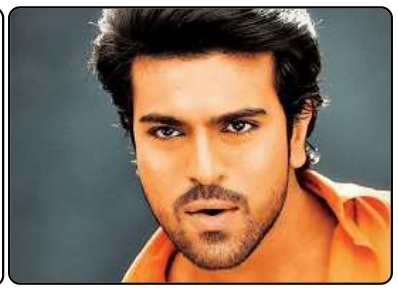
बृहस्पतिवार
11 जनवरी 2024

पृष्ठ 4

सर्दियों में पपीते खाने के हैं बहुत फायदे

पृष्ठ 5

राम चरण की गेम चेंजर की रिलीज़ डेट सामने आई



● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 326
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

मुस्कान थके हुए के लिए विश्राम है, उदास के लिए दिन का प्रकाश है तथा कष्ट के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम उपहार है।
– अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

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

गरीब व वंचित लोगों तक योजनाओं का लाभ पहुंचाना हमारा उद्देश्यः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि सरकार का मुख्य उद्देश्य समाज के गरीब और वंचित लोगों तक योजनाओं का पूरा लाभ पहुंचाना है। राज्य की 7795 ग्राम पंचायतों में विकसित भारत संकल्प यात्रा के कार्यक्रम किये गये हैं।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत जनपद चम्पावत के लाभार्थियों से वर्चुअल संवाद किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने केन्द्र एवं राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं का लाभ पाने वाले लोगों से बातचीत की। मुख्यमंत्री ने कहा कि पिछले साढ़े नौ साल में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में जनहित में बड़े निर्णय लिये गये हैं और समाज के हर वर्ग के लोगों को ध्यान में रखते हुए योजनाएं बनाई गई हैं। समाज के अन्तिम छोर के लोगों तक योजनाओं का पूरा लाभ मिले, इसके लिए लगातार प्रयास किये गये हैं। 15 नवंबर को जनजातीय गौरव दिवस पर विकसित भारत संकल्प यात्रा का शुभारंभ प्रधानमंत्री द्वारा किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य भी समाज के गरीब और वंचित लोगों तक योजनाओं का पूरा लाभ पहुंचाना है। राज्य की 7795 ग्राम

पंचायतों में विकसित भारत संकल्प यात्रा के कार्यक्रम किये गये हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा से केंद्र व राज्य सरकार की अनेक जन कल्याणकारी योजनाओं का लोगों को तेजी से लाभ मिला है। केन्द्र एवं राज्य सरकार की अनेक योजनाओं का लाभ लोगों को घर बैठे ही ऑनलाईन सेवाओं के माध्यम से मिल रहा है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश में नई कार्य संस्कृति बनी है। लोगों को योजनाओं का लाभ उनके घरों पर जाकर दिया जा रहा है। उन्होंने केन्द्र एवं राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं से लाभान्वित होने वाले लोगों से आह्वान किया कि अन्य पात्र लोगों को भी इन योजनाओं का लाभ लेने के लिए प्रेरित किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा समाज के विभिन्न वर्गों को ध्यान में रखते हुए योजनाएं चलाई जा रही हैं। दिव्यांग पेंशन प्रतिमाह 1200 रूपये से बढ़ाकर 1500 रूपये की है। अब प्रत्येक पात्र पति-पत्नी को वृद्धावस्था पेंशन भी बढ़ाकर प्रतिमाह 1500 रूपये की गई है। पहले यह धनराशि परिवार में केवल एक को मिलती थी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि चम्पावत को आदर्श जनपद बनाने की दिशा में सरकार निरंतर कार्य कर रही है। आदर्श चंपावत से आदर्श उत्तराखण्ड का मॉडल बनेगा। इस अवसर पर अपर सचिव रणवीर सिंह चौहान, आनन्द स्वरूप, वर्चुअल माध्यम से जिलाधिकारी चम्पावत नवनीत पाण्डे और जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित थे। ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

चीला रेंज हादसाः लापता महिला अधिकारी का शव बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। ऋषिकेश की चीला रेंज में नए वाहन के ट्रायल के दौरान हुए हादसे में लापता हुई महिला वार्डन का शव एसडीआरएफ द्वारा आज सुबह बरामद कर लिया गया है। सोमवार शाम वाहन ट्रायल के दौरान हुई इस दुर्घटना में दो वन क्षेत्राधिकारियों सहित चार लोगों की मौके पर ही मौत हो गई थी जबकि महिला अधिकारी आलोकि तब से ही लापता चल रही थी। जिसे एसडीआरएफ द्वारा सुबह करीब 7.15 बजे बरामद कर स्थानीय पुलिस को सौंप दिया गया है। वहीं मामले में वाहन कंपनी और चालक पर मुकदमा दर्ज किया गया है। बता दें कि राजाजी पार्क प्रशासन को यह वाहन पेट्रोलिंग व जानवरों के रेस्क्यू के लिए मिला था। ट्रायल के लिए वाहन में वन्य जीव प्रतिपालक आलोकी, वन क्षेत्राधिकारी शैलेश

घिल्डियाल, उपवन क्षेत्राधिकारी प्रमोद ध्यानी, चिकित्सक राकेश नौटियाल के अलावा कुलराज सिंह, हिमांशु गोसाई, सैफ अली खान, अंकुश, अमित सेमवाल व अश्विन बीजू सवार थे। वाहन चीला से ऋषिकेश की ओर जा रहा था। जो चीला विद्युत गृह से कुछ आगे अचानक अनियंत्रित होकर पेड़ से टकराया और फिर चीला शक्ति नहर के पैराफिट से जा टकराया। दुर्घटना में कुछ लोग छिटक कर खाई में जा गिरे। वहीं वाहन में सवार वन्य जीव प्रतिपालक आलोकी नहर में जा गिरीं। वाहन के पीछे चल रहे एक अन्य वाहन में सवार लोगों ने इसकी सूचना पुलिस व पार्क प्रशासन को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंचे पुलिस व वन विभाग के कर्मचारियों ने घायलों को खाई से निकाल कर उपचार के लिए एम्स पहुंचाया। वहां ◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

पाकिस्तान में चुनाव लड़ रहे एक उम्मीदवार व 2 बॉडीगार्ड की हत्या

वजीरिस्तान। पाकिस्तान के उत्तरी वजीरिस्तान जनजातीय जिले के चुनाव लड़ रहे एक नेता मलिक कलीम डाबर की बुधवार को अज्ञात हमलावरों में गोली मारकर हत्या कर दी। इस हमले में उनके साथ उनके 2 सशस्त्र बॉडीगार्ड भी मारे गए। अज्ञात हमलावरों ने यह हमला तब किया, जब मलिक कलीम डाबर अपने चुनाव प्रचार के लिए डोर टू डोर कैंपेन कर रहे थे। डाबर उत्तरी वजीरिस्तान के एक मशहूर आदिवासी नेता थे और वे खैबर पख्तूनख्वां प्रांतीय विधानसभा चुनाव क्षेत्र संख्या पीके 104 से स्वतंत्र उम्मीदवार के तौर पर चुनाव लड़ रहे थे। पुलिस का कहना है कि इस मामले की जांच टारगेट किलिंग के तौर पर की जा रही है। बलूचिस्तान के केस जिले में अज्ञात हमलावरों ने पाकिस्तान मुस्लिम लीग (पीएमएलएन) के नेशनल असेंबली के उम्मीदवार और पूर्व सीनेटर और प्रांतीय मंत्री असलम बुलेदी पर भी गोलियां चलाई। इस गोलीबारी में असलम बुलेदी को दो गोलियां लगी और उन्हें गंभीर अवस्था में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। वहीं पिछले सप्ताह भी आतंकवादियों ने चुनाव लड़ रहे दो उम्मीदवारों पर जानलेवा हमला किया था।

रामलला के प्राण-प्रतिष्ठा समारोह से पहले आतंकी हमले का इनपुट!

अयोध्या। अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाले रामलला के प्राण-प्रतिष्ठा समारोह से पहले आतंकी हमले का इनपुट मिला है। खुफिया एजेंसियों ने जानकारी दी है कि अयोध्या में बड़े आतंकी हमले की साजिश रची जा रही है। इनपुट मिलने के बाद सभी सुरक्षा एजेंसियों को अलर्ट जारी कर दिया गया है। इंटेल इनपुट के मुताबिक आतंकवादियों ने बड़ी प्लानिंग की है। इसके तहत नेताओं, अफसरों पर हमला करने और इलाके में माहौल खराब करने की तैयारी है।

केंद्रीय सुरक्षा एजेंसियों के मुताबिक कट्टरपंथी बार-बार एक समुदाय के लोगों को भड़काने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने मौजूदा इजरायल-हमास युद्ध में इजरायल के पक्ष में भारतीय सरकार के

रुख का भी इस्तेमाल किया है। राष्ट्र विरोधी समूहों ने अंतर्राष्ट्रीय समुदायों के सामने भारत विरोधी माहौल बनाने के लिए सोशल मीडिया के लिए कई पोस्ट तैयार की है। इससे पहले ये जानकारी सामने आई थी कि अयोध्या के राम मंदिर में होने वाले प्राण-प्रतिष्ठा समारोह से पहले रामलला से जुड़ा 17 जनवरी का कार्यक्रम रद्द कर दिया गया है। ट्रस्ट के एक पदाधिकारी ने सोमवार को बताया था कि प्रतिमा को पूरे अयोध्या नगर में घुमाने का कार्यक्रम रद्द कर दिया गया है। इसके बजाय, ट्रस्ट उसी दिन (17 जनवरी) राम जन्मभूमि मंदिर परिसर के अंदर प्रतिमा के भ्रमण की व्यवस्था करेगा।

ट्रस्ट ने बताया था कि सुरक्षा एजेंसियों की सलाह पर ट्रस्ट ने सुरक्षा कारणों से इस प्रस्तावित कार्यक्रम को रद्द कर दिया है। कार्यक्रम रद्द करने का निर्णय श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने काशी के आचार्यों और वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारियों के साथ बैठक के बाद लिया था। अयोध्या प्रशासन के मुताबिक, ट्रस्ट की बैठक में इस बात पर चर्चा हुई कि जब रामलला की नयी प्रतिमा को शहर में ले जाया जाएगा तो श्रद्धालु और तीर्थयात्री दर्शन के लिए उमड़ पड़ेंगे और प्रशासन के लिए भीड़ को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाएगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

रामराज की चाहत

राजनीति तेरे रंग हजार। इस बहुरंगी राजनीति के किसी भी रंग को समझ पाना आसान काम नहीं है। राजनीति का अपना कोई धर्म या संविधान तो होता नहीं है जिस पर चलने के लिए राजनीतिक दलों और नेताओं को बाध्य किया जा सके। सभी दल और नेता अपनी सुविधानुकूल अपने फैसले करने को स्वतंत्र होते हैं। भले ही प्रत्यक्ष रूप में उनके द्वारा जनहित और समाजहित तथा राष्ट्रीय हितों को सर्वोच्च प्राथमिकता के रूप में प्रचारित और प्रसारित किया जाता हो लेकिन सत्ता हित ही उनका एकमात्र उद्देश्य और लक्ष्य होता है। कांग्रेस द्वारा अयोध्या के राम मंदिर में होने वाले प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में शामिल न होने का फैसला किया गया है। कांग्रेस का मानना है कि अयोध्या के राम मंदिर को भाजपा ने अपनी राजनीतिक परियोजना बना दिया है। कांग्रेस के नेताओं का कहना यह भी है कि अयोध्या के अर्धनिर्मित राम मंदिर में जो प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम भाजपा द्वारा आयोजित किया जा रहा है वह 2024 के आम चुनाव में लाभ लेने के लिए किया जा रहा है। कांग्रेस के इन तर्कों को भाजपा के नेता भले ही सिरे से खारिज कर रहे हो या फिर प्राण प्रतिष्ठा के कार्यक्रम में हिस्सा न लेने की बात को हिंदुत्व विरोधी और सनातन विरोधी होने के प्रमाण के तौर पर प्रचारित कर रहे हो और भविष्य में अपने फैसले पर पश्चाताप करने और पछतावा करने की बात कर रहे हो अथवा इस फैसले से कार्यक्रम का बायकॉट की बात कर यह कह रहे हो कि कल देश की जनता इनका बाय काट कर देगी लेकिन कांग्रेस की अपनी सोच और समझ है जो उसकी नजर में ठीक है तथा भाजपा की अपनी सोच और समझ है जो उसकी नजर में ठीक है। रही बात देश की जनता की वह भाजपा और कांग्रेस की नीतियों और नजरिए को किस दृष्टिकोण से देखती और समझती है। भाजपा के लिए राम मंदिर निर्माण का मुद्दा हमेशा राजनीतिक दृष्टिकोण से मुफीद रहा है और रहेगा, देश की आम जनता का इस मुद्दे पर मिलने वाला समर्थन उसकी राजनीति के लिए संजीवनी है जबकि कांग्रेस का भले ही कभी राम मंदिर निर्माण और राम से कभी बैर नहीं रहा हो लेकिन इस पर कोई राजनीतिक लाभ वह न अब तक ले सकी है और न भविष्य में कभी मिलने की संभावना है। भले ही भाजपा के नेता इस बात को स्वीकार न करें कि राम मंदिर उनके लिए कोई राजनीतिक मुद्दा या एजेंडा है लेकिन यह सच से परे है। सही मायने में भाजपा तो चाहती भी यही थी कि कांग्रेस प्राण प्रतिष्ठा में शामिल न हो और हुआ भी वैसा ही, भले ही अब इसका कांग्रेस को चुनाव में नफा हो या नुकसान लेकिन उसने भाजपा नेताओं को राम मंदिर हिंदुत्व और सनातन जैसी मुद्दों पर अपने खिलाफ प्रचार का एक और मौका दे दिया है। कांग्रेस को इससे अब कोई खास फर्क भी पड़ने वाला नहीं है। क्योंकि राजनीतिक स्तर पर उसका जितना भी नुकसान उसे हो सकता था वह हो चुका है। कांग्रेस नेताओं ने राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के न्यौते को ससम्मान अस्वीकार तो कर ही दिया है साथ ही उसकी सोच यह भी है कि देश की जनता को भी उनकी बात कभी न कभी तो समझ में जरूर आएगी। कौन अपने फैसलों पर पछताएंगे और कब किसकी समझ में क्या बात आएगी, आएगी भी या नहीं आएगी यह सब कुछ भविष्य के गर्भ में सही लेकिन देश की राजनीति पर एक बार फिर राम मंदिर का रंग चढ़ा हुआ है यह बात सभी को प्रत्यक्ष रूप में दिखाई जरूर दे रही है। भाजपा के नेता इस रंग को जमाने के लिए अपनी एड़ी चोटी के प्रयासों में जुटे हुए हैं और उसमें वह पूर्णतया सफल भी दिखाई दे रहे हैं। देश की जनता की चाहत है कि अयोध्या में रामलला का दिव्य और भव्य मंदिर भी बन गया और अब रामलला भी अयोध्या के मंदिर में पधारने वाले हैं। देश में राम राज्य की स्थापना भी हो जाए तो अच्छा होगा। मंदिर निर्माण कार्य के पूर्ण होने पर भाजपा के नेताओं को अब राम राज्य की स्थापना को अपने एजेंडा में शामिल जरूर करना चाहिए क्योंकि राम मंदिर निर्माण की इस परिकल्पना का मूल ही राम राज्य की स्थापना में निहित है। राजनीति के तमाम रंगों में अगर किसी रंग में सबसे अधिक चमक हो सकती है तो वह सर्व सुखाय, सर्व हिताय के रंग में ही हो सकती है। भगवान श्री राम सबका कल्याण करें और सभी को सद्बुद्धि प्रदान करें इसकी प्रार्थना इस प्राण प्रतिष्ठा के दौरान सभी देशवासियों को करनी चाहिए।

चीला रेंज हादसाः लापता महिला अधिकारी

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

चिकित्सकों ने शैलेश घिल्डियाल (रेंज अधिकारी), प्रमोद ध्यानी (डिप्टी रेंजर), सैफ अली खान पुत्र खलील उल रहमान, कुलराज सिंह को मृत घोषित कर दिया। वहीं, हिमांशु गोसाई पुत्र गोविंद सिंह (वाहन चालक), राकेश नौटियाल, अंकुश, अमित सेमवाल (चालक), अश्विन बिजू (24 वर्ष) (चालक) घायल हैं। दुर्घटना में वन्य जीव प्रतिपालक चीला आलोकी लापता हो गयी थी। जिनकी तलाश में एसडीआरएफ द्वारा लगातार सर्च आप्रेशन चलाया जा रहा था। आज सुबह तड़के चलाये गये इस सर्च आप्रेशन में एसडीआरएफ टीम को लापता चल रही वन्य जीव प्रतिपालक का शव बरामद हो गया है। मौके पर मौजूद निरीक्षक कवींद्र सजवाण ने बताया कि बरामद शव की शिनाख्त घटना में लापता चल रही महिला अधिकारी के रूप में हुई है।

आ पवमान सुष्टुतिं वृष्टिं देवेभ्यो दुवः।
इषे पवस्व संयतम्।।
(ऋग्वेद ९-६५-३)

हे परमेश्वर ! आप पवित्र हैं और दूसरों को पवित्रता प्रदान करते हैं। हम सत्य आचरण पर चलें इसके लिए हमारे ऊपर वैदिक दिव्य वाणी की वर्षा करें। हम आपकी कृपा के पात्र बने। हम विलासता से दूर रहें। हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप हमारा पोषण और रक्षण करें।

मानसखण्ड मंदिर माला मिशनः श्रद्धालुओं व पर्यटकों को जोड़ने के लिए 15 अप्रैल से रेल सेवा होगी शुरु

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी ने बताया कि मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के तहत आने वाले मंदिरों से अन्य राज्यों के श्रद्धालुओं और पर्यटकों को जोड़ने के लिए 15 अप्रैल से एक रेल सेवा मानसखण्ड एक्सप्रेस प्रारम्भ किये जाने पर कार्य चल रहा है।

अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने जानकारी दी है कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के विजन के अनुरूप मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के तहत आने वाले मंदिरों से अन्य राज्यों के श्रद्धालुओं और पर्यटकों को जोड़ने के लिए 15 अप्रैल से एक रेल सेवा मानसखण्ड एक्सप्रेस प्रारम्भ किये जाने पर कार्य चल रहा है। यह रेल सेवा कोलकाता से टनकपुर तक संचालित की जाएगी। श्रद्धालुओं और पर्यटकों की सुविधा के लिए टनकपुर से पूर्णागिरी, हाटकालिका, पाताल भुवनेश्वर, जागेश्वरधाम, गोल्ज्यू देवता मंदिर, नन्दा देवी, कैंची धाम आदि मानसखण्ड मंदिर माला के अन्य मंदिरों तक स्थानीय बस व अन्य परिवहन सेवाओं को संचालित किया जाएगा। केएमवीएन के अतिथि गृह, होम स्टे, स्थानीय होटल आदि तथा हुनर योजना के तहत प्रशिक्षित स्थानीय गाइड्स पर्यटकों के आतिथ्य में सहयोग करेंगे। पर्यटकों की वापसी के लिए काठगोदाम से कलकता के लिए रेल सेवा उपलब्ध रहेगी। सचिवालय में मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के कार्यों की समीक्षा के दौरान एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी ने लोक निर्माण विभाग को मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के तहत मंदिरों को जोड़ने वाली अप्रोच रोड्स के चौड़ीकरण कार्य को जल्द से जल्द पूरा करने के निर्देश दिए हैं। बैठक में एसीएस श्रीमती राधा रतूड़ी को पर्यटन विभाग द्वारा जानकारी दी गई कि मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के तहत चिहिन्त कुमाऊँ मण्डल के सभी 16 मंदिरों के अलग-अलग मास्टर प्लान अनुमोदित हो चुके हैं। इनमें से 9 मंदिरों की डीपीआर तैयार हो चुकी है। इनमें से अधिकांश मंदिरों का शिलान्यास जल्द हो जाएगा। मंदिरों के सौन्दर्यीकरण एवं विकास का कार्य कलस्टर अप्रोच के साथ किया जा रहा है। एसीएस श्रीमती रतूड़ी ने मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के तहत आने वाले सभी मंदिरों सौन्दर्यीकरण के साथ ही इनसे जोड़ने वाली अप्रोच रोड के चौडीकरण के कार्यो को भी साथ-साथ जल्द पूरा करने के निर्देश दिए हैं। अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने संस्कृति विभाग को राज्य की ऐतिहासिक विरासतों, मंदिरों आदि के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु हेरीटेज एक्ट पर कार्य करने के निर्देश दिए हैं। बैठक में सचिव सचिन कुर्वे सहित संस्कृति, लोक निर्माण विभाग, पर्यटन विभाग के उच्च अधिकारी उपस्थित थे।

सोशल मीडिया पर धार्मिक भावनाएं भड़काने वालों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। सोशल मीडिया पर वीडियों वायरल कर धार्मिक भावनाओं को भडकाने का प्रयास करने वालों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सोशल मीडिया पर वायरल एक वीडियो, जिसमें राधा धोनी द्वारा अपने कुछ साथियों के साथ आईएसबीटी हरिद्वार रोड पर स्थित अमन जनरल स्टोर नाम की दुकान को दूसरे संप्रदाय के व्यक्तियों द्वारा संचालित किए जाने तथा दुकान के बाहर हिन्दू धर्म के नाम का बोर्ड लगाकर दुकान में लगे हिंदू देवताओं के चित्रो पर आपत्ति जताते हुए दूसरे संप्रदाय पर आपत्तिजनक टिप्पणियां की गई तथा दुकान के बोर्ड तथा उसमें लगे धार्मिक चित्रो को जबरदस्ती हटा दिया गया।

उक्त दुकान के स्वामी राकेश बोराई नाम के व्यक्ति हैं, जिनके द्वारा उक्त दुकान को गिरीश पुत्र जयचंद निवासी रायपुर देहरादून को किराए पर दी गई थी, जिनके द्वारा दुकान के संचालन हेतु शाहनवाज पुत्र मोहम्मद अयूब खान निवासी मोहल्ला खाता खेड़ी सहारनपुर उत्तर प्रदेश को रखा गया था। दुकान स्वामी द्वारा उक्त दुकान को किराए पर देते समय किराएदार से दुकान के स्वरूप और दुकान के नाम को परिवर्तित न करने और न ही दुकान के अंदर रखी किसी अन्य वस्तु को हटाने की बात कही गई थी। परंतु 09 जनवरी 24 को राधा धौनी द्वारा अपने साथियों के साथ दुकान पर आकर जबरदस्ती दुकान में लगे धार्मिक पोस्टर व दुकान के बोर्ड का हटा दिया तथा दूसरे संप्रदाय के लोगो पर आपत्तिजनक टिप्पणी की गयी, साथ ही उसका एक वीडियो सोशल मीडिया में प्रसारित करते हुए लोगों की धार्मिक भावनाओं को भड़काने का प्रयास किया गया। उक्त संबंध में पुलिस द्वारा थाना पटेल नगर पर राधा धोनी तथा अन्य व्यक्तियों के विरुद्ध मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

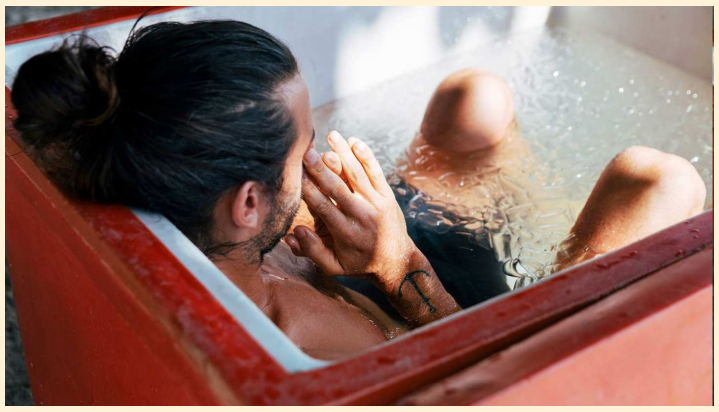
लघु व्यापारियों ने नगर आयुक्त को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

हरिद्वार। अपनी विभिन्न मांगों को लेकर लघु व्यापार एसोसिएशन ने नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पट्टी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के मात्र एक संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में बस अड्डा, रेलवे स्टेशन, अप्पर रोड, रेलवे रोड, चंद्राचार्य चौक, आर्य नगर चौक के लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने नगर निगम पहुंचकर सहायक नगर आयुक्त, फेरी समिति प्रभारी अधिकारी श्याम सुंदर प्रसाद से मुलाकात कर ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में मांग की गई बस अड्डा, रेलवे स्टेशन इत्यादि क्षेत्रों में नगर निगम प्रशासन द्वारा विक्रिया प्रमाण पत्र, परिचय पत्र, लाइसेंस धारक रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को सभी चौक चौराहा पर सौंदर्यकरण कर अलग से कारोबार की अनुमति के साथ वेंडिंग जोन, हॉकिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने की

मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार शासन के निर्देश में फेरी समिति का गठन किया जा चुका है फेरी समिति के निर्णय के अनुसार सभी लाइसेंस धारक रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को बस अड्डा, रेलवे स्टेशन के बाहर टैक्सी स्टैंड की तर्ज पर अलग से वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किया जाना न्याय संगत होगा। लघु व्यापारियों को आश्वस्त करते हुए सहायक नगर आयुक्त श्याम सुंदर प्रसाद ने कहा नगर आयुक्त के निर्देशन में एक सप्ताह के भीतर फेरी समिति की बैठक बुलाकर नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को राज्य सरकार के संरक्षण में व्यवस्थित व स्थापित कर शहरी आजीविका के तहत स्वरोजगार के अवसर प्रदान किए जाएंगे। ज्ञापन देने वालों में विजय गुप्ता, लालचंद, भोले शंकर, विजयपाल, अनूप सिंह, दर्शन रावत, हरीश जोशी, कमल कुमार, नरेंद्र सिंह, आसिफ अंसारी, धर्मपाल सिंह, मानसिंह, वीरेंद्र कुमार, गोपाल अग्रवाल, हरि दर्शन, दीपक कश्यप आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।



आइस बाथ के फायदों से अनजान हैं, तो आइए जानते हैं इसके कुछ गजब के फायदे

बीते कुछ दिनों से सोशल मीडिया पर कई सेलिब्रिटी आइस बाथ लेते नजर आ रहे हैं। कड़ाके की ठंड में अक्सर लोग नहाने के कतराते हैं। इस मौसम में नहाने का ख्याल ही आपके रोंगटे खड़े कर देता है। ऐसे में आइस बाथ के बारे में सुनकर तो कंपकंपी ही छूट जाती होगी। हालांकि, आपकी सेहत के लिए काफी गुणकारी होता है। बर्फ के ठंडे पानी से नहाना क्रायोथेरेपी का एक प्रकार है, जिसे विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के इलाज के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

यही वजह है कि अक्सर कई मशहूर हस्तियां अक्सर ठंडे पानी में डुबकी लगाती नजर आती रहती हैं। अगर आप आइस बाथ के फायदों से अनजान हैं, तो आइए जानते हैं इसके कुछ गजब के फायदे-

नींद को बढ़ावा दें

बर्फ के पानी से स्नान करने से आपकी नींद बेहतर होती है। दरअसल, इसकी मदद से पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय करने में मदद मिल सकती है, जिससे रात में बेहतर नींद आ सकती है।

आपके दिल के लिए फायदेमंद

बर्फ के पानी से नहाने से आपके दिल को भी काफी फायदा मिलता है। आइस बाथ लेने से पेरिफेरल वैस्कुलर सिस्टम को एक्टिव करने में मदद मिलती है, जो आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

वजन घटाने में मददगार

अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो बर्फ के पानी से नहाना आपके लिए फायदेमंद होगा। शॉर्ट-टर्म बर्फ के पानी से नहाने से आपको बिना अपनी डाइट में बदलाव किए वजन घटाने में मदद मिलती है।

दर्द से राहत दिलाए

हैवी एक्सरसाइज के बाद अगर आप बर्फ के पानी से नहाते हैं, तो उससे आपको मांसपेशियों के दर्द और सूजन को कम करने में मदद मिलती है।

याददाश्त और ऊर्जा को बढ़ावा दें

आइस बाथ लेने से नर्वस सिस्टम और स्ट्रेस हार्मोन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो आपके मूड और ऊर्जा के स्तर को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

मोटे बच्चों में डायबिटीज का खतरा

डायबिटीज मेलिटस बेहद गंभीर मैटाबोलिक विकार है जिसके चलते शरीर में शुगर यानी काबोर्हाइड्रेट का अपघटन सामान्य रूप से नहीं होता। इसका बुरा असर दिल खून की वाहिकाओं किडनी और न्यूरोलॉजिकल सिस्टम पर पड़ सकता है। इसमें देखने की क्षमता भी जा सकती है। मधुमेह के दो मुख्य प्रकार हैं -टाईप 1 और टाईप 2 दोनों तरह का मधुमेह किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन बच्चों में टाईप 1 मधुमेह की संभावना अधिक होती है।

बच्चों को आम तौर पर थकान सिर में दर्द ज्यादा प्यास लगने ज्यादा भूख लगने व्यवहार में बदलाव पेट में दर्द बेवजह वजन कम होने खासतौर पर रात के समय बार-बार पेशाब आने यौन अंगों के आस-पास खुजली होने पर उनमें मधुमेह के लक्षणों को पहचाना जा सकता है। बच्चों में टाईप 1 डायबिटीज के लक्षण कुछ ही सप्ताहों में तेजी से बढ़ जाते हैं। टाईप 2 मधुमेह के लक्षण धीरे-धीरे बढ़ते हैं और कई मामलों में महीनों या सालों तक इनका निदान नहीं हो पाता। मधुमेह से पीड़ित बच्चों को इंसुलिन थेरेपी दी जाती है। अक्सर निदान के पहले साल में बच्चे को इंसुलिन की कम खुराक दी जाती है। आमतौर पर बहुत छोटे बच्चों को रात में इंजेक्शन नहीं दिए जाते लेकिन उम्र बढ़ने के साथ रात को इंसुलिन शुरू किया जाता है। मोटे बच्चों में टाईप 2 मधुमेह की संभावना अधिक होती है। गतिहीन जीवनशैली के कारण शरीर इंसुलिन और रक्तचाप पर नियन्त्रण नहीं रख पाता। बच्चों को चीनी से युक्त खाद्य एवं पेय पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में ही करने दें। ज्यादा चीनी से बने खाद्य पदार्थों के सेवन ने वजन बढ़ता है जो शरीर में इंसुलिन स्तर के लिए खतरनाक है। विटामिन और फाईबर से युक्त संतुलित पोषक आहार के सेवन से टाईप 2 डायबिटीज की संभावना को घटाया जा सकता है।

गाजर का फेस पैक लगाएं और पाएं साफ त्वचा

गाजर एक स्वास्थ्य वर्धक सब्जी मानी जाती है, जो आपके चेहरे की कई समस्याओं को पल भर में दूर कर सकता है। गाजर में काफी सारा विटामिन और मिनरल पाया जाता है जो कि त्वचा को मेंटेन करने के लिये काफी होता है। अगर आपकी त्वचा हमेशा मुर्झाई सी लगती है और आप दुनिया भर की क्रीम और लोशन लगा लगा कर थक चुकी हैं तो, अब गाजर का फेस पैक लगा कर देखिये। गाजर में विटामिन सी, ए और ई पाया जाता है जो कि आपकी त्वचा से एजिंग के सारे लक्षणों को मिटा देगें और चेहरे पर ब्लड फ्लो कर के चेहरे में चमक भरेंगे।

कैरट मास्क को हफ्ते में दो बार लगाने पर चेहरे से डार्क स्पॉट, झाइयां, झुर्रियां आदि हट जाती हैं। आज ही आर्टिकल में हम आपको बताएगें कि चेहरे की अलग अलग प्रकार की समस्याओं को मिटाने के लिये आप किस प्रकार से गाजर का फेस मास्क बना सकते हैं।

गोरी त्वचा के लिये 15 दिनों में गोरी त्वचा पाने के लिये गाजर फेस मास्क लगाएं। इसे बनाने के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर, 1 चम्मच बेसन, 1 चम्मच रोज वॉटर, 1 चम्मच खीरे का पेस्ट मिला कर त्वचा पर लगाएं। इसे 15 मिनट छोड़ दें और फिर चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

झुर्रियां मिटाने के लिये घिसा गाजर, 1 चम्मच दूध, 1 चम्मच चावल का आटा, चुटकीभर हल्दी और 1 छोटा चम्मच शहद मिक्स करें। इस पेस्ट को चेहरे पर 15 मिनट तक के लिये लगाए रखें। ऐसा हर

एक दिन छोड़ कर करें जिससे जल्दी फायदा हो।

पिगमेंट और खुरदुरी त्वचा को हटाने के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर में 1 चम्मच नींबू का रस और 1 चम्मच शहद मिलाएं। इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के बाद हल्के गरम पानी से चेहरा धो लें। इसे हफ्ते में दो बार लगाएं।

चमकदार त्वचा पाने के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर को 1 चम्मच ओट्स और 1 चम्मच घिसे सेब के साथ मिक्स कर के पेस्ट बनाएं। इसे चेहरे पर लगा कर सूखने के बाद हल्के हाथों से मसल कर छुड़ा लें। इसे चहरे पर 1० मिनट ही रखें।

चेहरे की सूजन कम करने के लिये हमारे चेहरे पर अक्सर सुबह के समय सूजन आ जाती है। इसको कम करने के लिये सुबह ही यह फेस पैक लगाएं। इसके लिये 1 चम्मच घिसा गाजर, 1 चम्मच घिसा चुकंदर, 1 चम्मच आलू और 1 चम्मच दही मिलाएं। इसे चेहरे पर 15 मिनट के लिये लगाएं और फिर पानी से धो लें।

ऑइली स्किन के लिये 1 चम्मच गाजर के जूस में 1 चम्मच एप्पल साइडर वेनिगर मिलाएं और उसमें रूई डुबो कर चेहरे को साफ करें। यह काम सुबह और शाम को करें। फिर चेहरे को 1० मिनट के बाद धो लें।

ऑइली स्किन के लिये 1 चम्मच गाजर के जूस में 1 चम्मच एप्पल साइडर वेनिगर मिलाएं और उसमें रूई डुबो कर चेहरे को साफ करें। यह काम सुबह और शाम को करें। फिर चेहरे को 1० मिनट के बाद धो लें।

ड्राई स्किन के लिये 1 चम्मच घिसी गाजर में 1 चम्मच मलाई और अंडे का सफेद भाग मिक्स करें। फिर इसे चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के बाद चेहरा धो लें। इससे आपकी त्वचा मुलायम बन जाएगी।

माइग्रेनः कम उम्र में मौत का खतरा!

माइग्रेन से पीड़ित महिलाओं में हृदयाघात और स्ट्रोक का खतरा धीरे-धीरे बढ़ता है और इन कारणों से उनकी मौत वैसे लोगों की तुलना में पहले हो सकती है जिन्हें माइग्रेन नहीं है।

अनुसंधानकर्ताओं ने कहा कि इस अध्ययन से यह पता चलता है कि माइग्रेन को हृदय संबंधी रोगों के परिपेक्ष्य में गंभीर खतरे की तरह देखा जाना चाहिए। माइग्रेन का संबंध स्ट्रोक बढ़ने के खतरे से रहा है लेकिन कुछ अध्ययनों के अनुसार माइग्रेन और हृदय संबंधी रोगों का संबंध मृत्यु से है।

अनुसंधानकर्ताओं ने माइग्रेन, हृदय संबंधी रोग और मृत्यु के बीच संबंधों को लेकर व्यापक संदर्भ के साथ अध्ययन किया। इस अध्ययन का प्रकाशन बीएमजे में हुआ है।

महिलाओं-पुरुषों पर दवाओं का प्रभाव होता है अलग-अलग

महिलाओं और पुरुषों पर दवाओं का प्रभाव काफी हद तक अलग हो सकता है। उम्र को लेकर सजग दिख रही युवा पीढ़ी बड़ी मात्रा में एंटी-एजिंग ड्रग ले रही है। हालांकि इसका असर कितना होगा यह भी आपके जेंडर पर निर्भर करता है। कोलोन और यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन में मौजूद मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट फॉर बायोलॉजी ऑफएजिंग के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा ही परीक्षण कर सबको चौंका दिया है। इस रिपोर्ट में पुरुषों को लेकर काफी निराशाजनक निष्कर्ष देखने को मिले हैं। शोधकर्ताओं ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि पुरुष के मुकाबले महिलाओं पर एंटी-एजिंग ड्रग बेहतर असर करती है। इस शोध के लिए वैज्ञानिकों ने नर और मादा मक्खियों का इस्तेमाल किया था जिन पर अनुकूल माहौल में एंटी-एजिंग ड्रग का परीक्षण किया गया। शोधकर्ताओं ने अपनी रिपोर्ट 'नेचर एजिंग' में कहा कि दवा केवल मादा मक्खियों के जीवनकाल को बढ़ाती है नरों की नहीं। इसके अलावा सबसे बेहतरीन एंटी एजिंग ड्रग रैपामाइसिन ने केवल मादा मक्खियों के पेट में उम्र से संबंधित रोग परिवर्तनों के विकास को धीमा किया था।

गौरतलब है कि पुरुषों में ऐसा कोई बदलाव देखने को नहीं मिला। तमाम आंकड़ों को जुटाने के बाद शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि एंटी-एजिंग दवाओं की प्रभावशीलता में जैविक सेक्स एक महत्वपूर्ण कारक है। रिपोर्ट में कहा गया है कि महिलाओं की लाइफ एक्सपेक्टेंसी पुरुषों की तुलना में काफी अधिक होती है। शोधकर्ताओं ने देखा कि महिला आंतों की कोशिकाओं में रैपामाइसिन ने ऑटोफैगी (इंटेस्टाइन के सेल वेस्ट के डिस्पोजल) को बढ़ा दिया। हालांकि पुरुष आंतों की कोशिकाओं में पहले से ही एक उच्च बेसल ऑटोफैगी गतिविधि होती है जिसे रैपामाइसिन द्वारा और नहीं बढ़ाया जा सकता है।हालांकि महिलाएं अक्सर उम्र से संबंधित बीमारियों और प्रतिकूल दवा प्रतिक्रियाओं से भी पीड़ित होती हैं। इस अध्ययन के प्रमुख लेखक यू-जुआन लू बताते हैं कि उनका दीर्घकालिक लक्ष्य है कि पुरुषों को महिलाओं की तरह लंबे समय तक जीवित रहना चाहिए और साथ ही महिलाओं को बाद के जीवन में पुरुषों के समान स्वस्थ बनाना है। लेकिन इसके लिए हमें यह समझने की आवश्यकता है कि ये अंतर कहां से आते हैं।

शोधकर्ताओं ने अलग-अलग जेंडर (लिंगों) पर प्रभाव का अध्ययन करने के लिए नर और मादा मक्खियों को एंटी-एजिंग ड्रग रैपामाइसिन दिया। रैपामाइसिन एक कोशिका वृद्धि अवरोधक और प्रतिरक्षा नियामक है जो आमतौर पर कैंसर चिकित्सा में और अंग प्रत्यारोपण के बाद उपयोग किया जाता है।

इन वस्तुओं से बढ़ता है आपसी प्रेम

कुछ वस्तुएं ऐसे होती है जो बेहद शुभ होती हैं और आपसी प्यार बढ़ाती हैं। दैनिक जीवन में इनके उपयोग से आपका प्रेम दिन प्रतिदिन बहुत ज्यादा बढ़ने लगेगा। ये वस्तुए और इनका प्रयोग इस प्रकार करें।

गुलाबी रंग : गुलाबी रंग को हमेशा से प्रेम का रंग माना जाता है परन्तु गुलाबी रंग जितना गाढ़ा होगा उतना ही प्रेम के नजदीक होगा जितना हल्का होगा उतना ही प्रेम को कम करेगा। अगर प्रेम को बेहतर करने के लिए गुलाबी रंग इस्तेमाल करना है तो परदे चादर और कपड़ों में करना चाहिए। दीवारों का रंग गुलाबी करने से प्रेम से ज्यादा भोग का भाव पैदा होता है। प्रेम संबंधों को बेहतर करने के लिए गुलाबी रंग के कपडे उपहार में देना सबसे उत्तम होगा।

हल्दी : हल्दी की साबुत गांठ बृहस्पति से संबंध रखती है। जन्म कुंडली में बृहस्पति ठीक अवस्था में ना होने के कारण विवाह में काफी परेशानी आती है और प्रेम की कमी होती है। 7 हल्दी की साबुत गांठे लें और उन्हें पीले धागे से बांध लें। इन हल्दी की गांठों को दाएं हाथ में लेकर 7 बार भगवान विष्णु के मंत्र ? नमो भगवते वासुदेवाय का जाप करें। फिर इन हल्दी की गांठों को भगवान विष्णु के मंदिर में अर्पण कर दें। ऐसा करने से आपके दांपत्य जीवन में मधुरता आएगी और आपको आपका सच्चा प्यार जरूर मिलेगा।

एमीथिस्ट: एमीथिस्ट एक हल्के बैगनी रंग का पारदर्शी पत्थर है। बिना सलाह के हालांकि एमीथिस्ट को धारण तो नहीं कर सकते परन्तु एमीथिस्ट को अपने पास रख सकते हैं और इसकी बनी हुई चीजें उपहार में दे सकते हैं। अगर ये भय हो कि आपका प्रेम आपसे दूर हो जाएगा तो एमीथिस्ट जरूर अपने पास रखना चाहिए। एमीथिस्ट की बनी हुई चीजें बेडरूम में रखने से दाम्पत्य जीवन भी सुखमय हो जाता है।

सन्तरा और लीची : संतरा और लीची प्रेम बढ़ाने वाले फल माने जाते हैं। आम तौर पर ये फल शुक्र और चन्द्र को मजबूत कर देते हैं. अगर जीवन में प्रेम की कमी महसूस होने लगे तो इन फलों को खाना चाहिए प्रेम का भाव मजबूत हो जाता है। दम्पत्तियों को लीची जरूर खानी चाहिए इससे उनका आपसी विश्वास मजबूत होता है। प्रेम संबंधों में संतरा उपहार में दें परन्तु लीची कभी उपहार में न दें

रजनीगंधा : रजनीगंध के फूल प्रेम के अदभुत प्रतीक माने जाते हैं. सामान्य दशाओं में इन फूलों को देने से सम्बन्ध मजबूत होते हैं। इन फूलों को कभी भी प्लास्टिक या किसी अन्य आवरण से ढंककर नहीं देना चाहिए। अगर प्रेमी को उपहार में देना हो तो इसे गुलाबी फीते से बांधकर दें. अगर जीवनसाथी को उपहार में देना हो तो सुर्ख लाल फीते से बांधकर उपहार में दें। इन फूलों को हमेशा अपने बेडरूम में रक्खें अन्यथा प्रेम के बिखरने का खतरा रहता है।

बादाम: सारे मेवों में बादाम प्रेम से सम्बन्ध रखने वाला मेवा माना जाता है। प्रेम सम्बन्ध जोड़ने के लिए बादाम और शहद या बादाम और मिसरी का उपहार देना चाहिए. पति-पत्नी के बीच सम्बन्ध बेहतर बने रहें इसके लिए एक दूसरे को बादाम खिलाना चाहिए। कभी भी बादाम को निगलने का बिना अच्छी तरह चबाये हुये नहीं खाना चाहिए अन्यथा वाणी की कठोरता बढ़ सकती है। अगर प्रेम में बाधा आ रही हो तो एक शीशी शहद में एक बादाम डुबा कर रख देना चाहिए।

गुलाब के फूल : गुलाब के फूल को भी प्रेम का प्रतीक माना जाता है। गुलाब का फूल भी एक दूसरे को देने से आपसी प्रेम बढ़ता है। यदि प्रेम में आप बार-बार असफल हो रहे हैं तो दो लाल गुलाब के फूल शुक्रवार के दिन लक्ष्मी नारायण मंदिर में जरूर अर्पण करें ऐसा करने से आपको प्रेम में सफलता जरूर मिलेगी।

जीवन का नजरिया

एक दार्शनिक दिन-रात इसी खोज में लगे थे कि जिंदगी क्या है? उनकी जिज्ञासा इस चरम तक पहुंची कि आते-जाते, उठते-बैठते बड़बड़ाने लगते कि जिंदगी क्या है? एक दिन मार्ग में एक गधे ने सुना तो वह बोला कि कितना आसान सवाल है। क्या तुम नहीं जानते जिंदगी का दूसरा नाम है हरी घास। दार्शनिक महोदय अभी कुछ सोच ही रहे थे कि पास से एक पेड़ ने कहा कि नहीं, गधा झूठ बोलता है।

जिंदगी का दूसरा नाम है बहार। पेड़ के नीचे एक यात्री भी था। वह गरज कर बोला कि जिंदगी सफर का नाम है। दार्शनिक का उलझा प्रश्न और उलझ गया। तभी वहां से एक लकड़हारा गुजरा। उसने लकड़हारे को रोककर पूछा कि क्यों भाई, क्या तुम बतला सकते हो कि जिंदगी क्या है। लकड़हारे के सिर पर भारी गठरी थी। वह एक क्षण को रुका और बोला कि क्या तुम्हें कोई काम नहीं है, जो बेकार की बातों में लगे हो? जाओ अपना-अपना काम करो।

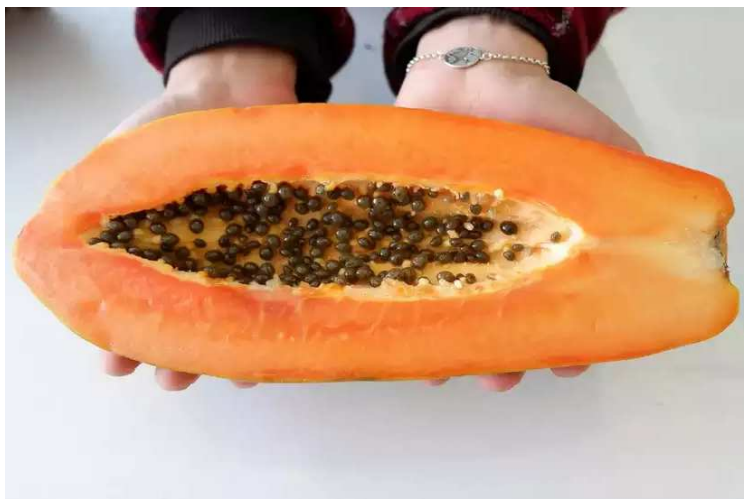
प्रस्तुति : दीप्ति अंगरीश

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

सर्दियों में पपीते खाने के हैं बहुत फायदे



सर्दियों में कई तरह के फल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। बाजार में मिलने वाले ये फल हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। पपीता इन्हीं फलों में से एक है, जिसे अपनी डाइट में शामिल करने से सेहत को ढेर सारे फायदे मिलते हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार, पपीता विटामिन और मिनरल का खजाना होता है, जिसमें विटामिन ए, सी और ई भारी मात्रा होते हैं, जो त्वचा के स्वास्थ्य, इम्युनिटी और सेल प्रोटेक्शन के लिए जरूरी हैं।

साथ ही यह स्वाद में भी काफी बेहतरीन होता है। यही वजह है कि लोग इसे अपनी डाइट में शामिल करते हैं। वैसे तो पतीता हर सीजन में आसानी से मिल जाता है, लेकिन सर्दियों में इसे खाने से काफी फायदा होता है। यह न सिर्फ आपको ठंड से बचाता है, बल्कि अन्य कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से भी राहत दिलाता है। आइए जानते हैं सर्दियों में पपीते खाने के कुछ फायदे-

ब्लड शुगर कंट्रोल करे

पपीते में विटामिन सी और ई सहित फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर के लेवल को रेगुलेट करने में मदद करता है। ये पोषक तत्व ब्लड फ्लो में शक्कर के अब्जॉर्प्शन रेट को कम करने में मदद करता है और ग्लाइसेमिक इंडैक्स कंट्रोल करने में सहायता करते हैं, जो डायबिटीज के लोगों के लिए फायदेमंद होता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करे

पपीते में मौजूद विटामिन सी, एक इम्युनिटी बढ़ाने वाला एंटीऑक्सीडेंट है। मजबूत इम्यून सिस्टम संक्रमण और बीमारियों के खिलाफ शरीर रक्षा करता है। इसके एंटीऑक्सीडेंट गुण सेल्स को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं, जिससे प्रतिरक्षा कार्य का समर्थन होता है।

वजन घटाने के लिए पपीता

पपीता डाइटरी फाइबर से भरपूर एक लो कैलोरी फल है और इसमें पपेन नामक एंजाइम होता है, जो प्रोटीन को तोडने में मदद करता है, पाचन को बढ़ाता है और वजन घटाने में सहायक है। इसमें मौजूद फाइबर कंटेंट देर तक आपका पेट भरा रखती है, जिससे आपकी भूख को नियंत्रित होती है और इस प्रकार वेट मैनेजमेंट में मदद मिलती है।

कैंसर की संभावना कम करें

पपीते में विभिन्न प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जैसे कैरोटीनॉयड, फ्लेवोनोइड और बीटा-क्रिप्टोक्सैन्थिन, जो शक्तिशाली कैंसर विरोधी गुण होते हैं और ये कंपाउंड फ्री रेडिकल्स को बेअसर करते हैं, सेलुलर डैमेज को रोकते हैं और कोलन, प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर आदि के खतरे को कम कर सकते हैं। साथ ही यह पाचन संबंधी कैंसर के खतरे को भी कम कर सकता है।

हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखें

पपीते में मौजूद एक आवश्यक खनिज पोटेशियम, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे आपकी दिल की सेहत बेहतर होती है। पपीते में पाए जाने वाले विटामिन सी और बीटा-कैरोटीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन को कम करते हैं, जो हृदय संबंधी स्वास्थ्य में मदद करते हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -059

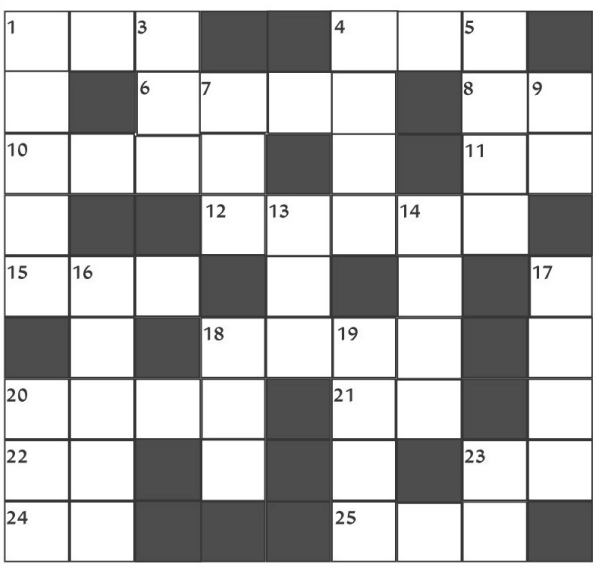
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

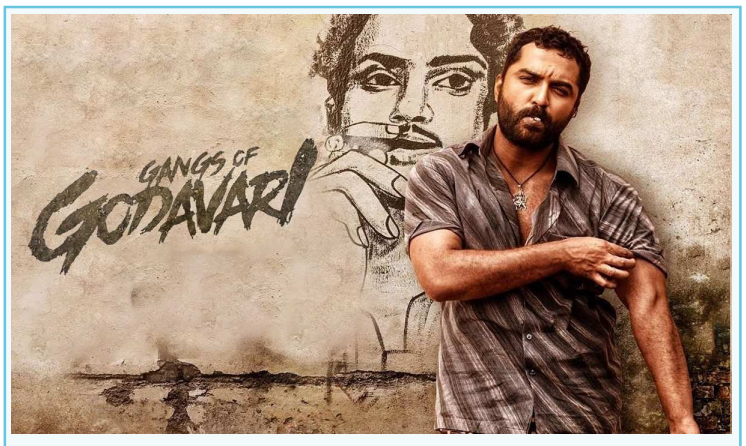
ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 58 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म



विश्वक सेन की गैंग्स ऑफ गोदावरी 8 मार्च, 2024 को रिलीज़ होगी!

मास का दास विश्वक सेन ने तेलुगु सिनेमा में मनोरंजक और विविध फिल्मों के साथ अपने लिए एक विशिष्ट और महान प्रशंसक आधार बनाया है। उन्होंने अपनी अगली फिल्म गैंग्स ऑफ गोदावरी के लिए लेखक-निर्देशक कृष्णा चैतन्य और लोकप्रिय प्रोडक्शन हाउस, सीथारा एंटरटेनमेंट्स के साथ हाथ मिलाया है।

तारीख की घोषणा के बाद से ही टीम फिल्म के प्रति आकर्षण बढ़ा रही है और चर्चा बढ़ा रही है। एनटीआर के जन्मदिन पर फर्स्ट लुक पोस्टर और अपडेट, वायरल हिट मधुर गीत, सुत्तमला सूसी ने फिल्म के बारे में जनता में उम्मीदें पैदा कर दी हैं।

लोकप्रिय अभिनेत्री, नेहा शेट्टी फिल्म में मुख्य भूमिका निभा रही हैं। जानी-मानी और बहुत प्रतिभाशाली अभिनेत्री, अंजलि इस गाथा में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं जो एक ऐसे व्यक्ति की कहानी बताती है जो एक बहुत ही अंधेरी दुनिया में गरीबी से अमीरी तक पहुंचता है। उनकी कठिन यात्रा के राजनीतिक निहितार्थ भी हैं और निर्माताओं ने पहले जारी किए गए अपडेट में उनके बारे में संकेत दिया है।

विश्वक सेन को एक बहुत ही ग्रे किरदार में देखा जाएगा और अभिनेता तेलुगु दर्शकों को फिल्म गैंग्स ऑफ गोदावरी दिखाने के लिए बेहद आश्वस्त और उत्साहित हैं। मेकर्स ने इस फिल्म को 8 मार्च, 2024 को दुनिया भर में भव्य रूप से रिलीज करने का फैसला किया है।

युवान शंकर राजा फिल्म के लिए संगीत तैयार कर रहे हैं और सुत्तमला सूसी पहले से ही फिल्म के लिए अपनी रचनाओं से वायरल हो रहे हैं। सूर्यदेवरा नागा वामसी और साई सौजन्या सीथारा एंटरटेनमेंट और फॉर्च्यून फोर सिनेमा पर फिल्म का निर्माण कर रहे हैं। वेंकट उप्पुतुरी और इन्नामुरी गोपी चंद इसका सह-निर्माता हैं। फिल्म को श्रीकारा स्टूडियो प्रस्तुत कर रहा है।

अनिथ मधाडी सिनेमैटोग्राफी संभाल रहे हैं जबकि गांधी नादिकुडिकर प्रोडक्शन डिजाइन संभाल रहे हैं। नवीन नूली फिल्म का संपादन कर रहे हैं। गैंग्स ऑफ गोदावरी के बारे में अधिक जानकारी जल्द ही घोषित की जाएगी।

एक्टर्स को डेट करने के सवाल पर बोलीं जान्हवी, ये टेंशन वाला काम है

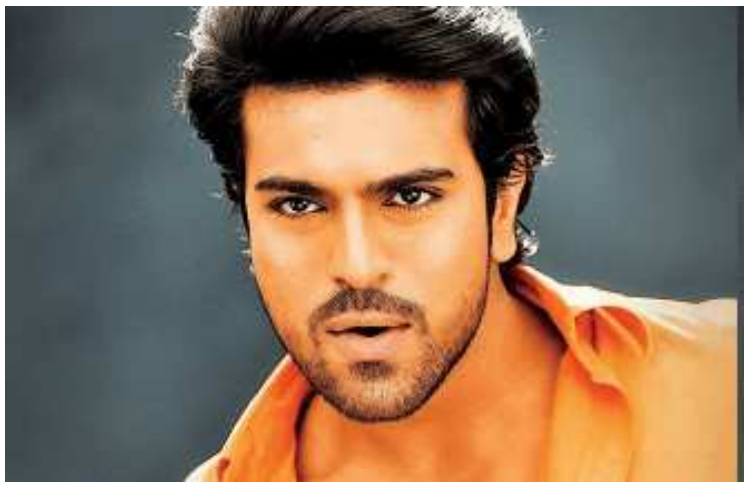
एक्ट्रेस जान्हवी कपूर ने एक्टर्स को डेट करने के सवाल पर खुलकर बात की। उन्होंने कहा है कि एक्टर कंपीटिटिव और वीयर्ड होते हैं। जान्हवी ने कहा, आपकी एक फिलॉसफी भी है जिसके बारे में हमने बात की है कि आप एक्टर्स को डेट नहीं करना चाहती, क्योंकि आपको लगता है कि यह कहीं न कहीं टेंशन देगा।

जवाब देते हुए जान्हवी ने कहा, एक्टर्स को डेट करना सच में मुश्किल काम है। वैनिटी इस प्रोफेशन का बहुत बड़ा हिस्सा है। मैं बेहद ओब्सेस्सेड हूं, यह प्रोफेशन ऐसा है जहां आपको हर समय खुद के प्रति जुनूनी रहने की जरूरत है। यह आपको खा जाता है। धडक फेम एक्ट्रेस ने कहा, आपको किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहने की जरूरत है जो आपको भी खुद के साथ टाइम बिताने के लिए वक्त दे। लेकिन मुझे लगता है कि एक्टर्स बहुत ही कंपीटिटिव और वीयर्ड होते हैं।

जान्हवी कथित तौर पर धडक के को-स्टार ईशान खट्टर को डेट कर चुकी हैं। अफवाह थी कि उन्होंने हैंडसम हंक कार्तिक आर्यन को डेट किया था। करण ने पूछा- आप कभी किसी एक्टर को डेट नहीं करेंगी, क्योंकि आप अभी जहां हैं, वहां आप कंफर्टेबल हैं?

एक्ट्रेस ने जवाब दिया, मैं आपको बता रही हूं कि जब कोई एक्टर होता है तो हमेशा टेंशन बनी रहती है। मैं उस टेंशन से निपट नहीं सकती, क्योंकि मुझे खुलकर रहना पसंद है। बताया जा रहा है कि एक्ट्रेस इन दिनों शिखर पहाडिया को डेट कर रही हैं। कॉफी विद करण सीजन 8 डिनी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीम हो रहा है।

राम चरण की गेम चेंजर की रिलीज़ डेट सामने आई



मेगापावर स्टार राम चरण के समर्पित प्रशंसक वर्ग के लिए एक रोमांचक रहस्योद्घाटन में, बहुप्रतीक्षित फिल्म गेम चेंजर के बारे में लंबे समय से प्रतीक्षित खबर आखिरकार सामने आ गई है। परियोजना से जुड़े प्रमुख निर्माता दिल राजू ने एक महत्वपूर्ण घोषणा की, जिसमें पुष्टि की गई कि फिल्म सितंबर 2024 में नाटकीय रिलीज के लिए निर्धारित है। यह रहस्योद्घाटन तब हुआ जब दिल राजू फिल्म सालार की स्क्रीनिंग से बाहर निकल रहे थे।

दशहरा 2024 और संक्रांति 2025 के विचार सहित संभावित रिलीज की तारीखों के बारे में पिछली अटकलों को संबोधित करते हुए, दिल राजू के हालिया बयान ने प्रशंसकों के बीच स्पष्टता और उत्साह बढ़ा दिया है। आधिकारिक रिलीज़ महीना, सितंबर 2024, कैलेंडर पर अंकित किया गया है, जो राम चरण के अगले सिनेमाई प्रयास का उत्सुकता से इंतजार कर रहे सिनेमा प्रेमियों के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है।

हालांकि विशिष्ट रिलीज की तारीख का खुलासा होना बाकी है, दिल राजू ने संकेत दिया कि यह फिल्म की जटिल शूटिंग शेड्यूल की प्रगति और पूर्णता के आधार पर निर्धारित की जाएगी। प्रसिद्ध शंकर के निर्देशन में बनी गेम चेंजर एक सिनेमाई तमाशा होने का वादा करती है, जो महिला प्रधान के रूप में करिश्माई कियारा आडवाणी की उपस्थिति से और भी उन्नत हो गई है।

फिल्म में सितारों से सजी कलाकारों की टोली है, जिसमें एसजे सूर्या, अंजलि, श्रीकांत, नवीन चंद्र, सुनील, जयराम और अन्य महत्वपूर्ण भूमिकाएं हैं, जो एक दिलचस्प सिनेमाई अनुभव सुनिश्चित करते हैं। कहानी में मधुर स्पर्श जोडने़ के लिए प्रसिद्ध संगीतकार एसएस थमन हैं, जिन्हें फिल्म की धुनें तैयार करने का काम सौंपा गया है।

जैसे-जैसे प्रत्याशा बढ़ती जा रही है, आधिकारिक रिलीज माह के खुलासे ने राम चरण के प्रशंसकों में नया उत्साह भर दिया है। सितंबर 2024 की उलटी गिनती शुरू हो गई है, जो दर्शकों के लिए सिनेमाई सौगात का वादा करता है और अभिनेता के शानदार करियर में गेम चेंजर को एक महत्वपूर्ण मील के पत्थर के रूप में स्थापित करता है।

बॉबी देओल संग नजर आए आर्यमन देओल

हाल ही में रिलीज हुई एक्शन थ्रिलर एनिमल की सफलता का आनंद ले रहे एक्टर बॉबी देओल ने बुधवार को अपने बेटे आर्यमन के साथ कुछ बेहद खूबसूरत तस्वीरें साझा कीं। एक्टर ने इंस्टाग्राम पर अपने बेटे के साथ दो तस्वीरें साझा कीं। इन तस्वीरों में बॉबी को ब्लू सूट के साथ वाइट शर्ट में फॉर्मल लुक में देखा जा सकता है। वहीं उनके बेटे ब्लैक फॉर्मल कोट और वाइट शर्ट में बेहद हैंडसम लग रहे हैं। दोनों सीधे कैमरे की ओर देख रहे हैं। इस पोस्ट पर एक्ट्रेस प्रीति जिंटा ने रेड हार्ट और फायर वाले इमोजी कमेंट सेक्शन में शेयर किया। एनिमल कबीर सिंह फेम संदीप रेड्डी वांगा द्वारा सह-लिखित, संपादित और निर्देशित है। एनिमल में रणबीर कपूर, अनिल कपूर, बॉबी और रश्मिका मंदाना मुख्य भूमिका में हैं। इसमें तृप्ति डिमरी, शक्ति कपूर, प्रेम चोपड़ा और सुरेश ओबेरॉय भी शामिल हैं। बॉबी की अगली फिल्म कांगुवा और एनबीके 109 है।

पृथ्वीराज अभिनीत द गोट लाइफ 10 अप्रैल को रिलीज होगी

मलयालम सुपरस्टार पृथ्वीराज सुकुमारन-स्टारर द गोट लाइफ - एक सच्ची कहानी पर आधारित एक जीवित साहसिक फिल्म - 10 अप्रैल, 2024 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है।

राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता ब्लेसी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में हॉलीवुड अभिनेता जिमी जीन-लुई, अमला पॉल, भारतीय अभिनेता के.आर.गोकुल और प्रसिद्ध अरब अभिनेता तालिब अल बलुशी और रिकाबी भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं।

दुनिया भर के कई देशों में शूट की जा रही यह फिल्म मलयालम फिल्म उद्योग में अब तक का सबसे बड़ा उद्यम है।

वैश्विक दर्शकों के लिए बनाई गई इस भारतीय फिल्म के बारे में बोलते हुए, निर्देशक, ब्लेसी ने कहा- मेरे सामने सबसे बड़ी चुनौती यह थी कि द गोट लाइफ एक सार्वभौमिक अपील वाला विषय है और मुझे इसकी कथा शैली के प्रति सच्चा रहना होगा।

उपन्यास कुछ वास्तविक घटनाओं पर आधारित है और मैं हर पल दर्शकों को मंत्रमुग्ध करना चाहता हूं कि किसी के साथ अविश्वसनीय जैसा कुछ हुआ है। सच्चाई कभी भी कल्पना से इतनी अधिक अजनबी नहीं रही है।

फिल्म का स्तर एक थिएटर की सीमा के भीतर महसूस किए जाने की मांग करता है और हम इस महान कृति को दुनिया भर के दर्शकों के सामने लाने के लिए उत्साहित हैं।

फिल्म आदुजीविथम उपन्यास पर आधारित है, जिसे बेन्यामिन ने लिखा है और यह एक युवक नजीब के जीवन की सच्ची कहानी है, जो 1990 के दशक की शुरुआत में केरल के हरे-भरे तटों से किस्मत की तलाश में पलायन करता है। विदेश में भूमि. द गोट लाइफ अकादमी पुरस्कार विजेता ए.आर. द्वारा संगीत निर्देशन और ध्वनि डिजाइन का दावा करता है। रहमान और रेसुल पुक्कुट्टी क्रमशः

विजुअल रोमांस द्वारा निर्मित, द गोट लाइफ 10 अप्रैल, 2024 को हिंदी, मलयालम, तमिल, तेलुगु और कन्नड़ में सिनेमाघरों में आएगी।

नीतीश का शह-मात का खेल

अजीत द्विवेदी

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने लोकसभा चुनाव से पहले अपना बड़ा दांव चल दिया है। पार्टी की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक में राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह की जगह जब नीतीश कुमार ने खुद राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने का फैसला किया तो मीडिया में जो विमर्श बना वह एकतरफा था। हर जगह यह माना और कहा गया कि अब नीतीश कुमार ने फिर से भाजपा के नेतृत्व वाले एनडीए में लौटने का फैसला कर लिया है और इसलिए राजद समर्थक दिख रहे राष्ट्रीय अध्यक्ष को हटा दिया है। इस विश्लेषण में कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन इस पूरे प्रयोग को दूसरे पहलुओं से भी देखने की जरुरत है। दूसरे पहलुओं में बिहार की जमीनी राजनीति में नीतीश की पार्टी की हैसियत, उनके वोट आधार और सामाजिक समीकरण पर खास तौर से ध्यान देने की जरुरत है। ध्यान रहे नीतीश की पार्टी पिछले 20 साल में सबसे कमजोर स्थिति में है। लगातार दो विधानसभा चुनावों में उनकी पार्टी की सीटें कम हुई हैं और कुछ घटनाएं ऐसी हुई हैं, जिनसे उनकी मानसिक सेहत को लेकर सवाल उठे हैं। तभी उन्होंने राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक में एक दांव से नया विमर्श गढने़ और अपने समर्थक मतदाताओं को सकारात्मक संदेश देने का प्रयास किया है

इसमें कोई संदेह नहीं है कि विधायकों की संख्या के लिहाज से जनता दल यू तीसरे नंबर की पार्टी है। लेकिन वह इसलिए है क्योंकि पिछले विधानसभा चुनाव में साथ होने के बावजूद भाजपा ने जनता दल यू को कमजोर करने की परोक्ष राजनीति की थी। भाजपा की शह पर चिराग पासवान ने नीतीश को खत्म करने का बीड़ा उठाया था और उनके हिस्से की हर सीट पर अपना उम्मीदवार उतारा था। भाजपा की ओर से बार बार कहा जाता है कि चिराग ने यह काम अपनी मर्जी से किया था। लेकिन हकीकत सबको पता है। भाजपा के कई दिग्गज नेता 2020 में चिराग की पार्टी की टिकट पर लड़े थे और बाद में भाजपा में लौट गए थे। सोचें, 2019 में भाजपा, जदयू और लोजपा का परफेक्ट गठबंधन था। तीनों ने मिल कर 40 में से 39 लोकसभा सीटें जीती थीं तो 2020 में ऐसा क्या हो गया कि चिराग अलग लडने़ चले गए और नीतीश को खत्म करने का संकल्प कर लिया? वह भी तब जब उनके पिता रामविलास पासवान जीवित थे!

बहरहाल, भाजपा के इस दांव के बावजूद संयोग ऐसा हुआ कि नीतीश खत्म नहीं हुए। उनकी पार्टी को 43 सीटें मिल गईं और विधानसभा की संरचना ऐसी बनी कि उनके बगैर किसी की सरकार नहीं बन सकती थी। चूंकि भाजपा उनके चेहरे पर चुनाव लड़ी थी इसलिए मजबूरी हो गई कि उनको सीएम बनाया जाए। लेकिन नीतीश ने गांठ बांधी ली थी भाजपा से बदला निकालने की। तभी भाजपा के साथ करीब दो साल सरकार चलाने के बाद वे मंडल की राजनीति को जिंदा करने के लिए राजद के साथ चले गए। उसके बाद से भाजपा ने उनको राजनीतिक रूप से कमजोर करने का दूसरा अभियान शुरू किया। इसके तहत उनके आधार वोट को तोडने़ का प्रयास हो रहा है। इससे पहले तक भाजपा लालू प्रसाद के आधार वोट में सेंध लगाने का प्रयास कर रही थी। लेकिन दूसरे चरण में उसने नीतीश को निशाना बनाया। इसके लिए कोईरी जाति के मजबूत नेता सम्राट चौधरी को प्रदेश अध्यक्ष बनाया गया। ध्यान रहे नीतीश की राजनीति का कोर वोट आधार कोईरी-कुर्मी-धानुक का है। इसमें उन्होंने बड़ी होशियारी से अत्यंत पिछड़ी जातियों और महादलित को जोड़ा है और सामान्य वर्ग के सहयोग से एक मजबूत आधार तैयार किया है। सम्राट चौधरी को अध्यक्ष बनाने के बाद भाजपा ने उनकी जगह हरि सहनी को विधान परिषद में अपना नेता बनाया, जो अत्यंत पिछड़ी जाति से आते हैं और सामान्य वर्ग के विजय सिन्हा को विधानसभा में नेता विपक्ष बनाया। इस तरह भाजपा ने नीतीश के लव-कुश और अत्यंत पिछड़ा व सवर्ण के समीकरण की तरह अपना जातीय समीकरण तैयार किया।

तभी नीतीश कुमार के लिए यह जरूरी हो गया था कि वे अपने वोट आधार को टूटने से बचाने के लिए कोई पहल करें। ललन सिंह के अध्यक्ष रहते यह संभव नहीं था क्योंकि उनकी वजह से जदयू के पूरी तरह से राजद समर्थक और भाजपा-मोदी विरोधी पार्टी बन जाने की छवि बन रही थी। सो, ललन सिंह की जगह अध्यक्ष बन कर नीतीश ने एक तीर से कई शिकार किए हैं। उन्होंने पार्टी के राजद समर्थक होने की धारणा तोड़ी है। ध्यान रहे बिहार में राजद समर्थक होने का एक फायदा है कि मुस्लिम-यादव का 32 फीसदी वोट मिल जाता है लेकिन नुकसान बहुत ज्यादा है। बाकी 68 फीसदी वोट में नाराजगी का खतरा पैदा होता है। आज भी राजद को लेकर बिहार का बड़ा तबका आशंकित रहता है, जिसमें अत्यंत पिछड़ी जातियां हैं, दलित हैं और सवर्ण हैं। दूसरी मझोली जातियां जैसे कोईरी-कुर्मी आशंकित नहीं रहते हैं लेकिन वे भी राजद विरोधी हैं क्योंकि ये जातियां अब सत्ता पर अपना अधिकार चाहती हैं। इसलिए नीतीश ने अध्यक्ष बन कर पहला काम तो यह किया कि राजद विरोधी वोट में मैसेज बनवाया कि वे राजद के आगे समर्पण नहीं कर चुके हैं और उनका अपना नेतृत्व कायम है। ध्यान रहे बिहार में कमजोर और वंचित जातीय समूहों, सवर्णों और महिलाओं में नीतीश के प्रति बहुत लगाव रहा है और तमाम प्रचार के बावजूद वह खत्म नहीं हुआ है। नीतीश ने उसे फिर से जिंदा करने का प्रयास किया है।

इसी दांव से उन्होंने जदयू के भाजपा विरोधी होने की छवि को तोडने़ का प्रयास भी किया है। गौरतलब है कि ललन सिंह की वजह से जदयू के बारे में यह धारणा बनी थी कि वह भाजपा और नरेंद्र मोदी की घनघोर विरोधी पार्टी हो गई है। संसद में दिया गया ललन सिंह का भाषण हो या बाहर के भी बयान हों। जैसे जैसे वे राजद के नजदीक पार्टी को ले जा रहे थे वैसे वैसे भाजपा से कटुता बढ़ रही थी। नीतीश को पता है कि बिहार में एक बड़ा वर्ग ऐसा है, जो केंद्र में नरेंद्र मोदी का समर्थन करता है लेकिन बिहार में नीतीश को देखना चाहता है। ललन सिंह की राजनीति से ऐसे वर्ग में नीतीश विरोधी धारणा बन रही थी। उनको हटा कर नीतीश ने इस तबके को संतुष्ट किया है। अभी यह नहीं कहा जा सकता है कि नीतीश किसके साथ लोकसभा चुनाव लड़ेंगे लेकिन अगर वे राजद और कांग्रेस के साथ ही लड़ते हैं तब भी चुनाव में यह मैसेज बना रहेगा कि वे चुनाव के बाद भाजपा के साथ जा सकते हैं।

सो, नीतीश ने राजद के रंग में रंगे होने की धारणा तोड़ी है तो भाजपा से नजदीकी का मैसेज भी बनवाया है। इसका फायदा यह हुआ है कि 10 दिन पहले जहां यह चर्चा हो रही थी कि जदयू का विलय राजद में होगा, जदयू में टूट हो जाएगी और तेजस्वी यादव मुख्यमंत्री बनेंगे वहां अब यह चर्चा हो रही है कि जदयू का तालमेल भाजपा के साथ हो सकता है। इससे नीतीश को पहला फायदा यह हुआ है कि उनकी पार्टी टूटने की चर्चा थम गई है। अगर वे राजद के साथ ही रहते तो उनके कई सांसद छोड़ कर जाते क्योंकि पिछली बार वे राजद के खिलाफ लड़ कर जीते थे और इस बार उनकी सीट राजद को मिलने वाली है। भाजपा के साथ जाने की चर्चाओं से सांसदों में कंफ्यूजन बना है। अगर जदयू और भाजपा का तालमेल हो जाता है तब तो कोई बात नहीं है लेकिन अगर नहीं भी जाते हैं और अगले एक-दो महीने कंफ्यूजन बना रहता है तो सांसदों के टूटने की संभावना काफी कम हो जाएगी।

दूसरी ओर राजनीतिक पहल अपने हाथ में लेकर नीतीश ने गेंद भाजपा और राजद के पाले में डाल दी है। अगर राजद की महत्वाकांक्षा तेजस्वी को सीएम बनाने की है और नीतीश यह इच्छा नहीं पूरी करते तब भी लालू प्रसाद समर्थन वापस लेकर गठबंधन की सरकार नहीं गिरा सकते हैं। इससे 'इंडिया' ब्लॉक में, सेकुलर राजनीति में और मतदाताओं के बीच उनकी साख बिगड़ेगी। तभी राजद की मजबूर है कि वह नीतीश को मुख्यमंत्री बनाए रखे। दूसरी ओर भाजपा की स्थिति ऐसी नहीं है कि वह नीतीश की पार्टी के 30 विधायक तोड़ सके। इतने विधायक तोडने़ से भी राज्य में उसकी सरकार नहीं बनने वाली है। उलटे नीतीश को कमजोर करने के प्रत्यक्ष मैसेज से नीतीश को फायदा होगा। भाजपा के लिए सबसे अहम लोकसभा चुनाव हैं, जिसमें उसे अपनी 17 और लोजपा की छह सीटें बचानी हैं। जदयू, राजद और कांग्रेस के साथ होने की वजह से यह मुश्किल होगा। गौरतलब है कि पिछली बार एनडीए को 39 सीटें मिली थीं। अगर नीतीश और भाजपा का तालमेल हो जाता है तो एनडीए को फिर एकतरफा जीत मिलेगी और दूसरा फायदा यह होगा कि विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' की राजनीति पंक्चर होगी। भाजपा को यह सब्जबाग दिखा कर नीतीश सीएम बने रह सकते हैं।

सू- दोकू क्र.059

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

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.58 का हल

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

मध्य वर्ग और क्रिमी भीड की दशा!

हरिशंकर व्यास

भारत में शिद्दत से अवसरों का तलाशता, छटपटाता एक छोटा सा मध्यवर्ग है। इसमें वे लोग हैजो सरकारी नौकरी में है या पेंशन पाते है या संगठित क्षेत्र की निजी नौकरी में है या ठीक-ठाक व्यापार कर रहा है। लेकिन इनके लिए अवसर लगातार सिमटते हुए हैं। तभी मध्य वर्ग की आबादी का एक हिस्सा किसी तरह से अमेरिका या दुनिया के किसी दूसरे सभ्य देश में वैध या अवैध रूप से घुसने की कोशिश में है। पिछले दिनों तीन सौ भारतीयों को लेकर निकारागुआ जा रहा एक विमान फ्रांस ने रोक लिया था और जांच के बाद वहीं से लौटा दिया था। यह विमान 'डंकी रूट' का हिस्सा था, जिसके जरिए लोग अवैध तरीके से मेक्सिको और उसके बाद अमेरिका या कनाडा में घुसते हैं। उस विमान में 70 फीसदी लोग पंजाब के और 30 फीसदी गुजरात के थे।

सोचें, देश के दो अपेक्षाकृत अधिक सम्पन्न राज्य के लोग कितने बेचैन हैं? किसी भी तरह से ये किसी सभ्य व विकसित या किसी भी तरह विदेश में जाने के लिए छटपटाता हुआ है। इस खबर के बाद पता चला कि पिछले दिनों दुबई से तीन विमान निकारागुआ गए। उनमें भी बड़ी संख्या में भारतीय सवार थे। अमेरिका में 30 लाख भारतीय हैं। इनमें एक लाख के करीब अवैध रूप से रह रहे भारतीय हैं। कितने लोग अवैध रूप से सीमा पार करने में परिवार के साथ मर गए, वह आंकड़ा अलग है। एक अच्छे जीवन की तलाश में मध्य वर्ग के लोग लाखों खर्च करके अवैध रूप से अमेरिका या यूरोप जाना चाहते हैं। देश की आबादी में अमीरों का एक जो तीसरा वर्ग है उसके हजारों लोग हर साल भारत की नागरिता छोड़ रहे हैं। ये अमेरिका, यूरोप, ब्रिटेन या ऑस्ट्रेलिया जा रहे हैं। इसी अमीर और सरकारी या कॉरपोरेट की नौकरी या अच्छे कारोबार से जुड़ा तीन-चार करोड़ लोगों का एक वर्ग है, जो खूब खर्च कर रहा है। इनके उफाननुमा खर्च में विदेशी आयातित चीजों की भारी बिक्री है लेकिन बाकी भारतीय परिवारों का खर्च सिमटता जा रहा है। एक आंकड़े के मुताबिक चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में यानी जुलाई से अक्टूबर 2023 में 7.6 फीसदी की विकास दर का जो डंका बजा है उसमें भारतीय परिवारों की खपत का हिस्सा सिर्फ 3.2 फीसदी ही बढ़ा है। यानी लोग खर्च कम कर रहे हैं। इसके बावजूद विकास दर की तेजी इस वजह से है क्योंकि जीडीपी के आकलन का फॉर्मूला सिर्फ उत्पादन से जुड़ा है। हालांकि ऐसा नहीं है कि उत्पादन भी बहुत हो रहा है। कंपनियां खर्च घटा कर या महंगाई बढ़ा कर मुनाफा कमा रही हैं। हालात यह हैं कि भारत के जीडीपी में सबसे ज्यादा योगदान करने वाले सेवा क्षेत्र की विकास दर छह फीसदी से नीचे आ गई है और सबसे ज्यादा रोजगार देने वाले कृषि उत्पादन की दर सिर्फ 1.2 फीसदी पर है। फिर भी 7.6 फीसदी की विकास दर का हल्ला है। स्थिति यह है कि गेहूं, चावल, चीनी सबके निर्यात पर भारत को पाबंदी लगानी पड़ी है ताकि चुनावी साल में अनाज की कमी या उसकी कीमत को लेकर भीड़ में हाहाकार न मचे।

देश की आबादी में अमीरों का एक जो तीसरा वर्ग है उसके हजारों लोग हर साल भारत की नागरिता छोड़ रहे हैं। ये अमेरिका, यूरोप, ब्रिटेन या ऑस्ट्रेलिया जा रहे हैं। इसी अमीर और सरकारी या कॉरपोरेट की नौकरी या अच्छे कारोबार से जुड़ा तीन-चार करोड़ लोगों का एक वर्ग है, जो खूब खर्च कर रहा है। इनके उफाननुमा खर्च में विदेशी आयातित चीजों की भारी बिक्री है लेकिन बाकी भारतीय परिवारों का खर्च सिमटता जा रहा है। एक आंकड़े के मुताबिक चालू वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में यानी जुलाई से अक्टूबर 2023 में 7.6 फीसदी की विकास दर का जो डंका बजा है उसमें भारतीय परिवारों की खपत का हिस्सा सिर्फ 3.2 फीसदी ही बढ़ा है।

फर्जी हस्ताक्षर व फोटो लगाकर बेच दी जमीन, मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन मालिक के फर्जी हस्ताक्षर व फोटो लगाकर जमीन बेचने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रेश्वर नगर मायाकुण्ड निवासी हरविन्दर सिंह ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके द्वारा कुछ वर्ष पूर्व एक संपत्ति खडकमाफ, ऋषिकेश जिला देहरादुन क्रय की गई थी जो कि उसके (हरविंदर सिंह) व उसके सहखातेदार तरसेम सिंह के नाम राजस्व अभिलेखों में दर्ज चली जा रही थीं। लेकिन स्व. तरसेम सिंह पुत्र स्वर्गीय बचन सिंह निवासी नजदीक रॉयल बेकरी बनखडी ऋषिकेश, अमरजीत सिंह पुत्र स्वर्गीय जरनैल सिंह निवासी डावा लोहारा रोड महानगर नजदीक गुरुद्वारा लुधियाना व इद्रपाल सिंह पुत्र स्वर्गीय जरनैल सिंह ने साजिश के तहत मिलीभगत करके उसकी उक्त संपत्ति को किसी अन्य व्यक्ति को विक्रय कर दिया था। उक्त संपत्ति को विक्रय करते समय अमरजीत सिंह द्वारा खुद को हरविंदर सिंह दर्शाते हुए अपनी फोटो लगा दी और उसके नाम के फर्जी हस्ताक्षर कर दिए। जब उसको घटना के बारे में पता चला तो उसके द्वारा नायब तहसीलदार को उक्त संपत्ति का दाखिला खारिज रुकवाने के लिए शिकायती पत्र दिया गया। उक्त व्यक्तियों द्वारा उसके साथ साजिश के तहत, फर्जीवाड़ा व धोखाधड़ी करते हुए राजस्व अभिलेखों से छेड़ छाड़ करने व राजस्व विभाग उत्तराखंड को भी गुमराह करने का कार्य किया गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नेताजी संघर्ष समिति ने लालबहादुर शास्त्री को पुण्यतिथि पर किया याद

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति व आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने पूर्व प्रधानमंत्री पण्डित लालबहादुर शास्त्री को उनकी पुण्यतिथि पर याद कर उनकी मूर्ति पर पुष्पांजलि अर्पित की।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति और उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने देश के भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय पंडित लाल बहादुर शास्त्री की पुण्यतिथि के अवसर पर उनकी भंडारी बाग स्थित मूर्ति पर जाकर पुष्पांजलि अर्पित की। इस मौके पर समिति और परिषद के कार्यकर्ताओं ने संकल्प लिया कि हम शास्त्री के जय जवान जय किसान के नारे को हमेशा बुलंद रखेंगे तथा उनके आदर्शो पर चलकर देश को प्रदेश की निस्वार्थ भाव से सेवा करेंगे। शास्त्री को पुष्पांजलि अर्पित करने वालों में नेताजी संघर्ष समिति के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और उत्तराखंड आंदोलनकारी सहित परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, आरिफ वारसी, प्रदीप कुकरेती, नवनीत गोसाई, धर्मानंद, विपुल नौटियाल सहित अनेक लोग शामिल हुए।

रक्तदान शिविर में 52 लोगों ने किया रक्तदान

संवाददाता

देहरादून। भारतीय रेडक्रास सोसाइटी के द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर में 52 लोगों ने रक्तदान किया।

आज यहां भारतीय रेडक्रास सोसाइटी की जिला शाखा देहरादून के तत्वावधान में होटल आईटीसी द सवाया मसूरी में एक निःशुल्क रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। उपरोक्त जानकारी देते हुए भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी की राज्य शाखा के कोषाध्यक्ष मोहन खत्री ने बताया कि भारतीय रेडक्रास सोसाइटी की जिला शाखा देहरादून के तत्वावधान में आज होटल आईटीसी द सवाया मसूरी में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 52 रक्तदाता युवा साथियों ने रक्तदान किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान में नवजातों में एनीमिया के चलते चिकित्सालयों में रक्त की कमी महसूस की जा रही है जिसकी पूर्ति के लिए रक्तदाताओं को बढ़चढ कर आगे आने की आवश्यकता है। भारतीय रेडक्रास सोसाइटी की जिला शाखा के चेयरमैन डॉ. एम.एस. अंसारी ने कहा कि जिस प्रकार विगत समय में कोरोना एवं डेंगू महामारी पूरे राज्य में अपने पैर पसार चुकी थी उसके चलते रक्त एवं प्लेटलेट्स की चिकित्सालयों में नितांत कमी बनी हुई थी उसे पूरा करने में रक्तदाताओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और आज नवजात शिशुओं में रक्त की कमी के चलते ऐसे ही एक अभियान की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि रक्तदान सभी दानों में महान है उससे जरूरतमंदों की जान बचाई जा सकती है। एचआर अरूण जोशी ने सभी रक्तदाताओं एवं रेडक्रास सोसाइटी के पदाधिकारियों का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि भारतीय रेडक्रास सोसाइटी ऐसे कठिन समय में आम आदमी के साथ खड़ी रहती है तथा समय-समय पर रक्तदान शिविरों का आयोजन करती रही है। रेड क्रॉस सोसाइटी द्वारा सभी रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सुनील कुमार, पार्षद पंकज खत्री, केशव खत्री, केशव यादव, संजय कुमार आदि अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

सरकारी कार्य के दौरान सोशल मीडिया का व्यक्तिगत प्रयोग पर प्रतिबंधः भरणे

❑पुलिस मुख्यालय ने जारी की सोशल मीडिया एडवाइजरी

संवाददाता

देहरादून। पुलिस महानिरीक्षक व प्रवक्ता पुलिस मुख्यालय नीलेश आनन्द भरणे ने कहा कि पुलिस कर्मियो द्वारा सरकारी कार्य के दौरान सोशल मीडिया का व्यक्तिगत प्रयोग किये जाने को प्रतिबन्धित किया जाता है।

आज यहां नीलेश आनन्द भरणे, पुलिस महानिरीक्षक पी/एम एवं प्रवक्ता पुलिस मुख्यालय ने बताया कि उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा विगत कई वर्षो से सोशल मीडिया का सार्थक प्रयोग करके जन-शिकायत का निस्तारण एवं सराहनीय कार्यों का प्रचार-प्रसार सफलतापूर्वक किया जा रहा है। सोशल मीडिया पर डाली गई प्रत्येक सामग्री पब्लिक प्लेटफार्म पर सबके लिये सुलभता से उपलब्ध है। अतएव विभागीय गरिमा के दृष्टिकोण से पुलिस अधिकारियों/कर्मचारियों के द्वारा व्यक्तिगत रूप से सोशल मीडिया के प्रयोगार्थ पुलिस मुख्यालय द्वारा पूर्व में भी पुलिस कार्मिकों के लिये सोशल मीडिया एडवाइजरी निर्गत की गई है। कुछ समय से ऐसे दृष्टान्त सामने आ रहे हैं, जहां पर पुलिस कार्मिकों द्वारा सोशल मीडिया पॉलिसी एवं उत्तराखण्ड सरकारी कर्मचारी आचरण नियमावली 2002 का उल्लंघन करते हुये सरकारी कार्य के दौरान सोशल मीडिया के प्रयोग एवं वावर्दी अशोभनीय रूप से वीडियो बनाकर उनको सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्म पर अपलोड किया गया है।

भविष्य में इस प्रकार के कृत्यों की पुनरावृत्ति रोकने हेतु गृह मंत्रालय, भारत सरकार, इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय की गाईड लाइन, उत्तराखण्ड सरकारी सेवक आचरण नियमावली, पुलिस वर्दी विनियम, ऑफिसियल सीक्रेट एक्ट तथा अन्य सुसंगत नियमों के अन्तर्गत पुलिस महानिदेशक के अनुमोदन उपरान्त अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था द्वारा उत्तराखण्ड पुलिस के समस्त कार्मिकों हेतु निम्नलिखित विस्तृत सोशल मीडिया पॉलिसी निर्गत की गयी है। सरकारी कार्य के दौरान प्रत्येक पुलिस कार्मिक का यह कर्तव्य है कि वह प्रदत्त कार्यों को पूर्ण लगन एवं मनोयोग से निष्पादित करें। सरकारी कार्य के दौरान सोशल मीडिया का व्यक्तिगत प्रयोग निश्चित रूप से पुलिस कर्मी के बहुमूल्य समय को नष्ट करता है। उन्होंने कहा कि सरकारी कार्य के दौरान अपने कार्यालय एवं कार्यस्थल पर वर्दी में वीडियो/रील्स इत्यादि बनाने अथवा किसी भी कार्मिक द्वारा अपने व्यक्तिगत सोशल मीडिया के प्लेटफार्म पर लाइव टेलीकास्ट को प्रतिबन्धित किया जाता है। ड्यूटी के उपरान्त भी बावर्दी किसी भी प्रकार की ऐसी वीडियो अथवा रील्स इत्यादि, जिससे पुलिस की छवि धूमिल होती हो, सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर अपलोड किये जाने को प्रतिबन्धित किया जाता है।

उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया के सन्दर्भ में भारतीय पुलिस सेवा के अधिकारियों की कॉडर कन्ट्रोलिंग अथॉरिटी, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा समय-समय पर निर्देश निर्गत किये गये हैं। उक्त दिशा-निर्देशों के अतिरिक्त उत्तराखण्ड सोशल मीडिया पॉलिसी-2024 का पालन करना भी अनिवार्य होगा।

अधिशासी अभियंता से मांगी 50 लाख की रंगदारी, मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। काशीपुर में ऊर्जा निगम के अधिशासी अभियंता को किसी ने डाक से पत्र भेजकर 50 लाख रुपये की रंगदारी मांगी है। रंगदारी न देने पर परिवार को जान से मारने की धमकी दी गयी है। मामले की तहरीर मिलने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी गयी तहरीर में ऊर्जा निगम के अधिशासी अभियंता अजीत कुमार यादव ने बताया कि बीती 5 जनवरी को उनके कार्यालय की डाक में एक रजिस्ट्री प्राप्त हुई। इसमें किसी व्यक्ति ने उनसे 50 लाख रुपये की रंगदारी मांगी है। साथ ही रंगदारी न देने पर परिवार को जान से मारने की धमकी दी गई है। तहरीर पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया हैं। यह वास्तव में धमकी है अथवा किसी की शरारत, पुलिस सभी पहलुओं को देखते हुए मामले की जांच में जुटी है। मामले को लेकर अधिशासी अभियंता के परिवार में दहशत है। एएसपी काशीपुर अभय सिंह का कहना है कि ऊर्जा निगम के अधिशासी अभियंता को रजिस्टर्ड डाक से धमकी भरा पत्र मिला है। जिसमें केस दर्ज कर मामले की जांच की जा रही है। उन्होने कहा कि यह किसी की शरारत भी हो सकती है। बहरहाल मामले की जांच जारी है।

फुटपाथ व्यवसासियों के उत्पीड़न के खिलाफ कम्युनिस्ट पार्टी का प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। रेहडी, पटरी व फुटपाथ के व्यवसासियों के उत्पीडन के खिलाफ मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने सचिवालय के समक्ष प्रदर्शन किया। सिटी मस्ट्रिेट के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां भारत की कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) के कार्यकर्ता परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए जहां से उन्होंने सचिवालय के लिए कूच किया। रैली परेड ग्राउंड से कनक चौक होते हुए सचिवालय के समक्ष पहुंची जहां पर पुलिस ने बैरकेडिग लगाकर उनको रोक दिया। वह वहीं पर धरने पर बैठ गये। जिसके पश्चात उन्होंने सिटी मजिस्ट्रेट के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि समाज के कमजोर वर्ग तथा इससे जुडे फुटपाथ व्यवसासियों रहेडी, पटरी, ठेली वालों का सुनियोजित ढंग से आये दिन उत्पीडन किया जा रहा है। भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने माना है कि फुटपाथ व्यावसायी समाज का वह महत्तवपूर्ण हिस्सा है जो बिना किसी सरकारी सहयोग के स्वंय व अपने परिवार का ना केवल भरण पोषण करता है बल्कि अन्य लोगों को भी रोजगार देता है। उन्होंने कहा कि फुटपाथ व्यवसायी उपभोक्ताओं को अन्य के मुकाबले सस्ते व सुगमता से जीवन से जुडी तमाम प्रकार की वस्तु उपलब्ध कराता है। देश व हमारे राज्य की आर्थिक प्रगति में उसका भी उतना ही योगदान है जितना कि किसी बडे उद्योगपति एवं अन्य कारोबारी का है। उन्होंने कहा कि इस व्यवसाय से जुडे लोग हमारी शहरी एवं कस्बाई आबादी के लगभग तीन प्रतिशत है जो कि हमारी अर्थ व्यवस्था में महत्वपूर्ण योगदान देते आये हैं। उन्होंने कहा कि देहरादून ही नही पूरे राज्य में वे लगभग एक माह से अपने रोजगार के लिए दर-दर भटक रहे हैं किन्तु उनकी सुनने वाला कोई नहीं है। इस संदर्भ में देहरादून की जिलाधिकारी व तमाम उचित माध्यमों को अवगत कराया जा चुका है। उन्होंने मांग की है कि फुटपाथ रेहडी, पटरी व्यवसासियों का सभी प्रकार का उत्पीडन बन्द किया जाये तथा सर्वोच्च न्यायालय वैडरजोन नीतियों को राज्य में शक्ति से लागू किया जाये। प्रदर्शन करने वालों में लेखराज, अतुल शर्मा, जबरसिंह पावेल, सरदार खान, हिमांशु चौहान, बालेश बवानिया, जगमोहन रावत आदि लोग शामिल थे।

एक नजर

वर्षा के जल को चैकडैम बनाकर संग्रहित किया जायेः संधु

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डॉ. एसएस संधु ने कहा कि पर्वतीय क्षेत्रों में वर्षा के जल को लाखों की संख्या में चैकडैम बनाकर संग्रहित कर भूजल को बढ़ाया जा सकता है। आज यहां मुख्य सचिव डॉ. एस.एस. संधु की अध्यक्षता में सचिवालय में जलस्रोत एवं नदी पुनरोद्धार प्राधिकरण (एसएआरआराए)की बैठक सम्पन्न हुयी। बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने कहा कि उत्तराखण्ड एक पर्वतीय प्रदेश होने के कारण मानसून सीजन के 3 महीनों में प्रदेश के पर्वतीय क्षेत्रों में होने वाली वर्षा का लगभग 90 प्रतिशत जल नदियों में बह जाने के कारण किसी भी प्रयोग में नहीं आ पाता और पर्वतीय क्षेत्रों में बाकी महीनों में पानी की कमी बनी रहती है।

मुख्य सचिव ने कहा कि पर्वतीय क्षेत्रों में वर्षा के जल को लाखों की संख्या में चैकडैम बनाकर संग्रहित कर भूजल को बढ़ाया जा सकता है। इससे पर्वतीय क्षेत्रों में सूख रहे जलस्रोतों को रिचार्ज किए जाने में सहायता मिलेगी, साथ ही, पर्वतीय क्षेत्रों के जल स्रोतों एवं नदियों में वर्षभर पानी की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सकेगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश के भूभाग का 70 प्रतिशत से अधिक वन क्षेत्र है, इसलिए वन विभाग को इसके लिए महत्त्वपूर्ण एवं एक्टिव भूमिका निभानी होगी।

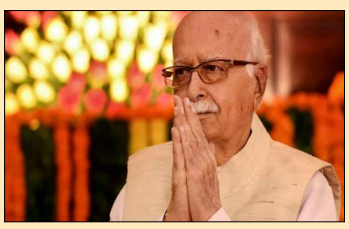
मुख्य सचिव ने एसएआरआरए को चेकडैम बनाने के लिए मास्टर प्लान तैयार किए जाने के निर्देश दिए। कहा कि मास्टर प्लान में प्राथमिकता को पहले से निधर्रित किया जाए। बिना समस्या वाले ऐसे स्थान जहां कम से कम तैयारी में तुरन्त कार्य शुरू किया जा सकता उनको प्राथमिकता में रखा जाए। उन्होंने कहा कि अगले 1 साल, 2 साल, 5 साल और 10 साल के लिए लक्ष्य निर्धारित करते हुए लक्ष्य के अनुसार योजना की लगातार मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने कहा प्रत्येक नदी के लिए अधिकारी नियुक्त कर ऐसे स्थानों को चिन्हित कर प्रदेश को सैचुरेट किया जाए जहां नदी की स्प्रिंग में चेकडैम बनाकर पानी का संग्रहण किया जा सके। मुख्य सचिव ने कहा कि वित्त के कुल बजट का 70-80 प्रतिशत खर्च चेकडैम पर खर्च किया जाए। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन, सचिव अरविन्द सिंह ह्यांकी, जलागम प्रबन्धन से श्रीमती नीना ग्रेवाल सहित अन्य उच्चाधिकारी उपस्थित थे।

प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होंगे लालकृष्ण आडवाणी

हमारे संवाददाता

नयी दिल्ली। राम मंदिर आंदोलन में अग्रणी भूमिका निभाने वाले भारतीय जनता पार्टी के दिग्गज नेता लालकृष्ण आडवाणी 22 जनवरी को अयोध्या में होने वाले प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होंगे।

यह बात आज मीडिया में आयी खबरो के अनुसार विश्व हिंदू परिषद के प्रमुख आलोक कुमार द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि राम मंदिर आंदोलन में भारतीय जनता पार्टी के दिग्गज नेता लाल कृष्ण आडवानी ने अग्रणी भूमिका निभाई थी। जो 22 जनवरी को अयोध्या में होने वाले प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शामिल होंगे। हालांकि अभी यह स्पष्ट नहीं है कि पार्टी के वरिष्ठ नेता मुरली मनोहर जोशी समारोह में शामिल होंगे या नहीं।



कुमार ने मीडिया संस्थानो को जारी बयान में कहा है कि आडवाणी जी ने कहा है कि वह जरूर आएंगे। अगर जरूरत पड़ी तो हम उनके लिए विशेष व्यवस्था करेंगे। जोशी के बारे में कुमार ने कहा, उन्होंने भी कहा है कि वह इस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आने की कोशिश करेंगे। बता दें कि आडवाणी भाजपा के संस्थापक सदस्य हैं और जोशी के साथ उन्होंने 1990 के दशक की शुरुआत में राम मंदिर आंदोलन में अग्रणी भूमिका निभाई थी। जोशी भी भाजपा के संस्थापक सदस्य हैं।

अच्छे कर्मों से ही मनुष्य देवत्व को प्राप्त कर सकता हैः आचार्य ममगाई

विशेष संवाददाता

रुद्रप्रयाग। कर्मों के आधार पर ही मनुष्य के आचरण निर्धारित होते हैं अगर व्यक्ति द्वेष भाव मन में रखता है तो कंस और पूतना की श्रेणी में आता है। अगर व्यक्ति को अपने कर्मों में शुद्धता और श्रेष्ठता लानी है तो उसका एकमात्र मार्ग भगवत भक्ति ही है।

यह बात आज परा कुराली लस्या में आयोजित भागवत कथा के दौरान आचार्य शिवप्रसाद मंमगाई द्वारा कही गई। कथा का आयोजन किशोर सिंह राणा द्वारा अपनी पूजनीय स्वर्गीय माताजी प्यारी देवी की पुण्यतिथि पर कराया गया था। कथा में कर्मों की प्रधानता और महत्व को बताते हुए आचार्य मंमगाई ने कहा कि कर्म मनुष्य की सबसे बड़ी संपत्ति होती है। कर्म ही मनुष्य को मानवता और पशुता की श्रेणी के भेद को समझाते है। किसी मनुष्य के बारे में कर्म ही उसके चरित्र का निर्माण करते हैं।

उन्होंने कहा कि पशुओं के अंदर विचार करने की और निर्णय करने की क्षमता का अभाव होता है जबकि भगवान ने मनुष्यों को सोचने विचारने और निर्णय लेने की अद्भुत क्षमता प्रदान की है। अगर हम सोच समझ कर सही निर्णय लेते हैं या कोई कर्म करते हैं तो वह हमको पुरुष से पुरुषोत्तम बनाने की ओर ले जाते हैं और अगर हमारे कर्म ठीक नहीं होते हैं तो वह हमें पशुता की ओर धकेल देते हैं। बुरे कर्म हमें भय, आशंकाओं और चिंताओं से घेर लेते हैं। बुरा कर्म करने वाले स्वतः ही तमाम दुखों को आमंत्रित करते हैं। वहीं अच्छे कर्मों के आधार पर ही हम सुख शांति सद्भाव और संतोष पाने के हकदार बन जाते हैं। जो लोग श्रेष्ठ कर्मों का चयन करते हैं और अपने माता-पिता की सेवा करते हैं, बुजुर्गों का सम्मान करते हैं। राग द्वेष और विद्वेष के भाव से परे रहकर अपना काम करते हैं वह परम आनंद के भागीदार बनते हैं और उन्हें ही देवत्व की प्राप्ति होती है।

इस अवसर पर क्षेत्र की तमाम गणमान्य व्यक्ति भक्तजन उपस्थित रहे। कथा के विराम होने पर किशोर सिंह राणा ने सभी से अनुरोध किया कि कल कथा 10 बजे से 1 बजे तक होगी तत्पश्चात भंडारे का आयोजन किया जाएगा जिसमें प्रसाद पाने के लिए आप सभी आमंत्रित हैं।

28 जनवरी को हल्द्वानी में विशाल मूल निवास स्वाभिमान महारैली आयोजित

हमारे संवाददाता

देहरादून। मूल निवास-भू कानून समन्वय संघर्ष समिति की बैठक में कई अहम प्रस्ताव पारित किए गए। बैठक में पचास से अधिक संगठनों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस मौके पर आंदोलन की अग्रिम रणनीति पर चर्चा की गई है। साथ ही 28 जनवरी को हल्द्वानी में विशाल मूल निवास स्वाभिमान महारैली का आयोजन करने का प्रस्ताव पारित किया गया है।

शहीद स्मारक (कचहरी देहरादून) में आयोजित बैठक में प्रस्ताव पारित किया गया कि मूल निवास-भू कानून समन्वय संघर्ष समिति की टीम राज्य आंदोलन में शहीद हुए आंदोलनकारियों और उत्तराखंड की महान विभूतियों के गांव जाकर उनके आंगन की मिट्टी को कलश में एकत्रित कर शहीद स्मारक लाएगी। जिस दिन हमारी मांगें पूरी होंगी, उस दिन हरिद्वार गंगा में कलश विसर्जित किया जाएगा। इसके अलावा ड्राफ्टिंग कमेटी, प्रचार-प्रसार समिति और वित्त नियंत्रण कमेटी के गठन का प्रस्ताव पारित किया गया। संगठन को मजबूत करने के लिए जिला और ब्लॉक स्तर पर कमेटियों का गठन करने पर सहमति बनी। साथ ही 15 जनवरी को बागेश्वर के सरयू नदी में स्थाई निवास प्रमाण पत्र प्रवाहित किये जायेंगे तथा भू कानून की प्रतियां फाड़ी जायेंगी और इन्हें भी सरयू नदी में प्रवाहित किया जाएगा। इसके बाद 28 जनवरी को हल्द्वानी में एक विशाल मूल निवास स्वाभिमान महारैली करने का प्रस्ताव पारित किया गया।

इस बैठक में वरिष्ठ पत्रकार आशुतोष नेगी द्वारा अंकिता हत्याकांड को प्रखर रूप से उठाये जाने पर सरकार द्वारा उनका उत्पीड़न किये जाने का समिति ने घोर भर्त्सना की और निंदा प्रस्ताव पारित किया। बैठक में भू कानून के ड्राफ्ट में चकबंदी के प्रावधान को भी शामिल करने का प्रस्ताव प्राप्त हुआ। बैठक में मूल निवास भू कानून समन्वय संघर्ष समिति के संयोजक मोहित डिमरी ने कहा कि लड़ाई लंबी है। हमें आपस में नहीं व्यवस्था के खिलाफ लड़ना है। हरेक व्यक्ति को मूल निवास और सशक्त भू कानून के आंदोलन से जोड़ना है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड की जनता एक बड़े आंदोलन की ओर बढ़ रही है। सरकार को जन भावनाओं का सम्मान करते हुए मांगें मान लेनी चाहिए। संघर्ष समिति के सह संयोजक लुशुन टोडरिया ने कहा कि युवाओं और महिलाओं को आंदोलन से जोड़ा जा रहा है। देश के विभिन्न हिस्सों में भी लोगों से संपर्क कर आंदोलन को गति दी जा रही है। इस मौके पर पहाड़ी स्वाभिमान सेना के संरक्षक आशुतोष नेगी ने कहा कि हमारे अनुसूचित जाति के लोगों को मूल निवास का सबसे अधिक लाभ मिलेगा। उनके हक को भी बाहर के लोग मार रहे हैं। कृषक बागवान उद्यमी संगठन के महामंत्री दीपक करगेती एवं समन्वय समिति के सदस्य दीपक ढोंडियाल ने चकबंदी लागू करने पर जोर दिया और कहा कि जमीन प्रबंधन के मिस मैनेजमेंट से आम लोगों को नुकसान हो रहा है। कहा कि जल, जंगल, जमीन और अन्य तरह के सभी संसाधनों पर मूल निवासियों का पहला हक होना चाहिए।

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।