मंगलवार
19 मार्च 2024

पृष्ठ 4
फलों के सेवन से जुड़े आम भ्रम और उनकी सच्चाई

पृष्ठ 5
अजय देवगन पर भारी पड़े आर माधवन

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 52
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

सौभाग्य वीर से डरता है और कायर को डराता है।
— अज्ञात

- कांग्रेस ने निर्वाचन आयोग को भेजा पत्र -

निष्पक्ष चुनाव के लिए डीजीपी को पद से हटाने की मांग

हमारे संवाददाता

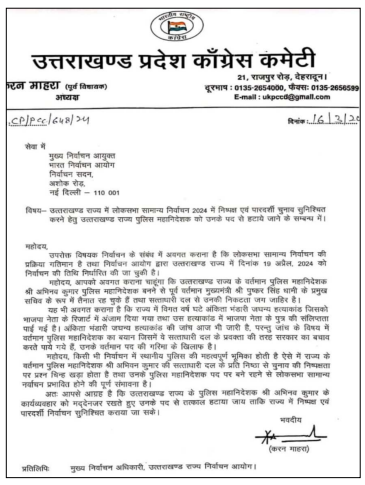
देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस कमेटी ने प्रदेश के पुलिस महानिदेशक को उनके पद से तत्काल हटाये जाने को लेकर मुख्य निर्वाचन आयुक्त भारत निर्वाचन आयोग को पत्र भेजा गया है। जिसमें उन्होने वर्तमान पुलिस महानिदेशक के सत्ताधारी दल के साथ निकटस्थ सम्बन्ध होने की बात कही है।

मुख्य निर्वाचन आयुक्त भारत निर्वाचन आयोग को भेजे गये पत्र के माध्यम से उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश

अध्यक्ष करन माहरा ने कहा है कि राज्य में 19 अप्रैल 2024 को निर्वाचन की तारीख निर्धारित की गयी है। उन्होने कहा कि राज्य के वर्तमान पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार पुलिस महानिदेशक बनने से पूर्व वर्तमान

उत्तराखण्ड प्रदेश काँग्रेस कमेटी
करन माहरा (पूर्व विधायक)
अध्यक्ष
21, राजपुर रोड़, देहरादून।
दूरभाष : 0135-2654000, फैक्स: 0135-2656599
E-mail : ukpccd@gmail.com

CP/PCC/648/24 दिनांक: 16/3/20..



सेवा में
मुख्य निर्वाचन आयुक्त
भारत निर्वाचन आयोग
निर्वाचन सदन,
अशोक रोड,
नई दिल्ली – 110 001

विषय– उत्तराखण्ड राज्य में लोकसभा सामान्य निर्वाचन 2024 में निष्पक्ष एवं पारदर्शी चुनाव सुनिश्चित करने हेतु उत्तराखण्ड राज्य पुलिस महानिदेशक को उनके पद से हटाये जाने के सम्बन्ध में।

महोदय,
उपरोक्त विषयक निर्वाचन के संबंध में अवगत कराना है कि लोकसभा सामान्य निर्वाचन की प्रक्रिया गतिमान है तथा निर्वाचन आयोग द्वारा उत्तराखण्ड राज्य में दिनांक 19 अप्रैल, 2024 को निर्वाचन की तिथि निर्धारित की जा चुकी है।
महोदय, आपको अवगत कराना चाहूंगा कि उत्तराखण्ड राज्य के वर्तमान पुलिस महानिदेशक श्री अभिनव कुमार पुलिस महानिदेशक बनने से पूर्व वर्तमान मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी के प्रमुख सचिव के रूप में तैनात रह चुके हैं तथा सत्ताधारी दल से उनकी निकटता जग जाहिर है।
यह भी अवगत कराना है कि राज्य में विगत वर्ष घटे अंकिता भंडारी जघन्य हत्याकांड जिसको भाजपा नेता के रिजार्ट में अंजाम दिया गया तथा उस हत्याकांड में भाजपा नेता के पुत्र की संलिप्तता पाई गई है। अंकिता भंडारी जघन्य हत्याकांड की जांच आज भी जारी है, परन्तु जांच के विषय में वर्तमान पुलिस महानिदेशक का बयान जिसमें वे सत्ताधारी दल के प्रवक्ता की तरह सरकार का बचाव करते पाये गये हैं, उनके वर्तमान पद की गरिमा के खिलाफ है।
महोदय, किसी भी निर्वाचन में स्थानीय पुलिस की महत्वपूर्ण भूमिका होती है ऐसे में राज्य के वर्तमान पुलिस महानिदेशक श्री अभिवन कुमार की सत्ताधारी दल के प्रति निष्ठा से चुनाव की निष्पक्षता पर प्रश्न चिन्ह खड़ा होता है तथा उनके पुलिस महानिदेशक पद पर बने रहने से लोकसभा सामान्य नर्वाचन प्रभावित होने की पूर्ण संभावना है।
अतः आपसे आग्रह है कि उत्तराखण्ड राज्य के पुलिस महानिदेशक श्री अभिनव कुमार के कार्यव्यवहार को मद्देनजर रखते हुए उनके पद से तत्काल हटाया जाय ताकि राज्य में निष्पक्ष एवं पारदर्शी निर्वाचन सुनिश्चित कराया जा सके।

भवदीय
(करन माहरा)

प्रतिलिपिः मुख्य निर्वाचन अधिकारी, उत्तराखण्ड राज्य निर्वाचन आयोग।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के प्रमुख सचिव के रूप में तैनात रह चुके है तथा सत्ताधारी दल के साथ उनकी निकटता जगजाहिर है।

उन्होने कहा कि राज्य में विगत वर्ष घटे अंकिता भण्डारी हत्याकांड जिसको भाजपा नेता के रिजार्ट में अंजाम दिया गया तथा उस हत्याकांड में भाजपा नेता के पुत्र की संलिप्तता पायी गयी है। इस हत्याकांड की जांच आज भी जारी है। जिसमें पुलिस महानिदेशक का बयान इस तरह दिया गया है जैसे वह सत्ताधारी दल के प्रवक्ता हो। जो उनके पद की गरिमा के खिलाफ है। उन्होने कहा कि किसी भी चुनाव में स्थानीय पुलिस की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ऐसे में राज्य के वर्तमान पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार की सत्ताधारी दल के प्रति निष्ठा से चुनाव की निष्पक्षता पर प्रश्न चिन्ह खड़ा होता है तथा उनके पुलिस महानिदेशक पद पर बने रहने से सामान्य निर्वाचन प्रभावित होने की पूरी संभावना है। उन्होने आग्रह करते हुए कहा है कि

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

लोकसभा चुनावः भाजपा ने किया नामांकन की तारीखों का एलान

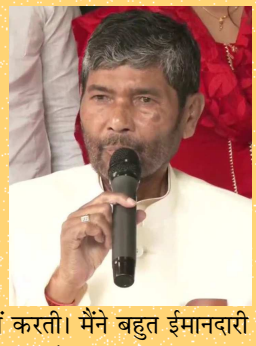
हमारे संवाददाता

देहरादून। लोकसभा चुनावों के दृष्टिगत तैयारियों को लेकर भाजपा मीडिया सेंटर के उद्घाटन के दौरान लोकसभा चुनाव प्रबंधन की बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान लोकसभा प्रत्याशियों के नामांकन की तिथियों के ऐलान के साथ ही चुनाव प्रचार में तेजी लाने व हर वर्ग से संपर्क के निर्देश दिए गए।

❑22 से 27 मार्च तक करेंगें भाजपा लोकसभा प्रत्याशी नामांकन

भाजपा मीडिया सेंटर में आयोजित चुनाव प्रबन्धन की बैठक के दौरान ऐलान किया गया कि अल्मोड़ा व हरिद्वार के लोकसभा प्रत्याशी 22 मार्च को अपना नामांकन करेंगें, 27 मार्च को नैनीताल, 26 मार्च को पौड़ी गढ़वाल व टिहरी गढ़वाल के प्रत्याशी अपना नामांकन दाखिल करेंगे। नामांकन में सीएम धामी स्वंय तो मौजूद रहेगे ही साथ ही केंद्रीय नेताओ की

भी मौजूदगी हो सकती है। हरिद्वार सीट से त्रिवेंद्र रावत का नामांकन ऑनलाइन होने की संभावना है। जिसके बाद वह एक बड़ा कार्यक्रम कर सकते है।



इस अवसर पर सीएम धामी ने कहा कि डबल इंजन की सरकार का दम प्रदेश के लोग देख रहे हैं, लिहाजा लोगों में पीएम मोदी को पुनः पीएम बनाने के लिए जबरदस्त उत्साह है। उनका उत्तरखंड से कर्म और मर्म का रिश्ता है। एक परिवार की तरह वह प्रदेश का ख्याल रखते हैं। लिहाजा अब समय हैं कि हम सब मिलकर अपने संरक्षक को पिछले दो चुनावों से भी अधिक मतों से पांचों सीट

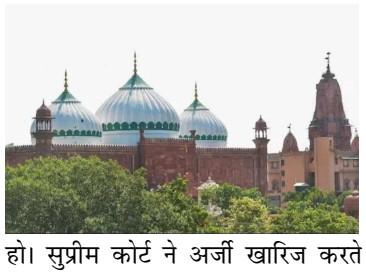
◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

पशुपति नाथ पारस ने केंद्रीय मंत्रिमंडल से दिया इस्तीफा

नई दिल्ली। राष्ट्रीय लोक जनशक्ति पार्टी के अध्यक्ष पशुपति कुमार पारस ने आज कैबिनट मंत्री के पद से इस्तीफा दे दिया है। कल सोमवार को एनडीए नीत भाजपा ने सीट शेयरिंग फॉर्मूले को शेयर किया था। ऐसे में माना जा रहा था कि पशुपति नाथ पारस इस बात से काफी नाराज थे कि उनकी पार्टी को एक भी सीट नहीं मिली। पारस ने इस्तीफा देते हुए कहा, 5-6 दिन पहले मैंने प्रेस वार्ता में कहा था कि मैं तब तक इंतजार करूंगा जब तक एनडीए सीटों की घोषणा नहीं करती। मैंने बहुत ईमानदारी से एनडीए की सेवा की। पीएम नरेंद्र मोदी देश के बड़े नेता हैं, लेकिन हमारी पार्टी और व्यक्तिगत रूप से हमारे साथ नाइंसाफी हुई, इसलिए मैं केंद्रीय मंत्री पद से इस्तीफा देता हूं सोमवार को भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव और बिहार प्रभारी विनोद तावड़े ने सीट शेयरिंग फॉर्मूले को साझा करते हुए बताया था कि भाजपा 17 सीटों पर अपने प्रत्याशियों को मैदान में उतारेगी, जबकि जेडीयू 16 पर अपना दावा ठोकेगी, और एक-एक सीट कुशवाहा और पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी की पार्टी (हम) को दिया।

श्रीकृष्ण जन्मभूमि विवादः सुप्रीम कोर्ट ने की मस्जिद कमेटी की याचिका खारिज

नई दिल्ली। मथुरा के श्रीकृष्ण जन्मभूमि विवाद में सुप्रीम कोर्ट से मस्जिद कमेटी को झटका लगा है। कोर्ट ने मस्जिद कमेटी की याचिका खारिज कर दी है। मथुरा में कथित तौर पर श्रीकृष्ण जन्म स्थान पर बनी शाही ईदगाह मस्जिद की इंतजामिया कमेटी ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के उस आदेश को चुनौती दी थी, जिसमें कोर्ट ने इस विवाद से जुड़े 15 मामलों को एक साथ जोड़कर सुनवाई करने का फैसला किया था।



आदेश में हाईकोर्ट ने आधार बताया था कि ये सभी मुकदमे एक ही तरह के हैं। इन सब में एक ही तरह के सबूतों के आधार पर फैसला होना है। लिहाजा कोर्ट का समय बचाने के लिए ये बेहतर होगा कि इन मुकदमों पर एक साथ सुनवाई

हो। सुप्रीम कोर्ट ने अर्जी खारिज करते हुए कहा कि हाईकोर्ट के आदेश में दखल देने का कोई कारण नजर नहीं आता है।

जस्टिस संजीव खन्ना की अगुवाई वाली बेंच ने कहा कि आदेश को वापस लेने की मांग करने वाली समिति का आवेदन पहले से ही हाई के पास पेंडिंग है। अदालत ने यह कहते हुए याचिका खारिज कर दी कि याचिकाकर्ता रिकॉल आवेदन पर आदेश के बाद एसएलपी को फिर से उठा सकते हैं। शाही मस्जिद ईदगाह ट्रस्ट की प्रबंधन समिति द्वारा दायर याचिका में तर्क दिया गया था कि 15 अलग-अलग मामलों को उचित सुनवाई के बिना जल्दबाजी में एक साथ शामिल किया गया है और एक मुकदमे को मुख्य मामले के रूप में नामित किया गया है। याचिकाकर्ता के वकील ने याचिका में तर्क दिया गया कि हाई कोर्ट का आदेश कानून और मामले के तथ्यों के हिसाब से गलत है। याचिका में आगे कहा गया था कि हाई कोर्ट ने आदेश पारित करने के लिए कोई कारण नहीं बताया है और मथुरा जिला कोर्ट से इलाहाबाद हाई कोर्ट में मुकदमों के हस्तांतरण को चुनौती देने वाली याचिका सुप्रीम कोर्ट के सामने पेंडिंग होने के बावजूद आदेश पारित किया गया था।

दून वैली मेल

संपादकीय

हवा का रुख भी समझिए हुजूर

चुनाव कार्यक्रम की घोषणा से भी पहले चुनाव परिणामों की घोषणा करने वाले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भारतीय जनता पार्टी के नेताओं ने सपने में भी नहीं सोचा होगा कि चंद दिनों में ही देश की राजनीतिक हवा इस कदर बदल जाएगी कि अबकी बार 400 पार का दावा और मोदी है तो मुमकिन है का नारा लगाने वालों के हौसले इतने पस्त हो जाएंगे कि उन्हें अब अपने जीत पाने का भी भरोसा नहीं रहेगा और वह विपक्ष के हमलों का जवाब देने और अदालत की फैसलों से इस कदर घबरा जाएंगे कि बचाव करने की स्थिति में भी नहीं रहेंगे। इसके दो उदाहरण सामने हैं पहले है वह इलेक्टोरल बांड जिस पर बीते कल एक बार फिर सुप्रीम कोर्ट ने संपूर्ण जानकारी न देने को लेकर कहां है कि एसबीआई तथ्यों को क्यों छुपाना चाहती है तथा 21 मार्च तक हर हाल में सारी जानकारी देने वह भी हलफनामे के साथ, कहा है। दरअसल एसबीआई का अब तक जिस तरह का रवैया रहा है वह यही दर्शाता है कि वह सत्ता के लिए काम कर रहा है, जनता या समाज के लिए नहीं। लेकिन एसबीआई फिर भी अपनी हरकतों से बाज नहीं आ रहा है उसे इस बात की भी कतई परवाह नहीं है कि देश के सबसे बड़े इस बैंक की साख उसी के कारनामों के कारण दांव पर लग चुकी है और आम आदमी का उस पर विश्वास समाप्त हो रहा है। एसबीआई अब जो भी चाहे प्रयास कर ले लेकिन उसके प्रयास अब कामयाब नहीं हो सकते हैं। जितना अधिक छानोगे उतनी ही अधिक किरकिरी होगी। फिक्की और एसोचैम जैसी संस्थाओं को भी अपनी मदद के लिए बुला लो वह भी अब आपकी कोई मदद नहीं कर पाएगी न केंद्रीय सत्ता पर काबिज सरकार और उसका कोई मंत्री बचा सकता है इसलिए अब आपको चंदे के इस धंधे का पूरा सच उगलना ही होगा। इसका आधा अधूरा सच सामने आने से जब सत्ता में बैठे लोगों में इस कदर घबराहट है तो पूरा सच सामने आने पर क्या होगा इसकी अभी कल्पना भी नहीं की जा सकती है। न खाऊंगा न खाने दूंगा का उद्घोष करने वालों ने अगर कुछ नहीं किया है तो वह इतना डरे हुए क्यों है देश के लोग चाहते हैं कि दूध का दूध और पानी का पानी हो तो होने दे न। यह इलेक्टोरल बांड देश का कितना बड़ा घोटाला है इसका सच अब सामने आना तय है। विपक्ष पर सदैव हमलावर रहने वाले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अब जिन मुद्दों का जिक्र जनता के सामने कर रहे हैं उसमें न विकसित भारत रह गया है और न अयोध्या मथुरा और काशी, कल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तेलंगाना में महिलाओं को यह बता रही थी कि वह जिस शक्ति के पुजारी है वह नारी शक्ति है। उन्होंने एक दिन पहले मुंबई में राहुल गांधी के शक्ति के खिलाफ लड़ाई की बात को जिस तरह नारी शक्ति के अपमान के साथ जोड़ने का प्रयास किया गया वह प्रधानमंत्री मोदी की उसे मानसिकता को बताने के लिए काफी है कि वह अब भी हवा हवाई बातों और मुद्दों पर चुनाव जीतने का मंसूबा पाले बैठे हैं। जिन लोगों ने वह राहुल गांधी का शक्ति के खिलाफ लड़ाई वाला भाषण सुना होगा वह देश के प्रधानमंत्री के कल शक्ति भाषण को सुनकर क्या सोच रहे होंगे अब उतना भी विवेक अगर किसी पार्टी व उसके नेताओं में नहीं रह गया है इसे उनकी हताशा ही कहा जा सकता है। नरेंद्र मोदी ने बीते दोनों चुनाव में अपने चेहरे पर भाजपा को चुनाव भले ही जीता दिए हो लेकिन वर्तमान के हालात 2014 व 2019 के बिल्कुल अलग है जिस सोशल मीडिया में मोदी और उनकी लोकप्रियता के सिवाय कुछ नहीं होता था उस सोशल मीडिया पर अब वर्तमान में क्या कुछ हो रहा है भाजपा के नेताओं को उस पर भी नजर डालने की जरूरत है।

यादव समाज विकास समिति ने धूमधाम से मनाया होली मिलन समारोह

संवाददाता

देहरादून। यादव समाज विकास समिति ने धूमधाम से होली मिलन समारोह मनाया। इस दौरान फूलों की होली वृंदावन की झांकियों ने लोगों का मन मोह लिया।

आज यहां जोगीवाला में यादव समाज विकास समिति द्वारा होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें शिरकत करने के लिए दूर दराज से यादव समाज के लोग पहुंचे। होली मिलन कार्यक्रम धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डीडी कॉलेज के चेयरमैन जितेन्द्र सिंह यादव ने हिस्सा लिया ओर दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। रंगारंग कार्यक्रम में राधा कृष्ण की झांकियों और मधुर संगीत से लोगों को झूमने पर मजबूर कर दिया। वहां उपस्थित लोगों ने एक दूसरे के साथ फूलों की होली खेली और सभी को होली की शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम को संवोधित करते हुए जितेन्द्र सिंह यादव ने कहा कि शिक्षा ही समाज और देश को विकास की ऊचाईयों पर ले जा सकती है। उन्होंने समाज के बच्चों को जो आर्थिक रूप से सक्षम

नहीं हैं और वह पढ़ना चाहते हैं उनके लिए अपने कॉलेज में फ्री एजुकेशन देने का एलान किया। उन्होंने कहा कि राजनीति बहुत छोटी चीज है। हम सभी के विचार अलग-अलग हो सकते हैं लेकिन हमारा उद्देश्य केवल एक ही होना चाहिए। हम सभी को एक दूसरे साथ और सहयोग देना चाहिए। किसी भी पिछड़े गरीब की मदद करें और अपने बच्चों को बेहतर शिक्षा दें। उन्होंने समाज के सभी लोगों को मिलजुल कर रहने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम का संचालन विकास चौहान और एडवोकेट मनोज यादव ने सामूहिक रूप से किया। कार्यक्रम के अंत में समिति के अध्यक्ष आरडी ने वहां उपस्थित सभी लोगों का आभार व्यक्त किया। इस दौरा समिति के संरक्षक डॉ एचपी यादव, सुनील यादव, अध्यक्ष आरडी यादव, महासचिव मनोज यादव एडवोकेट कोषाध्यक्ष संदीप यादव, प्रचार सचिव संजय यादव, हर्ष यादव, दया शंकर यादव, वेद प्रकाश यादव, सुरेश कुमार यादव एडवोकेट, अजय यादव, सियाराम यादव, विजय यादव, अजय यादव, श्रीमती ललिता यादव, श्रीमती सुमन यादव, सुरेश यादव, तारकेश्वर यादव, संदेश यादव, सरलेश् यादव, नवनीत यादव, प्रवीण यादव, अधीर यादव, रमेश प्रसाद यादव, कमल यादव, मनोहर यादव, एमके यादव, महेन्द्र यादव, देवी प्रसाद यादव, महेश यादव, इंद्रेश यादव, पवन यादव, सतवीर यादव, सुवोध यादव, आर एन यादव, राज किशोर यादव, रामखेलावन यादव, यस आर यादव, विकास सहित यादव समाज के सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

विद्युत कनेक्शन काटने पर बिजली कर्मियों के साथ मारपीट में मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। बिल का भुगतान ना करने पर बिजली कनेक्शन काटने पर बिजली कर्मियों के साथ मारपीट में मारपीट में एक के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार केवी उपसंस्थान विकासनगर के अवर अभियंता बारू सिंह ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उन्होंने जीवनगढ में राजस्व वसूली कैम्प लगाया था एवं राजस्व वसूली की जा रही थी तथा बकायादारों के विद्युत कनेक्शन काटे जा रहे थे इसी दौरान हनीफ पुत्र यासीन निवासी जीवनगढ का उन्होंने कनेक्शन काट दिया तभी हनीफ वहां पर आया उसने उसके व उसके लाईनमैन प्रवीन कुमार, अर्जुन चौहान, प्रवीन राठौर व दीपक कुमार के साथ गाली गलौच करते हुए मारपीट करनी शुरू कर दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विकसित भारत के सकल्प को बीजेपी की सरकार ही पूरा कर सकती है:नारंग

संवाददाता

देहरादून। जनसम्पर्क अभियान के दौरान हरीश नारंग ने कहा की बीजेपी की सरकार ही विकसित भारत के संकल्प को पूरा कर देश को मजबूत करने का कार्य कर सकती है।

आज यहां वार्ड 17 चक्खुवाला में भाजपा कार्यकर्त्ताओ के द्वारा घर घर जा कर भाजपा प्रत्याशी टिहरी गढ़वाल लोक सभा की माला राज्य लक्ष्मी शाह के लिये जन संपर्क अभियान चलाया गया। इस अवसर पर कार्यकर्त्ताओ को सम्बोधित करते हुऐ बीजेपी के वरिष्ठ नेता व पूर्व में मण्डल अध्यक्ष रहे हरीश नारंग ने कहा की बीजेपी की सरकार ही विकसित भारत के संकल्प को पूरा कर देश को मजबूत करने का कार्य कर सकती है और सदैव गरीब कल्याण का कार्य करती है और सभी को समान रूप से योजनाओं के दयारे में ला कर समाज के अंतिम व्यक्ति तक लाभान्वित करने का कार्य केवल बीजेपी की सरकार ही कर सकती है। इस अवसर पर सतीश कपूर, दीपा शाह, सौरव डोभाल, सतेंद्र भंडारी, कुलदीप सिंह, ललकार, रवि

शर्मा, मीना शर्मा, अमित वर्मा, संदीप गुप्ता, चन्दर मोहन अरोड़ा, श्याम सुन्दर, अजय, सोनू चौहान, लक्ष्मी पाल, सचिन सोंधी, अनस बेग, सागर सोनकर, सुरेश शाह, अरुण शाह, कृष्ण गोपाल रुहेला आदि उपस्थित थे।

जीआईसी डोभालवाला में तकनीकि शिक्षा प्रयोगात्मक करके सिखाया

संवाददाता

देहरादून। छात्रों के लिए 15 दिवसीय तकनीकी शिक्षण हेतु कार्यशाला के छटवें दिवस में प्रयोगात्मक कर सिखया गया।

आज यहां कै. प्रतीक आचार्य राजकीय इंटर मीडिएट कॉलेज, डोभालवाला में उत्तरांचल पीजी कॉलेज एंड मेडिकल साइंस के सहयोग से छात्रों के लिए 15 दिवसीय तकनीकी शिक्षण हेतु कार्यशाला के छठवें दिवस में प्रयोगात्मक कर सिखाया गया। तकनीकि शिक्षक उदय सिंह ने विधुत यंत्रों के प्रयोग का प्रशिक्षण दिया, पानी के पाइप की फिटींग की जानकारी दी। तकनीकि शिक्षक सरदार जनरल सिंह ने फेब्रिक कला (वैल्डिंग कार्य) को करते समय प्रयोग से पूर्व सावधानियों की जानकारी दी एवं प्रयोग करके सिखाया। सामाजिक कार्यकर्ता, कार्यशाला सयोंजक स्वामी एस. चन्द्रा ने बताया कि कार्यशाला में तकनीकी शिक्षण में छात्र-छात्राओं को 15 दिन तक प्लंबर कार्य, विद्युत कार्य, फेब्रिकेशन एवं सी.सी. टीवी/ कैमरा से सम्बंधित कार्य का प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जिससे गरीब छात्र-छात्राओं को अपने भविष्य में इसका लाभ मिलेगा, यह प्रशिक्षण कार्य 30 मार्च 2024 तक चलेगा। इस अवसर पर प्रधानाचार्य सुरेन्द्र सिंह बिष्ट, सामाजिक कार्यकर्ता स्वामी एस चंद्रा, (संस्थापक अध्यक्ष, शैल कला एवं ग्रामीण विकास समिति, देहरादून), तकनीकी शिक्षक राहुल कुमार ने सहयोग किया।

कांग्रेस एक बूथ 20 यूथ पर लडेगी चुनाव: गौड

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी की एक बैठक में कांग्रेसी नेता पीयूष गौड ने कहा कि कांग्रेस एक बूथ 20 यूथ की कार्ययोजना के साथ चुनाव मैदान में उतरेगी।

आज यहां ऑल इंडियन कांग्रेस कमेटी की एक बैठक शिविर कार्यालय टर्नर रोड पर आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता पीयूष गौड ने की। बैठक में आगामी लोकसभा के चुनाव को देखते हुए एक बूथ 20 यूथ का नारे को लेकर संगठन ने तैयारी की। गौड ने कहा कि लोकसभा चुनाव में पार्टी के प्रत्याशी को भारी बहुमत से विजयी बनाने की

अपील की।

गौड ने कहा कि प्रत्येक लोकसभा व विधानसभा की प्रभारी नियुक्त किए जाएंगे। गौड ने कहा कि कांग्रेस की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का काम ऑल इंडियन कांग्रेस संगठन के कार्यकर्ता करेंगे।

इस अवसर पर पीयूष गौड, भूपेंद्र धीमान, सुदामा सिंह, अकरम, रामजीलाल, शांति देवी, रहमान अली, चंद्र प्रकाश आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

एक्ने प्रोन स्किन के लिए ट्राई करें टमाटर के ये आसान फेस पैक, खिल उठेगी स्किन

अक्सर एक्ने प्रोन स्किन वाले लोग अपनी स्किन की समस्याओं से परेशान रहते हैं. बाज़ार में मिलने वाले केमिकल प्रोडक्ट से लेकर घरेलू नुस्खे तक, सब कुछ आजमा कर देख लिया, पर कोई खास फर्क नहीं पड़ता. लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपके किचन में मौजूद एक सामान्य सब्जी, टमाटर, आपकी स्किन की इस समस्या का समाधान कर सकता है टमाटर में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है, जो न केवल एक्ने को कम करने में मदद करती है, बल्कि स्किन को निखारने में भी मदद करता है. हम आपको टमाटर से बने कुछ आसान फेस पैक्स के बारे में बताएंगे, जिन्हें आजमाकर आप अपनी स्किन को खिला-खिला बना सकते हैं.

टमाटर और शहद का फेस पैक

टमाटर का रस और शहद को मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें. इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें. फिर हल्के गरम पानी से धो लें. शहद एंटी-बैक्टीरियल होता है, जो एक्ने को कम करने में मदद करता है.

टमाटर और नींबू का फेस पैक

टमाटर के रस में नींबू के रस की कुछ बूँदें मिलाएं. इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें. नींबू में मौजूद विटामिन सी स्किन को ब्राइट करता है और एक्ने के निशान को कम करता है.

टमाटर और दही का फेस पैक

टमाटर का पल्प और दही को मिलाकर एक स्मूथ पेस्ट बनाएं. इसे चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट तक छोड़ दें. दही स्किन को मॉइस्चराइज करता है और टमाटर के साथ मिलकर एक्ने को कम करता है.

टमाटर और ओटमील का फेस पैक

टमाटर के रस में ओटमील पाउडर मिलाएं ताकि एक गाढ़ा पेस्ट बन जाए. इस पेस्ट को अपने चेहरे पर 15-20 मिनट के लिए लगाएं और फिर धो लें. ओटमील एक प्राकृतिक एक्सफोलिएटर है जो मृत त्वचा को हटाने और एक्ने को कम करने में मदद करता है.

टमाटर और एलोवेरा का फेस पैक

टमाटर के रस में एलोवेरा जेल मिलाएं और चेहरे पर लगाएं. 20 मिनट बाद इसे धो लें. एलोवेरा जेल स्किन को मॉइस्चराइज करता है और इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटोरी गुण होते हैं, जो एक्ने और लालिमा को कम करते हैं.

देर तक सोने वाले हो जाएं सावधान !

हमारे बड़े-बुजुर्ग ब्रह्म मुहूर्त यानी सूर्योदय से पहले सोकर उठ जाने की सलाह देते हैं। आजकल की लाइफस्टाइल और दिनभर की भागदौड़ के बाद ऐसा कर पाना बहुत से लोगों के लिए आसान नहीं है। लोगों की दिनचर्या पूरी तरह बदल गई है। बहुत से लोग देर रात में सोते हैं और सुबह देर तक सोते ही रहते हैं। ऐसा करने वाले बड़े-बुजुर्गों की सुबह जल्दी उठने वाली सलाह मान लें, वरना उन्हें गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं झेलनी पड़ सकती है। देर तक सोने से कई बीमारियां आपके शरीर को शिकार बना सकती हैं।

सुबह देर तक सोने वालों की मेंटल हेल्थ बुरी तरह प्रभावित हो सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, ऐसा करने वालों में चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन और मूड स्विंग जैसी समस्याएं बढ़ सकती है, जिसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

सुबह देर तक सोते रहने से पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है। इससे बाउल धीमी गति से काम करता है। जिससे कॉन्स्टिपेशन की प्रॉब्लम्स हो सकती है। इसके अलावा पाइल्स की समस्या भी देर से उठने वालों को हो सकती है।

सुबह देर तक सोने वालों को सही तरह धूप नहीं मिल पाती है और शरीर का हार्मोन्स अपना संतुलन खोने लगता है। जिससे ब्लड प्रेशर लेवल और कोलेस्ट्रॉल का लेवल भी बढ़ सकता है। इससे हार्ट से जुड़ी कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

ऐसे लोग जिन्हें देर से सोकर उठने की आदत है, उनकी मेटाबॉलिक रेट काफी कम होती है। इसकी वजह से कुछ भी खाने के बाद कैलोरी बर्न करने में परेशानी आती है। जिससे शरीर में फैट जमा होने लगता है और इसकी वजह से मोटाबा बढ़ सकता है।

देर तक सोकर उठने वालों में हाई ब्लड प्रेशर की समस्या देखी जाती है, जिसकी वजह से डायबिटीज उन्हें अपना शिकार बना सकता है। जब कोई देर से सोकर उठता है तो उसका शुगर लेवल काफी कम हो सकता है। इससे भूख से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। आहार में असंतुलन डायबिटीज का रिस्क बढ़ा सकता है।

आंखों की सूजन को दूर करने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगी राहत

सूजी आंखों से चेहरा भी बहुत अजीब सा लगने लगता है और यह समस्या अधिक रोने, अनिद्रा की समस्या, हैंगओवर, गलत खान-पान और एलर्जी आदि की कारणों से हो सकती है। हालांकि, आपको इसे लेकर परेशान होने की जरूरत नहीं है क्योंकि कुछ घरेलू नुस्खों अपनाकर आप इससे राहत पा सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप सूजी आंखों को जल्द ठीक कर सकते हैं।

कोल्ड कंप्रेस का करें इस्तेमाल

अगर आप आंखों की सूजन से जल्द राहत पाना चाहते हैं तो इसके लिए कोल्ड कंप्रेस का इस्तेमाल लाभदायक सिद्ध हो सकता है। कोल्ड कंप्रेस के लिए आप ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं क्योंकि इसमें सूजन को कम करने और घाव भरने के गुण भी मौजूद होते हैं। इसके लिए तौलिए का थोड़ा सा हिस्सा ठंडे पानी में डूबो लें और फिर इसे निचोड़कर चार-पांच मिनट आंख की प्रभावित जगह पर लगाकर रखें।

खीरा भी है बेहतर विकल्प

खीरे का इस्तेमाल करके भी आप आंखों से जुड़ी कई समस्याओं से राहत पा सकते हैं और इसमें आंखों की सूजन को ठीक करना भी शामिल है। आंखों की सूजन से राहत पाने के लिए दो से तीन मिनट के लिए खीरे की दो मोटी स्लाइस को ठंडे पानी में भिगोएं और फिर इसे 10 मिनट के लिए अपनी बंद आंखों पर रखें। इससे न सिर्फ आंखों को ठंडक मिलेगी बल्कि आंखों की सूजन भी धीरे-धीरे कम होने लगेगी।

ग्रीन टी बैग आएंगे काम

ग्रीन टी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण मौजूद होता है, जो आंखों की सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले कुछ मिनट ग्रीन टी बैग को फ्रिज में रखें और फिर इन्हें फ्रिज से निकालकर ज्यादा से ज्यादा 10 मिनट तक अपनी आंखों पर रखें। हालांकि, अगर आपके पास ग्रीन टी बैग न हो तो आप इसकी जगह ब्लैक टी बैग का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अंडे के सफेद भाग का आई मास्क बनाए

अंडे के सफेद भाग में ऐसे एंजाइम मौजूद होते हैं, जो आंखों की सूजन को ठीक करने में प्रभावी ढंग से काम कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक अंडे को फोड़कर इसके सफेद भाग को एक कटोरी में निकाल लें। अब इसे एक चम्मच की मदद से अच्छी तरह से फेंटे और फिर इसे आंखों की सूजन से प्रभावित जगह पर लगाएं। जब यह सूख जाए तो ठंडे पानी से अपनी आंखों को धो लें।

जानिए लंबे बालों को घना करने का आसान तरीका

घने लंबे बाल हर किसी को पसंद होते हैं, लेकिन अपने बालों को ताजा और लंबा रखने के कुछ ही आसान तरीके हैं

एलो वेरा जेल: अगर आपके घर में एलो वेरा जेल नहीं है, तो एलो वेरा जेल बाजार से खरीदें। एलोवेरा जेल को स्कैल्प पर 10-15 मिनट के लिए लगाएं। फिर अपने बालों को ठंडे पानी से धो लें। एलोवेरा बालों के रोम को मजबूत करता है और बालों के विकास में मदद करता है।

अंडे: अंडे का प्रोटीन और सल्फर बालों को अंदर से बाहर तक मजबूत बनाता है और बालों का घनत्व बढ़ाता है। जैतून के तेल और अंडे को मिलाकर बालों की जड़ों से सिरे तक लगाएं। इसे 30-40 मिनट तक रखने के बाद शैंपू कर लें, इससे बाल सिल्की हो जाएंगे।

मेथी : पतले बालों को घना करने के लिए मेथी का प्रयोग जरूरी है। एक रात पहले मेथी को पानी में भिगो दें, अगले दिन भीगे हुए मेथी दानों को छान लें, आधा कप साफ पानी डालकर मिला लें। पेस्ट को बालों की जड़ों में 30 मिनट के लिए लगाएं। फिर अपने बालों को शैम्पू से धो लें। आप शैंपू करने से पहले नियमित रूप से नारियल तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

मेहंदी: आप अपने बालों की देखभाल के लिए हफ्ते में एक बार मेहंदी का इस्तेमाल कर सकती हैं। मेहंदी बालों को अंदर से मजबूत कर नए बाल उगाने में मदद करती है। सरसों का तेल बालों को सुंदर, बड़ा, मजबूत बनाने में मदद करता है। सरसों के तेल में एंटी-फंगल गुण होते हैं और यह बालों की रूसी और खुजली को दूर करता है। सरसों का तेल बालों को झड़ने से रोकता है। साथ ही अगर बालों की सुरक्षा करना संभव हो तो बाहर जाते समय बालों को कपड़े या घूंघट से ढक लें।

गर्दन पर कालापन आए तो हल्के में न लें, हो सकते हैं गंभीर बीमारी के संकेत

कई बार शरीर के किसी हिस्से में काली गहरी लाइनें पड़ जाती हैं। ज्यादातर गर्दन के हिस्से में ये लाइनें देखने को मिलती हैं। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में ये ज्यादा देखने को मिलते हैं। इन गहरी काली लाइनों को कितने भी सही तरह से साफ कर लें लेकिन ये साफ नहीं हो पाती हैं। ऐसे में कुछ लोग इन्हें यूं ही छोड़ देते हैं जो आगे चलकर खतरनाक रूप ले सकता है और एक बीमारी का संकेत भी हो सकता है। जिसका नाम अकन्थोसिस निगरिकन्स है। जिसकी वजह से शरीर के कई हिस्सों में पिगमेंटेशन शुरू होने लगते हैं।

क्या होता है अकन्थोसिस निगरिकन्स

डॉक्टर के मुताबिक, अकन्थोसिस निगरिकन्स एक तरह की पिगमेंटेशन ही हैं जो डायबिटीज के कारण होती है। ऐसे लोग जिन्हें प्रीडायबिटीज की समस्या है, उनमें ज्यादातर की गर्दन पर पिगमेंटेशन नजर आते हैं। इंसुलिन रेजिस्टेंस की वजह से ऐसा होता है। इसमें स्किन पर बड़े-बड़े डार्क पैचिस बनने शुरू हो जाते हैं।

अकन्थोसिस निगरिकन्स के क्या लक्षण हैं

जब त्वचा के रंग में बदलाव होने लगे तो ये अकन्थोसिस निगरिकन्स के संकेत हो सकते हैं। इसमें शरीर के कई हिस्सों में कालापन आने लगते हैं। त्वचा सख्त होने लगती है, स्किन पर रैशिज की समस्या होने लगती है। शरीर के जो हिस्से इन बीमारी से प्रभावित होते हैं, उनमें बगल, गर्दन, पेट या जांघ के बीच का हिस्सा, कोहनी, घुटने, होंठ, हथेलियां और पैर के तलवें शामिल हैं।

अकन्थोसिस निगरिकन्स का कारण

1. इंसुलिन रेजिस्टेंस ज्यादातर मामलों की वजह से ये समस्या हो सकती है। इसमें शरीर में पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का निर्माण नहीं हो पाता है, जिससे ग्लूकोज लेवल बढ़ता है और डायबिटीज का खतरा बढ़ता है।

2. हार्मोनल असंतुलन की वजह से भी ये समस्या हो सकती है। इसकी वजह से अंडाशय में गांठ होना, हाइपोथायराडिज्म या एड्रेनल ग्लैंड में दिक्कतें आ सकती हैं।

3. कई तरह की दवाईयां जैसे गर्भनिरोधक गोलियां या अन्य से भी इसका खतरा बढ़ता है।

4. लिंफोमा कैंसर की वजह से भी अकन्थोसिस निगरिकन्स हो सकता है। इसके अलावा पेट, कोलन और लिवर कैंसर में भी इस समस्या के होने के रिस्क रहता है।

अकन्थोसिस निगरिकन्स से कैसे बचें

1. इस बीमारी के होने पर सबसे पहले डॉक्टर को दिखाएं और टेस्ट से इसे कंफर्म करें।

2। डॉक्टर की बताई दवाईयां टाइम टू टाइम लें।

3. प्री डायबिटीज की वजह से ये समस्या है तो डाइट में सुधार और लाइफस्टाइल में बदलाव करें।

4. अपना वजन कंट्रोल रखें, क्योंकि इसका एक कारण मोटापा भी है।

कितना कुछ जाहिर होगा ?

आशंका जताई गई है कि सुप्रीम कोर्ट के आदेश में ही ऐसी बात शामिल है, जिससे कई महत्त्वपूर्ण सूचनाएं जाहिर होने से रह जाएंगी। फिलहाल, यह नहीं मालूम होगा कि किस व्यक्ति या उद्योग घराने ने किस पार्टी को कब और कितना चंदा दिया।

सुप्रीम कोर्ट ने आम चुनाव तक इलेक्ट्रॉल बॉन्ड्स संबंधित विवरण पर परदा डालने की भारतीय स्टेट बैंक की कोशिश नाकाम कर दी। कोर्ट के आदेश के मुताबिक अब 15 मार्च को स्टेट बैंक से मिली जानकारियां निर्वाचन आयोग को अपनी वेबसाइट पर प्रकाशित करनी होंगी। इससे देश को पता चलेगा कि इन बॉन्ड्स के माध्यम से किन लोगों या उद्योग घरानों ने राजनीतिक चंदा दिया। किस राजनीतिक दल को कितना चंदा मिला, यह ब्योरा भी आयोग की वेबसाइट पर आ जाएगा। मगर यह सूचना तो पहले से सार्वजनिक दायरे में उपलब्ध है। आशंका जताई गई है कि सुप्रीम कोर्ट के आदेश में ही ऐसी बात शामिल है, जिससे कई महत्त्वपूर्ण सूचनाएं जाहिर होने से रह जाएंगी। फिलहाल, यह नहीं मालूम होगा कि किस व्यक्ति या उद्योग घराने ने किस पार्टी को कब और कितना चंदा दिया। अगर ये जानकारियां सामने आतीं, तो सिविल सोसायटी के लोग यह आकलन करने की स्थिति में होते कि केंद्र और विभिन्न राज्यों में सत्ताधारी दलों को किन घरानों से कितना पैसा मिला।

फिर वे यह पड़ताल करते कि क्या संबंधित सरकार ने से फैसला लेते वक्त उन खास घरानों के साथ पक्षपात किया। यानी क्या उन घरानों को कोई अनुचित लाभ पहुंचाया गया। इससे वह पारदर्शिता आती, जिससे भविष्य में धनी-मानी तबकों और राजनीतिक दलों के बीच होने वाली प्रत्यक्ष लेन-देन पर रोक लगती। मगर, स्टेट बैंक ने कह दिया कि यह मिलान करने में उसे बहुत वक्त लगेगा। इस बीच उसके पास चंदा दाताओं और चंदा प्राप्तकर्ताओं की सूची है, जिसे वह सौंप सकता है। इस पर सुप्रीम कोर्ट ने टिप्पणी कर दी कि उसने कभी वह ब्योरा देने को नहीं कहा था, जिसके लिए स्टेट बैंक समय मांग रहा है। कोर्ट के इस नजरिए से उन बहुत से लोगों को निराशा हुई है, जो चुनावी चंदे में पूरी जवाबदेही के लिए प्रयासरत रहे हैं। इस तरह उनके नजरिए से देखा जाए, तो इलेक्ट्रॉल बॉन्ड्स के मामले में सुप्रीम कोर्ट का फैसला पारदर्शिता की आंशिक जीत ही है। अब देश के मतदाताओं को अगले आम चुनाव में अपना निर्णय बिना उपरोक्त महत्त्वपूर्ण जानकारी के ही तय करना होगा।(आरएनएस)

चुनाव से ठीक पहले

सीएए को सिर्फ सीमित चुनावी नजरिए से देखना उचित नहीं होगा। बल्कि यह भाजपा की वैचारिक परियोजना का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। इसके जरिए भारतीय नागरिकता को तय करने वाली कसौटियों में अब धर्म एक पहलू बन गया है।

केंद्र सरकार ने नागरिकता संशोधन कानून (सीएए) को लागू कर दिया है। इसके लिए जरूरी नियम जारी कर दिए गए हैँ। जाहिर है, ये कदम 18वें आम चुनाव से ठीक पहले उठाया गया है। खबरों के मुताबिक हफ्ते भर के अंदर चुनाव कार्यक्रम की घोषणा होने वाली है। उस पृष्ठभूमि में इसे सरकार और सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी के एक चुनावी कदम के रूप में देखा जा सकता है। महजबी आधार पर ध्रुवीकरण भाजपा की एक प्रमुख राजनीतिक ताकत है।

अगर चार साल पहले की घटनाओं पर- जब सीएए पारित हुआ था- गौर करें, तो तब इस कानून के खिलाफ एक बड़ा आंदोलन हुआ था, जिसमें मुस्लिम समुदाय ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। उसी सिलसिले में दिल्ली में दंगा भी हुआ। इससे सांप्रदायिक ध्रुवीकरण को हवा मिली थी। कानून लागू होने के साथ उन सारी घटनाएं की याद ताजा हो सकती है। इसके अलावा अगर फिर से इस कानून का विरोध हुआ, तो ऐसा माहौल और अधिक गरमा सकता है। बहरहाल, इस कानून को सिर्फ इस सीमित नजरिए से देखना उचित नहीं होगा। बल्कि यह भाजपा की वैचारिक परियोजना का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है।

इसके जरिए भारतीय नागरिकता को तय करने वाली कसौटियों में अब धर्म एक पहलू बन गया है। इस कानून के तहत अफगानिस्तान, पाकिस्तान और बांग्लादेश से भारत आने वाले गैर-मुस्लिम व्यक्ति भारतीय नागरिकता के लिए अर्जी दे सकेंगे। इस तरह मजहब नागरिकता तय करने की एक कसौटी बन जाएगा। समझा जा सकता है कि यही व्यवस्था करना इस कानून का मुख्य मकसद है।

वरना, अगर उद्देश्य पड़ोसी देशों में उत्पीड़ित व्यक्तियों को राहत देना होता, तो फिर इस कानून के दायरे में श्रीलंका और म्यांमार को भी शामिल किया जाता- जहां अधिकतर उत्पीड़ित व्यक्ति हिंदू धर्म को मानने वाले होते हैं। जाहिर है, कानून उत्पीड़ित शरणार्थियों को राहत देने के लिए नहीं, बल्कि भारतीय राज्य के मूलभूत स्वरूप में परिवर्तन के लिए बनाया गया है। भाजपा का हमेशा से यह एक वैचारिक उद्देश्य रहा है। इस बीच चूंकि सुप्रीम कोर्ट ने इसके खिलाफ दायरे याचिकाओं को लटका रखा है, इसलिए सरकार के इस ओर बढने़ का मार्ग प्रशस्त हो गया है। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

फलों के सेवन से जुड़े आम भ्रम और उनकी सच्चाई

फल फाइबर, कैल्शियम, आयरन, विटामिन-ए, विटामिन-सी और विटामिन- के जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होते हैं, जो सेहत को ढेरों लाभ पहुंचाते हैं।हालांकि, इंटरनेट पर फलों के सेवन को लेकर बहुत सारी गलत सूचनाएं वायरल होती रहती हैं, जिन्हें लोग सच मान लेते हैं, लेकिन इनकी सच्चाई कुछ और ही है।आइए आज हम आपको फलों को खाने से जुड़े कुछ भ्रम और उनकी सच्चाई बताते हैं।

भ्रम- फल हमेशा खाली पेट खाने चाहिए

शायद यह सबसे आम भ्रम है कि फल हमेशा खाली पेट खाने चाहिए, लेकिन यह बात सच से कोसों दूर है।सच्चाई तो यह है कि फल किसी भी समय खाए जा सकते हैं, लेकिन खाने के साथ इनका सेवन करना गलत माना जाता है।इसका कारण है कि भोजन के साथ फल खाने से पाचन की गति धीमी हो जाती है और यह ढंग से पच नहीं पाते हैं।यहां जानिए मीठे की लालसा को दूर करने वाले फल।

भ्रम- खाने से पहले या बाद में फल खाने से इनका पोषण खत्म हो जाता है

अगर आपका मानना है कि खाने से पहले और बाद में फल खाने से इनका पोषण खत्म हो जाता है तो बता दें कि यह भी एक गलत धारणा है।सच्चाई बस इतनी है कि भोजन के आसपास फल खाने से मेटाबॉलिज्म प्रभावित होता है।सुबह जल्दी या भोजन के बीच में पर्याप्त अंतराल रखते हुए फल खाना आदर्श है और अगर आपको आंत से जुड़ी कोई समस्या नहीं है तो आप फलों के कुछ टुकड़े भी खा सकते हैं।

भ्रम- फलों की मिठास सेहत को नुकसान पहुंचाती है

अगर आप इस वजह से फलों का सेवन नहीं करते हैं कि इसमें बहुत अधिक मिठास होती है, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है तो आपको बता दें कि यह सिर्फ एक भ्रम है।सच बात तो यह है कि फलों में फ्रुक्टोज और विटामिन-बी की भरपूर मात्रा शामिल होती है।ये ऐसे पोषक तत्व हैं, जो प्राकृतिक चीनी का एक अच्छा स्रोत माने जाते हैं और इनसे सेहत पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता।

भ्रम- मधुमेह रोगियों को फल नहीं खाने चाहिए

फल से जुड़ा एक भ्रम यह भी है कि इनका सेवन मधुमेह रोगियों को नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे उनकी मधुमेह की समस्या बढ़ जाती है, जबकि यह एक गलत तथ्य है।विशेषज्ञों की मानें तो मधुमेह रोगियों के लिए 55 से कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फलों का सेवन लाभदायक होता है।अगर मधुमेह रोगी सीमित मात्रा में फलों का सेवन करें तो इससे उन्हें कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा।यहां जानिए ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के तरीके।

भ्रम- फल खाने से शरीर में गर्माहट उत्पन्न होती है

कई लोगों का यह मानना है कि फल खाने से शरीर में गर्माहट उत्पन्न होने लगती है, लेकिन इस बात की सच्चाई से लोग अनजान हैं।दरअसल, कुछ फलों के छिलके में फाइटिक एसिड मौजूद होता है, जो शरीर में गर्माहट का कारण बनता है।अगर फल खाने से पहले उन्हें ठंडे पानी में एक-डेढ़ घंटे तक भिगोकर रख दें तो इस पर मौजूद फाइटिक एसिड धुल जाता है और शरीर को फलों के सेवन से ठंडक मिलती है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -106

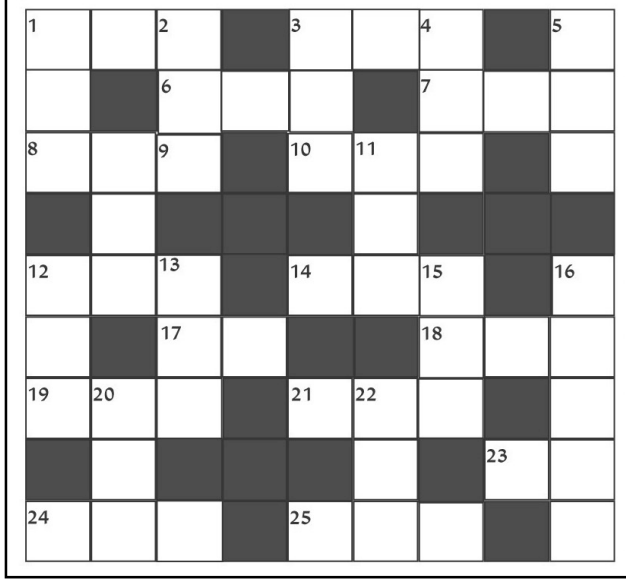
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जीत, फतेह 3. राशन सामान बेचने वाली एक जाति, वैश्य 6. मुर्गी की जाति की एक पक्षी, आधा... आधा बटेर 7. कमल, पंकज, भारत के एक दिवंगत प्रधानमंत्री का नाम 8. नहाने का स्थान, स्नानागार 10. ख्वाब, स्वप्न 12. बुलावा, निमंत्रण 14. तबाही, बर्बादी 17. कत्ल, वध 18. क्षतिपूर्ति, मुआवजा 19. करार, चैन, आराम 21. दृष्टि, निगाह 23. नाश करने योग्य 24. लाडला, प्यारा 25. सीताजी, जनकनंदनी।

ऊपर से नीचे

1. शादी, ब्याह 2. अनाथ, निराश्रित 3. साल, वर्ष 4. दोस्ताना, यारी 5. सुर, देव, भगवान 9. मनुष्य, इंसान, आदमी 11. पाटा जाना, चुकता करना, बात तय करना 12. कार्यक्षेत्र, गोल घेरा, वृत्त 13. अधीनता, मातहती, अधिकार 15. नगर 16. गैरजरूरी 20. दृष्टांत, सुपुर्दगी, उदाहरण 22. धरती, भूतल, धरातल।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 105 का हल

अं	त	■	म	री	ज	■	■	■
ग	ह	न	ता	■	ब	र	ब	स
■	की	■	धि	क्का	र	■	र	मा
■	का	■	का	■	द	वा	खा	ना
प	त	वा	र	■	स्त	र	■	■
ह	■	■	■	■	■	दा	मि	नी
ना	■	ए	ह	ति	या	त	■	लां
वा	च	क	■	हा	■	■	खू	ब
■	■	ता	ब	ड़	तो	ड़	■	र

ऐ वतन मेरे वतन से इमरान हाशमी की पहली झलक आई सामने

सारा अली खान अपनी अपकमिंग फिल्म ये वतन मेरे वतन लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। ये फिल्म लंबे समय से चर्चा में है। फिल्म जल्द ही रिलीज होने वाली है। कुछ समय पहले सारा अली खान का लुक सामने आया था। वहीं अब फिल्म में गेस्ट अपीरियंस देने वाले इमरान हाशमी का भी लुक जारी कर दिया गया है। इस फिल्म में एक्टर स्वतंत्रता सेनानी राम मनोहर लोहिया के किरदार में नजर आने वाले हैं।

सारा अली खान अपनी अपकमिंग फिल्म ये वतन मेरे वतन लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। ये फिल्म लंबे समय से चर्चा में है। फिल्म जल्द ही रिलीज होने वाली है। कुछ समय पहले सारा अली खान का लुक सामने आया था। वहीं अब फिल्म में गेस्ट अपीरियंस देने वाले इमरान हाशमी का भी लुक जारी कर दिया गया है। इस फिल्म में एक्टर स्वतंत्रता सेनानी राम मनोहर लोहिया के किरदार में नजर आने वाले हैं।

बता दें कि राम मनोहर लोहिया ने अंडरग्राउंड रेडियो को स्थापित करने और चलाने में अहम भूमिका निभाई, जो क्विट इंडिया मूवमेंट के दौरान महत्वपूर्ण था। उन्हें अपनी पूरी यात्रा के दौरान कई बार जेल में डाला गया, कैद किया गया और टॉर्चर भी किया गया लेकिन ब्रिटिश राज के खिलाफ देश की लड़ाई उन्होंने अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया। फिल्म ये वतन मेरे वतन में भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के गुमनाम नायकों को श्रद्धांजलि देती है।

फिल्म में अपने किरदार के बारे में बात करते हुए इमरान ने कहा कि- मैंने पहले कभी स्वतंत्रता सेनानी की भूमिका नहीं निभाई है, और राम मनोहर लोहिया के रूप में खुद को ढालने का मौका मिलना एक बेहद सम्मान की बात थी। मैंने कन्नन और दरब के साथ मिलकर काम किया और उनके द्वारा की गई व्यापक रिसर्च को समझने की कोशिश की, लोहिया जी के इतिहास और यात्रा को समझा और उसमें अपना अंदाज जोड़ा। ऐसी कहानी का हिस्सा बनना सौभाग्य की बात है।

फिल्म को करण जौहर, अपूर्व मेहता और सोमेन मिश्रा ने बनाया है। इसके डायरेक्टर कन्नन अय्यर हैं। फिल्म की कहानी अय्यर और दारब फारूकी ने लिखी हैं। फिल्म में सारा अली खान लीड रोल में हैं, जबकि इमरान हाशमी की गेस्ट अपीयरेंस हैं। इसके अलावा सचिन खेडेकर, अभय वर्मा, स्पर्श श्रीवास्तव, एलेक्स ओ नील और आनंद तिवारी भी अहम भूमिकाओं में हैं। ये फिल्म 21 मार्च को हिंदी में तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज होगी।

विश्वक सेन की फिल्म गामी ने दुनिया भर में 20.30 करोड़ से अधिक की कमाई की

विश्वक सेन की अनूठी फिल्म, गामी अपने बजट के बावजूद, बॉक्सऑफिस पर सफल साबित हो रही है। सीमित बजट पर बनी इस फिल्म को इसकी अनोखी कहानी, गैर-रेखीय कथा शैली, शानदार प्रदर्शन और असाधारण तकनीकी और उत्पादन मूल्यों के लिए सर्वसम्मति से चर्चा मिली।

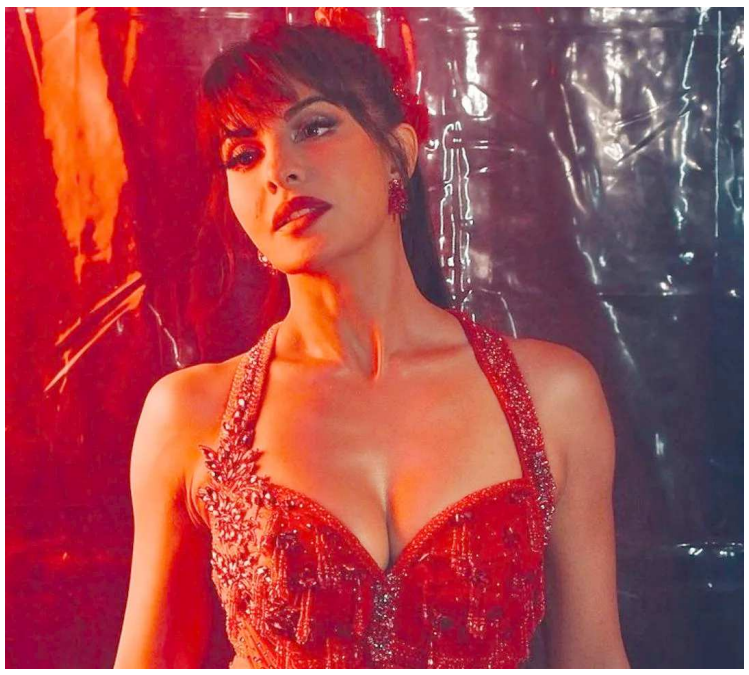
गेमी ने अपने तीन दिनों के प्रदर्शन में दुनिया भर में 20.30 करोड़ से अधिक की कमाई की और यह सभी क्षेत्रों में सभी खरीदारों के लिए एक लाभदायक उद्यम बन गया है। जहां फिल्म दो दिन में ही ज्यादातर इलाकों में ब्रेक ईवन के आंकड़े तक पहुंच गई थी, वहीं बाकी इलाकों में तीसरे दिन यह आंकड़ा हासिल कर लिया है। यह फिल्म संयुक्त राज्य अमेरिका में पांच लाख के आंकड़े के करीब है। आलोचकों की सराहना जीतने के अलावा, गामी एक बड़ी व्यावसायिक हिट बन रही है। विद्याधर कगीता, विशाख सेन और अन्य लोगों द्वारा की गई सारी मेहनत का फल बॉक्स ऑफिस पर फिल्म के उल्लेखनीय प्रदर्शन से मिला। यह फिल्म 7 साल से अधिक समय से बन रही थी और इसकी स्क्रिप्टिंग चरणों के दौरान यह उभरती रहती है। कार्तिक सबरीश ने क्राउड फंडिंग अभियान की मदद से इस फिल्म को वित्त पोषित किया है, जबकि बाद के चरण में वी सेल्युलॉइड्स प्रस्तुतकर्ता के रूप में फिल्म में शामिल हुए।

शैतान का वर्ल्डवाइड ताबड़तोड़ कलेक्शन, तीन दिन में फिल्म ने की बजट से ज्यादा कमाई

अजय देवगन और आर माधवन की थ्रिलर-एक्शन फिल्म शैतान दर्शकों को खूब एंटरटेन कर रही है. फिल्म 8 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और शुरुआत से ही दमदार कमाई कर रही है. शैतान ना सिर्फ घरेलू बॉक्स ऑफिस पर ऑडियंस की वाहवाही लूट रही है बल्कि वर्ल्डवाइड भी खूब नोट कमा रही है.

शैतान ने पहले दिन दुनियाभर में 22.5 करोड़ रुपए की शानदार ओपनिंग की थी. दूसरे दिन फिल्म ने 25.4 करोड़ रुपए का बिजनेस किया था. वहीं संडे को फिल्म को बॉक्स ऑफिस पर शानदार बढ़ोतरी मिली और फिल्म ने 27.1 करोड़ का ताबड़तोड़ कलेक्शन किया और अब महज तीन दिनों में फिल्म ने वर्ल्डवाइड कुल 75 करोड़ रुपए कमा लिए हैं. रिपोर्ट्स की मानें तो शैतान का बजट 60-65 करोड़ रुपए है और सिर्फ तीन दिनों के वर्ल्डवाइड कलेक्शन में फिल्म ने अपनी लागत निकाल ली है. घरेलू बॉक्स ऑफिस पर भी शैतान अच्छा कारोबार कर रही है. शैतान गुजराती फिल्म वश का रीमेक है. फिल्म को विकास बहल ने डायरेक्ट किया है और खुद अजय देवगन ने प्रोड्यूस किया है. फिल्म में अजय देवगन और आर माधवन के अलावा ज्योतिका और जानकी बोड़ीवाला लीड रोल में हैं. अजय देवगन इस साल कई फिल्मों के साथ सिनेमाघरों में दस्तक देने वाले हैं. शैतान के बाद एक्टर की फिल्म मैदान भी 23 जून को रिलीज होने के लिए तैयार है. इसके बाद अजय औरों में कहां दम था और रेड 2 में दिखाई देंगे. रेड 2 इसी साल 24 नवंबर को थिएटर्स में दस्तक देगी.

जैकलीन फर्नांडिस ने अपने डांस से फ्लोर पर लगाई आग, यिमी यिमी गाना हुआ रिलीज



बॉलीवुड की ग्लैमरस एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस जिन्होंने अपने एक्टिंग और डांसिंग टैलेंट से फैंस को खूब एंटरटेन किया है। उनके डांस के तो लोग दीवाने हुए जाते हैं। अब एक्ट्रेस का नया गाना भी जारी किया जा चुका है। इस गाने में भी जैकलीन ने धमाकेदार परफॉर्मेंस दी हैं।

यूं तो जैकलीन काफी समय से एक्टिंग से दूर हैं लेकिन अपने फैंस को एंटरटेन करने का वह कोई मौका नहीं जाने देती। अब वह एक धमाकेदार गाना लेकर आ गई हैं। जी हां यिमी यिमी गाना रिलीज हो गया है। इस गाने में जैकलीन अपने अलग अलग डांस मूव्स से फ्लोर पर आग लगाते नजर आ रही हैं। इस गाने को टायक और श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से सजाया है। जैकलीन के इस गाने को पियूष और शाजिया ने डायरेक्ट किया गया है। गाने को डीएमएफ फ्ले यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है और दर्शक इसको काफी पसंद कर रहे हैं। इस धमाकेदार गाने जैकलीन अलग-अलग अवतार में नजर आ रही हैं। गाने को एक्ट्रेस ने खुद अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है।

जैकलीन का गाना यिमी यिमी गाना सामने आने के बाद से ही एक्ट्रेस के फैंस उनके इस गाने पर खूब प्यार लुटा रहे हैं। अपने अलग अलग डांस मूव्स से एक्ट्रेस फ्लोर पर आग लगाती नजर आ रही हैं। यह गाना, एक शानदार ग्लोबल कोलैबोरेशन है, जिसने सामने आते ही दुनिया भर के फैन्स के दिलों को जीत लिया है।

पृथ्वीराज सुकुमारन की फिल्म द गोट लाइफ का शानदार ट्रेलर रिलीज

साउथ सुपरस्टार पृथ्वीराज सुकुमारन एक बार फिर पर्द पर धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। उनकी मच अवेटेड फिल्म द गोट लाइफ पिछले लंबे समय से चर्चा में बनी हुई थी। वहीं आखिरकार अब इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है।

फिल्म का ट्रेलर बेहद दमदार नजर आ रहा है, जहां पृथ्वीराज सुकुमारन एक नहीं बल्कि अलग-अलग किरदारों में दिख रहे हैं। ट्रेलर में देखा जा सकता है कि अपने सर्वाइवल के लिए पृथ्वीराज किस तरह से जद्दोजहद कर रहे हैं।

दरअसल, एक्टर एक अप्रवासी मजदूर की भूमिका में नजर आ रहे हैं, जो अपने घर वापस लौटने के लिए बेचैन है। वे सालों से किसी दूसरे देश में रेगिस्तान में फंसा हुए है और वहां से बाहर निकलने की पूरी कोशिश कर रहा है। कष्टों में जूझ रहा यह मजदूर एक बेहतर जीवन के तलाश में जुटा हुआ है, लेकिन उसके सामने कई सारी मुश्किलें आ रही हैं।

बता दें कि ये एक सच्ची घटना पर आधारित फिल्म है जिसे साउथ सिनेमा के मशहूर फिल्ममेकर्स ब्लेसी ने डायरेक्ट किया है। ये फिल्म 28 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी, जो हिंदी, तमिल, तेलुगु और कन्नड़ भाषा में बड़े पर्दे पर दस्तक देगी। बता दें कि इस फिल्म का म्यूजिक ए आर रहमान ने दिया है।

खात बात बता दें कि इस सर्वाइवल ड्रामा को बनाने में 10 साल का लंबा वक्त लगा है। इस बात का खुलासा खुद पृथ्वीराज ने किया था। इंडिया टुडे की एक रिपोर्ट के मुताबिक, एक्टर ने बताया था कि इस फिल्म को बनाने में एक दशक का समय लगा है। उन्होंने कहा था कि हम सभी ने कड़ी मेहनत की है। हमारे लिए ये सिर्फ एक मूवी नहीं है, इससे कई अधिक है। इस फिल्म की कहानी ने हमारे दिलों को छू लिया है। ये फिल्म जिंदगी भर हमारे साथ रहेगी। हमें उम्मीद है कि दर्शकों को भी ऐसा ही महसूस होगा।

अजय देवगन पर भारी पड़े आर माधवन

आर माधवन और अजय देवगन अभिनीत फिल्म शैतान आखिरकार लंबे इंतजार के बाद सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। यह अजय और माधवन के बीच पहला सहयोग हैइस फिल्म में दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री ज्योतिका भी मुख्य भूमिका में हैं, जो अजय की पत्नी बनी हैं।अब निर्माताओं ने शैतान का मुख्य गाना जारी कर दिया है, जिसे सिद्धार्थ बसरूर ने अपनी आवाज दी है। इस गाने के बोल कुमार ने लिखे हैं।

शैतान के निर्देशन की कमान विकास बहल ने संभाली है। इस फिल्म को जियो स्टूडियो, पैनोरमा स्टूडियो और देवगन फिल्म्स ने मिलकर बनाया है।फिल्म की कहानी आमिल कीयान खान ने लिखी है। शैतान 2023 में रिलीज हुई गुजराती फिल्म वश का रीमेक है।

रिपोर्ट्स के अनुसार, शैतान पहले दिन बॉक्स ऑफिस पर 10 से 12 करोड़ रुपये का कारोबार कर सकती है। वीकेंड में फिल्म की कमाई में बढ़ोतरी होने की उम्मीद है।

अजय देवगन की फिल्म दृश्यम का विजय सलगांवकर तो आपको याद ही होगा, वही किरदार जो अपनी बेटी को बचाने के लिए हर हद पार कर जाता है।अब एक बार फिर अजय फिल्म शैतान के जरिए ऐसी ही कहानी लाए हैं, जिसमें वह पिता बन शैतान से अपनी बेटी को बचाने की कोशिश करेंगे।

यह कहानी कबीर (अजय) और उसके हंसते-खेलते परिवार की है, जो अपनी पत्नी ज्योति (ज्योतिका), बेटी जाह्नवी (जानकी बोदीवाला) और बेटे ध्रुव (अंगद राज) के साथ अपने फार्म हाउस पर छुट्टियां मनाने जाता है।यहां बीच रास्ते में एक रेस्तरां पर कबीर, वनराज (आर माधवन) से टकराता है, जो उनका पीछा करते-करते फार्महाउस तक पहुंच जाता है। वनराज जाह्नवी को अपने वश में कर लेता है और उसे कठपुतली की तरह अपने इशारों पर नचाता है।

2024 के भारत में ऑरवेल का सत्य!

श्रुति व्यास

रोजाना एक ही तरह की चीजें पढ़ते रहने की बोरियत से मुक्ति के लिए मैंने पिछले वीकएंड 'एनीमल फार्म' फिर से पढ़ डाली। जार्ज ऑरवेल की यह कृति सच्चे अर्थों में कालजयी है। जब वह लिखी गई थी तब जितनी प्रासंगिक थी, उतनी ही आज भी प्रासंगिक है। सन् 1945 में प्रकाशित इस उपन्यासिका में शूकर (सुअर) बंधु जिस तरह सत्ता पर कब्जा जमाते हैं, वह सोवियत संघ (तब और रूस) जैसी तानाशाही और प्रोपेगेंडा की असीम ताकत के खतरों से दुनिया को सचेत करना है।

जानवरों का जमावड़ा जैसे-जैसे समतापूर्ण समाज से असमान समाज बनने की ओर बढ़ता है, वैसे-वैसे शासक शूकर, प्लाट बदलते जाते हैं। जार्ज ऑरवेल ने इस पुस्तक में सत्ता, आशा, झूठ, प्रोपेगेंडा और अंधश्रद्धा जैसे मुद्दों की बारीक पड़ताल की है। वे हमें बताते हैं कि किस तरह अंततः केवल सत्ता हासिल करना ही पहला और आखिरी लक्ष्य बन जाता है और सत्ता की यह लिप्सा कैसे समाज को नष्ट कर देती है।

'एनीमल फार्म' 20वीं सदी के मध्य के सोवियत संघ पर आधारित था। उसके पात्र नेपोलियन में हम स्टालिन और स्नोबॉल में ट्रोटोस्की को देख सकते हैं। अब न तो सोवियत संघ का कोई नामलेवा बचा है और न स्टालिन और ट्रोटोस्की हैं। मगर 'एनीमल फार्म' को आज की दुनिया की फेक न्यूज, जहरीले प्रोपेगेंडा और षड?त्रपूर्वक की जाने वाली ऑनलाइन ट्रोलिंग से आसानी से जोड़ा जा सकता है।'एनीमल फार्म' का मुख्य सन्देश यही है कि नैरेटिव, मीडिया पर जिसका नियंत्रण होता है, जीत उसी की होती है।

भले ही यह हमें असहज करे, मगर तथ्य यही है कि करीब तीन-चौथाई सदी पहले ऑरवेल ने जो रूपक बुना था, वह आज की हमारी दुनिया के राजनैतिक नैरेटिव पर भी लागू है।

अब जब सत्ता और पालिटिकल नैरेटिव की बात होती है, तो चुनाव का ध्यान हो आना स्वाभाविक है। भारत में चुनावी प्रक्रिया शुरू हो गई है। भारतीय जनता पार्टी ने एक-तिहाई से ज्यादा उम्मीदवारों की नामों की घोषणा कर दी है। चुनाव आयोग की टीमें राज्यों का दौरा कर तैयारियों का जायजा ले रही हैं। मीडिया हाऊस तरह-तरह के चमकीली-चटकीले राजनैतिक कॉन्क्लेव आयोजित कर रहा हैं, जो मिनी चुनावी सभा नजर आते हैं।

चुनावों का नतीजा क्या होगा, यह करीब-करीब तय है। अलग-अलग क्षेत्रों में जिसकी भी जीत-हार हो लेकिन सर्वोच्च नेता की जीत तय बताई जा रही है। हालाँकि परिणामों के तय बताए जाने के बाद भी वातावरण में रोमांच तो है।2024 के लोकसभा चुनाव को 'विचारधारात्मक कारणों' से महत्वपूर्ण बताया जा रहा हैं। लंदन की 'द इकनामिस्ट' पत्रिका ने लिखा है, ''इस साल भारत और अमेरिका में होने वाले दो बड़े चुनाव पूरी दुनिया के लिए प्रजातंत्र की परीक्षा होंगे।卐 क्या सचमुच? क्या वाकई भारत में प्रजातंत्र खतरे में है?

ऐसा बताया जा रहा है कि सन् 2014 के बाद से एक प्रजातंत्र के रूप में भारत की छवि फीकी पड़ती जा रही है। क्या ऐसा है? देश की सबसे बड़ी अदालत के जजों ने एकमत से भारत सरकार की 2018 में शुरू की गई इलेक्ट्रोरल बांड योजना को रद्द किया है।मीडिया कह रहा है कि विपक्ष आखिर विचारधारा से चालित क्यों नहीं है? अर्थव्यवस्था तेजी से आगे बढ़ रही है। भारत का सूरज दुनिया के आसमान में चमक रहा है। रिहाना हमारे देश के एक रईसजादे के शाहज़ादे की शादी में गानें गा रही हैं।भारत में इतना काम, इतना जलवा? क्या पश्चिम में है कोई ऐसा जो इसके मुकाबिल हो? अगर मोदीजी पांच साल और प्रधानमंत्री रह गए तो भारत सचमुच विश्वगुरू बन जाएगा।

सो देश में जो कुछ हो रहा है उसमें प्रजातंत्र के लिए खतरा क्या है? आखिकार प्रजातंत्र को किससे खतरा हो सकता है? प्रजातंत्र के दुश्मन वे हैं जो खुलकर और जानते-बूझते हुए प्रजातंत्र पर हमला करते हैं, जैसा कि इंदिरा गांधी ने इमरजेन्सी के दौरान किया था। क्या मोदी या उनके सिपहसालारों ने ऐसा कुछ किया है?

दरअसल मोदी इसलिए लगातारजीतते जा रहे हैं क्योंकि राजनैतिक नैरेटिव वे तय कर रहे हैं। उस पर उनका पूरा नियंत्रण है। जैसा कि जार्ज ऑरवल ने हमें बहुत पहले बताया था, विजेता वही होते है जिनका नैरेटिव पर नियंत्रण हो। नरेन्द्र मोदी ने संविधान या भारत की प्रजातांत्रिक संस्थाओं से प्रकट रूप में कोई बड़ी छेड़छाड़ नहीं की है। उन्होंने केवल नैरेटिव को अपने पक्ष में किया है। पश्चिम के अति वामपंथी और मध्य वामपंथी बुद्धिजीवी तबके का कहना है कि भारत की जनता डर के कारण मोदी का साथ दे रही है। जनता को लगता है कि अगर मोदी नहीं होंगे तो पाकिस्तान और चीन भारत पर कब्जा कर लेंगे और हिन्दुओं के सिर पर खतरा मंडराने लगेगा।

मगर वे यह भूल जाते हैं कि मोदी के राजनीति के मंच के केन्द्र में आने के काफी पहले से ही जनता का राजनीति से मोहभंग हो गया था। लोग बेचैन और अशांत थे। उनमें गुस्सा भी था और राजनीतिज्ञों के प्रति तिरस्कार का भाव भी। युवा और अशांत लोग कांग्रेस से बोर हो गए थे। उन्हें लगता था कि कांग्रेस समय के चक्र में एक निश्चित बिंदु पर अटक गई है और चूंकि प्रजातंत्र उन्हें यह अधिकार और मौका देता था कि वे अपना गुस्सा जाहिर कर सकें, इसलिए उन्होंने ऐसा किया। ठीक उसी तरह से जिस तरह उपन्यास में मेनर फार्म पर जानवर अपने गुस्से का इज़हार करते हैं और ओल्ड मेजर बहुत ही व्यवस्थित और प्रभावी ढंग से इस गुस्से का लाभ उठाते हुए उन्हें 'मनुष्य के अत्याचारों' के खिलाफ विद्रोह करने के लिए भड?ाता है। जैसा कि हमेशा होता है, कोई भी नई चीज अपने साथ नयी आशा लाती है। यह आशा आपके गुस्से पर छा जाती है और आपको अंधा बना देती है। विद्रोह करने वाले जानवरों को यह समझ में ही नहीं आता कि विद्रोह के नेतृत्व की नेकनियती पर भरोसा करने के कारण वे अंततः उसी व्यवस्था के लिए काम करने लगे हैं जो व्यवस्था उनका अत्यंत क्रूरतापूर्वक शोषण करती थी। सन् 2014 में लोगों ने बड़ी आशा से मोदी को सत्ता सौंपी। उन्हें मोदी की नेकनीयती पर पूरा भरोसा था। यह भरोसा आज भी कायम है, भले ही पिछले 10 सालों में केवल शासन तंत्र आगे बढ़ा हो और आम लोग वहीं के वहीं हों। इसी भरोसे ने विपक्ष को कमजोर और पंगु बना दिया। नरेन्द्र मोदी ने विपक्ष को नहीं कुचला, विपक्ष ने स्वयं को कुचल लिया। छोटी-बड़ी पार्टियों के सैकड़ों नेता एक अज्ञात भय के वशीभूत भाजपा का हिस्सा बन गए। विपक्ष को नहीं मालूम कि उसे क्या करना चाहिए। उसके पास न नैरेटिव है, न प्रोपेगेंडा है और न कोई चमत्कारिक व्यक्तित्व। विपक्ष, विपक्ष का काम करने में असफल और असमर्थ है।

हाल में प्रकाशित अपने एक लेख में शेखर गुप्ता ने लिखा कि भाजपा के पास बहुत शानदार पैकेज है। जो लोग पार्टी में हैं उन्हें विचारधारा की फेविकोल वहीं रोके रखता है। जो बाहर हैं, उन्हें सत्ता और सुरक्षा का आश्वासन पार्टी की ओर खींचता रहता है। बचे आम वोटर, तो उनके लिए मोदी की गारंटियां हैं ही। शेखर गुप्ता का आकलन गलत नहीं है। मगर इसमें एक विरोधाभास है, जिसे नजरअंदाज किया तो जा सकता है लेकिन नहीं किया जाना चाहिए।

आज राजनैतिक नैरेटिव विचारधारा से चालित नहीं है। कांग्रेस अगर बिखर रही है तो इसका कारण यह है कि राहुल गांधी पप्पू हैं और पार्टी के क्षेत्रीय नेताओ में वह चमक ही नहीं है जो लागों को आकर्षित कर सके। इस बीच भाजपा, मोदी की पार्टी बन गई है। जहां तक विचारधारा का सवाल है, उसे एक डिब्बे में अच्छी तरह से पैक करके पार्टी के आफिस के एक कोने में रख दिया गया है। भाजपा को भी आशा से ऊर्जा मिल रही है।

बिना किसी संकोच के यह तो कहा ही जा सकता है कि 2024 के चुनाव मोदी जीतेंगे। उनकी जीत शानदार होगी या नहीं, यह समय बताएगा। मगर मोदी की जीत प्रजातांत्रिक ढ? से ही होगी, भले ही उसमें विचारधारा की कोई भूमिका न हो। अगर हम लोकलुभावन-वाद को विचारधारा मान लें, तो हम यह भी कह सकते हैं कि यह जीत विचारधारा के आधार पर होगी। विपक्ष बिखर जाएगा क्योंकि उसे मोदी की तीसरी पारी से डर लग रहा है। हम पत्रकार शहरों और गाँवों और नुक्कड़ों पर जाएंगे, लोगों से बातें करेंगे और जो नैरेटिव उभरेगा उसे अपने पाठकों या श्रोताओं तक पहुंचाएंगे। पर हम यह कहने से कैसे बच सकेंगे कि विपक्ष कमजोर है या विपक्ष है ही नहीं? या एक राजनीतिज्ञ के रूप में राहुल गांधी अनाड़ी हैं? एग्जिट पोल करवाने वाली एजेंसियां अपने-अपने नंबर देंगीं, जो लोगो का उस आशा, जिसके निर्माता-निर्देशक मोदी हैं, में विश्वास और दृढ़ होगा।2014 में मोदी ने यह आशा जगाई थी कि इंडिया बदलेगा और अपने अतीत को पीछे छोड?र एक नई राह पर चलेगा।

सन् 2024 में इंडिया 'भारत' बन चुका है और अपने अतीत को पीछे छोड?र, रामराज्य की तरफ बढ़ रहा है। भारत के प्रजातंत्र को मोदी से उतना खतरा नहीं है जितना कि भारत के लोगों से है। ये चुनाव एक बार फिर यह बता बताएँगे कि अंधभक्ति और अंधश्रद्धा ने स्वतंत्रतापूर्वक सोचने की हमारी क्षमता को किस हद तक पंगु बन दिया है। ऑरवेल ने 1945 में ठिक लिखा था कि जीत उसी की होती हैं जो नैरेटिव को नियंत्रित करता है। निश्चित जानिए कि इस साल होने वाले चुनाव में भी जीत उसी की होगी जिसका नैरेटिव पर नियंत्रण है।

सू- दोकू क्र.106

	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

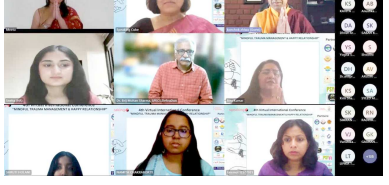
1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.105 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

मानसिक आघात प्रबंधन और खुशहाल रिश्ता विषय पर चौथा अंतर्राष्ट्रीय वर्चुअल कांफ्रेस आयोजित

देहरादून (कासं)। मानसिक आघात प्रबंधन और खुशहाल रिश्ता विषय पर चौथा वर्चुअल कांफ्रेस आयोजित किया गया। इस अवसर पर स्पीकिंगक्यूब की मनोवैज्ञानिक और प्ले थेरेपिस्ट श्रीमती गुरमीत शारदा ने सत्र की शुरुआत की।



डॉ. दीपिका चमोली शाही, स्पीकिंगक्यूब ऑनलाइन मेंटल हेल्थ कंसल्टिंग फाउंडेशन की संस्थापक और निदेशक ने स्पीकिंगक्यूब की कार्यवाही के बारे में अवगत कराया और कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी द्वारा साझा किया गया संदेश पढ़ा। गणेश जोशी ने आघात और नशीली दवाओं की लत उन्मूलन की दिशा में स्पीकिंगक्यूब के प्रयास की सराहना की। श्रीमती गुरमीत शारदा ने सम्मेलन के संरक्षक डॉ. अनिल प्रकाश जोशी, पद्मश्री और पद्म भूषण को जीवन में सकारात्मकता और शांति के महत्व के बारे में सम्मानित सभा को सम्बोधित करने लिए आमंत्रित किया।

सम्मेलन की मुख्य अतिथि, राज्य मंत्री श्रीमती मधु भट्ट ने महिला सशक्तिकरण और जीवन में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर अपने विचार रखें। मधु भट्ट ने डॉ. रीता कुमार, डॉ. रेनू महेश, डॉ. चेतन शारदा डॉ. नील कोब्रिन, डॉ. टीएम मुलौजदी, डॉ. आराधना शुक्ला, डॉ. मधुरिमा प्रधान, श्री नितेश शाही, डॉ. निधि वर्मा, डॉ. आभा सिंह, डॉ. अनीता चौहान, डॉ. शालिनी शर्मा, डॉ. बृजमोहन शर्मा को अपने-अपने क्षेत्रों में उत्कृष्टता के लिए सम्मानित किया।

इस अवसर पर डॉ. कर्नल (सेवानिवृत्त) चेतन शारदा, सलाहकार स्पीकिंगक्यूब, चिकित्सा विशेषज्ञ यशोदा अस्पताल गाजियाबाद ने पेशेवर जीवन में आध्यात्मिकता के महत्व के बारे में चर्चा की। रक्षा अकादमी पुणे के कमांडेंट, सेवानिवृत्त सेना अधिकारी कर्नल सुनील सिन्हा ने जीवन को शालीनता और बहादुरी से जीने के महत्व पर जोर दिया। डॉ. मधुरिमा ने अभिघातज के बाद के विकास और खुशी पर इसके प्रभाव पर शोध पर चर्चा की। साई फाये सॉल्यूशंस की संस्थापक और निदेशक डॉ. आभा सिंह ने वर्त्तमान समय की ताकत के महत्व पर चर्चा की।

एकेडमी ऑफ माइंडफुल साइकोलॉ कलिफॉर्निआ अमेरिका के संस्थापक डॉ. नील कोब्रिन सत्र में शामिल हुए और सर्वश्रेष्ठ फिट की कहानियों के माध्यम से सफल रिश्ते के बारे में बताया। दक्षिण अफ्रीका वेंडा विश्वविद्यालय के कार्यवाहक डीन डॉ. टीएम मुलौदजी ने दर्दनाक मुद्दों के इलाज के लिए दक्षिण अफ्रीका में प्रचलित विभिन्न उपचार पद्धतियों के बारे में चर्चा की। डॉ. दीपिका चमोली शाही, स्पीकिंगक्यूब ऑनलाइन मेंटल हेल्थ कंसल्टिंग फाउंडेशन की संस्थापक और निदेशक, एडजंक्ट फैकल्टी (ऑनलाइन) दक्षिणी न्यू हेमशायर, यूएसए ने सत्र का आभार व्यक्त किया।

किचन वेस्ट पृथककरण एवं निस्तारण पर कार्यशाला

संवाददाता

देहरादून। कृषि प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान तथा कैन हैल्प सामाजिक संस्था द्वारा किचन वेस्ट पृथककरण एवं निस्तारण पर कार्यशाला का आयोजन किया गया।

आज यहां कृषि प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान तथा कैन हेल्प सामाजिक संस्था के संयुक्त तत्वाधान में 'अर्थ सिस्टर' कार्यक्रम के अंतर्गत प्रेम नगर देहरादून क्षेत्र की गृहणियों हेतु 'किचन वेस्ट पृथककरण एवं निस्तारण' विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया गया। कार्यशाला के दौरान वरिष्ठ पर्यावरण संरक्षक एवं कैन हेल्प संस्था के प्रमुख वी ओझा के द्वारा कार्यशाला में सम्मिलित 50 महिलाओं को किचन एवं घर से निकलने वाले कूड़े के सही निस्तारण न होने के कारण होने वाले पर्यावरणीय क्षति के बारे में विस्तार पूर्वक बताया गया कि किस प्रकार पॉलीथीन में बंद करके खाना फेकने की वजह से पालतू पशुओं, जैसे गाय आदि के पेट में पॉलीथीन एकत्र हो जाती है और उनके मौत का कारण बनती है। तथा सही प्रक्रिया से कूड़ा निस्तारण न होने की वजह से वह किचन वेस्ट तो नालियों में जाने से उत्पन्न होने वाली सड़न तथा उसके फल स्वरुप उत्पन्न होने वाले बीमारियों के बारे में अवगत कराया गया तत्पश्चात सभी प्रतिभागियों को इस विकट समस्या के हल हेतु किचन वेस्ट से जैविक खाद बनाने का प्रयोगात्मक प्रशिक्षण भी दिया गया जिसका उपयोग महिलाएं अपने किचन गार्डन में कर सकें। धरती और मातृ शक्ति ही सृष्टि के सृजन की कारक है, और इस प्रकार नारी और धरती बहने हुई, इस बात को संज्ञान में लेते हुए, 'धरा सहोदारा' के रूप में सबने प्रण किया कि वो गीले और सूखे को अलग करेंगी तथा उससे जैविक खाद तैयार करेंगे तथा कांच प्लास्टिक आदि कचरे को पृथक करके सही तरीके से निस्तारण करेंगे। कार्यक्रम के दौरान डॉल्फिन कॉलेज की छात्राओं सेफाली, शिवानी सिंह, तृप्ति, मोनिका रावत, पल्लवी, शिवानी राणा ने भी सबके साथ अपने अनुभव सांझा किया। कार्यशाला के अंत में कृषि प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान के निदेशक अमित उपाध्याय ने सभी प्रतिभागियों का आभार प्रकट किया और इस प्रकार के कार्यक्रमों को आगे भी बढ़ाने का संकल्प लिया।

दून का युवक शराब तस्करी में गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

टिहरी। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने 14 बोतल अंग्रेजी शराब व 24 केन बीयर सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी देहरादून का रहने वाला है जिसके कब्जे से तस्करी में प्रयुक्त स्कूटी भी बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना घनसाली पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को ज्योदाणा पट्टी भिलंग में एक संदिग्ध स्कूटी सवार आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास स्कूटी में रखी 14 बोतल अंग्रेजी शराब व 24 केन बीयर बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम राहुल सिंह चौहान पुत्र स्व. जगदीश सिंह निवासी कैन्ट रोड ढाबा , मथुरावाला पो.मथुराबाला थाना नेहरू कालोनी देहरादून तथा हाल निवासी ग्राम लैणी बुडवा घनसाली। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

निष्पक्ष चुनाव के लिए डीजीपी को पद..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

उत्तराखण्ड राज्य के पुलिस महानिदेशक अभिनव कुमार के कार्यव्यवहार को मद्देनजर रखते हुए उनको उनके पद से तत्काल हटाया जाये ताकि राज्य में निष्पक्ष एंव पारदर्शी चुनाव सुनिश्चित कराया जा सके।

लोकसभा चुनावः भाजपा ने किया..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

उन्हे जीतकर दें। उन्होने कहा कि आज देश मोदीमय हो गया है लिहाजा पीएम मोदी का प्रचंड बहुमत के साथ तीसरी बार प्रधानमंत्री बनना निश्चित है।

प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा, संगठन द्वारा लोकसभा चुनाव से संबंधित नामांकन एवं अन्य सभी तैयारियों को अंतिम रूप दे दिया है। इसके अतिरिक्त पीएम नरेंद्र मोदी, राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, गृहमंत्री अमित शाह समेत अन्य सभी स्टार प्रचारकों को लेकर सभी लोकसभा सीटों से जानकारी ली गई है। जिसके आधार पर केंद्र से विचार विमर्श के बाद स्टार प्रचारकों की अंतिम सूची जारी की जाएगी। पार्टी ने तय किया है कि प्रत्येक बूथ के प्रत्येक पन्ने तक हमारे कार्यकर्ता पहुंचेंगे और जनता का आशीर्वाद हासिल करेंगे। बैठक में धामी सरकार के दो साल पूरे होने, अगले माह छह अप्रैल को पार्टी के स्थापना दिवस सहित कई कार्यक्रम आयोजित किए जाने पर भी निर्णय लिया गया।

बैंक संदिग्ध लेन-देन की जानकारी नोडल अधिकारी को देंगे: डीएम

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका ने कहा कि बैंक निर्वाचन के दौरान प्रतिदिन बैंक से रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए तथा संदेहजनक लेनदेन की सूचना नोडल अधिकारी व्यय अनुवीक्षण/मुख्य कोषाधिकारी के कार्यालय को प्रस्तुत की जाए।

आज ऋषिपर्णा सभागार, कलेक्ट्रेट देहरादून में लोक सभा सामान्य निर्वाचन, 2024 को समुचित ढंग से सम्पन्न कराये जाने हेतु जिलाधिकारी / जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती सोनिका की अध्यक्षता में जनपद की विभिन्न शाखाओं के प्रतिनिधियों के साथ बैठक आहूत की गई। बैठक में जिलाधिकारी/ जिला निर्वाचन अधिकारी ने सामान्य निर्वाचन 2024 के सफल संचालन हेतु लीड बैंक मैनेजर सहित समस्त बैंक के प्रबंधकों को निर्देश देते हुए कहा कि निर्वाचन के दौरान प्रतिदिन बैंक से रिपोर्ट प्रस्तुत की जाए तथा संदेहजनक लेनदेन की सूचना नोडल अधिकारी व्यय अनुवीक्षण/मुख्य कोषाधिकारी के कार्यालय को प्रस्तुत की जाए। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने निर्देशित किया कि लोक सभा सामान्य निर्वाचन, 2024 में अभ्यर्थियों द्वारा निर्वाचन व्यय हेतु पृथक बैंक खाता खोलने हेतु सभी बैंक अभ्यर्थियों के समर्पित काउन्टर खोलें। निर्वाचन अवधिक के दौरान, बैंक उक्त खातो में जमा और आहरण करने हेतु प्राथमिकता प्रदान करेंगे। बैंक खातो से संदेहजनक लेन-देन की सूचना प्रतिदिन वाहक अथवा ई-मेल पर मुख्य कोषाधिकारी, देहरादून/नोडल अधिकारी, निर्वाचन व्यय अनुवीक्षण को उपलब्ध करायेंगे। यदि सूचना शून्य है, तो शून्य सूचना उपलब्ध करायी जानी आवश्यक है। एटीएम/कैश वाहन के माध्यम से कैश संचालन भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार करें। बैठक में मुख्य कोषाधिकारी सुश्री नीतू भण्डारी, प्रबन्धक क्षेत्रीय अग्रणीय बैंक संजय भाटिया, लेखाकार भरत सिंह, सहित समस्त बैंकों के प्रबन्धक उपस्थित रहे।

लघु व्यापारियों ने फूलों की वर्षा कर मनाया होली मिलन समारोह

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापारियों ने फूलों की वर्षा कर होली मिलन समारोह मनाया।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों के सामूहिक एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसोसिएशन द्वारा प्रथम स्मार्ट वेंडिंग जोन के प्रांगण में फूलों की होली मिलन का कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें मुख्य अतिथि प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा रहे। होली मिलन समारोह की अध्यक्षता वरिष्ठ लघु व्यापारी नेता मोहनलाल ने की, कार्यक्रम का संचालन मनोज मंडल द्वारा किया गया। फूलों की होली मिलन समारोह में प्रथम वेंडिंग जोन के लाभार्थी लघु व्यापारियों ने एक दूसरे के माथे पर चंदन का टीका लगाकर फूलों की वर्षा करते हुए मिठाई बांटकर एक दूसरे को बधाइयां देते हुए पर्यावरण की रक्षा के लिए संकल्पित भी हुए। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा होली बुराई पर अच्छाई का प्रतीक है सभी साथियों को एकजुट होकर पर्यावरण की रक्षा के लिए आगे आकर अपने- अपने क्षेत्रों में होलिका दहन के दौरान हरे पेड़ों की कटाई ना हो इसका विशेष ख्याल रखना होगा। उन्होंने कहा होली के त्योहार में शुद्ध पेयजल की बरबादी ना हो इसके लिए भी आम लोगो को जागरूक होकर जल बचाने के लिए स्वयं आगे आना होगा।

घर के बाहर से स्कूटी चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने घर के बाहर खडी स्कूटी चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार शिवलोक कालोनी निवासी रूकमा 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 आयी तो उसने देखा कि उसकी स्कूटी अपने स्थान से गायब थी।

नशे के खिलाफ विभिन्न संगठनों का प्रदर्शन, राज्यपाल को भेजा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। नशे के खिलाफ विभिन्न संगठनों ने जिलाधिकारी कार्यालय पर प्रदर्शन कर जिला प्रशासन के माध्यम से राज्यपाल को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां उत्तराखण्ड महिला मंच, उत्तराखण्ड इंसानियत मंच, जनवादी महिला समिति, चेतना आंदोलन, भारत ज्ञान विज्ञान समिति, एस एफ आई, किसान सभा व जन संवाद समिति के पदाधिकारी जिलाधिकारी कार्यालय के समक्ष एकत्रित हुए। जहां पर उन्होंने नशे के खिलाफ प्रदर्शन कर जिला प्रशासन के माध्यम से राज्यपाल को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि देहरादून सहित राज्य भर के शहरों व गांवो तक भी लगातार नशे का चलन बढता जा रहा है। पिछले कुछ वर्षो में सरकारों द्वारा जिस तरह से शराब के व्यापार को बढावा देकर राज्य सरकार की आय बढाने की नीति पर निरंतर जोर दिया जाता रहा है, उसके चलते उत्तराखण्ड का युवा और हजारो परिवार बर्बाद हो रहे हैं। इतना ही नही नशे की बढती प्रवृति के चलते नशीले ड्रग्स के सौदागरों ने भी राज्य में अपने पांव पसार लिये हैं। बहुत तेजी से यहां के युवाओं को यह अपने चपेट में लेता जा रहा है। उन्होंने कहा कि अत्यंत खेद जनक है कि इतना कुछ गलत हो रहा है पर सरकार इस मुददे पर जरा भी गम्भीर नहीं है। जबकि उत्तराखण्ड की महिलाएं अपने बच्चों के भविष्य को लेकर नशे के खिलाफ लगातार आवाज उठाती रही है। उन्होंने स्पष्ट का है कि यदि इन मांगों पर तुरंत कार्रवाई करते हुए नशे की प्रवृत्ति पर रोक लगाने के लिए उक्त प्रभारी कदम सरकार द्वारा नहीं उठाए जाएंगे तो निश्चय ही राज्यव्यापी बडा आंदोलन किया जाएगा। इसकी पूरी जिम्मेदारी सरकार की ही होगी।

एक नजर

पुलिस और नक्सलियों की मुठभेड़, चार नक्सली ढेर

मुबंई (हसं)। महाराष्ट्र के गढ़चिरौली में पुलिस और नक्सलियों के बीच आज सुबह बड़ी मुठभेड़ हुई है। नक्सलियों के खिलाफ एक्शन में महाराष्ट्र पुलिस को बड़ी कामयाबी हाथ लगी है। एनकाउंटर के दौरान 4 नक्सली मारे गए हैं। बताया जा रहा है कि महाराष्ट्र पुलिस को खुफिया जानकारी मिली थी कि एक बड़ा नक्सल ग्रुप लोकसभा चुनावों में बड़ी वारदात को अंजाम देने के लिए गढ़चिरौली के जंगलों में छिपा है। इस जानकारी के बाद महाराष्ट्र पुलिस के स्पेशल कमांडो द्वारा जंगली इलाके में ऑपरेशन शुरू किया गया। काफी देर देर तक नक्सली और पुलिस के बीच एनकाउंटर चला। बाद में पुलिस ने मौके से 4 नक्सलियों के शव बरामद किए, इस दौरान पुलिस ने नक्सलियों के पास से एके 47 राइफल समेत कई हथियार जब्त भी किए। पुलिस के अनुसार मारे गए इन चारों नक्सलियों के ऊपर 36 लाख रुपए का इनाम रखा गया था। फिलहाल पुलिस ने इन नक्सलियों की पहचान उजागर नहीं की है। गौरतलब है कि गढ़चिरौली महाराष्ट्र का सबसे अधिक नक्सल प्रभावित इलाका है। बता दें कि इससे पहले बीते शनिवार को छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित कांकेर जिले में सुरक्षाबलों ने मुठभेड़ में एक नक्सली को मार गिराया था। कांकेर जिले के पुलिस अधीक्षक इंदिरा कल्याण एलेसेला ने बताया था कि जिले के कोयलीबेड़ा पुलिस थाना क्षेत्र में चिलपरस गांव के पास सुरक्षाबलों ने मुठभेड़ में एक नक्सली को मार गिराया।

झारखंड के पूर्व सीएम हेमंत सोरेन की भाभी सीता सोरेन भाजपा में हुई शामिल

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव से पहले झारखंड मुक्ति मोर्चा (झामुमो), पूर्व मुख्यमंत्री शिबू सोरेन और हेमंत सोरेन को बड़ा झटका लगा है। जेएमएम की पूर्व विधायक और झारखंड के पूर्व सीएम हेमंत सोरेन की भाभी सीता सोरेन बीजेपी में शामिल हो गईं। जामा की विधायक सीता सोरेन ने परिवार पर कई आरोप लगा दी। सीता ने कहा कि उन्हें और उनके परिवार को नजरअंदाज किया जा रहा है। पार्टी सुप्रीमो और अपने ससुर शिबू सोरेन को लिखे इस्तीफा पत्र में सीता ने कहा कि उनके पति दुर्गा सोरेन के निधन के बाद पार्टी उन्हें तथा उनके परिवार को पर्याप्त सहयोग मुहैया कराने में नाकाम रही। सीता ने कहा कि वह उपेक्षित महसूस कर रही थी और उन्होंने भारी मन से पार्टी की प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा देने का फैसला किया है। पार्टी सुप्रीमो और अपने ससुर शिबू सोरेन को लिखे इस्तीफा पत्र में सीता ने कहा कि उनके पति दुर्गा सोरेन के निधन के बाद पार्टी उन्हें तथा उनके परिवार को पर्याप्त सहयोग मुहैया कराने में नाकाम रही।

हेड कॉन्स्टेबल की हत्या का आरोपी ईनामी गैंगस्टर पुलिस एनकाउंटर में ढेर

चंडीगढ़। पंजाब पुलिस के कांस्टेबल अमृतपाल सिंह की हत्या का आरोपी गैंगस्टर सुखविंदर राणा सोमवार को पुलिस के साथ मुठभेड़ में मारा गया। अमृतपाल सिंह की रविवार को गैंगस्टर ने गोली मारकर हत्या कर दी थी, जब अपराध जांच एजेंसी (सीआईए) की टीम पंजाब के होशियारपुर जिले में उनके घर पर छापा मार रही थी। एसएसपी सुरिंदर लांबा ने कहा कि पुलिस उसकी (सुखविंदर राणा) तलाश कर रही थी। जब पुलिस ने उसका पता लगाया, तो उसने पुलिस पर गोलियां चला दीं। जवाबी कार्रवाई में राणा घायल हो गया। बाद में जब उसकी जांच की गई, तो वह मृत पाया गया। सिंह पर गोली चलाने के बाद गैंगस्टर राणा फरार हो गया था। घटना के बाद पुलिस की ओर से उसके बारे में जानकारी देने वाले को 25,000 रुपए का इनाम रखा गया था। पुलिस लगातार उसकी तलाश कर रही थी और सोमवार देर शाम पुलिस ने पुराना भंगाला के पास उसे घेर लिया और मुठभेड़ में मारा गया। पंजाब पुलिस की सीआईए टीम ने मुकेरियां के मंसूरपुर गांव में उस घर पर छापा मारा, जहां गैंगस्टर ने भारी मात्रा में अवैध असलहों का भंडारण किया था। जैसे ही टीम घर में प्रवेश कर रही थी, संदिग्ध ने गोलीबारी शुरू कर दी और कांस्टेबल अमृतपाल सिंह के सीने में गोली लग गई। इसके बाद गैंगस्टर घटनास्थल से भाग गया। इस बीच, एसएसपी सुरेंद्र लांबा के अनुसार, सिंह को शुरू में मुकेरियां के सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया और वहां से उसे एक निजी अस्पताल में रेफर कर दिया गया, जहां उसकी मौत हो गई।

ऋतु खंडूरी के गढ़वाल संसदीय सीट पर पार्टी प्रचार पर कांग्रेस ने की आपत्ति

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने ऋतु खंडूरी द्वारा गढवाल संसदीय सीट पर पार्टी प्रचार पर आपत्ति जताते हुए कहा कि विधानसभा अध्यक्ष को पीठ की मर्यादा का ख्याल रखना चाहिए।

आज यहां अपने कैम्प कार्यालय में पत्रकारों से वार्ता करते हुए एआईसीसी सदस्य व उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु खंडूरी द्वारा गढ़वाल संसदीय सीट पर भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याक्षी के चुनाव प्रचार में पार्टी की टोपी बिल्ला व झंडा ले कर चुनाव प्रचार करने पर आपत्ति दर्ज करते हुए कहा कि विधानसभा अध्यक्ष को पीठ की मर्यादा का ख्याल रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार से श्रीमती ऋतु खंडूरी भाजपा

विधानसभा अध्यक्ष पीठ की मर्यादा का ख्याल करें: धस्माना

के चुनाव प्रचार में रोड शो में कार्यालय उद्धघाटन में व पार्टी मंचों में भाजपा की टोपी बिल्ला लगा कर प्रचार कर रहीं हैं उससे विधानसभा अध्यक्ष के पद की गरिमा को चोट पहुंच रही है। धस्माना ने कहा कि देश के सबसे बड़े प्रदेश उत्तर प्रदेश जिसके विभाजन के बाद उत्तराखंड अस्तित्व में आया। उत्तराखंड की पिछली चार विधानसभा इनकी पीठ पर बैठे अध्यक्षों ने जो निष्पक्षता की स्वस्थ परंपराएं स्थापित की उनका पालन वर्तमान अध्यक्ष को भी करना चाहिए जिसमें वे कहीं न कहीं बड़ी चूक कर रही हैं। कांग्रेस नेता ने कहा कि पीठ पर बैठा व्यक्ति बेशक किसी न किसी दल के टिकट पर निर्वाचित हो कर आता है किंतु सदन के अध्यक्ष के रूप में निर्वाचित होने के बाद वो सभी के लिए और सब उसके लिए बराबर होते हैं व चुनाव के दौरान उससे यह अपेक्षा की जाती है कि वो एक मर्यादित तरीके से आचरण करे जिससे उसकी निष्पक्षता पर कोई प्रश्न चिन्ह न लगे। उन्होंने कहा कि आने वाले दिनों में उनको अपेक्षा है कि विधानसभा अध्यक्ष अपनी भूल को सुधारेंगी।

मारपीट कर जाति सूचक शब्दों का इस्तेमाल करने पर दो भाईयों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। गाडी पर टक्कर मारने का विरोध करने पर मारपीट कर जाति सूचक शब्दों का प्रयोग करने पर पुलिस ने दो सगे भाईयों पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार छबीलबाग खुडबुडा मौहल्ला निवासी हिमांशु गुनसर ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि संजय जयसवाल की कार चलाता है। उसने कार को अपने घर के बाहर गली में खडी की थी। वह अपने घर की छत पर था तभी वहां पर मोटरसाईकिल पर सवार शम्भू व उसका भाई लालू आये और कार को टक्कर मार दी। उसने जब उसने उनसे टक्कर मारने का कारण पूछा तो उन्होंने उसके साथ गाली गलौच करते हुए जाति सूचक शब्दों का प्रयोग करते हुए अपनी घर की छत से उनके घर पर पत्थर व ईटें मारने शुरू कर दी। जिससे उसकी गाडी के शीशे टूट गये तथा उसके चाचा अनिल कुमार व भाई आदित्य घायल हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

छात्रा के कमरे से 2 लैपटॉप, 3 मोबाइल व सामान चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने छात्र के कमरे से 2 लैपटॉप, 3 मोबाइल व अन्य सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नैनीताल निवासी अरूण कुमार ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह यहां सेवक आश्रम रोड में पीजी कालेज में रहता है। आज वह बाजार गया था। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसके कमरे से दो लैपटाप, तीन मोबाइल व अन्य सामान गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्कूल वैन में लगी आग, मची अफरा-तफरी

हमारे संवाददाता

नैनीताल। हल्द्वानी में आज एक स्कूल वैन में आग लग गई, गनीमत यह रही की स्कूल वैन में कोई भी बच्चे नहीं बैठे हुए थे। स्कूल वैन पूरी तरह से खाली थी। सूचना मिलने पर फायर सर्विस ने मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया।

यह पूरी घटना नवाबी रोड के पास की है। स्कूल वैन में आग लगने की सूचना मिलने पर फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंच गई, जिसने आग पर काबू पाया। स्कूल वैन में आग संभवत किसी तकनीकी कमी के चलते लगी, फिलहाल स्थिति अब सामान्य है। सिटी मजिस्ट्रेट एपी वाजपेयी भी मौके पर पहुंचे। उन्होंने बताया कि स्कूल वैन खाली थी। गाड़ी में तकनीकी कमी के चलते आग लगी है। जिसे फायर ब्रिगेड ने बुझा लिया, फिलहाल स्थिति पूरी तरह से सामान्य है,उनके द्वारा आरटीओ विभाग को भी सूचना दी गयी है,जो पूरे घटना की जांच करेगी।

विक्रम पलटने से एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। विक्रम पलटने से एक की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक की मां की तहरीर पर विक्रम चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मुनिकी रेती निवासी राधेश्याम रायवाला से विक्रम में बैठ घर की तरफ जा रहा था। विक्रम चालक ने तेजी व लापरवाही से विक्रम चलाते हुए वीरभद्र के पास विक्रम तेजी के कारण पलट गया जिससे राधेश्याम गम्भीर रूप से घायल हो गया। जिसको लोगों ने अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने मृतक की मां अशरफी यादव की तहरीर पर विक्रम चालक के खिलाफ 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।