मंगलवार
16 जनवरी 2024

पृष्ठ 4
किडनी वाले मरीज को नहीं खाना चाहिए केला?

पृष्ठ 5
अपने एक्टिंग करियर में कुछ हटकर किरदार निभाना चाहती हूं: नेहा पेंडसे

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 330
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

खातिरदारी जैसी चीज में मिठास जरूर है, पर उसका ढकोसला करने में न तो मिठास है और न स्वाद।
— शरतचंद्र

दूनवैली मेल

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

समिति 22 से पहले सौंप देगी यूसीसी का ड्राफ्टः धामी

❑उत्तराखंड में जल्द लागू हो जाएगा यूसीसी
❑500 साल इंतजार के बाद आया शुभ दिन

विशेष संवाददाता

देहरादून। यूसीसी की ड्राफ्ट कमेटी 22 जनवरी से पहले ही अपनी रिपोर्ट सरकार को सौंप देगी। यह बात आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने एक कार्यक्रम के दौरान पत्रकारों से कहीं। उन्होंने कहा कि यूसीसी का ड्रॉफ्ट तैयार हो चुका है और 22 जनवरी से पहले समिति इस ड्राफ्ट को सरकार को सौंप देगी तथा प्रदेश में जल्द ही यूसीसी लागू हो जाएगा।

दरअसल मुख्यमंत्री धामी द्वारा सेवानिवृत्त न्यायाधीश डा. रंजना देसाई के नेतृत्व में बनाई गई ड्राफ्ट कमेटी का कार्यकाल 22 जनवरी को पूरा होने वाला है। कई दिनों से मीडिया में इस तरह की खबरें आ रही थी कि क्या एक बार फिर सरकार इस समिति का कार्यकाल बढ़ाने जा रही है। क्योंकि अब 22 जनवरी में अधिक समय नहीं बचा है सिर्फ 5-6 दिन ही शेष हैं ऐसे में आज मुख्यमंत्री धामी ने यह कहकर की समिति 22 जनवरी से पहले ही ड्राफ्ट सरकार को सौंप देगी, साफ कर दिया है कि अब समिति का कार्यकाल नहीं बढ़ाया जाएगा। सीएम धामी का कहना है कि ड्राफ्ट पूरी तरह से तैयार है और समिति 22 जनवरी से पहले ही ड्राफ्ट सरकार को सौंप देगी। यह कहकर उन्होंने समिति के कार्यकाल बढ़ाने की चर्चाओं पर विराम लगा दिया गया है। हालांकि अभी उन्होंने इसकी कोई तय तारीख नहीं बताई है लेकिन इतना जरूर तय है कि इस ड्राफ्ट के मिलते ही इसका विधिक परीक्षण कराया जाएगा और आगामी विधानसभा सत्र में इस विधेयक को सदन के पटल पर रखा जाएगा। क्योंकि धामी सरकार लोकसभा चुनाव से पूर्व राज्य में यूसीसी लागू करने का मन बना चुकी है। इसके संकेत कई बार सीएम धामी पहले भी दे चुके हैं।

उधर आज अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाले प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के बारे में मुख्यमंत्री धामी ने कहा है कि 22 जनवरी का सभी सनातन धर्मियों को बड़ी बेसब्री से इंतजार है। 500 साल के लंबे इंतजार के बाद यह दिन आया है। उन्होंने कहा कि देश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सनातन धर्मियों के अच्छे दिन आने वाले हैं। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी के कार्यक्रमों को लेकर अभी से तैयारियां शुरू कर दी गई है आम जनता में इसे लेकर भारी उत्साह है। साफ-सफाई से ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

महिला के सिर पर गोली मारकर नदी में फेंका

संवाददाता

देहरादून। महिला के सिर पर गोली मारकर उसको मरा समझ नदी में फेंक दिया। पुलिस ने घायल महिला को अस्पताल में भर्ती कराया और उसके होश में आने का पुलिस को इंतेजार है। घायल मूल रूप से ज्वालापुर हरिद्वार की रहने वाली है तथा उसका सोनीपत में विवाह हुआ था। फेकबुक के माध्यम से महिला की पहचान हो सकी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 13 जनवरी को शाम के समय पुलिस कंट्रोल के माध्यम से सूचना मिली कि थानों रोड बड़ासी पुल के नीचे एक महिला घायल अवस्था में पड़ी है। सूचना पर तत्काल थानाध्यक्ष रायपुर कुंदन राम चौकी प्रभारी मालदेवता व पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे। घायल महिला मौके पर बेहोशी की हालत में मिली, जिसके सर पर चोट के निशान थे। महिला को 108 एम्बुलेंस के माध्यम से उपचार हेतु दून अस्पताल भर्ती कराया गया। महिला की पहचान हेतु उसकी फोटो व वीडियो को सोशल मीडिया के माध्यम से प्रसारित किया गया। जनपद हरिद्वार में एक फेसबुक पोस्ट में देखकर घायल महिला की बहन काव्या द्वारा थाना रायपुर पुलिस से संपर्क किया गया तथा 14 जनवरी 2024 को दून अस्पताल पहुँची, जिसने महिला की पहचान अपनी बड़ी बहन तानिया पुत्री हेमराज चौहान निवासी- ज्वालापुर निकट पूजा स्वीट्स, हरिद्वार के रूप में की गई।

महिला के बारे में जानकारी मिली कि महिला के पति का नाम शुभम पुत्र प्रभु दयाल निवासी सोनीपत हरियाणा है। महिला तानिया व शुभम की वर्ष 2020 में लव मैरिज हुई थी। विवाह में दोनो परिवार के कुछ ही सदस्य ◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

तालाब में जा गिरी तेज रफ्तार कार, तीन युवकों की मौत

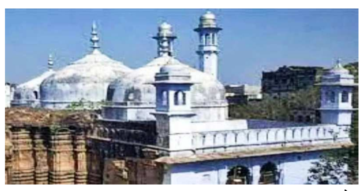
त्रिशूर। केरल के त्रिशूर में तेज रफ्तार कार तालाब में जा गिरी। जिस कारण कार सवार तीन लोगों की मौत हो गई। घटना कुडीकट्टूसेरी के माला इलाके की है। यहां रहने वाले टीटू, श्याम और जॉर्ज कार में सवार होकर कहीं जा रहे थे। कार की रफ्तार काफी तेज थी। बीच में काफी तंग रास्ता आया, उस दौरान भी उनकी कार की रफ्तार तेज ही थी। तभी अचानक एक तालाब के पास अंसतुलित होकर कार उसमें जा गिरी।

घटना सोमवार देर रात की है। उस जगह इतनी आबादी भी नहीं है। जिस कारण हादसे का लोगों को पता नहीं चल पाया। लेकिन कुछ घंटे बाद कुछ लोगों ने देखा कि सड़क के पास बैरियर टूटा हुआ है। उन्होंने तालाब में देखा तो पाया कि एक कार वहां गिरी हुई है। लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस मौके पर पहुंची और रेस्क्यू शुरू किया। लेकिन तब तक काफी देर हो चुकी थी। पुलिस ने तीनों युवकों के शवों और कार को तालाब से बाहर निकाला। शवों की पहचान टीटू, श्याम और जॉर्ज के रूप में हुई। मृतकों के परिजनों को इसकी सूचना दी गई। फिलहाल, पुलिस ने शवों को पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है। मामले में आगामी जांच जारी है। उधर युवकों की मौत की खबर से उनके घर वालों का रो-रोकर बुरा हाल है।

सुप्रीम कोर्ट ने ज्ञानवापी मस्जिद के वजूखाने की सफाई कराने का आदेश दिया

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को एक बड़े फैसले में वाराणसी के ज्ञानवापी मस्जिद के वजूखाने की सफाई कराने का आदेश दिया।

हिंदू पक्ष की याचिका पर शीर्ष अदालत ने यह फैसला किया। हिंदू पक्ष ने अपनी याचिका में कहा था कि वजूखाने में 25-26 दिसंबर 2023 के बीच मछलियां मर गईं। इस वजह से टैंक से बदबू आ रही है। चूंकि वहां हिंदुओं के लिए पवित्र माना जाने वाला शिवलिंग है, इसलिए उस स्थान की सफाई होनी चाहिए। हिंदू पक्ष ने अपनी याचिका में कहा कि वजूखाने की मछलियों की मौत 12 से 25 दिसंबर, 2023 के बीच हुई है। इस वजह से बदबू आना शुरू हो गया है। याचिका में आगे कहा गया, वहां मौजूद



शिवलिंग हिंदुओं के लिए बहुत पवित्र है। इसलिए उसे किसी भी तरह की धूल, गंदगी और मरे हुए जानवरों से दूर रखना चाहिए। उसकी सफाई होनी चाहिए। मगर अभी वह मरी हुई मछलियों से घिरा हुआ है, जिसकी वजह से भगवान शिव को मानने वाले भक्तों की भावनाएं आहत हो रही हैं।

हिंदू पक्ष की मांग पर सुप्रीम कोर्ट ने डीएम की निगरानी में ज्ञानवापी के वजूखाने की सफाई का आदेश दिया। बताया जा रहा है कि मुस्लिम पक्ष ने भी इस फैसले का विरोध नहीं किया। यह याचिका अधिवक्ता विष्णु शंकर जैन के जरिए सुप्रीम कोर्ट में दायर की गई है। याचिका में कहा गया था कि वहां पर प्रबंधन की जिम्मेदारी अंजुमन इंटेजामिया मस्जिद के पास है जो ज्ञानवापी परिसर में मस्जिद का प्रबंधन करती है। इसी लिए मछलियों के मारे जाने के लिए वो ही जिम्मेदार हैं। इसलिए वहां साफ सफाई करने के लिए जिलाधिकारी को दिशा निर्देश देने की मांग की गई थी।

आपको बता दें कि 'वजूखाना' के क्षेत्र को 2022 में सुप्रीम कोर्ट के एक आदेश पर सील कर दिया गया था। यहां 'शिवलिंग' के आकार का पत्थर मिला था, जिसके बाद सील करने का आदेश दिया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

शैलजा का संदेश

उत्तराखंड की नवनियुक्त कांग्रेस प्रदेश प्रभारी कुमारी शैलजा अपने दौरे पर दून आयी। कांग्रेस के सभी छोटे-बड़े नेताओं से उन्होंने सार्वजनिक और निजी तौर पर मेल मुलाकात और बात की। इस पूरी बातचीत में उन्होंने कुछ खास बिंदुओं की ओर कांग्रेस नेताओं का ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने साफ तौर पर कहा कि जब आप सभी एकजुट नहीं होंगे आप बड़ी जीत दर्ज नहीं कर सकते हैं। उनकी यह बात यह समझने के लिए काफी है कि वह कांग्रेस नेताओं के बीच आपसी खींचतान से ही नहीं बल्कि इसके कारण पार्टी को हो रहे नुकसान से भी भली प्रकार से वाकिफ है, और इस सत्य को प्रदेश कांग्रेस के सभी नेता भी जानते समझते हैं। उन्होंने कांग्रेस के नेताओं को सुझाव या फिर कहे कि यह हिदायत भी दी है कि वह अपनी बात को पार्टी फोरम में ही रखें निजी तौर पर एक दूसरे के खिलाफ मीडिया या सोशल मीडिया पर बयान बाजी से बचे। इस तरह की बातों से विवाद बढ़ते हैं संवाद से ही समाधान निकलता है। इसके साथ ही उन्होंने पार्टी के सभी कार्यकर्ताओं को उचित सम्मान दिए जाने की बात भी कही है। शैलजा के इस संवाद से एक बात तो साफ है कि वह भले ही इन सूबे के कांग्रेसी नेताओं के बीच पहली बार आई हों लेकिन वह कांग्रेसियों की नब्ज की अच्छी जानकार है। यह भले ही आने वाला समय ही बताया कि कांग्रेस नेता उनकी बात को कितना तवज्जो देते हैं लेकिन एक बात जरूर सच है कि अगर यह नेता अभी भी नहीं जागे तो वह कांग्रेस को तो बड़ा नुकसान पहुंचाएंगे ही साथ-साथ वह अपना भी बहुत बड़ा नुकसान करेंगे। क्योंकि पिछले दो विधानसभा चुनाव और दो लोकसभा चुनाव में हुई पार्टी और अपनी दुर्दशा से वह भली प्रकार से वाकिफ है और उनके पास अपनी पुरानी सभी भूलों को सुधारने का यह अंतिम मौका है अगर इस बार भी नहीं तो फिर कभी नहीं वाली स्थिति के लिए सूबे के इन कांग्रेसी नेताओं को तैयार रहना चाहिए। पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत और डा. हरक सिंह तथा प्रीतम सिंह जैसे सभी वरिष्ठ नेताओं को अपनी महत्वाकांक्षाओं का परित्याग कर पार्टी के लिए समर्पित भाव से काम करने की जरूरत है। शैलजा ने साफ तौर पर एक बात कांग्रेस नेताओं को समझाई है कि भले ही देश की पूरी राजनीति में भाजपा का शोर सुनाई दे रहा हो लेकिन केंद्र सरकार के 10 साल के कामकाज को लेकर आम आदमी के अंदर भारी आक्रोश और गुस्सा है जो साइलेंट है। उनका मानना है कि हर चुनाव में एक नया शगुफा लेकर आने वाली भाजपा का सच बीते 10 सालों में देश के लोग जान चुके हैं और वह सत्ता परिवर्तन चाहते हैं। इस अवसर को कैसे जीत में बदलना है बस यही जिम्मेदारी कांग्रेस को उठानी है। उन्होंने राहुल गांधी की सामाजिक न्याय यात्रा का जिक्र करते हुए इन कांग्रेसी नेताओं के सामने पार्टी के विजन को साफ कर दिया गया है। कांग्रेस नेता तमाम सामाजिक विसंगतियों के लिए भाजपा सरकार के 10 साल के शासन को जिम्मेदार बताते हुए इस आत्मविश्वास के साथ सामाजिक न्याय की इस लड़ाई को लड़ने निकले हैं क्योंकि उन्हें महात्मा गांधी के सत्यमेव जयते के सिद्धांत पर भरोसा है राहुल गांधी का कांग्रेस के उन नेताओं को संदेश है जो कांग्रेस में अवसर की तलाश में है कि ऐसे नेताओं और कार्यकर्ताओं की उन्हें कोई जरूरत नहीं है जो अन्याय के खिलाफ लड़ नहीं सकते। ऐसे लोगों का कांग्रेस छोड़कर जाने में ही कांग्रेस की भलाई है। शैलजा ने अपने चंद शब्दों में ही सूबे के कांग्रेसी नेताओं से वह सब कुछ कह दिया है जो कहा जाना जरूरी था। इसमें कोई संदेह नहीं है कि शैलजा की हर बात काबिले गौर है देखना यह होगा कि कांग्रेसी इसे कितना अमल में ला पाते हैं। कांग्रेस जिसके बारे में यह कहा जाता था कि सिर्फ कांग्रेस ही कांग्रेस को हरा सकती है दूसरी कोई नहीं हरा सकता। यह पहले भी सत्य था और आज भी सत्य है। अगर कांग्रेस 2024 के आम चुनाव में एकजुट होकर चुनाव लड़ पाई तो भले ही वह राज्य की सभी पांचो सीटों पर चुनाव न जीत सके लेकिन कम से कम दो या तीन सीटों पर चुनाव जरूर जीत सकती है और पटरी से उतर चुकी अपनी रेलगाड़ी को फिर से फर्राटा भरने के सपने को साकार कर सकती है। जो थोड़ा मुश्किल जरूर है लेकिन नामुमकिन कतई भी नहीं।

नेताजी की जयंती पर सार्वजनिक अवकाश की मांग

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने नेताजी सुभाष चंद्र बोस की 23 जनवरी को जयंती पर सार्वजनिक अवकाश की मांग की।

आज यहां नेताजी संघर्ष समिति ने जिलाधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित करते हुए उत्तराखण्ड शासन से नेताजी सुभाष चंद्र बोस के 23 जनवरी को जन्म दिवस जयंती के अवसर पर सार्वजनिक अवकाश घोषित करने की मांग की। उन्होंने कहा कि नेताजी संघर्ष समिति जनहित में मांग करती है कि आजादी के अग्रदूत स्वतंत्रता संग्राम सेनानी नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर सार्वजनिक अवकाश घोषित कराएं। स्मरण रहे कि देश को आजाद कराने में अंग्रेजों से देश को मुक्ति दिलाने में नेताजी का विशेष योगदान रहा। उनके योगदान को कभी नहीं भुलाया जा सकता हैं। सरकार से उम्मीद जतायी कि वह 23 जनवरी को सार्वजनिक अवकाश घोषित करेंगे ताकि लोग उनकी जयंती मना सके। ज्ञापन देने वालों में प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी, उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल, प्रदीप कुकरेती, विपुल नौटियाल, सुशील विरमानी, सुरेश कुमार आदि मौजूद थे।

दून-मसूरी रोपवे निर्माण कार्य तय सीमा में पूर्ण करें:जोशी

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को दून-मसूरी रोपवे निर्माण को तय समय सीमा के भीतर निर्माण कार्य पूर्ण करने के निर्देशित किया गया।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कैंप कार्यालय में दून-मसूरी रोपवे निर्माण के संबंध में पर्यटन विभाग और जिला प्रशासन के अधिकारियों के साथ बैठक की। इस दौरान अधिकारियों द्वारा बताया गया कि मसूरी रोपवे से संबंधित सभी औपचारिकताएं पूर्ण कर ली गई है। एलटीपी (लोअर टर्मिनल प्वाइंट) का कार्य शुरू हो गया है। दून-मसूरी रोपवे निर्माण का कार्य नवम्बर 2026 में पूर्ण कर लिया जाएगा। यह रोपवे देहरादून के पुरकुल गांव से स्टार्ट होकर मसूरी के गांधी चौक में समाप्त होगा। पूरे रोपवे की लंबाई करीब साढ़े 5 किलोमीटर है। इस प्रोजेक्ट पर तकरीबन 300 करोड़ खर्च होंगे। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने अधिकारियों को दून-मसूरी रोपवे निर्माण को तय समय सीमा के भीतर निर्माण कार्य पूर्ण करने के निर्देशित किया गया। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने दून-मसूरी रोपवे निर्माण में आई गढ़वाल सभा के भवन को शिफ्ट करने तथा गढ़वाल सभा को शीघ्र भूमि का चयन कर भूमि उपलब्ध कराने के भी निर्देश दिए गए। उन्होंने कहा इस परियोजना के पूर्ण होने के बाद पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा साथ ही देहरादून - मसूरी सड़क मार्ग पर भी भीड़ कम होगी और स्थानीय लोगों और पर्यटकों को त्योहारी सीजन के दौरान जाम जैसी स्थिति से निजात मिलेगी। बैठक में अपर सचिव पर्यटन युगल किशोर पंत, उपजिलाधिकारी दीपक सैनी, तहसीलदार शादाब, भारती जैन, त्रिभुवन राणा, रोहित शाह, जिला पंचायत उपाध्यक्ष दीपक पुंडीर आदि उपस्थित रहे।

'34 वें सड़क सुरक्षा माह' का विधिवत शुभारंभ

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पूरे भारतवर्ष में प्रतिवर्ष दिनांक 15 जनवरी से 14 फरवरी तक आयोजित किए जाने वाले सड़क सुरक्षा माह के शुभारंभ के अवसर पर जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल एवं एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल की उपस्थिति में पुलिस अधिकारियों, कर्मचारियों, अन्य संगठनों व आमजन द्वारा यातायात नियमों का पालन करने की शपथ ली गई। तत्पश्चात डीएम व एसएसपी द्वारा रैली को हरी झंडी दिखा कर रवाना किया गया।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार यह रैली नेहरू युवा केंद्र से आरंभ होकर रानीपुर मोड़, शंकर आश्रम तिराहा, सिंह द्वारा चौक, प्रेम नगर आश्रम चौक, शंकराचार्य चौक, चंडी चौक, बाल्मीकि चौक, शिव मूर्ति चौक, देवपुरा चौक, ऋषिकुल से रानीपुर मोड़ होते हुए वापस नेहरू युवा केंद्र पर समाप्त होगी। रैली में हरिद्वार पुलिस के साथ साथ एनएचएआई, परिवहन विभाग सहित जनपद हरिद्वार में विभिन्न संगठनों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

सड़क सुरक्षा माह के अंतर्गत सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय भारत सरकार के निर्देशानुसार 34वें सड़क सुरक्षा माह 2024 में सड़क सुरक्षा गतिविधियां,

डीएम व एसएसपी ने दिलाई यातायात नियमों के पालन की शपथ

सड़क सुरक्षा प्रशिक्षण, कार्यशालाएं, सेमिनार तथा सड़क सुरक्षा से संबंधित कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। जिसके अंतर्गत सोशल मीडिया के माध्यम से यातायात जन जागरूकता, ग्राफिक्स वीडियो मैसेज आदि का प्रचार प्रसार, ट्रक बस टैक्सी चालकों आदि यूनियनों के साथ गोष्ठी आयोजित कर जन जागरूकता कार्यक्रम व सड़क दुर्घटनाओं में घायल व्यक्तियों की सुरक्षा हेतु फर्स्ट एड की जानकारी दी जाएगी।

इस अवसर पर डीएम, एसएसपी, एसपी सिटी स्वतंत्र कुमार, एसपी क्राइम पंकज गैरोला, एएसपी/सीओ सदर जितेंद्र मेहरा, सीओ ज्वालापुर शांतनु पराशर, सीओ ट्रैफिक स्वप्निल मुयाल, सीओ लक्सर निहारिका सेमवाल, सीओ राकेश रावत, टीआई रुड़की, टीआई हरिद्वार, सीपीयू इंचार्ज एवं प्रशासन के अधिकारी मौजूद रहे।

तुलसीदास की मूर्ति का जल अभिषेक कर चलाया स्वच्छता अभियान

संवाददाता

हरिद्वार। भाजपा नेता संजय चोपडा के नेतृत्व में तुलसी चौक पर रामचरित्र मानस के रचयिता गोस्वामी तुलसीदास की मूर्ति पर जलाभिषेक कर स्वच्छता अभियान चलाया।

आज यहां आगामी 22 जनवरी श्री राम महोत्सव अयोध्या में मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को सफल बनाने के उद्देश्यों को लेकर पूर्व मंडी अध्यक्ष, भाजपा नेता संजय चोपड़ा के नेतृत्व में तुलसी चौक पर रामचरित्र मानस के रचयिता गोस्वामी तुलसीदास की मूर्ति का जल अभिषेक कर स्वच्छता अभियान चलाकर तुलसी चौक प्रांगण में साफ सफाई कर समस्त तुलसी के पौधों में गंगाजल चढ़ाकर विशेष पूजा अर्चना भी की। इस अवसर पर संजय चोपड़ा ने कहा रामचरित्र मानस के रचयिता गोस्वामी तुलसीदास जी ने अपनी अल्प आयु में ही भगवान श्री राम की गाथाएं अपनी लेखनी के माध्यम से जगत संसार में भगवान श्री राम का प्रकाशन किया था। आज पूरा विश्व भगवान श्री राम की भक्ति में लीन हो रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आवाहन पर 22 जनवरी तक धर्मनगर हरिद्वार के ऐतिहासिक प्राचीन स्थलों मठ मंदिर में यह स्वच्छता अभियान निरंतर जारी रखा जाएगा।

तुलसी चौक पर गोस्वामी तुलसीदास की मूर्ति का जल अभिषेक कर साफ सफाई करते सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों में मनोज कुमार, धर्मपाल, लालचंद, पवन कुमार, विजय सिंह, प्रमोद रावत, वीरेंद्र बिष्ट, रणवीर सिंह, अशोक शर्मा, श्रीमती पूनम माखन, सुनीता चौहान, श्रीमती सीमा देवी, रेखा, पुष्पा, श्रीमती नम्रता सरकार आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

बच्चों का वजन बढ़ाने करें ये उपाय

बढ़ते बच्चों को सही आहार मिलना बेहद जरुरी है पर कई बार देखा गया है कि बच्चे खाना नहीं खाते। ऐसे मे बच्चों का विकास प्रभावित होता है। इसलिए उन्हें समय पर पौष्टिक आहार दें। बच्चों को केवल ऐसे आहार नहीं दें जिससे उन्हें केवल पोषण मिले। इसके बदले बच्चों को ऐसे आहार दें जो पोषण के साथ-साथ बच्चों का भूख भी बढ़ाये। जी हाँ - ऐसे आहार हैं जिन्हें खाने से शिशु की भूख बढ़ती है। आप के लिए सबसे महत्वपूर्ण ये है की आप का बच्चा स्वस्थ रहे और साथ में तंदरुस्त भी। बच्चे के पोषण और विकास के लिए आप का चिंतित होना लाजमी है। ऐसे में सवाल ये उठता है की बच्चे को क्या खिलाएं।

1)दूध मलाई सहित दूध बच्चे का वजन अगर कम है तो उसे मलाई वाला दूध पिलाना सही माना जाता है। अगर दूध पीने से बच्चा मना करें तो शेक स्मूदी या चॉक्लेट पाउडर मिला कर देना चाहिए।

2)अंडे

अंडे प्रोटीन से भरपूर होते हैं। पीली जर्दी को 8 वें महीने और पूरे अंडे एक वर्ष की उम्र से देने शुरू किये जा सकते हैं।

3)आलू

आलू वजन बढ़ाने के लिए उपयोगी होते हैं। ये कार्बोहाइड्रेट और ऊर्जा का बहुत अच्छा स्रोत है। आप इसे आलू पनीर या चीज मैश के रूप में दे सकते है।

4)शकरकंद

शकरकंद फाइबर पोटेशियम विटामिन एबी और सी से भरपूर होते हैं। इन्हें खाने से वजन भी बढ़ता है। बच्चों को दूध में मिला कर इसे दिया जा सकता है।

शिशुओं के लिए आयरन से भरपूर आहार

आयरन-से-भरपूर-आहार

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और स्वसस्थ रखने के लिए अपने बच्चे को दें आयरन से भरपूर भोजन

5)नट्स

सभी प्रकार के ड्राई फ्रूट्स और विशेषकर नट्स विटामिन से भरपूर होते हैं। इनका पाउडर बनाकर बच्चों को दूध में मिलाकर पिलाया जा सकता है।

6)केला

केला एनर्जी का बेहतरीन स्त्रोत होता है। दूध में मिला कर इसे देने से बच्चों का वजन बढ़ता है। एक साल से अधिक के बच्चों के लिए केले का शेक भी एक अच्छा विकल्प होता है।

7) दाल

दाल में प्रोटीन काफी होता है। छोटे बच्चों को दाल का पानी अवश्य पिलाना चाहिए।

8)फुल क्रीम दही

पूरे क्रीम का दही भी एक उपयुक्त विकल्प है। बाजार में उपलब्ध फ्ल वाला दही ध् फरुटी दही खरीदने से बचें क्यूकी उसमें बहुत अधिक मात्रा में शक्कर मिलाई जाती है। इसके बजाय दही के साथ कुछ फ्लों का मिश्रण बना कर अपने बच्चो को दीजिए। श्रीखंड दही की एक बढ़िया रेसिपी ध् डिश है जो की शिशुओं और बच्चों को दी जा सकती है।

9) चीज ध् पनीर

शाम नाश्ते के रूप में पनीर का एक छोटा सा टुकड़ा भी आपकी मदद कर सकता हैं। घर का बना पनीर अथवा कोटेज चीज एक सर्वश्रेष्ठ विकल्प है। ब्रोकोली पनीर मैश आलू पनीर मैश अंडा चीज मैश के रूप में भी पनीर को दिया जा सकता है।

1०)रागी

घी और गुड़ के साथ रागी का प्रयोग बच्चों का वजन बढ़ाने में मदद करता है।

11)घी

आप घी को मक्खन के समान प्रयोग में ला सकते हैं।

12)मूंगफली का मक्खन

मूंगफली का मक्खन वजन बढ़ाने के लिए एक बहुत अच्छा स्रोत है। आपका शिशु यदि एक वर्ष से अधिक आयु का है तो आप एक रोटी या टोस्ट पर मूंगफली का मक्खन एक चम्मच फैला दीजिए और अपने बच्चे को खाने के लिए दीजिए।

13)हरी सब्जियां खिलाने की आदत डालें

बच्चों को हरी सब्जियां खिलाने की आदत डालें। हरी सब्जियों में भरपूर पोषण के साथ पाचन तंत्र को साफरखने की भी क्षमता होती है।

14)जिंक से भरपूर भोजन

बच्चों के विकास के लिए जिंक एक बेहद अहम पोषक तत्व होता है। जिंक की कमी के कारण बच्चों को भूख कम लगती है। कोशिश करें कि बच्चें को जिंक से भरपूर भोजन दें जैसे तरबूज के बीज मूंगफ्ली बींस पालक मशरूम और दूध आदि।

15)प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट

वजन बढ़ाने के लिए प्रोटीन का सेवन जरूरी है इसलिए अपने आहार में चिकन मछली अंडा दूध बादाम व मूंगफ्ली आदि को शामिल करें। इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट भी वजन बढ़ाने में मददगार होता है जैसे पास्ता ब्राउन राइस ओटमील आदि। इन सबके साथ फ्लों व सब्जियों का सेवन भी जरूर करें।

16)दूध में शहद

शहद वजन संतुलित करता है। अगर आपका वजन अधिक हो तो शहद उसे कम करने में मदद करता है और अगर वजन कम हो तो उसे बढ़ाने का काम करता है। रोज सोने से पहले या नाश्ते में दूध के शहद का सेवन आपका वजन बढ़ा सकता है। इससे आपकी पाचन शक्ति भी अच्छी रहती है।

स्वास्थ्य और सौंदर्य को निखारने में मददगार नारियल तेल

शुद्ध नारियल का तेल कई गुणों से भरा हुआ माना जाता है। यह स्वास्थ्य और सौंदर्य को निखारने में काफी मददगार होता है। यह आपकी हर प्रकार की सौंदर्य समस्या को झट से मिटा सकता है।

नारियल तेल त्वचा को नर्म बनाने एवं नमी प्रदायक (मॉश्चराईज़र) के रूप में उत्कृष्ट है। इसलिये इसे सर्दियों के मौसम के काफी यूज़ किया जाता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होने की वजह से यह बालों से रूसी और खुश्की को भी खतम कर देता है।

कई लोग बाजारू सौंदर्य उत्पादों की चका-चौंध में इतने डूब चुके हैं कि उन्हें नारियल तेल का कोई फायदा दिखाई ही नहीं देता। पर आज जब हम आपको नारियल तेल के कुछ ऐसे प्रयोग बताएंगे जो कि सुंदरता निखारने के काम आ सकता है तो, आप भी चौंक जाएंगी। आइये जानते हैं क्या हैं वो...

शुगर स्क्रब इसे बनाने के लिये 1 चम्मच नारियल तेल को 1 चम्मच शक्कर के साथ मिक्स करें। इससे चेहरे पर 1० मिनट तक मसाज करना चाहिये। इससे चेहरे पर जमी गंदगी निकल जाएगी और चेहरा चमकदार बन जाएगा।

सॉल्ट स्क्रब अगर चेहरे पर पिंपल्स हैं तो शक्कर की जगह पर चीनी का प्रयोग करें। इससे पिंपल की वजह से चेहरे पर आई लाल रंग की सूजन भी गायब हो जाएगी। साबुन भी बनाएं इसे बनाने के लिये आधा कप नारियल तेल, 1/4 कप बीवैक्स, 1/4 कप शिया बटर के साथ कुछ बूंद बादाम तेल मिक्स करें।

साबुन बनाने की विधि सबसे पहले नारियल तेल, बीवैक्स और शिया बटर को धीमी आंच पर गरम करें। फिर इस मिश्रण को बादाम तेल के साथ मिक्स करें। उसके बाद इस मिश्रण को साबुनदानी में रख कर सेट होने के लिये रख दें। आप चाहें तो इसे रेफ्रिजिरेटर में भी तुरंत सेट होने के लिये रख सकती हैं।

फटे और रूखे होठों के लिये नारियल तेल को सोने से पहले होठों पर लगाएं। रातभर में आपके होंठ मुलायम हो जाएंगे।

टूथपेस्ट आप नारियल तेल को टूथपेस्ट के रूप में भी प्रयोग कर सकती हैं। इसे थोड़े से नमक के साथ मिक्स कर के दांत साफ करें। इससे दांतों की कैविटी निकलेगी और दांत चमकदार बनेंगे।

डीयोड्रंट थोड़े से नारियल तेल को कुछ बूंद नींबू के रस, बेकिंग सोडा और कुछ बूंद रोज ऑइल के साथ मिक्स करें। इसे अपने अंडरआर्म पर लगाइये। इससे आप दिनभर तरोताजा रहेंगी और शरीर से बदबू भी नहीं आएगी। सनस्क्रीन शुद्ध नारियल तेल को अपने रोजमर्रा के लोशन के साथ मिक्स कर के पूरे चेहरे और शरीर पर लगाइये। इससे आप कड़ी धूप में काली होने से बच जाएंगी।

शेविंग क्रीम बनाएं नारियल तेल, बेकिंग सोडा, शहद और कैस्टाइल सोप को एक साथ मिक्स कर के चेहरे, या अंडरआर्म या पैरों पर लगा कर शेव करें। इससे शेविंग भी काफी स्मूथ होगी। बालों का सफेद होना रोके नारियल तेल को नींबू के रस के साथ मिक्स कर के बालों पर लगाएं। नियमित रूप से ऐसा करने से बाल जल्दी ही काले हो जाएंगे।

पति-पत्नी बचें रोज-रोज की तकरार से

शादी के बाद घर बसाने का एक मुख्य मकसद यह होता है कि हम अपने जीवनसाथी पर प्यार लुटाएं और उससे भी प्यार पाएं। लेकिन जब घर में रोज-रोज तकरार होने लगे तो यह तकरार प्रेम संबंधों की जडें खोखली कर देती है। ध्यान रखें कि दूसरे का नजरिया समझने का प्रयास ही आपको व्यर्थ की बहस व तकरार से बचा लेगा। आम तौर पर हम दूसरे के व्यवहार व कार्यों को ही देखते हैं जिनके आधार पर तकरार शुरू करने पर हमसे बडी भूल हो सकती है।

अपने जीवनसाथी की इच्छाओं व भावनाओं को समझ कर झुक जाना कमजोरी या हारने का लक्षण नहीं समझना चाहिए। विवाहित जीवन में सुख और खुशियां पाने का अधिकार पति-पत्नी दोनों को ही है। अगर किसी एक का यह हक छिनेगा तो वह प्रतिरोध करेगा ही। सही सीमाओं में अपने-अपने ढंग से अपना जीवन जीने की स्वतंत्रता पति-पत्नी दोनों को एकदूसरे को देनी चाहिए। जब दोनों के व्यक्तित्व का फूल पूरी तरह खिल कर महकेगा तो उनका विवाहित जीवन निश्चित रूप से खुशियों से भर उठेगा। तब आपसी तकरार के लिए न कोई स्थान रहेगा न जरूरत। तकरार में उलझने की बजाय समझदार पति-पत्नी को अपनी शक्ति को समस्या का कोई ऐसा हल ढूंढने में लगाना चाहिए, जिससे दोनों संतुष्ट हो जाएं। हमारे दिल को जब भी चोट लगती है तो हमें पीडा महसूस होती है।

किसी गलत बात को कहने के जवाब में पति या पत्नी को कडवे, कठोर और चुभने वाले ढंग से नहीं बोलना चाहिए। ऐसा करने पर बात बिगडती चली जाती है। पति या पत्नी का मूड पहले से ही किन्हीं कारणों से खराब हो सकता है। ऐसे में दूसरे के लिए उससे वार्तालाप करना कठिन साबित होगा। इन परिस्थितियों में अगर दूसरा भी बहस या तकरार में उलझ जाए तो यह समझदारी की बात नहीं होगी।

जब पति या पत्नी में से कोई नाराज हो जाए तो ऐसे में दूसरे को नाराजगी भरा रुख नहीं अपनाना चाहिए। ऐसे माहौल में शांति, मधुर स्वर और सहानुभूति बनाए रखने की और भी ज्यादा आवश्यकता होती है। आखिरकार देर-सवेर जीवनसाथी के खराब मूड में बदलाव आ ही जाता है। तब स्थिति सामान्य हो जाती है। ऐसे में तकरार से बच जाने के कारण घर की सुख-शांति यादा देर तक नष्ट नहीं होती। पति या पत्नी जब जिद पर अड कर दूसरे को अपनी इच्छानुरूप चलाने की जबरदस्ती करते हैं तभी बहस या तकरार का जन्म होता है।

दूसरे के व्यक्तित्व को नियंत्रित करने की इच्छा हमारे अंदर अपने अहंकार के कारण पैदा होती है। इस स्थिति की पृष्ठभूमि में डर, अविश्वास व असुरक्षा की भावना छिपी होती है। हीनभावना से ग्रस्त व्यक्ति ही अपने जीवनसाथी को अपने कब्जे में रखने को उत्सुक होता है। ऐसी परिस्थिति में दूसरा व्यक्ति अगर न दबे तो घर में कलह व तकरार होने लगती है।

हेडलाइन ही मकसद है

हेडलाइन बनी कि इस वित्त वर्ष में भारत की अर्थव्यवस्था दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ रही अर्थव्यवस्था की प्रतिष्ठा बरकरार रखेगी। लेकिन इस सुर्खी के नीचे के विस्तार पर गौर करें, तो इस हेडलाइन से पैदा हुआ सुखबोध जल्द ही गायब हो जाता है। आज के सत्ता पक्ष के कर्ता-धर्ताओं की सारी चिंता हेडलाइन मैनेज करने की होती है, इसलिए अगर सुखद सुर्खियां बन जाएं, तो उनका काम बन जाता है। इसलिए मुख्यधारा चर्चा में सुर्खियों के नीचे छिपी सूचनाएं शायद ही कभी चर्चा का विषय बनती हैं। वर्ष 2023-24 के बारे में राष्ट्रीय सांख्यिकी संगठन (एनएसओ) के हाल में जारी अनुमान के साथ भी यही हुआ है। हेडलाइन बनी कि इस वित्त वर्ष में भारत की अर्थव्यवस्था 7.3 प्रतिशत की वृद्धि दर हासिल करेगी और इस तरह दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ रही अर्थव्यवस्था की प्रतिष्ठा बरकरार रखेगी। लेकिन इस सुर्खी के नीचे के विस्तार पर गौर करें, तो इस हेडलाइन से पैदा हुआ सुखबोध जल्द ही गायब हो जाता है। तब ध्यान इस पर जाता है कि इस वृद्धि दर का सबसे बड़ा हिस्सा सरकारी खर्च से आएगा, निजी क्षेत्र के निवेश की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है, निजी उपभोग में वृद्धि की दर 20 साल के सबसे निचले स्तर पर पहुंच गई है और राजकोषीय घाटे को नियंत्रित रखने की चुनौतियां बढ़ती जा रही हैं। कृषि, पशुपालन, वन क्षेत्र और मछली कारोबार में इस वित्त वर्ष में सिर्फ 1.8 प्रतिशत की दर से वृद्धि होगी, जबकि ये क्षेत्र आज भी देश में सबसे ज्यादा रोजगार उपलब्ध करवाते हैं। देश की अर्थव्यवस्था में सर्वाधिक योगदान करने वाले सेवा क्षेत्र का हाल भी बेहतर नहीं है। इस क्षेत्र में बड़ा योगदान करने वाले- होटल, परिवहन, संचार और प्रसारण क्षेत्र की विकास दर गिर कर आधी (6.3 प्रतिशत) रह जाएगी। जहां तक हेडलाइन की बात है, तो हाल में अक्सर ऐसा देखा गया है कि जब असल आंकड़े आते हैं, तो उनमें नकारात्मक संशोधन करना पड़ता है। मान लें कि इस बार ऐसा नहीं होगा। तब भी यह हेडलाइन अर्थव्यवस्था की गुलाबी तस्वीर का प्रतिबिंब नहीं है। बहरहाल, यह हकीकत तब मायने रखती, अगर सत्ता के सर्वोच्च स्तरों पर चिंता अर्थव्यवस्था को सचमुच गुलाबी रंग देने की होती। फिलहाल, रुझान नकारात्मक से नकारात्मक कहानी के बीच कुछ सकारात्मक ढूंढ लेने का है, ताकि आबादी के एक बड़े हिस्से में सब कुछ ठीक दिशा में होने का यकीन बना रहे। (आरएनएस)

दावे भी तो ऐसे!

यह धारणा बनी है कि भारतीय अर्थव्यवस्था ने अंग्रेजी के य अक्षर की शक्ल हासिल कर ली है। एसबीआई की इस रिपोर्ट का मकसद इसी धारणा को तोडऩा मालूम पड़ता है। इसके लिए कई हवाई तर्क इसमें शामिल किए गए हैँ।

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने अपनी एक ताजा रिपोर्ट ऐसे दावे किए हैं, जिनकी तुलना सिर्फ हवा में उड़ाए गए गुब्बारों से की जा सकती है। एसबीआई का दावा है कि भारत में हाल के सालों में आर्थिक असमानता घटी है। ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि हर क्षेत्र में खुशहाली का आलम है। एसबीआई ने असमानता का अनुमान लगाने के लिए आयकर डेटा का इस्तेमाल किया है। और इन आंकड़ों के आधार पर सारे देश की माली हालत का अंदाजा लगा लिया गया है। जबकि देश में केवल आठ करोड़ लोग आयकर रिटर्न फाइल करते हैं। उनमें से भी चार करोड़ शून्य रिटर्न फाइल करते हैं- यानी वे एक पैसा इनकम टैक्स नहीं देते। तो बहुत कम लोग ऐसे हैं, जो वास्तव में इनकम टैक्स दे रहे हैं। ऐसे लोगों की संख्या भारत की कुल आबादी में सिर्फ लगभग दो फीसदी बैठती है। एसबीआई के विशेषज्ञों ने सिर्फ उनके आधार पर आर्थिक गैर-बराबरी के घटने का दावा कर दिया गया है।

जबकि इनकम टैक्स डेटा के आधार पर आर्थिक गैर-बराबरी के बारे में शायद ही कुछ कहा जा सकता है। इसलिए कि यह डेटा कुल आबादी के बहुत छोटे हिस्से से संबंधित है। पहली बात तो इनसे धनी लोगों की ब्लैक मनी से संबंधित कोई जानकारी नहीं मिलती। दूसरी तरफ आबादी के लगभग 95 प्रतिशत हिस्से के बारे में इनसे कोई सूचना नहीं मिलती। कुल आबादी की आमदनी और उपभोग के आंकड़ों के आधार पर हुए कई हालिया अध्ययनों से देश में लगातार बढ़ती जा रही विषमता की पुष्टि हुई है। उनके आधार पर ही यह धारणा बनी है कि भारतीय अर्थव्यवस्था ने अंग्रेजी के य अक्षर की शक्ल हासिल कर ली है। एसबीआई की इस रिपोर्ट का मकसद इसी धारणा को तोडऩा मालूम पड़ता है। इसके लिए कई हवाई तर्क इसमें शामिल किए गए हैँ। मसलन, एमएसएमई (सूक्ष्म- लघु- मध्यम उद्यम) क्षेत्र में कारोबार इसलिए घटा है, क्योंकि वैसी कंपनियां ब्रांड चेन के माध्यम से बड़ी कंपनियां में बदल गई हैं। और यह कि कि लोग ग्रामीण इलाकों में दोपहिया वाहनों को छोडकर कार खरीद रहे हैं, इसलिए दोपहिया वाहनों की बिक्री में गिरावट आई है।(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

किडनी वाले मरीज को नहीं खाना चाहिए केला?

किडनी हमारे शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग होता है। ब्लड को फिल्टर करने का काम किडनी ही करता है। ब्लड को फिल्टर करने के बाद उससे जो गंदगी निकलता है वही टॉयलेट में बदल जाता है। शरीर में हार्मोनल इनबैलेंस से लेकर बॉडी में आयरन को बैलेंस करने का काम किडनी का ही होता है। अगर इसमें किसी भी तरह की गड़बड़ी हुई है तो हाई बीपी, डायबिटीज, दिल की बीमारी, हेपेटाइटिस सी वायरस और एचआईवी संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। जब किडनी खराब हो जाता है तो शरीर का आधे से ज्यादा फंक्शन में गड़बड़ी होने लगता है। किडनी के मरीज को कुछ खास तरह के फूड आइटम को खाने से परहेज करना चाहिए।

गहरे रंग का सोडा

सोडा में कैलोरी और चीनी के अलावा पोटैशियम भी होता है। कई खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में स्वाद बढ़ाने, शेल्फ जीवन को बढ़ाने और मलिनकिरण को रोकने के लिए प्रसंस्करण के दौरान फॉस्फोरस मिलाया जाता है। आपका शरीर प्राकृतिक, पशु- या पौधे-आधारित फास्फोरस की तुलना में इस अतिरिक्त फास्फोरस को बेहतर ढंग से अवशोषित करता है।

एवोकैडो

एवोकैडो को अक्सर उनके हृदय-स्वस्थ वसा, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट सहित कई पोषण गुणों के लिए आहार में शामिल किया जाता है। जबकि एवोकाडो आम तौर पर आहार में एक स्वस्थ अतिरिक्त है, गुर्दे की बीमारी वाले व्यक्तियों को इनसे परहेज करने की आवश्यकता हो सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि एवोकाडो पोटेशियम का बहुत समृद्ध स्रोत है।

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, जैसे सूप, सब्जियाँ और बीन्स, अक्सर उनकी कम लागत और सुविधा के कारण खरीदे जाते हैं। हालांकि, अधिकांश डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में उच्च मात्रा में सोडियम होता है, क्योंकि उनके शेल्फ जीवन को बढ़ाने के लिए नमक को परिरक्षक के रूप में जोड़ा जाता है। डिब्बाबंद वस्तुओं में पाए जाने वाले सोडियम की मात्रा के कारण, अक्सर यह सिफारिश की जाती है कि गुर्दे की बीमारी वाले लोग इसके सेवन से बचें या इसे सीमित करें।

मल्टीग्रेन ब्रेड

किडनी की बीमारी वाले व्यक्तियों के लिए मल्टीग्रेन ब्रेड फायदेमंद हो सकता है। स्वस्थ व्यक्तियों के लिए, आमतौर पर परिष्कृत, सफेद आटे की ब्रेड की तुलना में साबुत गेहूं की ब्रेड की सिफारिश की जाती है। साबुत गेहूं की ब्रेड अधिक पौष्टिक विकल्प हो सकती है। मुख्यतः इसकी उच्च फाइबर सामग्री के कारण हालांकि, किडनी की बीमारी वाले व्यक्तियों के लिए व्हाइट ब्रेड की तुलना में मल्टीग्रेन ब्रेड ज्यादा फायदेमंद है।

ब्राउन राइस

ब्राउन राइस में फॉस्फोरस और पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है और इसे किडनी आहार पर नियंत्रित या सीमित करने की आवश्यकता हो सकती है। सफेद चावल, बुलगुर और एक प्रकार का अनाज अच्छे विकल्प हैं। बुलगुर एक प्रकार का अनाज, नाशपाती जौ, और कूसकूस पौष्टिक, कम

केले

केले पोटेशियम का एक समृद्ध स्रोत हैं और गुर्दे के लिए आहार को सीमित करने की आवश्यकता हो सकती है। अनानास किडनी के लिए अनुकूल फल है, क्योंकि इसमें कुछ अन्य उष्णकटिबंधीय फलों की तुलना में बहुत कम पोटेशियम होता है।

डेयरी

डेयरी उत्पादों में उच्च मात्रा में फॉस्फोरस, पोटेशियम और प्रोटीन होते हैं और इन्हें गुर्दे के आहार में सीमित किया जाना चाहिए। दूध में कैल्शियम की मात्रा अधिक होने के बावजूद, इसकी फास्फोरस सामग्री गुर्दे की बीमारी वाले लोगों की हड्डियों को कमजोर कर सकती है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -063

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुसबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।

1		2	■	■	■	3		
	■		■	4	5		■	■
6	7		8	■		■	■	9
■	10			■	11	12	13	
■	14		■	15				
16		■	■		■	■		■
17			18		■	19		■
	■	■		■	20	■	■	21
22				■	23			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 62 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

फिटनेस को लेकर ऋतिक के फैन बन गए हैं अक्षय ओबेरॉय

आगामी फिल्म फाइटर में अभिनय करने वाले अभिनेता अक्षय ओबेरॉय ने कहा कि फिल्म के जरिए मुझे फिटनेस आइकन और स्टार ऋतिक रोशन के साथ जुड़ने का मौका मिला।

अक्षय ने कहा, मैं छोटी उम्र से ही फिटनेस का शौकीन रहा हूं, लेकिन फाइटर में ऋतिक के साथ काम करने से मुझे फिटनेस और स्वस्थ शरीर बनाए रखने का एक नया नजरिया मिला।

उन्होंने कहा, ऋतिक बॉलीवुड में एक सचे फिटनेस आइकन हैं, और एक ही प्रोजेक्ट पर काम करने से दो फिटनेस प्रेमी एक साथ आए हैं। फिटनेस के प्रति उनका समर्पण और जुनून वास्तव में प्रेरणादायक है।

अपनी स्वस्थ जीवन शैली के प्रति प्रतिबद्धता के लिए ऋतिक, अक्षय के लिए एक मार्गदर्शक शक्ति बन गए हैं। अक्षय ने ऋतिक के साथ काम करने के परिवर्तनकारी प्रभाव को स्वीकार किया।

उन्होंने कहा, मेरे सह-अभिनेता से मिली प्रेरणा ने मुझे एक फिट जीवन जीने का नया दृष्टिकोण दिया है। यह सिर्फ शारीरिक फिटनेस के बारे में नहीं है। यह एक समग्र दृष्टिकोण है जिसे ऋतिक अपनाते हैं और यह वास्तव में प्रेरक है।

फाइटर सिद्धार्थ आनंद द्वारा निर्देशित एक एक्शन फिल्म है। फिल्म में दीपिका पादुकोण, ऋतिक और अनिल कपूर हैं। फाइटर 25 जनवरी को रिलीज होगी।

सलमान खान द बुल के लिए हर रोज ले रहे 3.5 घंटे की ट्रेनिंग, डाइट बदली

बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान अपनी अपकमिंग फिल्म द बुल में ब्रिगेडियर फारुख बुल्सारा की भूमिका निभाते नजर आएंगे। एक्टर को दिवाली सीजन में ब्लॉकबस्टर फिल्म टाइगर 3 में देखा गया था।

सलमान खान हर रोज 3.5 घंटे की ट्रेनिंग ले रहे हैं। एक्टर ने किरदार की तैयारी के तहत अपनी डाइट में भी थोड़ा बदलाव किया है। फिल्म की टीम ने 29 दिसंबर को मुंबई में महूरत शॉट के साथ शुरुआत की और सुपरस्टार अर्धसैनिक बलों के साथ ट्रेनिंग भी ले रहे हैं।

एक सूत्र ने कहा, सलमान खान फिल्म में ब्रिगेडियर फारुख बुल्सारा का भूमिका निभाएंगे, जिन्होंने 1988 में मालदीव में ऑपरेशन कैक्टस का नेतृत्व किया था। वह अपकमिंग धर्मा प्रोजेक्ट में एक अर्धसैनिक अधिकारी की भूमिका निभाएंगे, जिसकी शूटिंग फरवरी में शुरू होगी। ब्रिगेडियर बुल्सारा का किरदार निभाने के लिए सुपरस्टार को कड़ी फिजिकल ट्रेनिंग से गुजरना पड़ रहा है।

विष्णु वर्धन द्वारा निर्देशित और धर्मा प्रोडक्शंस द्वारा निर्मित द बुल, ऑपरेशन कैक्टस की एक रीटेलिंग पेश करती है, जिसमें 3 नवंबर 1988 को इंडियन आर्म्ड फोर्सेज ने मालदीव की मदद की थी, जब बिजनेसमैन अब्दुल्ला लुथुफी और पीपुल्स लिबरेशन ऑर्गनाइजेशन ऑफ तमिल ईलम (पीएलओटीई) में तख्तापलट की कोशिश की गई थी।

भारतीय सेना ने कई सैनिकों को मार गिराया था और कुछ ही घंटों में राष्ट्रपति मौमून अब्दुल गयूम की सरकार पर नियंत्रण बहाल कर दिया था। सूत्र ने आगे कहा, सुपरस्टार चरित्र में ढलने के लिए प्रतिदिन 3.5 घंटे ट्रेनिंग ले रहे हैं। बेशक अपनी डाइट में मामूली बदलाव के साथ।

हिना खान ने रणबीर कपूर के गाने पहले भी मैं के ट्रैक पर बनाई स्विमिंग वीडियो

तेज बुखार के कारण अस्पताल में भर्ती होने के बाद एक्ट्रेस हिना खान सोशल मीडिया पर फिर से एक्टिव हो गई हैं। उन्होंने हाल ही में एक स्विमिंग वीडियो शेयर किया है, जिसमें उन्होंने पॉपुलर ट्रैक पहले भी मैं ऐड किया है।

28 दिसंबर को हिना ने अस्पताल में भर्ती होने की जानकारी अपने फैंस को दी थी। 3 जनवरी को हिना ने साल 2024 की पहली तस्वीरें शेयर कीं और बताया कि वह अब ठीक हो रही हैं।

ये रिश्ता क्या कहलाता है, नागिन 5, कसौटी जिंदगी की, डैमेड 2 और बिग बॉस 11 सहित अन्य में अपने काम के लिए जानी जाने वाली हिना खान ने इंस्टाग्राम पर एक रील शेयर की है, जिसमें वह स्विमिंग पूल में नजर आ रही हैं।

उन्होंने येलो कलर की स्लीवलेस ड्रेस पहनी हुई है और पानी के बीच झूले पर बैठी हैं। उन्होंने वाइट फ्रेम वाले सनग्लास के साथ लुक को पूरा किया।

पोस्ट के कैप्शन में उन्होंने इमोजी शेयर किया। उन्होंने विशाल मिश्रा और राज शेखर द्वारा गाए गाने पहले भी मैं का म्यूजिक भी ऐड किया।

यह गाना हाल ही में रिलीज हुई एक्शन थ्रिलर एनिमल से है, जिसमें रणबीर कपूर, अनिल कपूर, बॉबी देओल, रश्मिका मंदाना और तृप्ति डिमरी ने अभिनय किया है।

वर्कफ्रंट की बात करें तो, उन्हें अब से पहले फियर फैक्टर: खतरों के खिलाड़ी 13 में एक चैलेंजर के रूप में देखा गया था। (आरएनएस)

मैं मॉर्फिंग, डीपफेक वीडियो के बारे में जागरूकता फैलाने में विश्वास करती हूं : आराधना शर्मा

अभिनेत्री आराधना शर्मा, जो आगामी वेब सीरीज वीडियो कैम स्कैम का हिस्सा हैं, ने बताया कि किस चीज ने उन्हें इस प्रोजेक्ट का हिस्सा बनने के लिए आकर्षित किया, और बताया कि कैसे वह बढ़ती जागरूकता के बारे में जागरूकता फैलाने में विश्वास करती हैं। मॉर्फिंग और डीपफेक वीडियो जैसे चलन, जो लोगों को मानसिक और आर्थिक रूप से काफी नुकसान पहुंचा रहे हैं।

आराधना ने सीरीज़ के बारे में बात करते हुए साझा किया कि शीर्षक आपको संकेत देता है कि इसमें वीडियो, एक कैमरा और एक घोटाले की कहानी शामिल है।

वह कहती हैं, हालांकि, घोटाला सिर्फ वित्तीय नहीं है; यह आपके मूल्यों, नैतिकता और व्यक्तिगत अखंडता का शोषण करके आपको भावनात्मक रूप से भी निशाना बनाता है। यह मौजूदा एआई तकनीक द्वारा संचालित कैमरों और उन्नत वीडियो तकनीकों के उपयोग के जरिए किया जाता है। संक्षेप में, यह एक ऐसा कथानक है जो न केवल आपकी वित्तीय भलाई, बल्कि आपके भावनात्मक और नैतिक मूल्यों में भी हेरफेर करता है।

बरसातें की अभिनेत्री ने शो के लिए हां कहने के पीछे की वजह के बारे में कहा, वास्तव में, जिस चीज ने मुझे इस प्रोजेक्ट की ओर आकर्षित किया, वह यह है कि एक अभिनेत्री के रूप में मेरी भूमिका सिर्फ प्रदर्शन से परे है, यह जागरूकता बढ़ाने के बारे में है। मैं मॉर्फिंग और डीपफेक वीडियो जैसे बढ़ते रुझानों के बारे में जागरूकता फैलाने में विश्वास करती हूं, जो लोगों को मानसिक और आर्थिक रूप से काफी नुकसान पहुंचा रहे हैं।

आराधना ने इसे एक सार्थक एजेंडे में योगदान करने के अवसर के रूप में देखा और इन मुद्दों को संबोधित करने वाली परियोजना का हिस्सा बनने में उद्देश्य की भावना महसूस की।

लोकप्रिय सिटकॉम तारक मेहता का उल्टा चश्मा का हिस्सा रह चुकीं दिवा ने अपने किरदार के बारे में विस्तार से बात करते हुए कहा कि वह एक अनैतिक हैकर है, जैसा आपने फिल्मों में देखा होगा, जो केवल पैसे के लिए प्यार से प्रेरित है।

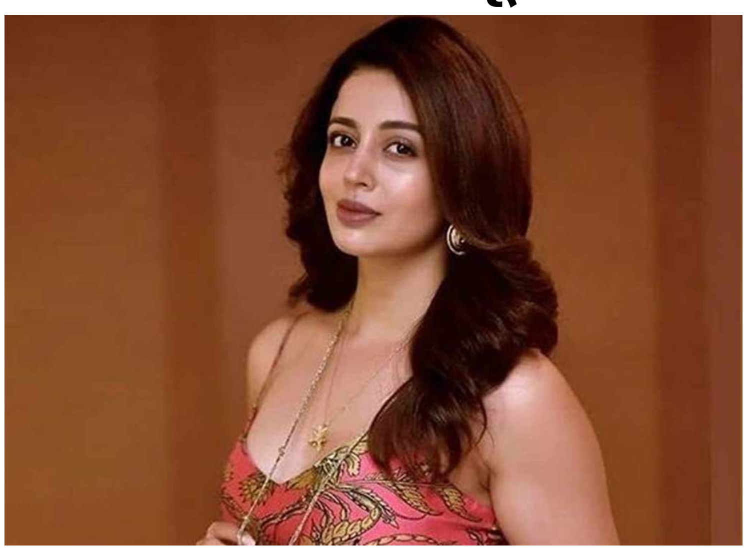
उन्होंने कहा, वह दौलत की भूखी एक कॉलेज ड्रॉपआउट है, लेकिन जो चीज मेरे किरदार को अलग करती है, वह है उसके अंदर की भावनाओं का स्पर्श। एक घोटालेबाज, अनैतिक और काफी खतरनाक होने के बावजूद, एक विशिष्ट भावनात्मक पक्ष है जो उसे कहानी के अन्य पात्रों से अलग बनाता है।

पवन मालू द्वारा निर्मित, वैभव खिश्ती निर्देशित और अर्पित वगेरिया लिखित यह सीरीज एपिक पर स्ट्रीमिंग होगी।

पेरू में पति को टाइट हग करती दिखीं प्रीति जिंटा

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रीति जिंटा फिलहाल पेरू में छुट्टियां मना रही हैं। उन्होंने अपने पति परमेश्वर जीन गुडइनफ के साथ रोमांटिक तस्वीरें भी शेयर कीं। एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर ब्लैक स्वेटर और पैंट में एक तस्वीर साझा की। वहीं, जीन ने ग्रे पैंट के साथ ब्लैक स्वेटर पहना था। तस्वीर के लिए वह हग पोज दे रहे हैं। एक्ट्रेस ने तस्वीर को कैप्शन दिया: ट्रिस्ट मोड हैशटैग पतिपरमेश्वर। प्रीति और जीन ने फरवरी 2016 में अमेरिका में शादी की थी। वह तब से लॉस एंजिल्स में रह रही हैं। नवंबर 2021 में, प्रीति और जीन ने सरोगेसी के जरिए अपने जुड़वां बच्चों, बेटा जय और बेटी जिया का स्वागत किया। एक्टिंग की बात करें तो, प्रीति को अब से पहले फिल्म भैयाजी सुपरहिट में देखा गया था।

अपने एक्टिंग करियर में कुछ हटकर किरदार निभाना चाहती हूं: नेहा पेंडसे



एक्ट्रेस नेहा पेंडसे, जो मे आई कम इन मैडम, देवदास, तुम से अच्छा कौन है सहित अन्य प्रोजेक्ट्स में अपने काम के लिए जानी जाती हैं, अपने एक्टिंग करियर में कॉमेडी से हटकर कुछ अलग करना चाहती हैं।

एक्ट्रेस ने कहा, मैं लोगों को हंसाने में भाग्यशाली रही हूं, मुझे लगता है कि मेरी एक चीज जिसे अभी तक खोजी नहीं जा सकी है, वह है एक अभिनेता के रूप में कॉमेडी के अलावा भावनाएं व्यक्त करने की मेरी क्षमता।

मैं गहरी और सूक्ष्म भावनाओं को चित्रित करने के क्षेत्र में उतरने के लिए उत्सुक हूं। एक अभिनेत्री के रूप में मेरे पास बहुत कुछ है और मेरा मानना है कि प्रदर्शन की कई परतें हैं जिन्हें मैं दर्शकों के सामने ला सकती हूं। सिटकॉम मे आई कम इन मैडम में मैडम संजना के रूप में उनकी भूमिका के लिए पसंद किया जाता है, और संदीप आनंद और सपना सिकरवार के साथ उनकी केमिस्ट्री ने दर्शकों को शो से बांधे रखा है। मे आई कम इन मैडम स्टार भारत पर प्रसारित होता है।(आरएनएस)

विपक्ष को अभी बहुत काम करना है!

अजीत द्विवेदी,

कांग्रेस और दूसरी विपक्षी पार्टियां धीरे धीरे सदमे से उबर रही हैं। हिंदी भाषी तीन राज्यों में कांग्रेस की करारी हार ने सिर्फ कांग्रेस का मनोबल नहीं तोड़ा था, बल्कि विपक्षी गठबंधन ‘इंडिया’ के दूसरे घटक दलों का भी हौसला टूट गया था। तीन राज्यों में कांग्रेस की हार के बाद कई राज्यों में प्रादेशिक क्षत्रपों के तेवर बदल गए। कहीं कांग्रेस को आंख दिखाई जाने लगी तो कहीं कांग्रेस का स्वागत होने लगा। ऐसा होने के दो कारण हैं। या तो विपक्षी पार्टियों ने मान लिया है कि भाजपा से मुकाबला मुश्किल हो गया और अब उसे हराया नहीं जा सकता है। बिहार में नीतीश कुमार की पार्टी इस मानसिकता का प्रतिनिधित्व करती है। भले नीतीश का अंतिम फैसला कुछ भी हो लेकिन उनकी पार्टी के नेता मान रहे हैं कि भाजपा से लड़ने की बजाय उसके साथ चलना चाहिए। दूसरी ओर जिनको कांग्रेस की जरुरत महसूस होने लगी है उसमें समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव हैं तो आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल भी हैं। दोनों तालमेल के लिए तैयार दिख रहे हैं और सीट बंटवारे को लेकर हुई पहली बैठक से यह साफ भी हो गया है।

बहरहाल, तीन राज्यों में कांग्रेस की हार ने विपक्षी पार्टियों और सोशल मीडिया में भाजपा विरोधी पूर्व नौकरशाहों, पूर्व पत्रकारों, सामाजिक विचारकों आदि को किस तरह से प्रभावित किया है और कैसे विपक्ष के तमाम फ्रीलांस समर्थक चूहों की तरह विपक्षी जहाज से कूदने लगे हैं वह अलग चर्चा का विषय है। अभी जो विपक्ष एकजुट है और अगले लोकसभा चुनाव में भाजपा से मुकाबले की तैयारी कर रहा है उसे बहुत काम करने होंगे। सबसे अहम काम एक मजबूत व भरोसे का गठबंधन बनाना है, जिसमें सीटों का तालमेल इस तरह से हो कि उस पर कोई विवाद न रहे। यह सबसे अहम काम है क्योंकि अगर सबकी सहमति से सीटों का बंटवारा नही होता है तो जमीनी स्तर पर कार्यकर्ताओं और नेताओं को गठबंधन के उम्मीदवारों का दिल से साथ देने के लिए तैयार करना मुश्किल हो जाएगा। अगर सबकी सहमति से सीटों का बंटवारा होता है और यह मैसेज बनता है कि सबके लिए विन-विन सिचुएशन है यानी साथ मिल कर लड़ने से सब फायदे में रहेंगे तो कार्यकर्ता जुड़ेंगे और मेहनत करके चुनाव लड़ेंगे। सो, भरोसे का गठबंधन और वस्तुनिष्ठ आकलन के साथ सीटों का बंटवारा पहला काम है, जिसे विपक्षी पार्टियों को तय समय सीमा के भीतर कर लेना चाहिए।

इसके बाद गठबंधन का नेतृत्व करने वाले चेहरे का मामला है। विपक्षी गठबंधन की दिल्ली में हुई चौथी बैठक में सबको हैरान करते हुए ममता बनर्जी ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड? का नाम का प्रस्ताव रख दिया था। उन्होंने खड? को प्रधानमंत्री पद का दावेदार बना कर लड़ने की बात कही, जिसका समर्थन अरविंद केजरीवाल ने किया। इससे गठबंधन के अंदर विभाजन और भरोसे का संकट दिखा। इसके तुरंत बाद बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने तेवर दिखाए और राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक बुला कर खुद पार्टी के अध्यक्ष बन गए। ‘इंडिया’ गठबंधन को मजबूत बनाने और भाजपा विरोधी नैरेटिव का चेहरा बने राजीव रंजन उर्फ ललन सिंह को उन्होंने अध्यक्ष पद से हटा दिया।

अब उनकी पार्टी के नेता मांग कर रहे हैं कि संयोजक के साथ साथ नीतीश कुमार को प्रधानमंत्री पद का दावेदार भी बनाया जाए। खडके ने हालांकि बैठक में ही ममता के प्रस्ताव को खारिज कर दिया था लेकिन ममता ने वह राग बंद नहीं किया है। उनको कांग्रेस से तालमेल करने में परेशानी हो रही है पर कांग्रेस अध्यक्ष को प्रधानमंत्री पद का दावेदार बना कर लड़ने का सुझाव दे रही हैं। इससे अपने आप उनका विरोधाभास जाहिर होता है। सो, कांग्रेस और दूसरी पार्टियों को गठबंधन के चेहरे के बारे में फैसला करना है। एक सुनियोजित रणनीति बनानी होगी और उसके साथ जनता के बीच जाना होगा। अगर यह फैसला होता है कि बिना किसी चेहरे के और सामूहिक नेतृत्व में विपक्ष लड़ेगा तो इसके सभी पहलुओं पर विचार करना होगा ताकि जनता के बीच जाने पर किसी तरह का कंफ्यूजन न रहे और न कोई विरोधाभास दिखे।

इसके बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से तैयार किए गए चुनावी विमर्श का जवाब देने की रणनीति बनानी होगी। मोदी के चुनावी विमर्श में हिंदुत्व का मुद्दा प्रमुख है, जिसका प्रतीक श्रीराम जन्मभूमि मंदिर है। इसका उद्घाटन 22 जनवरी को होगा और उसके बाद भाजपा पूरे देश से रामभक्तों को अयोध्या ले जाने का अभियान चलाएगी। सो, हिंदुत्व और राममंदिर के चुनावी विमर्श का विपक्ष को कैसे मुकाबला करना है इसकी रणनीति जल्दी से जल्दी बनानी होगी। अभी सभी पार्टियां अपने अपने हिसाब से इस मसले से निपटने की कोशिश कर रही हैं। कांग्रेस नेता अयोध्या नहीं जा रहे है पर उत्तर प्रदेश में जहां यह कार्यक्रम हो रहा है वहां की सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी समाजवादी पार्टी ने यह स्टैंड लिया है कि जब रामजी बुलाएंगे तो जाएंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि उनको न्योता नहीं मिला है।

उधर मुंबई में उद्धव ठाकरे 22 जनवरी को नासिक जाएंगे और राममंदिर में पूजा अर्चना करेंगे। क्या यह अच्छा नहीं होता कि जिन विपक्षी पार्टियों के नेताओं को नहीं बुलाया गया है वे सभी 22 जनवरी को भगवान राम के किसी दूसरे प्रसिद्ध मंदिर में जाकर पूजा करते? उस दिन सब कोऑर्डिनेटेड तरीके से अलग अलग मंदिरों में भी जा सकते हैं। कुछ भी करके विपक्षी पार्टियों को व्यापक हिंदू समाज में यह संदेश देना चाहिए कि वे अयोध्या में राममंदिर निर्माण से खुश हैं और हिंदू धर्म के इस गौरवपूर्ण क्षण में उनके साथ हैं।

हिंदुत्व और मंदिर के अलावा मोदी के चुनावी विमर्श में राष्ट्रवाद एक बड़ा मुद्दा है और उन्होंने इसके साथ ही बुनियादी ढांचे के विकास, गरीब कल्याण, लाभार्थी आदि के नैरेटिव को भी शामिल किया है। विपक्ष को इसका जवाब भी खोजना होगा। नरेंद्र मोदी द्वारा सेट किए गए एजेंडे के बरक्स एक वैकल्पिक एजेंडा तय किए बगैर चुनाव एकतरफा हो जाएगा। विपक्ष की ओर से लगातार यह प्रयास होता है कि विकास और आम लोगों की भलाई के मुद्दे पर सरकार को विफल करार दिया जाए। वह प्रयास जारी रखते हुए विपक्ष को अपना एक मॉडल पेश करना होगा और उसे ऐसे पेश करना होगा कि जनता उस पर भरोसा करे।

ध्यान रहे नरेंद्र मोदी को जिन लोगों ने दो चुनावों में वोट किया है उनका वोट तोड़ना मुश्किल है। वह वोट ज्यादा मजबूती से मोदी के साथ जुड़ा है। लेकिन जिसने पहले मोदी को वोट नहीं किया है या जो लोग पहली बार वोट करेंगे या जो नए लोग मतदान करने जाएंगे उनका वोट अपनी ओर करने का प्रयास विपक्ष को करना चाहिए। इसके लिए एक तरीका तो वह है, जिसे आजमाने की बात सब कर रहे हैं। अगर अधिकतर सीटों पर भाजपा बनाम विपक्ष का मुकाबला हो यानी वन ऑन वन मुकाबला बने तो अपने आप विपक्ष का वोट एकजुट होगा। लेकिन इसके लिए उन मतदाताओं को अपने एजेंडे और विकास के रोडमैप से यह भरोसा भी दिलाना होगा कि वह विपक्ष के उम्मीदवार को वोट करके गलती नहीं कर रहा है।

सू- दोकू क्र.063

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

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.62 का हल

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

पश्चिम एशिया धूं-धूंकर जलेगा?

श्रुति व्यास

मामला भडका सात अक्टूबर २०२३ को। अचानक वह हुआ जिसकी कल्पना नहीं सालों की खुन्नस, उत्पीड़न, आतंक और भय की एक दिन इजराइल को कीमत अदा करनी पड़ी। तब सेपश्चिम एसिया की हवा में बारूद की गंध घुली हुई है। हमास के आंतकी हमले के बाद से इजराइल बड़े पैमाने पर लगातार बदले की कार्यवाही कर रहा है। नतीजतन पूरे पश्चिम एसिया में अशांति है और विश्लेषक, चिंतक, कूटनीतिज्ञ, सैन्य अधिकारी सभी भविष्यवाणी कर रहे हैं कि आगे यह क्षेत्र और धूं-धूं करके जलेगा। गाजा पर ताबड़तोड़ हमले करके इजराइल ने उसे राख के ढ़ेर में बदल दिया है। फिलिस्तीनी स्वास्थ्य अधिकारियों के अनुसार वहां 22,००० से अधिक लोगों की मौत हो चुकी है और संयुक्त राष्ट्रसंघ के अनुसार 19 लाख लोग विस्थापित हैं। लेबनान के एक शीर्षस्थ नेता की हत्या हुई। और अगले ही दिन ईरान में हुए दो रहस्यपूर्ण विस्फोटों में कई लोग मारे गए। इससे पश्चिम एसिया एक क्षेत्रीय युद्ध के कगार पर पहुंचा है जिसमें सभी पक्ष घसीटते हुए हैं। सभी देशों पर खतरा मंडरा रहा है।

पिछले तीन महीनों से हिज़बुल्लाह और इजराइल एक दूसरे पर ज्यादा और ज्यादा मिसाईलें दाग रहे हैं, हवाई हमले कर रहे हैं और तोप के गोले छोड़ रहे हैं। लेकिन दोनों पक्षों ने अपनी कार्यवाही को एक सीमा के आगे नहीं बढ़ने दिया है। लेकिन 7 अक्टूबर २०२३ के बाद से इजरायली जनता और नेताओं की यह धारणा बलवती होती जा रही है कि हिज़बुल्लाह द्वारा उत्पन्न खतरे से निपटना ही होगा। इस बीच हिज़बुल्लाह के नेता हसन नसरल्ला ने चेतावनी दी थी कि लेबनान की भूमि पर हुए किसी भी कत्ल का ‘मुंहतोड़ जवाब’ दिया जाएगा। हमास के नेता की हत्या के बाद बुधवार को उन्होंने कहा कि हिज़बुल्लाह ‘चुप नहीं बैठेगा’हालांकि यह माना जा रहा है कि हिज़बुल्लाह तुरंत बदले की कोई बड़ी कार्यवाही नहीं करेगा और इजराइल के अधिकांश सैन्य संसाधनों के गाजा पर हमलों में खलास होने और नतीजे में पश्चिम एसिया कीअरब जनता में व्यापक आक्रोश उत्पन्न होने का इंतजार करेगा। वह अपने हथियारों के भंडार सुरक्षित रखना चाहेगा और लड़ाई का बोझ हमास और यमन के हूती लड़ाकों पर छोड़ देगा।

लेकिन ईरान में हुए विस्फोटों के कुछ ही घंटों बाद अमरीका और उसके 12 मित्र राष्ट्रों ने यमन के हूतियों को एक लिखित चेतावनी जारी की है। हूति लगभग प्रतिदिन मिसाइलों, ड्रोनों और नौकाओं से व्यापारिक जहाजों पर हमले कर रहे हैं। अब तक अमेरिका हूतियों पर जवाबी हमला करने से कतराता रहा है, बहुत हद तक इसलिए क्योंकि वह यमन में चल रहे गृहयुद्ध में हुए एक नाजुक संघर्ष विराम को नुकसान पहुंचाना नहीं चाहता। लेकिन अब बाइडन प्रशासन के अधिकारियों ने संकेत दिए हैं कि उनका धैर्य समाप्त हो रहा है। रविवार को अमेरिकी सेना ने कहा कि जब वे एक कंटेनर जहाज की मदद कर रहे थे, तब उन पर हूती लड़ाकों ने हमला किया। बाद में हैलीकाप्टरों के जरिए किए गए हवाई हमले में ये लड़ाके मारे गए। ऐसी खबरें हैं कि अमेरिका और ब्रिटेन यमन में हूतियों के अड्डों पर हमला करने पर विचार कर रहे हैं। ईरान के पूर्व सैन्य जनरल कासिम सुलेमानी की कब्र पर ईरान के केरमान में हुए विस्फोटों ने स्थिति को और बिगाड़ा है। ईरान ने बिना देरी किए इन विस्फोटों के लिए इजराइल को जिम्मेदार बता दिया है। वहीं यूरोपीय और अमरीकी अधिकारियों का कहना है कि उन्हें नहीं लगता कि इनमें इजराइल का हाथ है। अब तक ईरान के खिलाफ इजरायली कार्यवाहियां सीमित लक्ष्य हासिल करने के लिए की गईं हैं - चाहे वह ईरान के परमाणु कार्यक्रम के मुख्य आर्किटेक्ट की हत्या हो या उसके परमाणु और मिसाइल अड्डों को तहस-नहस करना हो।ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई ने बुधवार को जारी एक वक्तव्य में हमले के लिए ‘देश के दुष्ट और आपराधिक शत्रुओं’ को जिम्मेदार ठहराया लेकिन उन्होंने किसी संगठन या देश का नाम नहीं लिया। खामेनेई ने कसम खाते हुए कहा कि ईरान के शत्रुओं को यह मालूम होना चाहिए कि उन्हें इस त्रासदी की भारी कीमत चुकानी पड़ेगी।

भाजपा के पास अच्छे नेताओं की कमीः माहरा

महेंद्र भट्ट बोलेः करन माहरा आना चाहे तो उनका भी स्वागत

विशेष संवाददाता

देहरादून। दौर चुनावी है तो नेताओं के बीच वार प्रतिवार भी लाजमी है। भाजपा द्वारा अन्य राजनीतिक दलों के नेताओं के लिए पार्टी के दरवाजे खोले जाने और उन्हें सदस्यता दिलाने पर चुटकी लेते हुए कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने कहा है कि लगता है अब भाजपा के पास अच्छे नेताओं की कमी हो गई है इसलिए वह सभी दलों के नेताओं को आमंत्रित कर रहे है। उनकी टिप्पणी पर भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट भी भला कैसे चुप रहने वाले थे उन्होंने करन माहरा को न्योता देते हुए कहा कि उनका भी स्वागत है अगर वह भाजपा में आना चाहते हैं। दरअसल भाजपा ने कल प्रदेश कांग्रेस प्रभारी कुमारी शैलजा के देहरादून दौरे के दिन पार्टी मुख्यालय में अन्य दलों के नेताओं का ज्वॉइनिंग का कार्यक्रम रखा गया था। इससे पूर्व महेंद्र भट्ट ने कहा था कि उनके पास डेढ़ हजार से अधिक ऐसे नेताओं की सूची होने की बात कही गई थी जो भाजपा में आना चाहते हैं उन्होंने यह भी कहा था कि इसमें कांग्रेस के भी कई बड़े नेताओं के नाम शामिल है। कल ज्वॉइनिंग कार्यक्रम हुआ तो उसमें आप के चंद नेताओं को ही ज्वॉइनिंग कराई गई इसमें कांग्रेस का कोई नेता शामिल नहीं था जिस पर करन माहरा ने कहा था कि भाजपा नेता दूसरे दलों के नेताओं को बुला रहे है लगता है भाजपा के पास अब नेताओं की कमी हो गई है। जिस पर भट्ट ने कहा है कि भाजपा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से प्रभावित होकर लोग भाजपा में आ रहे हैं। देर सवेर अगर करन माहरा भी भाजपा में आना चाहेंगे तो हम उनका भी स्वागत करेंगे। उधर करन माहरा ने कहा है कि हम अपने हिसाब से लोकसभा चुनाव की तैयारी कर रहे हैं। 28 जनवरी को हमारे राष्ट्रीय अध्यक्ष देहरादून आ रहे हैं। केंद्रीय नेतृत्व द्वारा अपने स्तर पर एक सर्वे कराया गया है तथा एक सर्वे पीसीसी स्तर से हम करा रहे हैं दोनों के निष्कर्ष से प्रत्याशियों के नाम तय किए जाएंगे। साथ ही उन्होंने कहा कि हम किन मुद्दों पर चुनाव में जाएंगे यह तय हो चुका है। राज्य में भर्ती घोटाले से लेकर केदार धाम में सोने की परत तक में धांधली और अंकिता हत्याकांड जैसे तमाम मुद्दे हैं वहीं राष्ट्रीय स्तर पर तमाम मुद्दे हैं उन्होंने कहा कि भाजपा के झूठ की राजनीति को अब आम आदमी जान चुका है हमारी कोशिश होगी कि केंद्रीय स्तर पर कांग्रेस फिर अपने पुराने स्वरूप को कायम करेगी।

रेहड़ी, पटरी, फुटपाथ के व्यापारियों की मांगों को लेकर डीएम को ज्ञापन

देहरादून (सं)। रेहडी पटरी फुटपाथ के व्यापारियों की मांगों को लेकर विभिन्न संगठनों के साथ समाजवादी पार्टी ने जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। आज यहां समाजवादी पार्टी, सीपीएम, सीपीआई, आईयू जी, सीआईटीयू, भीम आर्मी, नेताजी संघर्ष समिति सहित विभिन्न संगठनों से जुडे लोगों के द्वारा रेहडी पटरी व फुटपाथ की व्यापारियों की समस्या को लेकर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। समाजवादी पार्टी प्रदेश महासचिव अतुल शर्मा ने कहा कि रेडी पटरी, फुटपाथ के व्यापारियों को जबरन बेदखली करना व उनके लिए कोई स्थान ना चुनना सर्वोच्च न्यायालय एवं उत्तराखण्ड हाईकोर्ट के दिशा निर्देशो की अवहेलना करना सरकार की मनमानी है। उन्होंने बताया कि जिलाधि कारी ने ज्ञापन लेने के बाद आश्वासन दिया कि जिन रेडी पटरी वालों का रजिस्ट्रेशन हुआ है उनके लिए शीघ्र ही व्यवस्था की जाएगी। शर्मा ने कहा कि कुछ समय से नगर निगम, पुलिस प्रशासन अविलंब गरीब लोगों का उत्पीडन रोके अन्यथा व्यापक आंदोलन होगा। इस अवसर पर आजम खान, जयकृत कंडवाल, प्रभात डंडरियाल, एसएस रजवार, बालेश बवानिया, हरीओम पाली आदि लोग उपस्थित रहे।

समिति 22 से पहले सौंप देगी यूसीसी..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

लेकर दीपक उत्सव तक सभी कुछ वैसा ही होगा जैसे अन्य उत्सवों पर होता रहा है। इसे लेकर मैं स्वयं तो प्रसन्न हूं पूरे प्रदेश के लोगों में भी हर्ष उल्लास का माहौल है। भगवान राम ने तो 14 वर्ष का वनवास भोगा था हमने राम मंदिर में उनके पधारने के लिए 500 साल लंबा इंतजार किया है।

महिला के सिर पर गोली मारकर..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

शामिल हुए थे। शादी के बाद तानिया अपने पति के साथ सोनीपत में ही रहती थी। महिला का अपने मायके वालों से कम ही संपर्क होता था। विवाह के बाद 4-5 बार ही अपने पति व ससुर के साथ घर आई थी। तानिया ने अपनी छोटी बहन काव्या से करीब 2 महीने पहले फोन पर बात की थी। महिला के ससुर व उसके भाइयों के मध्य भी प्रॉपर्टी को लेकर विवाद होना ज्ञात हुआ है तथा सितंबर 2023 को महिला के ससुर प्रभु दयाल के भी घर से कही चले जाने तथा इस संबंध में सोनीपत थाने में उनकी गुमशुदगी दर्ज होने की जानकारी भी पुलिस को प्राप्त हुई है। उसके बाद उक्त महिला व उसके पति के भी घर से कही चले जाने तथा अपना नंबर स्विच ऑफ कर लेने की जानकारी भी पुलिस को मिली है। महिला के डीडी के लिये मजिस्ट्रेट को रिपोर्ट दी गई, किंतु बयान देने की स्थिति में न होने के कारण बयान रिकॉर्ड नही हो पाये। डॉक्टरों द्वारा महिला का सिटी स्कैन देखकर सिर के अंदर कुछ फंसा हुआ होना बताया गया, जिसका ऑपरेशन करने पर सर से बुलेट निकली है। उक्त संबंध में महिला की बहन की तहरीर पर थाना रायपुर पर धारा 307 (हत्या के प्रयास) का मुकदमा पंजीकृत किया गया है। तथा सुरक्षा हेतु पुलिस बल नियुक्त किया गया है। अग्रिम कार्यवाही की जा रही है। एसएसपी अजय सिंह ने बताया कि महिला के होश में आने के बाद ही घटना का पता चल सकेगा। लेकिन उसके बावजूद रायपुर थाना पुलिस थानों से रायपुर तक के सीसीटीवी कैमरों की जांच कर रही है। सीसीटीवी कैमरों के जरिये पुलिस घटना का पता लगाने का प्रयास कर रही है।

मुख्यमंत्री ने समाज कल्याण विभाग में चयनित 26 अभ्यार्थियों को दिये नियुक्ति पत्र

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा चयनित समाज कल्याण विभाग के अन्तर्गत 26 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र पत्र प्रदान किये जिनमें 15 सहायक लेखाकार व 11 कनिष्ठ सहायक शामिल है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा चयनित समाज कल्याण विभाग के अन्तर्गत 26 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये। जिसमें 15 सहायक लेखाकार एवं 11 कनिष्ठ सहायक शामिल हैं। मुख्यमंत्री ने नियुक्ति पत्र प्राप्त करने वाले सभी अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं दी। उन्होंने आशा व्यक्त की कि सभी चयनित कार्मिक लगन व कड़ी मेहनत के साथ अपने कर्तव्यों का निर्वहन करेंगे और राज्य के विकास व जनसेवा के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे। उन्होंने कहा कि समाज कल्याण विभाग के तहत केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा अनेक जन कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं। इन योजनाओं का प्रत्येक पात्र व्यक्ति को समय पर लाभ मिले, समाज कल्याण विभाग की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

उन्होंने कहा कि यदि हम अपने कार्यक्षेत्र की शुरूआत के दौरान ही दिनचर्या बनाते हैं और नियमित दिनचर्या के साथ कार्य करते हैं, तो सभी कार्य सुगमता से पूर्ण होते हैं। कार्यक्षेत्र में ईमानदारी और अनुशासन के साथ कार्य करने और लोगों की मदद करने की भावना सबके मन में होनी चाहिए। जब हम सही भावना से कोई कार्य करते हैं, तो इससे मन में संतुष्टि का भाव होता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार से जोड़ने के लिए निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं। विभिन्न विभागों के माध्यम से अनेक भर्ती प्रक्रियाएं गतिमान हैं। भर्ती परीक्षाएं पूर्ण पारदर्शिता के साथ कराने के लिए राज्य में सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। इस कानून के लागू होने के बाद से सभी भर्ती परीक्षाएं पूर्ण पारदर्शिता से हुई है। इस अवसर पर सचिव समाज कल्याण बृजेश कुमार संत, निदेशक समाज कल्याण आशीष भटगाई उपस्थित थे।

चाय बागान कर्मियों की समस्याओं को लेकर सीटू का उपश्रम आयुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन

संवाददाता

देहरादून। चाय बागान ईस्ट होपटाउन अम्बीवाला में कार्यरत श्रमिकों विभिन्न समस्याओं को लेकर सैन्टर ऑफ इण्डियन ट्रेड यूनियन्स (सीटू) ने उप श्रम आयुक्त कार्यालय पर प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपा।

आज यहां सीटू कार्यकर्ता प्रान्तीय सचिव लेखराज के नेतृत्व में अजबपुर स्थित उप श्रम आयुक्त कार्यालय के समक्ष एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर उप श्रम आयुक्त को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि चाय बागान क्षेत्र में वर्तमान में चाय बागान के क्षेत्र में राष्ट्रीय राजमार्ग होकर गुजर रहा है जिस कारण चाय बागान की अधि कांश भूमि अधिग्रहण सरकार द्वारा कर ली गयी और जिसके बदले में सरकार द्वारा मुआवजे के रूप में बहुत बडी ध नराशि प्रबन्धन को भुगतान किया गया किन्तु प्रतिष्ठान में कार्यरत श्रमिक जो अधिकांश श्रमिक अनुसूचित जाति के लोग है जो पिछले लगभग 150 वर्षो से पीढी दर पीढी चाय बगीचे में निरन्तर कार्य कर रहे हैं। भूमि अधिग्रहण कानून जो वर्ष 2013 में आया है जिसके अन्तर्गत भूस्वामियों के अतिरिक्त लाभार्थी की श्रेणी में श्रमिक भी आयेंगे किन्तु उनको किसी प्रकार का कोई मुआवजा नहीं दिया गया है और उनके सुखाधिकार से वंचित रखा गया है। उन्होंने कहा कि प्रतिष्ठान में कार्यरत श्रमिक जो ट्रेड यूनियन गतिविधियों में भागेदारी करते हैं तो स्थानीय स्तर पर प्रबन्धक द्वारा उनको तरह-तरह से तंग व परेशान करके उनका उत्पीडन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि चाय बागान के स्थायी आदेशों के विपरीत सेवा निवृत्ति के नाम पर श्रमिकों का जबरदस्ती सेवा से हटाया जा रहा है और उनको उनके विधिक देयकों का भुगतान भी नहीं किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रबन्ध वर्ग द्वारा बहुत सी बातों का छिपाया जाता है और श्रमिकों को निरीक्षण के समय उपस्थित नहीं होने दिया जाता है जिससे प्रतिष्ठान की कार्य प्रणाली की सच्चाई सामने नहीं आ पाती है। उन्होंने मांग की है कि उपरोक्त समस्त समस्याओं के समाधान हेतु तत्काल स्थलीय निरीक्षण कराया जाये जिससे श्रमिकों का उत्पीडन रोका जा सके।

पीड़ित महिला को इंसाफ नहीं मिला तो यूनियन करेगी प्रदर्शनःपंवार

संवाददाता

देहरादून। भारतीय किसान यूनियन प्रधान के प्रदेश अध्यक्ष रवि पंवार ने कहा कि एक महिला का कुछ लोगों द्वारा उत्पीडन किया जा रहा है और पुलिस के द्वारा उसका मुकदमा दर्ज नहीं किया गया है। अगर पुलिस शीघ्र पीडिता का मुकदमा दर्ज नहीं करती है तो यूनियन धरना प्रदर्शन के लिए बाध्य होगी।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए पंवार ने कहा कि भारतीय किसान यूनियन प्रधान का काम केवल किसानों और मजदूरों के हितों की रक्षा करना ही नहीं आम जन के हितों का ख्याल रखना भी है हमरा ही कर्तव्य है। आमजन को भी न्याय मिले उत्तराखंड मित्र पुलिस सिर्फ कागजों पर काम ना करे धरातल पर भी करे। ऐसी ही एक पीडित महिला उनके कार्यकर्ताओं को मिली और उन्हें अपनी आपबीती बताई की किस तरह उसे प्रताड़ित किया जा रहा है उसका खुशहाल शादीशुदा जीवन बर्बाद करने की धमकियां दी जा रही है जिसका उसी के जान पहचान वालों लोगो ने अश्लील फोटो बनाकर ब्लैक मेल कर सामूहिक बलात्कार करने का प्रयास किया वह महिला बहुत हिम्मत वाली है, जो वहां से किसी तरह से भाग निकली उसके बाद उसने पुलिस प्रशासन से न्याय की गुहार लगाई लेकिन उसकी कंप्लेंट पर एफआईआर तक दर्ज तक नहीं की गई और दोषी खुलेआम घूम रहे हैं धमकियां दे रहे हैं की पुलिस में उनकी जान पहचान है, वह उनका कुछ नहीं बिगाड़ सकती उल्टा पीड़ित को ही धमका रहे हैं। भारतीय किसान यूनियन प्रधान पुलिस प्रशासन से दरखास्त है कि दोषियों को गिरफ्तार कर तुरंत कार्रवाई की जाए नहीं तो यह लोग किसी और मासूम को अपने जाल में फंसाएंगे और यह बुरे कर्म करते जाएंगे। वह शासन और प्रशासन से मांग करते हैं कि इस विषय पर तुरंत संज्ञान लें। अगर इन पर तुरंत कार्रवाई नहीं होती तो भारतीय किसान यूनियन प्रधान प्रशासन के खिलाफ धरना प्रदर्शन करेंगे और जब तक इस महिला को न्याय नहीं मिलेगा तब तक हिलेंगे नहीं। प्रेसवार्ता में राष्ट्रीय सलाहकार समिति अध्यक्ष ओमपाल सिंह पंवार, प्रदेश कोषाध्यक्ष अनुराग शर्मा, प्रदेश सचिव आशीष कुमार प्रदेश उपाध्यक्ष संजीव कुमार जिला अध्यक्ष राजेश कुमार आदि मौजूद रहे।

एक नजर

गुलदार के हमले से घायल बालक को देखने पहुंचे स्वास्थ्य मंत्री

देहरादून (सं)। गुलदार के हमले से घायल बालक को देखने स्वास्थ्य मंत्री डा. धन सिंह रावत अस्पताल पहुंचे और चिकित्सकों को जरूरी दिशा निर्देश दिये। उल्लेखनीय है कि 14 जनवरी की शाम को कैनाल रोड के पास अपने दोस्तोंके साथ खेल रहे 12 वर्षीय निखिल थापा पुत्र शेर बहादुर थापा को गुलदार ने हमला कर घायल कर दिया था। घायल को 108 की मदद से राजकीय दून अस्पताल में भर्ती किया गया। आज स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धनसिंह रावत ने अस्पताल पहुंच कर

घायल बालक के स्वास्थ्य की डाक्टरों से जानकारी प्राप्त की। वहां पर मौजूद भारतीय रेड क्रास सोसाइटी के प्रदेश कोषाध्यक्ष मोहन खत्री ने घायल बालक के परिवार की माली हालत की जानकारी देने के साथ घायल बालक की समुचित इलाज फ्री में करने की मांग की और यह भी बताया कि पूर्व में सिगली गांव में भी चार वर्षीय बच्चे को गुलदार अपना निवाला बना चुका है और आश्चर्यजनक बात है कि गुलदार शहरों की तरफ भी आने लगे हैं इसलिए शीघ्र से शीघ्र इस गुलदार से जनता को मुक्ति दिलाएं। दून मेडिकल कॉलेज के सीएमएस अनुराग अग्रवाल से भी बालक के फ्री ईलाज करने का अनुरोध किया।

राम मंदिर के प्रांगण और मंदिर की सीढ़ियों को साफ करते नजर आए जैकी श्रॉफ

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेता जैकी श्रॉफ आजकल एक वीडियो को लेकर सुर्खियों में हैं। वीडियो में जैकी श्रॉफ राम मंदिर के प्रांगण और मंदिर की सीढ़ियों को साफ करते नजर आए। 66 साल के जैकी श्रॉफ ने सबसे पुराने राम मंदिर के सफाई अभियान में हिस्सा लिया। ये मंदिर अयोध्या नहीं बल्कि मुंबई का है।

भगवान के प्रति एक्टर का ये लगाव देख फैंस उनकी सादगी की तारीफ कर उन्हें जमीन से जुड़ा बता रहे हैं। दरअसल, पिछले दिनों जैकी को मुंबई के सबसे पुराने मंदिर में स्पॉट किया गया। जहां उन्हें पुराने राम मंदिर के बाहर और मंदिर की सीढ़ियां साफ करते दिखा गया। इस दौरान उनके पीछे बहुत सारे लोग खड़े थे, लेकिन जग्गू दादा हाथ में ग्लव्स पहनकर सफाई करने में जुटे हुए हैं। साफ-सफाई के साथ उन्होंने पेड़ों में भी पानी भी डाला। जैकी श्रॉफ के इस वीडियो को लोग काफी पसंद कर रहे हैं। एक्स पर यूजर्स इस वीडियो पर प्यार बरसा रहे हैं। एक यूजर ने कॉमेंट किया, जो इंसान जीरो से हीरो बना है ना वो अपनी अहमियत समझता है।

फिल्म 'हनुमान' ने किया बॉक्स ऑफिस पर शानदार कलेक्शन

मुंबई। प्रशांत वर्मा द्वारा निर्देशित फिल्म हनुमान ने पहले वीकेंड शनिवार-रविवार को करीब 28 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया। अब तक यह फिल्म भारत में 40 करोड़ रुपये से ज्यादा का कलेक्शन कर चुकी है। हनुमान ने भारत में अब तक 55.15 करोड़ रुपये कमाए हैं। हनुमान ने रिलीज से पहले ही इंडस्ट्री को चौंका दिया, जब फिल्म ने पेड प्रीव्यू में 4.15 करोड़ रुपये कमाए। शुक्रवार को रिलीज के दिन फिल्म की कमाई बढ़कर 8.05 करोड़ रुपये हो गई। हनुमान ने शनिवार को 12 करोड़ रुपये और रविवार को 16 करोड़ रुपये का बिजनेस किया। तेजा सज्जा ने हनुमान में मुख्य भूमिका निभाई है। फिल्म को दर्शकों के साथ-साथ

समीक्षकों ने भी सराहा है। कम बजट में बनी हनुमान के सीन और ग्राफिक्स की खूब तारीफ हो रही है. सैकनिल्क का अनुमान है कि हनुमान सोमवार को भी भारत में करीब 7 करोड़ रुपये की कमाई कर सकती है। वहीं फिल्म ने बीते दिन 14. 50 करोड़ का कलेक्शन किया है। हनुमान फिल्म की कहानी भगवान हनुमान के जन्मस्थान अंजनाद्री गांव पर आधारित है। वहीं रहने वाले फिल्म के मुख्य अभिनेता हनुमंत को गांव की मीनाक्षी से प्यार हो जाता है। उसकी मदद करता है। हालाँकि, हनुमंत का प्यार एकतरफा है। एक दिन मीनाक्षी, जो पढ़-लिखकर डॉक्टर बन गई है, मुसीबत में पड़ जाती है और हनुमंत उसे बचाता है। तभी उसे अजेय होने की ताकत मिलती है। जब फिल्म के विलेन को हनुमंत की इस ताकत के बारे में पता चलता है तो कहानी में नया मोड़ आ जाता है।

पिथौरागढ़ में धामी का रोड शो, उमड़ी भारी भीड़

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी इन दिनों रोड शो के जरिए 2024 के लोकसभा चुनाव की तैयारियों को धार देने में जुटे हुए हैं। उनके सभी प्रांतीय दौरों के दौरान रोड शो को अनिवार्य रूप से हिस्सा बना लिया गया है। इसी क्रम में आज अपने पैतृक जनपद पिथौरागढ़ पहुंचे सीएम धामी ने यहां एक बड़ा रोड शो किया जिसमें भारी भीड़ देखी गई। इसके अलावा आज यहां उन्होंने कई छोटी बड़ी योजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया तो अन्य कई कार्यक्रमों में भी शिरकत की।

पिथौरागढ़ दौरे पर पहुंचे सीएम धामी का भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा भव्य स्वागत किया गया। स्टेडियम से निकाले गए एक भव्य रोड शो में लोगों ने उन पर फूल बरसाकर उनका स्वागत किया। इस रोड शो का आयोजन जिला भाजपा द्वारा किया गया था। जिसमें भाजपा कार्यकर्ताओं के अलावा आसपास के क्षेत्रों से भारी भीड़ जुटायी गई थी। यह रोड शो रोडवेज

❑2017 करोड़ की योजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास
❑मोदी के नेतृत्व में हो रहा है देश का चौमुखी विकास

बस अड्डे से होता हुआ देव सिंह मैदान पहुंचा। देव सिंह मैदान पहुंचने पर यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा पिथौरागढ़ में चल रही कई छोटी बड़ी विकास योजनाओं का शिलान्यास और लोकार्पण भी किया गया। आज उन्होंने यहां कुल मिलाकर 217 करोड़ की योजनाओं का शिलान्यास और लोकार्पण किया है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि उनकी सरकार द्वारा प्रदेश में बिना किसी भेदभाव के काम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्राथमिकता है कि सीमान्त क्षेत्रों और जनपदों में तेजी से विकास किया जाए। सीमांत गांवों को वाइब्रेंट गांवों के दायरे में रखकर जन सुविधाओं का विकास किया जा रहा है। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि भाजपा सरकार के कार्यकाल में प्रदेश और देश में जितनी तेजी से विकास हुआ है वैसा पहले कभी नहीं हुआ है। यही कारण है कि जनता का भाजपा पर भरोसा बढ़ा है। मुख्यमंत्री ने आज यहां एक महिला सशक्तिकरण से जुड़े कार्यक्रम में भी हिस्सा लिया तथा मुख्यमंत्री चटकेश्वर मंदिर भी गए जहां उन्होंने स्वच्छता कार्यक्रम में हिस्सा लिया। अयोध्या में राम मंदिर में 22 जनवरी को होने वाले प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के तहत देश भर के मंदिरों में भाजपा द्वारा सफाई अभियान चलाया जा रहा है। कार्यक्रम में क्षेत्रीय विधायक सहित तमाम भाजपा के नेता और कार्यकर्ता बड़ी संख्या में मौजूद रहे।

18 पेटी अंग्रेजी शराब सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। पहाड़ों पर शराब तस्करी करने वाले एक शातिर को पुलिस ने 18 पेटी अंग्रेजी शराब सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसे कब्जे से तस्करी में प्रयुक्त स्विफ्ट कार भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना धरासू पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक शराब तस्कर भारी मात्रा में शराब की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक कार आती हुई दिखायी दी। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो कार चालक कार छोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान कार में रखी 18 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम पप्पू सिंह पुत्र सुंदर सिंह निवासी ग्राम खालसी तहसील चिन्यालीसौड़ जनपद उत्तरकाशी बताया।

कार खाई में गिरी, दो युवतियों सहित चार घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। मसूरी हाथीपांव कार्ट मैकेंजी रोड पर एक कार अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। जिससे कार सवार दो युवतियों सहित चार लोग घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। मिली जानकारी के अनुसार दो युवक और दो युवती कार में सवार होकर हाथीपांव रोड से जॉर्ज एवरेस्ट की ओर जा रही थे। तभी नाग मंदिर से एक किलोमीटर आगे एक मोड पर कार अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। जिससे राहगीरों में हड़कंप मच गया। मामले की सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने घायलों को खाई से बाहर निकाल कर 108 की मदद से अस्पताल पहुंचाया। जहां उनका उपचार किया जा रहा है।

अलग-अलग स्थानों से दो सटोरिये गिरफ्तार, हजारों की नगदी बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। अलग-अलग स्थानों पर सट्टे की खाईबाड़ी कर रहे दो सटोरियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से 6 हजार 700 रूपये की नगदी भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना सिडकुल पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में अलग अलग स्थानों पर दो लोग सट्टे की खाइबाड़ी कर रहे हैं। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थानों पाल मार्केट सम्राट हॉल के पास व शनिदेव मंदिर की पुलिया के पास से दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से सट्टा सामग्री व 6700 रूपये की नगदी भी बरामद की गयी है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम मोनी पुत्र जगपाल निवासी पाल मार्केट रावली महदूद थाना सिडकुल हरिद्वार व दीपक कुमार पुत्र सतपाल निवासी रावली महदूद शिव मंदिर के पास सिडकुल हरिद्वार बताया।

पुलिस ने उनके खिलाफ जुआ अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी हैं।

घर के बाहर खड़ी स्कूटी चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने घर के बाहर खडी स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर निवासी नेहा खत्री 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 आयी तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।
प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।