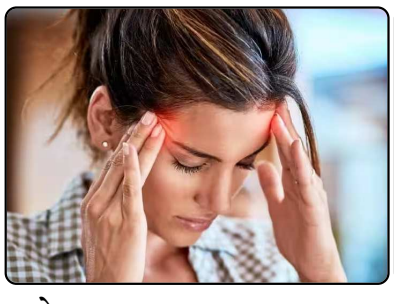
शुक्रवार
09 फरवरी 2024



पृष्ठ 4

माइग्रेन से फटा जा रहा सिर, जानें क्या करें क्या नहीं

पृष्ठ 5

तेज-तर्रार खोजी पत्रकार की भूमिका में भूमि पेडनेकर!

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 16
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

किताबें ऐसी शिक्षक हैं जो बिना कष्ट दिए, बिना आलोचना किए और बिना परीक्षा लिए हमें शिक्षा देती हैं।

— अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

दंगाइयों पर लगेगा एनएसए: अभिनव

❑धामी ने दिए सख्त कार्यवाही के निर्देश
❑दंगाइयों से होगी नुकसान की भरपाई
❑डीएम ने कहा हिंसा सुनियोजित षड्यंत्र
❑आला अधिकारियों का हल्द्वानी में डेरा

विशेष संवाददाता

देहरादून/हल्द्वानी। हल्द्वानी में बीते कल हुई हिंसा पर शासन-प्रशासन सख्त एक्शन मोड में आ गया है। आज सुबह जहां जिलाधिकारी ने इसे एक सुनियोजित योजना के तहत हमला बताया है वही मुख्यमंत्री धामी ने दंगाइयों पर सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। डीजीपी अभिनव कुमार द्वारा दंगाइयों पर एनएसए लगाने की बात कही गई है। तमाम आला अधिकारी अब हल्द्वानी में डेरा डाले हुए हैं तथा शहर की सड़कों पर सन्नाटा पसरा हुआ है। हर जगह सिर्फ पुलिस

फोर्स ही दिखाई दे रही है।

आज सुबह मुख्य सचिव राधा रतूड़ी और कार्यवाहक डीजीपी अभिनय कुमार भी हल्द्वानी पहुंच गए हैं। उन्होंने यहां जाकर पहले घायल पुलिस कर्मियों से मुलाकात कर उनका हाल जाना और घटनाक्रम के बारे में उनसे जानकारी ली वहीं उसके बाद उन्होंने घटनास्थल का भी दौरा किया जहां पुलिस प्रशासन द्वारा मलिक बाग में बने मदरसे और मस्जिद के ध्वस्तिकरण की कार्यवाही बीते कल की गई थी, जिसको लेकर यह पूरा बवाल हुआ। अधिकारियों द्वारा बनभूलपुरा थाना जाकर भी स्थिति का जायजा लिया गया जहां दंगाइयों ने थाने को फूंक डाला था और सैकड़ो वाहनों को आग लगा दी गई थी।

आज सुबह जिलाधिकारी वंदना ने पत्रकार वार्ता में इस बात की जानकारी दी गई थी यह प्रशासन और सरकार पर एक सुनियोजित हमला था। प्रशासन द्वारा

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सड़कों पर पसरा सन्नाटा, छावनी में तब्दील हुआ शहर

❑घरों में ही पढ़ी गई जुमे की नमाज

विशेष संवाददाता

हल्द्वानी। बीते कल हल्द्वानी में हुई हिंसा और आगजनी के बाद आज शहर की सड़कों पर सन्नाटा पसरा हुआ है। पूरे शहर की सड़कों पर सिर्फ पुलिस वालों का जमावड़ा है अधिकारियों की गाड़ियों के सायरनों की आवाज के अलावा कहीं कोई शोर सुनाई नहीं दे रहा है।

आज जुमे की नमाज के लिए भी लोगों को घरों से मस्जिद जाने की अनुमति नहीं दी गई वैसे भी अधिकांश लोग आज घरों में ही कैद रहे। क्योंकि बाजार, स्कूल कॉलेज पहले ही बंद कर दिए गए थे। कल हुई हिंसा के बाद हल्द्वानी में कर्फ्यू लगा दिया गया था पुलिस ने आज किसी को भी आवाजाही की इजाजत नहीं दी। कुछ लोगों ने जुमे की नमाज के लिए मस्जिद जाने के प्रयास किये थे लेकिन पुलिस ने उन्हें रोक दिया।

पुलिस की सख्त हिदायत थी कि किसी की सूरत में लोगों को एक साथ इकट्ठा नहीं होने दिया जाए।

उत्तर प्रदेश की सीमाओं में खास तौर पर पुलिस प्रशासन द्वारा सतर्कता बरती जा रही है क्योंकि आई एम ए द्वारा यूपी के बरेली में इस घटना के बाद तीखी प्रतिक्रिया की गयी थी तथा कुछ पंपलेट बांटकर लोगों को भड़काने के प्रयास भी किए गए थे तथा कुछ मुस्लिम नेताओं द्वारा गिरफ्तारी देने या धार्मिक स्थलों की सुरक्षा करने की हिदायतें दी गई थी।

यूपी से उत्तराखंड आने वाले सभी वाहनों की कड़ाई से बॉर्डर पर चेकिंग का काम भी किया जा रहा है।

हल्द्वानी हिंसा को लेकर प्रशासन चौकन्ना

❑प्रशासनिक अधिकारियों का हल्द्वानी में जमावड़ा

विशेष संवाददाता

देहरादून/हल्द्वानी। हल्द्वानी में हिंसा और आगजनी के पीछे भले ही राज्य सरकार द्वारा अभी हाल ही में लाये गए यूसीसी बिल के न होने की बात एकदम स्पष्ट हो लेकिन इसे सांप्रदायिक रंग देने की कोशिशें भी कुछ अराजक तत्वों द्वारा की जा सकती हैं। इसलिए सोशल मीडिया और अन्य तमाम बातों पर प्रशासन की चौकन्नी नजर है। हल्द्वानी में इंटरनेट सेवाएं बंद है लेकिन मुख्य

सचिव से लेकर डीजीपी और आईजी, डीआईजी स्तर के तमाम अधिकारी स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं। जो कुछ हो चुका है वह तो हो ही चुका है आगे कुछ और न हो इसे लेकर शासन-प्रशासन द्वारा सुरक्षा और दंगाइयों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई सुनिश्चित करने पर काम किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री का स्पष्ट निर्देश है कि गलत करने वालों को बक्शा नहीं जाएगा उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई होगी तथा दंगाइयों से जिन्होंने सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाया है उसकी भरपाई भी दंगाईयों ही से की जाएगी।

पूर्व पीएम चौधरी चरण सिंह, पूर्व पीएम पी.वी. नरसिम्हा राव और डॉ. एम.एस. स्वामीनाथन को भारत रत्न

नई दिल्ली। पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह, पूर्व प्रधानमंत्री पीवी नरसिम्हा राव और डॉ. एमएस स्वामीनाथन को देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्नश से नवाजा जाएगा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक्स पर घोषणा की। पीएम मोदी ने लिखा कि हमारी सरकार का यह सौभाग्य है कि देश के पूर्व प्रध ानमंत्री चौधरी चरण सिंह जी को भारत रत्न से सम्मानित किया जा रहा है। यह सम्मान देश के लिए उनके अतुलनीय योगदान को समर्पित है। किसानों के अधिकार और कल्याण के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया था।

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री रहे हो या देश के गृहमंत्री और यहां तक कि एक

विधायक के रूप में भी, उन्होंने हमेशा राष्ट्र निर्माण को गति प्रदान की। वे आपातकाल के विरोध में भी डटकर खड़े रहे।

एक अन्य पोस्ट में प्रधानमंत्री ने कहा कि उन्हें यह बताते हुए खुशी हो रही है कि पूर्व प्रधानमंत्री पी वी नरसिम्हा राव को भारत रत्न से सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने कहा, एक प्रतिष्ठित विद्वान और राजनेता के रूप में नरसिम्हा राव ने विभिन्न पदों पर रहते हुए भारत की व्यापक सेवा की। उन्हें आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री, केंद्रीय मंत्री और कई वर्षों तक संसद सदस्य और विधान सभा सदस्य के रूप में किए गए कार्यों के लिए भी याद किया जाता है।

प्रधानमंत्री मोदी ने एक अन्य पोस्ट में एम एस स्वामीनाथन को भारत रत्न से नवाजे जाने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि सरकार कृषि और किसान कल्याण में उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए उन्हें भारत रत्न से सम्मानित कर रही है। मोदी ने कहा, उन्होंने चुनौतीपूर्ण समय में भारत को कृषि में आत्मनिर्भरता हासिल करने में मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

दून वैली मेल

संपादकीय

हल्द्वानी में हिंसा का तांडव

कल हल्द्वानी में जो हिंसा का तांडव हुआ उसे उत्तराखंड के लिए कदाचित भी अच्छा नहीं माना जा सकता है। राज्य के भावी भविष्य के लिए हल्द्वानी में कल जो कुछ भी हुआ वह कोई अच्छे संकेत नहीं है न सिर्फ यह हल्द्वानी बल्कि पूरे उत्तराखंड के इतिहास में पहली बार देखा जा रहा है जब किसी धार्मिक स्थल या अतिक्रमण हटाने के समय इस तरह का टकराव हुआ हो। भले ही हल्द्वानी का वह बनभूलपुरा क्षेत्र जो अवैध कब्जों और अतिक्रमण को लेकर राज्य बनने के बाद से ही खबरों की सुर्खियों में बना रहा हो लेकिन जिस तरह का हिंसक संघर्ष बीते कल हुआ जिसमें पुलिस की गोलाबारी में 2 लोगों की मौत हो गई तथा पथराव और लाठी चार्ज में 500 से अधिक लोग घायल हो गए दर्जनों वाहनों और पुलिस थाने तक को आग के हवाले कर दिया गया। वास्तव में यह कोई सामान्य घटना नहीं है। इस संघर्ष में पुलिस और पत्रकारों को भी चोटे आई है। अगर इतने व्यापक स्तर पर कोई घटना हुई है तो यह सब अचानक हो गया हो ऐसा संभव नहीं है। पुलिस प्रशासन क्या करना चाहता है इसकी जानकारी स्थानीय लोगों को थी उन्होंने विरोध की तैयारी भी कर ली थी। लेकिन यह प्रशासन और खुफिया एजेंसियों की एक बड़ी नाकामी है कि वह न तो स्थिति की गंभीरता को ठीक से भांप सके और न क्षेत्रवासियों जो कई दिनों से प्रशासनिक अधिकारियों से इसके शांतिपूर्ण समाधान के लिए गुहार लगाते थे उनकी बात को गौर से सुना गया। चार दिन पहले प्रशासन ने जिस धार्मिक स्थल और मदरसे को सील कर दिया गया था उसे तोड़ने का प्लान क्यों किया गया जबकि इस मामले पर 14 फरवरी को हाईकोर्ट में सुनवाई भी होनी थी। निसन्देह इस बड़ी घटना के पीछे प्रशासनिक स्तर पर बरती गई लापरवाही एक बड़ी वजह रही है। अगर स्थानीय प्रशासन ने थोड़ी सी समझदारी दिखाई होती या घटना की गंभीरता को समझा होता तो इस स्थिति को टाला जा सकता था। पुलिस प्रशासन को मुगालता था कि कहीं कुछ नहीं होगा। क्योंकि इससे पहले कभी भी ऐसा कुछ नहीं हुआ था। लेकिन पुलिस प्रशासन की यह भूल खुद उस पर ही इतनी भारी पड़ गई कि हजारों की संख्या में पुलिस बल की मौजूदगी के बावजूद पुलिस कर्मियों और अधिकारियों को अपनी जान बचाना भी मुश्किल हो गया। बाद में भले ही कर्फ्यू लगाकर या उपद्रवियों को देखते ही गोली मारने के आदेश देकर, स्कूल कॉलेज व इंटरनेट सेवाएं बंद कर हालात को काबू में कर लिया गया हो लेकिन हल्द्वानी की हिंसा और आगजनी का जो इतिहास लिखा जाना था वह लिख ही चुका है। जो घायल है वह भले ही इलाज कराकर घर लौट आए लेकिन जो लोग इस हिंसा में मारे गए उनके परिवारों के जख्म कभी नहीं भरे जा सकते हैं। हल्द्वानी में अतिक्रमण हटाने की यह जंग आगे अब क्या रूप लेगी यह तो समय ही बताएगा लेकिन धार्मिक अतिक्रमण को हटाने का यह मामला अब दूसरी दिशा में जाता दिख रहा है। जिससे उत्तराखंड की शांत वादियो में सांप्रदायिकता का जहर घुल रहा है। हल्द्वानी में इस अतिक्रमण के मामले को न्यायालीय प्रक्रिया से ही सुलझाने के प्रयास किए जाने चाहिए अभी 2022 में भी जब इस क्षेत्र के 4600 घरों पर बुलडोजर की कार्यवाही की स्थिति पैदा हुई थी तब भी टकराव व तकरार के हालात पैदा हो गए थे देश दुनिया का मीडिया हल्द्वानी में जमा हो गया था कई-कई दशक से यहां बसे लोगों को जो बिजली पानी का बिल दे रहे हैं। घर, मकान, दुकान, स्कूल-मदरसे मंदिर-मस्जिद सब कुछ बना हो उन्हें आप कैसे उखाड़ फेंक सकते हैं। जब अवैध बस्तियां बसाई जा रही थी तब कोई उन पर ध्यान नहीं देता था और जब समस्या इतनी बड़ी हो जाती है जैसी बनभूलपुरा की हो चुकी है तब उसका समाधान लाठी डंडों से निकालने की कोशिशे होती है तब यही अंजाम होता है जो अब हम हल्द्वानी में देख रहे हैं।

कनिका आनंद आइसीएसआइ देहरादून चैप्टर की अध्यक्ष बनीं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। द इंस्टीट्यूट आफ कंपनी सेक्रेटरीज ऑफ इंडिया के देहरादून चैप्टर की अध्यक्ष पद पर गढ़वाल. मंडल विकास निगम में कार्यरत कंपनी सचिव कनिका आनंद को सर्वसम्मति से मनोनीत किया गया है। कनिका आनंद ने अध्यक्ष पद ग्रहण करने के बाद कहा कि देहरादून चैप्टर में कार्यरत सभी कंपनी सचिवों के वेलफेयर, प्रशिक्षण व कार्यशाला के माध्यम से जागरूक कर उनके हितों के लिए कार्य किया जाएगा।

शूरो न धत्त आयुधा गभस्त्योः स्वः सिषासन्नथिरो गविष्टिषु।
इन्द्रस्य शुष्ममीरयन्नपस्युभिरिन्दुर्हिन्वानो अज्यते मनीषिभिः।।
(ऋग्वेद ९-७६-२)

कर्मयोगी परमात्मा की बनाई हुई प्रकृति की शक्तियों का सदुपयोग करते हुए एक शूरवीर की भांति आगे बढ़ता है। वह प्रकृति के सूक्ष्म और स्थूल दोनों प्रकार की प्रणालियों का प्रयोग करता है। कर्मयोगी इंद्रियों पर नियंत्रण, कर्मशीलता और सार्वभौमिक ज्ञान में वृद्धि करते हुए अपने पथ पर आगे बढ़ता रहता है।

11 को टिहरी से मूल निवास स्वाभिमान रैली का आयोजन

संवाददाता

नई टिहरी। मूल निवास भू कानून समन्वय संघर्ष समिति के सह संयोजक लू शुन टोडरिया ने कहा कि 11 फरवरी को टिहरी से मूल निवासी स्वाभिमान रैली का आयोजन किया जा रहा है जिसमें प्रदेश भर से लोगों के आने की सम्भावना है।

आज यहां मूल निवास भू कानून समन्वय संघर्ष समिति के सह संयोजक लू शुन टोडरिया एवं समिति के सदस्य देवेंद्र नौडियाल मोनू ने कहा है कि उत्तराखण्ड में मूल निवास और मजबूत भू कानून की मांग को लेकर हो रहा आंदोलन अब टिहरी भी पहुँच गया है। आगामी 11 फरवरी को नई टिहरी में प्रस्तावित मूल निवास स्वाभिमान रैली में प्रदेश भर से लोगो की आने की संभावना है। मूल निवास स्वाभिमान आंदोलन अब उत्तराखण्ड आन्दोलन की तर्ज पर आगे बढ़ रहा है। टिहरी क्रांतिकारियों की धरती है,श्रीदेव सुमन की इस धरती से अब पुनः मूल निवासियों के अधिकारों के आंदोलन का बिगुल बजेगा जो पूरे उत्तराखण्ड के कोने कोने तक पहुंचेगा।

पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष नई टिहरी पीजी कॉलेज गंगा भगत नेगी, समिति के टिहरी संयोजक भरत भूषण गोदियाल, सदस्य अमित पंत कहा है कि इस राज्य में मूल निवासियों के अधिकारों पर हो रहा कुठाराघात बिल्कुल बर्दाश्त नही किया जाएगा और टिहरी में होने वाली रैली बता देगी की उत्तराखण्ड की जनता अब अपने अधिकारों को लेकर एकजुट हो रही है। समाजसेवी राकेश राणा,पूर्व छात्रसंघ महासचिव नई टिहरी पीजी कॉलेज पर्वत कुमाई ने कहा की राज्य आंदोलन से ही उत्तराखण्ड के जल जंगल जमीनों पर मूल निवासियों के अधिकारों की बात होती थी, परंतु यह इस राज्य का दुर्भाग्य रहा कि राज्य बनने के 23 साल बाद भी राज्य का मूल निवासी अपने ही राज्य में दूसरे दर्जे का नागरिक बनकर रह गया।

राज्य आंदोलनकारी विक्रम बिष्ट एवं समिति के सदस्य विपिन पँवार ने कहा देहरादून हल्द्वानी भिकियासैंण बागेश्वर में हुए विशाल प्रदर्शन यह बताने को काफी है कि उत्तराखण्ड राज्य का मूल निवासी अपने अधिकारों को लेकर कितना सजग हो चुका है और जब तक वह अपने अधिकारों को लेगा नही तब वह किसी भी हालत में चुप नही बैठेंगे।

पुरुषों का उत्पीडन निरंतर जारीः कौशिक

संवाददाता

देहरादून। पुरूष अधिकार संरक्षण फोरम के अध्यक्ष अजय कौशिक ने कहा कि सरकार नये-नये कानून लाकर महिलाओं को जहां एक तरफा मजबूत करने की बात कर रही है वहीं पुरूषों का उत्पीडन निरंतर जारी है।

आज यहां राजपुर रोड कार्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए कौशिक ने कहा कि सरकार नये-नये कानून लाकर महिलाओं को जहां एक तरफा मजबूत करने की बात कर रही है वहीं पुरूषों का उत्पीडन निरंतर जारी है। उन्होंने कहा कि सरकारें संविधान की धारा 14 के अनुसार लिंग के आधार पर समानता का अधिकार की बातें करके सिर्फ महिलाओं को निरंतर अबला बना रही है वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार मायके में पिता की सम्पत्ति में अधिकार तथा विवाह के उपरांत पति की सम्पत्ति में अधिकार व भरण पोषण के नाम पर पुरूषों का उत्पीडन करके समानता की न हीं असमानता को समाज में पैदा कर रही हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड शासन में वर्ष 2011 से पुरूष आयोग बनाने हेतु पत्रावली विचाराधीन है लेकिन सरकारें उस पर चुप है क्योंकि पुरूष तो समाज का हिस्सा ही नही हैं। उन्होंने कहा कि कार्यपालिका, न्यायपालिका, पुलिस आदि सभी संस्थाएं स्त्रीलिंग के रूप में कार्य कर रही हैं और संविधान की धारा 14 के अनुसार लिंग के आधार पर पुरूषों का उत्पीडन कर रही है। इसलिए यूसीसी कानून समान नागरिक संहिता नहीं कहा जा सकता है उ सके केवल स्त्रियों को पुरूषों का और अधिक उत्पीडन करने का लाइसेंस कहा जा सकता है। प्रेसवार्ता में प्रतिक, गौरव शर्मा, शालू मलिक व प्रियंका भी उपस्थित थे।

लघु व्यापारियों ने आभार यात्रा निकाल नगर आयुक्त को सौंपा मांग पत्र

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापारियों ने आभार यात्रा निकाल नगर आयुक्त को अपना पांच सूत्री मांग पत्र सौंपा।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के सामूहिक एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में शिव मूर्ति चौक से नगर निगम के आयुक्त के कार्यालय तक लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ भारी तादात में अपने घोषित कार्यक्रम के अनुसार मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देशन में नगर निगम में पंजीकृत रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए जाने से उत्साहित लघु व्यापारियों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के समर्थन में नारेबाजी करते हुए आभार यात्रा निकालकर नगर आयुक्त वरुण चौधरी को अपनी पांच सूत्रीय मांगो का ज्ञापन

सौंप कर सार्वजनिक तौर पर नगर निगम प्रशासन का धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की घोषणा के अनुसार पूरे भारतवर्ष राज्य सरकारों के माध्यम से 50 लाख रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित कर स्वरोजगार दिए जा रहे हैं जो कि हर्ष का विषय है। नगर निगम के प्रांगण में लघु व्यापारियों के सभा के बीच जाकर मुख्य नगर आयुक्त वरुण चौधरी लघु व्यापारियों का अश्वासित करते हुए कहा एक सप्ताह के भीतर फेरी समिति की बैठक आयोजित की जाएगी और सरकार के निर्देशन में नगरीय फेरी नीति नियमावली के नियम अनुसार अतिरिक्त वेंडिंग जोन बनाए जाने की कार्रवाई को और गतिमान किया जाएगा। लघु व्यापारियों में राजकुमार, मनोज कुमार मंडल, सचिन राजपूत, विकास सक्सेना, दाताराम, सुमित कुमार, कमल शर्मा, नंदकिशोर गोस्वामी, शुभम सैनी, फूल सिंह, सुनील कुकरेती, पवन कुमार, जय भगवान, रणवीर सिंह आदि भारी तादाद में लघु व्यापारी शामिल रहे।

स्वस्थ और खुशहाल रहने में मदद करती हैं यह आदतें, अपनी सुबह में करें शामिल

सुबह हमारे पूरे दिन के लिए दिशा तय करती है। जागने के बाद हम पहले कुछ घंटे कैसे बिताते हैं, इसका हमारी मानसिकता, उत्पादकता और पूरे दिन की खुशी पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।अधिकांश लोगों की सुबह की दिनचर्या में जल्दी से स्नान करना, कॉफी पीना और मोबाइल चलाना शामिल होता है।अपनी नियमित सुबह की आदतों में सकारात्मक बदलाव करने से आपका जीवन बदल सकता है। इन सुबह की टिप्स को जरूर अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

सुबह जल्दी उठना

सुबह जल्दी उठना आपको हड़बड़ाहट की बजाय धीरे-धीरे दिनचर्या शुरू करने का मौका देता है। एक अच्छे दिन के लिए सुबह करीब 5-6 बजे तक जाग जाएं।जल्दी उठने वालों के पास व्यस्त दिन शुरू होने से पहले ध्यान, व्यायाम और जर्नलिंग के लिए समय होता है।घबराहट में अलार्म बजने पर जागने के बजाय जब आप खुद को एक अतिरिक्त घंटा देते हैं तो आप धीरे-धीरे और सचेत होकर जाग सकते हैं।

गरम नींबू पानी पिएं

सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म नींबू पानी पीने से आपका शरीर हाइड्रेट होता है।साथ ही आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ता है, पाचन में मदद मिलती है और आपके शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकलते हैं।नींबू विटामिन-सी, पोटैशियम, विटामिन-बी, फ्लेवोनोइड्स और एंटीऑक्सीडेंट का एक समृद्ध स्रोत है।जब आप नींबू के रस के लाभों को गर्म पानी के साथ मिलाते हैं तो यह आपकी सुबह की शुरुआत करने के लिए एक बढि?ा विकल्प बन जाता है।

चेहरा ठंडे पानी से धुलें

सुबह उठ कर अपना चेहरा ठंडे पानी से धुलें। अपने चेहरे पर ठंडे या गुनगुने पानी के छींटे मारने से थकी हुई आखों को ताजगी मिल सकती है।अपनी इंद्रियों को हल्का-सा जगाने के लिए हल्के हाथों से चेहरे को धोने का प्रयास करें। यदि आप अपनी त्वचा के सूखने से चिंतित हैं तो बेझिझक क्लींजर का प्रयोग करें।इससे आपका चेहरा भी नम और साफ हो जाएगा, साथ ही आपको ताजगी भी मिलेगी।

पौष्टिक नाश्ता करें

अपने दिन की शुरुआत संतुलित प्रोटीन से भरपूर नाश्ते से करें। इससे सिर्फ आपका पेट ही नहीं भरता बल्कि यह आपको ऊर्जावान भी बनाता है। यह दिन के लिए ऊर्जा भी प्रदान करता है।नाश्ता आपके दिन को एक संतोषजनक शुरुआत दे सकता है। आप साबुत अनाज, साबुत फल और सब्जियां और अंडे या सादे दही जैसी प्रोटीन सामग्री चुन सकते हैं।भारतीय विकल्पों में आप पोहा, इडली, आलू-परांठा और ढोकला आदि का सेवन कर सकते हैं।

ध्यान लगाएं

सुबह सबसे पहले ध्यान करने के लिए 5-1० मिनट का समय निकालें। यह आपके मानसिक स्वास्थ्य को अविश्वसनीय रूप से लाभ पहुंचा सकता है।ध्यान का अर्थ है चुपचाप बैठना, अपनी इन्द्रियों को केंद्रित करना और विचारों में फंसे बिना खुद में जागरूकता लाना।प्रतिदिन कुछ मिनटों के लिए इस सरल माइंडफुलनेस अभ्यास को करने से एक शांतिपूर्ण दिन की नींव स्थापित होती है। इससे आप मानसिक तनाव से लड़ सकेंगे और दिनभर शांत महसूस करेंगे।(आरएनएस)

रोज़ 1 घंटे जुंबा को बना लें अपना रुटीन, फिर देखें कमाल

जुंबा एक्सरसाइज फुल बॉडी एक्टिविटी में आती है। यह ऐसी फन एक्सरसाइज है, जो न सिर्फ शरीर को फिट रखती है, बल्कि मेल-जोल का मौका भी बढ़ाती हैं।

अगर आप जिम नहीं जा पा रहे हैं और वजन तेजी से बढ़ रहा है तो जुंबा डांस से वेट लॉस कर सकते हैं। आजकल इसका ट्रेंड तेजी से चल रहा है। जिसके कई फायदे हैं। दरअसल, जुंबा ऐसी फिजिकल एक्टिविटी है जो वजन कम करने में मदद कर सकता है। इसके करने से मोटापा कम होता है और शरीर कई बीमारियों से बच जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं जुंबा करने के क्या-क्या फायदे हैं।

फैट बर्न करने में मददगार- वजन कम करना चाहते हैं तो सबसे पहले ज्यादा से ज्यादा कैलोरी बर्न करने की जरूरत है। जुंबा करने से एक बार में 6०० से 1००० कैलोरी कम हो सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह फास्ट और स्लो एक्सरसाइज का कॉम्बिनेशन है जो शरीर से तेजी से फैट बर्न करती है।

फुल बॉडी एक्टिविटी- जुंबा में सिर से लेकर गर्दन तक, कंधों से लेकर जांघों तक, कमर से तलवों और टखनों तक शरीर की हर मांसपेशियां आ जाती हैं। इससे शरीर का तालमेल बना रहता है और अच्छी तरह वर्कआउट होता है। जिससे इसे फुल बॉडी एक्टिविटी माना जाता है।

जुंबा फन वर्कआउट- जुंबा को फन वर्कआउट माना जाता है। यही वजह है कि शरीर को शेप में लाने के लिए किसी भी दूसरे डांस स्टाइल की बजाय जुंबा ज्यादा पसंद किया जाता है। इसके साथ ही यह मेलजोल बढ़ाने और नए लोगों से मिलने का भी अच्छा चांस देता है।

हेल्दी रखने में मददगार- जुंबा कैलोरी को बर्न तो करती ही है मसल्स को बनाने में भी मदद कर सकते हैं। यह मसल्स को फ्लैक्सिबल बनाने और दिल को हेल्दी रखने का काम करता है। इसके साथ ही डायबिटीज और दिल की बीमारियों से भी दूर रखता है। इसलिए जुंबा डांस और एक्सरसाइज संपूर्ण सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है।(आरएनएस)

प्रेगनेंट महिलाओं को प्लास्टिक के बर्तनों में खाना नहीं चाहिये

यह एक जाना माना तथ्य है कि प्लास्टिक के डिब्बे में खाना गरम करने या प्लास्टिक की बोतल में रखा पानी पीने से कैंसर हो सकता है क्योंकि प्लास्टिक में उपस्थित रसायन खाद्य पदार्थों में पहुँच जाते हैं तथा फिर इन खाद्य पदार्थों के द्वारा ये हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। यही कारण है कि माइक्रोवेव ओवन में प्लास्टिक के बर्तनों में खाना गरम न करने की सलाह दी जाती है।

गर्मी के कारण प्लास्टिक के बर्तनों से कैंसर उत्पन्न करने वाले रसायन उत्सर्जित होते हैं जो खाद्य पदार्थों में मिल जाते हैं। अब इस बात पर चर्चा करते हैं कि गर्भवती महिलाओं को डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों और प्लास्टिक में रखे खाद्य पदार्थों का सेवन क्यों नहीं करना चाहिए। सभी गर्भवती महिलाओं को डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इन डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में हानिकारक रसायन होते हैं तथा प्लास्टिक के बर्तनों में खाद्य पदार्थों को गर्म करने से खाद्य पदार्थ भी इन हानिकारक रसायनों से दूषित हो जाते हैं।

प्लास्टिक के बर्तनों या डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में केवल हानिकारक रसायन ही नहीं होते बल्कि इसमें बिस्फेनोल ए या बिस्फेनोल ए भी होता है जो गर्भ में पल रहे बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास में समस्या उत्पन्न कर सकता है। डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों और प्लास्टिक में रखे खाद्य पदार्थों का गर्भवती महिलाओं पर क्या दुष्परिणाम होता है यह जानने के लिए लेख पढ़ें।

हार्मोन्स में गड़बड़ी उत्पन्न करना यदि कोई गर्भवती महिला प्लास्टिक के बर्तन में गर्म किया हुआ खाना खाती है, प्लास्टिक की बोतल में पानी पीती है या डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खाती है तो यह उसके बच्चे के लिए ख़तरनाक हो सकता है। इसके कारण बच्चे में मानसिक और शारीरिक समस्याएं आ सकती हैं जिसमें मस्तिष्क से संबंधित बीमारियाँ भी शामिल हैं। इन डिब्बों में उपस्थित रसायन जिसमें बिस्फेनोल ए (बीपीए) भी शामिल है, गर्भवती महिलाओं में हार्मोन्स को असंतुलित करता है। बिस्फेनोल ए रसायन के कारण एस्ट्रोजन हार्मोन बहुत अधिक सक्रिय हो जाता है।

बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास ठीक से नहीं होता प्लास्टिक के बर्तनों में पाए जाने वाले इस रसायन के कारण माताओं में एस्ट्रोजन बहुत अधिक सक्रिय हो जाता है। यह बच्चे के विकास पर प्रभाव डालता है तथा महिलाओं (तथा पुरुषों में भी) प्रजनन संबंधी समस्याएं उत्पन्न करता है। अत: सभी गर्भवती महिलाओं को प्लास्टिक के बर्तनों में खाना न खाने, खाना गर्म न करने तथा प्लास्टिक की बोतलों का उपयोग न करने की सलाह दी जाती है। साथ ही साथ उन्हें डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों या प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ न खाने की सलाह भी जाती है।

बिस्फेनोल ए कई देशों में प्रतिबंधित है कुछ देशों जैसे चीन, फ़्रांस और कनाड़ा ने उन सभी उत्पादों पर प्रतिबन्ध लगा दिया है जिनमें यह रसायन होता है। यदि किसी उत्पाद में पाया जाता है तो तुरंत उसका उत्पादन रोक दिया जाता है। यही कारण है कि आजकल प्लास्टिक के बर्तनों पर हम एक लेबल लगा हुआ देखते हैं जिस पर बिस्फेनोल ए फ्री लिखा होता है।

आप नहीं जानते होंगे फिटकरी ये बेमिसाल फायदे

फिटकरी का उपयोग आम तौर पर पानी से अशुद्धियों को फिल्टर करने और इसे साफ करने के लिए किया जाता है। फिटकरी देसी इलाज है। सालों से लोग इसका प्रयोग करते आए हैं। इसका कारण है इसमें पाए जाने वाल औषधीय गुण। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। इसके गुणों के कारण फिटकरी का इस्तेमाल कई चीजों के लिए होता है जैसे पानी को साफ करना, शेव के बाद ऐसे कई कार्य है जिसमें फिटकरी का उपयोग किया जाता है। एक छोटी सी फिटकरी कई तरह से फायदेमंद हो सकती है। फिटकरी कई तरह के इंफेक्शन और घावों को काफी तेजी से ठीक कर सकती है।

रक्त के बहाव को कम: रक्त के बहाव को कम करने के लिए फिटकरी बहुत काम की चीज है। किसी चोट के कारण रक्त का बहाव हो तो उस स्थान पर फिटकरी लगाना फायदेमंद होता है। इसके अलावा फिटकरी लगाने से बैक्टीरिया भी नहीं पनपते।

दांतों में दर्द: यदि आपके दांतों में दर्द है और आपको उससे निजात नहीं मिल रही, तो फिटकरी का पाउडर संबंधित स्थान पर लगाएं। ऐसा करने पर आपको दांत दर्द से निजात मिल जाएगी।

पसीने की बदबू: शरीर पर जमी गंदगी और कीटाणुओं को समाप्त करने के लिए फिटकरी के पानी से नहाना बहुत अच्छा उपाय है। यह आपके शरीर और पसीने की बदबू को भी कम करेगा।

यूरीन संबंधी समस्या: यदि आप यूरीन संबंधी समस्या या इंफेक्शन से परेशान हैं, तो फिटकरी के पानी से संबंधित स्थान की सफाई करना बेहतर होगा। इससे बैक्टीरिया खत्म हो जाएंगे और इंफेक्शन फैलने के बजाए वह ठीक हो जाएगा।

त्वचा के दाग धब्बे: त्वचा के दाग धब्बे हटाने के लिए फिटकरी एक बढ़िया उपाय है।

पेट अच्छी तरह साफ करने में बेहद फायदेमंद हैं ये जूस

अच्छी सेहत का सीधा कनेक्शन आपके दुरुस्त पाचन तंत्र से जुड़ा हुआ है। जिस दिन इसमें दिक्कत होती है आपने महसूस किया होगा उस दिन पेट भारी-भारी सा लगता है, कुछ भी खाने का दिल नहीं करता और अजीब सी बेचैनी बनी रहती है। हफ्ते में दो से तीन बार शौच जाना और मल त्याग करते वक्त दर्द और खून आना कब्ज के लक्षण हैं जिसे बिल्कुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

इस समस्या के संबंध में डॉक्टर हमेशा आपको भरपूर मात्रा में पानी पीना और फाइबर रिच फूड लेने की सलाह देंगे तो काफी हद तक फायदा पहुंचाता है लेकिन इस प्रॉब्लम को दूर करने के लिए जूस भी पी सकते हैं। नॉर्मल पैक्ड जूस नहीं बल्कि ताजा फलों वाले जूस का सेवन करें। तो कौन से जूस कब्ज की समस्या से दिलाएंगे राहत, जानेंगे इनके बारे में...

सेब जूस

विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर, एंट्रीऑक्सीडेंट, एंट्रीबैक्टीरियल से भरपूर सेब का फल और जूस दोनों ही सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। जिसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। शरीर में पानी की कमी दूर होने के साथ चेहरे पर एक अलग ही चमक नजर आती है।

नाशपाती का जूस

कब्ज में फाइबर से भरपूर नाशपाती का सेवन डाइजेस्टिव सिस्टम को दुरुस्त रखता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद पैक्टिन नामक तत्व कब्ज की परेशानी से राहत दिलाता है। नाशपाती के जूस में नींबू का रस मिलाकर पीने से इसकी फायदा और ज्यादा बढ़ जाता है। पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है और इम्यूनिटी भी बढ़ती है। जिससे कई तरह के इंफेक्शन की संभावनाएं काफी हद तक कम हो जाती हैं।

ऐसे करें एप्पल विनेगर का सही उपयोग

खानपान में सेब के सिरके का इस्तेमाल बहुत-सी चीजों में किया जाता है। कुछ लोग इसे औषधि के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं। एप्पल विनेगर पोषक तत्वों से भरपूर होता है। एन्टीऑक्सीडेंट से भरपूर सेब का सिरका पाचन ठीक करने में भी काम आता है। इसमें कैलोरी काफी कम मात्रा में होती है।

ज्यादातर लोग इसका इस्तेमाल वजन कम करने के लिए भी करते हैं। साथ ही त्वचा की खूबसूरती के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। सेहत के लिए फायदेमंद रहने वाला एप्पल विनेगर यदि गलत तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो शरीर के लिए खतरनाक भी हो सकता है। कुछ शोध में भी यह खुलासा हुआ है कि एप्पल विनेगर वजन तो कम करता है, लेकिन अनियमित व अत्यधिक उपयोग से कुछ बीमारियां भी पैदा करता है। एप्पल विनेगर का उपयोग अधिकतर लोगों को पता नहीं होता है कि कैसे किया जाता है। तो आइए एप्पल विनेगर का सही उपयोग कैसे करते हैं, ये जानते हैं।

पीने से पहले कभी इसकी गंध न लें

एपल विनेगर को पीने से पहले सूंघना नहीं चाहिए, क्योंकि सिरके की गंध बहुत तेज होती है, जो शरीर में अंदर जाकर नुकसान पहुंचा सकती है, इसलिए सिरके के सेवन से पहले सांस तेजी से न लें। इसके सेवन का ज्यादा अच्छा तरीका है कि इसे पीने से पहले सेब का सिरका 1-3 चम्मच लें और इसमें 1०० मिलीलीटर पानी मिलाकर इसे पतला कर लें, फिर इसे पीने से परेशानी भी नहीं होगी और शरीर को भी यह नुकसान नहीं पहुंचाएगा।

खाना खाने के बाद कभी न पिएं विनेगर

कुछ लोग खाना खाने के बाद एपल विनेगर का इस्तेमाल करते हैं, जो ठीक नहीं है। खाना खाने के तुरंत बाद एपल विनेगर लेने की आदत गलत होती है, क्योंकि ऐसा करने से इसका ज्यादा फायदा शरीर को नहीं मिलता है। खाली पेट विनेगर ज्यूस पीने से पाचन संबंधी समस्या जल्द ठीक होती है। दरअसल यह खाली पेट रहने पर पेट की आंतों की अच्छे से सफाई कर पाता है।

सोने से पहले भी नहीं पीना चाहिए एपल विनेगर

सोने से ठीक पहले एपल विनेगर का सेवन भोजन-नली को नुकसान पहुंचा सकता है, क्योंकि सोने पर यह भोजन नली से बाहर की ओर निकल सकता है और उल्टी की समस्या हो सकती है। जब भी सेब के सिरके का सेवन करें तो करीब एक घंटे तक सोना नहीं चाहिए। इसे पीने के बाद आधे घंटे तक बैठें रहें तो यह नुकसान नही पहुंचाएगा या थोड़ा टहल भी सकते हैं।

साथ में न लें फलों के जूस

सेब का सिरका कभी भी खट्टे फलों के साथ नहीं लेना चाहिए, क्योंकि एप्पल विनेगर में पहले से ही एसिटिक एसिड काफी मात्रा में मौजूद होता है। इसका सेवन पानी में मिलाकर किया जाए तो इससे नुकसान नहीं होगा। अन्य फलों के साथ एप्पल विनेगर लेने पर शरीर में एसिटक एसिड बढ़ने का खतरा रहता है। नियमित सेवन से अल्सर का भी खतरा रहता है।

लो-डायबिटीज संभल कर करें इस्तेमाल

एप्पल विनेगर ब्लड शुगर के स्तर को कम करता है। सिरका में मौजूद एसिटिक एसिड एंजाइमों को अवरुद्ध करने में मदद करता है, जो स्टार्च को पचाने में मदद करता है, जिससे स्टार्चयुक्त भोजन जैसे कि पास्ता या ब्रेड के सेवन के बाद रक्त शर्करा को पचाने में यह मदद करता है। ऐसे में लो डायबिटीज वाले मरीजों को इसके सेवन से पहले सावधानी रखना चाहिए।

माइग्रेन से फटा जा रहा सिर, जानें क्या करें क्या नहीं

माइग्रेन एक असहनीय सिरदर्द है जो कभी आधे तो कई पूरे सिर में हो सकता है। अगर इस दर्द का इलाज सही समय पर न कराया जाए तो समस्या गंभीर हो सकती है। माइग्रेन का कारण लाइफस्टाइल, टेंशन या मौसम के बदलाव भी हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, इस दर्द से बचने का सिर्फ एक ही तरीका है कि समय पर इसकी पहचान कर इलाज कराया जाए। आइए जानते हैं माइग्रेन के बारें में सबकुछ।।

माइग्रेन के संकेत

माइग्रेन होने से पहले कुछ संकेत दिखने लगते हैं। जिन्हें प्रोड्रोम कहा जाता है। इसे प्री-हेडेक भी कहते हैं। सिर में हल्का सा दर्द भी माइग्रेन की शुरुआत हो सकती है। प्रोड्रोम के दौरान हल्के सिरदर्द के साथ कुछ संकेतों पर ध्यान देना चाहिए। अगर इस दौरान उबासी ज्यादा आए, यूरीन ज्यादा आए, मीठा खाने का मन होगा। ऐसे में समज जाएं कि यह माइग्रेन की शुरुआत है।

माइग्रेन से पहले बदलेगा व्यवहार

माइग्रेन के दूसरे लक्षणों पर भी ध्यान देना चाहिए। कुछ लोगों में माइग्रेन से कुछ घंटे पहले चिड़चिड़ापन होने लगता है। वे उदास हो जाते हैं। कई बार तो उनका उत्साह ही खत्म हो जाता है। इन लक्षणों के कुछ देर बाद माइग्रेन होने लगते हैं।

नींद पैटर्न का बदलना

माइग्रेन से पहले लोगों को थकान होने लगती है, उनके नींद के पैटर्न भी बदल जाते हैं। या तो उन्हें ज्यादा नींद आने लगती है या फिर नींद ही नहीं लगती है। नींद में इस तरह के बदलाव माइग्रेन को ट्रिगर करती हैं। कई बार तेज रोशनी और आवाज से भी माइग्रेन ट्रिगर कर सकती है।

पेट में समस्या

माइग्रेन में कई बार पाचन भी प्रभावित होता है। अगर कब्ज या दस्त जैसी समस्या हो रही है तो इसका कारण सिरदर्द भी हो सकता है। जब भी इस तरह के लक्षण नजर आएं तो तुरंत ही इलाज के लिए जाना चाहिए।

माइग्रेन से बचने के तरीके

1 कैफीन का सेवन जितना हो सके कम करें। माइग्रेन होने पर थोड़ी कैफीन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

2 माइग्रेन में आराम दिलाने में मेडिटेशन काफी महत्वपूर्ण होता है। इससे दिमाग और शरीर की मांसपेशियों को आराम मिलता है। हर दिन कम से कम 1० मिनट का मेडिटेशन करना चाहिए।

3 कुछ फूड्स माइग्रेन को बढ़ाने का काम कर सकते हैं। ऐसे में पुराना पनीर, कुछ फल और मेवे, शराब, मसालेदार चीजें और प्रोसेस्ड फूड्स खाने से बचें।

4 माइग्रेन से बचने के लिए नींद को बेहतर बनाएं। शांत और कम रोशनी वाली जगह ही सोएं।

5 सोने से आधे घंटे पहले ही मोबाइल फोन या स्क्रीन से दूरी बना लें।

बुराई से मुक्ति

एक विद्वान के पास एक धनी व्यक्ति अपने पुत्र को लेकर आया और बोला कि किसी भी तरह मेरे पुत्र की बुरी आदतें छुड़वा दीजिए।

विद्वान उस बालक को एक बगीचे में घुमाने ले गए। एक स्थान पर नन्हे पौधे की ओर संकेत करते हुए बोले-बेटा, उसे उखाड़ दो। बालक ने पौधे को सहज ही उखाड़ दिया। फिर विद्वान ने उसे जरा बड़ा पौधा उखाड़ने के लिए कहा। किशोर ने उसे भी उखाड़ दिया। विद्वान ने एक झाड़ी की ओर संकेत किया।

बालक ने उसे भी उखाड़ दिया। अन्त में विद्वान ने उसे एक अमरूद का पेड़ उखाड़ने के लिए कहा। किशोर ने अपनी पूरी शक्ति लगा दी परन्तु पेड़ टस से मस नहीं हुआ। उसने कहा-श्रीमान, इस पेड़ को उखाड़ना असंभव है। तब विद्वान ने उसे समझाते हुए कहा-बेटा, बुरी आदतों की यही दशा होती है। शुरू में उनको उखाड़ फेंकना सरल होता है, परन्तु जब उनकी जड़ें फैल जाती हैं, तो फिर उन्हें पूरी ताकत से उखाड़ने की कोशिश करने पर भी नहीं उखाड़ा जा सकता। इसलिए तुम अपनी बुरी आदतों को अभी छोड़ दो। बालक के मन में विद्वान की बात पैठ गई और धीरे-धीरे उसकी बुरी आदतें जाती रहीं।

मुंहासों के लिए गाजर का रस फायेमंद

गाजर का रस विटामिन-ए और सी का एक समृद्ध स्रोत है। विटामिन-ए एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंटहै, जो स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं के उत्पादन को प्रोत्साहित करता है और आपके चेहरे पर एक प्राकृतिक चमक लाता है। यह आपकी त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से भी बचाता है और त्वचा की उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है। लेकिन, सबसे महत्वपूर्ण बात, यह त्वचा को ठीक करने और मुंहासे को साफ करने में मदद करता है। गाजर के रस में मौजूद विटामिन सी त्वचा में कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है। कोलेजन त्वचा की लोच में सुधार करने में मदद करता है, जिससे आपकी त्वचा नरम और चिकनी होती है।

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

शब्द सामर्थ्य -67

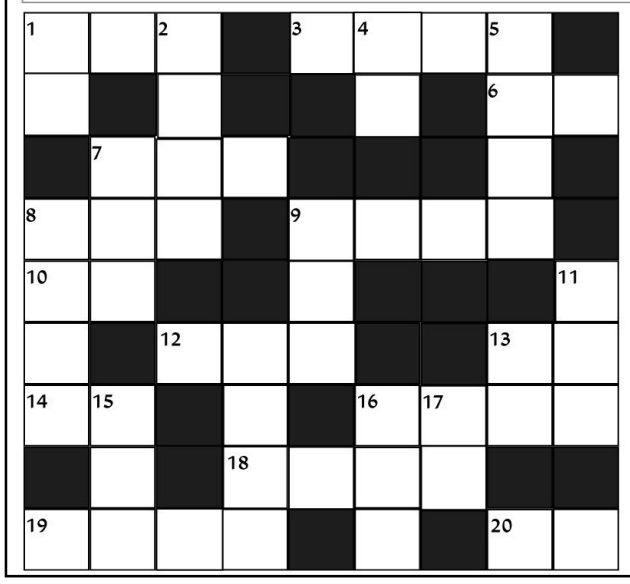
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 66 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

इंडियन पुलिस फोर्स बनी सबसे ज्यादा देखी गई भारतीय सीरीज

भारतीय सिनेमा के शानदार निर्देशकों में से एक रोहित शेट्टी ने अपनी पहली वेब सीरीज इंडियन पुलिस फोर्स की रिलीज के साथ इस साल की धमाकेदार शुरुआत की है।सिद्धार्थ मल्होत्रा अभिनीत सीरीज के जरिए रोहित ने अपने कॉप यूनिवर्स को और बड़ा बनाया है, जिसको दर्शकों ने खुले दिल से प्यार दिया।प्रशंसकों के प्यार का ही नतीजा है कि यह किसी भी भारतीय सीरीज का सबसे ज्यादा देखा जाने वाला पहला सीजन बन गया है।

इंडियन पुलिस फोर्स के हाथ एक बहुत बड़ी उपलब्धि लगी है। रोहित निर्देशित सीरीज अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज हुए किसी भी भारतीय शो का सबसे ज्यादा

देखा जाने वाला पहला सीजन बन गया है।दिलचस्प बात यह है कि यह शो की रिलीज के महज 1 हफ्ते बाद ही हो गया है। यह दुनियाभर के 65 देशों में टॉप 10 लिस्ट पर भी ट्रेंड कर रही है।इंडिय पुलिस फोर्स दुनियाभर के दर्शकों का दिल जीत रही है।

रोहित ने अपनी सीरीज के हाथ लगी इस उपलब्धि पर खुशी व्यक्त की और प्रशंसकों का धन्यवाद दिया।निर्देशक बोले, प्राइम वीडियो के साथ जुडऩा और भारतीय पुलिस फोर्स के साथ मिलकर सफलता की ऐसी कहानी लिखना बहुत अद्भुत रहा है। मेरे प्रशंसकों ने मेरी पुलिस फिल्मों को पसंद किया है और मुझे भारतीय पुलिस फोर्स के माध्यम से कहानी कहने और एक्शन फिल्मोग्राफी की अपनी कला को स्ट्रीमिंग की दुनिया में पहुंचाने में बहुत खुशी हो रही है।

रोहित ने धन्यवाद देने के साथ ही अपनी पूरी टीम को बधाई भी दी।शिल्पा शेट्टी अभिनीत सीरीज को मिल रहे प्यार के लिए आभार जताते हुए निर्देशक ने कहा, मैं उस प्यार और सराहना से रोमांचित हूं जो शो को अब तक न केवल भारत में बल्कि दुनियाभर के कई अन्य देशों में प्राइम वीडियो पर मिला है। मैं इस शो को बेहद सफल बनाने के लिए अपने सभी प्रशंसकों, कलाकारों और क्रू का आभारी हूं। सभी को बधाई!

रोहित निर्देशित, इंडियन पुलिस फोर्स में सिद्धार्थ, शिल्पा और विवेक ओबेरॉय मुख्य भूमिकाओं में हैं। उनके साथ ही श्वेता तिवारी, निकितिन धीर, ऋषुराज सिंह, मुकेश ऋषि और ललित परिमू भी अहम भूमिकाओं में हैं।सीरीज 19 जनवरी, 2024 को रिलीज हुई थी। यह अब भारत और दुनियाभर के 240 से ज्यादा देशों में अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम हो रही है।बता दें, रोहित के साथ ही इस सीरीज से सिद्धार्थ और शिल्पा ने भी ओटीटी पर शुरुआत की है।

ऋतिक रोशन की फाइटर का नया गाना मिट्टी जारी, विशाल ददलानी ने लगाए सुर

सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बनी फिल्म फाइटर शुरुआत से बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है। यह फिल्म 25 जनवरी को रिलीज हुई थी।फिल्म में पहली बार दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की जोड़ी बनी है, जिसे काफी पसंद किया जा रहा है।अब निर्माताओं ने फाइटर का नया गाना मिट्टी जारी कर दिया है, जिसे विशाल ददलानी और शेखर रवजियानी ने मिलकर गाया है।इस गाने के बोल कुमार ने लिखे हैं।

फाइटर में अनिल कपूर, करण सिंह ग्रोवर और अक्षय ओबरॉय ने भी अहम भूमिका निभाई है। वॉर और बैंग बैंग के बाद यह ऋतिक और सिद्धार्थ के बीच तीसरी साझेदारी है।

रिपोर्ट के अनुसार, फाइटर ने 7वें दिन को 6.35 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 140.35 करोड़ रुपये हो गया है।फिल्म में अनिल कपूर और करण सिंह ग्रोवर भी अहम भूमिका में हैं।फाइटर का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद ने किया है, जिन्होंने पिछली बार शाहरुख खान संग पठान जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्म दी थी।ऋतिक की फिल्म वॉर और बैंग बैंग का निर्देशन भी उन्होंने ही किया था।

फाइटर के बाद ऋतिक 2019 में आई फिल्म वॉर की दूसरी किस्त वॉर 2 में नजर आएंगे। यह फिल्म इलिए भी खास है, क्योंकि इसके जरिए साउथ के सुपरस्टार जूनियर एनटीआर बॉलीवुड में कदम रखने वाले हैं।इस बार फिल्म के निर्देशन की कमान अयान मुखर्जी को सौंपी गई है।यशराज फिल्म्स के स्पाई यूनिवर्स की यह फिल्म अगले साल 14 अगस्त को सिनेमाघरों का रुख करेगी।वॉर 2 यशराज फिल्म्स के स्पाई यूनिवर्स की छठी फिल्म है। (आरएनएस)

तेज-तर्रार खोजी पत्रकार की भूमिका में भूमि पेडनेकर!

अभिनेत्री भूमि पेडनेकर पिछले काफी समय से फिल्म भक्षक को लेकर सुर्खियों में हैं। भले ही उनकी पिछली फिल्मों को दर्शकों ने नकार दिया हो, लेकिन हमेशा की तरह भूमि अपनी अदाकारी से दर्शकों का दिल जीतने में सफल रहीं।अब वह फिल्म भक्षक के साथ दर्शकों के बीच हाजिर होने वाली हैं।

इस फिल्म में भूमि एक तेज-तर्रार खोजी पत्रकार की भूमिका में हैं, जो बच्चियों के साथ हो रही खौफनाक हरकत की एक सच्ची कहानी दर्शकों के बीच लेकर आने वाली हैं। ट्रेलर में भूमि उर्फ वैशाली सिंह शेल्टर होम में बच्चियों संग हो रहीं घिनौनी घटनाओं से पर्दा उठाती दिख रही हैं। फिल्म में शेल्टर होम में बच्चियों के साथ होने वाले रेप कांड को दिखाया गया है।भूमि के साथ-साथ अभिनेता संजय मिश्रा का अभिनय भी देखने लायक है।

भक्षक का निर्माण शाहरुख खान के प्रोडक्शन हाउस रेड चिलीज एंटरटेनमेंट के बैनर तले हुआ है। इसमें आदित्य श्रीवास्तव और साई तम्हणकर की भी अहम भूमिकाएं हैं।फिल्म का निर्देशन पुलकित ने किया है। वह कहते हैं, भक्षक के माध्यम से हमारा उद्देश्य समाज की कठोर वास्तविकताओं को दिखाना है। बदलाव लाने वाली बातचीत को बढ़ावा देना है। मैं इसमें और अधिक लोगों के शामिल होने की उम्मीद कर रहा हूं।फिल्म 9 फरवरी को नेटफ्लिक्स पर आ रही है।

पिछली बार भूमि फिल्म दे लेडी किलर लेकर आईं। 45 करोड़ रुपये की लागत से बनी यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर महज 1 लाख रुपये जुटा पाई।फिर भूमि की थैंक यू फॉर कमिंग आई, जो बॉक्स ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी। इससे पहले आईं उनकी फिल्में अफवाह और भीड़ भी असफल रहीं।हालांकि, भूमि को पूरी उम्मीद है कि उनकी फिल्म भक्षक सफल रहेगी। पिछले दिनों उन्होंने कहा था कि फरवरी का महीना उनके लिए हमेशा लकी रहा है।

फिल्म मेरी पत्नी का रीमेक भी भूमि के खाते से जुड़ी है। इसमें उनके साथ अभिनेता अर्जुन कपूर और रकुल प्रीत सिंह नजर आएंगी।इस कॉमेडी फिल्म का निर्देशन मुदस्सर अजीज कर रहे हैं। कहा जा रहा है कि फिल्म में 90 के दशक की गोविंदा की फिल्मों जैसी कॉमेडी दिखाई जाएगी।भूमि ने इससे पहले लेडी किलर में अर्जुन के साथ काम किया था, वहीं अर्जुन और रकुल की जोड़ी को फिल्म सरदार का ग्रैंडसन में देखा गया था।

बॉक्स ऑफिस के बाद ओटीटी पर एनिमल का धमाल

बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने के बाद रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल ने ओटीटी पर भी रिकॉर्ड ब्रेक कर रही है. इस फिल्म को ओटीटी पर इतना बेहतरीन रिस्पांस मिल रहा है कि फिल्म के नाम एक और रिकॉर्ड बन गया है. सिर्फ तीन दिनों में इस फिल्म को दो करोड़ 80 लाख घंटे देखा गया. यानी कि 20.8 मिलियन व्यूज मिले हैं. एनिमल फिल्म ओटीटी पर 26 जनवरी को रिलीज हुई थी. ऐसे में महज 3 दिन के अंदर फिल्म को ओटीटी पर अच्छा रिस्पांस मिल रहा है. इसे नेटफ्लिक्स पर देखा जा रहा है. जिसे 3 दिन के अंदर अपने नाम एक नया रिकॉर्ड बना दिया है. जिससे इतना तो तय है कि इस फिल्म को देखने के लिए फैंस बेताब हैं. एनिमल फिल्म में रणबीर ने जबरदस्त एक्टिंग की है. फिल्म में रश्मिका के साथ रणबीर की जोड़ी की खूब तारीफ हुई. ह्यडुष्ठद्बद्यद्य की रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर करीबन 643 करोड़ का कलेक्शन किया. वहीं वर्ल्डवाइड कलेक्शन 890 करोड़ है.

एनिमल फिल्म के आने के बाद उसके अगले पार्ट को लेकर चर्चाएं तेज है. खबरों की मानें तो संदीप रेड्डी वांगा ने फिल्म की कहानी तैयार कर ली है. रिपोर्ट्स के मुताबिक कहानी में जबरदस्त ट्विस्ट देखने को मिलेंगे. फिलहाल फिल्म का बेसिक प्लॉट तैयार किया गया है. जिसे आगे बढ़ने पर राइटर्स इसी महीने से काम करना शुरू करेंगे. खबरों की मानें तो फिल्म में रणवविजय और गीतांजलि के झगड़ों को भी दिखाया जाएगा और रणबीर के हमशक्ल पर भी फोकस किया जाएगा. फैंस एनिमल के बाद इसके अगले पार्ट का इंतजार कर रहे हैं.

बॉक्स ऑफिस पर रजनीकांत और रवि तेजा की भिड़न्त

वर्ष 2024 की शुरूआत सिने बॉक्स ऑफिस पर बेहतरीन रही है। जनवरी माह में प्रदर्शित हुई फिल्मों में कमोबेश सभी फिल्मों ने अच्छी कमाई की। जनवरी में जो फिल्में प्रदर्शित हुईं उनमें मैरी क्रिसमस को छोड?र सभी दक्षिण भारत की थी। हिन्दी भाषा में बनी मैरी क्रिसमस को असफलता का सामना करना पड़ा, जबकि दक्षिण भारत की गुंटुर कारम, हनु मैन और कैप्टन मिलर ने बॉक्स ऑफिस पर लगभग 400 करोड़ का कारोबार करने में सफलता प्राप्त की। वहीं दूसरी ओर 25 जनवरी को प्रदर्शित हुई हिन्दी भाषा में बनी ऋतिक रोशन की फाइटर ने वैश्विक स्तर पर 250 करोड़ से ज्यादा का कारोबार करते हुए भारतीय बॉक्स ऑफिस पर 150 करोड़ से ऊपर की कमाई करने में सफलता प्राप्त कर ली है।

अब आने वाले महीने फरवरी के लिए बड़ा पर्दा तैयार है। फरवरी में साउथ के दो बड़े साउथ सुपरस्टार की फिल्में रिलीज होने वाली हैं।

साल 2024 जनवरी के महीने में भी गुंटुर कारम और हनुमान जैसी फिल्मों ने फैंस का दिल जीता। दोनों ही फिल्मों का कलेक्शन ही इस बात की गवाही देता है। जहां एक तरफ महेश बाबू की फिल्म गुंटुर कारम ने वर्ल्डवाइड 250 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर ली है वहीं दूसरी तरफ तेजा सज्जा की हनुमान की बात करें तो इस फिल्म ने भी बॉक्स ऑफिस पर 250 करोड़ से ज्यादा कमा लिए हैं जबकी ये फिल्म महेश बाबू की फिल्म के बाद में रिलीज हुई है।

फरवरी में साउथ के सबसे बड़े सुपरस्टार रजनीकांत की लाल सलाम आने जा रही है। इस फिल्म में रजनीकांत का रोल एक्स्टेंडेड कैमियो है जिसे देखने के लिए फैंस साल 2023 से ही बेकरार हैं। इसके साथ ही 9 फरवरी, 2024 को रवि तेजा की ईगल आ रही है। पहले ये फिल्म जनवरी में रिलीज होनी थी जिसे बाद में 9 फरवरी के लिए आगे बढ़ा दिया गया। दोनों फिल्मों की रिलीज डेट एक ही है जिसके कारण देखना काफी दिलचस्प होगा की कौन-सी फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कितना कमाती है।

भाजपा की चुनाव पूर्व रणनीति

अजीत द्विवेदी

भारतीय जनता पार्टी की चुनाव पूर्व रणनीति कामयाब होती दिख रही है। हालांकि चुनाव पूर्व रणनीति की कामयाबी इस बात की गारंटी नहीं होती है कि पार्टी चुनाव जीत जाएगी। लेकिन इससे नेताओं, कार्यकर्ताओं और मतदाताओं में एक सकारात्मक संदेश जाता है। महज छह महीने पहले विपक्षी गठबंधन के बारे में सकारात्मक संदेश बना था। जब विपक्षी पार्टियां एकजुट हुई थीं और एक के बाद एक चार बैठकें हुईं और यह प्रचार हुआ कि भाजपा के हर उम्मीदवार के खिलाफ विपक्ष का एक साझा उम्मीदवार होगा तो मनोवैज्ञानिक स्तर पर देश के मतदाताओं में एक बड़ा संदेश गया था। विपक्ष के नेताओं और कार्यकर्ताओं में भी धारणा के स्तर पर सकारात्मक स्थिति बनी थी। ठीक वैसी ही स्थिति अब भाजपा और उसके गठबंधन को लेकर बन रही है। छह महीने पहले विपक्ष की जो स्थिति थी उससे भाजपा में चिंता बढ़ी थी। अब उसने टेबल टर्न कर दिया है। उसने ऐसी राजनीति की है, जिससे धारणा बदल गई है। भाजपा ने विपक्ष के गेम प्लान को पंक्चर करने के लिए पहले उसके मुकाबले ज्यादा बड़ा गठबंधन बनाने का फैसला किया था। तभी जुलाई में भाजपा ने 38 पार्टियों के साथ एनडीए की बैठक की। लेकिन जल्दी ही उसको समझ में आ गया कि आकार में विपक्ष से बड़ा गठबंधन बनाना अच्छी रणनीति नहीं होगी। इसलिए उसने अपना आकार बढ़ाने की बजाय विपक्षी गठबंधन का आकार छोटा करना शुरू कर दिया। उसने विपक्ष को कमजोर करने की राजनीति की। अयोध्या में राम मंदिर के उद्घाटन से हिंदू पुनरुत्थान का नैरेटिव बनाने के बाद भी भाजपा ने राज्यों में अपनी राजनीतिक कमजोरियों को दूर करने का प्रयास किया।

भाजपा की चुनाव पूर्व रणनीति की कामयाबी में दो बातें अहम हैं। पहली बात तो यह कि उसने अपनी कमजोरी और विपक्षी गठबंधन की ताकत को पहचाना और दूसरी बात यह कि अपनी कमजोरी को दूर करने के लिए साम, दाम, दंड और भेद सभी उपायों का इस्तेमाल किया। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की पहल पर जून से अगस्त के बीच विपक्षी गठबंधन ने जैसी एकता दिखाई थी उससे भाजपा को अपनी कमजोरी का अहसास हुआ। भाजपा की कमजोरी दो स्तर पर थी। पहला, सामाजिक समीकरण और दूसरा विपक्षी गठबंधन की पार्टियों के मजबूत असर वाले राज्यों में उसका कमजोर होना। अगर किसी पार्टी को अपनी कमजोरी का पता चल जाए तो उसे दूर करना बहुत आसान हो जाता है। सो, भाजपा ने अपनी इन दोनों कमजोरियों को पहचाना। उसने उन राज्यों की पहचान की, जहां विपक्षी गठबंधन उसको नुकसान पहुंचा सकता था और उन राज्यों में अपने को मजबूत करने और साथ साथ विपक्ष को कमजोर करने का भरपूर प्रयास किया। भाजपा का यह प्रयास काफी हद तक कामयाब हो गया।

हकीकत यह है कि भाजपा को इसमें ज्यादा प्रयास करने की जरुरत ही नहीं पड़ी। विपक्षी गठबंधन की फॉल्टलाइन पहले से सबको पता थी और साथ ही गठबंधन की केंद्रीय पार्टी यानी कांग्रेस के काम करने का तरीका भी भाजपा को पता था। भाजपा को पता था कि कांग्रेस फैसला करने में बहुत देरी करेगी और कांग्रेस ने सचमुच देरी की, जिसका फायदा भाजपा ने उठाया। लेकिन उसको ज्यादा फायदा विपक्षी पार्टियों की आंतरिक राजनीति और आपस के पारंपरिक टकराव से हुआ। भाजपा को अजित पवार की महत्वाकांक्षा का पता था और उनकी मजबूरियों को भी पता था। इसलिए भाजपा ने उनके ऊपर लगाए गए भ्रष्टाचार के आरोपों को बड़ी सुविधाजनक तरीके से भुला दिया और उनको उप मुख्यमंत्री बना दिया। उनको खुश करने के लिए केंद्रीय एजेंसियों का रुख चाचा शरद पवार के साथ रह गए परिवार के दूसरे लोगों की ओर कर दिया गया। अजित पवार और उनके बेटे पार्थ के प्रतिद्वंद्वी के तौर पर उभर रहे शरद पवार के पोते रोहित पवार के यहां अब केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई चल रही है। महाराष्ट्र में भाजपा पहले ही शिव सेना को तोड़ चुकी थी और विपक्षी गठबंधन की एकता बनने के बाद एनसीपी को भी तोड़ दिया। सो, 48 लोकसभा सीट वाले राज्य में भाजपा भले अभी बहुत मजबूत हो गई नहीं दिख रही हो लेकिन उसने विपक्ष को कमजोर कर दिया।

महाराष्ट्र के बाद उसके लिए दूसरा कमजोर राज्य कर्नाटक था, जहां विधानसभा चुनाव में वोक्कालिगा वोट कांग्रेस की ओर जाने से भाजपा और एचडी देवगौड़ा की पार्टी जेडीएस दोनों को नुकसान हुआ था। सो, भाजपा ने दुश्मन के दुश्मन को दोस्त बना लिया। डीके शिवकुमार की वजह से वोक्कालिगा वोट पर मंडरा रहे खतरे को देखते हुए एचडी देवगौड़ा ने भाजपा के साथ तालमेल कर लिया। हालांकि तब भी यह नहीं कहा जा सकता है कि भाजपा और जेडीएस राज्य की 28 लोकसभा सीटों में से अपनी 27 सीटें बचा लेंगे लेकिन वहां अपने को मजबूत करके भाजपा ने नुकसान कम करने का प्रयास किया है।

कर्नाटक के बाद तीसरा राज्य बिहार था, जहां के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने विपक्ष को एकजुट करने का प्रयास शुरू किया था और कामयाब हुए थे। भाजपा को नीतीश की महत्वाकांक्षा और गठबंधन के अंदर की खींचतान का अंदाजा था। सो, उसने जबरदस्त रणनीतिक लचीलापन दिखाते हुए नीतीश कुमार से फिर तालमेल कर लिया। नीतीश को मुख्यमंत्री बनाए रखते हुए उनकी पार्टी जनता दल यू की एनडीए में वापसी कराई गई। जरुरत पडऩे पर घनघोर राजनीतिक व वैचारिक दुश्मन को भी साथ जोडऩे के लिए जिस उच्च स्तर का लचीलापन होना चाहिए वह भाजपा के शीर्ष नेतृत्व ने दिखाया। उसका नतीजा यह हुआ कि बिहार में, जहां एनडीए को सबसे ज्यादा नुकसान की संभावना दिख रही थी वह लगभग खत्म हो गई।

नीतीश कुमार के भाजपा के साथ लौट जाने से बिहार की 40 लोकसभा सीटों पर सामाजिक व राजनीतिक समीकरण एनडीए के पक्ष में हो गया तो साथ ही पूरे देश में विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' के बिखरने का संदेश चला गया। बिहार के बाद झारखंड में एक मजबूत गठबंधन सरकार को अस्थिर करने का प्रयास चल रहा है।

भाजपा के लिए मुश्किल राज्यों में एक पश्चिम बंगाल भी है, जहां पिछली बार भाजपा को छप्पर फाड़ सीटें मिली थीं। उसने 42 में से 18 सीटें जीत ली थीं और उसके बाद विधानसभा चुनाव में भी उसने अपना वोट आधार कायम रखा था। वहां भी विपक्षी पार्टियों का गठबंधन होने की संभावना कम ही दिख रही है। कांग्रेस के प्रदेश नेतृत्व का राज्य में सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस के साथ टकराव और वामपंथी पार्टियों के साथ संघर्ष के पुराने इतिहास की वजह से विपक्षी एकजुटता की संभावना काफी कम है। उत्तर प्रदेश में भाजपा को इस बात की आशंका थी कि अगर पिछली बार की तरह बहुजन समाज पार्टी और समाजवादी पार्टी के बीच तालमेल हो गया तो उसको नुकसान हो सकता है। लेकिन मायावती ने अपने जन्मदिन के मौके पर यानी 15 जनवरी को ऐलान कर दिया कि वे अकेले चुनाव लड़ेंगी तो भाजपा के रास्ते की एक बड़ी बाधा टल गई। हालांकि यह नहीं कहा जा सकता है कि पश्चिम बंगाल और उत्तर प्रदेश में विपक्षी एकता नहीं बनने के पीछे भाजपा या केंद्र सरकार की कोई रणनीति रही है लेकिन दोनों राज्यों के राजनीतिक घटनाक्रम की एकमात्र लाभार्थी भाजपा ही है।

सू- दोकू क्र .67

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.66 का हल

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

भ्रष्टाचार एजेंडे पर नहीं

ट्रांसपैरेंसी इंटरनेशनल की जो कसौटियां आज हैं, वही दस साल पहले भी थीं। प्रश्न है कि अगर इन कसौटियों पर तैयार भ्रष्टाचार सूचकांक से उभरी सूरत को लेकर तत्कालीन सरकार की जैसी भ्रष्ट छवि बनी थी, तो आज वैसा ही क्यों नहीं हो रहा है?

भारत भ्रष्टाचार अवधारणा के सूचकांक पर भारत एक साल में आठ अंक गिर गया। लेकिन यह खबर मीडिया की सुर्खियों में उस तरह से नहीं आई है, जैसा दस साल पहले होता था। तत्कालीन यूपीए सरकार के खिलाफ भ्रष्टाचार का नैरेटिव बनाने में अंतरराष्ट्रीय संस्था ट्रांसपैरेंसी इंटरनेशनल (टीआई) की रिपोर्टों ने बड़ी भूमिका निभाई थी। लेकिन अब जबकि अंतरराष्ट्रीय सूचकांक में गिर कर भारत फिर लगभग दस साल पहले जितने ही स्थान पर पहुंच गया है, तब इसको लेकर शायद ही कोई शोरगुल है। गौरतलब है कि 2012 में भारत टीआई सूचकांक में 94वें नंबर पर था।

जारी 2023 के सूचकांक में वह 93वें स्थान पर है। यानी भारत को आज लगभग उतना ही भ्रष्ट देश समझा जा रहा है, जितना 12 साल पहले समझा गया था। टीआई के सूचकांक में कई खामियां हैं। इनमें सबसे बड़ी खामी यह है कि इसे सिर्फ पब्लिक सेक्टर में मौजूद भ्रष्टाचार से बनी अवधारणा के आधार पर तैयार किया जाता है। जबकि अर्थव्यवस्था के अधिक से अधिक निजीकरण होने के साथ निजी क्षेत्र में होने वाला भ्रष्टाचार सार्वजनिक व्यवस्था को प्रभावित करने वाला बड़ा पहलू बनता चला गया है।

फिर नीतिगत मामलों में चुनावी चंदे और मोनोपॉली घरानों के सरकारों पर बढ़ते नियंत्रण का पहलू भी अहम हो गया है। इन व्यवस्थागत पहलुओं का आकलन टीआई की रिपोर्टों में प्रतिबिंबित नहीं होता है। बहरहाल, टीआई की जो कसौटियां आज हैं, वही दस साल पहले भी थीं। प्रश्न है कि अगर इन कसौटियों पर तत्कालीन सरकार की भ्रष्ट छवि बनी थी, तो आज वैसा ही क्यों नहीं हो रहा है? संभवत: इसका एक कारण राजनीतिक कथानक तैयार करने के माध्यमों पर सत्ता पक्ष का कसता गया शिकंजा है। साथ ही सिविल सोसायटी के संगठन या तो अपने राजनीतिक रुझानों की वजह से चुप हो गए हैं, या फिर वे इतने भयभीत हैं कि वे उन्हीं मुद्दों पर अब नहीं बोलते, जिनको लेकर एक समय वे अतिशय वाचाल होते थे। जबकि इस दौरान देश में पारदर्शिता और धुंधली हुई है। इसके बावजूद इस पर समाज आंदोलित नहीं है, तो यह भारतीय समाज पर एक प्रतिकूल टिप्पणी है। (आरएनएस)

बड़ी-बड़ी बीमारियों से बचाता है छोटा सा आंवला

छोटा सा आंवला सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है, खासतौर पर ठंड के मौसम में आप आंवले का सेवन किसी भी रूप में करे आपके लिए अच्छा ही होगा। हम आपको बताते हैं आंवले के वो पांच फायदे जो जानकर आप हैरान रह जाएंगे।

रोजाना आंवले खाने से शरीर में शुगर का स्तर संतुलित रहता है, इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स क्रीएटिनाइन के सीरम का स्तर सामान्य करता है।

रोजाना आवंला खाने से पाचनक्रिया सही रहती है।

आंवले में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में होती है, जो बालों के प्राकृतिक रंग को बरकरार रखते हैं। आंवला में एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में है, जो कार्सिनोजेनिक कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं और कैंसर से बचाव करते हैं।

परिषद ने उठायी डिप्टी मेयर के चुनाव जनता द्वारा कराये जाने की मांग

संवाददाता

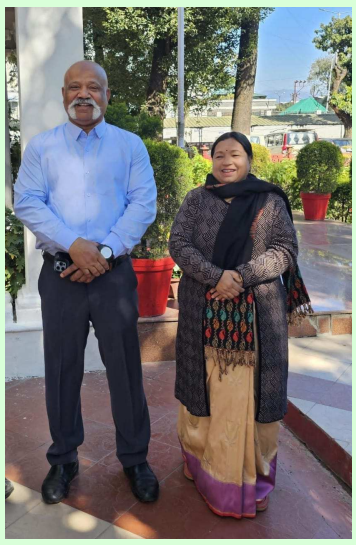
देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने सरकार से डिप्टी मेयर के चुनाव जनता द्वारा कराये जाने की मांग की।

आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष व प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डडरियाल ने एक संयुक्त बयान जारी करते हुए प्रदेश सरकार से मांग की है कि वह आगामी नगर निगम चुनाव में डिप्टी मेयर के चुनाव भी जनता के द्वारा कराए। स्मरण रहे विनोद चमोली और सुनील उनियाल के कार्यकाल के समय में डिप्टी मेयर नहीं थे जो की एक सोचनीय है और विचाराणीय विषय है। जबकि इसके विपरीत जब कांग्रेस की सरकार थी तत्कालीन मेयर मनोरमा शर्मा डोबरियाल ने दो-दो डिप्टी मेयर बनाए लेकिन भाजपा कार्यकाल में कोई भी डिप्टी मेयर नहीं बना तथा इसमें आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार व प्रदेश उपाध्यक्ष प्रभात डनडरियाल ने धामी सरकार से आशा ही नहीं विश्वास भी जताया कि वह आगामी नगर निगम चुनाव को देखते हुए डिप्टी मेयर के चुनाव जनता के द्वारा कराने की व्यवस्था कराएंगे ताकि चुनाव लड़ने वालों को मौका मिल सके।

खेल स्टेडियम के लिए धनराशि स्वीकृति के लिए विधायक ने सचिव से की वार्ता

संवाददाता

देहरादून। खेल स्टेडियम के लिए धनराशि स्वीकृति के लिए बागेश्वर विधायक श्रीमती पार्वती दास ने प्रमुख सचिव खेल अमित सिन्हा से मुलाकात कर वार्ता की।



आज देहरादून में विधायक बागेश्वर श्रीमती पार्वती दास ने विशेष प्रमुख सचिव खेल एवं युवा कल्याण अमित सिन्हा से मुलाकात कर खेल स्टेडियम खोली बागेश्वर के लिए धनराशि स्वीकृति के सबंध मे चर्चा वार्ता की। इस अवसर पर विशेष प्रमुख सचिव द्वारा अवगत कराया गया कि फरवरी माह में शासन मे उक्त कार्य की ईएफसी कर जल्द ही खेल स्टेडियम के निर्माण हेतु धनराशि स्वीकृत कर दी जाएगी।

गोर्खाली सुधार सभा के जीर्णोद्धार को 98.18 लाख की धनराशि स्वीकृत

देहरादून (कासं)। मुख्यमंत्री की घोषणा के अंतर्गत जनपद देहरादून के विधानसभा क्षेत्र मसूरी के गोर्खाली सुधार सभा के जीर्णोद्धार के लिए रु 98.18 लाख की धनराशि शासन से स्वीकृत हो चुकी है। इसके लिए मसूरी से स्थानीय विधायक व कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने कहा इस स्वीकृति धनराशि से अब शीघ्र ही गोर्खाली सुधार सभा के जीर्णोद्धार का कार्य किया जायेगा।देहरादून, 9 फरवरी 2024। मुख्यमंत्री घोषणा के अंतर्गत जनपद देहरादून के विधानसभा क्षेत्र मसूरी के गोर्खाली सुधार सभा के जीर्णोद्धार के लिए रु 98.18 लाख की धनराशि शासन से स्वीकृत हो चुकी है। इसके लिए मसूरी से स्थानीय विधायक व कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार व्यक्त किया है। उन्होंने कहा इस स्वीकृति धनराशि से अब शीघ्र ही गोर्खाली सुधार सभा के जीर्णोद्धार का कार्य किया जायेगा।

दंगाइयों पर लगेगा एनएसए... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

न तो किसी को उकसाया गया न ही बिना सूचना के कोई कार्यवाही की गई। उन्होंने कहा जिस जमीन पर मदरसा और धार्मिक संरचना की बात कही जा रही है सरकारी दस्तावेजों में वह नगर निगम की भूमि है जहां अवैध रूप से किए गए इस निर्माण को हटाने के लिए पुलिस व प्रशासन की टीमें गई थी। उन्होंने कहा कि उन्हें 3 दिन पहले खाली करने के निर्देश व नोटिस दिए गए थे। 30 जनवरी को तस्वीरों में क्षेत्र की छतों पर कहीं भी पत्थर नहीं थे हमले से पूर्व सुनियोजित तरीके से पत्थर जमा किए गए तथा पुलिस पर पेट्रोल बम फेके गए। उन्होंने कहा कि दंगाइयों ने सबसे अधिक नुकसान थाने को पहुंचाया है।

उन्होंने कहा कि हालात बेकाबू होते देख पुलिस को फायरिंग के आदेश देने पड़े तथा कर्फ्यू लगाना पड़ा। उन्होंने कहा कि यह कोई सांप्रदायिक दंगा नहीं है प्रशासन और शासन के खिलाफ षड्यंत्र के तहत एक सुनियोजित हमला है। जिसमें दो लोगों की मौत हुई है तथा तीन गंभीर रूप से घायल है। पुलिस द्वारा चार लोगों को गिरफ्तार किया गया है हमले में बड़ी संख्या में पुलिसकर्मी व पत्रकार भी घायल हुए हैं। उन्होंने कहा कि अभी स्थिति नियंत्रण में है तथा दंगाइयों की तलाश व पहचान की जा रही है।

इंडिया एलायंस ने हल्द्वानी की घटना की निंदा की

संवाददाता

देहरादून। इंडिया एलायंस व सिविल सोसाइटी ने हल्द्वानी की घटना को निंदनीय व दुखद बताते हुए लोगों से आपसी सौहार्द व भाईचारे के साथ रहने की अपील की।

आज उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय देहरादून में हल्द्वानी के मलिक फार्म क्षेत्र में घटित घटना के संदर्भ में इंडिया एलायंस और सिविल सोसाइटी की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गयी। बैठक में सर्वसम्मति से इस घटना को निंदनीय एवं दुखद करार देते हुए जनता से निवेदन किया गया कि आपसी सामाजिक सौहार्द भाईचारे एवं शांति को कायम रखने की अपील की गयी और प्रशासन की लापरवाही, लोकल इंटेलिजेंस की विफलता और सरकार की उदासीनता को इस घटना का मुख्य कारण बताया। सरकार से अपील की कि तत्काल वहां के डीएम और एसएसपी को बर्खास्त किया जाए। बैठक में शामिल सभी प्रतिनिधियों ने कहा कि वहां पर आवश्यक सावधानी बरती जानी चाहिए थी वह क्यों नही बरती गयी, और सांय 4 बजे बिना होमवर्क किए जल्दबाजी में जो कार्यवाही हुयी वह किसी तरीके से भी उचित नहीं है। सर्वसम्मति से बैठक में निर्णय हुआ कि इस घटना के संदर्भ में राज्यपाल और प्रदेश के मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपा जाए, राज्यपाल और मुख्यमंत्री से मिलने का समय मांगा गया हैं और 10 फरवरी को सांय पांच बजे गांधी पार्क में गांधी प्रतिमा के सम्मुख संयुक्त रूप से शान्ति के लिए प्रार्थना की जाएगी। बैठक में सभी वक्ताओं ने कहा कि हल्द्वानी की घटना अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण है यह पूरी तरह से प्रशासनिक चूक और विफलता का मामला है, इस घटना से बचा जा सकता था किन्तु जानबूझकर प्रशासन और सरकार द्वारा ऐसी परिस्थितियां पैदा की गयी जिसके परिणाम स्वरूप यह दुर्भाग्यपूर्ण घटना घटी। हल्द्वानी की घटना में हताहत और घायल हुए सभी लोगों के प्रति हमारी संवेदनाएं हैं घटना में पत्रकार, आमजन और पुलिस कर्मी भी प्रभावित और घायल हुए हैं घटना में घायल सभी लोगों के जल्द स्वास्थ्य लाभ की हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं, यह भी अत्यन्त दुखद घटना है किसी को भी कानून से खिलवाड़ करने की छूट नहीं होनी चाहिए, सरकार और शासन प्रशासन को इस घटना से सबक लेकर आवश्यक सतर्कता बरतनी चाहिए, और भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुर्नावृति न हो इसके लिए भी आवश्यक कदम उठाए जाने चाहिए, ऐसी दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं पर कांग्रेस पार्टी और इंडिया एलायंस के सहयोगी राजनीतिक दल और सिविल सोसाईटी यह मांग करती है कि इस प्रकार की घटनाओं पर किसी भी प्रकार की राजनीति नही होनी चाहिए, हम सभी सदैव शान्ति और आपसी सोहार्द में विश्वास करते हैं। मलिक फार्म की घटना में 14 फरवरी की हाईकोर्ट में लगी है फिर जल्दबाजी में की गयी यह कार्यवाही कई सवाल खडे करती है।

बेरोजगार संघ ने किया सरकार का पुतला दहन

हमारे संवाददाता

देहरादून। 9 फरवरी 2023 को देहरादून के गांधी पार्क के समीप युवाओं पर हुए लाठीचार्ज के विरोध में उत्तराखण्ड बेरोजगार संघ द्वारा आज का दिन काला दिवस के रूप में मनाया गया। साथ ही काली पट्टी बांध कर युवाओं ने सरकार का पुतला दहन किया।

उत्तराखण्ड बेरोजगार संघ के अध्यक्ष बाबी पंवार कहा कि सरकार सरकारी नौकरियों में भर्ती का सिर्फ दिखावा कर रही है। उन्होने कहा कि सरकार ने भर्ती फर्जीवाड़े में सीबीआई जांच की बात कही थी साथ ही युवाओं पर दर्ज हुए मुकदमों को वापस लेने की बात कही। लेकिन सरकार अब तक अपना कोई भी वायदा पूरा नहीं कर पायी है। उन्होने कहा कि सरकारी विभागों में तमाम पद रिक्त पड़े है। जिनमें सरकार को जल्द से जल्द नियुक्तिंया करनी चाहिए। उन्होने कहा कि आने वाले लोकसभा चुनाव में एक जुट होकर युवा सरकार के खिलाफ मुहिम छेड़ेगें।

बनभूलपुरा की घटना, सरकार की नाकामी: उक्रांद

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड क्रांति दल के केंद्रीय कार्यालय देहरादून में केंद्रीय महामंत्री बृजमोहन सिंह सजवाण ने बनभूलपुरा, हल्द्वानी की घटना पर प्रेस वार्ता का आयोजन किया। जिसमें केंद्रीय महामंत्री बृजमोहन सिंह सजवाण द्वारा कहा गया कि यह घटना अत्यंत ही दुर्भाग्यपूर्ण है जो सरकार की नाकामी को दर्शाता है। सजवाण ने सरकार से माँग कि इस घटना की किसी सेवा निवृत जज की अध्यक्षता में उच्चस्तरीय जांच होनी चाहिए, जिससे भविष्य में इनकी पुनरावृत्ति न हो।

उन्होंने कहा कि आज इस घटना के मूल में बीजेपी-कांग्रेस ही है क्योंकि इन्होंने ही पूरी देवभूमि में अवैध कब्जाधारियों को सह दी है। एक तरफ सरकार अपने वोटबैंक की खातिर न्यायालय के आदेश के विरुद्ध अध्यादेश पर अध्यादेश ला रही है और दूसरी तरफ ठीक चुनाव से पूर्व इस तरह की घटना को अंजाम दे रही है जिससे देवभूमि का माहौल खराब कर वोटबैंक की राजनीति की जा सके। सजवाण ने यह भी कहा कि धामी सरकार देवभूमि उत्तराखंड को जम्मू-कश्मीर बनाना चाह रही है जो उत्तराखंड क्रांति दल होने नहीं देगा, उत्तराखंड क्रांति दल अपने मूल निवासियों के हितों के लिए हमेशा लड़ती रहेगी।

दल के केंद्रीय प्रवक्ता दीपक रावत ने कहा कि जिस प्रकार से कुमाऊँ के प्रवेश द्वार हल्द्वानी में उपद्रवियों द्वारा कानून को अपने हाथ में लेकर आगजनी की गयी, और सैकड़ो घरों को तोड़ कर नुकसान पहुचाया गया यह भविष्य में किसी बड़े दुष्परिणाम की ओर इशारा करता है, समय रहते हुए राज्य की जनता को भी इस बात को समझना होगा।

दीपक मढवाल ने कहा कि राज्य का खुफिया तंत्र पूर्ण रूप से विफल रहा जिसके कारण इतनी बड़ी घटना हुई। प्रेस वार्ता में केंद्रीय महामंत्री बृजमोहन सजवाण, युवा उक्रांद केंद्रीय अध्यक्ष राजेंद्र सिँह बिष्ट, दीपक रावत, दीपक मढ़वाल, प्रीति थप्लियाल, आदि मौजूद रहे।

एक नजर

हल्द्वानी की हिंसक घटना के बाद उधमसिंहनगर में भी पुलिस अलर्ट

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। हल्द्वानी की हिसंक घटना के बाद नजदीकी जिले उधमसिंह नगर की पुलिस भी अलर्ट मोड पर है। पुलिस ने चप्पे-चप्पे पर पहरा व गस्त की जा रही है। साथ ही असामाजिक तत्वों पर ड्रोन से नजर रखी जा रही है।

बीते रोज नैनीताल के हल्द्वानी में ही हिसंक घटना के बाद उसके नजदीकी जिले उध मसिंह नगर की पुलिस भी अलर्ट मोड पर आ गयी है। देर रात से ही उधमसिंहनगर पुलिस द्वारा जिले के चप्पे चप्पे पर पहरा व गश्त की जा रही है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधमसिंह नगर मंजूनाथ टी.सी. द्वारा खुद सड़कों पर उतर कर स्थिति का जायेजा लिया जा रहा है। साथ ही ड्रोन द्वारा असामाजिक तत्वों पर नजर रखी जा रही है। इसके साथ ही जिम्मेदार लोगों से वार्ता कर समन्वय बनाया जा रहा है। एसएसपी का साफ कहना है कि अगर कही भी माहौल बिगाड़ने का प्रयास किया गया तो सख्ती से निपटा जायेगा।

आतंकी हाफिज सईद का बेटा लाहौर से चुनाव हारा

कराची। पाकिस्तान में आम चुनाव की काउंटिंग जारी है। इसी बीच एक बड़ा नतीजा यह आया है कि आतंकी घ्हाफिज सईद के बेटे को लोगों ने नकार दिया है। हाफिज सईद का बेटा लाहौर से चुनाव हार गया है। हाफिज सईद की पार्टी पाकिस्तानी मरकजी मुस्लिम लीग ने कई सीटों पर अपने उम्मीदवार खड़े किए। इन सीटों में एक पर हाफिज सईद का बेटा तल्हा सईद भी उम्मीदवार था। जानकारी

के मुताबिक तल्हा सईद को इस चुनाव में करारी हार मिली है। सईद लाहौर की एनए-122 सीट से उम्मीदवार था, मगर पाकिस्तान के वोटरों ने आतंक को ऐसा लगता है कि ना कह दिया है। तल्हा नतीजों में छठे नंबर पर रहा। उसको महज 2,042 वोट मिले। तल्हा को हराने वाले नेता का नाम लतीफ खोसा है जो पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के करीबी माने जाते हैं। लतीफ खोसा ने लाहौर की इस सीट से 1 लाख से ज्यादा वोटों से चुनावी जीत हासिल की है। तल्हा सईद लश्कर-ए-तैयबा का नंबर दो माना जाता है। हाफिज सईद के बाद उसके पूरे आतंक का साम्राज्य तल्हा सईद ही के पास है। भारत सरकार ने तल्हा को यूएपीए के तहत आतंकी घोषित कर रखा है। गृह मंत्रालय की मानें तो भारत में लश्कर-ए-तैयबा के हमलों के पीछे तल्हा सईद का हाथ रहा था।

पाकिस्तान में पलट रहे चुनाव के नतीजे, जीतते-जीतते हारने लगी इमरान की पार्टी!

कराची। पाकिस्तान में आम चुनाव के बाद वोटों की गिनती जारी है। मतदान खत्म होने के 15 घंटे बाद भी चुनाव के स्पष्ट नतीजे नहीं आए हैं। अनौपचारिक और अपुष्ट रुझानों में इमरान खान की पार्टी द्वारा समर्थित उम्मीदवार बड़ी बढ़त बनाते हुए दिख रहे हैं। लेकिन चुनाव परिणाम कुछ और आंकड़े दिखा रहे हैं। पाकिस्तान मीडिया के मुताबिक मतगणना के दौरान सामने आ रहे नतीजों पर सवाल उठने लगे हैं। दरअसल, आमतौर

पर पाकिस्तान में चुनाव के बाद ही मतगणना शुरू हो जाती है, जो कि इस बार भी हुआ, लेकिन वोटिंग खत्म होने 8 से 9 घंटे के बाद चुनाव परिणाम आ जाते थे। लेकिन चुनाव खत्म होने के 16 घंटे बाद भी कुछ ही सीटों के परिणाम आ पाए हैं। शुरुआत में जिन सीटों पर इमरान खान की पार्टी जीत का दावा कर रही थी, अब उन सीटों पर चुनाव आयोग नवाज शरीफ की पार्टी पीएमएल-एन को बढ़त दिखा रहा है। पीटीआई ने ट्विटर पर पोस्ट कर अपने समर्थकों से कहा है कि दुनिया को बताएं कि पाकिस्तान के लोगों का स्पष्ट और भारी जनादेश चुराया जा रहा है। प्रत्येक स्वतंत्र परिणाम में पीटीआई को भारी बहुमत से जीतते दिखाया गया है लेकिन फैसला आने में देरी की जा रही है। इस बीच जेल में बंद इमरान खान ने अपनी पार्टी की जीत का दावा किया है। वहीं, पीटीआई के नेताओं ने आरोप लगाया है कि चुनाव आयोग जानबूझकर वोटों की गिनती में देरी कर रही है, ताकि धांधली की जा सके।

मुख्यमंत्री ने एडीजी को बनभूलपुरा में कैम्प करने के निर्देश दिये

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हल्द्वानी के बनभूलपुरा क्षेत्र में शान्ति एवं कानून व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए एडीजी को वहां कैम्प करने के निर्देश दिये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हल्द्वानी के बनभूलपुरा क्षेत्र में शान्ति एवं कानून व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए एडीजी कानून और व्यवस्था ए.पी अंशुमान को प्रभावित क्षेत्र में कैंप करने के निर्देश दिए हैं। मुख्यमंत्री ने अवैध निर्माण को हटाये जाने के दौरान पुलिस एवं प्रशासन के अधिकारियों एवं कार्मिकों पर हुए हमले तथा क्षेत्र में अशान्ति फैलाने की घटना को सख्ती से लेते हुए अराजक तत्वों के विरुद्ध सख्त करवाई करने के निर्देश दिए हैं। मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक लेते हुए मुख्यमंत्री ने उच्च अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिलाधिकारी नैनीताल से निरंतर समन्वय बनाकर रखें। उन्होंने एडीजी कानून व्यवस्था और जिलाधिकारी नैनीताल को घटना के दोषियों के विरूद्ध सख्त कार्यवाही कर क्षेत्र में शान्ति व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए कहा है। उन्होंने कहा आगजनी और पथराव करने वाले एक-एक दंगाई की पहचान कर उन पर करवाई की जाय। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट निर्देश दिये हैं कि प्रदेश में कानून व्यवस्था के साथ खिलवाड़ करने वालों पर सख्त से सख्त करवाई की जाय। इस अवसर पर विशेष प्रमुख सचिव/ एडीजी अमित सिन्हा, सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, शैलेश बगोली, विनय शंकर पाण्डेय, अपर सचिव जे. सी कांडपाल उपस्थित थे।

दो मोबाइल लुटेरे गिरफ्तार, सात मोबाइल बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। मोबाइल लूट की घटना का खुलासा करते हुए पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से लूटे गये सात मोबाइल व घटना में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 7 फरवरी को जमालपुर कलां निवासी एक युवती द्वारा थाना कनखल में तहरीर देकर बताया गया था कि कोचिंग से घर जाते समय 2 अज्ञात बाइक सवार बदमाशों द्वारा डरा धमकाकर उसका मोबाइल लूट लिया गया है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर लुटेरों की तलाश शुरू कर दी गयी। लुटेरों की खोजबीन में जुटी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद एक सूचना के तहत उक्त लूट में शामिल बाइक सवार दो बदमाशों को बीती शाम जियापोता के पास से गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से लूटे गये 7 मोबाइल भी बरामद किये गये है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम कुलदीप पुत्र राजकुमार व शेखर पुत्र सुरेश कुमार निवासी शाहपुर शीतलाखेडा थाना पथरी जनपद हरिद्वार बताया। पुलिस के अनुसार बरामद मोबाइल में से एक थाना कनखल से व एक कोतवाली नगर दर्ज मुकदमें से सम्बन्धित है। जबकि अन्य मोबाईलों के सम्बन्ध में जानकारी की जा रही है। बहरहाल पुलिस ने दोनो बदमाशों को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

हल्द्वानी में हुई घटना के बाद दून पुलिस अलर्ट मोड पर

❑लाठी व हेलमेट के साथ 24 घंटे तैयार रहने के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। हल्द्वानी की घटना के बाद दून में भी पुलिस अ लर्ट मोड पर दिखायी दी। एसएसपी ने सभी को लाठी व हेलमेट के साथ 24 घंटे तैयारी की दशा में रहने के निर्देश दिये।

उल्लेखनीय है कि गत दिवस हल्द्वानी क्षेत्रान्तर्गत वनफूलपुरा में हुई पथराव व आगजनी की घटना के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियो को अपने-अपने थाना क्षेत्रान्तर्गत सवेंदनशील स्थानो पर सुरक्षा के समुचित प्रबंध व सघन चेकिंग सुनिश्चित करने के निर्देश दिये गये है। साथ ही स्वयं रात्रि में संवेदनशील स्थानों का भ्रमण कर अधीनस्थ अधिकारियों को सुरक्षा के संबंध में आवश्यक दिशा निर्देश निर्गत किए गए। इसके अतिरिक्त किसी भी आकस्मिक स्थिति से निपटने के लिए पुलिस कार्यालय में नियुक्त पुलिस बल को भी हाई एलर्ट मोड पर रखते हुए लाठी/डंडो व हेलमट के साथ 24 घंटे तैयारी के हालत में रखा गया है।

तीन दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने तीन स्थानों से तीन दुपहिया वाहन चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जोगीवाला निवासी प्रदीप सिंह भण्डारी ने नेहरू कालोनी थाने 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। इसके साथ ही कस्तूरबा रोड निवासी तरूण कुमार ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी एक्टिवा रोजगार तिराहा के पास खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी एक्टिवा अपने स्थान से गायब थी। वहीं तेग बहादुर रोड निवासी प्रसन्न कुमार ने द्वारिका स्टोर से अपनी एक्टिवा चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने तीनों मुकदमें 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 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।