सोमवार
15 जनवरी 2024

पृष्ठ 4

किताबें उठाते ही आती है नींद तो ट्राई करें ये टिप्स, कभी नहीं महसूस होगी सुस्ती

पृष्ठ 5

अनन्या पांडे ने अपना हॉलिडे एल्बम किया जारी

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 329
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

कलाकार प्रकृति का प्रेमी है अतः वह उसका दास भी है और स्वामी भी।

– रवींद्रनाथ ठाकुर

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

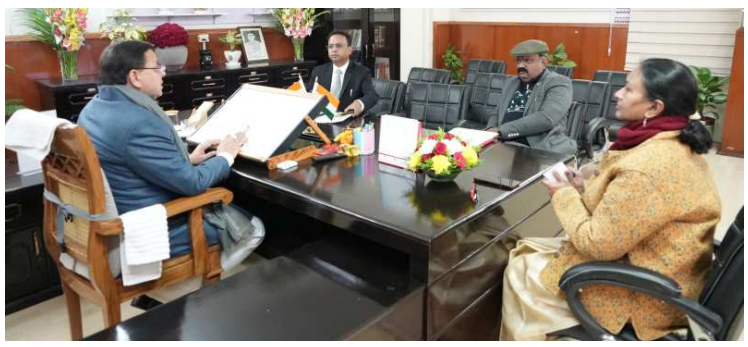
आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

गुलदार पकड़ने के लिए पिंजरे लगाने के साथ रात्रि गश्त भी करें वन विभाग: सीएम

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून के विभिन्न क्षेत्रों में गुलदार द्वारा बच्चों पर आक्रमण करने की घटनाओं पर चिंता व्यक्त करते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रमुख सचिव वन श्री आर. के सुधांशु को निर्देश दिये कि इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए प्रभावी कार्ययोजना पर कार्य करें।



मुख्यमंत्री ने सचिवालय में बैठक लेते हुए कहा कि इस तरह की घटनाओं को रोकने में लापरवाही बरतने वाले वन विभाग के अधिकारियों पर सख्त कार्रवाई भी की जाए। गुलदार को पकड़ने के लिए पिंजरे लगाये जाएं और रात्रि गश्त की जाय। उन्होंने कहा कि प्रदेश में जिन क्षेत्रों में मानव-वन्यजीव संघर्ष की घटनाएं हो रही है, उन क्षेत्रों में वन विभाग को 24 घंटे अलर्ट मोड पर रखा जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मानव वन्यजीव संघर्ष में मृत्यु होने पर मृतक के परिवारजनों को आर्थिक सहायता के रूप में प्रदान की जाने वाली अनुग्रह राशि को 4 लाख रूपये से बढ़ाकर 6 लाख रूपये करने का प्रस्ताव जल्द लाया जाए। उन्होंने कहा कि नये वाइल्ड लाईफ रेस्क्यू सेंटर भी बनाये जाएं। वाइल्ड लाइफ में धारण क्षमता से अधिक जानवर होने की स्थिति में यदि अन्य राज्यों से जानवरों की डिमांड आ रही है, तो इसकी भी डिटेल रिपोर्ट बनाई जाए। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, प्रमुख वन संरक्षक, वन्यजीव डॉ. समीर सिन्हा उपस्थित थे।

बता दें कि अभी 20 दिन पूर्व राजधानी देहरादून के सिंघली गांव में गुलदार द्वारा एक चार वर्षीय बच्चे को अपना शिकार बना लिया गया था। जिसके बाद वन विभाग द्वारा क्षेत्र में पिजरे भी लगाये गये थे लेकिन लम्बा समय बीत जाने के बावजूद गुलदार वन विभाग की पकड़ से दूर है। इसके बाद बीती शाम राजपुर क्षेत्रांतर्गत कैनाल रोड स्थित सुंधोवाला गांव में गुलदार द्वारा एक और बच्चे पर हमला कर उसे गम्भीर रूप से घायल कर दिया गया है।

- कांग्रेस प्रदेश प्रभारी शैलजा का दून में भव्य स्वागत -

कांग्रेस को एकजुट करना सबसे बड़ी चुनौती

विशेष संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस की आपसी गुटबाजी से चर्चाओं के केंद्र में रहे प्रदेश प्रभारी देवेंद्र यादव को हटाकर कांग्रेस ने अब उत्तराखंड कांग्रेस की कमान अनुभवी और वरिष्ठ कांग्रेसी नेता कुमारी शैलजा को सौंपें जाने के बाद आज वह अपने पहले दौरे पर जब देहरादून जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर पहुंची तो कांग्रेस के तमाम नेताओं द्वारा उनका भव्य स्वागत किया गया। कुमारी शैलजा को जो चुनौती पूर्ण कार्य कांग्रेस के शीर्ष नेतृत्व द्वारा सौंपा गया है उसमें वह कितना कामयाब होती हैं यह तो आने वाला समय ही बताएगा लेकिन उनके सामने लोकसभा चुनाव में पार्टी की जीत और अच्छे प्रदर्शन से पूर्व पार्टी को एकजुट और संगठित करने की जिम्मेदारी ज्यादा महत्वपूर्ण है।

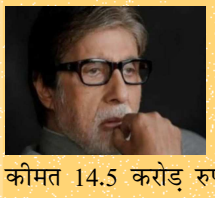
❑आते ही शुरू किया बैठकों का दौर
❑पार्टी नेताओं से जाना-समझा पार्टी का हाल

कुमारी शैलजा ने आज यहां कांग्रेस मुख्यालय पहुंचकर सबसे पहले सभी पूर्व व वर्तमान विधयकों के साथ बैठक की इस बैठक में पूर्व प्रदेश अध्यक्ष प्रीतम सिंह से लेकर नेता विपक्ष यशपाल आर्य तथा गणेश गोदियाल से लेकर वर्तमान प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा तक तमाम बड़े नेता मौजूद रहे। इस बैठक में कुमारी शैलजा द्वारा प्रदेश में चल रही चुनावी तैयारियों से लेकर सरकार की नीतियों और महत्वपूर्ण विषयों पर विधायकों के साथ चर्चा की गई।

कुमारी शैलजा द्वारा इसके बाद लोकसभा चुनाव के लिए नियुक्त किए गए ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

अमिताभ बच्चन ने अयोध्या में खरीदा 14.5 करोड़ रुपए कीमत का प्लॉट

मुंबई। बिग बी अयोध्या में ने अयोध्या में एक प्लॉट खरीदा है। यह प्लॉट उन्होंने मुंबई के एक डेवलपर कंपनी श्द हाउस ऑफ अभिनंदन लोढ़ाश के जरिए खरीदा है। अमिताभ बच्चन का यह प्लॉट एक 7 स्टार मल्टी परपज एन्क्लेव- द सरयू में है। डेवलपर कंपनी ने इसकी ज्यादा जानकारी को रिवील नहीं किया है। हालांकि कंपनी से जुड़े सूत्रों ने इसकी कीमत और प्लॉट के साइज का खुलासा किया है। हिंदुस्तान टाइम्स के मुताबिक, सूत्रों ने इस प्लॉट की कीमत 14.5 करोड़ रुपए बताई है जबकि इसका साइज 10 हजार वर्गफुट है। अमिताभ बच्चन का बर्थप्लेस अयोध्या से ज्यादा दूर नहीं है। बिग बी प्रयागराज के रहने वाले हैं। डेवलपर कंपनी ने अमिताभ बच्चन के प्लॉट खरीदने को एक माइलस्टोन बताया है। कंपनी के अध्यक्ष अभिनंदन लोढ़ा ने कहा कि वे सरयू के पहले ग्राहक के रूप में बिग बी का वेलकम करते हैं और इसे लेकर एक्साइटेड हैं। अभिनंदन लोढ़ा ने बताया कि द सरयू एन्क्लेव राम मंदिर से लगभग 15 मिनट की दूरी पर और अयोध्या अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से 30 मिनट की दूरी पर स्थित है।



उड़ान में देरी होने पर एक यात्री ने पायलट को जड़ा मुक्का

नई दिल्ली। सर्दी के इस मौसम में कोहरे का असर फ्लाइट्स पर भी पड़ा है। कई फ्लाइट्स आए दिन लेट हो रही हैं या डाइवर्ट कर दी जा रही हैं। अब एक वीडियो वायरल हो रहा है। इसमें पायलट उड़ान में देरी की घोषणा कर रहे थे। इतने में ही गुस्साए यात्री ने नाराज होकर पायलट पर जोरदार हमला कर दिया। पायलट को चेहरे पर गंभीर चोट आई है।

दरअसल, 14 जनवरी, 2024 को दिल्ली से गोवा जाने वाली इंडिगो की उड़ान 6ई-2175 में देरी हो रही थी। देरी के कारण फ्लाइट में सवार एक यात्री नाराज हो गया और उसने पायलट पर हमला कर दिया। इस घटना का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गहा है।

विमानन सुरक्षा एजेंसी ने उस वायरल वीडियो के संबंध में जांच शुरू कर दी है, जिसमें दिल्ली से गोवा जाने वाली इंडिगो की उड़ान (6ई-2175) कोहरे के कारण देरी होने पर एक यात्री ने पायलट को मुक्का मार दिया था। ये घटना दोपहर करीब एक बजे की है। यात्री की पहचान साहिल कटारिया बताई जा रही है। दिल्ली के रहने वाले साहिल कटारिया एक बिजनेसमैन हैं।

घटना के बाद, साहिल को दिल्ली पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। भारतीय दंड संहिता की धारा 323 (स्वेच्छिक चोट पहुंचाना) और 353 (लोक सेवक के कर्तव्यों में बाधा डालना) के तहत मामला दर्ज किया गया है। साहिल को दिल्ली पुलिस ने न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सामाजिक न्याय को यात्रा

कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी एक बार फिर 2024 के लोकसभा चुनाव से पूर्व अपनी भारत जोड़ो यात्रा पर निकल पड़े हैं। उन्होंने अपनी 2022 की भारत जोड़ो यात्रा का समापन जम्मू कश्मीर के लाल चौक पर किया था। उस समय उन्होंने यह घोषणा कर दी थी कि वह जल्द ही ऐसी ही एक और यात्रा करेंगे। दरअसल बड़े नेताओं के बारे में कहा जाता है कि वह एयर कंडीशनर कमरों में बैठकर आम आदमी के हितों की राजनीति करते हैं। राहुल गांधी की पहले की यह यात्रा जिसमें 20 सप्ताह का समय लगा था एक तरह से उनकी पदयात्रा ही थी, 7 सितंबर 2022 को शुरू की गई इस यात्रा में राहुल गांधी ने 4000 किलोमीटर के सफर में लाखों लोगों से सीधे बात व संवाद किया था उनकी समस्याओं और हालात की जमीनी हकीकत को समझने का प्रयास किया था। निश्चित तौर पर इस यात्रा से उन्हें देश, समाज और लोगों को समझने का मौका मिला था जो किसी भी नेता के लिए बहुत जरूरी होता है। यह यात्रा ऐसे समय में की गई थी जब देश में कड़ाके की सर्दी का दौर रहता है अपनी दूसरी यात्रा जो उन्होंने कल मणिपुर से शुरू की गई है उसके लिए भी उन्होंने सर्दी के मौसम को ही चुना है। जब पूरे देश में शीत लहर का दौर जारी है लेकिन राहुल गांधी इसकी परवाह किए बिना एक बार फिर लंबे सफर पर निकल पड़े हैं यह यात्रा 20 मार्च को मुंबई में समाप्त होगी अपने 6000 किलोमीटर से अधिक लंबे सफर में राहुल गांधी 15 राज्यों के 110 जिलों से होकर गुजरेंगे। उनकी इस सामाजिक न्याय यात्रा को लेकर भाजपा सहित तमाम दलों के नेताओं द्वारा भले ही कुछ भी माना जाए या कुछ भी कहा जा रहा हो लेकिन राहुल गांधी की इस यात्रा के उद्देश्य उनकी नजर में एक दम साफ है उनका मानना है कि भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार द्वारा देश में सामाजिक नफरत और विद्वेष की भावना को बढ़ावा देकर सामाजिक विघटन की स्थिति पैदा कर रही है। अमीर और अमीर तथा गरीब और अधिक गरीब हो रहे हैं। महंगाई और बेरोजगारी तथा भ्रष्टाचार बढ़ रहा है। उन्होंने अपनी यात्रा को जो नाम दिया है उससे ही साफ हो जाता है कि वह लोगों को सामाजिक न्याय दिलाने के लिए इस यात्रा पर निकले हैं। भाजपा का मानना है कि राहुल गांधी जिन मुद्दों को लेकर यात्रा कर रहे हैं जनता उन्हें पहले ही खारिज कर चुकी है। अब देश में महंगाई भ्रष्टाचार या बेरोजगारी या सांप्रदायिकता कोई मुद्दा है ही नहीं। भाजपा नेता कहते हैं अगर यह मुद्दे होते तो देश की जनता कांग्रेस का बायकाट नहीं करती। लेकिन यह भाजपा नेताओं की सोच हो सकती है कांग्रेस और राहुल गांधी की सोच नहीं है। कांग्रेस नेताओं की सोच यही है कि देश की जनता एक न एक दिन उनकी सोच को सही मानेगी क्योंकि झूठ की राजनीति अधिक दिन तक नहीं चल सकती है। लोकतंत्र में इस बात का कोई महत्व नहीं होता है कि सच क्या है और झूठ क्या है अगर महत्वपूर्ण होता है तो केवल यही की जनता का समर्थन किसके साथ है। बात चाहे राम महोत्सव की हो या फिर राहुल गांधी की सामाजिक न्याय यात्रा की, सभी उद्देश्य तो केवल 2024 में होने वाला लोकसभा चुनाव ही हैं। भले ही लोग राहुल गांधी की इस साहसिक यात्रा की कितनी सराहना क्यों न कर रहे हो लेकिन उन्हें मिलने वाला समर्थन ही इस यात्रा की सफलता-असफलता तय करेगी।

सीएम धामी ने किया 'कुमाऊंनी रामलीला ऐतिहासिक और सांस्कृतिक अध्ययन' शोध ग्रंथ का लोकार्पण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। संस्कार परिवार देवभूमि ट्रस्ट देहरादून द्वारा अयोध्या में श्रीराम मंदिर प्राणप्रतिष्ठा के पावन अवसर पर आयोजित सनातन गौरव उत्सव के दूसरे दिन आज डा. मथुरा दत्त जोशी के शोध ग्रंथ 'कुमाऊंनी रामलीला ऐतिहासिक और सांस्कृतिक अध्ययन' के नवीन संस्करण का लोकार्पण उत्तराखंड के यशश्वी मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के कर कमलों द्वारा मुख्यमंत्री आवास पर किया गया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री को श्रीराम दरबार,पशुपति नाथ नेपाल की रुद्राक्ष माला के साथ मकर संक्रांति के पावन अवसर पर बनाए जाने वाले घुघुते भी भेंट किए गए। इस शोध ग्रंथ में कुमाऊ का परिचय, भारत में रामलीला का उद्भव और स्वरूप, कुमाऊं की रामलीला का उद्भव एवं विकास, गढ़वाल मंडल में रामलीला का स्वरूप, रामलीला का बदलता स्वरूप, रामलीला में प्रयोग होने वाले आभूषण, अस्त्र-शस्त्र एवं वेशभूषा, संगीत में प्रयोग होने वाले वाद्य यंत्र, प्रमुख कलाकार ,श्रृंगार करने वाला प्रबंध मैनेजर, संगीतिक पदों की संरचना, कथावस्तु और संवाद, राग की दृष्टि से पदों में प्रयुक्त भाषा शैली एवं भाव तत्व, रामलीला का सामाजिक सांस्कृतिक महत्व, रामलीला का आर्थिक महत्व, विदेश में भारतीय रामलीला का बढ़ता प्रचलन आदि विस्तार से बताया गया है।

इस अवसर पर डा. मथुरा दत्त जोशी, योगाचार्य डा. बिपिन जोशी, भगवती जोशी, गीता जोशी, रमेश जोशी, विमला जोशी, पण्डित कमल जोशी, पंडित संजय जोशी,एडवोकेट तनुज जोशी उपस्थित रहे। दून योग पीठ देहरादून की दोनो शाखाओं में विशेष योग शिविर और श्रीराम ध्यान (मेडिटेशन) कराया गया साथ ही माता वैष्णो देवी गुफा योग मंदिर टपकेश्वर महादेव और श्री राम कुष्ठ आश्रम में खिचड़ी वितरण किया गया।

गुलदार के हमले में घायल बच्चे का कैबिनेट मंत्री ने जाना हाल

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने आज राजकीय दून अस्पताल पहुंचकर बीती रात देहरादून के कैनाल रोड के पास दोस्तों के साथ खेल रहे 12 वर्षीय बच्चे पर गुलदार के हमले में घायल दून अस्पताल में भर्ती निखिल थापा का हाल चाल जाना। उन्होने चिकित्सकों को उचित उपचार हेतु आवश्यक दिशा निर्देश दिये।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मौके पर उपस्थित वन विभाग के अधिकारियों को पिंजरा बढ़ाने और जल्द से जल्द गुलदार को ट्रेंकुलाइज कर उसे पकड़ने के लिए निर्देशित किया। उन्होंने कहा सरकार द्वारा घायल को 20 हजार रुपए जो मुआवजा राशि दी जाती है वह पीड़ित परिवार को दे दी गई है। मंत्री ने अधिकारियों को शीघ्र शेष राशि पीड़ित के परिवारजनों को देने के निर्देश दिए गए। उन्होंने कहा सरकार पीड़ित परिवार के साथ खड़ी है। इस अवसर पर

❑चिकित्सकों को उचित उपचार हेतू किया निर्देशित

मंत्री गणेश जोशी ने अस्पताल में भर्ती हुए अन्य मरीजों का हाल चाल भी जाना।

ज्ञात हो कि घटना बीती देर शाम (रविवार) को राजपुर थाना क्षेत्र के कैनाल रोड के पास की है। यहां पर सुंधोवाली में रिस्पना नदी किनारे 12 वर्षीय निखिल थापा पुत्र शेरबहादुर थापा अपने चार-पांच दोस्तों के साथ खेल रहा था। शाम करीब सवा छह बजे गुलदार ने 12 वर्षीय निखिल थापा पर हमला कर दिया था।

अज्ञात वाहन की टक्कर से स्कूटी सवार वृद्ध की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की टक्कर से स्कूटी से छिटक कर सडक पर गिरे वृद्ध की ट्रक के नीचे आने से मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज। अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 15 बीघा ढालवाला निवासी कैलाश जोशी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई व पिता पूर्णानंद जोशी अपनी स्कूटी से बाजार से घर की तरफ आ रहे थे जब वह आरटीओ कार्यालय के पास पहुंचे तभी अज्ञात वाहन ने उनकी स्कूटी पर टक्कर मार दी जिससे उसके पिता पूर्णानंद स्कूटी से छिटक कर सडक पर गिर गये और पीछे से आ रहे ट्रक के टायर के नीचे आकर उनकी मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आ ते दक्षं मयोभुवं वह्निमद्या वृणीमहे।
पान्तमा पुरुस्पृहम्।।
(ऋग्वेद ९-६५-२८)

हे परमेश्वर ! आज और अभी से हम आपको और आपकी शक्तियों को स्वीकार करते हैं। हमें आपकी सुरक्षा, आनंद और समृद्धि प्रदान करने की शक्ति बहुत प्रिय है। हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि हमें भी सुख, शांति, समृद्धि और सुरक्षा प्रदान करो।

राम उत्सव को घर-घर दीप जगाने की मुहिम को सार्थक करेंगे: संजय

संवाददाता

हरिद्वार। संजय चोपडा ने कहा कि राम उत्सव को सफल बनाने के उद्देश्य से घर-घर दीप जगाने की मुहिम को सार्थक किया जायेगा।

आज यहां राम जन्मभूमि अयोध्या में 22 जनवरी को भगवान राम की प्राण प्रतिष्ठा के शुभारंभ पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर देश में घर-घर दीप जागने के कार्यक्रम को सफल बनाने के उद्देश्य की पूर्ति के लिए पूर्व मंडी अध्यक्ष, भाजपा नेता संजय चोपड़ा द्वारा रामघाट पर भारी तादाद में इकट्ठा होकर सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों को राम दरबार के चित्र वितरित कर आगामी 22 जनवरी के राम उत्सव कार्यक्रम को सफल बनाने को लेकर सभी को संकल्पित किया। इस अवसर पर संजय चोपड़ा ने कहा देश विदेश उत्सुकता के साथ राम उत्सव का आयोजन अपने-अपने स्तर पर समर्पण भाव से कर रहा है।

ण्आगामी 22 जनवरी को अयोध्या में मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम विराज रहे हैं। राम उत्सव के इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए असंगठित क्षेत्र के श्रमिक मजदूर स्ट्रीट वेंडर्स भी धूमधाम से मनाएंगे।

उन्होंने कहा यह पवित्र घाट रामघाट की ऐसी मान्यता है कि यहां श्री राम जब हिमालय दर्शन को जा रहे थे इस दौरान इस स्थान पर भी आए थे इसीलिए राम उत्सव को सफल बनाने के लिए राम दरबार के चित्र घर घर जाकर वितरित किए जाएंगे ताकि कोई भी परिवार भगवान श्री राम के आशीर्वाद से वंचित न रह पाए। संजय चोपड़ा ने कहा 14 जनवरी से 22 जनवरी तक मंदिरों के प्रांगण की साफ - सफाई, प्रसाद वितरण, मां गंगा में दीपदान के आयोजन को सफल बनाने के लिए सभी राम भक्तों को संकल्पित किया जा रहा है। राम दरबार के चित्रों के साथ भजन कीर्तन करने वालों में चंद्र प्रकाश शर्मा, राजकुमार, सुबोध कुमार गुप्ता, मानसिंह, वीरेंद्र कुमार, मनीष शर्मा, ओमप्रकाश भाटिया, पवन शर्मा, चंद्रकांत, राधेश्याम रतूड़ी, कुंवर सिंह मंडवाल, संजय कुमार, राजेश अरोड़ा, प्रभात सिंह, कमल कुमार, मोहनलाल, नंदकिशोर, हरिप्रसाद आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

बच्चों में सामाजिक गुणों का करें विकास

पढाई के साथ ही बच्चों के सपूर्ण विकास के लिए उनमें सामाजिक गुणों का विकास भी जरुरी है। बच्चे को सामाजिक बनाने के लिए बातचीत की कला और भावनात्मक संयम की जरूरत होती है। इन गुणों को विकसित करने की जिम्मेदारी अभिभावकों की होती है पर अभिभावकों के सामने अहम् समस्या यह होती है कि इन गुणों को किस तरह से विकसित किया जाए? हम यहां पर कुछ ऐसी ही महत्वपूर्ण बातें बता रहे हैं जिन्हें ध्यान में रखकर आप अपने बच्चे को सक्रिय बना सकते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार बच्चे जन्म से ही सामाजिक होते हैं। उनमें प्राकृतिक रूप से सामाजिक होने का गुण होता है इसलिए उनका सबसे पहला सामाजिक जुड़ाव अपने माता-पिता से होता है जो उनके लिए इमोशनल कोच की भूमिका अदा करते हैं। यही भावनात्मक जुड़ाव बच्चों में भावनात्मक संयम और बातचीत करने की कला विकसित करती है जो उन्हें सोशल बनाने में मदद करती है। इसलिए शुरुआत जल्दी करें।

बच्चों को अलग-अलग तरह से खेलों में शामिल करें। वहां पर आपका बच्चा अपने हमउम्र बच्चों के साथ आरामेद महसूस करेगा। इन खेलों के जरिये बच्चा दूसरे बच्चों के साथ उसका जुड़ेगा। इस दौरान वह अपने को स्वतंत्र महसूस करेगा जिसके कारण बच्चे का सामाजिक विकास तेजी से होगा।

बच्चे को खिलौनों में व्यस्त रखने की बजाय आउटडोर गेम्स खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। आउटडोर गेम्स खेलते हुए वह अन्य बच्चों के संपर्क में आएगा और नई-नई बातें सीखेगा जिससे बच्चे के सामाजिक और मानसिक विकास में वृद्धि होगी। खेलों के दौरान अपने बच्चे को खिलौने या फूड आइटम्स आदि चीजों को शेयर करने को कहें। उसे साझा करने का महत्व समझाएं। बच्चों को एक्टिविटीज में व्यस्त रखने के साथ-साथ 'प्लीज' 'सॉरी' और 'थैंक्यू' जैसे बेसिक मैनर्स और एटीकेट्स भी सिखाएं। पार्टनर्स जिस तरह से आपस में बातचीत करते हैं बच्चे भी अपने फ्रेंड्स के साथ उसी तरीके से बात करते हैं।

शोधों में भी यह बात साबित हुई है कि जो अभिभावक अपने बच्चों के साथ बहुत अधिक बातचीत और विचारों का आदान-प्रदान करते हैं उन बच्चों का सामाजिक विकास तेजी से होता है। समय के साथ-साथ उन बच्चों में बेहतर बातचीत करने की कला भी विकसित होती है। अभिभावकों को भी चाहिए कि वे बच्चों के साथ हमेशा आई-कॉन्टैक्ट करते हुए बातचीत करें। जब भी बच्चे दूसरे लोगों से बातें करें तो उनकी बातों को ध्यान से सुनें। सबसे पहला और महत्वपूर्ण काम है कि वे बच्चे में नकारात्मकता को हावी न होने दें। बच्चे के साथ बातचीत करते हुए उसके विचारों व इच्छाओं को जानने का प्रयास करें और उसकी भावनाओं की कद्र करें। किशोर उम्र के बच्चों पर पैनी नजर रखें लेकिन हर समय उनके आसपास मंडराने की कोशिश न करें। बच्चों को भी स्पेस की जरूरत होती है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ उनमें समझदारी भी आने लगती है। ज्यादा रोक-टोक करने की बजाय उन्हें अपने निर्णय लेने दें बल्कि निर्णय लेने में उनकी मदद भी करें। जो अभिभावक अपने बच्चों के आसपास मंडराते रहते हैं वे अपने बच्चों में सामाजिक कौशल को विकसित नहीं होने देते।

जिन अभिभावकों के पैरेंटिंग स्टाइल में नियंत्रण अधिक और प्यार कम होता है उनके बच्चे अधिक सोशल नहीं होते। अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि जो पैरेंट्स दबंग किस्म के होते हैं उनके बच्चों का स्वभाव अंतर्मुखी होता है और इनके दोस्त भी बहुत कम होते हैं। ऐसे अभिभावक अपने बच्चे को बातचीत के दौरान हतोत्साहित करते हैंसमय के साथ-साथ ऐसे बच्चे अनुशासनहीन विद्रोही और अधिक आक्रामक हो जाते हैं। समय-समय पर बच्चे के दोस्तों के बारे में पूरी जानकारी रखें ताकि वह गलत संगत में न पड़े। बाहरी लोगों को समझने की कला विकसित करें ताकि वह धोखेबाजी का शिकार न हो।

मोबाइल और इंटरनेट में खो रही बच्चों की दुनियां

तकनीक के इस युग में मोबाइल और इंटरनेट के कारण बच्चों की दुनियां भी इसी में खोती जा रही है। इससे उनके सामाजिक कौशल में भी कमी आ रही है। यहां तक कि छोट-छोटे बच्चे भी मोबाइल टैबलेट व कंप्यूटर में इस कदर खो जाते हैं कि खुद को आसपास के माहौल से अलग कर लेते हैं। इसका असर उनके मानसिक और शारीरिक विकास पर पड़ता है। इससे ये बच्चे घर से बाहर मैदान में खेलने जाने से भी कतराते हैं। इसके अलावा पहले जहां बच्चे आसपास के बच्चों के साथ मिलते थे मिलजुलकर खेलते थे वह भी आजकल देखने में नहीं आ रहा है। इससे बच्चों की आंखें भी कमजोर होती जा रहीं हैं और उन्हें बचपन से ही चश्मा लगाना पड़ रहा है।

वहीं जानकारों का मानना है कि बच्चों में स्मार्टफोन टैबलेट आईपैड व लैपटॉप के रूप में स्क्रीन एडिक्शन लगातार बढ़ रहा है और भविष्य में इसका बुरा असर पड़ने वाला है। मोबाइल रेडियेशन से उनके मस्तिष्क पर भी दीर्घकालिक प्रभाव पड़ने की आशंकाएं हैं। इसका असर बच्चों को अपने भावों को नियंत्रित करने की क्षमता पर पड़ सकता है और यह स्वस्थ संचार सामाजिक संबंधों तथा रचनात्मक खेलों को प्रभावित कर सकता है। दो साल तक के बच्चों द्वारा किसी भी प्रकार के स्क्रीन मीडिया और स्क्रीन पर बिताए गए समय को जानकार गलत बताते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि मानवीय संबंधों की कीमत पर स्क्रीन का इस्तेमाल बच्चों में सामाजिक-संचार कौशल तथा पारिवारिक कर्तव्यों को प्रभावित कर सकता है। हाल में खुलासा हुआ है कि स्क्रीन एडिक्शन से बच्चों में विभिन्न प्रकार के संज्ञानात्मक दोष हो सकते हैं। स्क्रीन एडिक्शन से बच्चों में ऑस्टिन स्पेक्ट्रम विकार (एएसडी) होने का भी खतरा होता है।

बार-बार बासी भोजन खाएंगे तो...

आज कल लोगों में बासी खाना खाने का प्रचलन काफी ज्यादा बढ़ गया है। ऐसा ज्यादातर ऑफिस जाने वाले लोगों के साथ ही होता है जिनके बार बार-बार खाना बनाने का समय नहीं होता। पर दोस्तों, खाना चाहे कितना भी सादा या बेस्वाद क्यूं ना हो, अगर वह ताजा और गरम है तो वह फ्रिज में रखे खाने से लाख गुना अच्छा ही होता है।

हम जैसा भी भोजन करते हैं वह अपनी प्रकृति के अनुसार हमारे तन-मन दोनों पर प्रभाव डालता है। अगर आप रात का बचा खाना सुबह भी खाते हैं तो आपको बैक्टीरिया से होने वाली बीमारियां हो सकती हैं। अगर आपको लगता है कि बासी खाना पौषण से भरा होता है तो, ऐसा नहीं है। इसमें पोषक तत्वों की हानि हो जाती है और खाना बेस्वाद भी हो जाता है। इसी के साथ अगर आप मीट-मछली खाने के शौकीन हैं तो, उसे फ्रिज के अंदर हमेशा कवर कर के ही रखें।

अगर आप बचा हुआ खाना खा भी रहें हैं तो उसे बहुत ही अच्छी प्रकार से गर्म कर लें, जिससे उसमें पनपने वाले बैक्टीरिया का नाश हो सके। आइये जानते हैं कि बासी भोजन करने से पेट के कौन-कैन से रोग हो सकते हैं...

कई सारी स्टडी में ये बात सामने आई है कि खाने में 4० प्रति. से 14० प्रति. के बीच में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। अगर आप ऐसा भोजन प्रयोग करने वाले हैं जो दो घंटे से बन कर तैयार है और फ्रिज में भी नहीं रखा गया है तो उसमें बैक्टीरिया होने के चांस बढ़ जाते हैं, जिससे फूड प्वाइज़निंग हो सकती है।

बासी खाने में बैक्टीरिया होने की वजह से पेट की समस्या पैदा हो सकती है। इसके अलावा पेट में पहुंचने वाले बैक्टीरिया खाने को सड़ाना शुरु कर देते हैं जिससे पाचन क्रिया में परेशानी आती है। कभी भी दो घंटे पहले बनाया हुआ खाना ना खाएं।

क्या आपको एसिडिटी की समस्या है? हो सकता है कि आपकी बासी खाना खाने की आदत की वजह से ऐसा होता हो।

भले ही बासी खाना देखने में कितना ही ताजा क्यूं ना लग रहा हो, लेकिन उसमें बैक्टीरिया मौजूद होते हैं। अगर खाना एक या दो दिन पुराना है तो आपको उल्टियां हो सकती हैं। यह बैक्टीरिया द्वारा पैदा किये एक टॉक्सिन और कैमिकल ही वजह से होता है।

डायरिया, किसी ना किसी तौर पर फूड प्वाइजनिंग से जुड़ी है। इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिये आपको ताजा खाना ही खाना चाहिये।

पुराना बासी खाना खाने से पेट में गैस, एसिडिटी और दर्द शुरु हो सकता है। अगर आप बहुत ज्यादा फ्रिज में रखा हुआ भोजन खाते हैं तो आपको पेट दर्द की शिकायत हो सकती है।

बुखार बैक्टीरियल संक्रमण की वजह से हल्का बुखार और शरीर अस्वस्थ हो सकता है। अगर आपको भी ऐसे लक्षण दिखें तो आप तुरंत ही अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

कई रोगों में हितकारी होता है चुकंदर

चुकंदर में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम और सोडियम में समृद्ध हे फोलिक एसिड और विटामिन सी का अच्छा स्त्रोत है। चुकंदर पौष्टिक होने की वजह से शरीर में कमजोरी को दूर करनेवाला, रक्तशोधक व कई रोगों में फायदा करता है। चुकंदर का सलाद के रूप में अधिक किया जाता है। जिन महिलाओं को माहवारी में कष्ट होता है, उन्हें अधिक से अधिक कच्चा चुकंदर खाना चाहिए। यह दूध और रक्त बढाता है और माहवारी में भी लाभ पहुंचाता है। चुकंदर के 1०० ग्राम रस में 25 ग्राम सिरका मिलाकर बालों की जडों में लगाने से रूसी खत्म होती है और बालों का झडना भी रूक जाता है। यकृत रोगों व पित्ताशय संबंधों विकारों में चुकंदर के रस के साथ समभाग में गाजर व ककडी का रस मिलाकर सुबह-शाम पीने से फायदा मिलाता है। चुकंदर के रस के साथ गाजर का रस समभाग में मिलाकर पीने से शरीर की ताकत तो बढती है, साथ ही मोटापा नहीं बढता और अनावश्यक चर्बी भी कम होती है।

शक्ति और ऊर्जा का केंद्र है पिरामिड!

पिरामिड यानी कि शक्ति और ऊर्जा का केंद्र। यह एक गुंबदनुमां आकृति होती है जिसके आसपास होने ऊर्जा से भरपूर शुद्ध वायु मिलती है और शांति का अनुभव होता है। यही नहीं कार में पिरामिड रखने से आप बड़ी सी बड़ी दुर्घटना से भी बच सकते हैं। वास्तु शास्त्र के मुताबिक कार या बाइक में पिरामिड रखने से सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। वास्तु के मुताबिक पिरामिड शक्ति संचय का श्रेष्ठ उपकरण होता है। यही वजह है कि दुर्घटना से बचने ध्यान और चिकित्सा के क्षेत्र में पिरामिड का प्रयोग किया जाता है।

दुर्घटना से बचाता है पिरामिड

पिरामिड सकारात्मक ऊर्जा का स्त्रोत होता है। इसे कार या फिर किसी भी वाहन में रखने से व्यक्ति में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। साथ ही कभी एक्सीडेंट की स्थिति बनें भी तो यह व्यक्ति को सही निर्णय लेने में मदद करता है। पिरामिड के बारे में कहा जाता है कि इससे निकलने वाली वाली पॉजिटिव एनर्जी चालक को एकाग्रता के साथ गाड़ी चलाने में मदद करती है। शास्त्र कहता है कि वाहन में रखा पिरामिड दुर्घटना से बचाने में असरदायक है।

बढ़ती है एकाग्रता

वास्तु के मुताबिक एक्रागता व स्मरण शक्ति में वृद्धि करने के लिए किसी बर्तन में चावल रखें और उसके ऊपर पिरामिड रख दें। इसके बाद गणपति मंत्र का जाप करें। इसके बाद उन्हीं चावलों की खीर बना लें। इस खीर को खाने से आपकी एकाग्रता और स्मरण शक्ति में वृद्धि होगी।

बढ़ती है आंखों की रोशनी

वास्तु कहता है कि किसी पात्र में पानी

रखकर उसमें पिरामिड रख दें। इसके बाद उसी पानी से चेहरा और आंखों को धोने से चेहरे पर चमक और आंखों की रोशनी बढ़ती है।

आर्थिक संपन्नता आती है

वास्तु के मुताबिक व्यापार में वृद्धि के लिए शुभ समय में पिरामिड लाएं। इसके बाद मां लक्ष्मी के मंत्रों से उसकी पूजा करके ईशान कोण या फिर उत्तर दिशा में रख दें। इससे आपके व्यवसाय में वृद्धि होगी।

शत्रु नाश भी होता है

वास्तु शास्त्र कहता है कि पिरामिड को यदि बगलामुखी मंत्र से अभिमंत्रित करके दक्षिण दिशा में लगा दिया जाए तो इस तरह से शत्रुओं का नाश हो जाता है।

रोग से मिलती है मुक्ति

यदि किसी व्यक्ति को कोई बीमारी हो तो पिरामिड से राहत मिल सकती है। वास्तु शास्त्र के मुताबिक जिस भी अंग में बीमारी हो उसे अंग में पिरामिड बांधने से शीघ्र लाभ मिलता है।

वास्तु दोष होता है दूर

वास्तु शास्त्र के मुताबिक यदि किसी भवन में वास्तु दोष है तो भवन के ऊपरी हिस्से में पिरामिड बनवाने से वास्तु दोष दूर हो जाता है। उस भवन में रहने वाला व्यक्ति दीर्घायु होता है। साथ ही धार्मिकता में उसका रुझान बढ़ता है।

जरूरी हैं एहतियाती तैयारियां

गजा में इजराइली हमलों के कारण पश्चिम एशिया में क्षेत्रीय युद्ध भडकने का खतरा पैदा हो गया है। नतीजतन, वैश्विक सप्लाई चेन भंग होने लगा है। इससे फिर महंगाई का दौर आने की आशंकाएं गहराती जा रही हैं। भारतीय नौसेना की तत्परता ने उस जहाज को समुद्री डाकुओं से अपहरण के कुछ घंटों के अंदर ही छुड़ा लिया, जिस पर कम-से-कम 15 भारतीय कर्मचारी सवार थे। एमवी लीला नॉरफोक नाम के इस जहाज पर लाइबेरिया का झंडा लगा हुआ था। चार जनवरी की शाम हथियारों से लैस पांच-छह अज्ञात लोग जहाज पर सवार हो गए थे। यह खबर मिलने के बाद भारत के लड़ाकू जहाज 'आईएनएस चेन्नई' को एमवी लीला की मदद के लिए भेजा गया। भारतीय नौसेना का एक विमान भी अपहृत जहाज के ऊपर से उड़ा। आखिरकार डाकू संभवत: जहाज को छोड?र भाग गए, क्योंकि जब जहाज की जांच-पड़ताल की गई, तो उस पर कोई अवांछित व्यक्ति नहीं मिला। यह घटना शायद नहीं होती, अगर इजराइल-फिलस्तीन युद्ध के कारण लाल सागर में तनाव पैदा नहीं हुआ होता। तब संभवत: जहाज को रूट बदलकर उस तरफ जाने की जरूरत नहीं पड़ती, जहां यह घटना हुई। लाल लागर में यमन के हूती गुट के हमलों के कारण जहाजों की आवाजाही असुरक्षित हो गई है। हूती ने गजा में फिलिस्तीनीयों के साथ एकजुटता दिखाने के लिए लाल सागर में भी ड्रोन और मिसाइल हमले किए हैं। उसने कहा है कि इजराइल से संबंधित सभी जहाजों को निशाना बनाया जाएगा। उसके हमलों के बाद कई जहाजों को रास्ता बदलना पड़ा है। पिछले महीने भारत के तट से 370 किलोमीटर दूर 'एमवी केम प्लूटो' टैंकर पर एक ड्रोन से हमला हुआ था। उसके बाद से भारतीय नौसेना ने चौकसी बढ़ा दी है। उसका फायदा एमवी लीला को मिला। जैसे हालात हैं, उनके बीच अभी इस चौकसी को लंबे समय तक जारी रखने की जरूरत पड़ सकती है। गजा में इजराइली हमलों के कारण पश्चिम एशिया में क्षेत्रीय युद्ध भडक जाने का खतरा पैदा हो गया है। लेबनान, इराक, सीरिया इसकी जद में आ चुके हैं। अमेरिका संभवत: ईरान को भी इस दायरे में खींच लेगा। उस हालत में वैश्विक सप्लाई चेन के भंग होने की गंभीर स्थिति पैदा हो जाएगी। इसीलिए पूरी दुनिया में एक बार फिर महंगाई का दौर आने की आशंकाएं जताई जा रही हैं। उन स्थितियों के लिए भी एहतियाती तैयारी की जरूरत है। (आरएनएस)

ईडी पर हमला क्यों?

सरकारी कामकाज में लगे अधिकारियों को निशाना बनाना देश में कानून-व्यवस्था और लोकतंत्र के बुनियादी कायदों के हो रहे ह्रास का संकेत है। इसलिए सभी पक्षों को पश्चिम बंगाल में हुई घटना के कारणों पर पूरी गंभीरता से सोच-विचार करना चाहिए।

पश्चिम बंगाल में तृणमूल कांग्रेस के एक नेता के यहां जांच के सिलसिले में गए प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के अधिकारियों पर उस नेता के समर्थकों का हमला ऐसी घटना है, जिसे किसी सूरत में स्वीकार नहीं किया जा सकता। अपेक्षित है कि कानून लागू करने वाली एजेंसियां इस कांड में तत्परता से उचित कार्रवाई करेंगी। सरकारी कामकाज में लगे अधिकारियों को इस तरह निशाना बनाना देश में कानून-व्यवस्था और लोकतंत्र के बुनियादी कायदों के हो रहे ह्रास का संकेत है। इसलिए सभी पक्षों को इस घटना पर पूरी गंभीरता से सोच-विचार करना चाहिए। सवाल है कि केंद्र सरकार की एक एजेंसी को खासकर विपक्षी खेमों में खलनायक की तरह क्यों देखा जा रहा है? उल्लेखनीय है कि दो मुख्यमंत्री झारखंड के हेमंत सोरेन और दिल्ली के अरविंद केजरीवाल लगातार ईडी के समन की अवहेलना कर रहे हैं। केजरीवाल ने आरोप लगाया है कि केंद्र में सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी खुलेआम सीबीआई और ईडी का दुरुपयोग कर रही है।

इन एजेंसियों को दूसरी पार्टियों को तोडने और उनके नेताओं को भाजपा में शामिल कराने का औजार बना लिया गया है। केजरीवाल की इस राय से विपक्ष का ज्यादातर हिस्सा सहमत नजर आता है, तो उसकी एक वजह है। 2022 में एक अंग्रेजी अखबार ने ईडी की तरफ से दर्ज किए मुकदमों पर एक रिपोर्ट दी थी। उसके मुताबिक मनी लॉन्ड्रिंग रोकने के लिए बने कानून- पीएमएलए में 2019 में बदलाव कर ईडी को यह शक्ति दे दी गई कि वह लोगों के आवास पर छापेमारी, सर्च और गिरफ्तारी कर सकती है। इससे पहले किसी अन्य एजेंसी की ओर से दर्ज की गई एफ़आईआर और चार्ज़शीट में पीएमएलए की धाराएं लगने पर ही ईडी जांच करती थी, लेकिन अब ईडी खुद एफ़आईआर दर्ज करके गिरफ़्तारी कर सकती है। उस रिपोर्ट के मुताबिक़ 2014 से 2022 तक ईडी के निशाने पर रहे क़रीब 95 फ़ीसदी यानी 115 नेता विपक्ष के थे। इसलिए ये धारणा गहराती चली गई है कि ईडी विपक्ष को परेशान करने वाली एजेंसी बन गई है। यह जरूरी है कि ईडी की इस नकारात्मक छवि को तोड़ा जाए, ताकि उसमें सबका भरोसा बहाल हो सके। (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

किताबें उठाते ही आती है नींद तो ट्राई करें ये टिप्स, कभी नहीं महसूस होगी सुस्ती

पढने के दौरान कई बार किताबें उठाते ही क्या आपके बच्चे को भी नींद आने लगती है। बच्चों ही नहीं बड़ों के साथ भी ये समस्या देखने को मिलती है। चाहकर भी वे पढ़ नहीं पाते हैं। अगर आपके या आपके जानने वाले किसी के साथ भी ऐसा ही हो रहा है तो जानें इसका कारण और कैसे इस परेशानी से बच सकते हैं।।।

किताबें उठाते ही क्यों आती है नींद

दरअसल, जब हम पढ़ाई करते हैं तो आंखों से जुड़े मसल्स पर प्रेशर पडने लगता है। हमारा ब्रेन पढ़ी हुई चीजों को याद कर उसे कलेक्ट करता रहता है। जब आंखों के मसल्स थक जाते हैं या स्लो काम करने लगते हैं तो नींद आने लगती है। कई बार पढने के दौरान हमारे बैठे का तरीका भी गलत होने पर नींद आ सकती है। यह बिल्कुल वैसा ही होता है, जैसे सफर के दौरान बस या ट्रेन में बैठे-बैठे ही हम सो जाते हैं। इसलिए पढ़ाई के दौरान बॉडी पोस्चर को इस तरह रखना चाहिए, जिससे उसे न ज्यादा आराम महसूस हो और ना ही ज्यादा सुस्ती लगे।

पढ़ाई करते हुए आए नींद तो जानें क्या करें

1 अंधेरे में पढ़ाई न करें

जब भी आप पढ़ाई करने बैठे तो ऐसी जगह चुनें जहां पर्याप्त रोशनी हो। इससे आंखों पर कम प्रभाव पड़ेगा और कम रोशनी वाली जगह बैठने से भी बच जाएंगे।अंधेरे में पढ़ाई करने पर नींद आने लगती है।

2 ओपन स्पेस में ही पढ़ें

खुली जगहों जैसे छत या बालकनी में हवा और रोशनी काफी अच्छी आती है। इसलिए ऐसी जगहों पर पढ़ाई करना चाहिए। इससे सुस्ती कम महसूस होगी और नींद भी नहीं आएगी। इसका फायदा आंखों को भी होगा।

3 कभी भी बिस्तर पर न पढ़ें

कुछ लोग बिस्तर पर बैठकर पढ़ाई करते हैं। ऐसा करने से आलस और सुस्ती महसूस होती है। जिससे पढने में बिल्कुल भी मन नहीं लगेगा। इसलिए जब भी पढ़ाई करें तो टेबल और कुर्सी पर करें। इससे नींद से बच जाएंगे।

4 पढ़ाई से पहले हल्का भोजन ही करें

ज्यादा खाने के बाद सुस्ती और नींद आना स्वाभाविक है ऐसे में जब भी खाना खाएं तो तुरंत बाद पढने न बैठें। पढने से पहले हल्का और पचने वाले भोजन करें। इससे नींद नहीं आएगी और आलस भी नहीं लगेगा। (आरएनएस)

सुबह भारी नाश्ता लेने से दिनभर भूख कम लगती है

काफी लोग सोचते हैं कि सुबह भारी नाश्ता लेने से दिनभर भूख कम लगती है। लेकिन साइंस ऐसा नहीं कहता, एक नए शोध के मुताबिक सुबह का भारी-भरकम नाश्ता मोटापा कम करने में मददगार नहीं है।

इस अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग सुबह यादा खाते हैं वे दिनभर यादा खाते रहते हैं। ये शोध 400 महिला-पुरुषों पर किया गया।

शोधकर्ताओं ने अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों द्वारा लिए गए भोजन में कैलोरी की मात्रा ज्ञात की। जो परिणाम सामने आए उनमें देखा गया कि सुबह अच्छा खासा नाश्ता लेने वाले लोगों के दिनभर के खाने-पीने में किसी तरह की कमी नहीं थी। इन लोगों ने भारी-भरकम नाश्ते के बाद दोपहर के भोजन और रात के खाने में भी उतना ही खाया।

इसका मतलब है कि भारी-भरकम नाश्ता आपकी भूख को और ब?ाता है और आप यादा कैलोरी ग्रहण करते हैं। न्यूट्रीशन जर्नल के मुताबिक जर्मनी के शोधकर्ताओं का कहना है कि जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं उन्हें सुबह से ही अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

शोध के मुताबिक म्यूनिख के टैक्निकल विश्वविद्यालय के शोधकर्ता वोल्कर शुस्डजिएरा ने करीब 400 महिला-पुरूषों से सामान्य रूप से खाते रहने के लिए कहा लेकिन उन्होंने 10 दिन तक इस बात पर नजर रखी कि वे क्या खाते हैं। शोधकर्ताओं ने यह भी कहा कि सुबह का नाश्ता न करने से यह जरूरी नहीं है कि लोगों का वजन बढे जबकि कई स्वस्थ वजन वाले लोग नियमित रूप से भोजन नहीं करते हैं।

शब्द सामर्थ्य -062

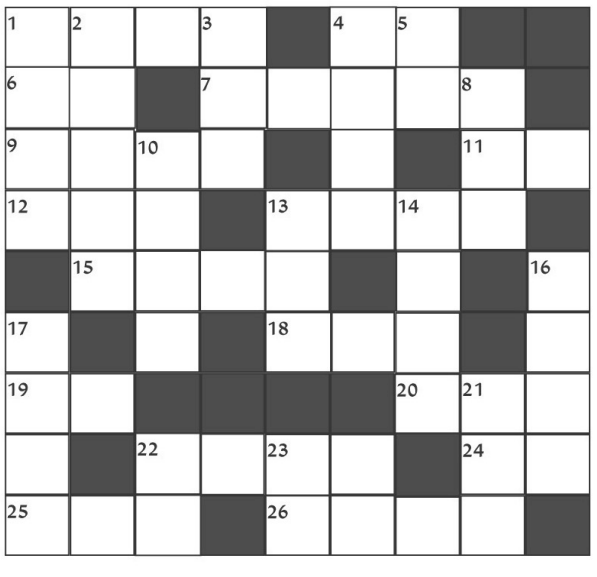
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

आर माधवन ने अपनी आगामी फिल्म का पहला लुक किया शेयर

सीरीज द रेलवे मेन में रति पांडे के किरदार से दर्शकों का दिल जीतने वाले अभिनेता आर माधवन ने आगामी फिल्म से अपना लुक शेयर किया है।

तस्वीरों में रहना है तेरे दिल में के अभिनेता ने सफेद फॉर्मल शर्ट, नेवी ब्लू पैंट, मैचिंग टाई और बेज कोट पहना हुआ है। उन्होंने ब्लैक फॉर्मल जूतों के साथ लुक को पूरा किया और दाढ़ी-मूंछ वाला लुक दिया। माधवन ने कहा, यह मेरी नई फिल्म का लुक है। इस साल चार फिल्में पाइपलाइन में हैं, एक अजय देवगन और एक अक्षय कुमार के साथ है। एक जियो के साथ हिसाब बराबर है। दूसरी विक्रम वेधा है। नयनतारा के साथ टेस्ट और एक तमिल फिल्म अधिरष्टसाली है। 53 वर्षीय अभिनेता ने 2022 में रॉकेट्री द नंबी इफेक्ट के साथ अपने निर्देशन की शुरुआत भी की थी। यह फिल्म भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के वैज्ञानिक नंबी नारायणन के जीवन पर आधारित है। शिव रवैल द्वारा निर्देशित द रेलवे मेन चार-पार्ट वाली मिनी-सीरीज है। इसमें माधवन, केके मेनन, बाबिल खान और दिव्येंदु जैसे कलाकारों ने शानदार एक्टिंग की है।(आरएनएस)

कॉफी विद करण में जाह्नवी कपूर ने शेयर किया दिल दहला देने वाला पल

हाल ही में अपनी बहन खुशी कपूर के साथ स्ट्रीमिंग चैट शो कॉफी विद करण में नजर आई बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्नवी कपूर ने उस दिल दहला देने वाले पल को साझा किया, जब उन्हें पता चला कि उनकी मां, प्रसिद्ध अभिनेत्री श्रीदेवी की अचानक मृत्यु हो गई है।

बवाल की अभिनेत्री ने खुलासा किया कि यह उनकी छोटी बहन खुशी थी, जिसने उन्हें सांत्वना दी और इस त्रासदी का सामना करने में उन्हें शांत किया।

अभिनेत्री ने शो के होस्ट करण जौहर को उस पल के बारे में बताया, जब मुझे कॉल आया तो मैं अपने कमरे में थी और मुझे खुशी के कमरे से रोने की आवाज आ रही थी। मैं चिल्लाते और रोते हुए उसके कमरे में गई, मुझे याद है कि जैसे ही उसने मेरी तरफ देखा तो रोना बंद कर दिया। वह बस मेरे बगल में बैठी और मुझे सांत्वना देने लगी और उसके बाद मैंने उसे कभी इस बारे में रोते हुए नहीं देखा।

फरवरी 2018 में दुबई में श्रीदेवी का निधन हो गया था। परिवार उनके पति बोनी कपूर के भतीजे मोहित मारवाह की शादी में शामिल होने के लिए दुबई गया था। श्रीदेवी ने शादी के बाद अपनी बड़ी बेटी जान्हवी के 21वें जन्मदिन की खरीदारी के लिए दुबई में कुछ दिन बिताने का फैसला किया था।(आरएनएस)

शादी के बाद आइरा खान ने पति नुपुर के साथ तस्वीर की शेयर

बॉलीवुड स्टार आमिर खान की बेटी आइरा खान ने अपनी और अपने पति नुपुर शिखरे की एक तस्वीर साझा की है। आइरा और नुपुर ने अपने परिवार की मौजूदगी में शादी की थी। गुरुवार की सुबह, आइरा ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर तस्वीर साझा की। फोटो में आइरा ने ब्राइड टू बी हेयरबैंड को फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। इरा ने बुधवार शाम मुंबई के ताज लैंड्स एंड में अपने लॉन्गटाइम बॉयफ्रेंड नुपुर से शादी की। उन्होंने लाइट पिंक हैरम पैंट के साथ डार्क ग्रीन कलर का ब्लाउज पहना था। शादी में आमिर, रीना दत्ता, किरण राव, आज़ाद और जुनैद मौजूद थे। कथित तौर पर, आइरा और नुपुर की मुलाकात कोविड के दौरान हुई थी, जब वह अपने पिता आमिर के साथ ट्रेनिंग ले रहे थे।

अनन्या पांडे ने अपना हॉलिडे एल्बम किया जारी

एक्ट्रेस अनन्या पांडे, जो नए साल का जश्न मनाने के लिए यूके में थीं, ने अपना हॉलिडे एल्बम जारी किया।

अनन्या अपने कथित बॉयफ्रेंड आदित्य रॉय कपूर के साथ छुट्टियां मनाने गई थीं। एक वायरल तस्वीर में दोनों यूके में आइस स्केटिंग का आनंद लेते दिख रहे हैं। अनन्या ने अपने हॉलिडे एल्बम में आदित्य की फोटो शेयर नहीं की।

एक तस्वीर में अनन्या ने लंदन की झीलों और पक्षियों की फोटो शेयर की हैं।

दूसरे स्नैप में अनन्या को लंदन के फूड्स का आनंद लेते हुए दिखाया गया है। इसमें खूबसूरती से सजाए गए क्रिसमस ट्री, दिल के शेप की चॉकलेट की भी झलक है। एक तस्वीर में 25 वर्षीय अभिनेत्री को आइस-स्केटिंग का आनंद लेते हुए भी दिखाया गया है।

पोस्ट पर लंदन का जियोटैग दिया गया और कैप्शन में लिखा, मुझे पता है कि मुझे थोड़ी देर हो गई है, लेकिन जैसा कि अहाना ने खो गए हम कहां के अंत में कहा था, यह रीबूट का समय है और हर साल कुछ संकल्प लेकर हम खुद को बदलने की कोशिश करते हैं, लेकिन इस साल मुझे उम्मीद है कि आप पूरी तरह से अपने जैसे हो सकते हैं।

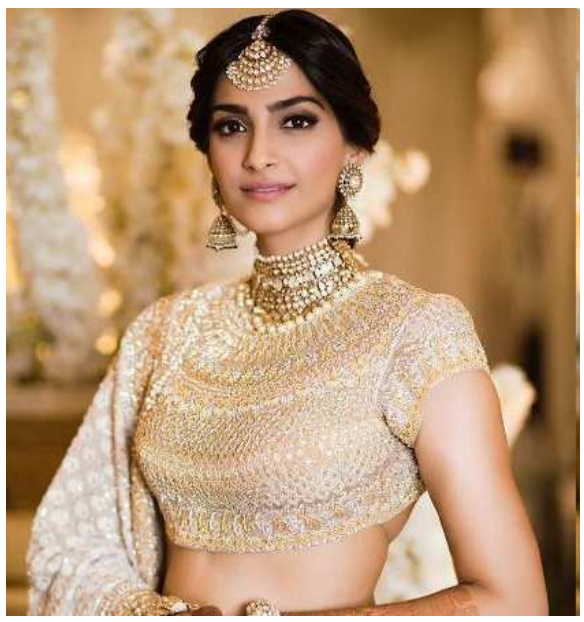
अनन्या हाल ही में रिलीज हुए ड्रामा खो गए हम कहां में अहाना के अपने किरदार का जिक्र कर रही थीं। अर्जुन वरैन सिंह द्वारा निर्देशित इस फिल्म में सिद्धांत चतुर्वेदी और आदर्श गौरव भी हैं।

फिल्म तीन दोस्तों के इर्द-गिर्द घूमती है जो सोशल मीडिया के दबाव के बावजूद अपने लक्ष्य और रिश्तों को आगे बढ़ाते हैं।

फैंस ने कमेंट में पूछा, तो, कैमरा मैन आदित्य हैं?

एक्ट्रेस की अगली फिल्म कंट्रोल और सी. शंकरन नायर की अनकही कहानी है।

अभिनेत्री सोनम कपूर को बिना किसी क्रैश डाइट के फिट होने में लगे 16 महीने



अभिनेत्री सोनम कपूर ने खुलासा किया कि अगस्त 2022 में उनके बेटे वायु कपूर आहूजा के जन्म के बाद उन्हें फिर से पहला जैसा होने में 16 महीने लग गए।

सोनम ने इंस्टाग्राम पर कई तस्वीरें साझा की, जिसमें वह लहंगे में बेहद खूबसूरत लग रही थी। अपने लुक को पूरा करने के लिए उन्होंने ईयररिंग्स पहने थे और बालों को जूड़े में बांध रखा था। तस्वीरों के कैप्शन में लिखा, मुझे फिर से पहले जैसा महसूस करने में 16 महीने लग गए।

सोनम ने कहा कि उन्होंने कोई क्रैश डाइट फॉलो नहीं की।

अभिनेत्री ने कहा, धीरे-धीरे बिना किसी क्रैश डाइट और वर्कआउट के निरंतर स्वयं और शिशु की देखभाल करते हुए यह सब किया। मैं अपने शरीर के लिए बहुत आभारी हूं।

उन्होंने यह भी कहा, एक महिला होना एक अद्भुत बात है।

सोनम और आनंद 8 मई, 2018 को शादी के बंधन में बंधे थे। 2022 में जोड़े ने घोषणा की थी कि वे अपने पहले बच्चे की उम्मीद कर रहे हैं।(आरएनएस)

सुष्मिता सेन ने एक्स ब्वॉयफ्रेंड रोहमन शॉल के बर्थडे पर लुटाया प्यार

एक्ट्रेस सुष्मिता सेन ने अपने एक्स ब्वॉयफ्रेंड रोहमन शॉल को जन्मदिन की बधाई दी। इस मौके पर उन्होंने सोशल मीडिया पर जमकर प्यार लुटाया।

सुष्मिता और रोहमन 2018 से 2021 तक रोमांटिक रिलेशनशिप में रहे, पर 23 दिसंबर 2021 को इंस्टाग्राम पोस्ट के जरिए उन्होंने अपने ब्रेकअप की घोषणा की।

अब, रोहमन के जन्मदिन पर एक्ट्रेस ने एक मिरर सेल्फी शेयर की, जिसमें दोनों को विंटर आउटफिट में देखा जा सकता है। सुष्मिता ने ब्लैक कलर के जॉगर और मैचिंग लेदर जैकेट पहनी हुई है और ग्रे बीनी कैप और ग्रे बूट्स के साथ पेयर किया है। वहीं रोहमन ने ब्लैक जॉगर्स और मैचिंग जैकेट पहनी हुई है।

जन्मदिन की पोस्ट में एक्ट्रेस ने लिखा है, हैप्पी बर्थडे बाबूशाह, ऐसे ही हमेशा खुश रहो...तुम्हारे लिए ढेर सारा प्यार और ब्लेसिंग्स। रोहमन ने पोस्ट पर कमेंट करते हुए लिखा, थैंक यू बाबू सुष्मिता की बेटी रेनी ने लिखा, आई लव दिस पिक्चर। सुष्मिता की दो गोद ली हुई बेटियां रेनी और अलीसा हैं।(आरएनएस)

राहुल का ही चेहरा है भाजपा के आगे

अजीत द्विवेदी

कांग्रेस नेता राहुल गांधी 14 जनवरी से 'भारत न्याय यात्रा' पर निकलने वाले हैं। यह उनकी 'भारत जोड़ो यात्रा' की दूसरी कड़ी है, जिसमें वे थोड़ी दूर पैदल चलेंगे और लंबी दूरी बस से तय करेंगे। हाइब्रीड मोड में होने वाली यह यात्रा मणिपुर से शुरू होगी और मुंबई में संपन्न होगी। मार्च के मध्य में जब उनकी यात्रा का समापन होगा तब तक लोकसभा चुनाव की घोषणा हो चुकी होगी। जब इस यात्रा की घोषणा हुई तब ऐसा लगा था कि भाजपा इसे लेकर राहुल को निशाना बनाएगी। सोशल मीडिया में उनका मजाक उड़ाया जाएगा। इसे लेकर सवाल उठेगा कि जिस समय पूरे देश में श्रीराम जन्मभूमि मंदिर में रामलला की प्रतिमा की प्राण प्रतिष्ठा हो रही होगी उस समय राहुल एक नई यात्रा पर निकलेंगे। राहुल की यात्रा को अयोध्या में होने वाले कार्यक्रम से ध्यान भटकाने साजिश करार दिया जाएगा। लेकिन आश्चर्यजनक तरीके से भाजपा इस मसले पर चुप रही है। छोटे-छोटे नेताओं या प्रवक्ताओं ने इस पर बयान दिया लेकिन बड़े नेता चुप रहे है और आईटी सेल ने भी इसका मुद्दा नहीं बनाया।

इसका मतलब है कि भाजपा अभी राममंदिर के आयोजन से ध्यान नहीं भटकाना चाहती है। उसे पता है कि अगर वह राहुल की यात्रा को लेकर हमला करेगी और इस मसले पर कांग्रेस से उलझेगी तो फोकस राममंदिर से राहुल की यात्रा पर शिफ्ट हो जाएगा। अभी भाजपा को सारे संसाधन और सारी ताकत अयोध्या के कार्यक्रम पर लगानी है। पहले 16 से 22 जनवरी तक प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम होगा और उसके बाद 25 जनवरी से देश भर में अयोध्या चलो का अभियान छेड़ा जाएगा। भाजपा देश भर के रामभक्तों को अयोध्या ले जाने का अभियान चलाएगी। इसके बीच राहुल की यात्रा की मीडिया कवरेज के लिए कांग्रेस को बहुत प्रयास करना होगा। अगर भाजपा यात्रा पर हमला करती है तो मजबूरी में मीडिया को उसे स्पेस देना होगा और फिर राहुल की यात्रा अपने आप खबरों में आएगी। इस तरह से कह सकते हैं कि राहुल ने चुनावी साल में और भाजपा के सबसे बड़े आयोजन से ऐन पहले यात्रा का ऐलान करके भाजपा को कैच-22 सिचुएशन में डाल दिया है।

ध्यान रहे भाजपा के नेता सचमुच यह मानते रहे हैं कि राहुल गांधी जब तक कांग्रेस के सर्वोच्च नेता रहेंगे और विपक्ष के सबसे मुख्य चेहरे के तौर पर चुनाव लड़ते रहेंगे तब तक भाजपा के लिए चुनावी लड़ाई बहुत आसान रहेगी। अनेक पत्रकार और स्वतंत्र राजनीतिक विश्लेषक भी यह मानते हैं और तंज करते हुए लिखते-बोलते रहे हैं कि भाजपा के स्टार प्रचारक राहुल गांधी हैं। यह दावा किया जाता है कि वे जहां भी प्रचार करने जाते हैं वहां भाजपा जीतती है और उनकी बातों से भाजपा को फायदा होता है। मीडिया और सोशल मीडिया में प्रचार के जरिए इस धारणा को बहुत मजबूती से स्थापित किया गया है। इसके लिए राहुल के फर्जी वीडियो और गढ़े गए बयानों आदि का इस्तेमाल किया गया। भाजपा ने राहुल को 'पप्पू' साबित करने पर अधिकतम समय, श्रम और साधन खर्च किया। भाजपा को निश्चित रूप से इसका फायदा मिला लेकिन जिस तरह से हर दवा की एक्सपायरी डेट होती है वैसे ही हर प्रचार या रणनीति की भी एक्सपायरी डेट होती है। ऐसा लग रहा है कि भाजपा को अब लगने लगा है कि राहुल के लिए जो रणनीति अपनाई गई थी उसका अधिकतम फायदा लिया जा चुका और अब उस रणनीति से

राहुल से मुकाबला आसान नहीं होगा। तभी अब राहुल के खिलाफ भाजपा के राजनीतिक अभियान की दिशा बदल रही है।

एक समय था, जब राहुल से लडना बहुत आसान था क्योंकि ज्यादातर युवा और देश की बड़ी आबादी उनको गंभीरता से नहीं लेती थी। लेकिन धीरे धीरे स्थितियां बदलती गईं और भारत जोड़ो यात्रा के बाद राहुल को गंभीरता से लिया जाने लगा। तभी पिछले एक साल में कई बार भाजपा नेताओं के ऐसे बयान सुनने को मिले कि राहुल गांधी अगर प्रधानमंत्री बन गए तो देश में क्या हो सकता है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कई जगह अपने भाषणों में कहा कि अगर राहुल गांधी प्रधानमंत्री बन गए तो तो देश में भ्रष्टाचार का बोलबाला होगा। सोचें, जब राहुल गांधी के रहने से भाजपा को फायदा होता है, वे भाजपा के स्टार प्रचारक हैं, जहां भाषण देते हैं वहां भाजपा की जीत सुनिश्चित करते है तो उनके होते कांग्रेस कैसे सकती है और वे कैसे प्रधानमंत्री बन सकते हैं? भाजपा के नेता अगर राहुल के प्रधानमंत्री बनने का भय जनता को दिखा रहे हैं तो इसका मतलब है कि कहीं न कहीं भाजपा नेताओं के मन में राहुल को लेकर चिंता पैदा हो रही है। उनको लग रहा है कि राहुल चुनौती बन रहे हैं। भाजपा ने उनको गंभीर राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी मान लिया है।

यही कारण है कि राहुल पर अब गंभीर राजनीतिक हमले हो रहे हैं। संसद के शीतकालीन सत्र में भाजपा ने जिस तरह से राहुल गांधी को निशाना बनाया वह इस बात का संकेत है कि राहुल अब गंभीर राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी हैं। उनके बारे में पहले यह प्रचारित किया गया कि तीन राज्यों में कांग्रेस की हार के बाद राहुल विदेश दौरे पर चले गए। हालांकि यह बात गलत साबित हुई। उसके बाद भाजपा ने संसद में पैदा हुए गतिरोध का ठीकरा राहुल के ऊपर फोड़ा। जबकि हकीकत यह है कि संसद की सुरक्षा में सेंध लगी थी। चार लोग संसद परिसर में घुस गए थे, जिनमें से दो लोग दर्शक दीर्घा से लोकसभा के अंदर कूद गए और सदन में धुआं फैला दिया। विपक्ष तो इस मसले पर सिर्फ केंद्रीय गृह मंत्री के बयान की मांग कर रहा था, लेकिन गृह मंत्री को सदन में बयान नहीं देना था। इस वजह से गतिरोध पैदा हुआ और 146 सांसद निलंबित किए गए। तब भाजपा और केंद्र सरकार की ओर से कहा गया कि संसद में राहुल के इशारे पर हंगामा हुआ है और गतिरोध पैदा हुआ है।

सोचें, भाजपा कह रही है कि राहुल के इशारे पर समूचा विपक्ष एकजुट हुआ और संसद नहीं चलने दी! संसद में घुसपैठ के मसले पर राहुल ने कहा कि संसद की घटना देश में फैली बेरोजगारी और महंगाई के कारण हुई है। इस पर भाजपा ने कहा कि राहुल संसद में हुई घटना का समर्थन कर रहे हैं। इसके बाद संसद परिसर में तृणमूल कांग्रेस के सांसद कल्याण बनर्जी ने राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ की नकल उतारी तो उसकी बजाय भाजपा ने इस बात का मुद्दा बनाया कि राहुल गांधी उनकी मिमिक्री की वीडियो बना रहे थे। इसे लेकर भाजपा ने देश भर में राहुल गांधी के खिलाफ प्रदर्शन किया और कल्याण बनर्जी की बजाय राहुल गांधी का पुतला जलाया।

जाहिर है कि एक गंभीर राजनीतिक मामले में भाजपा के निशाने पर विपक्ष के दूसरे नेता नहीं थे, बल्कि राहुल गांधी थे। यह राहुल गांधी की बढ़ती हैसियत का संकेत है। अब वे भारत न्याय यात्रा पर निकलने वाले हैं। पूरब से पश्चिम की उनकी यह यात्रा उनकी छवि को सकारात्मक तरीके से प्रभावित करेगी और उनके बारे में बन रही गंभीर राजनेता की धारणा को मजबूती देगी। लोकसभा चुनाव से पहले इससे कोई चमत्कार हो जाएगा इसका अंदाजा तो कांग्रेस को भी नहीं है लेकिन यह जरूर है कि राहुल को लेकर भाजपा की गंभीरता बढ़ेगी। विपक्षी पार्टियां राहुल को अपना नेता मानने को तैयार नहीं हैं लेकिन भाजपा उनको विपक्ष का नेता बना रही है। हो सकता है कि भाजपा को इसका फायदा हो लेकिन साथ ही राहुल गांधी को भी फायदा होगा। ध्यान रहे लोकतंत्र में नेता हमेशा सिर्फ अपने प्रयासों से नहीं बनते हैं कई बार विपक्ष के निरंतर हमलों से भी बनते हैं।

सू- दोकू क्र.062

	7			4		3		
2			3			9		4
	6			2				
3		1			7		4	
	2			1			6	
8			9		4			1
		2		3		7		
1			7		2	4		3
	5	3		8			7	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.61 का हल

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

गोल्डन ग्लोब्स से आस्कर के संकेत?

श्रुति व्यास,

वर्ष का यह वह समय है जब दुनिया भर में फिल्म पुरस्कारों की घोषणा होती है। सिनेमा दर्शक विजेताओं की सूची खंगालते होते है और नजऱ रेड कार्पेट पर रहती है। वर्ष का पहला आयोजन - गोल्डन ग्लोब्स- नए साल के पहले रविवार को हुआ और पिछली गर्मियों का 'बारबेनहाईमर' बुखार, पुरस्कारों के ताजा दौर में भी दिखा। कई अन्य शानदार फिल्मों जैसे 'किलर्स ऑफ द फ्लावर मून', 'माइस्ट्रो', 'पुअर थिंग्स', 'एनाटामी ऑफ फॉल', 'मे दिसंबर', 'पास्ट लाईव्स' के बावजूद 'बार्बी' एवं 'ओपेनहाईमर' के पुरस्कार हासिल करने के कयास लगाए जा रहे थे।

पहले थोड़ी चर्चा गोल्डन ग्लोब्स की। अतीत में इन पुरस्कारों की जम कर निंदा और आलोचना हुई है। गोल्डन ग्लोब्स पुरस्कार देने वाली संस्था हालीवुड फॉरेन प्रेस एसोसिएशन (एचएफपीए) 2021 में तब विवादों में घिर गई थी जब उस पर भ्रष्टचार और विजेताओं के चुनाव के लिए मतदान करने वाले पैनल में विविधता की कमी के आरोप लगे थे। इसके नतीजे में 2022 का आयोजन अपेक्षाकृत बहुत छोटे स्तर का कर दिया गया ताकि चीज़ों को सुधारा जा सके। और इस वर्ष इस आयोजन ने तूफानी वापसी की। लॉस एंजेल्स के बेवरली हिल्टन में हुआ तीन घंटे का यह आयोजन, हालीवुड प्रेस एसोसिएशन के भंग होने और एक निजी इक्विटी फर्म व डिक क्लार्क प्रोडेक्शन्स द्वारा अवार्ड्स का संभालने का बाद का पहला आयोजन था। अब उसमें 76 देशों के 300 सदस्य हैं और वह सदस्यों की पृष्ठभूमि की दृष्टि से विविधतापूर्ण है।

सन् 2024 के नॉमिनेशन्स से यह जाहिर हुआ है कि नई और बड़ी चयन समिति मोटे तौर पर लीक पर ही चली हालाँकि कुछ चौंकाने वाला भीथा। जैसे पिछले साल सूची में एक भी महिला निर्देशक नहीं थी। लेकिन इस साल ऐसा नहीं है। ग्रेटा गर्विक ('बार्बी') और सलीन सोंग ('पास्ट लाईव्स') सर्वश्रेष्ठ निर्देशक के पुरस्कार के लिए लाइन में थीं। एक और आश्चर्य था 'पास्ट लाइव्स, जो कि जटिल प्रेम त्रिकोण में फंसे एक कोरियाई प्रवासी की कहानी है का अन्य श्रेणियों में भी नामांकन। एक अन्य आश्चर्य था टेलर स्विफ्ट की फिल्म ('टेलर स्विफ्ट- द एरास टूर') को नामांकित करने के लिए एक नयी श्रेणी, 'सिनेमेटिक एंड बॉक्स ऑफिस अचीवमेंट' का निर्माण। इस श्रेणी में पुरस्कार अंततः बार्बी को मिला।

बारबेनहाईमर 2023 की गर्मी से ही चर्चाओं के केन्द्र में है। महामारी के बाद रिलीज़ होने वाली ये पहली फिल्म थीं और इस बात का इम्तहान थीं कि क्या दर्शकों को दुबारा सिनेमाघरों की ओर आकर्षित किया जा सकेगा। और ये लेखकों की हड़ताल के पहले की आखिरी फिल्में थीं। जहाँ बार्बी दर्शकों को आनंदित करने वाली फिल्म थी, जो बाद में बाक्स आफिस पर हिट रही, वहीं 'ओपनहाईमर' एक गंभीर फिल्म थी, जिसकी चर्चा मुख्यतः उसके निर्देशक क्रिस्टोफर नोलान के कारण हुई। नोलान पारंपरिक कथानकों से बखूबी खेलते हैं और अवचेतन मन और सैद्धांतिक खगोल भौतिकी जैसे दुरूह विषयों पर फिल्मों का निर्देशन करते रहे हैं। ओपेनहाईमर समीक्षकों की पसंदीदा फिल्म बनी और बार्बी, इस प्रसिद्ध गुडिया के युवा प्रशंसकों और उनके अभिभावकों की।

लेकिन गोल्डन ग्लोब्स में सबसे बड़ी विजेता रही 'ओपेनहाईमर'।उसने पांच पुरस्कार हासिल किए, जिनमें सर्वोत्तम कहानी, सर्वोत्तम अभिनेता (सिल्लियन मर्फी) सर्वोत्तम गीत (लुडविग गोरंस्सों) सर्वोत्तम सहायक अभिनेता (रोबर्ट डाउनी जूनियर) और सर्वोत्तम निर्देशक (क्रिस्टोफर नोलान) शामिल हैं। हालांकि ओपेनहाईमर का मुख्य मुकाबला मार्टिन स्कोर्सेसे की किलर्स ऑफ द फ्लावर मून से था, मगर उसे केवल एक पुरस्कार मिल सका - सर्वोत्तम अभिनेत्री के लिए लिली ग्लोडस्टोन को। ग्लोडस्टोन, जीतना तो दूर, नामांकित होने वाली पहली अमेरिका की मूलनिवासी कलाकार हैं। संभवतः नई, पुनगर्ठित हालीवुड फारेन प्रेस एसोसिएशन के कारण अन्य देशों की फिल्मों को कई पुरस्कार हासिल हुए।

नहर में धक्का देकर उतार दिया मौत के घाट, मुकदमा दर्ज

❑उधार के पैसों के चलते दिया गया वारदात को अंजाम

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उधार के पैसे मांगने पर एक व्यक्ति द्वारा जहां तकाजा करने वाले व्यक्ति को नहर में धक्का देकर मौत के घाट उतार दिया गया वहीं दूसरे पर जानलेवा हमला किया गया है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पाकबड़ा जिला मुरादाबाद उत्तर प्रदेश निवासी शादाब मलिक ने पुलिस को तहरीर देकर बताया कि शनिवार को उसका पिता अल्ताफ अपने साथी जीशान और हसनैन के साथ पिरान कलियर आये थे। उसके पिता के साथी हसनैन ने उसे सूचना देकर बताया कि उसके पिता अल्ताफ को जीशान ने नहर में धक्का देकर मार दिया है और उसको भी धक्का देकर जान से मारने का प्रयास किया है। सूचना मिलने पर वह पिरान कलियर आए और आसपास में ढूढने का प्रयास किया गया। लेकिन उसके पिता का कुछ पता नही चला। उन्हें हुसनैन ने बताया कि उसके पिता ने जिशान को कुछ पैसे उधार दिए हुए थे। जिस कारण जिशान ने उसके पिता को नहर में धक्का देकर उसकी हत्या कर दी और विरोध करने पर हसनैन को भी जान से मारने प्रयास किया है। पीड़ित ने पुलिस से आरोपी युवक के खिलाफ कार्रवाई करने की मांग की है। कलियर थाना प्रभारी रविंद्र शाह ने बताया कि शादाब की तहरीर पर आरोपी जीशान निवासी असमोली संभल उत्तर प्रदेश के खिलाफ संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

15 किलो गांजे के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने 15 किलो गांजे के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रानीपोखरी थाना पुलिस ने एयरपोर्ट तिराहे के पास चैकिंग के दौरान एक कार को रूकने का इशारा किया तो कार चालक पुलिस को देख कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही रोक लिया और कार में सवार दो लोगों को हिरासत में ले कार की तलाशी ली तो कार से पुलिस ने 15 किलो गांजा बरामद कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम सूरज पुत्र बसंत नाथ निवासी भानियावाला, पांडया नाथ पुत्र महेन्द्र नाथ निवासी सपेरा बस्ती हरिपुर कलां रायवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

कांग्रेस को एकजुट करना सबसे बड़ी... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

कोऑर्डिनेटरां के साथ भी बैठक कर अब तक के चुनावी कार्यक्रमों और आगे किए जाने वाले कार्यक्रमों पर भी चर्चा की गई। इसके बाद वह पार्टी संगठन से जुड़े अन्य तमाम मोर्चो के अध्यक्षों, महानगर अध्यक्षों व नगर अध्यक्षों से भी बैठक की जाएगी। अपने इस दौरे में उनके द्वारा आम कार्यकर्ताओं के साथ कोई बैठक या उनके सम्मेलन का कोई कार्यक्रम नहीं रखा गया है। प्रदेश प्रभारी की हैसियत से होने वाला यह उत्तराखंड का उनका पहला दौरा है। कुमारी शैलजा भले ही पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत और डा. हरक सिंह जैसे नेताओं के बारे में अच्छी जानकारी रखती हो लेकिन उनके सामने सबसे बड़ी चुनौती पार्टी के अंदर की गुटबाजी से निपटना और सभी नेताओं को एक साथ लाकर एकजुट करने की चुनौती ही सबसे बड़ी चुनौती होगी। कुमारी शैलजा हरियाणा से आती हैं तथा अपने राजनीति समझ व योग्यता के जरिए अलग पहचान रखने वाली वरिष्ठ नेता है। इसलिए प्रदेश कांग्रेस के नेता कम से कम उनके साथ वैसे तो पेश नहीं आ सकेंगे जैसे वह देवेंद्र यादव के साथ आते रहे हैं। कुमारी शैलजा गुटों और हिस्सों-हिस्सों में बंटे कांग्रेसी नेताओं को एकजुट करने के लिए क्या फार्मूला अपनाती है यह देखना होगा।

इससे पूर्व आज उत्तराखंड कांग्रेस की नवनियुक्त प्रभारी कुमारी शैलजा का प्रथम बार उत्तराखंड आगमन पर कांग्रेस के सभी वरिष्ठ नेताओं ने जोली ग्रांट एयरपोर्ट पर उनका गर्मजोशी से स्वागत किया। जिनमे नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य, प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा,पूर्व नेता प्रतिपक्ष एवं विधायक प्रीतम सिंह ,पूर्व अध्यक्ष गणेश गोदियाल, मीडिया प्रभारी राजीव महर्षि, पूर्व विधायक मनोज रावत, उपाध्यक्ष मथुरा दत्त जोशी, सूर्यकांत धस्माना, महामंत्री विजय सारस्वत, पूर्व मंत्री अजय सिंह, विधायक ममता राकेश, फुरकान अहमद ,रवि बहादुर,वीरेंद्र जाती सहित अन्य नेताओं में प्रवक्ता राजेश चमोली, प्रवक्ता दीप वोहरा,गीताराम जायसवाल, रकीत वालिया,बालेश्वर सिंह सहित अनेकों नेता उपस्थित रहें।

34 वां सड़क सुरक्षा माहः यातायात नियमों के प्रति जागरुक करने को निकाली बाइक रैली

संवाददाता

देहरादून। 34वें सडक सुरक्षा माह के दौरान पुलिस ने यातायात के नियमों के प्रति जागरूक करने के लिए बाइक रैली का आयोजन किया।

आज यहां सड़क सुरक्षा माह के दौरान दून पुलिस द्वारा विभिन्न स्कूलों/ शिक्षण संस्थानों व अन्य स्थानों पर समाज के हर वर्ग को प्रशिक्षण/जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से सड़क सुरक्षा के प्रति किया जायेगा। सड़क सुरक्षा माह का उद्देश्य लोगों को सड़क सुरक्षा के उपायो से अवगत कराते हुए उन्हें यातायात नियमों के प्रति जागरूक करना है, साथ ही इस बात का एहसास दिलाना है उनका व दूसरों का जीवन अमूल्य है, इस बात का सदैव ध्यान रखे कि घर पर कोई अपना उनका इंतजार कर रहा है। सड़क परिवहन व राजमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सम्पूर्ण भारत वर्ष में 15 जनवरी से 14 फरवरी 2024 तक 34 वें सडक सुरक्षा माह का आयोजन किया जा रहा है। जनपद देहरादून में 34 वें सड़क सुरक्षा माह का आज वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा पुलिस लाइन देहरादून में विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम के दौरान वरिष्ठ पुलिस अधिक्षक देहरादून द्वारा आमजन को यातायात नियमों के प्रति जागरूक करने के लिए निकाली गई बाइक रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। उक्त रैली पुलिस लाइन से आराघर से ई.सी. रोड से दिलाराम चौक से घंटाघर से बुद्धा चौक से सुभाष रोड से रेस कोर्स से होते हुए वापस पुलिस लाइन देहरादून तक निकाली गई।

34वें सडक सुरक्षा माह के दौरान जनपद पुलिस द्वारा सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने तथा यातायात नियमों के प्रति लोगो को जागरूक करने के उद्देश्य से विभिन्न स्कूलो/ शिक्षण संस्थानों / औद्योगिक क्षेत्रों व सार्वजनिक स्थानों में प्रशिक्षण/जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से समाज के हर वर्ग को साथ जोड़ने का प्रयास किया जायेगा। उक्त कार्यक्रमों के दौरान आमजन के बीच जाकर उन्हें सड़क सुरक्षा के उपायों को प्राथमिक्ता देने, लापरवाही से वाहन चलाने तथा यातायात नियमों का पालन न करने के परिणामों के सम्बंध में जागरूक किया जायेगा, साथ ही सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्तियों की सहायता के लिए आगे आने हेतु प्रेरित किया जायेगा। पुलिस लाइन देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक यातायात, क्षेत्राधिकारी नगर/ यातायात तथा अन्य अधिकारी/ कर्मचारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

मोबाइल लूट में दो सगे भाई गिरफ्तार, मोबाइल बरामद

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने मोबाइल लूट की घटना का खुलासा करते हुए लूटे हुए मोबाइल के साथ दो सगे भाईयों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कुमारी सिंधु पुत्री झूलन प्रसाद निवासी सहसपुर द्वारा थाना सेलाकुई पर एक प्रार्थना पत्र दिया गया की सहसपुर से सेलाकुई की ओर मुख्य मार्ग पर जाते समय पीछे से आये 02 अज्ञात मोटरसाइकिल सवार व्यक्तियों द्वारा उसका मोबाइल छीन लिया और मौके से फरार हो गए। पुलिस ने

मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। थाना सेलाकुंई पर पुलिस टीम का गठन किया गया। गठित टीम द्वारा घटना स्थल के आस-पास के सीसीटीवी कैमरों को चैक करते हुए घटना में शामिल युवकों की जानकारी हेतु पूर्व में मोबाइल लूट की घटना में प्रकाश में आये युवकों के सम्बंध में जानकारी एकत्रित कर उनकी अध्यतन स्थिति की जानकारी की गई। टीम द्वारा किये गये प्रयासो से गत दिवसे घटना में शामिल दोनों आरोपियों सगे भाईयों आकाश प्रजापति पुत्र मेजर सिह निवासी भाऊवाला, विकास प्रजापति पुत्र मेजर सिंह निवासी भाऊवाला को पुलिस टीम द्वारा सेलाकुई क्षेत्र से घटना में प्रयुक्त मोटरसाइकिल के साथ गिरफ्तार किया गया। तलाशी लेने पर उनके पास से घटना में लूटा गया मोबाइल तथा एक-एक अवैध चाकू बरामद हुआ। दोनों भाईयों को पुलिस ने पूर्व में भी नशा तस्करी व मोबाइल लूट में गिरफ्तार कर जेल भेजा था। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सड़क सुरक्षा सप्ताह के पांचवें दिन निकाली बाईक व कार रैली

संवाददाता

देहरादून। सडक सुरक्षा सप्ताह के पांचवे दिन नेहरू युवा केन्द्र के स्वयं सेवकों व यातायात पुलिस ने बाईक व कार रैली निकाली।

आज यहां सड़क सुरक्षा सप्ताह के पांचवें दिन नेहरू युवा केंद्र देहरादून के स्वयंसेवकों एवं देहरादून की यातायात पुलिस द्वारा पुलिस लाईन से बाईक एवं कार रैली निकाली गई रैली को एस एस पी अजय सिंह एवं एसपी यातायात सर्वेश पवार इंस्पेक्टर प्रदीप कुमार नेहरू युवा केंद्र के जिला युवा अधिकारी अविनाश कुमार द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

नेहरू युवा केंद्र के यातायात स्वयंसेवकों द्वारा गुब्बारे उड़ा कर रैली को भव्य तरीके से रमाना किया गया एस एस पी देहरादून अजय सिंह नए नेहरू युवा केंद्र देहरादून के सदस्यों के साथ यातायात नियमों पर चर्चा की और सभी

स्वयंसेवकों को सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम करने के लिए बधाई दी सभी स्वयंसेवकों का पुलिस के साथ कार्य करने के लिए एसपी यातायात सर्वेश पवार ने बधाई दी और आगे भी ऐसे कार्य करते रहने के लिए सभी युवाओं का उत्साह वर्धन किया। सड़क सुरक्षा कार्यक्रम नेहरू युवा केंद्र देहरादून द्वारा 17 जनवरी तक चलेगा और उसके बाद सभी स्वयंसेवकों को प्रमाण पत्र देकर प्रोत्साहित किया जाएगा। कार्यक्रम में नेहरू युवा केंद्र देहरादून के जिला युवा अधिकारी अविनाश कुमार सिंह सड़क सुरक्षा के 100 प्रतिभागियों के साथ लगातार पांच दिन से देहरादून के अलग-अलग स्थानो पर सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम कहां आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम में नेहरू युवा केंद्र के देहरादून के लेखा एवं कार्यक्रम सहायक प्रवेश सिंह एनएसएस के मुकुल अंशुल रावत कुमारी शैली आदि मौजूद रहे।

एक नजर

मकर संक्रांति पर श्रद्धालुओं ने लगाई आस्था की डुबकी

हरिद्वार (हसं)। संक्रांति महापर्व के पावन अवसर पर विश्व प्रसिद्ध हरकी पौड़ी सहित मां गंगा के तमाम पवित्र घाटों पर घना कोहरा और कड़ाके की ठंड के बावजूद मां गंगा के जयकारों के साथ श्रद्धालुओ द्वारा आस्था की डुबकी लगाकर पुण्य लाभ अर्जित करते हुए अपने-अपने गंतव्यों को प्रस्थान किया गया। उत्तरकाशी के पौराणिक मणिकर्णिका घाट, केदार घाट, लक्षेश्वर, शंकर मठ, नाकुरी, देवीधार, गंगोरी अस्सी गंगा तट सहित आदि स्नान घाटों पर तड़के चार बजे ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़नी शुरू हो गई थी। स्नान पर्व पर बाडाहाट क्षेत्र के आराध्य कंडार देवता, बाडागड्डी क्षेत्र के आराध्य हरिमहाराज, खंडद्धारी माता, कैलापीर, नाग देवता, घंडियाल देवता, बाल कंडार, नागणी देवी, रनाड़ी के कचडू देवता, डुंडा की रिंगाली देवी, सहित ध नारी क्षेत्र नागराजा, त्रिपुरा माता, चंदणनाग,

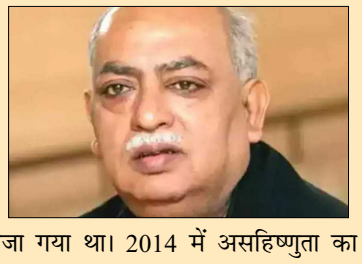
राजराजेश्वारी आदि दर्जनों देवी-देवताओं की डोलियां, ढोल, निशान आदि के साथ हजारों श्रद्धालु उत्तरकाशी पहुंचे और गंगा में आस्था की डुबकी लगाई। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर स्नान करने के लिए यूपी, पंजाब, दिल्ली सहित कई राज्यों से श्रद्धालु स्नान करने के लिए पहुंचे। घना कोहरा और कड़ाके की ठंड के बावजूद सुबह से ही हरकी पैड़ी पर स्नान का क्रम शुरू हो गया था। लेकिन गंगा घाटों पर स्नान करने वाले श्रद्धालुओं की संख्या काफी कम दिखाई दी। हरिद्वार स्थित नारायणी शिला के मुख्य सेवक और ज्योतिषाचार्य पंडित मनोज त्रिपाठी के अनुसार जब भगवान सूर्य मकर राशि में प्रवेश करते हैं तब मकर संक्रांति का पर्व मनाया जाता है। मकर संक्रांति के दिन गंगा स्नान और दान का विशेष महत्व माना गया है। इस दिन गंगा स्नान और दान का भी विशेष महत्व होता है। गंगा स्नान करने के बाद तिल, खिचड़ी, गर्म कंबल आदि का दान किया जाता है। एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार सिंह ने बताया कि स्नान को लेकर पुलिसकर्मी सभी जगहों पर मुस्तैद हैं।

मुख्यमंत्री ने प्रदेश में विभिन्न विकास कार्यो हेतु वित्तीय स्वीकृतियां की प्रदान

देहरादून (सं)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश की विभिन्न विकास कार्यो हेतु वित्तीय स्वीकृतियां प्रदान कर दी है। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश में विभिन्न विकास कार्यों हेतु वित्तीय स्वीकृतियां प्रदान की हैं। मुख्यमंत्री ने परिवहन विभाग के अंतर्गत जनपद नैनीताल के अन्तर्गत काठगोदाम में बस टर्मिनल निर्माण परियोजना की निर्माण लागत धनराशि 6728.82 लाख रूपये की प्रशासनिक एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान करते हुए प्रथम किश्त के रूप में 10.00 करोड रूपये की धनराशि प्रदान की है। इसके अलावा, जनपद नैनीताल में आवास विभाग के अंतर्गत नेशनल होटल तल्लीताल परिसर में ऑटोमेटेड / मैकेनाइज्ड पार्किंग निर्माण हेतु 3403.13 लाख रूपये की स्वीकृति प्रदान की है। आवास विभाग के अंतर्गत ही जनपद पिथौरागढ़ शहर के अन्तर्गत जाखनी तिराहा में बहुर्मंजिला कार पार्किंग निर्माण हेतु कुल धनराशि 556.19 लाख रूपये की वित्तीय एवं प्रशासनिक स्वीकृति भी प्रदान की है।

नहीं रहे मशहूर शायर मुनव्वर राना, 71 साल की उम्र में ली अंतिम सांस

लखनऊ । मशहूर शायर मुनव्वर राना का निधन हो गया है। वो 71 साल के थे और रविवार की देर रात दिल का दौरा पड़ने से उनका निधन हो गया। वह पिछले लंबे समय से बीमार थे और उनका इलाज चल रहा था। 26 नवंबर 1952 को उत्तर प्रदेश के रायबरेली जिले में जन्मे मुनव्वर राणा को उनकी गजलों के लिए विशेष रूप से जाना जाता है। वह अपनी गजलों और कविताओं में अवधी और हिंदी शब्दों का इस्तेमाल करते थे और इस कारण उन्हें श्रोता काफी पंसद करते थे। मुनव्वर राना को साहित्य अकादमी पुरस्कार, अमीर खुसरो पुरस्कार, मीर तकी मीर पुरस्कार, गालिब पुरस्कार, डॉ. जाकिर हुसैन पुरस्कार,सरस्वती समाज



पुरस्कार और माटी रतन सम्मान से नवाजा गया था। 2014 में असहिष्णुता का आरोप लगाते हुए अवार्ड वापसी का दौर चला था और मुनव्वर राणा ने भी स्टैंड लेते हुए साहित्य अकादमी पुरस्कार और माटी रतन सम्मान को वापस कर दिया था। उनकी दर्जन भर से ज्यादा पुस्तकें प्रकाशित हुई है। समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव ने मुनव्वर राना को याद कर कहा, उनकी कई रचनाएं बेहद लोकप्रिय थीं। मैं उनसे कई कार्यक्रमों के दौरान कई बार मिला हूं। वहीं दूसरी ओर जावेद अख्तर ने कहा, उनके लिखने का अपना तरीका था। शायरी और उर्दू का यह एक बड़ा नुकसान है और इसकी भरपाई नहीं हो पाएगी, उनकी कमी हमेशा खलेगी।

नाबार्ड की ऋण योजना के आवंटन के लिए प्रत्येक बैंक ब्रांच को एक निश्चित टारगेट के साथ काम करना होगा: मुख्यमंत्री

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिह धामी ने कहा कि नाबार्ड की ऋण योजना के आवंटन के लिए प्रत्येक बैंक ब्रांच को एक निश्चित टारगेट के साथ काम करना होगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को नाबार्ड के तत्वावधान में एक स्थानीय होटल में आयोजित स्टेट क्रेडिट सेमिनार में बतौर मुख्य अतिथि प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने स्टेट फोकस पालिसी पेपर 2024-25 का अनावरण भी किया। मुख्यमंत्री ने नाबार्ड का विशेष आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उत्तराखण्ड में कृषि, बागवानी तथा छोटे और मध्यम क्षेत्र के उद्योगों के विकास के लिए नाबार्ड ने इस वर्ष चालीस हजार करोड़ रूपये की ऋण योजना तैयार की है, जो कि पिछले वर्ष की तुलना में साढ़े तैतीस प्रतिशत अधिक है। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह हमारे छोटे किसानों तथा छोटे व मझौले उद्योगों में लगे लोगों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। उन्होंने कहा कि इस ऋण व्यवस्था की सही निगरानी भी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि ऋण, लोन या क्रेडिट को जरूरतमंद और योग्य लोगों तक सरलता से पहुंचाने में सबसे बड़ी भूमिका बैंकों की है। बैंकों को ध्यान देना होगा कि जरूरतमंद और योग्य लोगों को ऋण सम्बन्धित औपचारिकताओं के लिए अनावश्यक न भटकना पड़े। इसके लिए बैंकों को मिशन मोड पर काम करना होगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि नारी शक्ति वंदन विधेयक संसद के दोनों सदनों में पारित हो चुका है। राज्य सरकार भी उत्तराखंड में महिलाओं को सरकारी नौकरियों में 30 प्रतिशत का आरक्षण प्रदान कर रही है। उन्होंने नाबार्ड के अधिकारियों से कहा कि प्रदेश की महिलाओं हेतु विशेष योजना प्रारंभ करें ताकि महिलाओं को भी इन योजनाओं का अधिक लाभ मिल सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने पर्वतीय क्षेत्रों में पलायन रोकने हेतु पलायन निवारण आयोग का गठन किया। उन्होंने आह्वान किया कि पर्वतीय क्षेत्रों में ऋण आवंटन हेतु विशेष अभियान चलाया जाए। ऋण जरूरतमंद लोगों को आसानी से मिल सके, इसके लिए बेहतर व्यवस्था की जाए। उन्होंने कहा कि नाबार्ड की ऋण योजना के आवंटन के लिए प्रत्येक बैंक ब्रांच को एक निश्चित टारगेट के साथ काम करना होगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश के ग्रामीण और पिछड़े इलाकों का विकास जरूरी है, यह हमारे रिवर्स पलायन मिशन के लिए भी अति आवश्यक है। राज्य सरकार लगातार ग्रामीण इलाकों में आधारभूत सुविधाओं, सड़क, कनेक्टिविटी आदि को मजबूत करने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

एसएसपी ने 15 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में किया फेरबदल

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिह ने 15 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए दर्शन काला को चौकी प्रभारी श्यामपुर के साथ ही एसओजी देहात का प्रभार भी सौंपा।

आज यहां एसएसपी अजय सिंह ने 15 दरोगाओं के कार्यक्षेत्र में फेरबदल करते हुए दर्शन काला को चौकी प्रभारी श्यामपुर के साथ ही एसओजी देहात का भी प्रभारी बनाया। इसके साथ ही राकेश शाह को वरिष्ठ उपनिरीक्षक डोईवाला से कोतवाली नगर, गुमान सिंह नेगी को वरिष्ठ उपनिरीक्षक मसूरी से थाना कैण्ट, संजय रावत को प्रेमनगर से कोतवाली पटेलनगर, संदीप पंवार को एसआईएस शाखा पुलिस कार्यालय से कोतवाली विकासनगर, दीपक गैरोला को चौकी प्रभारी पंडितवाडी से थाना राजपुर, दीपक मैठाणी को चौकी प्रभारी झाझरा से कोतवाली मसूरी, भरत सिंह रावत को चौकी प्रभारी धर्मावाला से कोतवाली डालनवाला, मनोज भटट को चौकी प्रभारी कुठालगेट से कोतवाली नगर, मनवर सिंह नेगी को चौकी प्रभारी एम्स से थाना प्रेमनगर, जगत सिंह को चौकी प्रभारी श्यामपुर से कोतवाली ऋषिकेश, विवेक भण्डारी को चौकी प्रभारी बाजार कोतवाली विकासनगर से सहसपुर, पंकज कुमार को चौकी प्रभारी हरबंटपुर से कोतवाली पटेलनगर, आदित्य सैनी को कोतवाली विकासनगर से कोतवाली डालनवाला, व मुकेश कुमार को एसआईएस शाखा पुलिस कार्यालय से थाना सहसपुर भेजा गया। सभी को तत्काल प्रभाव से अपना कार्यभार सम्भालने के आदेश दिये।

घास काट रही महिला पर तीन भालुओं का हमला, गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

नैनीताल। जंगल में घास काट रही एक महिला पर तीन भालुओं ने हमला कर दिया। भालुओं के हमले से महिला गम्भीर रूप से घायल हुई है। जिसे गम्भीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

राज्य में इन दिनों मानव व वन्य जीव संघर्ष अपने चरम पर है। बीते रोज राजधानी दून में एक 14 वर्षीय बच्चे पर गुलदार ने हमला कर दिया था जबकि आज सुबह नैनीताल के किलबरी कुंजखडक मार्ग में सौड़ गांव के जंगल मे घांस काटने गई 37 वर्षीय खष्टी देवी पर भालू ने पीछे से हमला कर दिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गयी। बताया जा रहा है कि वहां तीन भालू थे जिसमें से एक ने हमला किया और खष्टी देवी को घसीटते हुए ले गया। प्रत्यक्षदर्शियों अनुसार सवेरे 9.30 बजे हुई इस घटना में खष्टी देवी को भालू घसीटते हुए ले जा रहा था, इस दौरान वहां मौजूद चार अन्य लोगों ने हल्ला मचा दिया। जिसके बाद भालू खष्टी देवी को छोड़कर भाग गए।

बताया कि तीनों भालू वयस्क थे और हुलिए से हिमालयन बेयर प्रतीत हो रहे हैं। महिला के कान, गले और पीठ पर पंजों से निशान है, जिन्हें स्टिचिंग कर महिला को एडमिट किया गया है। वन क्षेत्राधिकारी की तरफ से त्वरित सहायता के रूप में महिला के परिजनों को दस हजार रुपये की धनराशि दी गई। वन विभाग की टीम अस्पताल पहुंची और क्षेत्र में गश्त का आश्वासन दिया है।

दो स्कूटी चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने दो स्थानों से दो स्कूटी चोरी कर ली। प्राप्त जानकारी के अनुसार फैज इंडिया लिमिटेड राजपुर रोड के दीपक ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी पार्किंग में खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। वहीं दूसरी तरफ बंजारावाला निवासी मुकेश भण्डारी ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी स्कूटी घर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी।

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।