बृहस्पतिवार
04 अप्रैल 2024

पृष्ठ 4
बेहतर नींद के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 खाद्य पदार्थ

पृष्ठ 5
भूमि पेडनेकर ने किया अपनी पहली वेब सीरीज दलदल का ऐलान

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 67
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

क्रोध यमराज के समान है, उसके कारण मनुष्य मृत्यु की गोद में चला जाता है।
— चाणक्य

दून वैली मेल

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

भाजपा ने किया उत्तराखंड का विकास: नड्डा

विशेष संवाददाता

पिथौरागढ़। अपने पहले चुनावी दौरे पर पिथौरागढ़ पहुंचे भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कांग्रेस पर बड़ा हमला करते हुए कहा कि कांग्रेस ने अपने कार्यकाल में जल-नभ व वायु तक सिर्फ घोटाले किए हैं जबकि भाजपा ने अपने 10 साल में विकास के काम किए हैं। कांग्रेस आतंकी हमलों के सबूत मांगने वाली राजनीतिक पार्टी है जबकि भाजपा ने देश की ओर आंख उठाकर देखने वालों को करारा जवाब दिया है।

उन्होंने कहा कि भारत एक बड़ी तेज गति से उभरने वाली अर्थव्यवस्था वाला देश बन चुका है। आज देश मैन्युफैक्चरिंग का हब बन चुका है आपके हाथों में अब मेड इन इंडिया का मोबाइल है। तकनीकी विकास में भारत चंद्रमा पर पहुंच गया है जहां विश्व का कोई देश नहीं पहुंच सका। उन्होंने उरी और पुलवामा का जिक्र करते हुए कहा कि पुलवामा में जब हमारे 40 जवान शहीद हुए तो प्रधानमंत्री ने कहा था कि तुमने बहुत बड़ी गलती कर दी है इसका परिणाम तुम्हें भोगना ही पड़ेगा। ठीक 10 दिन बाद हुए एयर स्ट्राइक में हमने उन्हें घर में घुसकर मारा। जबकि कांग्रेस की सरकारें ऐसी घटनाओं पर देश से सबूत मांगती थी।

❑कांग्रेस सरकार ने सिर्फ घोटाले किए ❑❑ सरकार की योजनाओं के लाभ गिनाये

भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि उत्तराखंड में बीते 10 सालों में जो विकास हुआ है उसकी किसी ने कल्पना भी नहीं की थी। आज भाजपा सरकार गरीबों के लिए घर बनवा रही है उत्तराखंड में हजारों लोगों को और पिथौरागढ़ में 6000 लोगों को पक्के घर मिले हैं उन्होंने कहा कि मां बहन पहले जंगल से लकड़ी लाती थी और चूल्हा जलाती थी भाजपा ने 11 लाख परिवारों को उज्ज्वला योजना के तहत गैस सिलेंडर दिए हैं जिसमें एक लाख उत्तराखंड को भी मिले हैं। जल के लिए कोसों पैदल जाना पड़ता था अब राज्य के 12 लाख घरों तक नल पहुंच चुके हैं। 5 लाख घरों में इज्जत घर बन गए हैं जिससे मां बहनों को खुले में शौच न जाना पड़े। 55 लाख लोगों को गंभीर इलाज के लिए मुफ्त चिकित्सा मिल रही है। कभी आपने सोचा था कि पहाड़ में रेल दौड़ेगी, वंदे भारत ट्रेन चलेगी, अल्मोड़ा और पिथौरागढ़ में एम्स बनेंगे लेकिन भाजपा की डबल इंजन सरकार ने यह सब करके दिखा दिया है। उन्होंने मंच पर मौजूद अल्मोड़ा सांसद अजय टम्टा को एक बार फिर जिता कर संसद भेजने की अपील करते हुए कहा कि अगर विकास चाहिए तो एक बार फिर केंद्र में मोदी की सरकार बनाएं।

धर्मनगरी में बदमाशों के हौसले बुलंद: भाजपा नेता के घर पर की ताबड़तोड़ फायरिंग

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार के रुड़की क्षेत्र से बाइक सवार बदमाशों द्वारा भाजपा नेता के घर पर ताबड़तोड़ फायरिंग का सनीखेज मामला सामने आया है। जिससे इलाके में दहशत फैल गई। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार यहां बीती देर रात बाइक सवार बदमाशों ने उद्योगपति व भाजपा नेता रॉबिन चौधरी के घर पर ताबड़तोड़ फायरिंग की। बताया जा रहा है कि बदमाशों ने मुंह ढक रखा था, इसीलिए उनकी पहचान नहीं हो पाई है। बदमाशों की तरफ से चलाई गई एक गोली घर के गेट पर तो दूसरी बाहर खड़ी कार में लगी। इस घटना के बाद इलाके में हड़कंप मच गया।

रुड़की क्षेत्रांतर्गत गंगनगर कोतवाली क्षेत्र के रामनगर इलाके में स्थित भाजपा नेता रॉबिन चौध री के घर पर देर रात बाइक सवार तीन बदमाशों ने धावा बोल दिया। बदमाशों के अंधाधुंध फायरिंग से इलाके में सनसनी फैल गई थी। वारदात देर रात की बताई जा रही है। गोलियों की आवाज सुनकर

जब घरवाले और आसपास के लोग बाहर आए, तो बदमाश वहां से फरार हो चुके थे। बदमाशों के मुंह पर कपड़ा लपेटे होने के कारण सीसीटीवी फुटेज से बदमाशों की पहचान नहीं हो रही है। घटना के बाद भाजपा नेता रॉबिन चौधरी ने तत्काल मामले की जानकारी पुलिस को दी। सूचना मिलते ही तुरंत मौके पर पहुंची और मामले की जांच पड़ताल में जुट गई। भाजपा नेता ने बताया कि जिस समय

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

संजय निरुपम 6 साल के लिए कांग्रेस से निष्कासित

मुंबई। कांग्रेस ने अपने पूर्व सांसद संजय निरुपम को पार्टी विरोधी बयानों और अनुशासनहीनता के आरोप में बुधवार को छह साल के लिए पार्टी से निष्कासित कर दिया। पार्टी के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल की ओर से जारी एक विज्ञप्ति के अनुसार, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने अनुशासनहीनता और पार्टी के खिलाफ बयानों की शिकायतों का संज्ञान लेते हुए संजय निरुपम को छह साल के लिए पार्टी से निष्कासित करने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी। कांग्रेस की मुंबई इकाई के पूर्व प्रमुख निरुपम ने बृहस्पतिवार को सुबह सोशल मीडिया मंच एक्स पर कहा, ऐसा लगता है कि पार्टी ने कल रात मेरा त्यागपत्र मिलने के तुरंत बाद मेरे निष्कासन का निर्णय ले लिया। ऐसी तत्परता देखकर अच्छा लगा। खरगे को लिखे पत्र में निरुपम ने कहा, मैंने आखिरकार आपकी बहुप्रतीक्षित इच्छा को पूरा करने का फैसला किया है और मैंने अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा देने का निर्णय ले लिया है। पूर्व सांसद संजय निरुपम ने अपने निष्कासन को लेकर कांग्रेस नेतृत्व पर बृहस्पतिवार को कटाक्ष करते हुए दावा किया कि पार्टी को अपना इस्तीफा भेजने के बाद उन्हें निष्कासित किया गया।

दिल्ली हाईकोर्ट ने अरविंद केजरीवाल को सीएम पद से हटाने की याचिका की खारिज

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को दिल्ली हाईकोर्ट से बड़ी राहत मिली है। दिल्ली हाईकोर्ट ने उस याचिका को खारिज कर दिया है, जिसमें केजरीवाल को दिल्ली के सीएम पद से हटाने की मांग की गई थी।

हाईकोर्ट ने मामले की सुनवाई के दौरान कहा कि लोकतंत्र को अपने तरीके से काम करने दें। कोर्ट ने सुनवाई के दौरान साफ कर दिया कि लोकतंत्र को कोई निजी एजेंडे के लिए इस्तेमाल नहीं कर सकता है। कोर्ट ने आगे कहा कि आप पहले दूसरे फोरम में भी इस मुद्दे को उठा चुके हैं। कोर्ट ने ये भी साफ कर दिया है कि वह दिल्ली के उपराज्यपाल को इस मसले पर किसी तरह का कोई निर्देश नहीं देने जा रहे हैं। कोर्ट ने कहा कि एलजी को हमारे मार्गदर्शन की कोई जरूरत नहीं है। वो कानून के हिसाब से निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र हैं। बता दें कि दिल्ली के उपराज्यपाल वी। के। सक्सेना ने बुधवार को कहा था कि राष्ट्रीय राजध ानी सरकार जेल से नहीं चलाई जाएगी। सक्सेना की यह टिप्पणी आम आदमी पार्टी (आप) के नेताओं के उन बयानों की पृष्ठभूमि में आई, जिसमें उन्होंने कहा था कि अरविंद केजरीवाल जेल में रहने के बावजूद मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा नहीं देंगे। गौरतलब है कि दिल्ली हाईकोर्ट ने 28 मार्च को भी ऐसी ही एक याचिका को खारिज कर दिया था। उस दौरान भी हाईकोर्ट ने इस याचिका पर सुनवाई करते हुए इसे खारिज कर दिया था। कोर्ट ने इस याचिका पर सुनवाई के दौरान याचिकाकर्ता के वकील से पूछा कि क्या इसमें कोई कानूनी मनाही है? साथ ही कोर्ट ने कहा कि इसमें न्यायिक दखल आवश्यक नहीं। अगर कोई संवैधानिक विफलता है तो एलजी उसे देखेंगे। उनकी सिफारिश पर राष्ट्रपति निर्णय लेंगे।

दून वैली मेल

संपादकीय

भ्रष्टाचार का यह कैसा चुनाव?

देश की राजनीति के चेहरे से नकाब धीरे-धीरे सरकता जा रहा है और उसका असल चेहरा सामने आ रहा है। यह अलग बात है कि 2024 के लोकसभा चुनाव में मतदान करने वाले उन 60-65 फीसदी मतदाता उसे कितना देख और समझ पाते हैं? क्योंकि चुनावी शोर और झूठ का प्रचार-प्रसार इतना जोरदार तरीके से किया जा रहा है कि सच को समझ पाना या देख पाना आम आदमी के लिए लगभग असंभव हो गया है। अगर हम अपनी बात डा. हरक सिंह रावत से शुरू करें तो शायद ज्यादा ठीक होगा जो इन दिनों कॉर्बेट सफारी घोटाले को लेकर ईडी और सीबीआई के शिकंजे में फंसे हुए हैं और नोटिस पर नोटिस के बाद भी पेशी का साहस नहीं जुटा पा रहे हैं। खबर आई कि वह फिर भाजपा में शामिल होने जा रहे हैं लेकिन भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने यह कहकर इस पर विराम लगा दिया कि उन्हें भाजपा में शामिल नहीं किया जाएगा। वह अगर भाजपा में नहीं जाएंगे या भाजपा उन्हें पार्टी में नहीं लगी तो फिर उनका जेल जाना तय है। ईडी और सीबीआई जिसके भी पीछे लग जाए तो फिर दो ही बातें होती है तीसरा कोई रास्ता नहीं है। अभी बीते दिनों कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष खड़गे ने प्रेस वार्ता में कहा था कि बीते 10 सालों में 411 विधायक और सांसद कांग्रेस व अन्य दलों को छोड़कर भाजपा में शामिल हुए। अभी कांग्रेस ने एक वाशिंग मशीन के साथ पत्रकार वार्ता की थी जिसमें कहा गया था कि भाजपा ऐसी वाशिंग मशीन है जिसमें धुल कर भ्रष्टाचारी भी साफ सुथरे हो जाते हैं और उनके खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं होती है। पूर्व विमानन मंत्री प्रफुल्ल पटेल और एनसीपी के अजीत पंवार तथा नवीन जिंदल जिनके ऊपर बड़े घोटाले के आरोप थे इसके उदाहरण हैं। भले ही किसी हिंदी के अखबार ने इस मुद्दे पर कहने या लिखने का साहस न दिखाया हो लेकिन अंग्रेजी के इंडियन एक्सप्रेस ने पूरे तथ्यों के साथ उन सभी का कच्चा चिट्ठा छाप कर सच को सामने ला दिया है। छापों के चंदे के धंधे का सच भी उजागर किया गया और किसे जेल हुई और किसे बेल मिल गई इसके भी साक्ष्य छापे गए हैं। अंग्रेजी अखबार में छपी यह रिपोर्ट उन लोगों तक भले ही न पहुंचे जो मतदाता अखबार नहीं पढ़ने या जिन्हें अंग्रेजी भाषा का ज्ञान नहीं है। भ्रष्टाचार को लेकर इस चुनाव में सबसे ज्यादा शोर मचाया जा रहा है। बात भ्रष्टाचार मिटाने की हो रही है लेकिन राजनीति भ्रष्टाचारी जटाने की। चंदे के धंधे में ईडी, सीबीआई और राजनीतिक दल कैसे घुल मिल चुके हैं और जनता को झूठ बोलकर कैसे गुमराह किया जा रहा है इसे आने वाले 10 सालों में भी मतदाता नहीं समझ पाएंगे। कांग्रेस भले ही कितना भी जोर लगा ले या शोर मचा ले उसकी आवाज नक्कार खाने में तूती ही साबित होगी। जनता या मतदाताओं तक राहुल गांधी का न देश में आग लगने वाला बयान पहुंचेगा कि उन्होंने वास्तव में क्या कहा था और शक्ति के खिलाफ लड़ाई वाला वह बयान जिसे भाजपा ने मुद्दा बनाया। क्योंकि वर्तमान लोकसभा चुनाव सच का चुनाव नहीं है कांग्रेस को चुन चुन कर खत्म करने का चुनाव है जिसकी घोषणा भाजपा कर चुकी है। इस चुनाव के बाद ही तय होगा कि इस देश के लोकतंत्र का क्या होगा। बस 4 जून का इंतजार करिए।

विद्युत बकायदारों के कनेक्शन काटने में दोहरा मापदंड क्योंः नेगी

संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि विद्युत विभाग विद्युत बकायादारों के कनेक्शन काटने में दोहरा मापदंड अपना रहा है।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश भर में मार्च फाइनल के नाम पर विद्युत विभाग के अधिकारियों की हठधर्मिता एवं दोगलेपन की वजह से हजार- दो हजार के बकाया विद्युत उपभोक्ताओं के कनेक्शन काटे जा रहे हैं, वहीं दूसरी ओर हजारों- लाखों के विद्युत बकायेदारों पर हाथ डालने से विभाग के हाथों फूल जाते हैं। गरीबों के मामले में यह अत्याचार कब रुकेगा। ऐसा प्रतीत होता है विभाग का जोर सिर्फ गरीब व मध्यम पर ही है। बड़े बकायेदारों पर हाथ न डालने की वजह ऊंची पहुंच व अधिकारियों को खुश कर मना लिया जाता है। मोर्चा शासन से मांग करता है कि उक्त मामले में संज्ञान लें।

प्र सोम देववीतये सिन्धुर्न पिप्ये अर्णसा।
अंशोः पयसा मदिरो न जागृविरच्छा कोशं मधुश्चुतम्।।

(ऋग्वेद ९-१०७-१२)

हे परमेश्वर! आप आनंद और शांति के स्रोत हैं। जिस प्रकार नदियां समुद्र को जल से भरती रहती हैं उसी प्रकार आपका दिव्य प्रकाश उपासकों के अंत:करण को मधुर आनंद से भरता रहता है।

श्रद्धालुओं पर पत्थर बरसाने वाले हो शीघ्र गिरफ्तारः यति रामस्वरुपानन्द गिरी

संवाददाता

देहरादून। यति रामस्वरूपा नन्द गिरी ने कहा कि मां पूर्णागिरी के दर्शन करने जा रहे श्रद्धालुओं पर पत्थर बरसाने वालों को सरकार शीघ्र गिरफ्तार करें नहीं तो वह आंदोलन को बाध्य होंगे।

आज यहां यति रामस्वरूपानंद गिरि ने पत्रकार वार्ता में कहा कि 29 मार्च 2024 को एक स्थान से पूर्णागिरि माता के दर्शन करने जा रहे श्रद्धालुओं पर ताबड़तोड़ पत्थर बरसाकर गंभीर रूप से श्रद्धालुओं को घायल कर दिए। उत्तराखंड देवभूमि है यहां के कण-कण में देवी देवताओं का वास है उत्तराखंड में चार धाम है बाहर से आ रहे दर्शन करने श्रद्धालुओं पर अगर इसी प्रकार जिहादी पत्थर मारेंगे तो यह उत्तराखंड सरकार की छवि को धूमिल करने का प्रयास उत्तराखंड में रह रहे कुछ लोग कर रहे हैं इस प्रकार तो उत्तराखंड में चार धाम यात्रा पर और अन्य शक्तिपीठों पर यात्रियों का आना बंद हो जाएगा। जब उत्तराखंड में हिंदू बचेगा ही नहीं तो क्या उत्तराखंड के शक्तिपीठ बचेंगे, उत्तराखंड के चार धाम बचेंगे उत्तराखंड की सनातन संस्कृति बचेगी। खटीमा में श्रद्धालुओं पर पत्थर बरसाने वालों को तत्काल 24 घंटे के अंदर गिरफ्तार कर जेल डालें। यदि उत्तराखंड सरकार ऐसा नहीं करती है तो वह यति रामस्वरूपानंद गिरि आंदोलन, आत्मदाह करने पर मजबूर हो जाऊंगें और इसकी जिम्मदारी सरकार की होगी।

यति परमात्मानंद गिरी ने कहा कि हम यति शिष्यों ने कुछ महीने पहले देवभूमि उत्तराखंड शुद्धिकरण अभियान चलाया था जिसमें अपने खून से 11000 रक्त पत्र लिखकर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी को स्पीड पोस्ट के माध्यम भेजा था और पदयात्रा कर मुख्यमंत्री को पत्र दिया। मुख्यमंत्री ने कार्यवाही करने का आश्वासन दिया था। वह उत्तराखंड के सभी सनातनी हिंदुओं को धर्मगुरु होने के नाते आदेश देते हैं कि यदि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी चुनाव से पहले ऐसे स्थानों को बुलडोजर से नहीं तुड़वाते हैं तो इस बार उत्तराखंड के संपूर्ण हिंदुओं को वोट का बहिष्कार करना चाहिए नहीं तो संपूर्ण उत्तराखंड से हिंदुओं का पतन हो जाएगा। शशि रावत राष्ट्रीय योगी सेना जिला उपाध्यक्ष ने कहा कि मानवता की रक्षा के लिए उत्तराखंड के शक्तिपीठों और चार धामों की रक्षा के लिए सनातनी हिंदुओं की और हिंदू बहन बेटियों की अस्तित्व की रक्षा के लिए यदि उत्तराखंड सरकार चुनाव से पहले उत्तराखंड प्रदेश के सभी मस्जिद मजार मदरसों को बुलडोजर से नहीं तुड़वाती तो योगी सेना के हजारों कार्यकर्ता सदस्य उत्तराखंड में है हम संपूर्ण योगी सेना और हजारों कार्यकर्ताओं के साथ गुरु यति रामस्वरूपानंद गिरि और यति परमात्मानंद गिरी के साथ हैं।

राष्ट्रीय योगी सेना प्रांत प्रभारी खटीमा के हयात सिंह बिष्ट राष्ट्रीय योगी सेना प्रांत प्रभारी उत्तराखंड ने कहा कि वह अपने खटीमा में उपद्रवियों द्वारा हिंदुओं पर किसी भी प्रकार का अत्याचार बर्दाश्त नहीं करेंगे। पूर्णागिरि माता के दर्शन करने जा रहे श्रद्धालुओं पर पत्थर बरसाने वाले जिहादियों पर कार्यवाही करवाने के लिए उप जिलाधिकारी खटीमा ज्ञापन दिया था परंतु अभी तक कोई कार्यवाही नहीं हुई उत्तराखंड सरकार हमें उग्र आंदोलन करने पर बाध्य ना करें।

लोन दिलाने के नाम पर चिकित्सक से ठगे 44 लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। लोन दिलाने के नाम पर चिकित्सक से 44 लाख रूपये की ठगी करने के मामले में पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रलोक कालोनी राजपुर रोड निवासी डॉ० अंतरिक्ष सैनी न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसकी पत्नी डॉ. प्रतिभा सैनी उपरोक्त पते पर टेस्ट ट्यूब बेबी सैन्टर चलाती है और वह जैन्तनवाला, देहरादून मे ली मैरिडियन रिसार्ट एण्ड स्पा नाम से होटल का निर्माण करवा रहा है जो कि संतला देवी रिसोर्ट की इकाई है। उसको होटल के निर्माण हेतु लोन की आवश्यकता थी जिसके लिए उसने सिटी फाइनेंस फिनकार्प में 85 करोड रूपये के लोन के लिए आवेदन किया था और 20 अक्टूबर 2020 को संतला देवी रिसोर्ट के पंजाब नैशनल बैंक के खाते से सिटी फाइनेंस फिनकार्प के आईसीआईसीआई बैंक के कचहरी रोड अजमेर में 44,63,040 रूपये प्रोसेसिंग फीस ट्रान्सफर कर दिये थे, उनके द्वारा यह कहा गया था कि उक्त राशि में जीएसटी की राशि भी सम्मिलित है। जिसके बाद उक्त वह व उसकी पत्नी प्रतिभा सैनी उनके अजमेर स्थित आफिस में गये तो उन्होंने उनको आश्वासन दिया कि वह उनको 15 दिन में लोन दिला देंगे और उसके बाद उनका नम्बर ब्लॉक कर दिया। जिसके बाद उसको पता चला कि उसके साथ धोखाधडी हुई है। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नागरिक अधिकारों का प्रयोग कर लोकतंत्र को मजबूत बनायेः नारंग

संवाददाता

देहरादून। पंजाबी महासभा के महामंत्री हरीश नारंग ने कहा कि नागरिक अपने अधिकारों का प्रयोग कर लोकतंत्र को मजबूत बनाये।

आज यहां चुक्खुवाला में जागरूक मतदाता मंच के तत्वाधान में श्री राम मंदिर चुक्खुवाला में मतदाता जागरूकता अभियान चलाया गया इस अवसर पर सभी को जागरूक करने के उदेश्य से मतदान के निमित्त शपथ दिलाई गई इस अवसर पर बोलते हुऐ अध्यक्ष कुलदीप सिंह ललकार ने कहाँ कि लोक तंत्र कि मजबूती व मजबूत सरकार जो देश के विकास को आगे लें जाती है और देश को मजबूत बनाती है उसे चुनना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह लोक तंत्र के पर्व में मतदाता के रूप में मतदान कर आपनी आहुति अर्पित करें वही इस अवसर पर उत्तराखंड पंजाबी महासभा के प्रदेश महामंत्री हरीश नारंग ने कहा कि यह लोक तंत्र कि ताकत है कि प्रत्येक नागरिक को ये अधिकार है कि वह आपने विवेक से उचित सरकार को चुन सकता है और प्रत्येक 5वर्षो के उपरांत वोट डाल कर आपने को गौरवान्वित करता है और प्रत्येक नागरिक से आह्वान किया कि वह मतदान में भाग लें कर लोक तंत्र के पर्व में आपनी सह भागिता दें कर आपनी आपनी आहुति आवश्य डाले इस अवसर पर राहुल लारा, सतीश कपूर, सौरव डोभाल, सतेंद्र भंडारी, सचिन सोंधी, कृष्ण गोपाल रुहेला, अमित वर्मा, राहुल सोनकर, लक्ष्मी पाल, विनोद ध्यानी, चन्दर मोहन अरोड़ा, संदीप गुप्ता, कुलदीप काला, सुरेश शाह, दीपा शाह, अरुण शाह, रवि शर्मा, मीना शर्मा, श्याम सुन्दर, अनस बेग आदि मौजूद थे।

लाख दावों के बावजूद देश में प्रदूषण पर कोई अंकुश नहीं लग पा रहा

संजीव मिश्रा

यह बात दीगर है कि प्रदूषण के चलते लोग जानलेवा बीमारियों के चंगुल में आकर मौत के मुंह में जा रहे हैं। दुनिया के विभिन्न देशों के साथ भारत में भी स्थिति खराब है। सरकार के लाख दावों के बावजूद देश में प्रदूषण पर कोई अंकुश नहीं लग पा रहा है। आइक्यू एयर की हालिया रिपोर्ट इस तथ्य को प्रमाणित करती है कि भारत दुनिया के सबसे प्रदूषित देशों में शुमार है और वह दुनिया में तीसरे पायदान पर है। देश की राजधानी दिल्ली दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानी है। सबसे प्रदूषित देशों में पड़ोसी देश बांग्लादेश पहले और पाकिस्तान दूसरे पायदान पर है।

दरअसल बढ़ता प्रदूषण पर्यावरणीय चुनौतियों को और भयावह बना रहा है। यह आबादी के लिए स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ा रहा है, जिससे असामयिक मौतों में बेतहाशा बढ़ोतरी दर्ज हो रही है। इसके पीछे पीएम 2.5 कणों की महत्वपूर्ण भूमिका है जिनका आकार 2.5 माइक्रोन के करीब होता है। इनके बढ़ने से धुंध छाने, साफ न दिखाई देने, सांस के रोगों, गले में खराश होने, जलन और फेफड़ों की गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जो जानलेवा साबित होती हैं। असलियत में पीएम 2.5 की मात्रा ६० और पीएम १० की मात्रा १०० होने पर ही हवा को सांस लेने के लिए सुरक्षित माना जाता है। होता यह है कि गैसोलीन, पेट्रोल, डीजल , वाहनों का धुआं, कोयला, कचरा, पराली और लकड़ी के जलने से हुए धुएं से पीएम 2.5 का उत्पादन अधिकाधिक मात्रा में होता है। अपने छोटे आकार के कारण पार्टीकुलेट मैटर फेफड़ों में आसानी से गहराई तक पहुंच जाते हैं। यह पीएम १० से भी ज्यादा नुकसानदेह होता है। दरअसल आइक्यू एयर की हालिया रिपोर्ट दक्षिण एशियाई देश भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश के लिए एक गंभीर चेतावनी है जिनकी जीवाश्म ईंधन आधारित ऊर्जा पर निर्भरता अधिक है। ईंधन के दूसरे स्रोतों पर ध्यान देना जरूरी है।

अब यदि वायु प्रदूषण से मानव स्वास्थ्य को होने वाले दुष्प्रभावों पर सिलसिलेवार गौर करें तो पाते हैं कि दावे कुछ भी किए जाएं, हकीकत में वायु प्रदूषण अब नासूर बन गया है। यह अब किसी खास मौसम की नहीं, बल्कि सालभर रहने वाली स्थायी समस्या है। यह तो अब लोगों की उम्र पर भी बुरा असर डाल रहा है। इससे जहां देशभर में रहने वाले लोगों की उम्र में 5.3 वर्ष की कमी आई है, वहीं राजधानी दिल्ली के लोगों की उम्र में 11.9 वर्ष की औसतन कमी आई है। एनवायरनमेंटल हेल्थ जर्नल में प्रकाशित यूनिवर्सिटी ऑफ ब्रिटिश कोलंबिया के अध्ययन में वायु प्रदूषण तथा मस्तिष्क के संज्ञानात्मक कार्यों के बीच संबंधों के मिले नए प्रमाणों से यह खुलासा हुआ है। अब तो यह साफ हो गया है कि वायु प्रदूषण का मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कैलीफोर्निया यूनिवर्सिटी के शोध- अध्ययन से इसका खुलासा हुआ है कि बेहतर वायु गुणवत्ता से आत्महत्या की दर में कमी आ सकती है। शोध का निष्कर्ष जो नेचर सस्टेनेबिलिटी जर्नल में प्रकाशित हुआ है, के अनुसार चीन में पिछले पांच सालों में वायु प्रदूषण घटने से वहां आत्महत्या के चलते मौत के मामलों में तेजी से कमी दर्ज की गयी है। यदि आप अत्यधिक प्रदूषित वातावरण में दो घंटे भी रह लेते हैं तो आपके मस्तिष्क के कामकाज में बिगाड़ पैदा हो सकता है। जंगल की आग से निकलने वाले धुएं का भी स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

मानव जीवन तो प्रदूषण की मार से बेहाल है ही, पेड़-पौधे भी तापमान वृद्धि के चलते सांस नहीं ले पा रहे हैं। हालत यह है कि जो पेड़ वातावरण में कार्बन डाइ आक्साइड को अवशोषित कर जलवायु परिवर्तन का मुकाबला करने में मदद कर रहे थे, वे अब उसमें खुद को असमर्थ पा रहे हैं। हालिया शोध इसके प्रमाण हैं कि अब पेड़ों में सांस लेने और जलवायु परिवर्तन का मुकाबला करने की क्षमता कम हो गई है। इसमें दो राय नहीं है कि वायु प्रदूषण मानव स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ा पर्यावरणीय खतरा बन चुका है। हालात को देखते हुए नीति निर्माताओं को प्रदूषण को कम करने के लिए ठोस और कारगर नीतियों का निर्माण करना चाहिए।

क्या आप प्रेशर कुकर इस्तेमाल करने का सही तरीका जानती हैं?

प्रेशर कुकर हमारी रसोई का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिससे खाना जल्दी और आसानी से बन जाता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करने का सही तरीका क्या है? सही साइज का चुनाव- अपनी जरूरत के अनुसार प्रेशर कुकर का साइज चुनें। छोटे परिवार के लिए छोटा कुकर और बड़े परिवार के लिए बड़ा कुकर उपयुक्त रहता है।

कुकर की सफाई- कुकर का इस्तेमाल करने से पहले और बाद में उसे अच्छी तरह से साफ करें। सीटी और रबर गैस्केट की सफाई पर विशेष ध्यान दें।

पानी की सही मात्रा- कुकर में खाना पकाते समय पानी की सही मात्रा का इस्तेमाल करें। बहुत कम या ज्यादा पानी का इस्तेमाल खाने की गुणवत्ता पर असर डाल सकता है।

ढक्कन की जांच- कुकर बंद करने से पहले ढक्कन के ठीक से बैठने की जांच करें। रबर गैस्केट को हर बार चेक करें कि वह कहीं से खराब तो नहीं है।

हीट रेगुलेशन- कुकर में खाना पकाने के बाद, गैस की आंच को मध्यम से कम कर दें। इससे खाना जलेगा नहीं और स्वादिष्ट बनेगा।

प्रेशर रिलीज- खाना पक जाने के बाद, प्रेशर को धीरे-धीरे रिलीज करें। जबरदस्ती सीटी खोलने से बचें, क्योंकि यह खतरनाक हो सकता है।(आरएनएस)

घंटों एसी में रहने से रूखी होती है त्वचा

जिन लोगों के पास एसी की सुविधा उपलब्ध है, वे गर्मियों में दिनभर एसी में ही रहना पसंद करते हैं। बेशक इससे उन्हें गर्मी से राहत मिलती हो, लेकिन यह चेहरे के लिए नुकसानदेह है। दरअसल, एसी से आने वाली ठंडी हवा से त्वचा की नमी खत्म होने लगती है और यह रूखी हो जाती है। अगर आपकी त्वचा भी एसी के कारण रूखी होने लगी है तो आप इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर इससे राहत पा सकते हैं।

सूरजमुखी के तेल का करें इस्तेमाल

सूरजमुखी के बीजों से तैयार किए जाने वाले इस तेल में मॉइस्चराइजिंग गुण मौजूद होते हैं जो त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त सूरजमुखी का तेल विटामिन-ई से भी समृद्ध होता है जो त्वचा की कोशिकाओं के अंदर नमी उत्पन्न करके उन्हें लंबे समय तक हाइड्रेट रखता है। लाभ के लिए चेहरे को पानी से धोकर इस पर सूरजमुखी का तेल लगाएं और फिर कुछ देर बाद अपने चेहरे को धो लें।

शहद आएगा काम

अधिक देर तक एसी में रहने से रूखी हुई त्वचा को ठीक करने में शहद भी काफी सहायक साबित हो सकता है। इसका मुख्य कारण यह है कि शहद में मॉइस्चराइजिंग और रोगाणुरोधी गुण मौजूद होते हैं जो त्वचा को नमी प्रदान करने के साथ-साथ स्वस्थ रखने में भी मदद कर सकते हैं। रूखी त्वचा से राहत पाने के लिए थोड़े से शहद को अपने पूरे चेहरे पर लगाएं और फिर १० मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

दही भी है कारगर

अगर एसी में अधिक देर तक रहने से आपकी त्वचा पर रूखे धब्बे पड़ गए हैं तो इनसे राहत पाने के लिए आप दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। दरअसल, दही में मॉइस्चराइजिंग गुणों के साथ-साथ एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी मौजूद होते हैं जो त्वचा को नमी प्रदान करने और स्वस्थ रखने में सहायक हैं। लाभ के लिए त्वचा पर पड़े रूखे धब्बों पर दही लगाएं और फिर १० से 15 मिनट के बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें।

एवोकाडो से मिलेगी राहत

एवोकाडो में भरपूर मात्रा में विटामिन-ए और विटामिन-ई मौजूद होता है जो त्वचा को मॉइस्चराइज करने के साथ-साथ स्वस्थ रखने में भी काफी मददगार है। अगर एसी में अधिक देर तक रहने से आपकी त्वचा रूखी हो गई है तो इससे राहत पाने के लिए एवोकाडो के गूदे को अपने चेहरे पर लगाएं या इससे कुछ देर चेहरे की मालिश करें। अंत में १०-15 मिनट के बाद चेहरे को गर्म पानी से धो लें।

अंगूर कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है जानिए इसके बेमिसाल फायदें

अंगूर कई पोषक तत्वों से भरपूर होते है इसका सेवन करने से कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है ये रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने का काम करता है अंगूर खाने में तो बहुत स्वादिष्ट होता है।

अंगूर विटामिन ए ,विटामिन सी ,विटामिन बी के साथ -साथ पोटेशियम और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते है अंगूर में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी ,फाइबर ग्लूकोज साइट्रिक एसिड तत्व पाए जाते है।

अंगूर के सेवन से ब्लड प्रेशर कंट्रोल होता है हाई ब्लड प्रेशर वाले मरीजों को

सलाह दी जाती है की हफ्ते में तीन से चार दिन अंगूर जरूर खाएं।

जो लोग दिल की बीमारियां से पीड़ित है उनके लिए अंगूर का सेवन फायदेमंद होता है इसके रोकथाम के लिए अंगूर का सेवन लाभदायक है।

अंगूर में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आँखों के लिए बहुत लाभकारी मानी जाती है।

वजन बढ़ाने के लिए भी अंगूर का सेवन किया जा सकता है इसके अलावा कब्ज की समस्या से भी अंगूर राहत दिलाता है। जो लोग काम के दौरान जल्दी थक जाते है उन्हें अंगूर का सेवन करना चाहिए अंगूर के सेवन से शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है।

आम खाने के शौकीन हैं तो डाइट में इस तरह करें शामिल

ज्यादातर लोग गर्मी के मौसम को नापसंद करते हैं। केवल एक चीज है जो इस मौसम में मिलती है वो आम है। आम गर्मियों के मौसम में सबसे ज्यादा पसंद किया जाता है। इसलिए इसे फलों का राजा भी कहा जाता है। कई लोग गर्मियों का इंतजार आम खाने के लिए करते हैं। इस दौरान आम लोगों की डाइट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वहीं कुछ लोगों को लगता है कि आम खाने से वजन बढ़ता है। हालांकि आम में कई तरह के पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं। हालांकि इसमें कैलोरी की मात्रा अधिक होती है इसलिए लोगों का मानना है कि आम खाने से वजन बढ़ता है।

विशेषज्ञों की आम के बारे में अलग-अलग विचार हैं। अगर आप आम खाना पसंद करते हैं लेकिन वजन बढ़ने की वजह से मन मारकर जी रहे हैं तो हम आपको बताते हैं कैस खाएं। इससे आपका वजन भी नहीं बढ़ेगा।

वर्कआउट के बाद आम को अपनी डाइट में शामिल न करें। इसमें कैलोरी की अत्यधिक मात्रा होती है। अगर आप आम खाना चाहते हैं तो वर्कआउट से कुछ समय पहले खाएं।

आम सुबह के नाश्ते और लंच में खाना सबसे फायदेमंद होता है। इसे रात को खाने से बचना चाहिए। लेकिन रात में इसे खाने स ` बचना चाहिए। इस फल

को सोने से पहले या रात के खाने के बाद से पाचना मुश्किल होता है। इससे पेट से संबंधी परेशानियां हो सकती है।

नियमित रूप से खाएं

जरूरत से ज्यादा आम खाना आपके सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। क्योंकि इसमें कैलोरी की अत्यधिक मात्रा होती है। इसलिए एक दिन में आम खाना सेहत के लिए लाभदायक है।

आम की

स्मूदी पिएं

आप सुबह के नाश्ते में आम की स्मूदी पी सकते हैं। इसके अलावा आप अन्य फ्रूट्स के साथ मिलाकर खाएं। इससे आप आम का स्वाद लेने के साथ- साथ कम मात्रा में खाएंगे। आप इसका इस्तेमाल फ्रूट सलाद में भी कर सकते हैं।

गलत सूचनाओं पर रोक

सर्वोच्च न्यायालय ने गुरुवार को उस अधिसूचना पर रोक लगा दी जिसके तहत पत्र सूचना ब्यूरो के अधीन एक फैक्ट चेकिंग यूनिट (तथ्यों की जांच करने वाली इकाई) की स्थापना की जानी थी। न्यायालय ने कहा कि इस पर तब तक रोक रहेगी जब तक बंबई उच्च न्यायालय सूचना प्रौद्योगिकी नियमों में संशोधनों को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर फैसला नहीं सुना देता।

इस बीच गूगल और मेटा जैसी डिजिटल क्षेत्र की दिग्गज कंपनियां चुनाव के दौरान गलत सूचनाओं के प्रसार का मुकाबला करने के लिए अपनी रणनीतियों को बेहतर बनाने का प्रयास कर रही हैं। वे जांच के लिए नए टूल विकसित करने और तथ्यों की जांच करने वालों (फैक्ट चेकर) को प्रशिक्षण देने के अलावा दोनों अन्य संस्थानों द्वारा संचालित तथ्यों की जांच संबंधी पहलों में भी शामिल होंगी और भारत निर्वाचन आयोग के साथ तालमेल में काम करेंगी।

2019 में सभी बड़े डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने अपने-अपने स्तर पर गलत सूचनाओं को रोकने का प्रयास किया था और उसके मिलेजुले नतीजे सामने आए थे। 2024 में यह अभियान अधिक तालमेल के साथ चलाया जा रहा है। 40 से अधिक बड़े बहुराष्ट्रीय संस्थानों ने म्युनिख सुरक्षा सम्मेलन में एक समझौते पर हस्ताक्षर किए और इस बात पर सहमति जताई कि वे 2024 में वैश्विक स्तर पर मिलकर चुनावों से संबंधित गलत जानकारियों का मुकाबला करेंगे।

जोखिम बहुत बढ़ गया है क्योंकि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अब राजनेताओं से जुड़ी वास्तविक प्रतीत होने वाली दृश्य-श्रव्य सामग्री बना सकता है। इन डिजिटल दिग्गजों को विभिन्न समाचार माध्यमों के साथ तालमेल में काम करना होगा ताकि भ्रामक सूचनाओं को रोका जा सके, मतदाताओं से हस्तक्षेप सीमित हो सके और विभिन्न प्लेटफॉर्म पर पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित की जा सके।

यह महत्वपूर्ण है क्योंकि मेटा के पास फेसबुक, व्हाट्सऐप और इंस्टाग्राम का मालिकाना है जबकि गूगल के पास यूट्यूब और अपना सर्च इंजन है। इससे जुड़ी रणनीतियों में स्वतंत्र फैक्ट चेकर और स्थानीय सामग्री रचनाकारों और प्रकाशकों के साथ जुड़ाव, तथ्यों की जांच, जांच के संसाधन और गलत सूचनाओं को लेकर चेतावनी जारी करने के लिए सहयोगी मंच प्रदान करना शामिल है। इरादा ऐसी सामग्री को वायरल होने से रोकना है। मेटा पहले ही गलत सूचनाओं को हटा देता है।

इसमें मतदान को प्रभावित करने वाली तथा हिंसा को बढ़ावा देने वाली सामग्री शामिल है। उसका दावा है कि उसके पास 15 भारतीय भाषाओं में स्वतंत्र तथ्य जांचने वालों का नेटवर्क है। उसके पास व्हाट्सऐप हेल्पलाइन है जो संदिग्ध जानकारियों को रिपोर्ट करने या उनकी पुष्टि करने में मदद करता है।

गूगल प्रकाशकों के लिए एक साझा भंडार तैयार करेगा ताकि गलत सूचनाओं से निपटा जा सके। कई भाषाओं और स्वरूपों में, जिनमें वीडियो भी शामिल हैं, फैक्ट चेक को साझा किया जाएगा और गूगल के साझेदारों की मदद से उन्हें बढ़ावा दिया जाएगा।

दोनों कंपनियां फैक्ट चेकिंग के उन्नत तरीकों को लेकर प्रशिक्षण का आयोजन करेंगी। इसमें डीप फेक का पता लगाना और गूगल फैक्ट चेक एक्सप्लोरर और मेटा कंटेंट लाइब्रेरी की शुरुआत शामिल है। तथ्यों की जांच करने वाले सामग्री के बारे में कह सकते हैं कि उनसे छेड़छाड़ की गई है। ऐसी सामग्री को छांटकर बाहर कर दिया जाएगा।

फेसबुक का दावा है कि वह गूगल, ओपनएआई, माइक्रोसॉफ्ट, एडोबी और शटरस्टॉक आदि की एआई की मदद से तैयार सामग्री का पता लगाने के लिए उपाय विकसित कर रही है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप और थ्रेड पर अक्सर इन माध्यमों की सामग्री ही प्रकाशित की जाती है।

जरूरत इस बात की भी है कि मेटा पर विज्ञापन देने वाले यह बताएं कि कब वे एआई की मदद से सामग्री तैयार कर रहे हैं। यह सामग्री राजनीतिक या सामाजिक विषयों से जुड़ी हो सकती है। यह उस सामग्री पर रोक लगाता है जिसे फैक्ट चेकर नकारते हैं। वह ऐसे विज्ञापनों को भी रोकता है जो मतदान को हतोत्साहित करते हैं।

अगर गलत सूचनाओं के खिलाफ अभियान को प्रभावी बनाना है तो यह आवश्यक होगा कि झूठी सामग्री का तत्काल पता लगाकर उसे हटाया जाए ताकि वह वायरल न हो सके।

ऐसे उपकरणों का बिना किसी पूर्वग्रह के इस्तेमाल करना होगा। फैक्ट चेकिंग के उपायों का दुरुपयोग करके किसी खास राजनीतिक हलके की सामग्री को रोक देना भी आसान हो सकता है। उम्मीद की जानी चाहिए कि ये उपाय तथा ऐसे अन्य उपाय प्रभावी साबित होंगे और उन्हें बिना किसी भय या पक्षपात के लागू किया जाएगा। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

बेहतर नींद के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 खाद्य पदार्थ

मेलाटोनिन एक आवश्यक हार्मोन है और यह सर्केडियन लय को चलाने में सहायक है।सर्केडियन लय मानव शरीर की आंतरिक घड़ी होती है, जो रोशनी के संपर्क के आधार पर सोने-जागने के चक्र को नियंत्रित करती है।हालांकि, रात में रोशनी के संपर्क में रहने से मेलाटोनिन उत्पादन प्रभावित होता है, जिससे नींद आने में दिक्कत हो सकती है।आइए आज हम आपको कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में बताते हैं, जो मेलाटोनिन को बढ़ावा दे सकते हैं।

कैमोमाइल चाय

सोने से पहले एक कप कैमोमाइल चाय का सेवन मेलाटोनिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद कर सकता है।इसका कारण है कि इसमें मौजूद एपिजेनिन एक प्राकृतिक ट्रैंक्विलाइजर के रूप में कार्य करता है।यह शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन के स्राव को भी बढ़ाता है, जो चिंता और तनाव के लक्षणों को कम कर सकते हैं और नींद न आने की समस्या का इलाज कर सकते हैं।यहां जानिए कैमोमाइल चाय के सेवन से मिलने वाले अन्य फायदे।

जायफल

अगर आप किसी भी तरह से जायफल को अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो इससे भी नींद में सुधार हो सकता है।

एक शोध के मुताबिक, जायफल में एक खास तत्व होता है, जो मेलाटोनिन का उत्पादन बढ़ाकर नींद में सुधार करने का काम कर सकता है।यहां जानिए जायफल के सेवन से मिलने वाले अन्य स्वास्थ्य लाभ।

इलायची

चाय या खाने में इलायची का इस्तेमाल भी आपकी नींद को सुधारने में मदद कर सकता है।इसका कारण है कि इलायची शरीर को आराम देने वाले गुणों से समृद्ध होती है, जो मेलाटोनिन को बढ़ावा देकर बेहतर नींद दिला सकते हैं।इसके अतिरिक्त इलायची पाचन एंजाइम को उत्तेजित करके पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में मदद कर सकती है।यहां जानिए इलायची से मिलने वाले अन्य लाभ।

अश्वगंधा

अश्वगंधा भी नींद न आने की समस्या को दूर कर सकता है।इसमें एंटी-ऑक्सीडाइजिंग और एंटीस्ट्रेस गुण होते हैं, जो तनाव को कम करके अच्छी नींद देने में मदद करते हैं।दरअसल, इसमें नर्विन प्रॉपर्टीज होती हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करके नर्वस सिस्टम को सुचारू रूप से काम करने में मदद करती है। इससे मेलाटोनिन का उत्पादन भी अच्छा-खासा होता है।यहां जानिए अश्वगंधा के सेवन से मिलने वाले अन्य स्वास्थ्य लाभ।

मशरूम

मशरूम में मौजूद ट्रिप्टोफैन नामक अमीनो एसिड मेलाटोनिन को बढ़ावा दे सकता है और नींद न आने की समस्या को दूर कर सकता है।लाभ के लिए इस पौष्टिक सब्जी को अपनी डाइट में शामिल करें, खासकर शाम के नाश्ते या रात के खाने में ताकि आपको रात में अच्छी नींद आ सके।भारत में खाने योग्य ये 5 मशरूम मिलते हैं। ये कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, इसलिए इनका सेवन जरूर करें।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -123

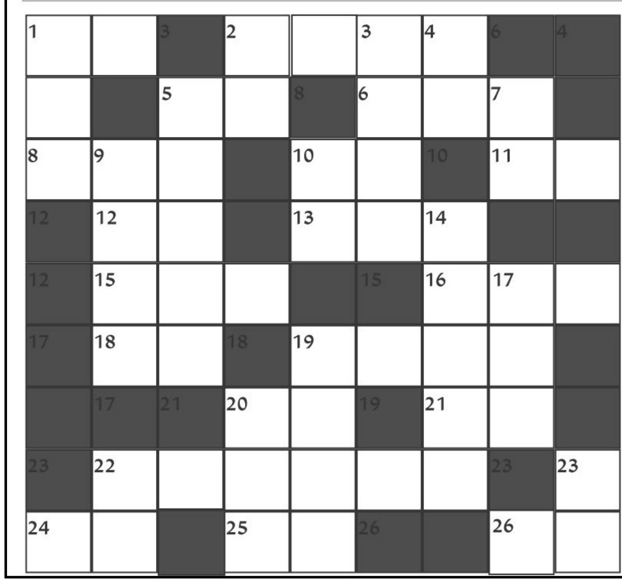
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरेया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक122 का हल

स्वा	द	2	सा	म	ना	3	कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट	8	ना	क	क	ट	ना
बी	10	प			11	ड़ी	13	प
14	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो		20	र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	24
म	क	र		सी	ल		26	21
त		क्षा		द	वा	खा	ना	

बॉक्स ऑफिस पर मडगांव एक्सप्रेस की रफ्तार धीमी

दिव्येंदु शर्मा, प्रतीक गांधी और अविनाश तिवारी की फिल्म मडगांव एक्सप्रेस से दर्शकों के साथ निर्माताओं को भी काफी उम्मीदें थीं, लेकिन यह बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकी।यह कुणाल खेमू के निर्देशन में बनी पहली फिल्म है, जिसने दर्शकों के अरमानों पर पानी फेर दिया है।कॉमेडी से भरपूर मडगांव एक्सप्रेस की बॉक्स ऑफिस पर शुरुआत धीमी रही और पिछले कुछ दिनों से फिल्म का दैनिक कारोबार में गिरावट जारी है। मडगांव एक्सप्रेस की कमाई के सातवें दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं, जो अब तक का सबसे कम कारोबार है।सैकनिल्क के मुताबिक, गुरुवार को फिल्म ने 1.20 करोड़ रुपये का कारोबार किया। अब फिल्म का कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 13.5 करोड़ रुपये हो गया है।मडगांव एक्सप्रेस को 15 करोड़ रुपये की लागत में बनाया गया है। फिल्म के लिए अपना बजट वसूलना मुश्किल हो रहा है।ऐसे में फिल्म को जल्द सिनेमाघरों से हटाया जा सकता है। मडगांव एक्सप्रेस ने 1.5 करोड़ रुपये के साथ बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरुआत की। दूसरे दिन फिल्म ने 2.75 करोड़ रुपये और तीसरे दिन 2.8 करोड़ रुपये कमाए। चौथे दिन यह फिल्म 2.6 करोड़ रुपये कमाने में सफल रही, वहीं पांचवें दिन इस फिल्म ने 1.45 करोड़ रुपये और छठे दिन 1.20 करोड़ रुपये का कारोबार किया था।

सिनेमाघरों में इन दिनों कई फिल्में लगी हैं, जो दर्शकों का खूब मनोरंजन कर रही हैं। इस सूची में दूसरी ओर एक नाम रणदीप हुड्डा की फिल्म स्वतंत्र वीर सावरकर का भी शामिल है।यह फिल्म इसलिए भी खास है क्योंकि इसके जरिए रणदीप ने हिंदी सिनेमा में बतौर निर्देशक अपनी शुरुआत की है।बेशक स्वतंत्र वीर सावरकर में रणदीप ने एक बार फिर अपनी उम्दा अदाकारी का लोहा मनवाया हो, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म की हालत पस्त है। स्वतंत्र वीर सावरकर की कमाई के सातवें दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं, जो काफी निराशाजनक हैं।बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क के मुताबिक, गुरुवार को इस फिल्म ने 1.15 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 11.35 करोड़ रुपये हो गया है।स्वतंत्र वीर सावरकर में रणदीप की जोड़ी पहली बार अभिनेत्री अंकिता लोखंडे के साथ बनी है।फिल्म में अंकिता ने सावरकर (रणदीप) की पत्नी यमुनाबाई सावरकर का किरदार निभाया है।

दिलजीत दोझांस और परिणीति चोपड़ा की फिल्म चमकीला के एक साथ सारे गाने हुए रिलीज

इम्तियाज अली के निर्देशन में बनी फिल्म अमर सिंह चमकीला पिछले लंबे वक्त से चर्चा में है। यह फिल्म पंजाबी गायक अमर सिंह चमकीला की बायोपिक है।इस फिल्म में दिलजीत दोसांझ और परिणीति चोपड़ा की जोड़ी बनी है, जिसे पहली बार देखा जाएगा।बीते दिन यानी 28 मार्च को अमर सिंह चमकीला का ट्रेलर जारी किया था, जिसे दर्शकों का खूब प्यार मिला।अब निर्माताओं ने एक साथ फिल्म के सारे गाने रिलीज कर दिए हैं।

अमर सिंह चमकीला में कुल 6 गाने होंगे, जिनमें इश्क मिटाया (मोहित चौहान), नरम कलजा (अलका याग्निक, ऋचा शर्मा, पूजा तिवारी और याशिका सिक्का), तू क्या जाने (यशिका सिक्का), बजा (मोहित चौहान, रोमी, सूर्यांश और इंद्रप्रीत सिंह), बोल मोहब्बत (ए.आर. रहमान और कैलाश खेर) और विदा करो (अरिजीत सिंह और जोनिता गांधी) शामिल हैं।अमर सिंह चमकीला का प्रीमियर 12 अप्रैल से नेटफ्लिक्स पर होगा। इम्तियाज ने मोहित चौधरी के साथ मिलकर फिल्म का निर्माण किया है।

अजय देवगन की मैदान का दमदार पोस्टर हुआ रिलीज, आइमैक्स में देखने का मिलेगा मौका

बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन की बहुप्रतीक्षित फिल्म मैदान का दमदार पोस्टर रिलीज हो गया है। पोस्टर में अजय देवगन फुटबॉल के मैदान में दिखाई दे रहे हैं और उनकी टीम खेल रही है। उनके चेहरे पर जज्बा और दृढ़ संकल्प साफ दिखाई दे रहा है। अजय देवगन ने बताया है कि आप इस फिल्म को आइमैक्स में भी देख पाएंगे। यह फिल्म भारतीय फुटबॉल के स्वर्णिम युग के निर्माता सैयद अब्दुल रहीम के जीवन पर आधारित है। फिल्म में अजय देवगन सैयद अब्दुल रहीम का किरदार निभा रहे हैं। मैदान 10 अप्रैल 2024 को रिलीज होने वाली है। फिल्म का निर्देशन अमित शर्मा ने किया है और इसका निर्माण बोनी कपूर ने किया है। यह फिल्म हिंदी, तमिल, तेलुगु और मलयालम भाषाओं में रिलीज होगी।

बता दें कि भारतीय फुटबॉल कोच सैयद अब्दुल रहीम ने 1952 से 1962 के दौरान भारतीय फुटबॉल के कोच थे और उन्हें रहीम साब के नाम से भी जाना जाता है, उनकी शानदार परफॉर्मेंस को लेकर उन्हें आधुनिक भारतीय फुटबॉल का वास्तुकार भी कहा जाता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम अकाउंट पर अजय देवगन ने फिल्म का नया पोस्टर शेयर कर कैप्शन में लिखा एक व्यक्ति, एक टीम, एक राष्ट्र और उस अटूट विश्वास का गवाह बनें जिसने फुटबॉल के इतिहास पर एक अविश्वसनीय छाप छोड़ी।

फिल्म में अजय देवगन के साथ प्रियामणि, रुद्रनील घोष और गजराज राव भी अहम रोल में हैं। बोनी कपूर, आकाश चावला, अरुणव जॉय सेनगुप्ता और जी स्टूडियो द्वारा निर्मित यह फिल्म इसी साल ईद पर रिलीज होने के लिए तैयार है।

भूमि पेडनेकर ने किया अपनी पहली वेब सीरीज दलदल का ऐलान

भूमि पेडनेकर की गिनती भारतीय सिनेमाकी उन एक्ट्रेसेस में की जाती है, जो अपने किरदारों को बखूबी पर्दे पर उतारने के लिए कोई प्रयोग करने से पीछे नहीं हटतीं। यही कारण है कि भूमि की फिल्मों का हमेशा ही दर्शकों को बेसब्री से इंतजार रहता है। वहीं, एक्ट्रेस भी एक के बाद एक दिलचस्प प्रोजेक्ट्स का ऐलान कर रही हैं। पिछले दिनों उन्हें नेटफ्लिक्स की फिल्म भक्षक में पत्रकार की भूमिका में देखा गया है। वहीं, अब एक्ट्रेस को पुलिस ऑफिसर के दमदार किरदार में देखा जाने वाला है।

भूमि ने कुछ देर पहले ही अपनी पहली वेब सीरीज दलदल का ऐलान किया है। अमृत राज गुप्ता के निर्देशन में बनने जा रही इस सीरीज की कहानी श्रीकांत अग्निस्वरन, रोहन डिसूजा और प्रिया सग्गी ने मिलकर लिखी है।

बताया जा रहा है कि यह वेब सीरीज लेखक विश धमीजा की नॉवल भिंडी बाजार पर आधारित है। अब सीरीज से भूमि का एक लुक भी सामने आया है, जिसमें एक्ट्रेस रफ-टफ लुक में नजर आ रही हैं। उनके पीछे अंधेरे में पुलिस की गाड़ी खड़ी दिख रही है।

सीरीज में भूमि को रीत फरेरा नाम की डीसीपी का किरदार निभाते हुए देखा जाएगा, जो सीरियल किलिंग की जांच करेगी। अब सीरीज से सामने आए भूमि के इस लुक ने अभी से एक्ट्रेस के किरदार और इस सीरीज के लिए उत्सुकता बढ़ा दी है। बता दें कि यह सीरीज अमेजॉन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम की जाने वाली है। हालांकि, फिलहाल इसकी रिलीज डेट का ऐलान नहीं किया गया है।

भूमि पेडनेकर के वर्क फ्रंट की बात करें तो इस वेब सीरीज के अलावा उन्हें मेरी पत्नी के रीमेक में भी देखा जाने वाला है। हालांकि, उनकी इस फिल्म को लेकर ज्यादा जानकारी सामने नहीं आ पाई है। वहीं, एक्ट्रेस के चाहने वाले उन्हें फिर से पर्दे पर देखने के लिए उत्साहित है।

बॉक्स ऑफिस अजय देवगन की शैतान की कमाई जारी

अजय देवगन, ज्योतिका और आर माधवन और जैसे दिग्गज सितारों से सजी फिल्म शैतान को सिनेमाघरों में रिलीज का एक महीना पूरा होने जा रहा है और यह अपनी पकड़ मजबूत बनाए हुए है।हर गुजरते दिन के साथ शैतान की दैनिक कमाई में काफी उतार-चढ़ाव देखने को मिल रहा है, लेकिन इसके बावजूद यह कामकाजी दिनों में बॉक्स ऑफिस पर ठीक- ठाक नोट छाप रही है।अब शैतान की कमाई के 21वें दिन के आंकड़े सामने आ चुके हैं।

बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनिल्क के मुताबिक, शैतान ने रिलीज के 21वें दिन यानी तीसरे गुरुवार 1.60 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 134.25 करोड़ रुपये हो गया है।शैतान का दुनियाभर में भी खूब डंका बज रहा है। घटती कमाई के बावजूद फिल्म का कारोबार 200 करोड़ रुपये की ओर है।यह फिल्म अब तक 190 करोड़ रुपये से अधिक का कारोबार कर चुकी है।शैतान में जानकी बोदीवाला भी मुख्य भूमिका में हैं। बॉक्स ऑफिस पर अजय-माधवन की फिल्म शैतान का सामना रणदीप हुड्डा की फिल्म स्वतंत्र वीर सावरकर, सिद्धार्थ मल्होत्रा की फिल्म योद्धा और कुणाल खेमू की फिल्म मडगांव एक्सप्रेस से हो रहा है।इन दिनों सिनेमाघरों में यामी गौतम की फिल्म आर्टिकल 370 भी लगी हुई है।इनके अलावा कृति सैनन, तब्बू और करीना कपूर की फिल्म द क्रू भी दर्शकों का मनोरंजन करने के लिए सिनेमाघरों में दस्तक दे चुकी है।

मिर्जापुर सीजन 3 का फर्स्ट लुक आउट

ओटीटी की दुनिया पर राज करने वाले कालीन भैया और गुड्डू पंडित एक बार फिर 'मिर्जापुर 3' के साथ वापसी करने जा रहे हैं। हाल ही में सीरीज का फर्स्ट लुक पोस्टर रिलीज किया गया है। जिसने रिलीज के साथ ही सोशल मीडिया पर आग लगा दी है। पोस्टर के साथ सीरीज की कहानी और रिलीज डेट का भी खुलासा हो गया है।

क्राइम और थ्रिलर से भरपूर वेब सीरीज मिर्जापुर 3 इसी साल ओटीटी पर दस्तक देने जा रही है। सीरीज का पहला पोस्टर भी सामने आ चुका है जो सत्ता की कुर्सी को बयां करता है। इसे देखकर अब फैंस ये जानने के लिए और भी ज्यादा एक्साइटिड हो गए हैं कि आखिर ये कुर्सी किसे मिलने वाली है। फैंस की बेकरारी को देखकर ये तो साफ हो गया कि सीरीज का तीसरा सीजन भी ब्लॉकबस्टर हिट होने वाला है।

वहीं बीते दिन अली फजल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर इससे जुड़ी एक पोस्ट शेयर की थी। जिसमें वो गुड्डू पंडित बनकर अपनी लाइंस की याद करते हुए दिखाई दिए थे। इस वीडियो को शेयर करते हुए अली ने लिखा था कि, शुरू हो चुका है॥।क्या आप रेडी हैं? कल कुछ आ रहा। कल कुछ हो रहा है। बंपर बकैती छिड़ने वाली है। हैशटैग में उन्होंने गुड्डू, गुड्डू पंडित और मिर्जापुर यूज किया था। एक्टर की ये पोस्ट भी ताबड़तोड़ वायरल हुई थी।

बता दें कि मिर्जापुर के अभी तक दो सीजन रिलीज हो चुके हैं। इसका पहला सीजन 16 नवंबर 2018 में आया था। जिसने ओटीटी की दुनिया में भौकाल मचाकर रख दिया था। सीरीज में अली फजल और पंकज त्रिपाठी की दमदार एक्टिंग ने चार चांद लगाए थे और पंकज त्रिपाठी 'कालीन भैया' बनकर फैंस के दिलों पर छा गए थे।

वहीं इसके बाद सीरीज का दूसरा सीजन आया। जो 23 अक्टूबर 2020 को रिलीज हुआ। सीजन 2 में सीरीज के साथ विजय वर्मा जैसे कई दिग्गज कलाकार जुड़ें। जिन्होंने दर्शकों को खूब इंप्रेस किया। अब फैंस को इसके तीसरे सीजन के रिलीज होने का बेसब्री से इंतजार है। जो इसी साल रिलीज होने के लिए पूरी तरह से तैयार है।

दिल्ली में क्या होगा उप राज्यपाल का अगला कदम!

आदिति फडणीस

दिल्ली सरकार को 25 मई के पहले बर्खास्त किया जाएगा या उसके बाद? फिलहाल यही इकलौता प्रश्न है। दिल्ली में उसी दिन लोक सभा चुनाव हैं। उसके पहले कोई कदम उठाने पर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के दिल्ली की सीटें जीतने की संभावना पर असर पड़ सकता है। इसके अलावा जेल में बंद दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और दिल्ली के उप राज्यपाल विनय कुमार सक्सेना के बीच तानों की जंग जितनी लंबी चलेगी, उतने लंबे समय तक केजरीवाल को यह साबित करना होगा कि वह एक दमनकारी सरकार के राजनीतिक बंदी हैं, न कि एक भ्रष्ट व्यक्ति जैसा कि भाजपा दावा कर रही है।

हर दूसरे दिन जेल में बंद मुख्यमंत्री के साथी बाहर यह घोषणा करते हैं कि उन्होंने जेल से क्या 'निर्देश' दिया है या क्या 'निर्णय' लिया है। इसकी प्रतिक्रिया में उप राज्यपाल ने जोर देकर कहा कि दिल्ली की सरकार जेल से नहीं चलेगी।

हमें एक बात समझ लेनी चाहिए कि अनुच्छेद 239 एए और एबी के तहत दिल्ली के उप राज्यपाल को यह अधिकार है कि वह भारत के राष्ट्रपति को सूचित करें कि ऐसी स्थिति बन गई है जहां राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र का प्रशासन संविधान सम्मत तरीके से से नहीं चलाया जा सकता है और वह सरकार को बर्खास्त करने की अनुशंसा कर सकते हैं।

उन्हें इसमें इतना वक्त क्यों लग रहा है? लोक सभा में दिल्ली से आम आदमी पार्टी (आप) का कोई सांसद नहीं है। वहां सभी सात सांसद भाजपा के हैं। उप राज्यपाल के प्रतिनिधित्व वाली केंद्र सरकार का वास्तविक लक्ष्य है राज्य सरकार की विश्वसनीयता को प्रभावित करना। आमतौर पर यह काम पार्टी की प्रदेश इकाई का होता है। इस मामले में भाजपा की दिल्ली इकाई इतनी निष्प्रभावी है कि उसे इस काम के लिए संवैधानिक मुखिया की मदद लेनी पड़ी जबकि यह काम निर्वाचित नेताओं का था।

विनय कुमार सक्सेना को 2022 में दिल्ली का उप राज्यपाल बनाया गया था। इससे पहले 2015 में उन्हें खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग (केवीआईसी) का अध्यक्ष बनाया गया था। मूल रूप से कानपुर के रहने वाले सक्सेना ने अपना करियर राजस्थान की एक निजी कंपनी में सहायक अधिकारी के रूप में शुरू किया था। सन 1995 में वह धोलेरा बंदरगाह परियोजना के महा प्रबंधक बनकर गुजरात चले गए जिसे अदाणी पोर्ट्स लिमिटेड और जे के व्हाइट सीमेंट द्वारा विकसित किया जा रहा था। उन्हें न केवल सीईओ बनाया गया बल्कि परियोजना का निदेशक भी बना दिया गया।

वर्ष 2000 से आज तक सक्सेना को अगर किसी से डर लगा है तो वह हैं मेधा पाटकर। सन 1990 के दशक में जब सरदार सरोवर बांध की ऊंचाई बढ़ाने के विरुद्ध बाबा आमटे और मेधा पाटकर के नेतृत्व वाला नर्मदा बचाओ आंदोलन चरम पर था उस समय सक्सेना ने एक स्वयंसेवी संगठन की स्थापना की जिसका नाम था नैशनल काउंसिल फॉर सिविल लिबर्टीज (एनसीसीएल)।

उन्होंने आलेख प्रकाशित कराने आरंभ किए और पाटकर की गतिविधियों के विरुद्ध सशुल्क विज्ञापन देने शुरू किए। उन्होंने आरोप लगाया कि वह राष्ट्र विरोधी हैं तथा उन्हें संदिग्ध विदेशी माध्यमों से पैसे मिल रहे थे। पाटकर की मांगें एकदम साधारण थीं- बांध की ऊंचाई बढ़ाने से निश्चित तौर गुजरात और राजस्थान के कई जल संकट वाले इलाकों की प्यास बुझाने में मदद मिलती लेकिन इससे मध्य प्रदेश के हजारों लाखों लोगों को अपने घरों से उजड़ना पड़ता।

बांध की ऊंचाई बढ़ाने तथा जल भराव वाले इलाके का विस्तार करने से पहले इन लोगों का पुनर्वास करना जरूरी था। इन दलीलों के सही गलत होने से परे नर्मदा बचाओ आंदोलन एक समय गुजरात में बदनाम हो गया था। गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में नरेंद्र मोदी ने अपने रुख के समर्थन में हरसंभव सहायता जुटाने की कोशिश की। राज्य सरकार की ओर से सक्सेना ने बीड़ा उठाया और पाटकर के खिलाफ मुकदमा लड़ा।

बदले में पाटकर ने उनके खिलाफ अवमानना के मामले दायर किए जो अभी भी चल रहे हैं। मुख्यमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रिय काम के लिए सक्सेना का समर्थन यहीं नहीं रुका। उनके स्वयंसेवी संगठन ने ही चिंतक आशिष नंदी के खिलाफ पुलिस में शिकायत की थी। उनका आरोप था कि 2007 के विधानसभा चुनाव के बाद नंदी ने एक लेख लिखा था जिसने राज्य की 'छवि खराब' की थी और 'हिंदुओं तथा मुसलमानों के बीच सांप्रदायिक दुर्भावना' बढ़ाई।

प्रतिवाद में नंदी ने कहा कि यह प्राथमिकी दुर्भावना के साथ दर्ज कराई गई है और उन्हें उनके विचार व्यक्त करने के लिए दंडित करने की कोशिश की जा रही है। गुजरात पुलिस उन्हें गिरफ्तार करने गई और आखिरकार सर्वोच्च न्यायालय ने 2011 में नंदी को राहत प्रदान की।

सक्सेना के कार्यकाल में ही केवीआईसी को कॉर्पोरेट में बदला गया और उसने मुनाफा कमाया। परंतु यह आदेश भी था कि उसके कर्मचारी आजीवन खादी के बने कपड़े पहनेंगे। सक्सेना के नेतृत्व में केवीआईसी ने प्रमुख कपड़ा ब्रांड मसलन रेमंड्स और अरविंद मिल्स के साथ अनुबंध किए ताकि खादी की मार्केटिंग की जा सके।

2017 में पहली बार फैब इंडिया जैसी कंपनियों और एमेजॉन और फ्लिपकार्ट जैसी वेबसाइटों को ट्रेडमार्क के उल्लंघन का कानूनी नोटिस दिया गया क्योंकि ये कंपनियां और प्लेटफॉर्म जिन कपड़ों को खादी के नाम से बेच रहे थे वे खादी नहीं थे और 'उन पर केवीआईसी द्वारा जारी टैग या लेबल नहीं लगा था।'

मुकदमों का इतना अनुभव होने के बाद भी वह कौन सी बात है जो सक्सेना को केजरीवाल को पद से हटाने के लिए कानून का इस्तेमाल करने से रोक रही है? शायद इसका जवाब 25 मई के बाद मिलेगा।

थायराइड मरीजों के लिए जरूरी हैं ये 5 पोषक तत्व

थायराइड शरीर के जरूरी अंगों में से एक है, जो संपूर्ण स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। यह गर्दन में मौजूद एक छोटी ग्रंथि है, जिसकी लंबाई लगभग 2 इंच होती है।थायराइड ग्रंथि दिल की धड?न, पाचन क्रिया आदि को नियंत्रित करने में सहायक होती है। जब ये ग्रंथियां आवश्यक हार्मोन का उत्पादन नहीं कर पातीं, तो हाइपोथायरायडिज्म हो जाता है।इस बीमारी से निजात पाने के लिए अपनी डाइट में ये 5 पोषक तत्व शामिल करें।

आयोडीन थायराइड से जुड़े हार्मोन के उत्पादन के लिए एक जरूरी घटक है। थायराइड बीमारी से बचने के लिए अपने आहार में आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए।इसके अच्छे स्रोतों में आयोडीन युक्त नमक, सूखी समुद्री घास, स्ट्रॉबेरी, हरी पत्तेदार सब्जियां और आलू शामिल हैं। इन सभी का सेवन आपको इस बीमारी को ठीक करने के लिए करना चाहिए।हाइपोथायरायडिज्म के रोगी इन 5 खाद्य पदार्थों से बनाएं दूरी।

सेलेनियम एक जरूरी खनिज है, जो स्वस्थ थायराइड को बनाए रखने में मदद करता है। यह एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है, जो थायराइड ग्रंथि को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाता है।सेलेनियम को शरीर में बढ़ाने के लिए ब्राजील नट्स, फलियां और साबुत अनाज को खान-पान में जोडना चाहिए। इसके अलावा सूरजमुखी के बीज, तिल, मशरूम और ऐस्पैरगस खाने से भी सेलेनियम मिलता है।इन योगासनों की मदद से आप थायराइड का जोखिम कम कर सकते हैं।

जिंक थायराइड हार्मोन के उत्पादन को बढ़ावा देता है और उसे नियमित भी बनाता है। यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती देता है और थायराइड के दौरान चयापचय स्वास्थ्य को सुधारता है।जिंक की कमी होने से हाइपोथायरायडिज्म का खतरा बढ़ जाता है। इससे भरपूर खाद्य पदार्थों में कद्दू के बीज, नट्स, दालें, छोले, ओट्स और फलियां शामिल हैं।इन सभी के सेवन से थायराइड को ठीक किया जा सकता है।

विटामिन-डी की कमी होने पर हाइपोथायरायडिज्म हो सकता है। पर्याप्त विटामिन-डी का स्तर थायराइड के लक्षणों को कम करने में मददगार साबित होता है।आप सूरज की रोशनी के संपर्क में आने से इस पोषक तत्व को पा सकते हैं। साथ ही आहार में मशरूम, संतरे का जूस, दही और अखरोट का दूध शामिल करके भी विटामिन-डी की कमी को ठीक किया जा सकता है।अपनी डाइट में विटामिन डी को शामिल करने से आपको ये फायदे मिलेंगे।

ओमेगा-3 फैटी एसिड में सूजन-रोधी गुण होते हैं और यह थायराइड ग्रंथि में सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। इस पोषक तत्व के बढि?या स्रोत हैं अलसी के बीज, सब्जा के बीज, अखरोट और भांग के बीज आदि।ओमेगा-3 फैटी एसिड थायराइड हार्मोन की संवेदनशीलता में सुधार कर सकता है। इसे अपने रोजाना के खान-पान का हिस्सा बनाने से आप हाइपोथायरायडिज्म के लक्षणों को कम करके आराम पा सकते हैं।

गाजा में नरसंहार जारी, जरूरी है युद्ध विराम

रमजान के महीने में भी गाजा में नरसंहार जारी है। इस अमानवीय घटनाक्रम से चिंतित होकर अंततः संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद ने 25 मार्च को एक प्रस्ताव पारित करके गाजा में युद्ध विराम रोकने की मांग की है। प्रस्ताव में सभी बंधकों की बिना शर्त रिहाई और गाजा के युद्ध क्षेत्र में तत्काल राहत सामग्री भेजने का भी उल्लेख है। सात अक्टूबर, 2023 को हमास ने इजराइल पर हमला किया था, उसके बाद से ही इजराइल बदले की कार्रवाई करते हुए गाजा में हजारों निर्दोष लोगों को मौत के घाट उतार चुका है।

इस छह महीनों के दौरान विश्व मंचों से युद्ध विराम की मांग की गई लेकिन यह पहला अवसर है जब सुरक्षा परिषद युद्ध विराम का प्रस्ताव पारित करने में सफल हो पाई। यह भी इसलिए संभव हो पाया कि अमेरिका मतदान से अनुपस्थित रहा। इससे पहले वह तीन बार युद्ध विराम के प्रस्ताव पर वीटो लगा चुका था। इजराइल अमेरिका के इस बदलते रुख से स्तब्ध है। उसने अमेरिका पर यह आरोप लगाया है कि उसने अपने सदाबहार मित्र का साथ छोड़ दिया है। प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने वार्ता के लिए अपने प्रतिनिधिमंडल को अमेरिका जाने पर रोक लगा दी है। इससे यह संकेत मिलता है कि अमेरिका और इजराइल के संबंधों में मतभेद की दीवार खड़ी हो गई है।

हालांकि अमेरिका ने अपनी सफाई में कहा है कि हमास को लेकर हमारी नीति में कोई बदलाव नहीं हुआ है, और सुरक्षा परिषद का यह प्रस्ताव गैर-बाध्यकारी है। अमेरिका चाहे जो कहे, अब इसका कोई असर इजराइल पर नहीं पडने वाला है। वास्तव में अमेरिका फिलिस्तीन और इजराइल के बीच जारी युद्ध को लेकर कोई स्पष्ट नीति नहीं बना पा रहा है।

एक ओर वह हमास को तबाह करने के लिए इजराइल को सैनिक मदद मुहैया करा रहा है, और दूसरी ओर गाजा में हजारों नागरिकों के मारे जाने पर घडि?याली आसूं भी बहा रहा है। इस समूचे घटनाक्रम का सबसे दुखद पहलू यह है कि हमास और इजराइल दोनों युद्ध विराम को लेकर अडि?ल रुख अपनाए हुए हैं।

सुरक्षा परिषद द्वारा पारित युद्ध विराम का यह प्रस्ताव दोनों पक्षों ने खारिज कर दिया है। इजराइल इस प्रस्ताव को विभेदकारी बता रहा है, और हमास को यह भरोसा नहीं है कि इजराइल ईमानदारी से युद्ध विराम को लागू करेगा।

इसमें संदेह नहीं है कि गाजा में जारी नरसंहार के कारण इजराइल दुनिया से अगल-थलग पड़ता जा रहा है। इसलिए युद्धरत दोनों पक्षों को अपना अडि?ल रवैया छोडकर युद्ध विराम के लिए राजी हो जाना चाहिए।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र.123

	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.122का 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

रेखा आर्या ने शहीद कमल भाकुनी के पैतृक आवास पहुंचकर दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

सोमेश्वर। कैबिनेट मंत्री व सोमेश्वर विधायक रेखा आर्य ने शहीद कमल भाकुनी के पैतृक आवास पहुंचकर उनको श्रद्धांजलि दी।

आज कैबिनेट मंत्री व सोमेश्वर विधायक रेखा आर्या अपनी सोमेश्वर विधानसभा के चनोदा स्थित ग्राम बूंगा पहुंची। यहां कैबिनेट मंत्री विगत दिनों नक्सली मुठभेड़ में शहीद हुए 16 कुमाऊं रेजिमेंट में कार्यरत कमल भाकुनी के पैतृक निवास पहुंची जहां उन्होंने शहीद जवान के पार्थिव शरीर को नमन कर श्रद्धांजलि दी। इसके पश्चात शहीद जवान के पार्थिव शरीर को आवास से लकड़ी पड़ाव स्थित श्मशान घाट ले जाया गया। जहां पूरे रास्ते मे स्वर्गीय जवान कमल भाकुनी अमर रहें जयकार के नारों से समस्त क्षेत्र गुंजायमान हो गया।

इस दौरान हर एक व्यक्ति की आंखे नम दिखाई दीं। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि नक्सली मुठभेड़ में अपने अदम्य साहस के साथ मातृभूमि की रक्षा के लिए वीरगति को प्राप्त होने वाले 16 कुमाऊं रेजीमेंट में कार्यरत कमल सिंह भाकुनी की शहादत को वह शत शत नमन करती हैं।

उन्होंने कहा कि एक और जहां हमें अपने शहीद की शहादत पर गर्व है वहीं उन्हें खोने का भी बेहद दु:ख है। उन्होंने ईश्वर से पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने तथा शोक संतप्त परिजनों को सम्बल प्रदान करने की प्रार्थना की।

वाहन खाई में गिरा, चालक की मौत

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में आज सुबह एक सब्जी से भरा पिकअप वाहन गहरी खाई में जा गिरा। जिसमें चालक की मौके पर ही मौत हो गयी। सूचना मिलने पर पुलिस व एसडीआरएफ की टीम ने मौके पर पहुंच कर चालक के शव को बाहर निकाला। जिसके बाद अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

सड़क दुर्घटना का यह मामला देवप्रयाग थाना क्षेत्र का है। जहां 23 वर्षीय अभिषेक रावत जब अपने पिकअप वाहन में सब्जी लेकर ऋषिकेश-बदरीनाथ हाईवे पर जा रहा था तभी अनियंत्रित होकर वाहन सहित खाई में गिर गया वाहन चालक की घटना स्थल पर ही मौत हो गई वहीं दूसरी ओर वाहन में सवार 16 वर्षीय किशोर आयुष के वाहन से कूद जाने पर जान बच गई।

देवप्रयाग के थाना प्रभारी महिपाल सिंह रावत ने जानकारी देते हुए बताया कि आज सुबह 4 बजे पुलिस कंट्रोल रूम से घटना की सूचना मिली। सूचना मिलते ही पुलिस व एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंच गई जहां 16 वर्षीय आयुष मिला जिसने पुलिस को घटनाक्रम की सारी जानकारी दी कि वाहन चालक अभिषेक को अचानक नींद की झपकी आ गई जिससे पिकअप वाहन अनियंत्रित होकर खाई में गिर गया। आयुष ने बताया कि वह भी वाहन में ही सवार था किंतु गाड़ी अनियंत्रित होते देख उसने खिड़की से कूद कर अपनी जान बचा ली पुलिस द्वारा मृतक का शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेज दिया गया तथा आयुष को सकुशल उसके घर भेज दिया गया है।

धर्मनगरी में बदमाशों के हौसले बुलंद..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

बदमाशों ने घर पर फायरिंग की उस दौरान वह फैक्ट्री में थे। जानकारी मिलते ही वह घर पहुंचे और पुलिस को मामले की जानकारी दी। आरोपियों का पता लगाने के लिए पुलिस इलाके में लगे सीसीटीवी कैमरों को खंगाल रही है। पुलिस ने इस मामले में तहरीर के आधार पर अज्ञात बदमाशों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राथमिक दौर पर पुलिस मामले को रंजिश से जोड़कर देख रही है। वैसे पुलिस सभी पहलुओं से मामले की जांच करने की बात कह रही है। एसपी देहात स्वप्न किशोर सिंह ने बताया कि मामले की जांच की जा रही है, जो भी तथ्य निकल कर सामने आएंगे, उनके आधार पर आगे कार्रवाई की जाएगी।

वीवीआईपी रुट में सुरक्षा व्यवस्था करें सुनिश्चितः एसएसपी

❑उप राष्ट्रपति के जनपद आगमन पर सुरक्षा व्यवस्था की ब्रीफिंग

संवाददाता

देहरादून। उपराष्ट्रपति के दून आगमन पर पुलिस अधिकारियों ने सुरक्षा व्यवस्था की ब्रीफिंग के दौरान एसएसपी अजय सिंह ने कहा कि वीवीआईपी रूट में सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित की जाये।

आज यहां 5 अप्रैल 24 को उप राष्ट्रपति भारत, के प्रस्तावित जनपद भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत सुरक्षा में नियुक्त किये गये समस्त पुलिस बल कि वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों द्वारा पुलिस लाइन देहरादून में ब्रीफिंग की गयी। ब्रीफिंग के दौरान उपराष्ट्रपति भारत के भ्रमण कार्यक्रम के दृष्टिगत किए गए सुरक्षा-प्रबंधों की समीक्षा की गई तथा वर्तमान सुरक्षा परिदृश्य के दृष्टिगत सभी अधिकारी/कर्मचारियों को सजग व सतर्क रहकर अपना कर्तव्य निर्वहन करने हेतु निर्देशित किया गया। ब्रीफिंग के दौरान पुलिस महानिरीक्षक गढ़वाल परिक्षेत्र तथा वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा ड्यूटी में लगने वाले समस्त पुलिस बल को ब्रीफ करते हुए निर्देशित किया की वीवीआईपी ड्यूटी के दौरान निर्धारित समय से 03 घण्टा पूर्व अपने ड्यूटी स्थल पर पहुंचकर अपनी ड्यूटी के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त कर लें तथा ड्यूटी स्थल व उसके आस पास के स्थान को भली-भांति चैक कर लिया जाए, कोई भी संदिग्ध वस्तु मिलने पर उसकी सूचना तत्काल उच्चाधिकारी गणों को दी जाए। वीवीआईपी से मिलने वाले व्यक्तियों पर भी सुरक्षा के पहलु से सतर्क दृष्टि रखी जाए एवं पूर्व में नामित व्यक्तियों को ही एंटी सबोटाज चेकिंग के पश्चात कार्यक्रम स्थल में जाने की अनुमति दी जाए। वीवीआईपी रूट के प्रभारी अधिकारी को निर्देशित किया गया कि वह वीवीआईपी भ्रमण से पूर्व सम्पूर्ण रुट का निरीक्षण कर इस बात को सुनिश्चित कर ले कि उक्त मार्ग पर कोई निर्माण सामग्री न पडी हो साथ ही वीवीआईपी रूट पर फ्लीट मूंवमेंट के दौरान जिन चौराहों पर यातायात का दबाव अधिक रहता है, उनमें पूर्व से बैरिकेडिंग अथवा रस्सो की सहायता से ट्रैफिक को रोकने की व्यवस्था की जाये। सभी नोडल पुलिस अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि वह अपने साथ वर्दी एवं सादे में लगने वाले समस्त पुलिस अधिकारी/कर्मचारियों की पहचान करते हुए उनके ड्यूटी कार्ड चैक कर उन्हें ड्यूटी के संबंध में भली-भांति ब्रीफ कर ले तथा इस बात को सुनिश्चित कर लें कि ड्यूटी में नियुक्त अधिकारी/कर्मचारी अपने ड्यूटी स्थल को छोड़कर किसी एक स्थान पर एकत्रित न हो। साथ ही प्रभारी अधिकारी जॉलीग्रांट को निर्देशित किया गया कि वह एयरपोर्ट के आसपास के क्षेत्रों में संदिग्ध व्यक्तियों की तलाश हेतु कांबिंग/चेकिंग करा ले तथा आस पास के ऊँचे स्थानों/पानी की टंकियों की बीडीएस व डाग स्कवाड टीम से सघन चैकिंग कर वहाँ पर आवश्यक पुलिस बल को नियुक्त करना सुनिश्चित करें। उक्त ब्रीफिंग के दौरान पुलिस महानिरीक्षक गढ़वाल परीक्षेत्र, पुलिस उपमहानिरीक्षक,अभिसूचना, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून, पुलिस अधीक्षक, मुख्यालय, कमाण्डेंट 40वीं वाहनी, पीएसी, कमाण्डेट आईआरबी द्वितीय, एवं अन्य अधिकारी/कर्मचारी उपस्थित रहे।

5 साल से फरार ईनामी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

टिहरी। पिछले पांच सालों से फरार चल रहे 1500 रूपये के ईनामी बदमाश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार विगत 5 वर्षो से फरार ईनामी अपराधी परीक्षित कुमार पुत्र साहब सिंह निवासी ग्राम ब्रह्मखेड़ा थाना कांधला जिला शामली उत्तर प्रदेश थाना मुनि की रेती में चल रहे एक मुकदमें में लगातार फरार चल रहा था। जिसकी गिरफ्तारी हेतु पुलिस द्वारा कई बार दबिश दी गई, लेकिन आरोपी अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार छिपता रहा।

न्यायालय द्वारा आरोपी परीक्षित कुमार को मफरूर घोषित किया गया। जिस पर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक टिहरी गढवाल द्वारा 1500 रूपये का ईनाम घोषित किया गया था। आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर नवनीत सिंह भुल्लर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक जनपद टिहरी के आदेशानुसार वांछित एवं ईनामी अपराधियों की गिरफ्तारी हेतु चलाये जा रहे अभियान के अंतर्गत थाना मुनि की रेती पुलिस द्वारा बीते रोज एक सूचना के बाद आरोपी परीक्षित कुमार पुत्र साहब सिंह निवासी ग्राम ब्रह्मखेड़ा थाना कांधला जिला शामली उत्तर प्रदेश को आईटी पार्क रायपुर देहरादून से गिरफ्तार किया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

25 हजार का ईनामी हिस्ट्रीशीटर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। गैंगवार के दौरान दूसरे पक्ष पर अंधाधुध गोली चलाकर जान से मारने के प्रयास के मामलें में लगातार फरार चल रहे 25 हजार के ईनामी एक हिस्ट्रीशीटर को एसटीएफ द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है जिस पर पूर्व में भी कई मुकदमें दर्ज है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया कि आरोपी बदमाश रोहित राणा के खिलाफ पूर्व समय में भी जनपद हरिद्वार के थाना भगवानपुर व गंगनहर में करीब 7 मुकदमे दर्ज है तथा आरोपी थाना भगवानपुर से शातिर हिस्ट्रीशीटर भी है। बताया कि आरोपी बदमाश द्वारा अपने साथियों के साथ मिलकर बीते 11 मार्च को दूसरे पक्ष पर काफी फायर किये गये थे जिसमें गौतम नाम का युवक घायल हो गया था। जिस सम्बन्ध में थाना भगवानपुर में आरोपी के खिलाफ जान से मारने के प्रयास सहित अन्य धाराओं में भी मुकदमा दर्ज हुआ था। बताया कि यह हस्टीशीटर रोहित राणा अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिये लगातार फरार चल रहा था और इसके ऊपर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार द्वारा 25 हजार का ईनाम भी घोषित किया गया था। बताया कि आरोपी शातिर किस्म का अपराधी है और वह अपने फोन का उपयोग भी नही कर रहा था। जिस पर एसटीएफ द्वारा मैन्युअल सूचनाओं के आधार पर इसकी गिरफ्तारी हेतु प्रयास किया जा रहे थे। जिसके फलस्वरुप उत्तराखण्ड एसटीएफ टीम द्वारा फरार ईनामी आरोपी को बीती शाम थाना पुरकाजी जिला मुजफ्फरनगर यूपी से गिरफ्तार किया गया है।

एक नजर

अबू धाबी के पहले हिंदू मंदिर में पहला महफिल रमजान कार्यक्रम आयोजित

नई दिल्ली। अबू धाबी के पहले हिंदू मंदिर में पहला महफिल रमजान कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विविध धार्मिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों को आध्यात्मिक प्रतिबिंब, संवाद और सामुदायिक जुड़ाव की एक विशेष शाम के लिए आमंत्रित किया गया था।रमजान सांस्कृतिक शाम के बाद, अबू धाबी-दुबई राजमार्ग के पास अबू मार्शिया में क्षेत्र के पहले पारंपरिक हिंदू मंदिर के स्वयंसेवकों द्वारा सुहरी का भी आयोजन किया गया। ऐतिहासिक अंतरधार्मिक कार्यक्रम में अमीराती मंत्रियों, भिक्षु, बोहरा और सिख समुदायों के प्रतिनिधियों, सरकारी विभागों के प्रमुखों, राजदूतों, राजनयिकों, समुदाय के नेताओं, कलाकारों, व्यापारियों और विदेशी मेहमानों ने भाग लिया। इस अवसर पर भाग लेने वालों में से थे सहिष्णुता और सह-अस्तित्व मंत्री शेख नाहयान बिन मुबारक अल नाहयान, विदेश व्यापार राज्य मंत्री डॉ. थानी बिन अहमद अल जायुदी और सामुदायिक विकास विभाग के अध्यक्ष डॉ मुगिर खामिस अल खैली शेख नाहयान ने इस बात पर जोर दिया कि भारत और यूएई साझा उद्देश्य के बजाय विभाजन और संघर्ष से ग्रस्त दुनिया में एक विशेष और मजबूत संबंध साझा करते हैं। हम भारत के लोगों के साथ अपनी दोस्ती को महत्व देते हैं। शेख नाहयान ने पवित्र महीने के अवसर पर एक अंतरधार्मिक सभा की मेजबानी के लिए बीएपीएस संस्था की प्रशंसा की। बाद में स्वामी ब्रह्मवाहरिदास ने प्रेम, मित्रता और सद्भाव को बढ़ावा देने वाली एक नैतिक कहानी सुनाई।इस अंतरधार्मिक कार्यक्रम में प्रतिभागियों के बीच आकर्षक चर्चा हुई, जिससे संयुक्त अरब अमीरात में बहुसांस्कृतिक वातावरण की गहरी समझ और सराहना को बढ़ावा मिला। बाद में, पारंपरिक सांस्कृतिक प्रदर्शन हुए और उपस्थित लोगों को बीएपीएस स्वयंसेवकों द्वारा तैयार स्वादिष्ट शुद्ध शाकाहारी भोजन परोसा गया।

कांग्रेस को लगा एक और बड़ा झटका, बीजेपी में शामिल हुए गौरव वल्लभ

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव से पहले कांग्रेस को लगातार झटके लग रहे हैं। अब कांग्रेस की आवाज मुखरता से आने उठाने वाले प्रोफेसर गौरव वल्लभ ने आज भाजपा ज्वाइन कर ली है। उन्होंने पार्टी के सभी पदों और प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने इस्तीफे देते हुए कहा, कांग्रेस पार्टी आज जिस प्रकार से दिशाहीन होकर आगे बढ़ रही है,उसमें मैं खुद को सहज महसूस नहीं कर पा रहा। मैं ना तो सनातन विरोधी नारे लगा सकता हूं और ना ही सुबह-शाम देश के वेल्थ क्रिएटर्स को गाली दे सकता। इसलिए मैं कांग्रेस पार्टी के सभी पदों व प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दे रहा हूं। गौरव वल्लभ ने भाजपा में शामिल होने पर कहा कि मेरा मानना हमेशा से ये था कि भगवान राम का मंदिर बनें और कांग्रेस को उसका न्योता मिले। लेकिन कांग्रेस ने जब कहा कि, हम राम मंदिर के उद्घाटन में जो नहीं जाएंगे...इसमें मैं स्वीकार नहीं कर सकता हूं। मेरे में इतनी ताकत नहीं है कि मैं सुबह से शाम तक, बैठकर वेल्थ क्रिएटर्स को गाली देता फिरूं...। मेरे में इतनी ताकत नहीं है कि मैं सनातन के खिलाफ कुछ भी बोलूं।

हरियाणा के पूर्व गृह मंत्री विज ने सुरजेवाला को 'भेड़िया' कहा!

नई दिल्ली। कुरुक्षेत्र में कांग्रेस के लोकसभा चुनाव प्रचार के दौरान कांग्रेस नेता सुरजेवाला हेमा मालिनी के खिलाफ अभद्र बयान दिया जिसके बाद अब बवाल खड़ा हो गया है। सुरजेवाला की वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होते ही सियासी संग्राम शुरू हो गया। बाद में सुरजेवाला ने अपने बयान को लेकर स्पष्टीकरण दिए। सुरजेवाला के इस बयान के बाद घमासान मच गया। बीजेपी नेता और अभिनेत्री कंगना रनौत ने सुरजेवाला के इस बयान को लेकर कांग्रेस पार्टी पर जमकर हमला बोला। इस बयान को लेकर हरियाणा के पूर्व गृह मंत्री अनिल विज सुरजेवाला को श्भेड़ियाश कहा। इसके आगे अनिल विज ने कहा, अगर इस जैसे भेड़िये ऐसी बाते करेंगे तो महिलायें घर से कैसे बाहर निकलेंगी। वही हेमा मालिनी ने रणदीप सुरजेवाला के बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि जो नाम वाला होता है, उसी को निशाना बनाया जाता है। वे केवल लोकप्रिय लोगों को निशाना बनाते हैं, क्योंकि अलोकप्रिय लोगों को निशाना बनाने से उन्हें कोई फायदा नहीं होगा। उन्हें महिलाओं का सम्मान करना सीखना चाहिए। पीएम नरेंद्र मोदी ने जिस प्रकार से महिलाओं के सम्मान को लेकर काम किया है, इससे वे सीख सकते हैं। हेमा मालिन ने कहा कि मैं अपना नामांकन दाखिल करने के लिए यहां आई हूं। इस खुशी के मौके पर मैं किसी और ने क्या कहा, इसके बारे में बात नहीं करना चाहती।

कांग्रेस 40 सीट भी नहीं जीतेगी: अठावले

विशेष संवाददाता

देहरादून। लोकसभा चुनाव में अपनी हार सुनिश्चित देखकर कांग्रेस हताश और निराश है। कांग्रेस छोड़कर उसके नेता भाग रहे हैं और चुनाव लड़ने से भी कन्नी काट रहे हैं। कांग्रेस को इस बार 40 सीट भी नहीं मिल पाएगी।

यह बात आज केंद्रीय नेता रामदास अठावले ने पत्रकार वार्ता के दौरान राजधानी दून में कहीं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के नेताओं को इस लोकसभा चुनाव में अपनी हार सुनिश्चित दिखाई दे रही है, जिसके कारण वह इस तरह का भ्रामक प्रचार कर रहे है कि अगर तीसरी बार एनडीए की सरकार बनी तो वह संविधान को बदल देंगे उन्होंने कहा कि कांग्रेस एनडीए के बढ़ते प्रभाव से डरी हुई है। कांग्रेस के अंदर हताशा और निराशा का माहौल है। उसके नेताओं में भगदड़ मची हुई है और वह कांग्रेस छोड़कर भाग रहे हैं।

उन्होंने कहा कि कांग्रेस इस बार 40 सीटें भी नहीं जीत पाएगी। एनडीए इस चुनाव में जीत की हैट्रिक ही नहीं लगाएगी अपितु रिकॉर्ड सीटे जीतने जा रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में एक बार फिर केंद्र में एनडीए की सरकार बनेगी। अबकी बार 400 के पार के लक्ष्य को सामने रखकर एनडीए काम कर रही है। उत्तराखंड की सभी पांचो सीटों पर बड़े अंतर से भाजपा जीत दर्ज करेगी।

●संविधान बदलने का प्रचार भ्रामक

●एनडीए तीसरी बार सरकार बनाएगी

उन्होंने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार के काम की तारीफ करते हुए कहा कि धामी के नेतृत्व में उत्तराखंड की सरकार अच्छा काम कर रही है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने यूनिफॉर्म सिविल कोड लाकर प्रदेश को यूसीसी लागू करने वाला पहला राज्य बना दिया है। नकल के खिलाफ सरकार सख्त कानून लेकर आई है। उन्होंने कहा कि राज्य में धामी सरकार ने जो काम विकास के किए हैं पूर्ववर्ती कांग्रेस सरकारों ने नहीं किया।

श्रीनगर बेस अस्पताल में लगी आग, मची अफरा तफरी

हमारे संवाददाता

पौड़ी। श्रीनगर मेडिकल कॉलेज से सम्बद्ध बेस अस्पताल में उस वक्त अफरा तफरी मच गई, जब देर रात अस्पताल में एमएस ऑफिस में आग लग गयी। आग लगने के कारण पूरा एमएस ऑफिस जल गया। गनीमत रही कि समय पर आग पर काबू पा लिया गया, अन्यथा एक बड़ा हादसा होने की सम्भावना थी।

बेस अस्पताल में एमएस डॉक्टर अजय विक्रम सिंह ने बताया कि एमएस ऑफिस में आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट था। आग लगने की घटना में किसी तरह की जन हानि नहीं हुई है। समय पर आग पर काबू पा लिया गया था। अस्पताल प्रशासन भी आग लगने के कारणों की जांच कर रहा है। घटना की पुलिस को भी सूचना दी जा चुकी थी। श्रीनगर कोतवाली प्रभारी सुनील रावत ने बताया कि प्रथम जानकारी के अनुसार आग शॉर्ट सर्किट के कारण लगी थी। आग को समय पर बुझा दिया गया था। आग लगने के मामले की जांच की जा रही है।

मकान का ताला तोड जेवरात चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान का ताला तोडकर वहां से जेवरात चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार बडोवाला डीएसपी चौक निवासी कौशल शाह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। आज जब वह वापस आया तो उसने देखा कि मकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से सोने की अंगूठी व पायल चोरी करके ले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दिया।

लव जिहाद के आरोप में हिन्दूवादी संगठनों ने किया बवाल, पुलिस मौके पर

संवाददाता

देहरादून। लव-जिहाद के आरोप में हिन्दूवादी संगठनों ने मौके पर पहुंच जमकर बवाल किया। इनके पहुंचने से पहले ही आरोपी युवक मौके से फरार हो गया। काफी देर तक चले बवाल के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच मामला शांत कराया।

आज यहां हिन्दूवादी संगठनों के कार्यकर्ताओं को सूचना मिली कि करनपुर बाजार में एक समुदाय विशेष के युवक के द्वारा हिन्दू युवती को अपनी दुकान के ऊपर कमरे में बैठा रखा है। सूचना मिलते ही हिन्दूवादी संगठनों के कार्यकर्ता मौके पर पहुंचे तो उनको देखकर आरोपी युवक मौके से फरार हो गया। नाबालिग किशोरी स्कूल की ड्रेस में थी तथा किसी से फोन पर बात कर रही थी। जो वहां पर बवाल होते देख चली गयी। आरोपी युवक अपना मोबाइल मौके पर ही छोडकर फरार हो गया था।

बजरंग दल नेता विकास वर्मा ने बताया कि आरोपी युवक के मोबाइल पर चैटिंग को सर्च किया तो वह किसी को बता रहा था कि दो हिन्दू युवतियों से उसकी बातचीत हो गयी है जिनके नम्बर भेज रहा है। दूसरी तरफ से बोलने वाले का कहना था कि एक युवती से उसकी फोन पर बात हो गयी है जबकि दूसरी युवती फोन नहीं उठा रही है। इतना सुनने के बाद हिन्दूवादी संगठनों के कार्यकर्ताओं ने बवाल मचाते हुए समुदाय विशेष के युवक से दुकान खाली कराने की मांग करते हुए हंगामा शुरू कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और लोगों को समझाकर मामला शांत कराया। दुकान खाली कराने के लिए हिन्दूवादी संगठनों व अन्यों की एक बैठक शाम को करनपुर स्थित मन्दिर में रखी गयी है। जिसमें दुकान खाली कराने पर जोर दिया जायेगा।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।