खरीद फरोख्त का निर्णय लेने का अधिकार था। सीएम ने यह रोक उनके द्वारा अपर सचिव राधा रतूड़ी की अध्यक्षता में गठित की हुई हाई लेवल समिति की रिपोर्ट पर अंतिम फैसला लेने तक लगाई गई है। सवाल यह है कि 2022 में मुख्य सचिव सुभाष कुमार की अध्यक्षता में भू-कानून का प्रारूप तैयार करने को समिति बनाई गई थी जो सितंबर 2022 में सरकार को अपनी रिपोर्ट सौंप चुकी है। सरकार ने जब उस पर अब तक कुछ नहीं किया तो वर्तमान समिति कब रिपोर्ट देगी और कब सरकार उसे पर अंतिम फैसला करेगी? इसकी कोई समय सीमा तय नहीं है जिसका सीधा मतलब है कि लोकसभा चुनाव से पहले इस मामले में कुछ नहीं किया जा सकता है। मामला क्योंकि बहुत ज्यादा पेचीदा है और समाधान आसान नहीं है। एनडी तिवारी सरकार के कार्यकाल में बाहरी लोगों के लिए 500 वर्ग मीटर जमीन आवासीय उपयोग के लिए खरीदने की व्यवस्था की गई थी लेकिन बी.सी.खण्डूरी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार ने इसे घटाकर ढाई सौ वर्ग मीटर कर दिया गया। अब इस ढाई सौ वर्ग मीटर जमीन की खरीद पर भी वेरीफिकेशन और जमीन खरीदने के उद्देश्य बताने की बात कही जा रही है। 20 साल में 40 लाख बाहरी लोग राज्य में आकर बस गए सीधी बात है कि इससे राज्य की डेमोग्राफी तो बदलेगी ही है लेकिन सवाल यह है कि सूबे की सरकार, नेता और सूबे के लोग अब तक कहां सोए हुए थे? क्यों राज्य में कोई स्पष्ट व सशक्त भू कानून नहीं लाया गया। राज्य में उद्योग लाने और निवेश लाने की जो कोशिशें हो रही है क्या यह उद्योग जमीन पर नहीं हवा में लगेंगे। ऐसे में सरकार 3.30 लाख करोड़ के निवेश की ग्राउंडिंग कहां करेगी राज्य के लोग खुद कश्मीर, गोवा, गुजरात और मुंबई में तो जमीन खरीद लें लेकिन अपने उत्तराखंड में किसी को 1 इंच भी जमीन नहीं खरीदने देंगे यह भला कैसे संभव है। अगर उत्तराखंड की सरकार व प्रशासन अन्य राज्यों के लोगों को उत्तराखंड से भगाएगी तो क्या दूसरे राज्यों में उत्तराखंडियों को कोई बसने देगा। हालात यह है कि इस मुद्दे ने पहाड़ और मैदान के मुद्दे को फिर जंग की तैयारी तक पहुंचा दिया है। सरकार को जमीन बेचने वालों से यह पूछना चाहिए कि वह अपनी जमीन क्यों बेच रहे हैं दूसरे राज्यों के लोग उनसे कोई जबरन जमीन तो छीन नहीं रहे हैं। वह मुंह मांगी कीमत दे रहे हैं फिर उनका क्या दोष है? मुद्दा वोट से भी जुड़ा है इस मुद्दे पर सीएम धामी की कड़ी परीक्षा अब होना तय हो चुका है।

यातायात सबसे बड़ी चुनौतीः डीजीपी

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

सम्पत्तियों को राज्य सरकार में निहित करने की तैयारी की जायेगी। प्रेसवार्ता में एडीजी प्रशासन अमित सिन्हा, आईजी रेंज करन सिंह नगन्यालय, आईजी निलेश आनंद भरणे भी मौजूद थे।

परि वाजे न वाजयुमव्यो वारेषु सिञ्चत।
इन्द्राय मधुमत्तमम्।।
(ऋग्वेद ९-६३-१९)

कर्मयोगी जो वासनाओं से ऊपर उठकर जीवन के संग्राम में संघर्ष करता हैं। परमात्मा ऐसे कर्मयोगी का वीरों के समान रक्षण करते हैं।

जिलाधिकारी ने तहसील रुद्रप्रयाग परिसर व कार्यालय कक्षों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का लिया जायजा

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने तहसील रुद्रप्रयाग परिसर एवं तहसील कार्यालय कक्षों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा कर्मचारियों एवं अधिकारियों की समस्याओं को सुना। तहसील परिसर एवं सभी कक्षों में बेहतर साफ-सफाई व्यवस्था एवं पुरानी निष्प्रोज्य सामग्री को निस्तारित करने के दिए निर्देश।

तहसील कार्यालय में अपनी समस्याओं को लेकर आने वाले आम जनमानस को शौचालय की कोई असुविधा न हो इसके लिए शौचालय निर्माण हेतु प्रस्ताव तैयार करने निर्देश दिए।

तहसील रुद्रप्रयाग में आयोजित तहसील दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी सौरभ गहरवार ने तहसील परिसर एवं सभी तहसील कार्यालय के कक्षों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने सभी कार्मिकों को अपने-अपने कक्षों की नियमित साफ-सफाई करने, पत्रावलियों एवं अभिलेखों का रखरखाव ठीक ढंग से करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने तहसील कार्यालय की बेहतर साफ-सफाई व्यवस्था के लिए रविवार को विशेष सफाई अभियान एवं श्रमदान करने के निर्देश भी कर्मचारियों को दिए। उन्होंने यह भी निर्देश दिए कि कार्यालय परिसर एवं कक्षों में, अलमारी व दीवारों पर अनावश्यक किसी भी प्रकार का पोस्टर एवं स्टीकर चस्पा न किए जाएं। सभी अधिकारी एवं कर्मचारी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। उन्होंने उप जिलाधिकारी को यह भी निर्देश दिए हैं कि तहसील कार्यालय में आने वाले आम जनमानस को शौचालय को लेकर कोई असुविधा न हो इसके लिए नया शौचालय बनाया जाए। इसके लिए ग्रामीण निर्माण विभाग को प्रस्ताव तैयार कर आंगणन उपलब्ध कराने के निर्देश दिए ताकि शौचालय निर्माण करने के लिए धनराशि उपलब्ध कराई जा सके। इस कार्य को उन्होंने शीर्ष प्राथमिकता से करने के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान उन्होंने उप जिलाधिकारी व नाजिर को निर्देश दिए हैं कि कार्यालय में जो भी पुरानी निष्प्रोज्य सामग्री है उसकी सूची तैयार कर तहसीलदार की अध्यक्षता में समिति का गठन करते हुए निष्प्रोज्य सामग्री का एक सप्ताह के भीतर निस्तारण किया जाए। इसमें किसी भी प्रकार की कोई शिथिलता एवं लापरवाही नहीं होनी चाहिए। इस दौरान जिलाधिकारी ने कार्मिकों की समस्याओं को भी सुना तथा कार्यालय में अनिवार्य कार्यों के लिए जरूरी उपकरण एवं फर्नीचर खरीद का प्रस्ताव उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। उन्होंने उप जिलाधिकारी को निर्देश दिए कि कार्यालय में आधुनिक मालखाना तैयार करने के लिए अनिवार्य कार्यवाई करने के भी निर्देश दिए।

भारी मात्रा में चरस सहित कैंसर मरीज गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

चंपावत। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने भारी मात्रा मे चरस सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी कैंसर का पीड़ित है जो नशा तस्करी कर अपना जीवन यापन करने में जुटा था।

जानकारी के अनुसार नववर्ष की शाम चम्पावत के थाना पाटी क्षेत्रान्तर्गत कनवाड बैण्ड, देवीधूरा क्षेत्र से एस.ओ.जी./ए.एन.टी.एफ. व पाटी पुलिस द्वारा एक सूचना के तहत दीवान गिरी पुत्र स्व. टीका गिरी, निवासी ग्राम चकडिया, पो. भूम्वाडी, थाना पाटी, जनपद चम्पावत को गिरफ्तार किया गया। जिसके कब्जे से 3.17 किलोग्राम चरस भी बरामद हुई। आरोपी ने पूछताछ मे बताया कि वह लम्बे समय से कैन्सर रोग से ग्रसित है, जिस कारण वह मजदूरी या अन्य काम नही कर पाता है। कुछ समय से वह चरस तस्करों के सम्पर्क में आ गया था। बिना मेहनत व शॉटकट तरीके से पैसा कमाने के चक्कर में चरस तस्करी में लिप्त हो गया था। आज भी यह चरस वह अपने ढोलीगाव निवासी परिचित मोहन सिंह से इकठ्ठा कर हल्द्वानी, जनपद नैनीताल मे ऊंचे दामों में बेचने हेतु जा रहा था, जिसे पुलिस द्वारा पकड़ लिया गया। पुलिस अब चरस तस्करी में प्रकाश में आये मोहन सिंह के विरूद्ध जांच पड़ताल में जुटी हुई है। वहीं गिरफ्तार आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

महिला पिंक वेंडिंग जोन को मूलभूत सुविधाएं दे निगमः चोपड़ा

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपडा ने महिला पिक वेंडिंग जोन का सुंदरीकरण, रखरखाव, सोलर लाइट. इत्यादि मूलभूत सुविधाएं दिए जाने की मांग की।

आज यहां रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगवाई में रोड़ी बेल वाला महिला पिक वेंडिंग जोन के प्रांगण में बैठक आयोजित कर स्थानीय कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने लघु व्यापार एसो. में अपनी आस्था व्यक्त करते हुए संगठन की सदस्यता भी ली। बैठक के माध्यम से सरकार से मांग की महिला पिक वेंडिंग जोन के लाभार्थी महिलाओं को सरकार द्वारा प्रत्येक लाभार्थी को 20000 के अनुदान राशि और हरिद्वार रुड़की विकास प्राधिकरण द्वारा महिला पिक वेंडिंग जोन का सुंदरीकरण, रखरखाव, सोलर लाइट. इत्यादि मूलभूत सुविधाएं दिए जाने की मांग के साथ रोड़ी बेल वाला पार्किंग के समीप पूर्व के प्रस्तावित नगर निगम के सर्वे के अनुसार 600 रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को रोड़ी बेल वाला में ही वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की मांग को भी प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर चोपडा ने कहा कि वर्ष 2018 में अलकनंदा घाट से कुंभ मेला कंट्रोल रूम समस्त रोड़ी बेल वाला क्षेत्र में नगर निगम प्रशासन द्वारा 735 रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों का सर्वे कराकर पंजीकरण किया जा चुका है सर्वे के आधार पर समस्त रोड़ी बेल वाला क्षेत्र में 600 रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किया जाना था जोकि नहीं किया गया है। रोड़ी बेल वाला क्षेत्र स्थानीय कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की मांग को लेकर नगर निगम का घेराव किए जाने को लेकर शीघ्र ही लघु व्यापारियों की चौपाल बुलाकर. रणनीति बनाई जाएगी। रोड़ी बेलवाला में लघु व्यापारियों की बैठक में राजकुमार एंथोनी, महिला पिक वेंडिंग जोन की अध्यक्ष श्रीमती पूनम माखन, पुष्पा अनुरागी, पूजा देवी, शांति पार्वती, प्रीति गुप्ता, अंजना देवी, बबिता देवी, मनोज मंडल, सतीश अग्रवाल, कमल शर्मा, नंदकिशोर गोस्वामी, नीरज कश्यप, नीतीश अग्रवाल, कपिल सिंह, हरिओम गुप्ता, चंदन सिंह रावत, पवन कुमार आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

गर्भावस्था में मछली खाने से तेज होता है बच्चों का दिमाग

मछली खाने से दिमाग तेज होने की बातें पहले भी सामने आती रही हैं, जिसकी पुष्टि एक नए शोध से भी हुई है। इसमें कहा गया है कि गर्भावस्था के दौरान मछली खाना आने वाली संतान के लिए फायदेमंद हो सकता है। शोध के मुताबिक, गर्भावस्था के दौरान मछली खाने से होने वाले बच्चे का मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। यह अध्ययन जापान के तोहोकु विश्वविद्यालय के शोधार्थियों ने किया है। इसमें खुलासा हुआ है कि मस्तिष्क के विकास के लिए ओमेगा-6 और ओमेगा-3 का संतुलन जरूरी होता है। मछली में मौजूद पोषक तत्व मस्तिष्क को तेज करने का काम करते हैं। इसलिए गर्भावस्था के दौरान मछली खाना बच्चे के मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। तोहोकु विश्वविद्यालय की प्रोफेसर नोरिको सूमि ने बताया, ''गर्भवती महिलाओं के लिए लिपिड (वसा) की संतुलित मात्रा का सेवन भ्रूण के मस्तिष्क विकास के लिए जरूरी होता है।'' उन्होंने बताया, ''लिपिड में मौजूद फैटी एसिड जैसे ओमेगा-6 और ओमेगा-3 जानवरों और मनुष्यों के लिए आवश्यक पोषक तत्वों में से हैं।'' इस शोध के लिए मादा चूहों पर परीक्षण किया गया था। मादा चूहों को जब ओमेगा-6 युक्त और ओमेगा-3 रहित आहार खिलाया गया तो उनकी संतानों ने छोटे मस्तिष्क के साथ जन्म लिया था। इसके अतिरिक्त उन संतानों में वयस्क होने पर असामान्य व्यवहार पाया गया। सूमी के मुताबिक, ''चूहों के मस्तिष्क में असमानता की वजह भ्रूण के मस्तिष्क की मूल कोशिकाओं का समय से पहले बूढ़ा होना है। यह स्थिति ओमेगा-6 और ओमेगा-3 फैटी एसिड के असंतुलन से होती है।''

हाथ से बर्तन धुलते समय ध्यान रखें ये बातें

इन दिनों बर्तन धुलना एक ट्रेंड बन गया है, डिशवॉश लिच्चिड के विज्ञापनों ने बर्तन धुलने के कामों को एक ग्लोबल इमेज दे दी है। अब लोगों को खुद से घर के बर्तन धुलना कोई गंदा काम नहीं लगता है।

वैसे अब बर्तन धुलना उतना कठिन काम रह नहीं गया है जितना पहले समय में होता था। अगर आप रेगुलर बर्तन धोती हैं या थोड़े समय बाद कहीं सेटल होने वाली हैं, जहां धोना पड़ सकता है, तो कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है। बर्तनों को धुलने से पहले एक स्क्रबर से साफ कर दें, ताकि सारी जूठन निकल जाएं।

बर्तनों को धुलने के बाद उन्हें ऐसे रखें कि वो सूख सकें, वरना उनमें बदबू आने लगती है। बर्तनों को रैक में पोंछकर ही लगाएं। ऐसी ही कई और बातों को बर्तन धुलते समय ध्यान में रखना चाहिए, जो कि निम्न प्रकार हैं:

बर्तन एक जगह इक्ट्ठा कर लें- बर्तनें को धुलने से पहले एक जगह इक्टट्ठा कर लें। बार-बार भागे नहीं। बाकी सारी सामग्री जैसे- साबुन, स्क्रबर और तौलिया को भी रख लें। नाज़ुक बर्तन पहले धुलें- भारी या बड़े बर्तनों को धुलने से पहले हल्के या क्रॉकरी वाले बर्तन पहले धुलें। वरना उनके टूटने का डर बना रहता है। चम्मचें, कांटे और छुरियां भी पहले धुल लें।

चिकने बर्तन भिगो दें- बर्तनों को धुलने से पहले चिपकने बर्तनों को एक जगह रख कर उनमें गर्म पानी और साबुन डाल दें, ताकि उनकी चिकनाई छूट जाएं और उन्हें धुलने में ज्यादा मशक्कत न करनी पड़े। बर्तन धुलना- बर्तनों को मांजने के बाद उन्हें छोटे से लेकर बड़े के क्रम में धुलना शुरू करें। इससे पानी की खपत कम होगी और वो अच्छे से साफ भी हो जाएंगे।

बर्तनों को सुखाना- बर्तनों को धुलने के बाद एक साथ घुसाकर न रखें बल्कि डलिया आदि में अलग-अलग रखें। बाद में उन्हें तौलिया से पोंछकर सूखने रख दें। अगर बर्तन अच्छी तरह नहीं सूखते हैं तो पेट में संक्रमण होने की संभावना रहती है।

सत्याग्रह की ताकत

नितिन ठाकुर

महात्मा गांधी ने असहयोग आंदोलन के उफान पर जाने के बावजूद हिंसा होते ही आंदोलन वापस ले लिया था। उनके सहयोगी बहुत नाराज हुए। कई ने तो यह तक कहा कि गांधी फिरंगियों से जा मिले हैं। पर गांधी बहुत सयाने थे। वह जानते थे कि उनकी लड़ाई हथियारबंद नहीं है। वह बिना हथियार लड़ रहे हैं। अगर बिना हथियार लड़ रहे हैं, तो पत्थर से भी हिंसा क्यों? आज जो सत्ता में हैं, वे कभी विपक्षी थे। इंदिरा गांधी के आपातकाल को छिपकर झेलते रहते थे। वे जानते हैं, सरकारें विरोध करने वालों पर टूट पड़ने के लिए नैतिकता कहां से जुटाती हैं? यह नैतिकता आंदोलनकारियों को हिंसक, षड्यंत्रकारी और राष्ट्रद्रोही ठहराकर पाई जाती है। इंसान वक्त के साथ इवॉल्व होता है, सरकारें भी चालाक हो जाती हैं। वे दमन के ऐसे रास्ते खोजती हैं, जो दिन के उजाले में भी न्यायसंगत जान पड़े। याद रखिए, बहुमत मिला है, इसीलिए वे सरकार हैं। आपको खुद के लिए तो लड़ना ही है, पर उस बहुमत को भी अपनी लड़ाई समझानी है, जो सरकार की ताकत है। ये काम हिंसा से नहीं होते। किसी भी आंदोलन का चरित्र बेहद अहम होता है।

महात्मा गांधी ने हमेशा साध्य और साधन, दोनों की पवित्रता पर जोर दिया था। लड़िए, लेकिन ऐसे लड़िए कि जो लड़ाई देख रहा है, वह भी आपसे आ मिले।

सोने के तरीके में छिपे रोग और इलाज

आपने अपने सोने के तरीके पर कभी गौर नहीं किया होगा, लेकिन सोने का तरीका आपको बीमार कर सकता है और यहां तक कि हार्ट बर्न, अल्जाइमर व पार्किंसन जैसे रोग भी दे सकता है। वहीं, सोने का तरीका ही आपको इन बीमारियों से बचा भी सकता है। अगर आप पेट या पीठ के बल सीधा सोने के बजाय तिरछा सोने की आदत डालते हैं, तो अल्जाइमर और पर्किंसंस जैसे न्यूरोलॉजिकल बीमारियों से बच सकते हैं। हाल ही में ब्रिटने में हुई एक स्टडी में यह खुलासा हुआ है। अध्ययन के मुताबिक, सोने के तरीके से दिमाग में मौजूद हानिकारक केमिकल के निकलने का तरीका भी प्रभावित होता है। ऐसी स्टडी पहले भी अमेरिका सहित कई देशों में हो चुकी है।

लेफ्ट हैंड के सहारे सोने पर हार्ट बर्न से छुटकारा = अगर आपको लेफ्ट हैंड के सहारे सोने की आदत है तो आपको रेग्युलर हार्ट बर्न की समस्या से कुछ हद तक छुटकारा पा सकते हैं। ब्रिटने में हार्ट पेशंट्स में करीब 2० फीसदी इसी परेशानी के शिकार हैं, देखा गया कि जब वे लेफ्ट हैंड के सहारे सोने लगे तो उन्हें परेशानी से कुछ राहत मिली। उन्होंने बताया कि पहले हार्ट बर्न की शिकायत रात में ज्यादा होती थी, लेकिन अब दिक्कत कम हुई है।

लेकिन बुरे सपने आते हैं

वहीं इस मसले पर तुर्की में हुई एक स्टडी बताती है कि लेफ्ट साइड के सहारे सोने पर रात में बुरे सपने आते हैं। करीब 4० फीसदी लोगों ने इसकी शिकायत की। वहीं अगर राइट हैंड के सहारे सोते हैं तो सिर्फ 14 पर्सेंट लोगों को रात में बुरे सपने आते हैं। पीठ के बल सोने से पीठ दर्द से राहत = अगर आप पीठ के बल सोते हैं तो ऐसा करने से आपको पीठ दर्द से राहत मिल सकती है। यहां तक कि पीठ के बल सोने से आपकी खूबसूरती भी बढ़ती है। आप इस कंडिशन में ज्यादा आराम महसूस करते हैं।

लेकिन खर्राटे की समस्या

वहीं कई स्टडीज यह बता चुकी हैं कि जो लोग पीठ के बल सोते हैं, उनमें खर्राटे लेने की समस्या बढ़ जाती है और यहां तक कि स्लीप ऐप्निया के शिकार हो सकते हैं।

राइट हैंड के सहारे टेंशन से छुटकारा = अगर आपको तनाव या ब्लड प्रेशर है तो राइट हैंड के सहारे सोने से इस परेशानी से राहत मिल जाती है।

लेकिन नेक पेन की समस्या

आप नेक पेन से परेशान हैं तो राइट हैंड साइड के सहारे सोने से परेशानी और बढ़ जाती है।

किचन से बदबू दूर करने के घरेलू उपाय

क्या आपके किचन से खाना बनाने के बाद महक नहीं निकलती है? खैर, यह निकल जाएगी, लेकिन आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना होगा।

किचन से बासी दुर्गंध को निकालने के लिए आपको कुछ घरेलू उपाय इस आर्टिकल में बताए जा रहे हैं। एक्सपर्ट का मानना है कि, मसालों का इस्तेमाल खाने में करने से उनमें स्वाद आ जाता है लेकिन पूरे घर में उनकी महक भर जाती है, खासकर किचेन में। थोड़ी देर तक यह महक अच्छी लगती है लेकिन थोड़ी देर बाद, दुर्गंध में बदल जाती है।

कई बार घर में घुसते ही बदबू लगती है और जी मिचलाने लगता है। ऐसे में खाना बनाने के बाद, महक को भगाने के लिए अपनाएं कुछ टिप्स:

1. संतरे के छिलके का पानी- एक कटोरे में एक कप पानी लें और इसे धीमी आंच पर गर्म करें। इस पानी में संतरे के छिलके मिला दें1 इसे दो मिनट के लिए उबलने दें और इसमें दालचीनी मिला दें। आप चाहें तो इलायची भी मिला सकती हैं। इस पानी से किचेन की बदबू दूर भाग जाएगी।

2. टोस्ट से भगाएं बदबू- आपको सुनकर अजीब लग रहा होगा, लेकिन यह सही बात है कि टोस्ट की महक से किचेन की बदबू दूर भाग जाती है। इसके लिए आपको एक टोस्ट को निकालकर किचेन में यूं ही खुला छोड़ देना है।

3. बेकिंग सोडा- बेकिंग सोडा को बदबू भगाने में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आपको खाना बनाने वाली जगह पर बेकिंग सोडा छिड़क देना चाहिए, ताकि बदबू न भरें। इससे जलने की दुर्गंध भी नहीं आती है। 4. नींबू पानी- फ्रिज में बदबू आने लगी हो या किचेन में, नींबू पानी से भरा कटोरा रख दें, बदबू तुरंत दूर भाग जाएगी।

5. सुगर सोप- सी फूड बनाने के बाद बदबू हाथों और किचेन, दोनों से आने लगती है। ऐसे में सुगर सोप से हाथों को धुल लें और किचेन में भी उसे रख दें। इससे बदबू दूर हो जाएगी।

क्या गर्म पानी से नहाना त्वचा के लिए अच्छा है ?

रोज़ नहाने से आप खुद को साफ़ सुथरा रख सकते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि गर्म पानी से नहाने से आपकी त्वचा को नुक्सान हो सकता है। सर्दियों में ज्यादातर लोग गर्म पानी से नहाते हैं। इसके कुछ फायदे भी हैं जैसे यह स्ट्रेस और टेंशन को दूर रखता हैं।

मगर इसे अपनी आदत ना बनाये क्योंकि रोज़ गर्म पानी से नहाने से आपकी त्वचा का सारा तेल निकल जाता है जिससे आपकी त्वचा सूखी हो जाती है। जिससे आगे चल कर त्वचा में खुजली हो जाती है। तो क्या गर्म पानी से नहाना नुकसानदेह है? वैसे तो गर्म पानी आपको जितना आराम दे सकता है उतना कोई नहीं। लेकिन जरुरी है कि आप इसका तापमान कम रखें साथ ही ज्यादा देर तक गर्म पानी से ना नहाएं। इसी वजह से कुछ लोगों को गर्म पानी भी आपको नुक्सान पंहुचा सकता है। इसलिए आज हम आपको इसी से जुड़ी जानकारी देने जा रहें हैं।

क्या आपको सचमुच इसकी जरूरत है? यह जानना बहुत जरुरी है कि क्या आपको वाकई गर्म पानी से नहाने की जरुरत है। गर्म पानी से से इसलिए नहाया

जाता है जब आपको कोई मस्क्यलर पेन हो। अगर आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी नहीं है तो आप ठंडे पानी से ही नहा सकते हैं। 1 टेम्परेचर को मैनज करना ज्यादा गर्म पानी से मत नहाएं। इसे आपकी त्वचा में खुजली, स्केलिंग और त्वचा सूखने लग जायेगी। साथ ही त्वचा की प्राकृतिक नमी गायब होजाने से आपको त्वचा के रोग जल्दी पकड़ लेंगे। इसके आलावा आपको मुँहासों की परेशानी भी हो सकती है। कम समय के लिए नहाएं ज्यादा देर तक गर्म पानी में नहाने से आपकी त्वचा के लिए और हानिकारक हो सकता है। इससे शुष्क त्वचा से जुडी परेशानियां बढ़ जाएंगी। और अगर आप बाथ टब काप्रयोग करते हैं तो इसे जरूर याद रखें। कठोर साबुन ना लगाएं अगर आप गर्म पानी से नहा रहें हैं तो ऐसे साबुन से बचे को आपकी त्वचा को और रुखा बना दें। ऐसे में कम खुशबू वाले साबुत का इस्तेमाल करें। अगर अब भी आपको कोई संदेह है तो आप मॉइस्चराइजिंग सोप्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। अपनी त्वचा को मॉइस्चराइस करें मॉइचराइस त्वचा बेहद खूबसूरत लगाती है। इससे आपके झुर्रियां और दाग ढाबे नहीं दीखते हैं। इसलिए अगर आप गर्म पानी से नहा रहें हैं तो नहाने के बाद मॉइस्चराइजिंग क्रीम जरूर लगाएं। अच्छे रिजल्ट के लिए मॉइचरीज़र तब लगाएं जब आपकी त्वचा गीली हो। अब आपको इस बात को ले कर कोई भी संदेह नहीं होगा कि गर्म पानी से नहाना आपके लिए बुरा है या अच्छा, क्योंकि अब आपको अपने सारे सवालों के जवाब मिल गएँ होंगे।

कमी और कमजोरी कहां?

यह स्वीकार किया जाना चाहिए कि ना तो नोटबंदी से आतंकवादियों की कमर टूटी और ना ही धारा 370 की समाप्ति से जम्मू-कश्मीर शांत प्रदेश बना। यह सच मान लिया जाए, तो फिर ये सोचने की राह निकल सकती है कि आगे क्या किया जाना चाहिए?

पुंछ में आतंकवादी हमले में सेना के चार जवानों के मारे जाने के बाद अब बारामूला में जम्मू-कश्मीर एक रिटायर्ड पुलिस अधीक्षक की हत्या की खबर आई है। इस बीच पुंछ की घटना के बाद गिरफ्तार तीन नौजवानों की सेना के हिरासत में मौत ने पूरे जम्मू-कश्मीर में नए सिरे से आक्रोश पैदा कर दिया है। इस बारे में एक वीडियो के वायरल होने के बाद सेना ने आंतरिक जांच की घोषणा की है। खबर है कि संबंधित इलाके से एक बड़े अधिकारी को हटा भी दिया गया है। उधर जम्मू-कश्मीर पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर मामले की जांच शुरू की है। सेना और पुलिस की ये शुरुआती एवं फौरी कार्रवाइयां स्वागतयोग्य हैं। बेहतर होगा कि इस मामले की जांच को यथाशीघ्र निष्कर्ष तक पहुंचाया जाए। साथ ही जो लोग दोषी पाए जाते हैं, उन पर होने वाली कार्रवाई का सार्वजनिक एलान किया जाए। चूंकि जम्मू-कश्मीर में सशस्त्र बल (विशेष अधिकार) कानून लागू है, इसलिए हिरासती मौतों के बारे में सामान्य न्यायिक कार्रवाई की गुंजाइश नहीं है। इसलिए यह दिखाना सुरक्षा से संबंधित प्रशासन का दायित्व है कि वह मानव अधिकारों के किसी हनन को बर्दाश्त नहीं करता। यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि वैसी कार्रवाइयों से मकसद हासिल नहीं होता, जिन्हें आम धारणा में ज्यादती समझा जाए। इसके अलावा यह भी गंभीर आकलन का विषय है कि आखिर कश्मीर में आतंकवादी हमले क्यों नहीं रुक रहे हैं?

बेहतर होगा कि इस बारे में सरकार अयथार्थ दावे करने के बजाय असल हालत को स्वीकार करे और हालात पर काबू पाने के प्रभावी उपाय ढूंढने के लिए व्यापक विचार-विमर्श का सहारा ले। अब यह स्वीकार किया जाना चाहिए कि ना तो नोटबंदी से आतंकवादियों की कमर टूटी और ना ही धारा 370 की समाप्ति ने जम्मू-कश्मीर को एक शांत प्रदेश बना दिया। अगर यह सच मान लिया जाए, तो फिर इस दिशा में सोचने की राह निकल सकती है कि आखिर कमी और कमजोरी कहां रह गई है और आगे क्या किया जा सकता है? (आरएनएस)

विदेश जाने की आतुरता

आखिर विदेश- खासकर अमेरिका या कनाडा जाने की ऐसी आतुरता क्यों है? क्या यह इस बात का संकेत नहीं है कि भारतवासियों में देश में ही रोजगार पाने या देश में रहते हुए अपना जीवन स्तर बेहतर कर सकने की उम्मीदें कमजोर पड़ती जा रही हैं? फ्रांस के एक छोटे से एयरपोर्ट पर रोके गए भारतीय यात्रियों से भरे एक विमान को रोके जाने की घटना ने विदेशों में भारतीयों की जारी मानव तस्करी पर फिर रोशनी डाली है। फ्रांस में विमान में सवार लगभग 300 भारतीयों की जांच की गई। उसके बाद विमान को वहां से जाने की इजाजत दे दी गई। खबर है कि विमान को वापस भारत भेजा गया है। निकारागुआ जा रहे इस विमान को पेरिस के पूरब में 150 किलोमीटर दूर स्थित वाट्री एयरपोर्ट पर रोका गया था। विमान दुबई से आया था और ईंधन भरने के लिए वाट्री में रुका था। वहां अधिकारियों ने एक अनजान व्यक्ति से मिली सूचना के आधार पर इसे रोक लिया। एक फ्रेंच अधिकारी ने एक समाचार एजेंसी को बताया कि विमान में सवार लोग संभवतया संयुक्त अरब अमीरात में काम करते थे, जिन्हें निकारागुआ ले जाया जा रहा था। शायद निकारागुआ से इन लोगों को अवैध रूप से अमेरिका या कनाडा ले जाया जाना था। हाल के सालों में भारतीयों के अवैध रूप से अमेरिका जाने के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी हुई है। ऐसे अधिकतर लोग मेक्सिको या एल-सल्वाडोर होते हुए अमेरिका में घुसते हैं। वैसे अमेरिकी सरकार ने निकारागुआ को भी उन देशों की सूची में रखा है, जहां मानव तस्करी को रोकने के लिए उचित कदम नहीं उठाए जा रहे हैं। 2022 में मेक्सिको के रास्ते अमेरिका में घुसने वाले भारतीयों की संख्या करीब 3,000 रही थी। मेक्सिकन इमिग्रेशन एजेंसी के मुताबिक इस साल जनवरी से नवंबर के बीच ही 11,000 से ज्यादा भारतीय इस रास्ते से अमेरिका जा चुके थे। इस साल 30 नवंबर तक मेक्सिको से अमेरिका में अवैध रूप से घुसते 41,770 भारतीय गिरफ्तार किए गए थे, जबकि पिछले साल यह संख्या 18,308 थी। आखिर विदेश- खासकर अमेरिका या कनाडा जाने की ऐसी आतुरता क्यों है? क्या यह इस बात का संकेत नहीं है कि भारतवासियों में देश में ही रोजगार पाने या देश में रहते हुए अपना जीवन स्तर बेहतर कर सकने की उम्मीदें कमजोर पड़ती जा रही हैं? क्या यह देश में आम जन की बढ़ती बदहाली का संकेत नहीं 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

अगर आप भी कागज़ के कप में पीते हैं चाय तो हो जाएं सावधान, जान लीजिए इसके नुकसान

क्या आप भी पेपर कप में चाय पीते हैं, अगर हां तो सावधान हो जाइए, क्योंकि ये सेहत के लिए गंभीर नुकसानदायक है। कैफेज या सड? किनारे लगने वाला टी स्टॉल पर पेपर कप का इस्तेमाल होता है। बड़ी संख्या में लोग इन कप में चाय पीते हैं। लेकिन कम लोग ही जानते हैं कि इसका इस्तेमाल सेहत को प्रभावित करता है।आइए जानते हैं पेपर कप में चाय पीने से सेहत को क्या-क्या नुकसान होते हैं।।।

पेपर कप में चाय पीना क्यों नुकसानदायक

ज्यादातर लोग प्लास्टिक के नुकसान से बचने के लिए प्लास्टिक कप की बजाय पेपर कप में चाय पीना पसंद करते हैं।लेकिन वे इस बात से अनजान हैं कि पेपर कप का इस्तेमाल करना भी सेहत के लिए बेहद खतरनाक हो सकता है। दरअसल, पेपर कप को बनाने में प्लास्टिक या मोम से कोटिंग की जाती है। जब पेपर कप में गर्म चीजें डाली जाती हैं तो इसमें मौजूद केमिकल्स पदार्थ इसमें मिल सकता है। जब इसमें चाय का सेवन करते हैं तो इसके टॉक्सिन सीधे तौर पर शरीर में जा सकते हैं।

पेपर कप में चाय पीने के नुकसान

पेपर कप में गर्म चीजों का सेवन करने से केमिकल पिघलकर पेट के अंदर जा सकता है। इससे अपच और डायरिया जेसी समस्याएं हो सकती हैं।

पेपर कप के केमिकल्स शरीर में टॉक्सिन जमा होने की वजह भी बन सकते हैं। जिसकी वजह से शरीर में ये धीमें जहर की तरह असर कर सकती है।

पेपर कप में गर्म चीजों का सेवन करने से पाचन तंत्र और किडनी पर बुरा असर पड़ सकता है। यह शरीर में टॉक्सिन जमा होने और उसे गंभीर तौर पर नुकसान पहुंचा सकते हैं।

पेपर कप में पाए जाने वाले केमिकल्स हार्मोन असंतुलन करने और मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकते हैं।

ठंड लगने के बाद पेट में क्यों होता है दर्द ?

सर्दी में ठंडी हवाएं बढ़ती है। जिसकी वजह से पेट से जुड़ी समस्याएं अक्सर बढने लगती है। दरअसल, ये ठंड लगने के कारण होता है। टेंपरेचर का काम होना काफी ज्यादा पेट पर असर डालता है। जिसके कारण डाइजेशन को भी स्लो करता है। इससे पेट के साथ आंत पर भी असर पड़ता है। कई बार ठंड लगने के कारण बैक्टीरियल और वायरल बीमारियों का कारण भी बनता है। यह सब फूड पॉइजनिंग और गैस्ट्रोएंटेराइटिस की बीमारी होने लगती है। इसकी वजह से शरीर में कई तरह के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ठंड लगने के बाद पेट में खराब होने के साथ-साथ दर्द होने लगता है। इन लक्षणों को अक्सर ठंड लगने के साथ कनेक्शन किया जाता है। इन सब के अलावा गैस्ट्रोएंटेराइटिस का खतरा भी बढ़ता है। आज इस आर्टिकल के जरिए जानेंगे ठंड लगने के बाद पेट में होने वाले दर्द और उसके लक्षण।

पेट में ठंड लगने के लक्षण

ठंड लगने के बाद पेट में गंभीर लक्षण दिखाई देते हैं।

सबसे पहले पेट में अकडन् और तेज दर्न होना इसके गंभीर लक्षण होते हैं।

पेट खराब होने के साथ-साथ दर्द की समस्या बनी रहती है

उल्टी होने की वजह से डिहाइड्रेशन की समस्या से भी जूझना पड़ता है।

ठंड लगने के बाद पाचन क्रिया भी काफी हद तक प्रभावित होता है। जिसके कारण पेट में लंबे समय तक दर्द होता है।

मांसपेशियों में दर्द

मतली आना

फूड प्वाइजनिंग हो सकती है।

ब्लड में शुगर लेवल इधर-उधर होना

सिरदर्द और बुखार भी हो सकता है।

पेट में ठंड लगने के उपाय

हींग का पानी पिएं

ठंड लगने के बाद हींग एंटी इंफ्लेमेटरी पानी और पेट के दर्द को कम करने में मदद करता है। इससे पेट में मरोड़ और दर्द होने लगता है। डाइजेशन भी ठीक करता है। सर्दियों में ठंड लगने के बाद पेट में दर्द होने लगता है।

शब्द सामर्थ्य -049

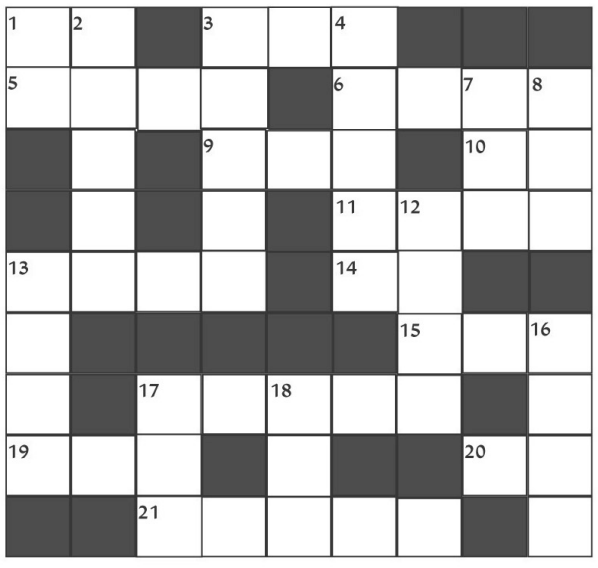
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. समाप्ति, खात्मा 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, 'लेवल' 15. बिजली, तड़ित 17. चौकसी, सावधानी, बचाव 19. कहने वाला, वाचनकर्ता 20. सुंदर, अच्छा, बढ़िया 21. लगातार, तड़-तड़ करते हुए।

ऊपर से नीचे

1. शरीर का कोई भाग, शरीर 2. खोज-बीन, जांच-पड़ताल 3. वोट देने का हक 4. जो अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज़, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 48 का हल

वा	स्ता			सि	स	की		
जि		ल	प	ट		मा	चि	स
ब	द	ला		क			ल	
		ट		नी	ल	क	म	ल
ता	ली		का		की			हू
क		स	रो	का	र			लु
झां		ज	बा	न		म	सी	हा
क	च	ना	र		भा	र्या		न
	र्म			ज	र	दा		

मार्च से शुरू होगी रणबीर कपूर की साईं पल्लवी की रामायण

बॉलीवुड सुपरस्टार रणबीर कपूर और साईं पल्लवी स्टारर फिल्म रामायण को लेकर इन दिनों खासा बज है। सुपरस्टार रणबीर कपूर और साईं पल्लवी स्टारर निर्देशक नीतेश तिवारी की मूवी रामायण को लेकर एक दिलचस्प जानकारी सामने आई है। खबर है कि सुपरस्टार रणबीर कपूर की अपकमिंग मूवी रामायण जल्दी ही फ्लोर पर पहुंचने वाली है। रणबीर कपूर की मूवी एनिमल की बंपर सक्सेस के बाद मेकर्स उनकी अगली फिल्म को लेकर खासा उत्साहित हैं। इस फिल्म में रणबीर कपूर और साईं पल्लवी प्रभु श्रीराम और मां सीता की अहम भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं। जबकि, खबर है कि मूवी रामायण में केजीएफ 2 स्टार यश रावण के रोल में दिखेंगे। इतना ही नहीं, मूवी में सनी देओल हनुमान का किरदार निभाते दिखेंगे।

रिपोर्ट की मानें तो मूवी रामायण को साल 2024 की पहली तिमाही मेकर्स शुरू करने वाले हैं। खबर के मुताबिक फिल्म की शूटिंग मार्च 2024 में शुरू होगी। सूत्रों के मुताबिक नीतेश तिवारी फरवरी और मार्च 2024 में फिल्म की शूटिंग शुरू होगी। ये मूवी जबरदस्त वीएफएक्स के साथ बनेगी। जिसके लिए मेकर्स ऑस्कर विनिंग वीएफएक्स कंपनी डीएनईजी का सहारा लेगी। मेकर्स इस मूवी की 3डी स्तर की विजुएल अपीलिंग बनाने की तैयारी में हैं। फिल्म फिलहाल प्री-प्रोडक्शन स्टेज पर है। जिसमें सभी किरदारों के लिए लुक टेस्ट्स किए जा रहे हैं। इतना ही नहीं, इस मूवी की शूटिंग केजीएफ 2 स्टार यश जुलाई के महीने से शुरू करेंगे। खबर है कि वो इस मूवी को अपनी हालिया एनाउंस हुई निर्देशक गीतू मोहनदास की मूवी टॉक्सिक की शूटिंग पूरी होने के बाद शुरू करेंगे।

दिलचस्प बात ये है कि तमिल फिल्म स्टार साईं पल्लवी की पहली हिंदी मूवी होगी। साईं पल्लवी कॉलीवुड की जानी-मानी स्टार हैं। साईं पल्लवी ने अब तक कई हिट फिल्में दर्शकों को दी हैं। अदाकारा ने लव स्टोरी, प्रेमम, मारी 2 जैसी हिट फिल्में दी हैं। अगर अदाकारा नीतेश तिवारी की इस फिल्म को साइन करती हैं तो ये एक्ट्रेस साईं पल्लवी की डेब्यू हिंदी मूवी होगी। इसके साथ ही इस मूवी में रणबीर कपूर और साईं पल्लवी की फ्रेश जोड़ी दर्शकों को देखने के लिए मिलेगी।

दुनियाभर में चढ़ा सालार का बुखार! वर्ल्डवाइड 450 करोड़ के पार हुई प्रभास की फिल्म

पैन इंडिया एक्टर प्रभास की हाल ही में रिलीज हुई फिल्म सालार दर्शकों को काफा पसंद आ रही है. फिल्म बॉक्स ऑफिस पर धुआंधार कमाई कर रही है. न सिर्फ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर बल्कि दुनियाभर के सिनेमाघरों में सालार कमाई के नए रिकॉर्ड बना रही है. सालार 22 दिसंबर को थिएटर्स में रिलीज हुई थी और अब फिल्म को रिलीज हुए 5 दिन हो चुके हैं. फिलहाल 4 दिनों का टोटल वर्ल्डवाइड कलेक्शन सामने आ गया है जिसमें फिल्म ने 450 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है.

ट्रेड एनालिस्ट मनोबाला विजयन ने एक्स पर पोस्ट करते हुए सालार के 4 दिनों के वर्ल्डवाइड कलेक्शन का ब्यौरा दिया है. उन्होंने लिखा- सालार वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस, सिर्फ 4 दिनों में 450 करोड़ का आंकड़ा पार. यह फिल्म जेलर, पठान, जवान,एनिमल और गदर 2 के बाद साल की छठी फिल्म होगी जो 500 करोड़ क्लब में शामिल होने वाली है.

मनोबाला विजयन ने आगे बताया कि सालार ने पहले दिन दुनियाभर में 176.52 करोड़ रुपए कमाए थे. दूसरे दिन फिल्म ने 101.39 करोड़ का कलेक्शन किया. सालार ने तीसरे दिन 95.24 करोड़ की कमाई की थी और अब चौथे दिन 76.91 करोड़ रुपए का कारोबार कर लिया है. इस तरह फिल्म के 4 दिनों का कुल वर्ल्डवाइड कलेक्शन 450.06 करोड़ रुपए हो गया है.

बता दें कि सालार को प्रशांत नील डायरेक्ट किया है. प्रभास स्टारर ये फिल्म वर्ल्डवाइड के साथ-साथ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर भी अच्छी कमाई कर रही है. साल की बेस्ट ओपनर बनने के बाद चार दिनों में फिल्म ने 250 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है. सैकनिल्क की रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म ने अब तक देशभर में कुल 251.60 करोड़ रुपए का कलेक्शन किया है.

रिवीलिंग आउटफिट में मौनी रॉय ने बिखेरे हुस्न के जलवे

मौनी रॉय अपने सोशल मीडिया पोस्ट के कारण अक्सर ही चर्चा में आ जाती हैं। उन्होंने अपनी एक्टिंग करा जादू तो पहले ही दर्शकों पर खूब चलाया है। अब कुछ समय से एक्ट्रेस अपने लुक्स की वजह से काफी सुर्खियों में आ गई हैं। लगभग हर दिन मौनी का एक नया स्टाइल फैंस के बीच वायरल हो जाता है। अब फिर से एक्ट्रेस ने अपनी अदाओं ने इंटरनेट का पारा हाई कर दिया है। लेटेस्ट फोटोशूट में उन्हें बेहद हॉट अवतार में देखा जा रहा है।

मौनी ने कुछ देर पहले ही अपने इंस्टाग्राम पेज पर नया लुक शेयर किया है। इसमें एक्ट्रेस हॉल्टर कट आउट ड्रेस पहने हुए नजर आ रहे हैं। हालांकि, फोटोज में एक्ट्रेस का चेहरा बहुत क्लियर नजर नहीं आ रहा। उन्होंने इस दौरान अपने बालों को ओपन रखा है और कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करते हु स्टनिंग पोज दिए हैं। अब मौनी के चाहने वालों की नजरें उनकी अदाओं पर टिकी रह गई हैं।

मौनी हमेशा की तरह इस लुक में भी बेहद हॉट दिख रही हैं। एक्ट्रेस के फैंस ने उन पर प्यार लुटाते हुए एक के बाद एक कई कमेंट्स किए हैं। वहीं, कुछ ही देर में तस्वीरों पर हजारों लाइक्स आ चुके हैं, जो तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। वैसे, अक्सर ही मौनी के सिजलिंग लुक सोशल मीडिया पर वायरल हो जाते हैं।

दूसरी ओर मौनी की आने वाली फिल्मों पर बात करें तो एक्ट्रेस कम ही प्रोजेक्ट्स के लिए साइन कर रही हैं। जल्द ही उन्हें द वर्जिन ट्री टाइटल से बन रही फिल्म में देखा जाने वाला है। इसके अलावा एक्ट्रेस रियलिटी शो टैम्पटेशन आईलैंड इंडिया में भी होस्ट के तौर पर नजर आ रही हैं।

वाणी कपूर ने शेयर किया बोल्ड लुक

बॉलीवुड एक्ट्रेस वाणी कपूर अपनी एक्टिंग के साथ-साथ अपने स्टाइलिश और ग्लैमरस लुक के लिए जानी जाती हैं।

इंटरनेट पर वाणी कपूर का ग्लैमरस लुक वायरल रहता है। एक बार फिर उनका बोल्ड लुक इंटरनेट पर धमाल मचा रहा है। वाणी कपूर इससे पहले भी बोल्ड अवतार से सनसनी मचा चुकी हैं लेकिन इस बार का उनका ये बेहद ग्लैमरस हैं।

वाणी कपूर के लेटेस्ट फोटोशूट की बात करें तो वाणी कपूर व्हाइट कलर की बैकलेस ड्रेस में वाणी कपूर बेहद ग्लैमरस लग रही हैं। सोशल मीडिया पर उनके इस बोल्ड लुक को काफी पसंद किया जा रहा है। एक्ट्रेस व्हाइट बैकलेस ड्रेस में अपना फिगर फ्लॉन्ट करते हुए नजर आ रही हैं।

वाणी कपूर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। उनका इंस्टाग्राम उनकी बोल्ड और फोटो वीडियो से भरा हुआ हैं। वाणी कपूर अक्सर इंस्टाग्राम लाइव के द्वारा अपने फैंस के साथ जुड़ी रहती हैं। इसके अलावा वह अपने सोशल मीडिया पर अपनी पर्सनल लाइफ के बारे में भी फैंस को जानकारी देती हैं।

वाणी कपूर का जन्म 23 अगस्त 1988 को दिल्ली में हुआ था। उनके पिता का दिल्ली में फर्नीचर एक्सपोर्ट का बिजनेस है। वहीं उनकी मां मार्केटिंग एग्जीक्यूटिव के रूप में काम करती हैं। वाणी कपूर की पढ़ाई दिल्ली से ही हुई है।

येलो साड़ी में शनाया कपूर ने ढाया कहर, एक्ट्रेस ने दिए एक से बढकर एक किलर पोज

बॉलीवुड एक्टर संजय कपूर की लाडली शनाया कपूर पिछले कुछ समय से अपने बॉलीवुड डेब्यू को लेकर काफी चर्चा में बनी हुई हैं। एक्ट्रेस पेन इंडिया फिल्म से अपना डेब्यू करने के लिए तैयार हैं। वहीं, शनाया ने भी सोशल मीडिया के जरिए पहले ही लोगों के दिलों में एक खास जगह बनाने में कामयाब होती दिख रही हैं। एक्ट्रेस आए दिन अपने फोटोशूट से लोगों को दीवाना बनाती रहती हैं। शनाया कपूर ने अभी तक बॉलीवुड में डेब्यू नहीं किया है। उससे पहले ही उनकी फैन फोलोइंगि काफी तगड़ी हो गई है। सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस लगभग 2 मिलियन लोग फोलो करते हैं। वहीं शनाया भी अपने चाहने वालों को निराश नहीं करती है और अपने फोटोज और वीडियोज उनके साथ शेयर करती रहती हैं। एक बार फिर शनाया कपूर ने कुछ ऐसा ही किया है। उन्होंने अपना नया फोटोशूट इंस्टाग्राम पर शेयर कर हर किसी का दिल जीत लिया। तस्वीरों में शनाया कपूर पीली शीफॉन साड़ी में नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस की साड़ी में नीले रंग के प्रिंट है। वहीं उन्होंने इसके साथ स्टाइशिल सितारों से जड़ा ब्लाउज कैरी किया है। सोशल मीडिया पर फोटोज तेजी से वायरल हो रही हैं। शनाया के लुक ने इंटरनेट का पार हाई कर दिया है। एक्ट्रेस एक से बढकर एक पोज देती नजर आ रही हैं। फैंस को भी उनका ये अंदाज बेहद पसंद आ रहा है। तभी तो जरा सी देर में फोटोज पर लाइक्स और कमेंट की बाढ़ सी आ गई है।

लोक लुभावन घोषणाओं का भविष्य क्या है?

अजीत द्विवेदी

पांच राज्यों के चुनाव नतीजों की कई अलग अलग पहलुओं से व्याख्या हो चुकी है। नतीजों से उठा गुबार थमने के बाद सभी मुद्दों और पार्टियों की ओर से किए तमाम राजनीतिक उपायों पर बात हुई है। लेकिन ऐसा लग रहा है कि लोक लुभावन घोषणाओं का मुद्दा पीछे छूट गया है। पांच राज्यों के चुनाव नतीजों में एक मध्य प्रदेश के छोड़ दें, जहां भाजपा की जीत का श्रेय मुख्य रूप में लाड़ली बहना योजना को दिया जा रहा है तो बाकी चार राज्यों के नतीजों में मुफ्त की चीजें या सेवाएं बांटने की घोषणाओं का असर नहीं देखा जा रहा है। हो सकता है कि हर राज्य में नतीजों पर किसी न किसी स्तर तक इन घोषणाओं या गारंटियों का भी असर हुआ हो लेकिन यह पक्के तौर पर कहा जा सकता है कि लोक लुभावन घोषणाओं ने नतीजों को बड़े पैमाने पर प्रभावित नहीं किया है। मई में कर्नाटक के चुनाव नतीजों के बाद यह दावा किया गया था कि कांग्रेस की पांच गारंटियों ने उसे चुनावी जीत दिलाई लेकिन यह बात भी आंशिक रूप से ही सही थी। कांग्रेस की जीत के कई राजनीतिक और सामाजिक कारण भी थे।

तभी सवाल है कि लोक लुभावन घोषणाओं, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 'मुफ्त की रेवड़ी' कहा था उसका भविष्य क्या है? आगे भी पार्टियां वैसे ही अनाप-शनाप घोषणाएं करती रहेंगी, जैसी इस साल के चुनावों में की हैं या उनकी रफ्तार धीमी होगी? गौरतलब है कि 'मुफ्त की रेवड़ी' की जो राजनीति अभी हो रही है उसका नया दौर अरविंद केजरीवाल ने शुरू किया है। हालांकि पहले भी लोक लुभावन घोषणाएं होती थीं लेकिन बहुत सीमित होती थीं और आमतौर पर चुनाव दूसरे मुद्दों पर लड़ा जाता था। सरकारों के कामकाज, भ्रष्टाचार, मंहगाई के साथ साथ विचारधारा का मुद्दा भी होता था। लेकिन पिछले कुछ बरसों से भाजपा विरोधी पार्टियों के लिए बाकी मुद्दे हाशिए में चले गए हैं और मुफ्त की चीजों की घोषणाएं सबसे मुख्य हो गई हैं। अब ऐसा लग रहा है कि इसमें बदलाव आना शुरू हो रहा है। हालांकि ज्यादातर राजनीतिक विश्लेषक इसे अभी स्वीकार नहीं करेंगे और पार्टियां भी अगले कुछ चुनावों तक मुफ्त की चीजों की घोषणा करती रहेंगी लेकिन यह बहुत स्मार्ट राजनीति नहीं होगी। क्योंकि जो पार्टी इसकी मात्रा घटाएगी और दूसरे मुद्दों को इससे जोड़ेगी उसे फायदा होगा। जैसे इस बार भाजपा ने मुफ्त की चीजों के साथ दूसरे एजेंडे जोड़ कर चुनाव जीते।

तभी चुनाव नतीजों के बाद भाजपा मुफ्त की चीजों की घोषणाओं पर अमल की जल्दी में नहीं है। मिसाल के तौर पर मध्य प्रदेश में लाड़ली बहना योजना के तहत 10 दिसंबर को महिलाओं के खाते में साढ़े 12 सौ रुपए की रकम पहुंचनी चाहिए थी। शिवराज सिंह चौहान ने सोशल मीडिया एक्स पर याद भी दिलाया था कि 'आज 10 तारीख है' लेकिन उसके कई दिन बाद भी राज्य सरकार ने महिलाओं के खाते में रकम ट्रांसफर करने की जल्दी नहीं दिखाई। उलटे नई सरकार ने एक आदेश जारी करके कुछ महिला समूहों को इस योजना से बाहर करने की पहल की है। विपक्षी पार्टियां इसकी आलोचना कर रही हैं। दूसरी ओर राज्य सरकार शिवराज सिंह चौहान की ओर से घोषित योजनाओं की बजाय मोदी की गारंटी पर फोकस कर रही हैं। मोदी ने महिलाओं को सशक्त बना कर लखपति बनाने, उन्हें आवास देने और सस्ता सिलेंडर देने की गारंटी दी थी। मध्य प्रदेश की भाजपा सरकार सिर्फ इसी की बात कर रही है। हालांकि संभव है कि लाड़ली बहना योजना चलती रहे लेकिन रकम बढ़ा कर तीन हजार प्रति महीना तक ले जाने की कोई संभावना नहीं दिख रही है। इसी तरह जिन पांच राज्यों में पुरानी पेंशन योजना लागू की गई है उनमें सिर्फ एक में इसे आंशिक रूप से लागू किया गया है। हिमाचल प्रदेश में करीब साढ़े पांच सौ कर्मचारियों को आखिरी वेतन के 50 फीसदी के बराबर पेंशन देने की घोषणा हुई है। वहां एक हजार करोड़ का प्रावधन भी किया गया है। लेकिन बाकी चार राज्यों में इस पर अमल नहीं हुआ है। अब दो राज्यों- राजस्थान और छत्तीसगढ़ में सरकार भी बदल गई है। सो, इन दोनों राज्यों में पुरानी पेंशन योजना लागू होने पर संशय के बादल मंडरा रहे हैं। वैसे कांग्रेस की सरकार ने भी इसे लागू नहीं किया था। छत्तीसगढ़ की पिछली कांग्रेस सरकार का दावा था कि राज्य के कर्मचारियों का 17 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा पीएफआरडीए के माध्यम से एनएसडीएल में जमा है। वह लौटाया जाए तभी पुरानी पेंशन योजना शुरू होगी। राजस्थान सरकार का कहना था कि एनपीएस के तहत पेंशन पा रहे कर्मचारियों ने सेवाकाल में एनपीएस से जो पैसे निकाले हैं उसे लौटाएं तभी पुरानी पेशन योजना शुरू होगी। झारखंड सरकार का भी यही तर्क है। पंजाब की आम आदमी पार्टी ने भी पुरानी पेंशन योजना की अधिसूचना जारी कर दी है लेकिन किसी को पैसे नहीं मिल रहे हैं। हालांकि कुछ योजनाओं पर अमल हो गया है। जैसे कई राज्यों में मुफ्त में दो सौ या तीन सौ यूनिट बिजली दी जा रही है। पानी मुफ्त में देने की घोषणा पर अमल हो रहा है। महिलाओं को बसों में मुफ्त यात्रा की योजना लागू हो गई है। कांग्रेस और आम आदमी पार्टी की सरकारों ने महिलाओं के खाते में पैसे डालने भी शुरू कर दिए हैं। लेकिन इस तरह की योजनाओं के बगैर भी भाजपा की जीत ने विपक्ष को भी सोचने पर मजबूर किया है। वे भाजपा से लडने के लिए कोई बड़ा नैरेटिव खड़ा करें या मुफ्त की चीजों और सेवाओं की घोषणा पर निर्भर होकर चुनाव लड़ें? उन्हें मुफ्त की चीजों की घोषणाओं के साथ साथ देश या राज्यों की आर्थिक सेहत के बारे में भी लोगों को बताना होगा क्योंकि भाजपा यह मुद्दा बना रही है कि 'मुफ्त की रेवड़ी' की वजह से राज्यों की आर्थिक सेहत खराब हो रही है।

जिन पांच राज्यों में पुरानी पेंशन योजना लागू की गई है उनमें सिर्फ एक में इसे आंशिक रूप से लागू किया गया है। हिमाचल प्रदेश में करीब साढ़े पांच सौ कर्मचारियों को आखिरी वेतन के 50 फीसदी के बराबर पेंशन देने की घोषणा हुई है। वहां एक हजार करोड़ का प्रावधन भी किया गया है। लेकिन बाकी चार राज्यों में इस पर अमल नहीं हुआ है। अब दो राज्यों- राजस्थान और छत्तीसगढ़ में सरकार भी बदल गई है। सो, इन दोनों राज्यों में पुरानी पेंशन योजना लागू होने पर संशय के बादल मंडरा रहे हैं। वैसे कांग्रेस की सरकार ने भी इसे लागू नहीं किया था। छत्तीसगढ़ की पिछली कांग्रेस सरकार का दावा था कि राज्य के कर्मचारियों का 17 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा पीएफआरडीए के माध्यम से एनएसडीएल में जमा है। वह लौटाया जाए तभी पुरानी पेंशन योजना शुरू होगी।

विपक्ष के नेता आधे अधूरे तरीके से बताते हैं कि केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार ने बड़े कारोबारियों का 10 लाख करोड़ रुपए का कर्ज माफ किया है और कॉरपोरेट टैक्स में कटौती की है, जिससे बड़े उद्योगपतियों और कारोबारियों को लाखों करोड़ रुपए का फायदा हुआ है। अगर विपक्ष लोगों को यह यकीन दिलाने का प्रयास करे कि उसकी सरकार बनी तो वह बड़े डिफॉल्टर उद्योगपतियों से वसूली करके आम लोगों को पैसे देगी या सुविधाएं देगी तो उसका बड़ा असर हो सकता है। ध्यान रहे 2014 के लोकसभा चुनाव से पहले नरेंद्र मोदी ने यहीं नैरेटिव बनाया था। उनके साथ रामदेव और रविशंकर जैसे बाबा लोग भी इसका प्रचार करते थे। रामदेव तो कहते थे कि विदेश में भारत का चार सौ लाख करोड़ रुपया है। विपक्ष को ऐसे झूठ बोलने की जरुरत नहीं है, बल्कि वास्तविकता बतानी है और एक आर्थिक योजना लोगों के सामने रखनी है। अगर वह ऐसा नहीं करती है तो सिर्फ मुफ्त की घोषणाओं से काम नहीं चलेगा क्योंकि भाजपा के पास मुफ्त की घोषणाओं के साथ साथ और भी बहुत सी चीजें हैं, जिनका मुकाबला करना विपक्ष के लिए मुश्किल होगा।

सू- दोकू क्र.049

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

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 48 का हल

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

भारत तक पहुंची आंच

हूती का कहना है कि जब तक गजा में इजराइली कार्रवाई नहीं रुकती, उसके हमले जारी रहेंगे। इससे समुद्री परिवहन पर निर्भर विश्व अर्थव्यवस्था के लिए नया संकट पैदा हो गया है। इस संकट की आंच अब भारत तक पहुंच गई है।

दो दिन में भारत आ रहे जो समुद्री मालवाहक जहाज हमले का निशाना बने। पहला हमला हिंद महासागर में हुआ, जिसके साथ पहली बार इजराइल-फिलस्तीन युद्ध से बन रहे हालात का विस्तार लाल सागर से बाहर तक देखने को मिला।

दूसरा हमला लाल सागर में ही हुआ। हमले किसने किए, इस पर रहस्य बना हुआ है। पहले हमले के लिए अमेरिकी विदेश मंत्रालय ने सीधे ईरान को जिम्मेदार ठहराया है। दूसरे हमले के संबंध में पहले शक यमन के हूती गुट पर गया, लेकिन बाद में हूती ने आरोप लगाया कि भारतीय जहाज एमवी साईं बाबा अमेरिकी फायरिंग का शिकार बना। लाल सागर हूती समूह के हमलों की वजह से जहाजों के आवागमन के लिहाज से लगातार असुरक्षित बना हुआ है। हूती ने एलान कर रखा है कि जिस किसी जहाज का इजराइल से किसी प्रकार का संबंध होगा, उसे वह निशाना बनाएगा। अपनी इस चेतावनी पर उसने अमल भी किया है। नतीजा है कि बहुत सी जहाजरानी कंपनियों ने अपने मालवाही जहाजों के रूट बदल दिए हैं।

इससे परिवहन की अवधि लंबी हो गई है। यूरोप में इस वजह से महंगाई का नया दौर आने की आशंकाएं भी गहराई हुई हैं। चूंकि पूरे पश्चिम एशिया में गजा में जारी इजराइली नरसंहार के कारण भारी गुस्सा है, इसलिए ऐसे हमलों से यमन में अपनी वैधता के लिए संघर्षरत हूती समुदाय को भारी सहानुभूति मिल रही है। इसी का नतीजा है कि जब अमेरिका ने जहाजों को सुरक्षा देने के लिए बहुराष्ट्रीय नौ सैनिक इंतजाम करने की पहल की, तो उसे उस क्षेत्र में बहरीन के अलावा के किसी और का साथ नहीं मिला। बल्कि बाद में फ्रांस और स्पेन ने भी उस प्रयास से दूरी बना ली। इस बीच हूती लगातार धमकी दे रहे हैं कि अगर अमेरिका ने उन पर हमला किया, तो वे लाल सागर को उसकी कब्रगाह बना देंगे। हूती का कहना है कि जब तक गजा में इजराइली कार्रवाई नहीं रुकती, उसके हमले जारी रहेंगे। इससे समुद्री परिवहन पर निर्भर विश्व अर्थव्यवस्था के लिए नया संकट पैदा हो गया है। इस संकट की आंच अब भारत तक पहुंच गई है।(आरएनएस)

आसक्ति और संन्यास

एक साधु गांव के पास एकांत में रहने लगे। वह रोज नहा कर गीले कपड़े और लंगोटी एक पेड़ पर सुखाने को डाल देते थे। वह जब भिक्षा के लिए बाहर जाते तो एक चूहा उनकी लंगोटी काट देता था। साधु गांव से फिर नयी लंगोटी मांग लाते थे। गांव वालों से उन्होंने चूहे की कथा कही तो उन्होंने कहा-आपको रोज लंगोटी कौन देगा? आप एक बिल्ली पालिए, फिर चूहा नहीं आएगा। साधु गांव से एक बिल्ली ले गए। बिल्ली के डर से चूहे की शरारत बंद हो गई। अब वह गांव से दूध मांग कर बिल्ली को पिलाने लगे। फिर किसी ने उनसे कहा-आपको तो रोज दूध चाहिए। आप एक काम कीजिए, एक गाय पाल लीजिए। साधु ने गाय ले ली। अब साधु ने गाय के लिए घास-पात मांगना शुरू किया। तब गांव वाले उनसे कहने लगे- अपनी झोपड़ी के पास की जमीन में हल चलवाइए, इससे आपको घास-पात नहीं मांगनी पड़ेगी। इसके लिए साधु को एक आदमी भी रखना पड़ा। फसल रखने के लिए कमरा बनाया गया। धीरे-धीरे साधु बिल्कुल गृहस्थों की भांति दिन व्यतीत करने लगा। एक दिन साधु के गुरु वहां आ पहुंचे। उन्होंने पूछा-वत्स, यह क्या है? इस पर उसने उनको सारी बात बता दी। गुरु ने कहा कि आसक्ति की शुरुआत तो ऐसे ही होती है। यदि इससे मुक्त नहीं हो पाए तो संन्यास लेने का क्या अर्थ?

प्रस्तुति : कमला

धामी ने कपकोट, बागेश्वर में किया रोड शो

बागेश्वर। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को कपकोट, बागेश्वर में विकास खण्ड कपकोट से केदारेश्वर मैदान तक आयोजित रोड शो में प्रतिभाग किया। इस दौरान हजारों की संख्या में मौजूद स्थानीय जनता ने पुष्प वर्षा से मुख्यमंत्री का स्वागत किया। इस दौरान सांसद अजय टम्टा, विधायक सुरेश गढ़िया, विधायक श्रीमती पार्वती दास मौजूद रहे।

नशे में धुत्त सिपाही ने मारा युवक के सिर पर डंडा, निलम्बित

संवाददाता

देहरादून। दो गाडियों की भिडंत मामले में नशे में धुत्त सिपाही ने युवक के सिर पर डंडा मारकर उसको घायल करने के मामले में एसएसपी ने तत्काल प्रभाव से सिपाही को निलम्बित कर जांच सीओ सिटी को सौंप दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार दो गाड़ियां टकराने पर हुए विवाद में शराब के नशे में धुत्त एक सिपाही ने डंडा मार कर युवक का सिर फोड़ दिया। घटना के बाद महिला पार्षद ने जमकर हंगामा करते हुए सिपाही को खरी-खोटी सुनाई। प्रत्यक्षदर्शियों ने इसका वीडियो बना लिया। सोशल मीडिया पर वायरल हो रही वीडियो का संज्ञान लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने आरोपी सिपाही को निलम्बित कर दिया। मामले की जानकारी लेने पर पता चला कि दो गाड़ी आपस में टकराने के बाद सिपाही ने आपा खो दिया और युवक के सिर पर डंडे से हमला कर उसे लहू लुहान कर दिया। सीओ प्रेमनगर कार्यालय में तैनात सिपाही शैलेंद्र सिंह है। सिपाही के शराब के नशे में होने की बात भी सामने आई। एसएसपी अजय सिंह ने सिपाही को तत्काल प्रभाव से निर्लंबित करते हुए जांच सीओ सिटी को सौंप दी है।

हड़ताल से पहाड़ पर हा-हाकार...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

तीन दिवसीय है अगर 3 दिन बाद भी जारी रहती है तो समस्या और भी अधिक गंभीर हो जाएगी क्योंकि चालकों को साफ कहना है कि उनकी मांग नहीं मानी तो वह अनिश्चितकालीन हड़ताल से भी पीछे नहीं हटेंगे।

ड्राइवरों की इस हड़ताल के कारण राज्य के सभी जिलों में हाहाकार मचा हुआ है नैनीताल, हल्द्वानी, कोटद्वार और उत्तरकाशी सहित तमाम जगह आज इन चालकों के द्वारा चक्का जाम के साथ-साथ विरोध प्रदर्शन भी किए गए हैं। इनका कहना है कि एक ड्राइवर को चार-पांच हजार रुपए वेतन मिलता है और ऐसी स्थिति में अगर उसके साथ कोई अनहोनी हो जाती है तो वह एक्सीडेंट में 5 लाख जुर्माना कहां से भरेगा और 10 साल की सजा होने की स्थिति में तो उसका पूरा परिवार ही तबाह हो जाएगा। उनका कहना है कि कोई भी ड्राइवर जानबूझकर एक्सीडेंट नहीं करता है कभी ब्रेक फेल होने या कभी स्टेरिंग फ्री होने अथवा टायर आदि फटने के कारण भी दुर्घटनाएं होती है। अनेक तकनीकी कारण भी दुर्घटना का कारण होते हैं वही हमेशा बड़े वाहन ही दुर्घटना का कारण नहीं होते दूसरे लोगों की गलतियों से भी दुर्घटनाएं होती है इस तरह के कड़े कानून के साथ कोई ड्राइवर की नौकरी करने को तैयार नहीं हो सकता है। सरकार से उनकी मांग है कि इस काले कानून को वापस लिया जाए। जब तक यह कानून वापस नहीं लिए जाते हैं वह काम नहीं करेंगे। खास बात यह है कि इस हड़ताल के कारण नए साल का जशन मनाने उत्तराखंड आए पर्यटक भी फंस गए हैं अब उन्हें वापस लौटने के लिए कोई साधन नहीं मिल पा रहा है। अपनी निजी गाड़ी से आने वाले लोग तो वापस जा रहे हैं लेकिन जो पर्यटक टैक्सी वाहनों पर आश्रित है वह अब स्वयं को मुसीबत में फंसा हुआ महसूस कर रहे हैं। चमोली उत्तरकाशी, कोटद्वार और हल्द्वानी में ऐसे पर्यटकों की भारी भीड़ देखी जा रही है। वही व्यावसायिक कार्य वाले वाहन भी बंद होने से पहाड़ों पर जरूरी सामान की आपूर्ति भी ठप हो गई है जिससे लोग परेशान हैं।

पहाड़ों पर जरुरी सामान न पहुंचने से कीमतों में आया उछाल

देहरादून। टैक्सी-मैक्सी व माल वाहक वाहनों के पहिए जाम होने से पहाड़ों पर जरूरी सामान की आपूर्ति भी बाधित हो गई है। जहां एक ओर पहाड़ में रसद नहीं पहुंच पा रही है वहीं पहाड़ से सब्जी और फल भी बाजार तक नहीं पहुंच पा रहे हैं। जिसके कारण लोगों को नुकसान हो रहा है। पहाड़ों में सामान की कमी होने के कारण दुकानदार भी वस्तुओं की मनवानी कीमत वसूल रहे हैं। अगर यह हड़ताल तीन दिन आगे भी जारी रहती है तो यह समस्या कितनी गंभीर हो जाएगी इसका अनुमान सहज लगाया जा सकता है।

तहसील दिवस पर 8 शिकायतें दर्ज, 3 का मौके पर ही किया निराकरण

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। क्षेत्रीय जनता की समस्याओं का त्वरित समाधान करने के उद्देश्य से जिलाधिकारी सौरभ गहरवार की अध्यक्षता में आज तहसील रुद्रप्रयाग सभागार में वर्ष-2024 का प्रथम तहसील दिवस का आयोजन किया गया। जिसमें क्षेत्रीय जनता एवं जन प्रतिनिधियों द्वारा 08 शिकायतें दर्ज की गई जिसमें 03 का मौके पर ही निराकरण किया गया। शेष शिकायतों को निस्तारण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित तहसील दिवस के अवसर पर चौकी वर्सिल के ग्रामीणों ने एक पेयजल पाइप लाईन क्षतिग्रस्त होने व राजकीय प्राथमिक विद्यालय में एकल शिक्षक की तैनाती संबंधी शिकायत दर्ज की। प्रधान सांदर भूपेंद्र सिंह जगवाण ने पोखरी मोटर मार्ग से सांदर तक मार्ग का निर्माण न किए जाने की शिकायत की। सांदर निवासी भूपेंद्र सिंह ने सांदर गांव के समीप बेसहारा पशुओं के लिए बने गौशाला सड़क मार्ग से दूर होने की समस्या से अवगत कराते हुए सीसी मार्ग निर्माण की आवश्यकता बताई। इस तरह आयोजित तहसील दिवस पर कुल 08 शिकायतें दर्ज की गई। जिनमें जिलाधिकारी ने 03 शिकायतों का मौके पर ही निस्तारण करवाया जबकि शेष शिकायतों का निराकरण हेतु संबंधित विभागों को प्रेषित किया गया।

आयोजित तहसील दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी ने उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि सरकार व प्रशासन की प्राथमिकता है कि क्षेत्र की जनता की समस्याओं का यथासंभव प्राथमिकता से निराकरण किया जाए। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि आज आयोजित तहसील दिवस के अवसर पर जो भी शिकायतें क्षेत्रीय जनता एवं जन प्रतिनिधियों द्वारा दर्ज कराई गई हैं उन पर सभी अधिकारी शीघ्र कार्यवाही करते हुए शीर्ष प्राथमिकता के साथ निराकरण करना सुनिश्चित करें। इसमें किसी भी प्रकार की कोई शिथिलता एवं लापरवाही न बरती जाए।

इस दौरान मुख्य विकास अधिकारी नरेश कुमार, अपर जिलाधिकारी श्याम सिंह राणा, जिला विकास अधिकारी अनीता पंवार, उप जिलाधिकारी अनिल शुक्ला, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. एचसीएस मार्तोलिया, मुख्य शिक्षा अधिकारी हेमलता भट्ट, तहसीलदार राम किशोर ध्यानी, मुख्य कृषि अधिकारी लोकेंद्र सिंह बिष्ट, समाज कल्याण अधिकारी हर्षवर्द्धन भट्ट, युवा कल्याण अधिकारी शरत सिंह भंडारी, अधिशासी अभियंता जल संस्थान अनीश पिल्लई, ग्रामीण निर्माण विभाग मीनल गुलाटी सहित जन प्रतिनिधि व शिकायतकर्ता मौजूद रहे।

यूटिलिटी की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

देहरादून (सं)। यूटिलिटी की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार गांगरोऊ गांव निवासी आशीष अपनी स्कूटी से कालसी से घर की तरफ जा रहा था जब वह जंगलात बैरियर के पास पहुंचा तभी सामने से आ रही यूटिलिटी ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको स्थानीय लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया।

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 खुडबुडा चौकी पुलिस ने जनपद कॉम्पलेक्स 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 सात ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम शिवम थापा पुत्र राजेन्द्र थापा निवासी ननूरखेडा रायपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

निराशाजनक रहा प्रदेश में बीजेपी का साल 2023 का कार्यकाल: शर्मा

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि वर्ष 2023 में बीजेपी का कार्यकाल निराशाजनक रहा है। ना तो प्रदेश में कानून व्यवस्था में सुधार हुआ और ना ही युवाओं को पर्याप्त रोजगार ही मिला।

आज यहां महानगर कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने उत्तराखंड की बीजेपी सरकार पर सियासी हमला बोला। उन्होंने कहा कि वर्ष 2023 में बीजेपी का कार्यकाल निराशाजनक रहा है। ना तो प्रदेश में कानून व्यवस्था में सुधार हुआ और ना ही युवाओं को पर्याप्त रोजगार ही मिला। सिर्फ विकास का ढिंढौरा पीटा गया, जिसे प्रदेश की जनता भली भांति जानती है। इसका हिसाब आगामी लोकसभा चुनावों में चुकाया जाएगा। शर्मा ने कहा कि वर्ष 2021 में सीएम की शपथ लेते ही धामी ने कहा था कि वह जो कहेंगे उसे करके दिखाएंगे। तब उन्होंने छह माह में प्रदेश भर में सरकारी विभागों के 22 हजार रिक्त पदों पर नियुक्ति की बात की थी। सरकार तो बताना चाहिए कि वर्ष 2021 से लेकर अब तक कितने लोगों को सरकारी नौकरी मिली। कई भर्ती परीक्षाएं तो नकल की भेंट चढ़ी। इसमें बीजेपी नेताओं के नाम सामने आए और कई जेल भी गए। शर्मा ने कहा कि प्रदेश में महिलाओं के यौन शोषण के साथ ही अन्य अपराधिक मामलों में एकाएक इजाफा हुआ है। प्रदेश में कानून व्यवस्था नाम की कोई चीज शायद ही बची है। देहरादून में जिस दिन राष्ट्रपति पहुंची उसी दिन करोड़ों की डकैती ज्वैलरी शो रूम में पड़ गई। इस डकैती में आरोपियों को पकड़ने के दावे तो किए गए, लेकिन कितना माल बरामद हुआ ये भी प्रदेश की जनता को बनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि अभी हाल ही में एनसीआरबी (नेशनल क्राइम रिपोर्ट ब्यूरो) की ओर से जारी आंकड़ों से ही उत्तराखंड में कानून व्यवस्था की पोल खुल रहगी है। आंकड़ों में बताया गया है कि उत्तराखंड में एक वर्ष यानी कि 2022-23 में 907 बच्चियों के साथ दुष्कर्म और 778 बच्चियों का अपहरण हो चुका है। ये आंकड़े चौंका देने वाले हैं। दुष्कर्म के कई मामलों में भी बीजेपी नेताओं के नाम सामने आ रहे हैं। चाहे वो अंकिता भंडारी हत्याकांड हो या फिर चम्पावत में भाजपा के मंडल अध्यक्ष कमल रावत पर एक नाबालिग लड़की के साथ दुष्कर्म का मामला। सबमे सत्ताधारी पार्टी के नेताओं के नाम ही सामने आए। इसी तरह बिजली के रेट में कई बार बढ़ोत्तरी की गई। पानी के रेट बढ़ाए गए। आम जनमानस खुद को ठगा महसूस कर रहा है। सरकार सिर्फ प्रचार के जरिये अपनी पीठ थपथपा रही है। महंगाई से लोग त्रस्त हैं। रसोई का खर्च अब बजट से बाहर होता जा रहा है। स्वास्थ्य, शिक्षा के क्षेत्र में भी सरकार फ्लाप साबित हुई। ऐसे में उत्तराखंड में बीजेपी सरकार का इस साल का कार्यकाल निराशाजनक साबित हुआ है।

एक नजर

बलूचिस्तान को 1971 का बांग्लादेश नहीं बनने देंगे: पाक पीएम

कराची। पाकिस्तान के कार्यवाहक प्रधानमंत्री अनवर-उल-काकड़ ने भारत और भारतीय खुफिया एजेंसी रॉ पर बड़ा आरोप लगाया है। उन्होंने दावा किया है कि बलूचिस्तान की आजादी की मांग करने वाले अलगाववादियों को भारत और भारतीय खुफिया एजेंसी रॉ से फंडिंग मिलती है। पाकिस्तानी अखबार द डॉन की रिपोर्ट के मुताबिक, लाहौर में बिजनेस फैसिलिटेशन सेंटर में 20 मिनट की प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान काकड़ ने बलूचिस्तान के मुद्दे पर बातें की। इस्लामाबाद में बलूच विरोध प्रदर्शन को लेकर पूछे गए सवालों पर वे अपनी बात रख रहे थे। इस दौरान बलूचिस्तान को लेकर हो रहे प्रदर्शनों पर वे बेहद नाराज दिखे। आपको बता दें कि पाकिस्तान के बलूचिस्तान प्रांत में रहने वाले लोग सरकार के खिलाफ जमकर विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। उनका आरोप है कि पाकिस्तानी सेना बलूच लोगों का जबरन अपहरण कर रही है। इसलिए पाकिस्तान के इस्लामाबाद में हजारों की तादाद में बलूच रैली निकाल रहे हैं। चूंकि पाकिस्तानी केयर टेकर पीएम काकड़ का संबंध बलूचिस्तान से है, इसलिए बलूचिस्तानियों के प्रति हमदर्दी न रखने को लेकर उनकी सबसे ज्यादा आलोचना हो रही है। प्रदर्शन कर रहे लोगों का कहना है कि बलूच होने के बाद भी वह उनका मुद्दा हल नहीं कर रहे। लोगों का कहना है कि बलूच उन्हें याद रखेगा। काकड़ ने कहा कि लोग उन्हें ताने न दें कि उन्हें बलोच याद रखेंगे। उनका बलूचों से जातीय झगड़ा नहीं है। उन्होंने कहा कि उनकी लड़ाई बलोचिस्तान के सशस्त्र संगठनों के खिलाफ है।

50 लाख मूल्य के नकली नोट के साथ तीन गिरफ्तार

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने 50 लाख रुपयों के मूल्य के नकली नोट के साथ तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इन लोगों ने बाकायदा नकली नोट छापने का एक सेटअप बना रखा था। पुलिस के मुताबिक, पिछले 5 साल में इन तीन आरोपियों 5 करोड़ रुपए के नकली नोट बाजार में चला भी दिए। पकड़ में आए आरोपियों की पहचान आसिफ अली, दानिश अली और सरताज खान के रूप में हुई है। ये सभी उत्तर प्रदेश के बदायूं के रहने वाले हैं। जानकारी के मुताबिक, दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल को कुछ दिन पहले जानकारी मिली कि आसिफ नाम का एक युवक जाली नोट बाजार में धड़ल्ले से बेच रहा है। इसके बाद पुलिस ने जांच शुरू की तो पता चला कि बदायूं में उसने बाकायदा एक सेटअप भी बना रखा है। इसी दौरान दिल्ली पुलिस को पता लगा कि आसिफ बड़ी मात्रा में नकली नोट के साथ दिल्ली के अक्षरधाम मेट्रो स्टेशन के पास आने वाला है। इस जानकारी के मिलने के बाद दिल्ली पुलिस ने अक्षरधाम मेट्रो स्टेशन के पास ट्रैप लगा दिया।

पति ने पत्नी और तीन बच्चों की बेरहमी से की हत्या

बिलासपुर। छत्तीसगढ़ के बिलासपुर जिले में एक शख्स ने अपनी पत्नी और तीन बच्चों की बेरहमी से हत्या कर डाली। दरअसल, उसे शक था कि उसकी बीवी का किसी और युवक के साथ अफेयर चल रहा है। मामला मस्तूरी थानाक्षेत्र के हिर्री इलाके का है। पुलिस ने आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया है। बिलासपुर के एसपी संतोष सिंह के मुताबिक, 35 साल के उमेंद्र केवट ने सोमवार देर रात वारदात को अंजाम दिया। वो शराब पीकर घर लौटा तो उसका बीवी से झगड़ा हो गया। उसने पत्नी पर इल्जाम लगाते हुए कहा कि उसके किसी गैर मर्द के साथ अवैध संबंध हैं। पत्नी ने इसका विरोध किया तो उसे गुस्सा आ गया। उसने किचन से रस्सी उठाई। फिर पत्नी का गला घोंटकर उसे मार डाला। यही नहीं, उमेंद्र ने अपने छोटे-छोटे बच्चों को भी नहीं बख्शा। उसने एक-एक करके उनका भी गला घोंटकर मौत के घाट उतार दिया। बच्चों की उम्र महज 5, 4 और दो साल थी। दो बेटियों, एक बेटे और पत्नी की हत्या करने के बाद आरोपी ने खुद थाने में जाकर सरेंडर कर दिया। बताया जा रहा है कि वह पत्नी और बच्चों से अक्सर मारपीट करता था। आरोपी नशे का भी आदी है। एक न्यूज एजेंसी के मुताबिक, एसपी ने बताया कि आरोपी के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया गया है। मंगलवार को उसे कोर्ट में पेश किया जाएगा। वहीं, चारों शवों को भी पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया गया है। मामले में आगामी जांच जारी है।

सीएम धामी ने अपशिष्ट प्रबंधन के लिए 58 वाहनों को किया फ्लैग ऑफ

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय से 'स्वच्छ भारत मिशन' के अन्तर्गत देहरादून शहर में अपशिष्ट प्रबंधन के लिए 58 डोर-टू-डोर वाहनों का फ्लैग ऑफ किया। इस अवसर पर उन्होंने सेग्रिगेशन पर आधारित गीत का विमोचन भी किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि इन वाहनों की उपलब्धता से नगर निगम को अपशिष्ट प्रबंधन में काफी सुविधा होगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में स्वच्छता की दिशा में लगातार कार्य किये जा रहे हैं। स्वच्छ भारत मिशन में हम सबको अपना पूरा योगदान देना है। स्वच्छ और सुन्दर दून के लिए लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। लोगों में स्वच्छता के प्रति तेजी से जागरूकता बढ़ी है। उन्होंने कहा कि स्वच्छता के प्रति जागरूकता अभियान निरन्तर चलाये जाएं।

मुख्यमंत्री धामी ने जिन 58 डोर-टू-डोर वाहनों का फ्लैग ऑफ किया उनसे नगर निगम देहरादून के सात विधानसभा क्षेत्रों राजपुर, रायपुर, डोईवाला, धर्मपुर, सहसपुर, मसूरी एवं देहरादून कैंट क्षेत्र से अपशिष्ट प्रबंधन का कार्य किया जायेगा। डोर-टू-डोर कूड़ा एकत्रीकरण की व्यवस्था को मजबूत करने के लिए 3.98 करोड़ रूपये की धनराशि से स्पेशल असिस्टेंश स्कीम में नगर निगम द्वारा ये 58 वाहन क्रय किये गये हैं। इस अवसर पर शहरी विकास मंत्री प्रेमचन्द अग्रवाल, सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक विनोद चमोली, उमेश शर्मा काऊ, खजान दास, श्रीमती सविता कपूर, निवर्तमान मेयर सुनील उनियाल गामा, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, नगर आयुक्त देहरादून गौरव कुमार, अपर नगर आयुक्त वीर सिंह बुदियाल एवं नगर निगम देहरादून के अधिकारी उपस्थित थे।

बेकाबू ट्रक ने बाइक सवार दो युवकों को मारी टक्कर, दोनो की मौत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। राज्य में तेज रफ्तार का कहर थमने का नाम नहीं ले रहा है। लालकुआं कोतवाली क्षेत्र में एक बार फिर हुए दर्दनाक हादसे ने दो लोगों की जिंदगियां छीन ली। यहां एक बेकाबू ट्रक ने मोटरसाइकिल सवार दो युवको को रौंद दिया गया जिनकी मौके पर ही मौत हो गयी है। जानकारी के अनुसार,हादसा कोतवाली क्षेत्र के मुक्तिधाम के पास हुआ है। यहां बाइक सवार दो युवक अपने घर जा रहे थे। इसी दौरान तेज रफ्तार दस टायरा ट्रक ने मुक्तिधाम के समीप दोनों को जोरदार टक्कर मार दी। हादसे में दोनों मोटरसाइकिल सवार दोनों युवकों की मौके पर ही मौत हो गई। जिससे मौके पर हड़कंप मच गया। आनन-फानन मे पुलिस को घटना की सूचना दी गयी। वहीं सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने दोनों शवों को 108 की मदद से हल्द्वानी भेज दिया। जहां दोनों का पोस्टमार्टम किया जा रहा है। घटना के बाद से ही मृतकों के परिजनों का कोहराम मचा हुआ है।

फैक्ट्री में आग लगने से लाखों का सामान स्वाह

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मंगलौर कोतवाली क्षेत्र में एक फैक्ट्री में आज सुबह अचानक आग लगने के कारण फैक्ट्री में रखा लाखों रुपये का माल जलकर खाक हो गया। सूचना पर पहुंची आधा दर्जन से अधिक दमकल की गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। आग से किसी तरह की कोई जनहानि नहीं हुई है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह मंगलौर कोतवाली क्षेत्र के देवबंद रोड स्थित शिव शक्ति भुवन फेक्स नामक पैकिंग कट्टे बनाने की फैक्ट्री है, उसमें अचानक आग लग गई। देखते ही देखते आग ने विकराल रूप ले लिया। फैक्ट्री में अचानक लगी आग से मौके पर अफरा-तफरी फैल गयी। स्थानीय लोगों ने तत्काल दमकल विभाग की टीम को घटना की सूचना दी।

सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची दमकल विभाग की टीम द्वारा आग का विकराल रूप देखते हुए आसपास की दमकल गाड़ियों को मौके पर बुलाया गया। आधा दर्जन से अधिक दमकल विभाग की गाड़ी मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग से किसी तरह की कोई जनहानि नहीं हुई है। फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी है। प्रथम दृष्टया आग लगने का कारण शॉर्ट-सर्किट माना जा रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है इस संबंध में सीओ मंगलौर बीएस चौहान का कहना है कि आग लगने के कारण लाखों के नुकसान हुआ है जबकि किसी प्रकार की कोई जनहानि नहीं हुई है।

विधायक बैठा अपनी ही सरकार के खिलाफ धरने पर

देहरादून (सं) । पुरोला विधायक दुर्गेश्वरलाल आज अपनी ही सरकार के वन मंत्री सुबोध उनियाल के आवास के बाहर धरने पर बैठ गए है। पुरोला विधानसभा में कुछ समय से नए नियमों के कारण पर्यटकों को हो रही असुविधा से स्थानीय टूरिस्ट गाइड और होटल, तथा होम स्टे संचालक पिछले कुछ दिनों से सरकार के विरुद्ध प्रदर्शन कर रहे है। आज विधायक दुर्गेश्वरलाल विवाद का समाधान करने सुबह ही वन मंत्री सुबोध उनियाल से संवाद को पहुंचे लेकिन असफल वार्ता के पश्चात दुर्गेश्वरलाल आवास के बाहर धरने पर बैठ गए 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।