बुधवार
21 फरवरी 2024

पृष्ठ 4
याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकते हैं ये खाद्य पदार्थ

पृष्ठ 5
अब सरफिरा बन धमाल मचाएंगे अक्षय कुमार

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 27
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है और भय से ही बुराइयाँ उत्पन्न होती हैं।
— विवेकानंद

दूनवैलीमेल

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

मुख्यमंत्री ने लेखा परीक्षक के पद पर चयनित 51 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र वितरित किये

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को मुख्यमंत्री आवास परिसर में आयोजित नियुक्ति पत्र वितरण समारोह में लोक सेवा आयोग के माध्यम से वित्त विभाग के अंतर्गत लेखा परीक्षक के पद पर चयनित 51 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किये। इस अवसर पर वित्त मंत्री श्री प्रेम चन्द्र अग्रवाल भी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री ने सभी नव नियुक्त कार्मिकों को शुभकामनायें देते हुए कहा कि अब वे उत्तराखंड शासन, प्रशासन का हिस्सा बनने जा रहे हैं। सभी सच्ची लगन और मेहनत से अपने कार्य को निपुणता से करेंगे, इसकी उन्होंने अपेक्षा की। उन्होंने कहा कि प्रदेश के युवाओं को रोजगार के अधिक से अधिक अवसर उपलब्ध हों, हमारा यह प्रयास धीरे-धीरे धरातल पर उतरने लगा है। उन्होंने उम्मीद जताई कि भविष्य में अधिक से अधिक युवाओं को प्रदेश में ही रोजगार के और अधिक अवसर मिल पाएंगे।

मुख्यमंत्री ने नियुक्ति पत्र प्राप्त करने वाले युवाओं से कहा कि आप सभी सौभाग्यशाली हैं कि आपको एक ऐसे प्रदेश में सेवा का मौका ईश्वर ने दिया है, जिसमें आपकी एवं राज्य की प्रगति की असीम संभावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि जो भी कार्य करें, उसे पूर्ण ईमानदारी और लगन से करें तथा पूरी कोशिश करें कि जो काम आज होना है, उसे आज ही सम्पन्न करें तथा उस काम को कभी भी कल के लिये मत छोड़ें एवं उत्तराखंड को श्रेष्ठ व नम्बर-एक राज्य बनाने में अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करें।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश के हजारों युवाओं में से आपको यह अवसर विशिष्ट कार्य के लिए प्रदान किया गया है। आपको अपने कार्यक्षेत्र में मानक तय करने होंगे। अनुशासित होकर ईमानदारी के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करने का लक्ष्य बनाना होगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में एक नई कार्य संस्कृति विकसित हुई है। हमारी सरकार प्रदेश के हर वर्ग के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध होकर निरंतर कार्य कर रही है और करती रहेगी तथा

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

नौ सालों से फरार चल रहा हत्यारोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। नौ सालों से फरार चल रहे जमानत पर छूटे हत्यारोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी द्वारा प्राप्र्टी विवाद के कारण अपने साथी के साथ मिलकर जाखन क्षेत्र में एक व्यक्ति की हत्या कर दी गयी थी।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार न्यायालय से प्राप्त गैर जमानती वारण्टो की शत प्रतिशत तामील किये जाने के क्रम में थाना राजपुर पुलिस द्वारा अभियान चलाकर वारंटियों की गिरफ्तारी हेतु अलग-अलग पुलिस टीम का गठन किया गया। थाना राजपुर पर गठित टीम द्वारा वर्ष 2015 से फरार चल रहे वारंटी दीपक पवांर को देर रात एक सूचना के आधार पर जाखन के दून विहार से गिरफ्तार किया गया है। बताया जा रहा है कि

हत्यारोपी दीपक पंवार द्वारा वर्ष 2014 में जाखन निवासी

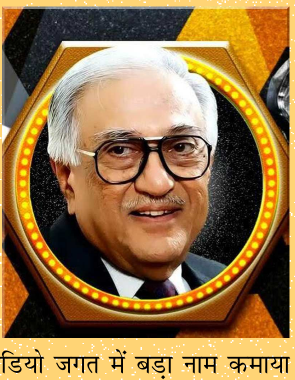
❑प्रापर्टी विवाद के चलते 2014 में की थी जाखन निवासी एक व्यक्ति की हत्या

राहुल देवगन व उसके साथी फिरोज, जो की रुड़की का रहने वाला था, पर अपने साथी दिगपाल सिरोही उर्फ बॉबी सिरोही के साथ प्रॉपर्टी के विवाद मे जानलेवा हमला किया गया था। जिसमें फिरोज की मौके पर मृत्यु हो गई थी व राहुल देवगन द्वारा किसी प्रकार भाग कर अपनी जान बचाई गई थी। जिस सम्बन्ध में थाना राजपुर पर हत्या व आर्म्स एक्ट का मुकदमा दर्ज किया गया था। जिसमें पूर्व में दोनो हत्यारोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया था। वर्ष 2015 में न्यायालय से आरोपी दीपक

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

आवाज की दुनिया के 'जादूगर' अमीन सयानी का निधन

मुंबई। आवाज की दुनिया के जादूगर अमीन सयानी का 91 साल की उम्र में निधन हो गया है। अमीन सयानी के बेटे ने उनकी मौत की खबर देते हुए बताया कि मंगलवार की शाम करीब छः बजे अमीन सायनी को हार्ट अटैक आया जिसके बाद उन्होंने जल्दबाजी में मुंबई के एच. एन. रिलायंस फाउंडेशन अस्पताल में उन्हें ले गए। जहां इलाज के दौरान ही उनकी मौत हो गई। अमीन सयानी का जन्म 21 दिसंबर साल 1932 में मुंबई में हुआ था । अमीन सयानी ने रेडियो जगत में बड़ा नाम कमाया और अपनी मेहनत और लगन से आवाज की दुनिया के बादशाह बने। अमीन सयानी की आवाज लोगों के दिलों में घर कर जाती थी। उन्होंने रेडियो शो के अलावा कई फिल्मों में अपनी आवाज से लोगों का दिल जीता था।



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अमीन सयानी के निधन पर शोक जताया और कहा कि उनकी मखमली आवाज में ऐसा आकर्षण था जिसने उन्हें विभिन्न पीढ़ियों के बीच लोकप्रिय बना दिया, उनके निधन से दुखी हूं। उनके परिवार, प्रशंसकों और सभी रेडियो प्रेमियों के प्रति संवेदना। उनकी आत्मा को शांति मिले।

दोस्तों ने की जिम ट्रेनर की पीट-पीटकर हत्या!

नई दिल्ली। पटियाला के नाभा में 26 साल के एक जिम ट्रेनर की उसी के दोस्तों की ओर से सिर में चोटें मार कर व बुरी तरह से पिटाई करके हत्या कर दी।

नाभा थाना कोतवाली पुलिस ने मृतक की मां के बयान पर छह दोस्तों के खिलाफ हत्या का केस दर्ज कर लिया है। फिलहाल किसी आरोपी की गिरफ्तारी नहीं हो सकी है। मृतक की पहचान हरप्रीत सिंह के तौर पर हुई है। आरोपियों में बलविंदर धनोआ सिकंदर हैरी सोनी और दुली शामिल हैं। आरोपी भी जिम में आते थे। 10 फरवरी को आरोपी बलविंदर धनोआ अपने साथियों के साथ हरप्रीत सिंह को घर से ले गया था। बाद में नाभा में एक खोखे के नजदीक आरोपियों

ने हरप्रीत सिंह के साथ बुरी तरह से मारपीट की।

इस दौरान जिम ट्रेनर के सिर में भी चोटें मारी गईं। वहां डाक्टरों ने उसकी गंभीर हालत को देखते हुए पटियाला के राजिंद्रा अस्पताल रेफर कर दिया। राजिंद्रा में जिम ट्रेनर की हालत में सुधार न होने पर पटियाला के एक प्राइवेट अस्पताल ले जाया गया। वहां कई दिन कोमा में रहते हुए जिंदगी की जंग लड़ने के बाद जिम ट्रेनर की सोमवार देर शाम मौत हो गई है। इसके बाद पुलिस ने मामले में आरोपियों के खिलाफ हत्या का केस दर्ज कर लिया है।

मृतक के परिवार वालों का आरोप है कि जिम ट्रेनर की अच्छी बॉडी को देखकर दोस्त जलते थे। जिस किसी भी बॉडी बिल्डिंग के प्रोग्राम में वह लोग इकट्ठे होकर जाते थे। वहां हरप्रीत सिंह की बॉडी को काफी सराहा जाता था। लोग उसके साथ आकर सेल्फी लेते थे। जिससे दोस्त काफी चिढ़ते थे। इसी जलन में दोस्तों ने वारदात को अंजाम दिया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

सुप्रीम फैसलों का संदेश

बीते कुछ दिनों में सुप्रीम कोर्ट के दो अहम फैसलों से यह साफ हो चुका है कि देश की राजनीति की दिशा और दशा क्या है तथा देश के लोकतंत्र के साथ सत्ता द्वारा किस तरह से खिलवाड़ किया जा रहा है। बीते कल देश की सबसे बड़ी अदालत द्वारा चंडीगढ़ महापौर चुनाव में हुई धांधली पर जो फैसला सुनाया गया है वह भले ही न्यायपालिका में आम आदमी की आस्था को सुनिश्चित करता हो लेकिन इस फैसले के बाद भी कुछ मीडिया प्रतिष्ठानों द्वारा जिस तरह से फिर भाजपा प्रत्याशी के चुनाव जीत चुने जाने की पैरोकारी की जा रही है और आप के मेयर के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाकर उन्हें हटाने की बात उन तीन पार्षदों के भरोसे की जा रही है जिन्हें इस विवाद के बीच भाजपा ने अपनी पार्टी में शामिल कर लिया है वह बेशर्मी की प्रकाष्ठा ही है। जिस मीडिया को लोकतंत्र का चौथा स्तंभ कहा जाता है वह वर्तमान दौर की राजनीति में किस तरह की भूमिका निभा रहा है इसके लिए भी इतिहास उसे कभी माफ नहीं करेगा। सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले से साफ हो चुका है कि सत्ता द्वारा किस तरह से लोकतंत्र का चीरहरण किया जा रहा है। धोखाधड़ी से चुनाव जीतने की इस घटना को पूरे देश ने देखा है। छल कपट की राजनीति से भाजपा की जीत घोषित करने वालों रिटर्निंग अफसर मसीह को क्या सजा मिलती है अलग बात है लेकिन सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले के बाद भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा और उन तमाम नेताओं की बोलती बंद हो गई है जो अपनी जीत को इंडिया गठबंधन की पहली हार बता कर जश्न मना रहे थे। भाजपा का कोई नेता अब सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले पर कुछ भी बोलने को तैयार नहीं है। सुप्रीम कोर्ट द्वारा अपने इस फैसले से लोकतंत्र की हत्या होने से बचा लिया गया है। सुप्रीम कोर्ट ने अभी हाल ही में इलेक्टोरल बांड की व्यवस्था को असंवैधानिक बताते हुए इसे रद्द तो कर दिया गया है लेकिन अभी इस पर पूरा फैसला आना बाकी है। किस-किस कॉर्पोरेट ने किस-किस राजनीतिक दल को कब-कब इस बांड के माध्यम से कितनी रकम चंदे में दी गई जब इसका पूरा सच देश की जनता के सामने आ जाएगा और यह भी पता चल जाएगा कि इसके बदले में सत्ता ने उस कॉरपोरेट को किस-किस तरीके से कितना फायदा पहुंचाने का काम किया गया तो यह सत्ता में बैठे नेताओं की सिर्फ सच्चाई से ही पर्दा नहीं उठाएगा बल्कि उस भ्रष्टाचार की पूरी कलंक कथा को सामने ला देगा जो देश की जनता के साथ किया गया एक बड़ा धोखा है। एन लोकसभा चुनाव पूर्व आए इन दो बड़े फैसलों को लेकर सत्ता पक्ष की बेचैनी बढ़ना भी लाजमी है। उसकी इस बेचैनी के बढ़ने का एक और अहम कारण किसानों का वह आंदोलन भी है जिसे लेकर अब केंद्र सरकार और किसान आमने-सामने हैं। क्योंकि घुमा फिराकर इन घपले घोटालो का लिंक किसानों के हित-अहित से जुड़ता है। जिसके कारण सरकार इस आंदोलन को किसी भी सूरत में दबाने पर आमादा है। इन दिनों जिस तरीके के धमाके हो रहे हैं वह चाहे शंभू बॉर्डर पर किसानों पर ड्रोन से गिराये जाने वाले अश्रु गैस के गोले हो या फिर सुप्रीम कोर्ट के फैसलों को लेकर हो उनकी अनुगूंज अब देश दुनिया में सुनाई दे रही है। भले ही राजनीति और प्रेम में चाणक्य जैसे नीतिकार सब कुछ जायज ठहराते रहे हों लेकिन भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में ऐसा संभव नहीं है। 1977 में देश की जनता इसका प्रमाण दे चुकी है। लोकतंत्र को सत्ता की लाठी से जो हांकने का प्रयास करेगा उसका कोई प्रयास कम से कम भारत जैसे देश में तो संभव नहीं है। इस सच को समझना देश के सभी उन नेताओं के लिए जरूरी है जो देश की जनता को मूर्ख समझने की भूल कर बैठते हैं।

एक ही रात में तीन दुकानों के शटर तोड नगदी व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एक ही रात में तीन दुकानों के शटर तोडकर वहां से हजारों की नगदी व सामान चोरी कर लिये। पुलिस ने तीनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आयुष सिंह ने शहर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी आरजीएम प्लाजा में मोबाइल की दुकान है। आज जब वह दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि उसकी दुकान का शटर टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से 40 मोबाइल फोन सात हजार रूपये नगद व डीबीआर कैमरा चोरी करके ले गये हैं। वहीं देहरादून रोड निवासी भास्कर चुग ने विकासनगर कोतवाली में अपनी दुकान का शटर तोडकर वहां से 650 रूपये नगद व एंटीक हैडी वीडियो कैमरा चोरी कर लिया। इसके साथ ही पंजाबी कालोनी गीता भवन रोड निवासी राजेश डंग ने विकासनगर कोतवाली में अपनी दुकान का शटर तोडकर वहां से 33 हजार रूपये नगद, 400 सिक्के व अन्य सामान चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया।

कनिक्रदत्कलशे गोभिरज्यसे व्यव्ययं समया वारमर्षसि।
मर्मृज्यमानो अत्यो न सानसिरिन्द्रस्य सोम जठरे समक्षरः।।
(ऋग्वेद ९-८५-५)

हे सोम ! आप तरंगित करते हुए विद्वानों के अंतकरण में पहुंचकर परमेश्वर का साक्षात्कार कराते हो। प्रभुस्तवन करने से ज्ञान वृती प्राप्त होती है, जिससे जीवन के संघर्ष में विजय प्राप्त होती है।

वनभूलपुरा के दंगाईयों पर कठोर कार्रवाही की मांग को लेकर राज्यपाल को भेजा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। वनभूलपुरा के दंगाईयों पर कठोर कार्यवाही किये जाने की मांग को लेकर बजरंग दल कार्यकर्ताओं ने जिला मुख्यालय पर प्रदर्शन कर जिला प्रशासन के माध्यम से राज्यपाल को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां बजरंग दल कार्यकर्ता विकास वर्मा के नेतृत्व में जिला मुख्यालय पर एकत्रित हुए जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर जिला प्रशासन के माध्यम से राज्पाल को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि उच्च न्यायालय के आदेश पर अवैध मदरसे को हटाने गई पुलिस व प्रशासन की टीम पर जिहादी भीड़ द्वारा पूर्व तैयारी कर सांप्रदायिक हमला किया गया, पुलिस थाने को आग लगा दी गई, गाड़ियां जला दी गई पुलिस को बुरी तरह पीटा गया, पुलिस जवानों को जिंदा जलाने का प्रयास किया गया, महिला कर्मचारियों के कपड़े (वर्दी)फाड़े गये, पत्रकारों को मारा गया, नगर निगम कर्मचारियों को पीटा गया एवम अन्य हिंदू समाज पर भी पथराव किया गया। इस घटना से पुलिस के जवानों, पत्रकारों, कर्मचारियों व पूरे उत्तराखंड के आमजन का मनोबल घटा है,अपने घरों एवम अपने बच्चों के भविष्य को लेकर भय बना हुआ है, लोगों को उत्तराखंड कश्मीर बनता दिखाई दे रहा है। इससे पहले भी देव भूमि उत्तराखंड में अनेकों घटनाएं हो चुकी हैं, देश की सबसे बड़ी कावड़ यात्रा पर विकास नगर में एक ही दिन में अनेकों बार पत्थरों से हमला किया गया, अनेकों धर्मांतरण की घटनाएं हो रही है, नाबालिक लड़कियों के बलात्कार कर देह व्यापार मे धकेलने व अपहरण की घटनाएं, पौड़ी लव जिहाद की घटनाएं, गौ हत्याएं कर अवशेषों को सार्वजनिक स्थान व धार्मिक स्थान पर फेंकने की घटनाएं और उत्तराखंड के कई जिलों में हिंदू संगठन के कार्यकर्ताओं की निर्मम हत्याएं ये सभी घटनायें उत्तराखंड के लिए चुनौती बनकर खड़ी हुई हैं। उन्होंने मांग की है कि बनभूलपुरा दंगा के आरोपियों पर अतिशक्त कार्यवाई की जाए,जो एक मिसाल बने, दोबारा उत्तराखंड के माहौल को खराब करने एवम देवभूमि को दानव भूमि बनाने का प्रयास कोई न कर सके। ज्ञापन देने वालों में विकास वर्मा प्रांत मिलन प्रमुख, जिला अध्यक्ष नवीन गुप्ता आलोक सिन्हा, श्याम शर्मा, प्रेम सेठी, संजीव बालियान, सौरभ गौतम,हरीश कोहली, अमन स्वेडिया , भूपेन्द्र चौधरी, अभिषेक भार्गव,होशियार सिंह ,यशविंदर चौधरी, सिद्धांत बडोनी, राशिराम वर्मा, सचिन, सुमित गुप्ता, चन्दन नेगी, राधे गुप्ता, सोनू गुप्ता आदि लोग शामिल थे।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार डोईवाला कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान माजरी चौक के पास एक कार को रूकने का इशारा किया। कार चालक पुलिस को देख कार को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने कार से 8.41 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम शादाब उर्फ सादा पुत्र सलीम निवासी मिर्जापुर सहारनपुर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस ने कार को सीज कर दिया।

मारपीट कर जाति सूचक शब्दों का प्रयोग करने पर मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। मारपीट कर जाति सूचक शब्दों का प्रयोग करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार डांडा धोरण सहस्त्रधारा रोड निवासी मुकेश कुमार ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 19 फरवरी 2024 को समय रात्रि लगभग साढे दस बजे वह अपनी कार से काला गांव किरसाली से लेबर को खाना खिलाकर अपने पुत्र अमन कुमार व साथी राजकुमार पुत्र राजेन्द्र कुमार निवासी- डांडा नूरीवाला, सहस्त्रधारा रोड, देहरादून के साथ आ रहा था। जब वह डांडा धोरण के गैस गोदाम के पास पहुंचे तभी वहां कार सामने आ गयी जिसको पारस कपूर पुत्र राजेन्द्र कपूर निवासी दो बच्ची, डांडा धोरण चला रहा था तो छोटा रास्ता होने के कारण पारस कपूर ने उसको एकदम से गाली दी और कहा कि हरीजन की औलाद तू अपने आपको बहुत बड़ा बिल्डर समझता है तो उसने उससे कहा कि उसको गाली क्यों दे रहा है तो वह गाड़ी से उतरा और उसे जाति सूचक शब्द देने से मना किया तो पारस कपूर ने जान से मारने की नीयत से उसके ऊपर गाड़ी चढ़ाने का प्रयास किया तो वह अपनी जान बचाने के लिए कूदकर किनारे हो गया तभी उसी समय वहां पर उसका पुत्र सौरभ कुमार अपनी कार जिसकी गाड़ी उसकी गाड़ी से कुछ आगे थी। जब उसके पुत्र ने गाली-गलौच सुनी और देखा कि उसके पिता को जान से मारने की नीयत से पारस कपूर ने गाड़ी चढ़ाने का प्रयास किया तो वह भी मौके पर आ गया तभी वहां से पारस कपूर गाड़ी लेकर गया।

दस साहित्यकारों को उत्तराखंड साहित्य गौरव सम्मान

हमारे संवाददाता

देहरादून। भाषा विभाग द्वारा आयोजित एक कार्यक्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा आज सूबे के 10 साहित्यकारों को उत्तराखंड साहित्य गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया।

ईसी रोड स्थित आईआरडीटी सभागार में आयोजित इस सम्मान समारोह को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि आज आपको सम्मानित करते हुए मुझे ऐसा लग रहा है कि मैं आपको सम्मानित करके स्वयं को सम्मानित महसूस कर रहा हूं। उन्होंने कहा कि साहित्य को समाज का दर्पण कहा जाता है। साहित्यकार की समाज निर्माण में क्या भूमिका होती है उसका कोई मोल नहीं हो सकता है। और किसी भी साहित्यकार को उसके सामाजिक योगदान के लिए क्या सम्मानित किया जा सकता है आपके सम्मान को शब्दों में भी बयान नहीं किया जा सकता। यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे आपके सम्मान का यह अवसर मिला है। आपको सम्मानित करके मैं स्वयं को सम्मानित महसूस कर रहा हूं। उन्होंने कहा कि आप और अच्छे से अच्छा साहित्य सृजित करते रहे यही हमारी कामना है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 10 साहित्यकारों को उत्तराखंड गौरव सम्मान प्रदान किया। जिसके तहत उन्हें एक-एक लाख रुपये और एक स्मृति चिन्ह भेंट किया गया। इस अवसर पर अनेक गणमान्य लोग व अधिकारी भी मौजूद रहे।

उच्च सदन में भाजपा के चेहरे

भारतीय जनता पार्टी संसद के उच्च सदन यानी राज्यसभा का चेहरा बदल रही है। पार्टी ने राज्यसभा के लिए जैसे नेताओं का चुनाव किया है वह पार्टी के लोगों को भी हैरान करने वाला है। इस बार भाजपा के 28 राज्यसभा सदस्य रिटायर हो रहे हैं लेकिन भाजपा ने सिर्फ चार सदस्यों को वापस उच्च सदन में भेजने का फैसला किया है। पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव व एल मुरुगन और पार्टी के प्रवक्ता सुधांशु त्रिवेदी, इन चार के अलावा बाकी 24 को टिकट नहीं मिली है। कहा जा रहा है कि उनमें से कुछ लोगों को लोकसभा का चुनाव लड़ाया जाएगा। एक दर्जन ऐसे नाम हैं, जिनको लोकसभा की टिकट मिल सकती है लेकिन बाकी का क्या? क्या बाकी एक दर्जन लोगों का करियर समाप्त हो गया? यह कुछ समय बाद पता चलेगा।

आमतौर पर राज्यसभा में पार्टियों के बड़े और पुराने नेताओं को भेजा जाता है। बेहतर बौद्धिक क्षमता वाले नेताओं को उच्च सदन के लिए तरजीह दी जाती है। माना जाता है कि लोकसभा की कार्यवाही पर चेक एंड बैलेंस के लिए एक उच्च सदन जरूरी है। तभी उच्च सदन के लिए उम्र सीमा पांच साल ज्यादा रखी गई है। लोकसभा चुनाव लड़ने की उम्र 25 साल है लेकिन राज्यसभा में 3० साल से कम उम्र का व्यक्ति सदस्य नहीं हो सकता है।

उच्च सदन समाज और राजनीति की विविधता का भी प्रतिनिधित्व करने वाला सदन है। तभी वहां सिर्फ राजनीति से जुड़े लोग ही नहीं होते हैं, बल्कि जीवन के अलग अलग क्षेत्र में अच्छा काम करने और नाम बनाने वाले लोगों को उस सदन में भेजा जाता है। इसके उलट लोकसभा में जमीनी राजनीति करने वाले लोग बैठते हैं। ऐसा लग रहा है कि भाजपा का मौजूदा नेतृत्व राज्यसभा के खास चरित्र को बदलने के लिए पूरी मेहनत कर रही है।

भाजपा ने पहले भी राज्यसभा में ऐसे नेताओं को भेजा, जो राजनीति में ज्यादा जाने-पहचाने नहीं थे। किसी क्षेत्र विशेष से बाहर उनकी पहचान नहीं थी। राजनीति से अलग किसी खास क्षेत्र में भी कोई बड़ा काम करने का रिकॉर्ड नहीं था। इसका नतीजा यह हुआ है कि उच्च सदन, जो एक समय अच्छी चर्चाओं के लिए जाना जाता था वहां चर्चा की गुणवत्ता कम होती गई। पिछले दो तीन चुनावों से जिन लोगों को भाजपा ने उच्च सदन में भेजा उनमें से बहुत कम नेता चर्चाओं में हिस्सा लेते हैं और अगर हिस्सा लेते भी हैं तो उनका कोई सार्थक योगदान नहीं होता है। आमतौर पर पुराने और अनुभवी नेता ही चर्चा में हिस्सा लेते हैं।

इस बार भाजपा ने ऐसे पुराने और अनुभवी नेताओं की संख्या और कम कर दी। इसमें संदेह नहीं है कि भाजपा ने अपने जमीनी कार्यकर्ताओं को चुना है या मजबूत सामाजिक समीकरण को साधने का प्रयास किया है। लेकिन राज्यसभा इसका मंच नहीं है। इसे मास्टरस्ट्रोक बताया जा रहा है कि एक बार पार्षद रहे व्यक्ति को राज्यसभा भेजा गया या एक बार चुनाव लड़ने से इनकार करने वाले को भेजा गया या किसी खास इलाके में किसी खास जाति का प्रतिनिधित्व करने वाले को राज्यसभा की टिकट दी गई। लेकिन क्या इससे उच्च सदन में संवैधानिक, विधायी या अन्य मुद्दों पर चर्चा की गुणवत्ता बेहतर होगी? (आरएनएस)

यूपी में 11वीं सीट का खेला

उत्तर प्रदेश में लोकसभा की 1० सीटें खाली हो रही हैं, जिसके लिए 27 फरवरी को चुनाव होना है। विधानसभा की संख्या के लिहाज से भाजपा को सात और समाजवादी पार्टी को तीन सीटें मिलेंगी। दोनों पार्टियों ने पहले अपने अपने कोटे की सीटों के लिए उम्मीदवार की घोषणा की थी। लेकिन नामांकन दाखिल करने के आखिरी दिन यानी गुरुवार को भाजपा ने अपना आठवां उम्मीदवार चुनाव में उतार दिया। अगर यह उम्मीदवार नहीं आता तो सभी 1० लोग निर्विरोध चुने जाते। लेकिन अब चुनाव की नौबत आ गई है। अगर नाम वापसी के दिन कोई उम्मीदवार नाम वापस नहीं लेता है तो 27 फरवरी को चुनाव होगा। भाजपा ने आठवां उम्मीदवार समाजवादी पार्टी के पुराने नेता संजय सेठ को बनाया है। सपा ने उनको 2०16 में राज्यसभा में भेजा था। 2०22 में कार्यकाल पूरा होने के बाद वे भाजपा में चले गए थे। अब उनके जरिए सपा के एक उम्मीदवार को हराने के लिए भाजपा ने दांव चला है।

इस समय उत्तर प्रदेश विधानसभा में चार सीटें खाली हैं। सो, 399 की संख्या के लिहाज से एक सीट जीतने के लिए 37 वोट की जरुरत है। भाजपा के अपने 252 सदस्य हैं। इसके अलावा अपना दल के 13 और निषाद पार्टी व सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी के छह-छह विधायक हैं। पिछले दिनों सपा का साथ छोड़ कर आए राष्ट्रीय लोकदल के नौ सदस्य हैं। इस तरह एनडीए के विधायकों की कुल संख्या 286 हो जाती है। उसे अपने सात सदस्यों की जीत के लिए 259 वोट की जरुरत है। उसके बाद उसके पास 27 वोट अतिरिक्त बचते हैं। दूसरी ओर रालोद के अलग होने के बाद सपा के पास अपने 1०8 और कांग्रेस के दो विधायक हैं। उसे तीन सीट जीतने के लिए 111 वोट की जरुरत है। यानी उसके पास एक वोट कम पड़ रहा है। इस बीच अपना दल कमेरावादी की पल्लवी पटेल ने उम्मीदवारों पर सवाल उठाते हुए कह दिया है कि वे वोट नहीं करेंगी। वे सपा के चुनाव चिन्ह पर जीती हैं इसलिए अगर वोट नहीं करती हैं तो सपा को दो अतिरिक्त वोट की जरुरत होगी। बताया जा रहा है कि रालोद के नौ में से चार विधायक ऐसे हैं, जो सपा के नेता हैं। सो, दोनों तरफ से क्रॉस वोटिंग की संभावना जताई जा रही है। सपा ने जया बच्चन, आलोक रंजन और रामजी लाल सुमन को उम्मीदवार बनाया है। जया बच्चन और आलोक रंजन को लेकर पार्टी नेताओं में नाराजगी है। इसलिए कहा जा रहा है कि कई विधायक क्रॉस वोटिंग कर सकते हैं। जो हो भाजपा ने यूपी में राज्यसभा का चुनाव दिलचस्प बना दिया है।(आरएनएस)

पूरी नींद न लेने से हो सकती हैं समस्याएं!

हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए जितना अहम रोल खानपान और व्यायाम का होता है, उतनी ही जरूरी नींद भी होती है। विशेषज्ञों की मानें तो स्वस्थ शरीर के लिए हर व्यक्ति को कम से कम 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए। लेकिन इस तकनीकी दुनिया ने इंसान की पूरी दिनचर्या को ही बिगाड़कर रख दिया है।

काम का प्रेशर ऐसा है कि सुकूनभरी नींद के लिए भी कई जतन करने पड़ते हैं। बिस्तर पर लेटने के बाद भी थके हुए शरीर को हर वक्त चलता दिमाग ठीक से सोने नहीं देता और घंटों करवटें बदलते निकल जाते हैं। नींद का पूरा न होना इंसान के लिए कितनी समस्याएं खड़ी कर सकता है, इसका अंदाजा भी शायद आपको न हो। यहां जानिए इसके बारे में।

तनाव, गुस्सा और डिप्रेशन

नींद पूरी नहीं होने से दिमाग को आराम नहीं मिल पाता और वो हर वक्त चलता रहता है। इसके कारण स्ट्रेस बढ़ता है। तनाव की स्थिति में कभी कोई काम ठीक से नहीं हो पाता। ऐसे में गुस्सा, इरिटेशन और डिप्रेशन जैसी दिक्कतें होना शुरू हो जाती हैं।

दिल की सेहत पर बुरा असर

ठीक तरीके से नींद न ले पाने से शरीर का मेटाबॉलिज्म रेट प्रभावित होता है। इसकी वजह से शरीर में चर्बी बढ़ने लगती है। ऐसे में दिल की सेहत पर बुरा असर पड़ता है और हाई बीपी, डायबिटीज और हृदय संबन्धी परेशानियों का रिस्क बढ़ जाता है।

इम्यून सिस्टम होता कमजोर

कोरोना काल में इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने की बातें हो रही हैं। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि पूरी नींद न लेने से हमारा रोग प्रतिरोधक तंत्र प्रभावित होता है और अगर इम्युनिटी कमजोर हो तो व्यक्ति को कोई भी इंन्फेक्शन, खांसी, जुकाम, बुखार आदि समस्याएं जल्दी घेर लेती हैं।

ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क

तमाम रिसर्च बताती हैं कि नींद पूरी नहीं होने से शरीर की कोशिकाओं को काफी नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

हार्मोनल समस्याएं

आजकल महिलाओं में थायरॉयड, पीसीओडी जैसी कई हार्मोनल परेशानियां का ग्राफ तेजी से बढ़ रहा है। इसकी बड़ी वजह स्ट्रेस है। नींद की कमी से भी स्ट्रेस बढ़ता है और ये तनाव कई समस्याओं की वजह बनता है। इसकी वजह से हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं और महिलाओं में चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, पीरियड की अनियमितता, मोटापा जैसी परेशानियां हो जाती हैं। ये परेशानियां अन्य बीमारियों को न्योता देती हैं।

निर्णय लेने की क्षमता होती कमजोर

आधी अधूरी नींद का असर याददाश्त पर भी पड़ता है और व्यक्ति रोजमर्रा की सामान्य बातें भी भूलने लगता है। इसकी वजह से उसकी निर्णय लेने की क्षमता कमजोर होती है। जिसकी वजह से कॉन्फिडेंस कम होता है।(आरएनएस)

शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है पका हुआ केला

केला अन्य फलों की अपेक्षा अधिक पौष्टिक होता है, साथ ही उर्जा का अच्छा विकल्प भी। लेकिन इसके अलावा भी केले में कई गुण होते हैं, जो आपकी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। अक्सर जब आप बाजार से केले लाते हैं तो वे एक या दो दिन में ही पक जाते हैं। ऐसे में आपको उसके उपर काले धब्बे दिखाई देते हैंऐसे में आप उन्हें खराब समझकर बाहर फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि वास्तव में आप जिसे खराब समझ रहे हैं, वह आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी होता है। आईए जानें कैसे-

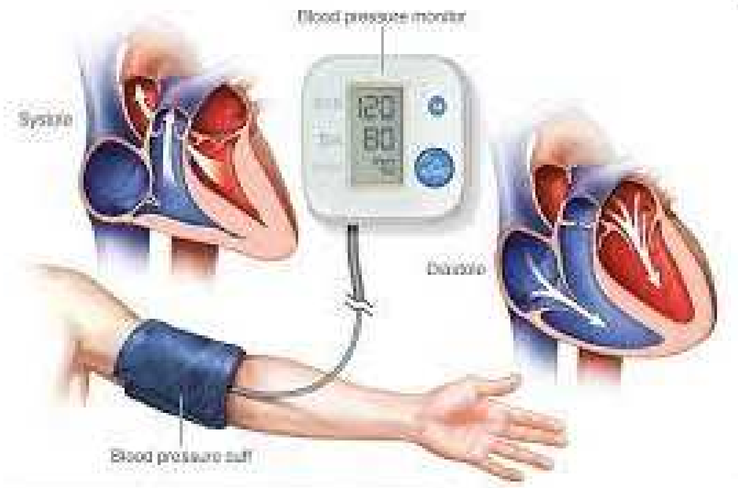
पका हुआ केला खाने से उसके गुणों की मात्रा सामान्य से कई गुना बढ जाती है। इतना ही नहीं, पका केला खाने से कैंसर की बीमारी आपसे कोसों दूर रहती है।

हाई ब्लड प्रेशर- अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है तो भी आपको पके हुए केले का सेवन अवश्य करना चाहिए। डिप्रेशन से राहत- कई रिसर्च से साफ हुआ है कि केले का सेवन डिप्रेशन के रोगियों को आराम देता है। केले में ऐसा प्रोटीन पाया जाता है जो आपको रिलेक्स फील कराता है। यही कारण है कि डिप्रेशन का मरीज जब भी केले का सेवन करता है तो उसे राहत मिलती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता- केले में पाए जाने वाले तत्व आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करते हैं। जिसके कारण आप बहुत सी बीमारियों से स्वत: ही बच जाते हैं। शायद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन पका हुआ केला खाने से आपकी भूलने की बीमारी भी काफी हद तक ठीक होती है।

हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में करने के लिए फॉलो करें ये टिप्स

हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन भी कहते हैं। इसका मतलब कंडीशन है। इसमें दिल की धमनियों में बल्ड फ्लो काफी तेज हो जाता है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में करने के लिए आप इन टिप्स को फॉलो कर सकते हैं।



सोडियम और पोटेशियम के संतुलन लिए सही नमक का सेवन करें। डाइट में हिमालयी गुलाबी नमक या सेंधा नमक और काला नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। प्रोसेस्ड फूड्स का सेवन करने से बचें। ये पोषक तत्वों से रहित होते हैं। इनसे पोटैशियम अनुपात और पानी का संतुलन भी बिगड़ जाता है। ब्लड प्रेशर लेवल को कंट्रोल करने के लिए आरामदायक नींद बहुत जरूरी है। ये आपको कई बीमारियों से बचाने में मदद करती है।

नियमित रूप से व्यायाम करें। ये आपक ब्लड प्रेशर को कम करता है। इससे आपका हृदय स्वस्थ रहता है। रक्तचाप के स्तर ठीक बनाए रखने के लिए आधा घंटा पैदल सैर कर सकते हैं।

तनाव कम करें। ये हाई ब्लड प्रेशर की वजह हो सकता है। अधिक तनाव स्ट्रोक का कारण बन सकता है।

50 करोड़ी हुई शाहिद-कृति की फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया

सिनेमाघरों में हर शुक्रवार को कोई न कोई फिल्म रिलीज होती है। इनमें से कई फिल्में सफलता के झंडे गाड़ देती हैं, तो कई के हाथ असफलता लगती है। इन दिनों भी सिनेमाघरों में कई फिल्में लगी हैं, जो दर्शकों का मनोरंजन करा रही हैं। इनमें कृति सेनन की फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया, रजनीकांत की लाल सलाम और ऋतिक रोशन-दीपिका पादुकोण की फाइटर शामिल है। इन सभी फिल्मों का बॉक्स ऑफिस पर कैसा हाल रहा, ये इनके कलेक्शन से पता चलेगा।

शाहिद कपूर और कृति सेनन स्टारर तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया की रिलीज को एक हफ्ता पूरा हो गया है। फिल्म अपने दूसरे हफ्ते में प्रवेश कर चुकी है। दर्शकों को शाहिद-कृति की जोड़ी खूब पसंद आ रही है। फिल्म में एक वैज्ञानिक और रोबोट की प्रेम कहानी दिखाई गई है। फिल्म में रोबोट की भूमिका कृति सेनन ने निभाई है।

फिल्म 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' 9 फरवरी को दुनिया भर में रिलीज हुई थी। फिल्म ने दूसरे हफ्ते में आते ही 50 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है। 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' ने रिलीज के पहले हफ्ते में कुल घरेलू कमाई की, 44.35 करोड़ रुपये कमाए। वहीं, दूसरे हफ्ते में भी अच्छा प्रदर्शन कर रही है, शाहिद और कृति की फिल्म ने नौवें दिन 4.75 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है। इसी के साथ फिल्म की कुल कमाई 51.95 करोड़ रुपये हो गई है।

ऋतिक रोशन और दीपिका पादिकोण की फिल्म फाइटर दर्शकों को बेहद पसंद आ रही है। फिल्म को रिलीज हुए तीन हफ्ते पूरे हो गए हैं। फिल्म शुरुआत से अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं, लेकिन बीच में फिल्म की कमाई डगमगा गई थी। मगर अब एक बार फिर फाइटर ने अपनी उड़ान भर ली है। चौथे हफ्ते में प्रवेश कर चुकी फाइटर ने बीते दिन अच्छा कारोबार किया। शनिवार यानी कि 24वें दिन फिल्म ने 1.65 करोड़ रुपये की कमाई की। इसी के साथ ही फिल्म ने 204.2 करोड़ रुपये का कारोबार कर लिया है। साउथ सुपरस्टार रजनीकांत की फिल्म लाल सलाम को भी रिलीज हुए एक हफ्ता पूरा हो चुका है। फिल्म अपने दूसरे हफ्ते में प्रवेश कर चुकी है। लाल सलाम शुरुआत से ही धीमी चाल चल रही है। ऐश्वर्या रजनीकांत के निर्देशन में बनी फिल्म लाल सलाम एक हफ्ते में ही फ्लॉप की कगार पर नजर आ रही है। पहले हफ्ते में फिल्म ने 15.08 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। वहीं, अब दूसरे हफ्ते में भी फिल्म धीमी चाल चल रही है। नौवें दिन फिल्म ने 35 लाख रुपये की कमाई की है। अब तक इसने 15.7 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया है।

फुस्स हुई 'कुछ खट्टा हो जाए'

हर शुक्रवार बड़े पर्दे पर कोई ना कोई फिल्म जरूर रिलीज होती है. 16 फरवरी को सिनेमाघरों फेमस सिंगर गुरु रंधावा की डेब्यू फिल्म 'कुछ खट्टा हो जाए' ने दस्तक दी. इस फिल्म में गुरु के साथ सई मांजरेकर ने स्क्रीन शेयर की है. गुरु-सई की इस फिल्म का फैंस काफी बेसब्री से इंतजार कर रहे थे और उम्मीद की जा रही थी कि फिल्म को अच्छी ओपनिंग मिलेगी. हालांकि 'कुछ खट्टा हो जाए' के रिलीज होने के बाद सारी उम्मीदों पर पानी फिर गया और इसकी ओपनिंग काफी ठंडी रही. चलिए यहां जानते हैं फिल्म ने रिलीज के पहले दिन कितनी कमाई की?

अपनी आवाज से लोगों को दीवाना बनाने वाले सिंगर गुरु रंधावा की डेब्यू फिल्म 'कुछ खट्टा हो जाए' बीते दिन सिनेमाघरों में रिलीज हुई है. इस फिल्म को ऑडियंस और क्रिटिक्स से मिला जुला रिस्पॉन्स मिला है. हालांकि उम्मीद की जा रही थी कि 'कुछ खट्टा हो जाए' दर्शकों को एंटरटेन करेगी और पहले दिन ठीक-ठाक कमाई कर लेगी. हालांकि ऐसा कुछ नहीं हुआ और फिल्म रिलीज के पहले दिन ही सिनेमाघरों में दर्शकों के लिए तरसती नजर आई. वहीं अब 'कुछ खट्टा हो जाए' की ओपिंग डे की कमाई के शुरुआती आंकड़े आ गए हैं. रिपोर्ट के मुताबिक 'कुछ खट्टा हो जाए' ने रिलीज के पहले दिन महज 25 लाख की कमाई की है. हालांकि ये शुरुआती आंकड़े हैं सही डाटा आने के बाद इनमें थोड़ा बहुत बदलाव हो सकता है.

'कुछ खट्टा हो जाए' अपनी रिलीज के पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर फुस्स साबित हुई. फिल्म ने पहले दिन मुश्किल से लाखों में कमाई की. वहीं मेकर्स को उम्मीद है कि वीकेंड पर फिल्म की कमाई में उछाल आएगा और ये शनिवार और रविवार की छुट्टी के दिन अच्छा खासा कलेक्शन करेगी. हालांकि ये देखने वाली बात होगी कि 'कुछ खट्टा हो जाए' वीकेंड पर बॉक्स ऑफिस पर कैसा परफॉर्म कर पाती है.

'कुछ खट्टा हो जाए' में गुरु रंधावा और सई मांजरेकर ने लीड रोल प्ले किया है. फिल्म में अनुपम खेर और इला अरुण ने सपोर्टिंग रोल निभाया है. फिल्म एक फैमिली ड्रामा है जो एक ऐसी लड?ी की कहानी है जो आईएएस बनने के लिए काफी मेहनत कर रही है. हालांकि उसकी शादी गुरु रंधावा से कर दी जाती है. इसके बाद कहानी में काफी ट्विस्ट और टर्न आते हैं.

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

याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकते हैं ये खाद्य पदार्थ

मस्तिष्क कोशिकाएं या न्यूरॉन्स आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन से प्रभावित हो सकते हैं।वसा और शर्करा से भरपूर खाद्य पदार्थ मस्तिष्क के न्यूरॉन्स में सूजन पैदा करके नुकसान पहुंचा सकते हैं।इससे मस्तिष्क के कामकाज पर असर पड़ सकता है और अवसाद समेत कमजोर याददाश्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं।इन समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए अपनी डाइट में इन 5 खाद्य पदार्थों को जरूर शामिल करें।

ब्लूबेरीज

रोजाना ब्लूबेरीज का सेवन करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हो सकता है।इनमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने और सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।इसके अतिरिक्त ब्लूबेरी में मौजूद फ्लेवोनोइड विशेष रूप से मस्तिष्क के उन क्षेत्रों को लक्षित करते हैं, जो याददाश्त और सीखने से जुड़े होते हैं।यहां जानिए ब्लूबेरीज के सेवन से मिलने वाले अन्य फायदे।

अखरोट

अखरोट ओमेगा-3 फैटी एसिड का एक बड़ा स्रोत है, जो मस्तिष्क के कार्य के लिए जरूरी है।इसमें विटामिन-श्व भी होता है, जो एक और शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट है। अध्ययनों से पता चला है कि अपनी डाइट में अखरोट को शामिल करने से याददाश्त, सीखने की क्षमता और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार हो सकता है।अखरोट का सेवन करने से आपको तनाव से छुटकारा मिलने के साथ-साथ बेहतर नींद भी प्राप्त हो सकती है।यहां जानिए अखरोट के अन्य फायदे।

संतरा

संतरे में विटामिन-सी और एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जो न्यूरोडीजेनेरेटिव विकार के जोखिम को कम करने और याददाश्त को मजबूत बनाए रखने में मददगार है।एक अध्ययन के अनुसार, इसमें मौजूद बायोफ्लेवोनॉइड्स में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो कोशिकाओं को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।इसके अलावा यह समय के साथ याददाश्त कमजोर होने के जोखिम को कम करता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

केल, पालक और मेथी जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों को नियासिन और विटामिन-श्व जैसे पोषक गुणों का अच्छा स्रोत माना जाता है। ये दोनों गुण मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं।यही नहीं, ये गुण अल्जाइमर (याददाश्त संबंधी रोग) और उम्र के साथ दिखाई देने वाली मानसिक कमजोरी को भी कम करने में सक्षम है।इस आधार पर कहा जा सकता है हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन मस्तिष्क कार्यप्रणाली में सुधार लाया जा सकता है।

साबुत अनाज

याददाश्त को तेज करने के लिए दिमाग को ग्लूकोज की जरूरत होती है और साबुत अनाज इसके लिए बेहतरीन है।इसके अतिरिक्त साबुत अनाज फाइबर का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद कर सकता है, इसलिए डाइट में साबुत अनाज का होना महत्वपूर्ण है।आप चाहें तो मल्टीग्रेन ब्रेड, होल ग्रेन टॉर्टिला और ब्राउन पास्ता आदि के रूप में साबुत अनाज खा सकते हैं।

शब्द सामर्थ्य -78

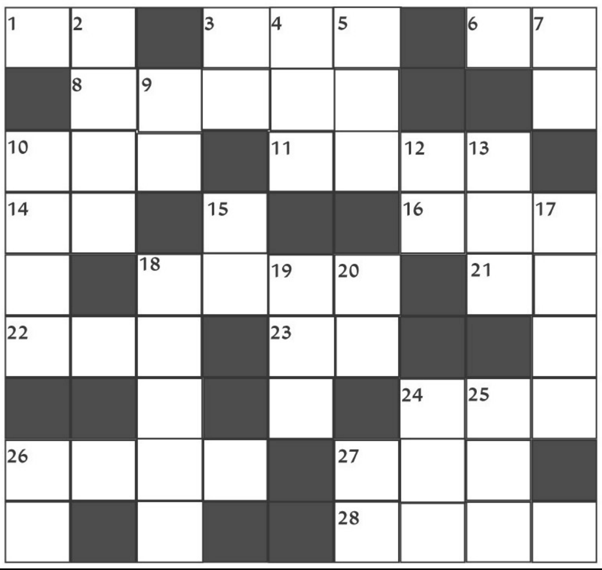
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. याद, स्मरण 3. अग्नि, आग, पवित्र करने वाला 6. गौ जाति का नर 8. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 10. मुस्कुराहट, तबस्सुम 11. खारा, नमक के स्वाद जैसा 14. मुख्यभाग, निचोड़ 16. पिंडली व एड़ी के बीच की दोनों ओर उभरी हड्डी, गुल्फ 18. अद्भुत, विचित्र 21. सम्राट, बादशाह, नरेश 22. कृति, निर्माण करना, बनाना 23. बड़ी थाली 24. समूह, दल 26. एहसानमंद, कृतज्ञ 27. ध्वनि, सदा 28. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर।

ऊपर से नीचे

2. अपमान, अनादर, अवज्ञा 3. जल, नीर, अम्बु 4. वाणी, वादा, कथन 4. कर्म शब्द का अपभ्रंश, भाग्य 7. लकड़ी का घूमने वाला एक गोल खिलौना, बिजली का बल्ब 9. लोग, प्रजा 10. यात्री, राही, पथिक 12. कीड़ा 13. चोचला, अदा 15. दंड 17. अवैध, अनुचित 18. जो आधिकारिक न हो, जो अधिकार प्राप्त न हो 19. जैसा होना चाहिए ठीक वैसा, सत्यपरक, वाजिब 20. ताकत, शक्ति 24. प्रश्न, समस्या 25. घटना, घटना का वर्णन 26. एक प्रसिद्ध पक्षी जो रात में विचरण करता है, लक्ष्मीजी की सवारी 27. पानी, चमक।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 77 का हल

टे	ढ़ा	मे	ढ़ा		म	हा	र	त
क		ह					ज	न
	जा	न	की		क	म	नी	य
		त	म	क	ना			
म			त	ह	त		दा	ब
सी	मा			ला		स	न	द
हा	थ	म	ल	ना		वा		च
		द			घा	ल	मे	ल
	ब	द	ह	वा	स			न

आलिया भट्ट बनीं वेब सीरीज पोचर की निर्माता

फिल्मों में अपने अभिनय कौशल का प्रदर्शन कर लोगों के दिलों में जगह बनाने वाली आलिया भट्ट अक्सर सुर्खियों में बनी रहती हैं।पिछले काफी समय से अपनी पारिवारिक जिंदगी को लेकर चर्चा में चल रहीं आलिया हाल ही में फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के लिए फिल्मफेयर अवॉर्ड जीतने को लेकर खबरों में थीं। ताजा खबर यह है कि आलिया अब बतौर निर्माता अमेजन प्राइम वीडियो की एक सीरीज के साथ जुड़ गई हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार, ओटीटी की दुनिया के नामी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो ने घोषणा की है कि अभिनेत्री और निर्माता आलिया उनकी आगामी मूल सीरीज पोचर में बतौर कार्यकारी निर्माता शामिल हो गई हैं।पोचर एक इनवेस्टिगेटिव क्राइम सीरीज है, जो सच्ची घटनाओं पर आधारित है। अमेजन प्राइम वीडियो की यह सीरीज एमी पुरस्कार विजेता फिल्म निर्माता रिची मेहता द्वारा निर्मित, लिखित और निर्देशित है।

पोचर की कहानी भारतीय इतिहास में हाथीदांत के लिए हाथियों का शिकार करने वाले सबसे बड़े अवैध गिरोह के इर्द-गिर्द बुनी गई है। सीरीज में निमिषा सजयन, रोशन मैथ्यू और दिब्येंदु भट्टाचार्य मुख्य भूमिका में हैं।पोचर अपनी तरह का पहला प्रोजेक्ट है, जो मुख्य रूप से मलयालम, हिंदी और अंग्रेजी भाषाओं में भारत और दुनियाभर के 240 से ज्यादा देशों में रिलीज होगा। सीरीज 23 फरवरी को अमेजन प्राइम वीडियो पर दस्तक देगी।

आलिया ने सीरीज से जुडकर सम्मानित महसूस कर रही हैं।अभिनेत्री बोलीं, इस महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट का हिस्सा बनना मेरे और इटरनल सनशाइन प्रोडक्शंस की पूरी टीम के लिए सम्मान की बात है। पोचर का प्रभाव बेहद व्यक्तिगत था और वन्यजीव अपराध के मुद्दे पर रिची का चित्रण ने मुझे प्रभावित किया। मुझे विश्वास है कि पोचर सबकी आंखें खोलने का काम करेगी और सभी जीवित प्राणियों के प्रति दयालु होने का संदेश देगी।

बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड तक के दर्शकों पर अपने अभिनय का जादू चलाने वाली आलिया पहले ही निर्माण के क्षेत्र में कदम रख चुकी हैं।अभिनेत्री बतौर निर्माता पहली बार साल 2022 में नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई फिल्म डार्लिंग्स से जुड़ी थीं। आलिया ने इस फिल्म का निर्माण शाहरुख खान की निर्माण कंपनी रेड चिलीज एंटरटेनमेंट के साथ मिलकर किया था। आलिया बतौर निर्माता अपने इस दूसरे प्रोजेक्ट के लिए बेहद उत्साहित हैं।

रिची एक कनाडाई फिल्म निर्देशक और लेखक हैं। उनकी पहली फिल्म अमल 2008 में रिलीज हुई थी।रिची ने 2012 के दिल्ली सामूहिक बलात्कार मामले पर आधारित सीरीज दिल्ली क्राइम का लेखन और निर्देशन किया। सीरीज ने 2020 में एमी अवॉर्ड जीता था। (आरएनएस)

सिंघम अगेन से अर्जुन कपूर का खौफनाक फर्स्ट लुक आउट

रोहित शेट्टी की इंडियन पुलिस फोर्स की रिलीज के बाद अब निर्देशक अपनी आगामी फिल्म सिंघम अगेन में जुट गए हैं। सिंघम और सिंघम रिटर्न्स के बाद अब अजय देवगन एक बार फिर से अपनी कॉप यूनिवर्स की फिल्म सिंघम अगेन के साथ लौट रहे हैं।

अजय देवगन की सिंघम अगेन से से अब तक उनकी ऑनस्क्रीन पुलिस टीम में शामिल रणवीर सिंह, करीना कपूर खान, दीपिका पादुकोण और टाइगर श्रॉफ का फर्स्ट लुक सामने आ चुका है।

अब हाल ही में सिंघम अगेन के निर्देशक रोहित शेट्टी ने फिल्म से अर्जुन कपूर के दो लुक शेयर किये हैं, जो उनका अब तक का सबसे अलग लुक है।

सिंघम की फ्रेंचाइजी में पहली बार एक साथ एक ही फ्रेम में कई बड़े सुपरस्टार्स को कॉमेडी और एक्शन का तड़?ा लगाते हुए दर्शक पहले से ही बेसब्र हैं। इस बीच ही अब निर्देशक रोहित शेट्टी ने अपनी फिल्म से अर्जुन कपूर के दो लुक शेयर किये हैं, जिसमें वह काफी अलग लग रहे हैं।

पहले लुक में अर्जुन कपूर ने हाथ में खून से सना हुआ कोयता पकड़ा हुआ है और उनके दांत और चेहरे पर ब्लड की छींटे हैं। पहले पोस्टर में उनके पीछे कुछ लोग भी नजर आ रहे हैं। दूसरे पोस्टर में गुंडे एक्टर्स रणवीर सिंह और अर्जुन कपूर एक-दूसरे की आंखों में आंखें डाल एक-दूसरे को घूर रहे हैं।

रोहित शेट्टी ने सिंघम अगेन से अर्जुन कपूर के दो पोस्टर्स शेयर करने के साथ ही कैप्शन में लिखा, इंसान गलती करता है और उसकी सजा भी मिलती है। लेकिन अब जो आएगा, वो शैतान है। क्या मैं अर्जुन कपूर के इंट्रोडक्शन के साथ मैं ये कह सकता हूं। इस पोस्टर के सामने आने के बाद फैंस सरप्राइज रह गए हैं।

एक यूजर ने लिखा, अर्जुन कपूर को सब पुलिस वालों के खिलाफ लड़ते हुए देखना बहुत ही दिलचस्प होने वाला है। दूसरे यूजर ने लिखा, अर्जुन विलेन के रूप में बहुत सही लगता है। अन्य यूजर ने लिखा, भाई ये तो एकदम डेंजर लग रहा है। आपको बता दें कि रोहित शेट्टी की सिंघम अगेन स्वतंत्रता दिवस के मौके पर 15 अगस्त 2024 को रिलीज होगी। (आरएनएस)

अब सरफिरा बन धमाल मचाएंगे अक्षय कुमार

बॉलीवुड एक्टर अक्षय कुमार बैक टू बैक फिल्में करते हैं और इस वजह से साल में उनकी दो से तीन फिल्में आ ही जाती हैं। कोरोना के समय जब उनकी फिल्में फ्लॉप होती गईं तो उन्होंने इसे थोड़ा बदल दिया और अब साल में एक या दो फिल्में ही कर रहे हैं। इस साल उनकी पहली फिल्म सरफिरा आएगी जिसके बारे में एक्टर ने 13 फरवरी यानी आज सोशल मीडिया पर ऐलान किया है। अक्षय कुमार ने फिल्म सरफिरा की झलक दिखाते हुए फिल्म की रिलीज डेट के बारे में भी बताया है। अक्षय ने इस फिल्म के मेकर्स के साथ पहले भी कई बेहतरीन सुपरहिट फिल्में दी हैं।

अक्षय कुमार बॉलीवुड में खिलाड़ी के नाम से फेमस हैं। उन्होंने इंडस्ट्री में एक से बढ?र एक फिल्में दी हैं और 2024 में अक्षय कई फिल्मों से वापसी करेंगे जिनमें से एक सरफिरा भी है। इस फिल्म को किसने बनाया है, किसने इसका निर्माण किया है और ये फिल्म कब रिलीज होगी, चलिए आपको पूरी डिटेल्स देते हैं।

अक्षय कुमार ने अपनी फिल्म सरफिरा की झलक इंस्टाग्राम पर शेयर की है। इस फिल्म की झलक शेयर करते हुए उन्होंने लिखा, सपने बड़े हों तो वे पागलपन कहलाते हैं। सरफिरा 12 जुलाई 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। इसके साथ ही उन्होंने हैशटैग मार उड़ी किया है। इस फिल्म में उनके अपोजिट रश्मिका मंदाना नजर आएंगी।

फिल्म सरफिरा को अरुणा भाटिया, ज्योतिका, सूर्या और विक्रम मल्होत्रा ने प्रोड्यूस किया है। जानकारी के लिए बता दें, फिल्म सरफिरा सूराराई पोत्तरू की हिंदी रीमेक है। उस फिल्म में सूर्या लीड रोल में थे और अब इसके हिंदी रीमेक को प्रोड्यूस कर रहे हैं। वहीं इस फिल्म का निर्देशन सुधा कोंगरा कर रही हैं जो नेशनल अवॉर्ड विनर हैं। सुधा कोंगरा ने एयरलिफ्ट, बेबी, टॉयलेट एक प्रेम कथा, जय भीम जैसी फिल्में बनाई हैं। लगभग इन सभी फिल्मों में फिल्म में अक्षय कुमार ही नजर आए थे जो सुपरहिट हुई थीं। फिल्म सरफिरा में अक्षय कुमार और रश्मिका मंदाना का रोमांस देखने को मिलेगा।

अगर बात अक्षय कुमार के फिल्मी करियर की करें तो 2021 से लेकर 2023 तक अक्षय की कुछ ही फिल्में सफल हुईं और ज्यादातर फ्लॉप रहीं। साल 2023 में अक्षय की फिल्म ओएमजी 2 आई थी जो सफल रही। अब इस साल अक्षय की फिल्म 12 जुलाई 2024 को रिलीज होगी, हालांकि इससे पहले भी अक्षय की फिल्म बड़े मियां, छोटे मियां रिलीज ईद 2024 पर रिलीज होगी। (आरएनएस)7

मानुषी छिल्लर ने फ्लॉन्ट किया कर्वी फिगर

मिस वर्ल्ड 2017 मानुषी छिल्लर ने अपनी खूबसूरती के साथ-साथ स्टाइलिश अदाओं और ड्रेसिंग सेंस का भी लोगों पर खूब चलाया है। आज मानुषी के चाहने वाले उनकी एक झलक देखने के लिए बेताब रहते हैं। एक्ट्रेस भी अपने फैंस के साथ जुड़ी रहने के लिए सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। ऐसे में मानुषी अक्सर इंस्टाग्राम पर अपने नए लुक्स शेयर करती रहती हैं। अब फिर से उन्होंने अपनी अदाओं से इंटरनेट का पारा हाई कर दिया है।

मानुषी ने कुछ देर पहले है इंस्टाग्राम पर अपने अलग-अलग पिंक लुक्स शेयर किए हैं। पहले दो फोटोज में उन्हें प्लाजो, ब्रालेट और ब्लेजर पहने हुए देखा जा रहा है।

वहीं, तीसरी फोटो में वह क्लोजअप पोज दे रही है। एक और तस्वीर में उन्हें पिंक गाउन पहने देखा जा रहा है। वहीं, एक और तस्वीर में मानुषी बाथरूम में मिरर सेल्फी क्लिक करती दिख रही हैं।

मानुषी ने अपने लुक को मिनिमल मेकअप से कंप्लीट किया है। उन्होंने यहां सटल बेस के साथ न्यूड लिप्स और शिमरी न्यूड आई मेकअप किया है। एक्ट्रेस ने इस लुक्स अपने बालों को ओपन रखा है। हर फोटो में मानुषी बेहद खूबसूरत और अट्रैक्टिव दिख रही हैं। अब फैंस के बीच उनके ये नया लुक काफी पसंद किया जा रहा है।

मानुषी छिल्लर के वर्क फ्रंट की बात करें तो उनके पास इस समय कई प्रोजेक्ट्स हैं। जल्द ही एक्ट्रेस ऑप्रेशन वैलेन्टाइन, बड़े मियां छोटे मियां और तेहरान जैसी फिल्मों में नजर आने वाली हैं।

बॉलीवुड में कदम रखने जा रहीं भाग्यश्री की बेटी अवंतिका दसानी

अभिनेत्री भाग्यश्री की बेटी अवंतिका दसानी आखिरी बार वेब सीरीज मिथ्या में नजर आई थीं। इस सीरीज में उनके अभिनय की दर्शकों ने खूब सराहना की। ओटीटी की दुनिया में पहचान बनाने के बाद अवंतिका बॉलीवुड में कदम रखने को तैयार हैं। अवंतिका की पहली फिल्म का नाम यू शेप की गली है। इस बीच अब हाल ही में अवंतिका ने एक बातचीत के दौरान खुलासा किया कि उनकी मां भाग्यश्री उन्हें और उनके भाई अभिमन्यु दसानी को क्या सलाह देती हैं। साथ ही, उन्होंने स्टार किड होने के फायदे और नुकसान के बारे में भी खुलकर बात की।

अवंतिका ने कहा, मेरे और मेरे भाई दोनों के लिए, वे हमेशा कहती थीं कि चाहे आप कितने भी अच्छे हों या आपको कितनी भी सफलता क्यों न मिल जाए, लेकिन यहां स्थिरता नहीं है। यहां बहुत सारे उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा, अवंतिका ने बताया कि उनकी मां भाग्यश्री उन्हें क्या सलाह देती हैं। अभिनेत्री ने कहा, उनकी मां कहती हैं कि चाहे अच्छा या बुरा, आपको उससे संतुष्ट रहना चाहिए और खुद पर गर्व करना चाहिए।

अवंतिका दसानी ने स्टार किड होने के फायदे और नुकसान के बारे में बात करते हुए कहा, आप लगता है कि आप अकेले नहीं हैं, आपके साथ इंडस्ट्री में कोई तो आपका है। हालांकि, मेरी मां ने कई साल पहले इंडस्ट्री को छोड़ दिया था, इसलिए यह पहले जैसा नहीं है। अभी भी कुछ फायदे हैं, क्योंकि मेरी मां और भाई को इंडस्ट्री में बहुत सम्मान मिला है इसलिए मुझे भी वही सम्मान मिलता है। मुझे एक चाय मिल सकती है, लेकिन मुझे किसी फिल्म का ऑफर नहीं मिलेगा। अवंतिका दसानी की पहली फिल्म यू शेप की गली की बात करें, तो यह एक रोमांटिक ड्रामा फिल्म है। इस फिल्म का निर्देशन अविनाश दास ने किया है। यू शेप की गली में अवंतिका के साथ विवान शाह मुख्य भूमिका में नजर आने वाले हैं। वहीं, बताया जा रहा है कि अभिनेता जावेद जाफरी भी एक खास किरदार में नजर आएंगे। फिल्मों में कदम रखने से पहले अवंतिका दसानी वेब सीरीज मिथ्या में भी काम कर चुकी हैं।

विष्णु सरकार के फैसलों से किसानों के खिले चेहरे

नसीम अहमद खान

मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के नेतृत्व में गठित छत्तीसगढ़ द्वारा मात्र दो माह की अल्पावधि में राज्य के किसानों के हित में लिए गए फैसले से राज्य भर के किसान बेहद खुश है। उनके चेहरे खिल गए है और मन में एक नई उम्मीद जागी है। प्रति एकड़ 21 क्विंटल धान की समर्थन मूल्य पर खरीदी तथा दो साल के बकाया धान बोनस की राशि 3716 करोड़ रूपए का भुगतान होने से खुश किसानों के संगठन और समूहों द्वारा मुख्यमंत्री विष्णु देव साय और उनके सहयोगी मंत्रीगणों का जगह-जगह स्वागत-अभिनंदन किया जा रहा है। किसान समूहों द्वारा मुख्यमंत्री के स्वागत अभिनंदन का ऐसा ही नजारा बीते दिनों राज्य के सुदूर वनांचल के जिला मुख्यालय नारायणपुर में देखने को मिला।

मुख्यमंत्री साय का नारायणपुर में किसान संगठनों के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने किसान के हित में उनकी सरकार द्वारा लिए गए फैसलों को लेकर जोरदार ढंग से स्वागत अभिनंदन किया और मुख्यमंत्री का आभार जताया। किसानों संगठनों के पदाधिकारियों का कहना था कि उन्होंने यह सोचा नहीं था कि धान खरीदी और बकाया बोनस को लेकर विष्णु देव सरकार इतनी तेजी से फैसला लेकर उसे लागू भी कर देगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की गारंटी में शामिल किसानों के हित से जुड़े मामलों को जिस तेजी के साथ छत्तीसगढ़ सरकार ने लागू किया है, यह स्वागतेय है।

छत्तीसगढ़ की जनता ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की गारंटी पर भरोसा जताया है। इस भरोसे को राज्य सरकार ने सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। राज्य सरकार ने राज्य के 18 लाख से अधिक पात्र परिवारों को प्रधानमंत्री आवास की स्वीकृति दी है। किसानों से प्रति एकड़ 21 क्विंटल धान की खरीदी की गई है। राज्य में समर्थन मूल्य पर रिकार्ड तोड़ धान की खरीदी के बावजूद भी धान बेचने से शेष रह गए किसानों के हित को ध्यान में रखते हुए छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा धान खरीदी की निर्धारित अवधि में 4 दिन की बढ़ोत्तरी भी की गई।

किसानों का मानना है कि राज्य सरकार के अब तक के फैसलों से यह स्पष्ट हो गया है कि नई सरकार किसानों की हितैषी है। राज्य के किसान भाईयों को 2183 रूपए प्रति क्विंटल के मान से समर्थन मूल्य का भुगतान 48 घण्टे के भीतर उनके बैंक खातों में किया गया है। किसानों को उनकी उपज का वाजिब मूल्य दिलाने के लिए राज्य सरकार ने कृषक उन्नति योजना लागू करने की तैयारी में है। इस नवीन योजना के क्रियान्वयन के लिए वर्ष 2०24-25 के बजट में 1० हजार करोड़ रूपए का प्रावधान किया गया है।

भारत कृषि प्रधान देश है। देश की जीडीपी में कृषि का बड़ा योगदान है। छत्तीसगढ़ की अर्थव्यवस्था का मूल आधार भी कृषि ही है और यह राज्य धान का कटोरा कहलाता है। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय कहते है कि एक दौर ऐसा था जब किसानों के पास उन्नत और बेहतर खेती के लिए पूंजी नहीं होती थी। किसानों को साहूकारों से ऊंची ब्याज दर पर रकम लेकर खेती-किसानी करने पड़ती थी। किसान हमेशा कर्ज में फंसे रहते थे। इस स्थिति को देखते हुए तत्कालीन प्रधानमंत्री स्वर्गीय अटल बिहारी वाजपेयी ने किसानों के हित में सबसे बड़ा कदम उठाया और किसान क्रेडिट कार्ड की योजना लागू की। इससे किसानों को कम दर पर सोसायटियों एवं बैंकों से कर्ज मिलने लगा।

छत्तीसगढ़ में वर्ष 2००3 में छत्तीसगढ़ में डॉ. रमन सिंह के नेतृत्व में पहली बार भाजपा की सरकार बनी, उस समय सहकारी बैंकों से किसानों को रियायती ब्याज दर पर खेती के लिए कर्ज मिलता था, जिसे धीरे-धीरे घटाकर शून्य प्रतिशत कर दिया गया है। किसानों को बिना ब्याज के खेती-किसानी के लिए ऋण देने का काम छत्तीसगढ़ की रमन सरकार के दौर में शुरू हुआ था। आज भी किसानों को शून्य प्रतिशत ब्याज पर खेती के लिए लोन मिल रहा है। फसल बीमा जिसका लाभ पूरे देश के किसानों को सहजता से मिल रहा है। इसका श्रेय भी तत्कालीन प्रधानमंत्री स्वर्गीय अटल बिहारी वाजपेयी को जाता है। उनके कार्यकाल में ही फसल बीमा योजना का सरलीकरण किया गया।

छत्तीसगढ़ में किसानों को सिंचाई सुविधा उपलब्ध कराने के लिए प्रधानमंत्री सिंचाई योजना लागू की गई है। सौर सुजला योजना के माध्यम से सरकार ने दूरस्थ वनांचल में, जहां बिजली की सुविधा नहीं है, वहां किसानों के खेतों में भी इस योजना के माध्यम से सौर सुजला सिंचाई पंप स्थापित कर सिंचाई की व्यवस्था की गई है। राज्य में सिंचाई रकबे में विस्तार के लिए नवीन सिंचाई योजना के लिए 3०० करोड़ रूपए, लघु सिंचाई की चालू परियोजनाओं के लिए 692 करोड़ रूपए, नाबार्ड पोषित सिंचाई परियोजनाओं के लिए 433 करोड़ रूपए एवं एनीकट तथा स्टाप डेम निर्माण के लिए 262 करोड़ रूपए का बजट प्रावधान छत्तीसगढ़ सरकार ने किया है।

छत्तीसगढ़ में किसानों एवं भूमिहीन मजदूरों की स्थिति में सुधार, कृषि एवं सहायक गतिविधियां के लिए समन्वित प्रयास पर राज्य सरकार का फोकस है। कृषि विभाग के बजट में बीते वर्ष की तुलना में वर्ष 2०24-25 में 33 प्रतिशत की वृद्धि करते हुए 13 हजार 435 करोड़ रूपए का प्रावधान किया गया है। किसानों को सहकारी एवं ग्रामीण बैंकों से ब्याज मुक्त कृषि ऋण उपलब्ध कराने के लिए 85०० करोड़ रूपए की साख सीमा छत्तीगसढ़ सरकार ने तय की है।

मुख्यमंत्री ने 'सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास' का उल्लेख करते है और कहते है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सभी वर्गों के विकास और उत्थान के लिए प्रयासरत् है। उन्होंने दूरस्थ वनांचल में रहने वाले आदिवासी भाईयों विशेषकर पिछड़ी जनजाति के लोगों के कल्याण के लिए प्रधानमंत्री जनमन योजना शुरू की है। छत्तीसगढ़ में निवासरत् विशेष पिछड़ी जनजातियों की बसाहटों में पक्का मकान, रोड, नाली, बिजली-पानी, शिक्षा, स्वास्थ्य की बेहतर व्यवस्था के साथ ही सरकार की 11 योजनाओं का लाभ दिलाने का काम तेजी से किया जा रहा है। यह योजना छत्तीसगढ़ में 9 सरकारी विभागों के समन्वय से क्रियान्वित की जा रही है।

सू- दोकू क्र. 78

		3					7	
9				6		3		8
	7		9		5		6	
						1		9
3		8		7			5	
	1		3		9			7
		2		8		7		
	8				2		4	3
			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.77 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

लोकतंत्र में नक्सलवाद और माओवाद गंभीर चुनौती

अजय दीक्षित

केन्द्र सरकार लगातार दावे करती रही। है कि नक्सलवाद और माओवाद जैसे चरमपंथी संगठनों को प्रभावहीन कर दिया गया है लेकिन छत्तीसगढ़ के वीजापुर जिले में वीते मंगलवार की घटना ने एक

बार फिर यह सिद्ध कर दिया है कि यहां इन संगठनों की जड़ें जमीं हुई हैं। यहां माओवादियों के साथ मुठभेड़ के दौरान तीन सुरक्षाकर्मी शहीद हो गये और 15 अन्य घायल हो गये। सुरक्षाकर्मियों की जवाबी कार्रवाई में 6 माओवादी भी मारे

गये। यह मुठभेड़ बीजापुर और सुकमा जिले की सीमा पर स्थित टेकलगुडेम गांव के पास उस समय हुई जव कोवरा कमांडो की 2०1 बटालियन और सीआरपीएफ की 15० बटालियन का संयुक्त दल तलाशी अभियान चला रहा था। लोकतंत्र में नक्सलवाद और माओवाद जैसी हिंसक विचारधारा का कोई स्थान नहीं है। इसलिए केन्द्र की सरकार माओवाद से उत्पन्न गंभीर चुनौतियों से निपटने के लिये प्रभावी कदम उठा रही है। अगर पिछले 1० वर्ष की घटनाओं को देखा जाये तो माओवादी घटनाओं में

काफी गिराबट आई है लेकिन यह नहीं कहा जा सकता कि इस पर पूरी तरह से नियंत्रण पा लिया गया है। इस समस्या से निपटने के लिए सरकार ने दो तरह की रणनीति बनाई है। पहली, माओवादियों

के खिलाफ सघन अभियान चलाना और दूसरी, इससे प्रभावित इलाकों में द्रुत गति से विकास करना। अभी पिछले दिनों ही केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा था कि देश अगले 3 साल में माओवाद और नक्सलवाद की समस्या से मुक्त हो

जायेगा। माओवाद और नक्सलवादी आन्दोलन के उभार के कारणों की पड़ताल करें तो यह तथ्य सामने आता है कि कम्युनिस्ट खेमे आदिवासियों के मन में यह भाव स्थापित करने में सफल रहे हैं कि उनका लगातार शोषण हो रहा है। उन्हें उनके जल, जंगल और जमीन से वंचित किया जा रहा है। ऐसे में उनको इसका प्रतिरोध करना चाहिए। इस बात के आलोक में यह कहा जा सकता है कि जब तक आदिवासियों के मन से यह भाव समाप्त नहीं किया जायेगा तब तक नक्सल समस्या से पूरी तरह मुक्त नहीं हुआ जा सकता। इसलिए आदिवासी क्षेत्रों में केवल आर्थिक विकास ही जरूरी नहीं है, बल्कि इसके साथ-साथ सांस्कृतिक विकास भी आवश्यक है। नक्सल समस्या का सम्बन्ध आदिवासियों की अस्मिता से भी जुड़ा हुआ है। उन्हें यह महसूस होना चाहिये कि लोकतंत्र में उनकी अस्मिता का सम्मान हो रहा है, और लोकतांत्रिक प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी और आदिवासी समाज के लिए हितकारी है ।

भक्षक का हिस्सा बनना मेरे लिए गर्व की बात : साई ताम्हणकर

फिल्म भक्षक में अभिनय करने वाली अभिनेत्री साई ताम्हणकर ने कहा कि उनके लिए भक्षक का हिस्सा बनना गर्व की बात है। साथ ही उन्होंने कहा कि ऐसी परियोजनाओं का हिस्सा बनना खास है जो बॉक्स ऑफिस कलेक्शन से परे हो।

क्राइम थ्रिलर भक्षक ने न केवल नेटफ्लिक्स इंडिया की शीर्ष फिल्मों में प्रमुख स्थान हासिल किया है, बल्कि नंबर एक का प्रतिष्ठित रैंक भी हासिल कर लिया है।

साई ने कहा, जब आप कोई फिल्म बनाते हैं तो आप वास्तव में नहीं जानते हैं कि लोग इस पर आखिर क्या प्रतिक्रिया देंगे, लेकिन हर बार आप एक कलाकाार के रूप में कुछ अलग करने का प्रयास करते हैं, भक्षक उन्हीं प्रोजेक्ट्स में से एक था। शूटिंग के दौरान हमें लगा कि हम कुछ महत्वपूर्ण कर रहे हैं।

फिल्म में भूमि पेडनेकर एक निडर पत्रकार और साई एसएसपी की भूमिका निभात रही हैं। यह फिल्म बिहार के एक आश्रय गृह में बड़े पैमाने पर हो रहे बाल शोषण की कहानी पर प्रकाश डालती है।

साई, महत्वपूर्ण बातचीत शुरू करने और गंभीर सामाजिक मुद्दों पर प्रकाश डालने के लिए सिनेमा को एक माध्यम के रूप में उपयोग करने के महत्व पर जोर देती हैं।

उन्होंने कहा, फिल्म रिलीज के बाद मुझे दर्शकों से वही ऊर्जा और भावनाएं महसूस हुईं जिन्होंने उस बातचीत की सराहना की, जिसे हम भक्षक के माध्यम से शुरू करना चाहते थे, कम से कम हमने अपने भीतर कुछ जगाया जो या तो खो गया था या हम भूल गया थे, दर्शकों ने उसे महसूस किया।

उन्होंने कहा, एक अभिनेता के लिए उन परियोजनाओं का हिस्सा बनना बहुत खास है जो बॉक्स ऑफिस कलेक्शन से परे हैं। मैं इसके लिए सम्मानित और गौरवान्वित महसूस करती हूं।

अभिनेत्री ने आगे कहा, कभी-कभी जब आप पहली बार किसी चीज का प्रयास करते हैं या बाधाओं को तोडने् का प्रयास करते हैं तो दूसरे लोग आपको नीची दृष्टि से देखते हैं। भक्षक जैसी फिल्में उस गरिमा को वापस पाने में मदद करती हैं। मैं धन्य महसूस कर रही हूं क्योंकि मेरी मराठी फिल्म भी सिनेमाघरों में बहुत अच्छा प्रदर्शन कर रही है और साथ ही भक्षक ओटीटी में बेहतर कर रही है।

सात हजार की रिश्वत लेता पटवारी सहयोगी संग गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नगर तहसील काशीपुर, में नियुक्त राजस्व उप निरीक्षक मय सहयोगी के साथ सात हजार रूपये की रिश्वत लेते हुए विजिलेंस की टीम द्वारा रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया गया है। जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता ने सतर्कता अधिष्ठान के टोल फ्री नम्बर 1064 पर शिकायत दर्ज करायी गयी थी कि जनपद उधम सिंह नगर तहसील काशीपुर, में नियुक्त राजस्व उप निरीक्षक (पटवारी) धर्मेन्द्र कुमार द्वारा आय प्रमाण पत्र बनाने की एवज में 7000 रूपये रिश्वत की मांग की जा रही है। शिकायतकर्ता भ्रष्ट कर्मचारी के विरूद्ध कानूनी कार्यवाही चाहता है। शिकायत को गम्भीरता से लेते हुए सतर्कता अधिष्ठान सैक्टर नैनीताल, हल्द्वानी द्वारा जाँच से प्रथम दृष्टया सही पाये जाने पर तत्काल ट्रैप टीम का गठन किया गया, टीम द्वारा नियमानुसार कार्यवाही करते हुए आज धर्मेन्द्र कुमार राजस्व उप निरीक्षक (पटवारी) एवं उनके साथ भ्रष्टाचार में लिप्त प्राईवेट व्यक्ति अलाउद्दीन को शिकायतकर्ता से सात हजार रूपये की रिश्वत लेते हुये तहसील काशीपुर कार्यालय से रंगे हाथों गिरफ्तार किया गया है। जिनसे पूछताछ जारी है।

20 लीटर कच्ची शराब मय भट्टी उपकरणों सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शराब माफियाओं के खिलाफ बड़ी कार्यवाही करते हुए पुलिस ने दो लोगों को 20 लीटर कच्ची शराब मय भट्टी उपकरणों सहित गिरफ्तार कर लिया है। मौके पर पुलिस ने भारी मात्रा में लाहन भी नष्ट किया गया है। मामला खानपुर थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना खानपुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ लोग अवैध रूप से कच्ची शराब का कारोबार कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने देर रात बताये गये स्थान ग्राम डेरियों में छापेमारी कर दो लोगों को 20 लीटर कच्ची शराब व मय भट्टी उपकरणों सहित गिरफ्तार कर लिया गया। मौके पर पुलिस ने भारी मात्रा में लाहन भी नष्ट किया गया है। पूछताछ में आरोपियों ने अपना नाम धर्मवीर पुत्र ताराचन्द व निर्मल पुत्र रामपाल निवासी ग्राम डेरियों थाना खानपुर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हे सम्बन्धित धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

तीन सूत्री मांगों को लेकर दिया एक दिवसीय धरना

संवाददाता

देहरादून। अपनी तीन सूत्री मांगों को लेकर संयुक्त मोर्चा के बैनर तले एक दिवसीय धरना दिया गया। आज संयुक्त मोर्चा (जेआईटीयू) के बैनर तले नेशनल इंश्योरेंस कम्पनी के क्षेत्रीय कार्यालय, राजपुर रोड़ में एक दिवसीय धरना का आयोजन किया गया। जिसमे एवं पेंशनभोगियों के सभी सदस्यों ने बड़ चढ़ कर हिस्सा लिया। धरना भारत सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों खिलाफ किया गया जिसमें उनकी प्रमुख मांगें थी कि बजट 2018 के प्रस्ताव मे चारों कम्पनीयों का विलय। अगस्त 2022 से लम्बित वेज रीविजन तत्काल प्रभाव से लागू किया जाए। फेमिली पेंशन को केंद्रीय कर्मचारियों की तर्ज पर 15 प्रतिशत से बढ़ाकर 30 प्रतिशत किया जाय। इसके साथ ही एनपीसी में नियोक्ता की भागीदारी 14 प्रतिशत की जाय।

मुख्यमंत्री ने लेखा परीक्षक के पद पर..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

अपेक्षा की कि आप सभी उत्तराखण्ड को सर्वश्रेष्ठ राज्य बनाने के हमारे 'विकल्प रहित संकल्प' की सिद्धि में भी इसी प्रकार अपना सहयोग देते रहेंगे।

वित्त मंत्री श्री प्रेम चन्द्र अग्रवाल ने भी नियुक्ति पत्र पाने वाले सभी युवाओं को बधाई एवं शुभकामनायें दीं।

इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव आनन्दवर्द्धन, सचिव सुरेन्द्र नारायण पाण्डेय, उप निदेशक वीरेश कुमार सिंह, सहायक निदेशक महीप कुमार सिंह, नियुक्ति पत्र प्राप्त करने वाले युवा सहित सम्बन्धित पदाधिकारी एवं अधिकारीगण उपस्थित थे।

नौ सालों से फरार चल रहा हत्यारोपी...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

पंवार द्वारा जमानत ली गयी थी, जिसके पश्चात से ही वह लगातार फरार चल रहा था। आरोपी के खिलाफ न्यायालय द्वारा पूर्व में गैर जमानती वांरट जारी किये गए थे, जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा उसके घर एलम थाना कांधला जनपद शामली उत्तर प्रदेश में कई बार दबिश दी गई थी पर आरोपी लगातार अपने ठिकाने व पहचान बदलकर गिरफ्तारी से बच रहा था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सिल्कयारा सुरंग हादसे पर आई जांच रिपोर्ट, निर्माण में पायी गयी कमियां

हमारे संवाददाता

देहरादून। सिल्कयारा सुरंग हादसे की जांच कर रही एक्सपर्ट पैनल की टीम ने अपनी रिपोर्ट शासन को सौंप दी गयी है। इस हादसे में 41 श्रमिक 17 दिनों तक सुरंग में फंसे रहे थे। बाद में कड़ी मशक्कत के बाद सभी को सकुशल बाहर निकाला गया था। हादसा किन कारणों से हुआ और क्या कुछ इसमें कमियां थी इसको लेकर धामी सरकार ने एक्सपर्ट पैनल की टीम गठित की थी।

जांच कर रहे पैनल ने अपनी रिपोर्ट में कई कमियों को उजागर किया है। जिससे निर्माणदायी एजेंसियां सवालों के घेरे में आ गई है। 70 पेज की रिपोर्ट में कहा गया है कि सुरंग परियोजना की डिजाइन प्रोजेक्ट रिपोर्ट (डीपीआर) में विस्तृत भू-तकनीकी और भूभौतिकीय जांच नहीं कराई गई थी। रिपोर्ट में कहा गया है कि सुरंगों को हिमालयी क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए भूकंपीय विचारों को ध्यान में रखकर डिजाइन किया जाना चाहिए। कहा गया है कि सुरंग में त्रासदी की स्थिति में निकासी योजना का अभाव था। बचने का कोई रास्ता नहीं था साथ ही अलार्म व निगरानी प्रणाली भी उचित नहीं थी।

इस परियोजना का निर्माण राष्ट्रीय राजमार्ग और बुनियादी ढांचा विकास निगम लिमिटेड (एनएचआईडीसीएल) द्वारा नवयुग इंजीनियरिंग कंपनी लिमिटेड के माध्यम से किया जा रहा है। इसकी अनुमानित लागत 853.79 करोड़ रुपये है। रिपोर्ट में कहा गया कि भविष्य की परियोजनाओं को अप्रत्याशित भूवैज्ञानिक आश्चर्यों को कम करने के लिए व्यापक साइट अध्ययन को प्राथमिकता देनी चाहिए। सुरंग परियोजनाओं को शुरू करने से पहले संपूर्ण भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण करना महत्वपूर्ण है। इसमें चट्टान संरचनाओं, भूकंपीय गतिविधि और संभावित जोखिमों का आकलन करना शामिल है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सुरंगों को भूवैज्ञानिक चुनौतियों का सामना करने के लिए डिजाइन किया गया है। जांच के लिए गठित पैनल में उत्तराखंड भूस्खलन शमन और प्रबंधन केंद्र के निदेशक शांतनु सरकार समिति के अध्यक्ष थे, और वाडिया इंस्टीट्यूट ऑफ हिमालयन जियोलॉजी के वैज्ञानिक खिंग शिंग लुराई, भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण के वैज्ञानिक सुनील कुमार यादव, वरिष्ठ वैज्ञानिक केंद्रीय भवन अनुसंधान संस्थान (सीबीआरआई) रुड़की थे। कौशिल पंडित, भूविज्ञान एवं खनिज विज्ञान विभाग के उप निदेशक जीडी प्रसाद और यूएसडीएमए देहरादून के भूविज्ञानी तंद्रिला सरकार समिति के सदस्य थे। रिपोर्ट में कहा गया है कि सुरंग में त्रासदी की स्थिति में निकासी योजना का अभाव था।

ओपीडी को कैशलेस किया जाये:सिंह

संवाददाता

देहरादून। गवर्नमेंट पेन्शनर्स वेलफेयर आर्गेनाईजेशन के अध्यक्ष चौधरी ओमवीर सिंह ने कहा कि गोल्डन कार्ड योजना के अन्तर्गत ओपीडी को कैशलेस किया जाये।

आज यहां पीडब्लूडी संघ भवन में गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर संगठन की एक बैठक चौधरी ओमवीर सिंह की अध्यक्षता में हुई। इस अवसर पर पेंशनर्स ने गोल्डन कार्ड योजना के अंतर्गत ओपीडी को कैशलेस किये जाने की पुरजोर मांग की। यह मांग पेंशनर्स लगभग तीन वर्षो से लगातार करते आ रहे हैं। लेकिन सरकार द्वारा इस पर कोई भी सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया जबकि इस व्यवस्था पर सरकार पर कोई भी आर्थिक भार भी नहीं पडना है। क्योंकि इसपर होने वाला खर्च कार्मिक तथा पेंशनर्स के मासिक अंशदान से ही होना है।

सेवानिवृत्त राजकीय अधिकारियों की एक अन्य मांग यह भी है कि राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण की गोल्डन कार्ड योजना में राज्य के लगभग तीस हजार पेंशनर्स से पुन: विकल्प लेकर योजना में दुबारा शामिल किया जाए जो कि जनहित में है और इस पर भी सरकार को कोई खर्च अपने अपनी जेब से न हीं करना है। सभी पेंशनर्स की आम राय थी कि राज्य स्वास्थ्य प्राधिकरण की समीति में मान्यता प्राप्त पेंशनर्स संगठनों के प्रतिनिधियों को भी शामिल किया जाए अन्यथा प्राधिकरण की बैठक खाना पूर्ति बन रही है। बैठक में सुशील त्यागी, दीपचंद शर्मा, आरआर पैन्यूली, पीसी खंतवाल, हेमेन्द्र सिह रौतेला, चंद्रभान सिंह मुल्तानी, राजपाल सिंह, आर पीएस रावत, दिनेश जोशी आदि शामिल थे।

अंबेडकर नगर मंडल के लाभार्थियों की कार्यशाला का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। अंबेडकर नगर मंडल के लाभार्थियों की कार्यशाला में लोगों से समन्वय बनाकर संपर्क अभियान चलाने पर जोर दिया गया।

आज देहरादून महानगर कार्यालय पर अंबेडकर नगर मंडल की लाभार्थी कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में महानगर के अध्यक्ष सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल के द्वारा मुख्य वक्ता के रूप में सभी कार्यकर्ताओं का स्वागत अभिनंदन किया एवं लाभार्थी संपर्क अभियान के महत्वपूर्ण विषय पर चर्चा करते हुए कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पिछले 10 साल की सरकार में केंद्र सरकार के द्वारा एवं प्रदेश सरकार के द्वारा कई योजनाओं के माध्यम से लाभार्थियों को लाभान्वित करने का काम हमारी सरकार ने किया है। आज जहां देश विकास की गति में आगे बढ़ रहा है वही हम सभी कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी है कि सभी लाभार्थियों से हम लोगों को संपर्क कर समन्वय स्थापित करना है साथ ही लाभार्थियों से संपर्क कर भारतीय जनता पार्टी का सरल ऐप पर इसको अपडेट करना है हम लोगों ने इस लाभार्थी अभियान के मंडलों के संयोजक और सहसंयोजक बनाए हैं जिनको कार्यकर्ताओं के माध्यम से चिन्हित कर लाभार्थियों तक संपर्क करना है। साथ ही हम लोगों को सभी लाभार्थियों से मिलकर आने वाले समय में लोकसभा चुनाव में उनकी भूमिका बन सके और वह भारतीय जनता पार्टी के पक्ष में मत कर सकें इसके लिए उनसे लगातार संपर्क बनाए रखना है ताकि आने वाले समय में जब लोकसभा के चुनाव हो तो नरेंद्र मोदी के पक्ष में सभी वोट करें और इस देश को विकसित राष्ट्र बनाने में अपनी अहम भूमिका निभाई। यह लाभार्थी संपर्क अभियान 1 मार्च से 3 मार्च तक चलेगा इसी बीच हम सब लोगों को लाभार्थियों से संपर्क बनाना है।

कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष पंकज शर्मा ने सभी कार्यक्रमों एवं मुख्य वक्ता का स्वागत अभिनंदन किया और यह आश्वासन दिलाया कि हमारा मंडल सभी लाभार्थियों से संपर्क कर जागरूकता के साथ सरल ऐप पर अपडेट करेंगे। कार्यक्रम में प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य हरीश डोरा, महानगर महामंत्री विजेंद्र थपलियाल, संदीप मुखर्जी, अंकुर जैन, वैभव अग्रवाल, सौरभ नौटियाल आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

एक नजर

दादा साहब फाल्के इंटरनेशनल अवॉर्ड 2024: शाहरुख खान बेस्ट एक्टर, नयनतारा बेस्ट एक्ट्रेस

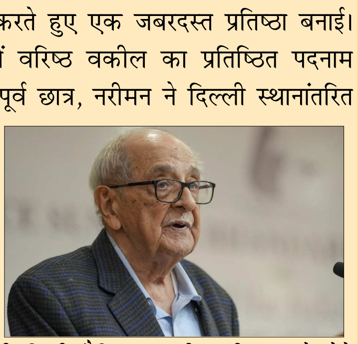
मुंबई। दादा साहब फाल्के इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल अवॉर्ड 2024 का आयोजन बीती रात मुंबई की ताज लैंड्स एंड होटल में किया गया। इस अवॉर्ड फंक्शन में कई अलग-अलग कैटेगरी में पुरस्कार दिए गए। इसमें शाहरुख खान को फिल्म जवान के लिए बेस्ट एक्टर का अवॉर्ड मिला। वहीं बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड साउथ एक्ट्रेस नयनतारा को फिल्म जवान के लिए दिया गया। नकारात्मक भूमिका में सर्वश्रेष्ठ अभिनेता - बॉबी देओल (एनिमल), सर्वश्रेष्ठ निर्देशक- संदीप रेड्डी वांगा (एनिमल), सर्वश्रेष्ठ अभिनेता समीक्षक- विक्की कौशल (सैम बहादुर), सर्वश्रेष्ठ संगीत निर्देशक- अनिरुद्ध रविचंदर (जवान), सर्वश्रेष्ठ पार्श्व गायक (पुरुष) - वरुण जैन, तेरे वास्ते (जरा हटके जरा बचके), सर्वश्रेष्ठ पार्श्व गायिका (महिला) - शिल्पा राव, बेशरम रंग (पठान) व टेलीविजन श्रृंखला में सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री- रूपाली गांगुली (अनुपमा), टेलीविजन श्रृंखला में सर्वश्रेष्ठ अभिनेता - नील भट्ट (गुम है किसी के प्यार में), वर्ष की टेलीविजन श्रृंखला- गुम है किसी के प्यार है, वेब सीरीज में, सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री- करिश्मा तन्ना (स्कूप), फिल्म उद्योग में उत्कृष्ट योगदान-मौसमी चटर्जी, संगीत उद्योग में उत्कृष्ट योगदान- केजे येसुदास, अवॉर्ड शो के रेड कार्पेट पर बॉलीवुड सितारों का जलवा देखने को मिला।

पैंगोंग फ्रोजन लेक मैराथन: सात देशों के 120 धावकों ने भाग लिया

लेह। दुनिया के 7 अलग-अलग देशों के 120 से अधिक धावकों ने मंगलवार को दुनिया की सबसे ऊंची जमी हुई झील मैराथन - पैंगोंग फ्रोजन लेक मैराथन के दूसरे संस्करण में भाग लिया। प्रतिभागियों ने दौड़ की दो श्रेणियों -21 किमी और 10 किमी में भाग लिया। इसका आयोजन लद्दाख के एडवेंचर स्पोर्ट्स फाउंडेशन द्वारा केंद्र शासित प्रदेश प्रशासन और 14 कोर भारतीय सेना के सहयोग से किया गया था। खेल सचिव लद्दाख रविंदर कुमार इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। उनके साथ चुशुल निर्वाचन क्षेत्र के पार्षद कोंचोक स्टैनजिन भी थे। इस दौड़ के पीछे मुख्य उद्देश्य तेजी से पिघल रहे हिमालय के ग्लेशियरों के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस मैराथन को थिएस्ट्रन टाइटल दिया गया, जिसका अर्थ है कि ग्लोबल वार्मिंग के प्रभाव के कारण जमी हुई पैंगोंग झील पर यह आखिरी दौड़ हो सकती है। साथ ही इसके माध्यम से चांगथांग जैसी जगहों पर शीतकालीन पर्यटन को बढ़ावा देना है। दरअसल यह पहली बार था कि पैंगोंग झील पूरी तरह से जम नहीं पाई थी जिसके बावजूद इस पर मैराथन का खतरा मोल लिया गया।

वरिष्ठ अधिवक्ता फली नरीमन का 95 वर्ष की उम्र में निधन

नई दिल्ली। प्रख्यात संवैधानिक न्यायविद् और सुप्रीम कोर्ट के अनुभवी वरिष्ठ वकील, फली एस. नरीमन का बुधवार को 95 वर्ष की आयु में नई दिल्ली में निधन हो गया। नरीमन की कानूनी यात्रा नवंबर 1950 में बॉम्बे हाई कोर्ट से शुरू हुई थी। 70 से अधिक वर्षों के दौरान, उन्होंने नई दिल्ली जाने से पहले शुरुआत में बॉम्बे हाई कोर्ट में कानून का अभ्यास करते हुए एक जबरदस्त प्रतिष्ठा बनाई। उनके कानूनी कौशल ने उन्हें 1961 में वरिष्ठ वकील का प्रतिष्ठित पदनाम दिलाया। गवर्नमेंट लॉ कॉलेज, मुंबई के पूर्व छात्र, नरीमन ने दिल्ली स्थानांतरित होने से पहले बॉम्बे हाई कोर्ट में अपनी प्रैक्टिस शुरू की, जब उन्हें इंदिरा गांधी सरकार द्वारा 1972 में अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल (एएसजी) नियुक्त किया गया था। जब 1975 में इंदिरा गांधी ने राष्ट्रीय आपातकाल लगाया तो नरीमन ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया और अपनी निजी प्रैक्टिस जारी रखी। उनके बेटे रोहिंटन नरीमन बाद में भारत के सॉलिसिटर जनरल बने और उसके बाद सुप्रीम कोर्ट में जज बने। उन्होंने 1994 से अंतर्राष्ट्रीय वाणिज्यिक मध्यस्थता परिषद के अध्यक्ष के रूप में कार्य किया। वो 1989 से इंटरनेशनल चैंबर ऑफ कॉमर्स के आंतरिक मध्यस्थता न्यायालय के उपाध्यक्ष रहे और कई अन्य प्रमुख पोस्टों के बीच 1995 से 1997 तक जिनेवा में अंतर्राष्ट्रीय न्यायविद आयोग की कार्यकारी समिति के अध्यक्ष का भी पदभार संभाला। नरीमन 1991 से 2010 तक बार एसोसिएशन के अध्यक्ष भी रहे। उन्हें जनवरी 1991 में पद्म भूषण और 2007 में पद्म विभूषण से सम्मानित किया गया। पूर्व सॉलिसिटर जनरल के निधन पर पीएम मोदी ने शोक व्यक्त किया है।



'पुण्य कर्म करने वाला ही धर्मात्मा है'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। जो नित्य सिद्ध हैं वे हमारे अंदर हैं किंतु जब तक हम अपने को शारीरिक मानसिक तथा अन्य दृष्टि से शुद्ध नहीं करेंगे वे हमें दर्शन नही देंगे। शुद्ध व्यक्ति शुद्ध से ही मिलना चाहता है। हम जैसे शारीरिक व्यसनों से पतित बने व्यक्तियों को भगवान दर्शन क्यों दे।

उक्त विचार ज्योतिष्पीठ व्यास आचार्य शिव प्रसाद ममगाई ने मेजर बिभूति शंकर ढोन्ढियाल की पुण्य तिथि पर आयोजित श्रीमद्भागवत कथा के विराम दिवस पर व्यक्त करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि पुण्य कर्म करने वाला ही धर्मात्मा है। मठ मंदिरों को अपनी सम्पत्ति मानकर जो उसकी किसी भी वस्तु का उपभोग करता है वह घोर पाप करता है। इसी प्रकार साधु संतों को किसी के अधीन नहीं रहना चाहिए। उन्होंने कहा आज तो बहुत से साधु भी धर्म के नियंत्रण में न रहकर सरकार की कृपा प्राप्त करने के लिए भाग दौड़ करते हैं। वे सरकार की धर्म विरोधी बातों का अंध समर्थन करते हैं। उन्होंने कहा कि उपवास एकादशी व्रत अन्नमय कोष को परम शुद्ध परम् शुद्ध करने का प्रमुख साधन है। ईश के ध्यान से मन कोष सिद्ध होता है। शरणागति से आनंदमय कोष सिद्ध होता है। अतः भक्ति के लिए सबसे पहले अपने शरीर और मन को पवित्र शुरू करना चाहिए तभी भक्ति की ओर प्रवत होने में सार्थकता होगी।

वही लोकगायिका पूनम सती के सुंदर भजनों ने भी लोगो का मन मोह लिया। आज आयोजक मंडल की ओर से विशाल भंडारे का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर विशेष रूप से सरोज ढोन्ढियाल वैष्णवी गिरीशचन्द्र सतीशचन्द्र हरिश्चंद्र कर्नल विकाश नौटियाल राजेश पोखरियाल मेजर के नाना रजनी कॉल कैप्टन निकिता कॉल सात्विक संजय सिंह चौहान विनोद चमोली प्रवीण चमोली लोकगायिका पूनम सती महेंद्र चमोली अपराजिताश्रीवास्तव चित्रा नैथानी शाम्भवी श्रीवास्तव सरस्वती रतूड़ी रोशनी रतूड़ी नंदा तिवारी लक्ष्मी बहुगुणा रेखा भट्ट सोनिया कुकरेती रेखा बडोनी अनिता भट्ट कविता डोभाल लज्जा सेन राधा थपलियाल मंजू बडोनी पंकज धस्माना प्रियंका हेमंत अभिषेक आदि भक्त गण भारी सँख्या में उपस्थित रहे।

सात अपहरणकर्ता गिरफ्तार, अपहरण किया गया बालक बरामद

हमारे संवाददाता

टिहरी। अपहरणकर्ताओं के मसूंबो को नाकामयाब करते हुए पुलिस ने मात्र कुछ घंटों के भीतर ही सात अपरणकर्ताओं के गिरफ्तार कर अपहरण किये गये बालक को सकुशल बरामद कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने अपहरण में प्रयुक्त कार भी बरामद की गयी है।

मामला देवप्रयाग थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती 19 फरवरी को मनीष चौधरी पुत्र दीवान सिंह निवासी हाल महादेव सर्विस सेन्टर पैट्रोल पम्प देवप्रयाग द्वारा थाने में आकर तहरीर देकर बताया गया कि मेरा साला रवि कुमार पुत्र संजय कुमार निवासी गोविन्दपुरम पैट्रोलपम्प देवप्रयाग उम्र-18 वर्ष को पेट्रोलपम्प देवप्रयाग से एक आर्टिगा कार से समय करीब 6.30 बजे सांय सौरभ चौहान सहित सात व्यक्तियों द्वारा मेरे साले को जबरन उठाकर गाडी में बैठाकर ऋषिकेश की तरफ अज्ञात स्थल हेतु लेकर गये है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर अपहणकर्ताओं की तलाश शुरू कर दी गयी। मामले में पुलिस द्वारा एसओजी की मदद लेकर तत्काल कार्यवाही करते हुए उक्त आर्टिका कार की तलाश करते हुए उसे रानीपोखरी में रुकवाया। देवप्रयाग पुलिस टीम द्वारा रात्रि में ही रवाना होकर आरोपियों को कार व अपहृत रवि को देवप्रयाग वापस लेकर आए। जहां आरोपियों से पूछताछ जारी है।

आखिरकार पकड़ा गया आतंक का पर्याय बना आदमखोर बाघ

❑तीन महिलाओं को मारकर क्षेत्र में बना रखी थी दहशत

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कॉर्बेट टाइगर रिजर्व के ढेला जोन में आतंक का पर्याय बना आदमखोर बाघ आखिरकार वन कर्मियों की पकड़ मे आ ही गया। तीन महिलाओं को मारने वाले बाघ को देर रात ट्रेंकुलाइज कर ढेला रेस्क्यू सेंटर में रखा गया है।

बता दें कि कई दिनों से बाघ को पकड़ने के लिए कॉर्बेट टाइगर रिजर्व व वेस्टर्न सर्किल की टीम संयुक्त रूप से काम कर रही थी। दोनों टीमें बाघ की लोकेशन को ड्रोन के माध्यम से ट्रेस करती रही। बीती रात बाघ द्वारा मारे गए भैसे के आसपास वन कर्मियों की टीम ने निगरानी बढ़ा दी थी। देर रात करीब 12 बजे के आसपास जब बाघ अपने किए गए शिकार पर पहुंचा। तभी पशु चिकित्सकों की टीम ने उसे ट्रेंकुलाइज करने के लिए डाट मारी। जिससे वह बेहोश हो गया, इसके बाद वन कर्मियों व रेस्क्यू टीम ने बाघ को पकड़कर ढेला रेस्क्यू सेंटर में भेजा गया। साथ ही इसके अलावा आसपास के इलाकों में गस्त को बढ़ा दिया गया है। पकड़ा गया बाघ ही महिलाओं का हत्यारा है अथवा उसके अलावा और बाघ भी क्षेत्र मे सक्रिय है इस पर वन कर्मियों की नजर है।

एटीएम का शटर तोड़कर डिजिटल लॉक व प्रिंटर चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने एटीएम का शटर तोडकर वहां से डिजिटल लॉक व रसीद प्रिंटर चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कैनरा बैंक प्रबंधक अंकित जोशी ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि विकासनगर में कैनरा बैंक का एटीएम है। गत रात्रि में चोरों ने एटीएम के शटर का ताला तोडकर वहां पर एटीएम मशीन को क्षतिग्रस्त कर डिजिटल लॉक व रसीद प्रिंटर चोरी करके ले गये हैं। 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 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।