बृहस्पतिवार
25 अप्रैल 2024

पृष्ठ 4

वर्कआउट के दौरान ज्यादा पानी पीना...

पृष्ठ 5

न्यूरोडायवर्जेंट से जूझ रहे लोगों के लिए...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 86
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

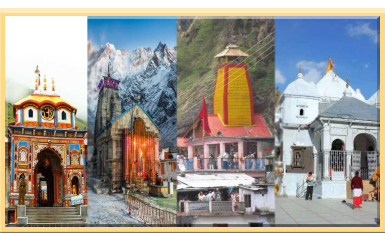
आज का विचार

आँख के अंधे को दुनिया नहीं दिखती, काम के अंधे को विवेक नहीं दिखता, मद के अंधे को अपने से श्रेष्ठ नहीं दिखता और स्वार्थी को कहीं भी दोष नहीं दिखता।
— चाणक्य

दूनवैलीमेल

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

केदारसभा ने किया चारधाम यात्रा बहिष्कार का ऐलान



●केदारपुरी में चल रहे निर्माण कार्यों का विरोध
●मुख्यमंत्री धामी को ज्ञापन भेज कर दी चेतावनी

विशेष संवाददाता

देहरादून। एक तरफ सूबे का शासन-प्रशासन 10 मई से शुरू होने वाली चारधाम यात्रा की तैयारियों में जुटा हुआ है वहीं दूसरी ओर केदारपुरी में मास्टर प्लान के तहत चल रहे निर्माण कार्यो के विरोध में आक्रोशित तीर्थपुरोहित तथा पंडा पुजारियों ने केदारसभा के नेतृत्व में चारधाम यात्रा का पूर्ण बहिष्कार करने का ऐलान कर दिया गया है।

केदारसभा के पदाधिकारियों ने सीएम पुष्कर सिंह धामी को भेजे गए ज्ञापन में पुनर्निर्माण कार्यों पर तत्काल रोक लगाने की मांग करते हुए चेतावनी दी गयी है कि अगर उनकी बात नहीं मानी गई तो वह चारधाम यात्रा का बहिष्कार करेंगे चारधाम यात्रा से ऐन पूर्व इस तरह के विरोध के कारण अब शासन-प्रशासन के सामने एक नई चुनौती खड़ी हो गई है। केदार सभा के पदाधिकारियों द्वारा केदारपुरी में चल रहे तीसरे चरण के पुनर्निर्माण कार्यों का विरोध पुरोहित व पंडा-पुजारी तथा व्यवसाईयों के पुराने भवनों को तोड़े जाने को लेकर किया जा रहा है। उनका आरोप है कि केदारपुरी में तोड़फोड़ की जो कार्रवाई की जा रही है उसकी कोई पूर्व सूचना नहीं दी गई, न ही संपत्ति स्वामी को विश्वास में लिया गया है। यात्रा शुरू होने से ठीक पहले किये जा रहे इन कार्यों के कारण उनका व्यवसाय व रोजी-रोटी पर गंभीर प्रभाव पड़ेगा। उनका कहना है कि इन कामों को यात्रा से आगे-पीछे भी कराया जा सकता था। केदारसभा ने इन कार्यों को तुरंत न रोके जाने पर गौरीकुंड से लेकर केदारपुरी तक पूर्णतया बहिष्कार करने व बाजार बंद रखने की चेतावनी दी गई है।

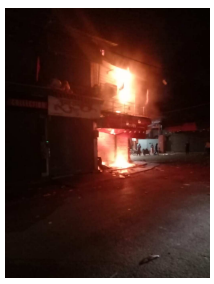
उल्लेखनीय है कि तीसरे चरण के पुनर्निर्माण कार्यों के दौरान यहां तमाम भवन व उनके सामने बने टीन सेट्स को तोड़ा जा रहा है तथा जीएमवीएन की टेंट कॉलोनी को भी ढाई किलोमीटर दूर शिफ्ट कर दिया गया है। पेयजल लाइन बिछाने के लिए केदारपुरी को पूरी तरह से खोद कर रख दिया गया है इस काम को 10 मई तक पूरा नहीं किया जा सकता है जिसके कारण यात्रियों को तो परेशानी होगी ही साथ-साथ केदारनाथ यात्रा की छवि भी प्रभावित होगी यही नहीं व्यवसायियों के काम पर भी इसका गंभीर प्रभाव पड़ेगा। शासन-प्रशासन जो रात दिन चारधाम यात्रा की तैयारियों में जुटा है इस बहिष्कार को कैसे टाल पाता है और अगर नहीं टाल सका तो इस यात्रा पर कितना प्रभाव पड़ेगा समय ही बताएगा।

शरारती तत्वों ने लगायी ओमजी गारमेंटस की दुकान में आग

संवाददाता

देहरादून। शरारती तत्वों ने पलटन बाजार में ओमजी गारमेंटस की दुकान में पेट्रोल डालकर आग लगा दी। सूचना मिलते ही पुलिस फायर बिग्रेड व व्यापारी मौके पर पहुंच गये। फायर बिग्रेड ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया लेकिन तब तक लाखों का सामान जलकर स्वाह हो गया था। व्यापार मंडल ने पुलिस को 48 घंटे के अन्दर आग लगाने वालों की गिरफ्तारी की चेतावनी देते हुए कहा कि नहीं तो बाजार बंद होगा।

❑लाखों का माल जलकर स्वाह, व्यापार मंडल ने दी 48 घंटे की चेतावनी



प्राप्त जानकारी के अनुसार देर रात्रि करीब एक बजे कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि मिशन स्कूल के सामने स्थित ओमजी गारमेंटस की दुकान में आग लग गयी है। सूचना मिलते ही पुलिस व फायर बिग्रेड की टीम मौके पर पहुंची। इसी दौरान सूचना मिलते ही व्यापार मंडल के अध्यक्ष संतोख नागपाल भी व्यापारियों के साथ मौके पर पहुंच गये। फायर बिग्रेड ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। इस दौरान फायर बिग्रेड की 12 गाडियां पानी की आयी तब जाकर आग पर काबू पाया गया। ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

जैसलमेर में क्रैश हुआ वायु सेना का विमान

जैसलमेर। भारतीय वायु सेना का एक विमान राजस्थान के जैसलमेर के पास उड़ान के दौरान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। गनीमत ये रही कि इस हादसे में जान या माल का कोई भी नुकसान नहीं हुआ है। जानकारी के मुताबिक एयरक्राफ्ट अपनी नियमित उड़ान पर था। इसी दौरान तकनीकी खराबी की वजह से यह दुर्घटना का शिकार हो गया। हालांकि हादसे की पुख्ता वजह अभी साफ नहीं है और इसका कारण पता लगाने के लिए कोर्ट ऑफ इंक्वायरी का गठन किया गया है। भारतीय वायुसेना का विमान जैसलमेर के पिछला क्षेत्र में दुर्घटना का शिकार हुआ है। बताया जा रहा है कि यह एयरक्राफ्ट बॉर्डर इलाकों की निगरानी कर रहा था। इसे रिमोट से चलाया जा रहा था। तभी यह क्रैश होकर जमीन पर गिर गया। क्रैश होते ही एयरक्राफ्ट में भीषण आग लग गई और वह पूरी तरह से जल गया। इस हादसे की खबर मिलते ही वायुसेना के अधिकारी तुरंत मौके पर पहुंच गए। मामेल की जांच की जा रही है। जैसलमेर में पहले भी विमान क्रैश हो चुके हैं। सेना का एक एयरक्राफ्ट मार्च महीने में भी दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। हालांकि पायलट खुद की जान बचाने में कामयाब रहा था। इससे पहले भी ऐसे हादसे सामने आते रहे हैं।

मोदी का अपमान करने में कांग्रेस के शहजादे को मजा आता है: पीएम मोदी

नई दिल्ली। पीएम मोदी ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि इन दिनों कांग्रेस के शहजादे को आए दिन मोदी का अपमान करने में मजा आ रहा है। वो कुछ भी बोलते जा रहे हैं। इससे कुछ लोग दुखी हैं कि देश के प्रधानमंत्री के लिए ऐसी भाषा का प्रयोग क्यों किया जा रहा है।

पीएम ने कहा कि मेरी सबसे विनती है कि कृपया करके आप दुखी मत होइए, गुस्सा मत कीजिए, आपको पता है कि वे नामदार हैं और हम कामदार हैं। पीएम मोदी ने कहा कि आजकल कांग्रेस के शाही परिवार के शहजादे पूरे देश में बढ़ चढ़कर कह रहे हैं कि अब आपकी संपत्ति का एक्स-रे होगा। हमारी माताओं-बहनों के पास जो पवित्र स्त्रीधन होता है। कांग्रेस उसे जब्त करके अपनी वोटबैंक मजबूत करने के लिए, उसे बांटने की सार्वजनिक घोषणा कर रही है, मेनिफेस्टो में बता रही है। पीएम ने कहा कि आज देश कह रहा है कि कांग्रेस की लूट-जिंदगी के साथ भी और जिंदगी के बाद भी। पीएम ने कहा कि मैं आज देश के सामने पहली बार एक दिलचस्प तथ्य रखना चाहता हूं। जब देश की एक प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी नहीं रही, तो उनकी जो प्रॉपर्टी थी, वो उनकी संतानों को मिलनी थी। लेकिन पहले ऐसा कानून था कि वो उनको मिलने से पहले सरकार एक हिस्सा ले लेती थी। तब चर्चा थी कि जब इंदिरा नहीं रही और उनके बेटे राजीव गांधी जी को ये प्रॉपर्टी मिलनी थी। तब अपनी उस प्रॉपर्टी को बचाने के लिए, उस समय के प्रधानमंत्री राजीव गांधी ने पहले जो विरासत कानून था, उसको समाप्त कर दिया था। पीएम ने लोगों से अपील की है कि मतदान के दिन भारी संख्या में मतदान केंद्र में पहुंचे और वोट करे। गर्मी का मौसम है इसलिए सुबह-सुबह जाकर ही मतदान करे। पीएम ने लोगों से अपील करते हुए कहा कि आपको पिछले जीत के रिकॉर्ड को भी तोड़ना है।

दून वैली मेल

संपादकीय

घोषणा पत्र का करिश्मा

यह राहुल गांधी कि बीते एक साल में की गई दो उन पदयात्राओं का कमाल है या फिर 2024 के लोकसभा चुनाव के लिए लाये गए उस घोषणा पत्र का जिसे न्याय पत्र का नाम दिया गया है समझ पाना मुश्किल है। लेकिन एक बात जरूर समझ में आ रही है कि इस न्याय पत्र में ऐसा कुछ न कुछ विशेष जरूर है जिसने कांग्रेस को चुनावी मुख्य धारा से जोड़ दिया है। यही कारण है कि आज इस देश में सबसे अधिक चर्चाओं और विमर्श के केंद्र में अगर कुछ है तो वह कांग्रेस का न्याय पत्र (घोषणा पत्र) ही है। हो सकता था कि अब तक के चुनावों की तरह इस न्याय पत्र को भी चुनावी वायदों का पुलिंदा मानकर रद्दी की टोकरी में फेंक दिया गया होता लेकिन इस न्याय पत्र की खास बात यह है कि अब न सिर्फ आम जनता इस पर भरोसा दिखाने लगी है बल्कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा के तमाम स्टार प्रचारकों के भाषणों और जनसभाओं में कांग्रेस का यह न्याय पत्र सबसे अहम मुद्दा बनकर छा गया है। भाजपा के नेताओं द्वारा इसे भले ही मुस्लिम लीग का घोषणा पत्र बताकर फिर महिलाओं को उनके गहनों व मंगलसूत्र बेचकर मुसलमानों को दिए जाने का भय दिखाया जा रहा हो या जातीय जनगणना के नाम पर सामाजिक विभाजन करने की कोशिश बताया जा रहा हो लेकिन भाजपा के नेताओं द्वारा इस न्याय पत्र का इतना प्रचार कर दिया गया कि यह चुनावी घोषणा पत्र अब राहुल गांधी के जीवन का मिशन और कांग्रेस के लिए उसका सबसे बड़ा चुनावी मुद्दा बन चुका है। हालात यह पैदा हो चुके हैं कि इन्हें पूरा करने के लिए धन कहां से आएगा? या यह कह कर इसे खारिज करने वाले नेता कि कांग्रेस को पता है कि उसे सत्ता में आना नहीं है इसलिए कुछ भी वायदे कर दो अब सभी इस चुनावी घोषणा पत्र से इतनी डर गए हैं कि चुनाव आयोग से इस पर तुरंत प्रतिबंध लगाने की मांग कर रहे हैं और सड़कों पर इसे लेकर प्रदर्शन तक शुरू कर दिए गए हैं। खास बात यह है कि राहुल गांधी और कांग्रेस के अन्य तमाम नेता भाजपा नेताओं द्वारा इस न्याय पत्र पर उठाए जाने वाली आपत्ति पर पलटवार से उन्हें किसी भी मुद्दे पर ठहरने नहीं दे रहे हैं। भाजपा के नेता इस न्याय पत्र के जाल में इस कदर उलझ चुके हैं कि अब वह चुनावी भाषणों में अपना 10 साल की उपलब्धियों से लेकर अपने घोषणा पत्र के बारे में कुछ भी बताते हुए दिखाई नहीं दे रहे हैं और हर रोज उन्हें चुनावी भाषणों के नए-नए मुद्दों पर बात करना पड़ रहा है। सवाल यह है कि इस घोषणा पत्र में आखिर ऐसा क्या कुछ है जो इसके इर्द-गिर्द समूचा चुनाव चक्कर काटने लगा है। पांच न्याय और 25 गारंटी वाला यह न्याय पत्र इस चुनाव के दौर तक आते-आते आखिर इतना प्रभावी कैसे बन गया यह बात कहने की नहीं समझने की है। राहुल गांधी कहते हैं कि यह उन्होंने आम जनता के बीच जाकर जो देखा और समझा वही सब इस चुनावी घोषणा पत्र में है। इसमें सामाजिक समानता की रूपरेखा है और इसे पूरा करने की गारंटी, यह चुनावी घोषणाएं नहीं है यह उनके जीवन का मिशन बन चुका है। वह अब जाति धर्म की कोई बात नहीं कर रहे हैं कैसा पूरा करेंगे वायदे इस सवाल का जवाब भी दे रहे हैं। वही वह इस चुनावी हार जीत से ऊपर उठकर राष्ट्र और समाज के भावी भविष्य व जनकल्याण के नजरिए से देखते हैं। यह न्याय पत्र चुनावी सफलता में कितना कारगर साबित होगा समय ही बताएगा लेकिन इस न्याय पत्र ने तहलका जरूर मचा दिया है।

स्व.हेमवती नन्दन बहुगुणा की जयंती पर कैबिनेट मंत्री ने दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने हिमालय पुत्र स्व. हेमवती नन्दन बहुगुणा की जयंती के अवसर पर उनकी मूर्ति पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि दी।

आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने` घंटाघर देहरादून में महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री हिमालय पुत्र स्व.हेमवती नन्दन बहुगुणा की जयंती के अवसर पर उनकी मूर्ति पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि दी।

इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने स्व. बहुगुणा को भावपूर्ण स्मरण करते हुए कहा वह औजस्वी वक्ता और प्रखर राजनेता थे। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने कहा हिम पुत्र स्व.हेमवती नंदन बहुगुणा ने पहाड़ की पगडंडियों से उन्होंने राष्ट्रीय राजनीति में अपनी पहचान बनाई। उन्होंने कहा स्व.हेमवती नंदन बहुगुणा उत्तर प्रदेश के दो बार मुख्यमंत्री और केंद्र सरकार में मंत्री रहे।

उन्होंने कहा स्व.हेमवती नंदन बहुगुणा ने राज्य हित के लिए कई कदम उठाये। स्व.हेमवती नंदन बहुगुणा पर्वतीय राज्यों के विकास के लिये सदैव तत्पर रहते थे। कैबिनेट मंत्री ने कहा राजनीतिक क्षेत्र में उन्होंने जिस प्रकार से काम किया वह सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत है। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष प्रदीप रावत, ज्योति कोटिया, महानगर महामंत्री सुरेंद्र राणा, संजय नौटियाल, भावना चौधरी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

उत्तराखंड चारधाम यात्रा के नए नियम वापस ले शासनः चोपड़ा

संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखण्ड टैक्सी-मैक्सी महासंघ के संरक्षक संजय चोपडा ने कहा कि उत्तराखण्ड चारधाम यात्रा के नए नियम को शासन वापस ले नहीं तो आंदोलन के लिए उन्हें बाध्य होना पडेगा।

आज यहां उत्तराखंड चार धाम यात्रा के दौरान उत्तराखंड शासन द्वारा बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री में आने वाले तीर्थ श्रद्धालुओं की गई निर्धारित सीमित संख्या के विरोध में ट्रांसपोर्ट पर्यटन उद्योग से जुड़े अन्य संस्थाओं के पदाधिकारी ने उत्तराखंड टैक्सी- मैक्सी महासंघ के प्रदेश के संरक्षक संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में बेलवाला स्थित पंचपुरी ट्रांसपोर्ट वेलफेयर एसोसिएशन के कार्यालय पर बैठक आयोजित कर उत्तराखंड शासन मुख्य सचिव राधा रतूड़ी से संयुक्त रूप से ईमेल द्वारा अपनी पांच सूत्रीय मांग की गई। जिसमें हेलीकॉप्टर बुकिंग रेलवे की तर्ज पर जिसका टिकट उसकी यात्रा का नियम लागू किए जाने के साथ चारों धामों में तीर्थ यात्रियों की सीमित संख्या पर प्रतिबंध हटाए जाना, पुराने मॉडल की सवारी गाड़ियों की चारधाम यात्रा में अनुमति दिया जाना, सवारी गाड़ियों की फिटनेस निजी कंपनियों से हटाई जाने के साथ शासन स्तर पर ट्रांसपोर्ट पर्यटन उद्योग आयोग का गठन किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर संजय चोपड़ा ने कहा उत्तराखंड चारधाम यात्रा के दौरान उत्तराखंड शासन द्वारा जल्दबाजी में ट्रांसपोर्ट पर्यटन उद्योग पर नए नियम लागू करने से पूर्व सभी ट्रांसपोर्ट पर्यटन उद्योग से जुड़े व्यवसाईयों को आमंत्रित कर परिचर्चा के साथ खुले मंच के माध्यम से विचारों का आदान प्रदान किया जाना चाहिए था। उन्होंने कहा ट्रांसपोर्ट पर्यटन उद्योग की पांच सूत्रीय मांगों को लेकर शीघ्र ही एक एक बड़ी आम सभा का आयोजन कर आगे की रणनीति तैयार की जाएगी। उत्तराखंड टूर एंड ट्रेवल्स एसोसिएशन के अध्यक्ष उमेश पालीवाल ने कहा उत्तराखंड राज्य में ट्रांसपोर्ट पर्यटन उद्योग के माध्यम से लाखों परिवारों की आजीविका संचालित होती है ऐसे में जल्दबाजी में नियम कानून लागू किया जाना अन्याय पूर्ण सा प्रतीत होता है। उन्होंने कहा आने वाले तीर्थ यात्रियों की संख्या पर प्रतिबंधित किए जाने के तुगलकी फरमान को यदि शासन द्वारा वापस नहीं लिया गया तो शीघ्र ही चरणबद्ध तरीके से आंदोलन किए जाएंगे। बैठक में सुनील कुमार जायसवाल, हरीश चौहान, संजय, मोहनलाल, राजेंद्र बिष्ट, शंकर रावत, बलवीर सिंह आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

पुलिस ने गुमशुदा बालिका को 4 घंटे के अन्दर किया बरामद

देहरादून (सं)। पुलिस ने गुमशुदा नाबालिग बालिका को चार घंटे के अन्दर बरामद कर परिजनों के सुपुर्द किया। आज थाना क्लेमेंटाउन पर एक व्यक्ति निवासी मोरोवाला, क्लेमेन्टाउन द्वारा उनकी नाबालिग पुत्री उम्र 11 वर्ष के राजकीय प्राथमिक विद्यालय छावनी परिषद क्लेमेन्टाउन से बिना बताए कहीं चले जाने के सम्बन्ध में एक लिखित प्रार्थना पत्र दिया गया। बालिका की बरामदगी हेतु थाना क्लेमेन्टाउन पर तत्काल पुलिस टीम गठित की गई। गठित पुलिस टीम द्वारा स्कूल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों का अवलोकन करते हुए स्थानीय लोगो से जानकारी एकत्रित की गई, तो उक्त गुमशुदा बालिका का विद्यालय की एक पूर्व अध्यापिका के साथ जाना प्रकाश में आया। जिस पर पुलिस टीम द्वारा तत्काल कार्यवाही करते हुए उक्त अध्यापिका से संपर्क किया गया तो अध्यापिका द्वारा बताया गया कि वो उनकी पुरानी छात्रा है तथा मार्ग में जाते समय वो अचानक उन्हें मिल गई थी तथा दोनो आपस में बातें करते करते अध्यापिका के घर की ओर चले गये थे, जहां पर अध्यापिका के अपने घर पहुँचने पर बालिका वापस अपने स्कूल की ओर चली गई थी। जिस पर पुलिस टीम द्वारा गुमशुदा बालिका की खोज बीन करते हुए बालिका को स्कूल के रास्ते से सकुशल बरामद कर बालिका के परिजनों के सुपुर्द किया गया। बालिका की सकुशल बरामदगी पर परिजनों द्वारा दून पुलिस की कार्यप्रणाली की सराहना करते हुए आभार व्यक्त किया गया।

105वीं जयंती पर हेमवती नन्दन बहुगुणा को दी श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री हिमालय पुत्र स्वर्गीय हेमवती नन्दन की 105वी जयंती पर उनकी मूर्ति को माल्यार्पण कर कांग्रेस के प्रदेश उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि हेमवती नन्दन बहुगुणा ने सिद्धांतो से समझौता कभी नहीं किया।

आज यहां देश के महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी पूर्व केंद्रीय मंत्री उत्तरप्रदेश के पूर्व मुख्य मंत्री मंत्री स्वर्गीय हेमवती नंदन बहुगुणा की 105 वीं जयंती आज राजधानी देहरादून में धूम धाम से मनाई गई। प्रातः 11 बजे घंटाघर स्थित बहुगुणा शॉपिंग कांपलेक्स में स्वर्गीय बहुगुणा के अनुयाई रहे अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सदस्य व उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने साथियों के साथ पहुंच कर बहुगुणा की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उनको श्रद्धा सुमन अर्पित किए। इस अवसर पर वहां उपस्थित जन समूह को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि स्वर्गीय बहुगुणा का व्यक्तित्व महात्मा गांधी व नेताजी सुभाष चन्द्र बोस के व्यक्तित्वों का मिश्रण था जहां गांधी की तरह सर्व धर्म समभाव व अनेकता में एकता के सिद्धांत के बहुगुणा जी प्रबल समर्थक थे वहीं नेताजी सुभाष चन्द्र बोस की तरह दृढ़ निश्चय व हमेशा नई चुनौतियों को स्वीकार करने को क्षमता बहुगुणा में थीं। हेमवती नंदन बहुगुणा जो 1980 में अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के कार्यकारी अध्यक्ष थे और कांग्रेस के टिकट पर गढ़वाल संसदीय सीट से सांसद चुने गए थे। धस्माना ने कहा कि चुनाव के तुरंत बाद मंत्रिमंडल गठन को लेकर उनके श्रीमति इंदिरा गांधी के साथ मतभेद हुए और कुछ महीनों के बाद ही उन्होंने कांग्रेस से त्यागपत्र दे दिया और साथ ही यह कहते हुए कि जिस पार्टी के चुनाव चिन्ह पर वे चुनाव जीते हैं नैतिकता के आधार पर वे सांसदी से भी त्यापत्र दे रहे हैं उन्होंने सांसदी से त्यागपत्र दे दिया। उन्होंने कहा कि बहुगुणा बहुत जीवट वाले नेता थे जिन्होंने कभी सिद्धांतों से समझौता नहीं किया चाहे उनको उसके लिए कितनी भी कीमत चुकानी पड़ी हो लेकिन वे कभी झुके नहीं और अपने सिद्धांतों पर हमेशा अडिग रहे। धस्माना ने कहा कि 17 मार्च 1989 को जब उनका निधन हुआ तो देश के प्रख्यात स्तंभकार खुशवंत सिंह ने उनको श्रद्धांजलि देते हुए लिखा था कि भारतीय राजनीति में गांधी व नेहरू के बाद भारत ने एक सच्चा धर्मनिरपेक्ष नेता खो दिया है। कार्यक्रम में ललित भद्री, एस पी बहुगुणा,श्रीमति परणिता बडूनी,श्रीमति संगीता गुप्ता,अनुराग गुप्ता, शुभम सैनी, देवेंद्र सिंह, प्रमोद गुप्ता, ब्रह्मदत्त शर्मा, आनंद सिंह पुंडीर, मेहताब, प्रवीण कश्यप, पप्पू कोहली, अवधेश कथिरिया,श्री अर्जुन सोनकर, राम कुमार थपलियाल, राजेश उनियाल समेत बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।

फैसले किसी को डराने या नीचा दिखाने के लिए नहीं

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा है कि उनके पास बड़ी योजनाएं हैं, किसी को डरने की जरूरत नहीं है। उनके फैसले किसी को डराने या नीचा दिखाने के लिए नहीं होते। वे देश के विकास के लिए बने हैं, और 10 साल का उनका काम सिर्फ ट्रेलर है, 2047 के लिए अभी बहुत काम बाकी हैं। प्रधानमंत्री मोदी ने सोमवार को एक न्यूज एजेंसी को दिए विस्तृत साक्षात्कार में तमाम जिज्ञासाओं और प्रश्नों के खुलकर जवाब दिए। बेशक, चुनावी वेला उनके साक्षात्कार से काफी बातें साफ हुई हैं, और मंतव्यों को सही परिप्रेक्ष्य में समझने में मदद मिल सकती है। चुनावी बॉन्ड से लेकर मोदी की गारंटी कहे जाने के पीछे के मंतव्य का भी उन्होंने खुलासा किया।

राम मन्दिर को लेकर होती रही राजनीति में अपनी पार्टी और विपक्षी पार्टियों के बीच आरोप-प्रत्यारोपों पर भी उन्होंने तमाम बातें स्पष्ट कीं। दरअसल, यह चुनाव ऐसा है जहां किसी प्रकार की लहर जैसी कोई बात नहीं है, और मुकाबला सीट दर सीट होना तय है।

चूंकि भाजपा गठबंधन एनडीए दस साल से सत्ता में है, और चुनाव में कोई लहर न रहने से एनडीए सरकार को सत्ताजनित आक्रोश का सामना रहेगा। ऐसे में गफलत फैलाने का मंसूबा सिरे चढ़ाना किसी के लिए भी आसान रहता है। मोदी सरकार ने शुरू से ही फैसले लेने वाली सरकार की छवि बना ली थी। नोटबंदी जैसे फैसले एकाएक लिए गए और भी तमाम फैसलों की लिस्ट गिनाई जा सकती है, जिनसे लगता है कि उन्हें एकाएक लिया गया।

जिस प्रकार कांग्रेसविहीन अवधारणा पेश की गई उससे भी लगने लगा कि सरकार किसी भी फैसले में विपक्ष को विश्वास में लेने में विश्वास नहीं करती। न ही किसी मंच पर जनमानस को किसी भी फैसले के प्रभावों के मद्देनजर तैयार करने की ही कोशिश सरकार की ओर दिखलाई पड़ी। कई बार लगा जैसे सरकार पारदर्शिता से काम नहीं कर रही और एकतंत्रीय व्यवस्था जैसे हालात हुए जा रहे हैं। चुनावी बॉन्ड का अधिकांश हिस्सा सत्ताधारी पार्टी को मिलने से भी एक प्रकार के अविश्वास की स्थिति नजर आने लगी।

अच्छी बात है कि प्रधानमंत्री मोदी ऐसे तमाम सवालों के जवाब को लेकर विस्तार से अपनी बात रखी। महसूस कराया कि काफी कुछ ऐसा है जिसका वस्तुस्थिति से कुछ लेना देना नहीं है। बेशक, प्रधानमंत्री का साक्षात्कार गफलत को परे झटकेगा। (आरएनएस)

राजमार्गों का विस्तार

वर्तमान वित्त वर्ष 2024-25 में बीते वित्त वर्ष की तुलना में पांच से आठ प्रतिशत अधिक राष्ट्रीय राजमार्गों के विस्तार की संभावना है। पिछले वित्त वर्ष (2023-24) में इन सड़कों के विस्तार की दर लगभग 20 प्रतिशत रही थी। यह बढ़ोतरी इसलिए भी उल्लेखनीय है कि पिछले साल की पहली छमाही में देश के अनेक क्षेत्रों में मानसून की अवधि अपेक्षाकृत अधिक रही थी, जिसके कारण निर्माण कार्यों में अवरोध उत्पन्न हुआ था।

निर्माण कार्य में तेजी सितंबर 2023 के बाद ही आ सकी थी। इस तेजी का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि पिछले वित्त वर्ष की दूसरी छमाही में 2022-23 की दूसरी छमाही की तुलना में 30 प्रतिशत अधिक सड़क निर्माण हुआ था। इसकी एक वजह पहली छमाही की कमी को पूरा करना था और दूसरा कारण यह रहा कि आम चुनाव को देखते हुए परियोजनाओं को तेजी से पूरा करने पर ध्यान दिया गया। क्रेडिट एजेंसी आइसीआरए की ताजा रिपोर्ट में आकलन किया है कि इस वित्त वर्ष में 12,500 से 13,000 किलोमीटर लंबे नये राष्ट्रीय राजमार्ग बनाये जायेंगे। इस विस्तार को परियोजनाओं पर ध्यान, अधिक आवंटन और सरकार की प्राथमिकता से आधार मिल रहा है। मार्च 2024 तक 45 हजार किलोमीटर से अधिक राजमार्गों के निर्माण की परियोजनाओं को स्वीकृत किया जा चुका है।

यदि भारतमाला परियोजना के पहले चरण के खर्च के संशोधित आकलनों को स्वीकृति देने में केंद्रीय कैबिनेट की ओर से कुछ देरी नहीं हुई होती, तो मंजूर परियोजनाओं का आकार और बड़ा हो सकता था। बीते वित्त वर्ष में 2022-23 की तुलना में आवंटित परियोजनाओं की सड़क लंबाई में 31 प्रतिशत की कमी आयी थी, जिसकी इस वर्ष भरपाई भी हो सकती है और अधिक निर्माण भी संभावित है। राष्ट्रीय राजमार्गों के विस्तार के साथ-साथ राज्य सरकारें भी इन मार्गों से बेहतर जुड़ाव के लिए अपने सड़कों के निर्माण पर ध्यान दे रही हैं। इससे न केवल आवागमन बढ़ाने में मदद मिली है, बल्कि विभिन्न प्रकार के वस्तुओं की ढुलाई की मात्रा एवं गति भी बढ़ी है। केंद्र सरकार के इंफ्रास्ट्रक्चर विकास की कई योजनाओं को राजमार्गों के निर्माण से जोड़ा गया है।

सड़कों के किनारे भंडारण की सुविधा बढ़ाने के लिए कोल्ड स्टोरेज, वेयरहाउस, गोदाम आदि का बड़े पैमाने पर निर्माण हुआ है। साथ ही, बाजार, होटल, रेस्तरां, मैकेनिक एवं रिपेयर सेंटर आदि भी बढ़े हैं। सड़कों के निर्माण और विस्तार से घरेलू बाजार में आपूर्ति बेहतर हुई है। इससे निर्यात को भी बड़ी मदद मिली है, जिसमें हर साल कीर्तिमान बन रहा है। सड़कों की लंबाई ही नहीं बढ़ रही है, बल्कि उनकी गुणवत्ता में भी निरंतर सुधार हो रहा है। इससे घरेलू पर्यटन को भी प्रोत्साहन मिला है। राष्ट्रीय राजमार्गों का विस्तार से विकास की नयी गाथा लिखी जा रही है। (आरएनएस)

रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों का इस तरह से रखें ध्यान, नहीं होंगे जल्दी खराब

रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों को अन्य कपड़ों से अधिक धोया जाता है, इसलिए इनमें रंग फीका पड़ने, सिकुड़ने या कपड़े के आकार में बदलाव आने, धागों के ढीले होने या छोटे-छोटे छेद होने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अगर आप अपने रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों को इन समस्याओं से बचाकर रखना चाहते हैं तो इन्हें धोने से लेकर इनकी देखभाल का सही तरीका अपनाएं। आइए आज आपको इसी से जुड़ी कुछ टिप्स देते हैं।

अगर आप यह चाहते हैं कि आपके रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों का रंग फीका न पड़े और न ही कोई अन्य समस्या आए तो इसके लिए उन्हें उल्टा करके धोएं। ऐसा करने से कपड़ों के बाहरी हिस्से को किसी तरह का नुकसान नहीं होता। इस तरह कपड़े धोने का एक लाभ यह भी है कि कपड़ों की सिलाई और रंग आदि यूं ही बरकरार रहती है और यह प्रिंट वाले कपड़ों को भी फीका पड़ने से बचाता है।

रोजाना पहने जाने वाले कपड़ों की उम्र बढ़ाने के लिए एक अच्छे फैब्रिक कंडीशनर का इस्तेमाल करना लाभदायक साबित हो सकता है। फैब्रिक कंडीशनर एक सुरक्षात्मक परत बनाकर कपड़ों को कई तरह के नुकसान से बचाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह कपड़ों के रंग को भी लंबे समय तक यूं ही बनाए रखता है, इसलिए रोजाना के कपड़ों को धोने के लिए एक अच्छे फैब्रिक कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें।

जब भी आप अपने कपड़ों को धोएं तो उन्हें अच्छे से धूप में सुखा लें क्योंकि ऐसा करने से कपड़ों में नमी नहीं आएगी। दरअसल, नमी के कारण भी कपड़े कीटाणुओं के संपर्क में आ सकते हैं, इसलिए इस बात पर विशेष ध्यान दें। आप चाहें तो इसके लिए मशीन ड्रायर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन ड्रायर के बाद भी कपड़ों को धूप लगाना जरूरी है। इसके बाद ही कपड़ों को फोल्ड करके अलमारी में रखें।

आपको इस बारे में पता होना चाहिए कि आप जिस तरह से अपने कपड़ों को स्टोर करते हैं, उससे उनकी उम्र पर बहुत फर्क पड़ता है। उदाहरण के लिए भारी कपड़ों को मोड़ने और टांगने की बजाय उन्हें एक अलग शेल्फ में रखें ताकि उनका आकार खराब न हो। इसी तरह तार या प्लास्टिक के हैंगर की बजाय लकड़ी के हैंगर्स का इस्तेमाल कपड़ों को टांगने के लिए करें ताकि कपड़ों का आकार सही रहें।

अगर आप चाहते हैं कि आपके रोजाना पहने जाने वाले कपड़े हमेशा नए जैसे लगें तो बेहतर होगा ि्क आप उन पर लगे लेबल के दिशा-निर्देशों को अच्छे से पढ़ें और उसी के मुताबिक कपड़ों की सफाई और रख-रखाव करें।

दांतों के दर्द में असरदार हैं ये उपाय, तुरंत मिलेगी राहत

अक्सर लोग दांतों के दर्द से परेशान रहते है। यह दर्द बेहद खतरनाक होता है। आज हम आपको इसके लिए कुछ उपाय बताने जा रहे है। जब दांतों में दर्द होता हो तो गर्म पानी में नमक डालकर कुल्ले करने से तुरंत आराम मिलता है। दांतों के दर्द में तुरंत आराम के लिए ऐसे ही कुछ आराम और घरेलू उपायों की जानकारी आज हम आपको देंगे जिनकी मदद से आपको दर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

लहसुन के दवे को नमक में डुबोकर चबाएं, दांतों के दर्द में आराम होगा। रोज सुबह लहसुन का एक जवा चबाने से दांत मजबूत रहते हैं।

रोज सुबह एक कच्चा प्याज खाने से भी दांतों के दर्द में आराम मिलता है। डॉक्टरों का मानना है कि हर तीन मिनट पर एक स्लाइस प्याज की खाने से मुंह में मौजूद कीटाणु मर जाते हैं और दर्द में तुरंत आराम मिलता है। नींबू विटामिन सी का बड़ा स्रोत है। दांतों के दर्द वाले हिस्से पर नींबू का कतरा लगाने से दर्द से तुंरत राहत मिलती है।

दांतों में दर्द हो तो मुंह में लौंग रखने से आराम मिलता है। तेज दर्द के दौरान दर्द वाले हिस्से पर लौंग का तेल लगाना बेहद फायदेमंद है। दांतों के दर्द वाले हिस्से पर 15 से 20 मिनट तक बर्फ से सेंकाई करें। दिन में कई बार दांतों को बर्फ से सेंकने से दर्द से छुटकारा मिलेगा।

कान की खुजली से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

खुजली होने पर आप कान को शरीर के अन्य हिस्सों की तरह सामान्य रूप से नहीं खुजला सकते हैं क्योंकि यह समस्या कान के आंतरिक भाग में होती है। कहने के लिए कान की खुजली सामान्य होती है, लेकिन यह लोगों को काफी परेशान कर सकती है। इसके अलावा कान को गलत तरीके से खुजलाने से कई तरह की समस्याएं भी हो सकती हैं। आइए आज आपको इस समस्या को दूर करने में सहायक कुछ घरेलू नुस्खे बताते हैं।

कान की खुजली को दूर करने में एलोवेरा काफी मदद कर सकता है। इसके लिए एलोवेरा की पत्तियों से जेल निकालें और इसकी दो-तीन बूंदें कान में डालें। अब इसे कुछ देर के लिए कान में ही रहने दें। दरअसल, यह कान के आंतरिक भाग में एक परत चढ़ा देता है जिससे कान के श्रङ्क स्तर को सामान्य कर खुजली दूर करने में मदद मिलती है। इसके अलावा एलोवेरा में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण कान के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।

जैतून के तेल की मदद से भी कान की खुजली को दूर किया जा सकता है।

समस्या से राहत पाने के लिए एक ड्रॉपर की मदद से अपने कान में जैतून के तेल की दो से तीन बूंदें डालें। इस उपाय को अधिक प्रभावी बनाने के लिए आप इस तेल में लहसुन की कुछ कलियों को कुचलकर भी डाल सकते हैं। यकीनन इससे आपको जल्द ही कान की खुजली से राहत मिलेगी।

कान की खुजली से राहत पाने के लिए सफेद सिरके का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि सफेद सिरके और पानी की बराबर मात्रा एक चम्मच या फिर कटोरी में अच्छे से मिला लें। अब इस घोल की दो से तीन बूंदों को अपने कान में डालकर इसे कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। यह मिश्रण कान के रूखेपन को दूर करने में भी मदद कर सकता है। यह एक आसान और प्रभावी घरेलू नुस्खा है जो कान की खुजली को रोकने में मदद करता है। इसके लिए आपको उन्न वाले हाइड्रोजन पेरोक्साइड की आवश्यकता पड़ेगी। राहत के लिए पहले एक कटोरी में हाइड्रोजन पेरोक्साइड और पानी को बराबर मात्रा में मिलाएं और फिर इस मिश्रण की दो से चार बूंदें कान में डालें। कुछ सेकंड के बाद अपने कान को दूसरी तरफ झुकाएं ताकि मिश्रण कान से बाहर निकल जाए। इससे आपको काफी आराम मिलेगा।

हमारे रिश्तों के दुश्मन बनते मोबाइल फोन

-प्रियंका सौरभ

फोन लोगों को आपस में जोड़े रखते हैं और संबंध बनाए रखने में मदद करते हैं। लेकिन कुछ मामलों में वे अवरोध भी बन जाते हैं। किसी के सामने उसके फोन की तारीफ करना और किसी को नीचा दिखाना आजकल की एक बड़ी समस्या बन गया है। सोचिए आज क्यों मोबाइल बन रहे रिश्तों में दरार की वजह? कोई माने या न माने, वास्तविकता में मोबाइल के हद से ज्यादा उपयोग से सामाजिक रिश्तों में हम सब की दिक्कतें बढ़ी हैं। पहले के दौर में जब मोबाइल नहीं था, तो लोगों का आपस में काफी मिलना-जुलना होता था। संवाद का सिलसिला चलता रहता था। लोग एक-दूसरे के दर्द और भावना को समझते थे। साथ ही समस्याओं के निपटारे के लिए प्रयास करते थे। अब मोबाइल के आगमन के बाद बातें तो काफी हो रही हैं, लेकिन दिलों के बीच की दूरियां काफी बढ़ गई हैं। लोगों के बीच उचित संवाद नहीं हो पा रहा है। व्यक्तिगत समस्याओं का जाल बढ़ रहा है और रिश्तों की बुनियाद कमजोर पड़ती जा रही है। आज के समय में एक ही घर में रह रहे लोग एक-दूसरे से बातचीत करने के लिए भी स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने लग गए हैं।

यही नहीं रोजाना एक साथ बैठकर होने वाली बातचीत और सोशल मीडिया ग्रुप्स पर होने लग गई है। ऐसे में इन आदतों का सीधा असर आपके रिश्तों पर पड़ रहा है। मोबाइल फोन के अनुचित उपयोग के कारण आपसी रिश्तों को नुकसान पहुंचाने वाली जो नई आदतें बन रही हैं, उनमें फबिंग भी शामिल है। स्मार्ट फोन पर चिपके रहने के कारण जब आप अपने करीबी रिश्ते को इग्नोर करते हैं, तो उसे फबिंग कहा जाता है। फबिंग एक ऐसा शब्द है जो स्मार्टफोन की लत से जुड़ा है। यह शब्द फोन और स्नबिंग से मिलकर बना है। स्नबिंग का मतलब होता है अनादर करना या फिर अनदेखी करना। स्मार्टफोन के इस्तेमाल से दूसरों की भावनाओं को समझना और भी मुश्किल हो जाता है। जब किसी का पूरा ध्यान स्मार्टफोन पर हो तो उसके चेहरे को पढ़ना मुश्किल है। इसका मतलब है कि इस प्रकार की स्थितियां आमने-सामने की बातचीत से कमजोर होती हैं। सार्थक बातचीत के बिना रिश्ते उतने विकसित नहीं होते। आज के दौर में मोबाइल से बढ़ता लगाव पारिवारिक रिश्तों में दरार पैदा कर रहा है।

पति-पत्नी के रिश्तों में मोबाइल प्यार नहीं बल्कि कलह पैदा करने लगा है। महिला आयोग के अनुसार पारिवारिक कलह के करीब 75 परसेंट केसेज का कारण मोबाइल रहा है। मोबाइल के कारण पति-पत्नी के बीच गलतफहमी, मनमुटाव, लड़ाई-झगड़ा हुआ और मामला तलाक तक जा पहुंचता है। टेक्नोलॉजी हमारे जीवन का अहम हिस्सा है। लेकिन इसका लगातार इस्तेमाल ना सिर्फ आपकी मेंटल हेल्थ को बिगाड़ रहा है, बल्कि आपके पार्टनर और रिश्तेदारों को भी आप से दूर कर रहा है। आज के युग डिजिटल युग में टेक्नोलॉजी हमारी रोजमर्रा की लाइफ का एक अहम हिस्सा बन चुका है। यहां तक कि हम हमारे स्मार्टफोन से लेकर सोशल मीडिया और वीडियो कॉल तक अपने करीबियों से जुड़े रहने पर काफी भरोसा करने लगे हैं। एडवांस टेक्नोलॉजी ने हमारे करीबियों के साथ जुड़ना पहले से कहीं ज्यादा आसान बना दिया है। मोबाइल फोन के आने से जहां जिंदगी आसान हुई है वहीं कुछ मामलों में इसने नुकसान पहुंचाने का भी काम किया है।

दरअसल पहले जहां यह एक जरूरत थी वहीं अब ये जरूरत के साथ लत बन चुकी है। ऐसी लत जिसके बिना लोगों का एक पल गुजारना भी मुश्किल हो गया है। ये लत अब रिलेशनशिप में भी दरार की वजह बन रही है। अक्सर देखा जाता है कि ज्यादातर लोग अपनी डिवाइस में इस कदर उलझे रहते हैं कि वो दूसरों के साथ बेहतरीन पलों को एंजॉय तक नहीं कर पाते। ऐसे में स्थिति कभी न कभी इतनी बिगड़ जाती है कि रिश्ते में एक दूसरे के बीच गलतफहमियां पनपने लगती हैं। वहीं लगातार टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल आपकी मेंटल हेल्थ को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

आज के समय में जब सोशल मीडिया और फोन ही सब कुछ है लोग एक मिनट भी उससे दूर नहीं रह सकते हैं। लोग किसी से मिलते समय भी फोन पर देखते रहते हैं या सोशल मीडिया पर स्क्रोल करते रहते हैं। उन्हें सामने वाले से ज्यादा जरूरी फोन पर बात करना लगता है। इस व्यवहार को अपमानजनक के रूप में देखा जा सकता है। इससे आप अपने पार्टनर से दूर हो सकते हैं और रिश्ता टूटने की कगार पर आ सकता है। इस बात को सुनश्चित करने के लिए कि आपका रिश्ता पहले की तरह बरकरार रहे, आपको अपने इलेक्ट्रानिक डिवाइसेस से जब भी जरूरत हो तब छोटे-छोटे ब्रेक यानी डिजिटल डिटॉक्स जरूर करने चाहिए। एक्सपर्ट्स के मुताबिक एक डिजिटल डिटॉक्स से आपके रिश्ते और सेहत दोनों सुधर सकते हैं। *(ये लेखक के अपने विचार हैं)*

वैधानिक सूचना

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

-प्रबंधक विज्ञापन

वर्कआउट के दौरान ज्यादा पानी पीना हो सकता है खतरनाक, जानें कैसे ?

वर्कआउट के दौरान पानी पीना तो जरूरी है, पर क्या आपको पता है कि बहुत ज्यादा पानी पीने से भी समस्या हो सकती है? जी हां, वर्कआउट करते समय अगर आप बहुत अधिक पानी पी लेते हैं, तो यह आपके हेल्थ के लिए खतरनाक हो सकता है। आइए आज हम जानते हैं कि वर्कआउट के वक्त ज्यादा पानी पीने से क्या खतरे हो सकते हैं और आपको अपने पानी पीने की मात्रा का सही तरीके से कैसे ध्यान रखना चाहिए। हम आपके लिए कुछ आसान और फायदेमंद टिप्स भी बताएंगे ताकि आप हेल्दी रह सकें।

हाइपोनैट्रेमिया का खतरा

वर्कआउट के दौरान अगर हम जरूरत से ज्यादा पानी पी लेते हैं, तो हमारे खून में सोडियम का स्तर कम हो सकता है। इसे हाइपोनैट्रेमिया कहते हैं, जो कि बहुत खतरनाक हो सकता है। सोडियम हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि यह नर्व्स और मसल्स के काम करने में मदद करता है।

लक्षण जो बताते हैं खतरा

ज्यादा पानी पीने के बाद अगर आपको सिरदर्द, उलझन, थकान या जी मिचलाना महसूस हो रहा है, तो ये हाइपोनैट्रेमिया के लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में तुरंत पानी पीना बंद कर दें और डॉक्टर से संपर्क करें।

सही मात्रा में पानी पिएं

हर व्यक्ति की शरीर की जरूरत अलग होती है। आम तौर पर, वर्कआउट के दौरान हर 20 मिनट में करीब 240 मिलीलीटर पानी पीना चाहिए। लेकिन यह मात्रा आपकी शारीरिक गतिविधि, मौसम, और पसीने की मात्रा पर निर्भर करती है। वर्कआउट से पहले और बाद में पानी पीने के साथ-साथ, इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर ड्रिंक्स का सेवन करें। ये ड्रिंक्स सोडियम और पोटेशियम से भरपूर होते हैं जो हाइपोनैट्रेमिया के खतरे को कम करते हैं।

व्यायाम से पहले पानी पिएं

व्यायाम से पहले और व्यायाम के दौरान पानी पीना कितना जरूरी है, ये जानना बहुत जरूरी है। व्यायाम से पहले अगर आप अच्छी मात्रा में पानी पीते हैं, तो यह आपके शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और आपकी ऊर्जा बनाए रखता है। इससे आप ज्यादा देर तक और अच्छे से व्यायाम कर पाते हैं।व्यायाम करते समय भी, हर 20 मिनट में कुछ पानी पीना चाहिए ताकि आप थकान महसूस न करें और आपका शरीर अच्छी तरह से काम करता रहे। यह आपको डिहाइड्रेशन से बचाता है और आपके व्यायाम को और भी फायदेमंद बनाता है।

गर्मियों में भी गले में हो रहा है खराश तो इन बातों का रखें ख्याल

गर्मियों में सर्दी-जुकाम और गले की खराश काफी ज्यादा परेशानी करती है। इस सीजन में तापमान बढ़ने के कारण वायरल इंफेक्शन का खतरा काफी ज्यादा बढ़ता है।

मौसम बदलने के साथ खांसी, बुखार, पेट और गले में दर्द और खराश की समस्या होती है। मौसम बदलने के कारण गले में इंफेक्शन की समस्या होती है। बच्चों से लेकर बड़े तक को मौसम बदलने के कारण कई तरह की समस्याएं होने लगती है। गले का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।

धूप से आने के बाद तुरंत एसी में न बैठे। सिर्फ एसी में ही नहीं कूलर में भी न बैठें। जिसके कारण गले में इंफेक्शन होने लगता है। अगर एसी में जाए भी तो तापमान 25 डिग्री के आसपास रखें।

कई बार धूप से तुरंत आने के बाद लोग नहा लेते है ऐसा बिल्कुल भी न करें। इससे सर्दी-जुकाम और गले में खराश होने लगती है। थोड़ी देर बैठने के बाद पानी पिएं।

गर्मियों में आइसक्रीम और कोल्ड ड्रिंक तो अच्छा लगता है लेकिन इसका ज्यादा इस्तेमाल न करें। इससे गला खराब हो सकता है। कोल्ड ड्रिंक पीने से शरीर में पानी की कमी होती है।

अगर कफ ज्यादा हो गया है तो स्टीम लें। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा। 5-7 मिनट स्टीम जरूर लें।

गर्मी में काढ़ा तैयार करें। इस काढ़े में तुलसी, काली मिर्च, सोंठ, दालचीनी सभी को 1-1 चम्मच मिलाकर काढ़ा तैयार करें और पी लें।

शब्द सामर्थ्य -147

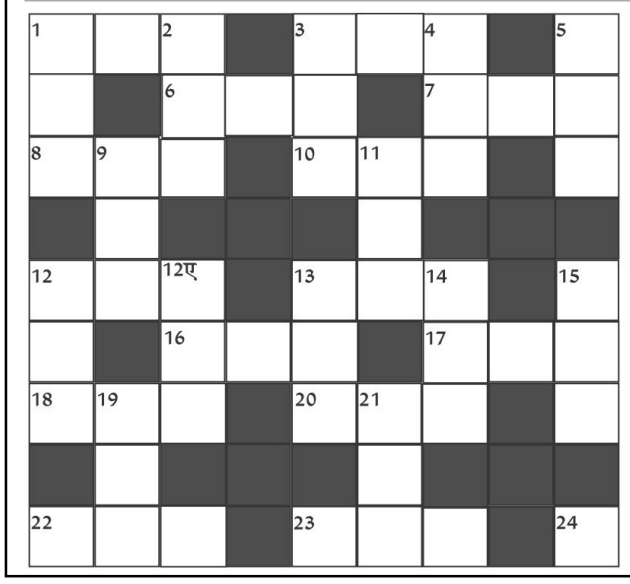
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक146का हल

प	सं	द		सिं	हा	स	न	
ख		म	ज	दू	र		का	म
वा	द	क		र		सं	ब	ल
ड़		ल	ज्जा		म	स्का		य
	बा			बि	हा	र		
सु	धा	क	र		न			औ
रं		म		कि	ता	ब		स
ग		अ	र	सा		हु	ज्ज	त
	श	क्ल		न	मि	त		न

जान्हवी कपूर स्टारर उलझ का टीजर हुआ आउट, एक्शन अवतार में दिखीं अभिनेत्री

जान्हवी कपूर की मोस्ट अवेटेड फिल्मों में से एक फिल्म उलझ की पहली झलक देखने का फैंस को मौका मिल गया है। मेकर्स ने आज फिल्म का टीजर जारी कर दिया है। टीजर देखकर लगता है कि सुधांशु सरिया के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म में जान्हवी कपूर एक आईएफएस ऑफिसर का किरदार निभाने वाली हैं।

पॉलिटिकल थ्रिलर फिल्म उलझ के टीजर की बात करें तो इसकी शुरुआत सुहाना उर्फ जान्हवी की जॉगिंग से होती है। जान्हवी विदेशी ऑफिसर्स के साथ बातचीत करती हैं। इस दौरान एक वॉयस ओवर सुनाई देता है- सुहाना, क्या तुम सच में सोचती हो कि तुमने जो कुछ भी किया वह तुम्हारे देश के लिए था धोखा, वफा तो महज शब्द हैं जिनमें हम जैसे लोग फंस जाते हैं। ये राष्ट्र, सीमाएं तो रेत पर खींची गई लाईनें हैंवे किसी लायक नहीं हैं।

उलझ का टीजर जान्हवी कपूर के वॉयसओवर के साथ होता है। जान्हवी कहती हैं- गद्दारी की कीमत सिर्फ जान से चुकाई जा सकती है, या तो देकर या लेकर। टीजर में जान्हवी कपूर को जासूसी करते देखा जा सकता है जो अलग-अलग फाइलें खंगालती नजर आती हैं। इसके साथ-साथ वे एक्शन अवतार में भी दिखाई देती हैं।

उलझ में जान्हवी कपूर के अलावा गुलशन देवैया और रोशन मैथ्यू भी अहम किरदार में हैं। वहीं टीजर में अली खान भी दिखाई दिए हैं। इसके अलावा आदिल हुसैन, राजेश तैलंग, मियांग चांग, राजेंद्र गुप्ता और जीतेंद्र जोशी ने भी फिल्म का हिस्सा हैं। उलझ को सुधांशु और परवेज शेख ने लिखा है। जान्हवी कपूर की ये फिल्म 5 जुलाई 2024 को थिएटर्स में रिलीज होगी।

जान्हवी कपूर के वर्कफ्रंट की बात करें तो वे जूनियर एनटीआर स्टारर देवारा- पार्ट 1 में भी दिखाई देंगी। यह उनकी पहली डेब्यू तेलुगु फिल्म है। इसके अलावा उनकी फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही भी 31 मई, 2024 को थिएटर्स में दस्तक देने के लिए तैयार है। इस फिल्म में वे राजकुमार राव के साथ दिखाई देंगी। वहीं उनके पास रामचरण के साथ दूसरी तेलुगु फिल्म आरसी16 भी पाइपलाइन में है।

द ग्रेटेस्ट ऑफ ऑल टाइम का पहला गाना व्हिसल पोडु रिलीज

साउथ सुपरस्टार विजय इन दिनों अपनी आगामी फिल्म गोट- ग्रेटेस्ट ऑफ ऑल टाइम को लेकर चर्चा में बने हुए हैं। यह फिल्म इस साल की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। फिल्म का क्रेज दर्शकों के बीच अभी से छाया हुआ है। बीते दिन निर्माताओं ने पोस्टर जारी करते हुए जानकारी दी थी कि गोट- ग्रेटेस्ट ऑफ ऑल टाइम का पहला गाना जल्द ही रिलीज होने वाला है। वहीं आखिरकार अब इंतजार खत्म हो चुका है। निर्माताओं ने फिल्म का पहला गाना रिलीज कर दिया है, जिसका शीर्षक है व्हिसल पोडु।

अभिनेता विजय की गोट के निर्माताओं ने तमिल नव वर्ष की पूर्व संध्या पर पहला गाना व्हिसल पोडु जारी कर दिया है। यह एक पार्टी गीत है, जिसे विजय ने स्वयं गाया है। और अभिनेता ने प्रभावशाली काम किया है। संगीत वीडियो में विजय ने डांस मूव्स भी दिखाए। युवान शंकर राजा ने गाने में संगीत दिया है। गाने का आखिरी मिनट काफी अच्छा है, जिसमें विजय, प्रशांत, प्रभुदेवा और अजमल अमीर के डांस मूव्स देखने को मिले। आरआरआर और बाहुबली के लेखक मदन कार्की ने इस फुट-टैपिंग डांस नंबर के लिए गीत लिखे हैं।

प्रोडक्शन कंपनी एजीएस प्रोडक्शन ने गाने को अपनी आधिकारिक एक्स साइट पर साझा किया और लिखा और लिखा, हियर वी गो, व्हिसल पोडू॥गोट फर्स्ट सिंगल। विजय सर का स्वर है। पार्टी डांस सॉन्ग दर्शकों को खूब पसंद आ रहा है। इसका म्यूजिक लोगों को अपने पैर पर थिरकने के लिए मजबूर कर देगा। वीडियो में विजय, प्रशांत, प्रभुदेवा और अजमल अमीर का धमाकेदार डांस फैंस का उत्साह बढ़ा रहा है।

कहा जा रहा है कि गोट के एल्बम में सभी प्रमुख पात्रों के लिए कई लघु थीम गीतों के साथ चार गाने शामिल होंगे। रिपोर्ट्स के अनुसार, युवान ने विजय की भूमिका के लिए एक सिग्नेचर थीम सॉन्ग बनाया है, जो प्रतिष्ठित मनकथा थीम की तर्ज पर है। यह फिल्म वेंकट प्रभु द्वारा लिखित और निर्देशित है।

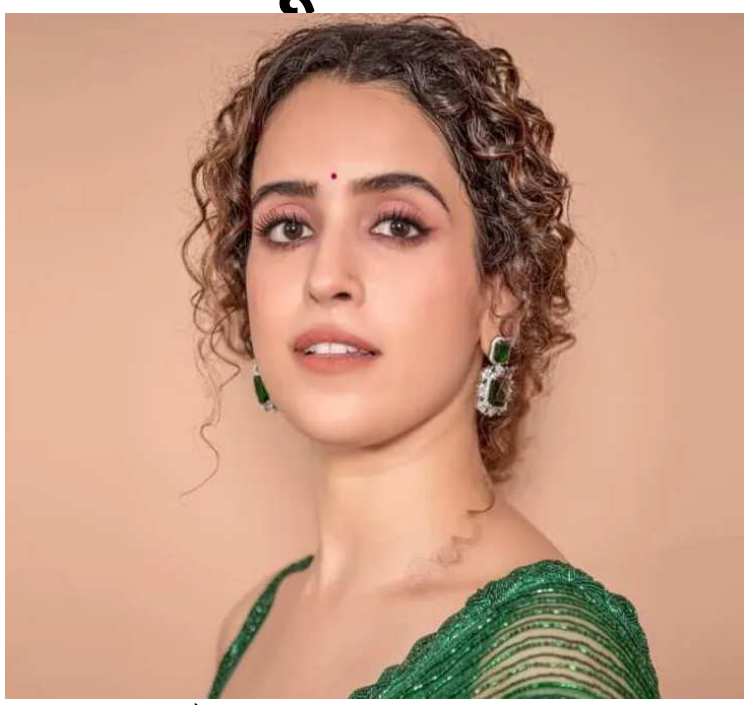
इस फिल्म के जरिए वेंकट प्रभु और विजय पहली बार साथ काम कर रहे हैं। गोट विजय की 68वीं फिल्म है। इसे एजीएस एंटरटेनमेंट प्रोडक्शन बैनर द्वारा नियंत्रित किया गया है। कहा जा रहा है कि यह एक एक्शन-आधारित विज्ञान-फाई फिल्म होगी। इस फिल्म में विजय के अलावा माइक मोहन, प्रशांत, प्रभु देवा, स्नेहा, लैला, जयराम, मीनाक्षी चौधरी और योगी बाबू जैसे कलाकारों की टोली भी शामिल है। फिल्म में वेंकट प्रभु के भाई प्रेमगी, वैभव, अरविंद आकाश और अजय राज जैसे उनके निरंतर सहयोगी भी हैं। यह फिल्म पांच सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

न्यूरोडायवर्जेंट से जूझ रहे लोगों के लिए सीखने लायक माहौल बनाना महत्वपूर्ण : सान्या मल्होत्रा

एक्ट्रेस सान्या मल्होत्रा ने न्यूरोडायवर्जेंट से जूझ रहे लोगों के लिए कहा है कि ऐसे लोगों के लिए एक लचीला सीखने का माहौल बनाना महत्वपूर्ण है।

अप्रैल में ऑटिज्म जागरूकता माह मनाया जाता है। यह महीना ऑटिज्म के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए समर्पित है। न्यूरोडायवर्जेंट एक दिमागी विकार है जो मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में अंतर के कारण उत्पन्न होने वाली एक विकास संबंधी विकलांगता है।

हाल ही में फिल्म सैम बहादुर में नजर आने वाली एक्ट्रेस सान्या ने न्यूरोडायवर्जेंट व्यक्तियों के लिए एक विशेष स्कूल सो-हम स्माइल्स के उद्घाटन समारोह में भाग लिया। यह स्कूल एक एनजीओ द्वारा समर्थित है जो न्यूरोडायवर्जेंट लोगों को देखभाल और सहायता प्रदान करता है।



सान्या का मानना है कि स्कूल सिर्फ एक थेरेपी सेंटर से कहीं अधिक है, यह समावेशिता, सशक्तिकरण और करुणा का भी प्रतीक है।

एक्ट्रेस ने कहा, मैं वास्तव में खुश हूं कि यह केंद्र खुल रहा है जो न्यूरोडायवर्जेंट व्यक्तियों को सहायता प्रदान करेगा, ये समय की मांग है। इन लोगों के लिए जीवन कौशल और स्वतंत्र जीवन पर एक लचीला माहौल ढूंढना महत्वपूर्ण है।

सान्या ने कहा, समाज की बेहतरी के लिए इन बच्चों और वयस्कों की स्वीकार्यता और जगह पाना अनिवार्य है। मुझे यकीन है कि केंद्र असंख्य जिंदगियों पर बेहतर प्रभाव डालेगा।

बॉक्स ऑफिस पर छाई अजय देवगन की मैदान!

फिल्म बड़े मियां छोटे मियां और मैदान ने एक साथ 11 अप्रैल को ईद के मौके पर थिएटर्स में दस्तक दी थी. दोनों ही फिल्मों ने शुरुआत में अच्छा कलेक्शन किया. अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की बड़े मियां छोटे मियां ने जहां हफ्ते भर में लगभग 50 करोड़ की कमाई की तो वहीं मैदान भी 28 करोड़ रुपए बटोर पाई. हालांकि दूसरे हफ्ते की शुरुआत में ही दोनों फिल्मों की कमाई में गिरावट आ गई है.

सैकनिल्क की रिपोर्ट के मुताबिक बड़े मियां छोटे मियां ने नवें दिन 1.4 करोड़ रुपए का कलेक्शन किया था.वहीं वीकेंड के बावजूद दसवें दिन भी फिल्म खास कमाल नहीं दिखा पाई है. अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की फिल्म ने दसवें दिन सिर्फ 1.75 करोड़ रुपए का बिजनेस किया है. बड़े मियां छोटे मियां का घरेलू बॉक्स ऑफिस पर कुल कलेक्शन अब 53.05 करोड़ रुपए हो गया है.

अजय देवगन की स्पोर्ट्स-ड्रामा मैदान ने बड़े मियां छोटे मियां के मुकाबले कम कारोबार किया है. एक साथ रिलीज होने के चलते मैदान के कलेक्शन पर काफी असर हुआ है. हालांकि दसवें दिन के कलेक्शन के मामले में मैदान ने बाजी मार ली है और बड़े मियां छोटे मियां पिछड़ गई है. रिपोर्ट की मानें तो मैदान ने दसवें दिन 2.35 करोड़ रुपए का कारोबार किया है. बड़े मियां छोटे मियां के बाद अक्षय कुमार के पास वेलकम टू द जंगल, स्काई फोर्स और हाउसफुल 5 जैसे मजेदार प्रोजेक्ट्स पाइपलाइन में हैं.

जिनल जोशी ने बिकनी पहन स्विमिंग पूल में लगाई आग

एक्ट्रेस जिनल जोशी आए दिन अपने बोल्ड फोटोशूट से इंटरनेट पर कहर बरपाती रहती हैं। इन दिनों एक्ट्रेस लगातार अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर रही हैं जो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल होने लगी हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस अपनी बोल्ड अदाओं से फैंस को बखूबी रिझा रही हैं। मराठी एक्ट्रेस जिनल जोशी अपने फैंस को रिझाना बाखूबी जानती हैं। आए दिन वे अपने ग्लैमरस और बोल्ड अवतार से सोशल मीडिया का पारा हाई करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से हॉट तस्वीरें शेयर की हैं। जिनल ने रेड एंड ब्लैक बिकनी पहनी है और बाल खुले रखकर स्विमिंग पूल के किनारे एक से बढ?र एक सेक्सी पोज देते नजर आई हैं।

जिनल जोशी अपने हर लुक से फैंस को इंप्रैस कर देती हैं। हालांकि उनकी हॉटनेस फैंस के बीच कहर भी बरपाती रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो फैंस के बीच तेजी से वायरल होने लगती हैं।

जिनल जोशी जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर दिलखोलकर प्यार लूटाते हैं। जिनल का बोल्ड अवतार देख यूजर्स का दिल काबू में रहना मुश्किल हो गया है।

फैंस कमेंट बॉक्स पर फायर इमोजी व रेड हार्ट की बारिश कर रहे हैं। बता दें कि जिनल को इंस्टाग्राम पर 1.1 मिलियन यूजर्स फॉलो करते हैं।

मुश्किल वैश्विक हालात में कंपनियों की बढ़ती चुनौतियां

द्वितीय विश्व युद्ध के बाद देशों के बीच वस्तुओं, सेवाओं, पूंजी, श्रम और विचारों के आदान-प्रदान पर पाबंदी में ढील उच्च आर्थिक वृद्धि का प्रमुख स्रोत थी। परंतु, इस समय चार ऐसी बातें या चुनौतियां हैं जो इस वैश्विक अर्थव्यवस्था को हानि पहुंचा रही हैं। दुनिया के देशों के बीच जुड़ाव एवं संपर्क बढ़ने से सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में वृद्धि होती है वहीं, अलगाव से जीडीपी कमजोर पड़ता है।

चीन का प्रभाव कम करने के लिए संरक्षणवाद के खिलाफ आवाज उठाना नीति-निर्धारकों के हित में है। दुनिया में बदलती परिस्थितियों के बीच वित्तीय एवं गैर-वित्तीय कंपनियों के लिए अपने संगठनात्मक ढांचे की समीक्षा कर उनमें सुधार करना आवश्यक है। वे जब तक इस मोर्चे पर कदम आगे नहीं बढ़ाएंगे, तब तक वर्तमान परिस्थितियों में बेहतर कारोबार नहीं कर पाएंगे।

आइए, अब हम उन चार चुनौतियों पर विचार करते हैं। वर्ष 2018 से हम 'तीसरे वैश्वीकरण' के दौर में आ गए हैं। इस 'तीसरे वैश्वीकरण' में विकसित देशों के साथ उन देशों का आर्थिक जुड़ाव अधिक कठिन हो गया है जो विदेश नीति एवं सैन्य मामलों में उपयुक्त एवं संतोषजनक स्थिति में नहीं दिख रहे हैं।

दूसरे वैश्वीकरण के दौरान यह तर्क दिया गया था कि रूस और चीन जैसे देशों को वैश्वीकरण के ताने-बाने में शामिल किए जाने के लाभ बाद में नजर आएंगे क्योंकि ये देश स्वतंत्रता की तरफ सावधानी से कदम बढ़ा रहे हैं, लेकिन यह गलत साबित हुआ। प्रत्येक अल्प विकसित देश को संपन्नता एवं स्वतंत्रता की तरफ बढ़ने में कई पीढ़ियों तक संघर्ष करना पड़ा है। लेकिन तृतीय वैश्वीकरण के पक्ष में दिए जा रहे तर्क में वजन दिख रहा है।

दूसरा अहम बिंदु है कार्बन सीमा शुल्क (कार्बन बॉर्डर टैक्स)। कई लोग कार्बन सीमा शुल्क को संरक्षणवाद से जोड़कर देख रहे हैं जिसे उचित नहीं माना जा सकता। यूरोपीय उपभोक्ताओं ने ज्यादा कार्बन के इस्तेमाल से तैयार उत्पादों के लिए अधिक भुगतान करने का समझौता किया है। यूरोपीय कार्बन सीमा समायोजन ढांचा (यूरोपीय कार्बन बॉर्डर एडजस्टमेंट मैकेनिज्म) से आशय संरक्षणवाद से नहीं है बल्कि इसका संबंध यूरोप में उत्पादन या इसकी सीमा से बाहर होने वाले उत्पादन के बीच समान अवसर बहाल करना है।

सैद्धांतिक स्तर पर देखें तो यह आयात पर मूल्यवर्धित कर (वैट) की तरह है, जो व्यापार में बाधा पहुंचाए बिना घरेलू नीति (वैट दर तैयार करने की नीति) तैयार करने की गुंजाइश प्रदान करता है। कार्बन उत्सर्जन कम करने के मामले में चीन भारत से आगे है। चीन में कुल ऊर्जा उपभोग में अक्षय ऊर्जा का हिस्सा 33 फीसदी तक हो गया है और यह तेजी से विकास कर रहा है। भारत की कमजोर ऊर्जा नीति भारतीय वस्तुओं के निर्यात को कमजोर कर देगी।

तीसरा पहलू चीन से जुड़ा है। चीन की अर्थव्यवस्था गहरे दबाव में रही है। राष्ट्रपति शी चिनफिंग ने 2013 से सत्ता पर अपनी पकड़ मजबूत कर ली है (चीन को आधुनिक बनाने के तंग श्याओ फिंग के प्रयासों को उन्होंने पलट दिया है)। नीतिगत स्तर पर अंध राष्ट्रवाद, बाहर के लोगों के प्रति शत्रुता और निजी क्षेत्र के लोगों के खिलाफ सरकार की दमनकारी नीतियां पांव पसार रही हैं। ऐसे और कुछ अन्य कारणों से चीन की आर्थिक वृद्धि उम्मीदों पर खरा नहीं उतर पाई है। पूर्व में चीन के नीति निर्धारकों ने ऋण मुहैया कर, आधारभूत ढांचे पर व्यय बढ़ाकर और निर्माण क्षेत्र पर ध्यान देकर अपनी अर्थव्यवस्था को रफ्तार देने का प्रयास किया है। परंतु, वर्तमान समय में इन उपायों का इस्तेमाल करना कठिन हो गया है।

ऐसा लग रहा है कि अब निर्यातकों को व्यवस्था के स्तर पर सब्सिडी देने का प्रयास किया जा रहा है (यह जिस रूप में किया जा रहा है वैश्विक व्यापार उसकी अनुमति नहीं देता है)। वैश्विक अर्थव्यवस्था में चीन का विशेष योगदान है इसलिए उसका व्यवहार दूसरे देशों पर बड़ा असर डाल सकता है। वर्तमान समय में निर्यात पर सब्सिडी देने से होने वाले नुकसान को रोकने के लिए कई छोटे प्रयास किए जा रहे हैं। ऐसे में एक विदेश नीति तैयार करना आवश्यक है जिसके माध्यम से विकसित अर्थव्यवस्थाएं चीन के साथ संवाद कर सकें।

इन तीनों व्यवस्थागत समस्याओं के बाद एक चौथी समस्या भी है। विभिन्न देश व्यापार नीति पर मनमाने ढंग से कदम उठा रहे हैं। ये कदम अक्सर गलत दिशा में जाते हैं। द जनरल एग्रीमेंट ऑन टैरिफ्स ऐंड ट्रेड/ विश्व व्यापार संगठन (डब्ल्यूटीओ) प्रक्रिया काफी पहले खत्म हो गई है। लगभग रोज ही उदार नीतियों एवं विचारों के लिए नए खतरे पैदा हो रहे हैं।

डिजिटल सेवाओं पर वैश्विक सहमति बनाने की दिशा में व्यवधान पैदा करना ऐसा ही एक उदाहरण है। इस बात की संभावनाएं (40 फीसदी) बढ़ने लगी है कि डॉनल्ड ट्रंप अमेरिका में इस साल नवंबर में होने वाले चुनाव में जीत सकते हैं। अगर ट्रंप अमेरिका के अगले राष्ट्रपति चुने जाते हैं तो दुनिया के सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण देश में नीति निर्धारण की गुणवत्ता में कमी आएगी।

यह एक कठिन संदर्भ है जिसमें हमें दुनिया में भारत की भागीदारी से जुड़ी चुनौतियों को देखना चाहिए। पिछले दशक में प्रत्यक्ष पूंजी निवेश (एफडीआई) और वास्तविक डॉलर में निर्यात कमजोर रहा था। वर्ष 2011-12 से वास्तविक डॉलर में कुल निर्यात लगभग 3 फीसदी बढ़ा था। हालांकि, इस दौरान सेवाओं का निर्यात बढ़ा है। नीति निर्धारकों ने फोन के पुर्जों या इलेक्ट्रिक वाहनों पर आयात शुल्क घटाकर कुछ अच्छे कदम उठाए हैं मगर कोई रणनीति नहीं अपनाने की रणनीति के साथ कुछ समस्याएं हैं।

कंपनियों की रणनीतिक सोच प्रमुख बातों में एक है। दूसरे वैश्वीकरण में कंपनियां सुस्त थीं और उन्होंने आर्थिक नीतियों एवं राजनीतिक माहौल के बारे में अधिक नहीं सोचा। जो कंपनियां वैश्वीकरण की तरफ अधिक आगे निकलीं उनका प्रदर्शन अच्छा रहा। अच्छी कंपनियां निर्यात करती हैं और श्रेष्ठ कंपनियां बाहर एफडीआई भेजती हैं और दुनिया को इसका बड़ा फायदा मिलता है। हजारों महत्त्वपूर्ण भारतीय कंपनियां निर्यात और एफडीआई के माध्यम से अब वैश्विक अर्थव्यवस्था के साथ गहराई से जुड़ चुकी हैं।

दुनिया की सैकड़ों कंपनियों के लिए भारत भी अब महत्त्वपूर्ण बाजार हो गया है। ये घटनाक्रम भारतीय प्रगति के केंद्रीय भूमिका में रहे हैं। कोई कंपनी विभिन्न घटकों जैसे पूंजी पर नियंत्रण रखने वाले लोगों, ठेके दारों (कॉन्ट्रैक्टर), भौतिक परिसंपत्तियों, कामगारों से मिलकर बनी होती है और विभिन्न देशों और कर बचत के लिहाज से माकूल जगहों में इसका विधि तंत्र भी होता है।

कंपनियों के लिए रणनीति तैयार करते समय इन चार चुनौतियों पर गंभीरता से विचार करना चाहिए। ये चुनौतियां क्रमशः तीसरा वैश्वीकरण, कार्बन सीमा शुल्क, चीन की सरकार द्वारा दी जाने वाली सब्सिडी और व्यापार नीति पर विभिन्न सरकारों द्वारा उठाए गए कदम (ये अक्सर गलत दिशा में होते हैं) हैं। इस माहौल में फिट बैठने के लिए कंपनियों के ढांचे में सुधार की जरूरत है।

नीतियों एवं संगठनात्मक ढांचे में विविधता लाने से इस संकट से निपटने में मदद मिल सकती है। कुछ मामलों में प्रतिकूल परिस्थितियों का पूर्वानुमान लगाकर उपयुक्त कदम उठाने और वित्तीय जोखिम प्रबंधन स्थापित करने से भी मदद मिल सकती है।

सू- दोकू क्र.147

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

नियम

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

सू-दोकू क्र 146 का हल

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

आरक्षण पर स्पष्टीकरण

केंद्रीय गृह मंत्री ने आस्त किया है कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) दलितों, आदिवासियों और पिछड़ा वर्ग के लिए आरक्षण का समर्थन करती है।

न तो आरक्षण समाप्त करेंगे, न किसी को करने देंगे। राजस्थान में अलवर जिले के गांव हरसोली में शुक्रवार को एक चुनाव सभा को संबोधित करते हुए अमित शाह ने आरोप लगाया कि कांग्रेस इस बारे में झूठी बातें फैला कर लोगों को गुमराह कर रही है।

अलवर लोक सभा क्षेत्र से पार्टी के प्रत्याशी भूपेंद्र यादव के समर्थन में आयोजित सभा में अमित शाह ने कांग्रेस को पिछड़ा विरोधी पार्टी बताया। कहा कि यह बात इससे ही जाहिर हो जाती है कि कांग्रेस पार्टी ने सालों तक काका साहब कालेलकर रिपोर्ट को दबा कर रखा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सत्ता में आते ही ओबीसी कमीशन को संवैधानिक मान्यता देने का काम किया। केंद्र के सारे दाखिलों में 27 प्रतिशत आरक्षण देने का काम भी भाजपा ने किया।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री स्वयं ओबीसी समाज से आते हैं, और उनके 27 से ज्यादा मंत्री भी ओबीसी समाज से हैं। मात्र कुछेक दिनों के भीतर यह दूसरी दफा है, जब आरक्षण की बाबत सरकार की तरफ से आश्वस्ति देनी पड़ी है। कुछ ही रोज पहले प्रधानमंत्री ने कहा था कि आरक्षण खत्म नहीं किया जाएगा।

आज बाबा साहेब भी आ जाएं तो आरक्षण को खत्म नहीं किया जा सकता। दरअसल, सत्ताधारी पार्टी के खिलाफ इस प्रकार की धारणा बना दी गई है कि वह मौका मिलते ही आरक्षण को खत्म कर सकती है। वैसे भी भाजपा के पूर्व अवतार जनसंघ को कांग्रेस पार्टी ने सवर्ण तबकों और व्यापारियों की पार्टी के रूप में प्रचारित कर दिया था। इस टैग से छुटकारा पाने के लिए उसे काफी मशक्कत करनी पड़ी।

आज भी दूरदराज के ग्रामीण इलाकों में गाहे बगाहे उसे सवर्ण जातियों के हितों की सरपरस्त पार्टी बता दिया जाता है। भले ही यह दुष्प्रचार कहा जाए लेकिन इस मामले में भाजपा को रक्षात्मक होकर सफाई देनी पड़ती रही है, और यही विरोधी पार्टियों की सफलता होती है कि वे सत्तारूढ़ पार्टी और उसके घटक दलों को रक्षात्मक मोड में लाकर सफाई देने के लिए विवश कर दें। जिस प्रकार पहले प्रधानमंत्री और अब गृह मंत्री ने आरक्षण को लेकर स्पष्टीकरण दिए हैं, उनसे लगता है कि उन्हें इस नरेटिव से हो सकने वाले राजनीतिक नुकसान का अच्छे से भान है।(आरएनएस)

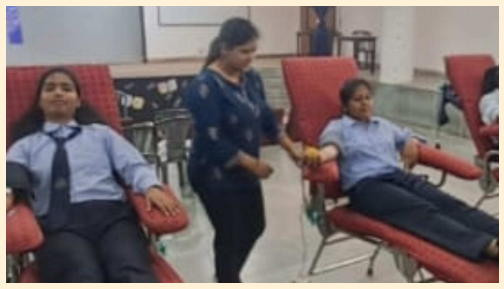
मिस्टर एंड मिसेज माही का पहला पोस्टर आया सामने

राजकुमार राव और जान्हवी कपूर एक बार फिर स्क्रीन साझा करेंगे। दोनों कलाकार स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही में एक साथ नजर आने वाले हैं। हाल ही में निर्माताओं ने फिल्म के रिलीज डेट की घोषणा की थी। फिल्म का पहला पोस्टर पेश किया गया है। फिल्म के पोस्टर में अभिनेता राजकुमार राव और अभिनेत्री जान्हवी कपूर भारतीय जर्सी में नजर आ रहे हैं। दोनों ही भारतीय टीम का उत्साह बढ़ाते हुए दिख रहे हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक 'मिली' फिल्म की अभिनेत्री फिल्म में एक क्रिकेटर की भूमिका में नजर आएंगी। सोशल मीडिया पर फिल्म का पोस्टर साझा करते हुए 'धर्मा प्रोडक्शन' ने लिखा, 'यह सपनों का पीछा करने का समय है! मिस्टर एंड मिसेज माही 31 मई 2024! को सिनेमाघरों में'। बता दें कि फिल्म में राजकुमार राव 'महेंद्र' और जान्हवी 'महिमा' की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म सिनेमाघरों में 31 मई 2024 को रिलीज की जाएगी। जान्हवी कपूर के आगामी कार्यों की बात करें तो अभिनेत्री 'जूनियर एनटीआर' की फिल्म देवरा में नजर आएंगी। एक साक्षात्कार के दौरान इस फिल्म का हिस्सा होने पर उन्होंने खुशी जाहिर की थी। जान्हवी की आगामी फिल्मों में दक्षिण भारतीय अभिनेता राम चरण की फिल्म 'आरसी-16' और 'उलझ' शामिल है। राजकुमार राव 'श्रीकांत' और 'गन्स एंड गुलाब्स सीजन 2' में दर्शकों के सामने प्रस्तुत होंगे।

बीएस नेगी महिला पॉलीटेक्निक में रक्तदान शिविर का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। बीएस नेगी महिला पॉलीटेक्तिन में एक दिवसीय रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। आज यहां बीएस नेगी महिला प्राविधिक प्रशिक्षण संस्थान में एक दिवसीय रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। संस्थान की छात्राओ और शिक्षिकाओं ने बढ चढकर इस शिविर में भाग लिया। रक्तदान शिविर का



उद्घाटन संस्थान की प्रधानाचार्य श्रीमती नमिता मंमगाई द्वारा किया गया। प्रधानाचार्य ने कहा कि छात्राओं द्वारा नागरिकों को रक्तदान के प्रति जागरूक किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि संस्थान में आयोजित रक्तदान शिविर में छात्राओं को कई अहम जानकारियां प्राप्त होती है और उनमे कर्त्तव्यो के प्रति जागरूकता आती है। इस आयोजन में संस्थान की छात्राओं और शिक्षिकाओ न रक्तदान किया। प्रधानाचार्या की सकारात्मक सोच से ही यह कार्यक्रम सफल रहा। उन्होंने कहा कि भविष्य में भी जनहित हेतु विभिन्न कार्यक्रम संस्थान में आयोजित किये जाते रहेंगे। उन्होंने आईएमए ब्लड बैंक के सुधीर जोशी एवं उनकी टीम की सराहना की।

इस्टाग्राम पर गंदे-गंदे मैसेज करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। इस्टाग्राम पर गंदे-गंदे मैसेज कर गाली गलौच करने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भगत सिंह कालोनी निवासी व्यक्ति ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि अनुराग नामक युवक के द्वारा उसकी बेटी को इस्टाग्राम पर गंदे-गंदे मैसेज भेजे जा रहे हैं। उसकी बेटी ने जब उसका विरोध किया तो उसने उसके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

500 नशीले इंजेक्शनों सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 500 नशीले इंजेक्शन भी बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना पिरान कलियर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान मेवडपुल के समीप नहर पटरी के पास बाइक सवार एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया गया तो वह सकपका कर बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 500 नशीले इंजेक्शन बरामद हुए। जिसके बाद पुलिस ने मौके पर ड्रग इंस्पेक्टर अनीता भारती को भी बुलाया गया जिनके द्वारा उक्त नशीले इंजेक्शनो के होने की पुष्टि की गई। पूछताछ में उसने अपना नाम मोहम्मद हामिद पुत्र मोहम्मद इकराम निवासी 313 गली नंबर 5 महमूदपुर निकट मदीना चौक सिविल लाइन मुजफ्फरनगर उत्तर प्रदेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

शरारती तत्वों ने लगायी ओमजी गारमेंटस.. पृष्ठ 1 का शेष

लेकिन तब तक लाखों रूपये का सामान जलकर स्वाह हो गया था। इसी दौरान किसी ने बताया कि दो युवक 12 व एक बजे के करीब ओमजी गारमेंटस के बाहर खडे हुए थे तथा उन्होंने अपनी गाडी से पेट्रोल निकालकर शटर से दुकान के अन्दर पेट्रोल फेंका और उसके बाद आग लगा दी। यह सूचना मिलते ही व्यापारियों में आक्रोश भर गया। पलटन बाजार व्यापार मंडल अध्यक्ष संतोख नागपाल ने पुलिस को चेतावनी दी है कि 48 घंटे के अन्दर इन शरारती तत्वों को गिरफ्तार किया जाये। अगर 48 घंटे के अन्दर शरारती तत्व नहीं पकडे गये तो पूरा व्यापारी वर्ग अपने प्रतिष्ठान बंद करके आंदोलन को बाध्य होंगे। इस दौरान दुकान के सामने लगे सीसीटीवी कैमरों में युवकों की हरकत कैद हो गयी। जिसका पूरा वीडियों व्यापारियों ने पुलिस को दे दिया। सम्पर्क करने पर संतोख नागपाल ने बताया कि ओमजी गारमेंट के मालिक नवनीत राजवंशी के साथ पूरा व्यापार मंडल खडा है। उनका बहुत नुकसान हुआ है। ऐसी घटना की पुनावृत्ति न हो इसके लिए ऐसे तत्वों के खिलाफ कडी कार्यवाही किये जाने की पुलिस से मांग की गयी है।

मुनस्यारी के 14 गांव बनेंगे स्वास्थ्य शिक्षा की दृष्टि से मॉडल गांव

हमारे संवाददाता

मुनस्यारी। स्वास्थ्य शिक्षा की दृष्टि से मॉडल गांव बनाए जाने के लिए विकासखंड के 14 गांवों का चयन कर लिया गया है। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, शिक्षा विभाग, महिला एवं बाल कल्याण विभाग, वन विभाग सहित विभिन्न विभागों की मदद से इन गांवों को स्वास्थ्य शिक्षा की दृष्टि से एक मॉडल गांव बनाया जाएगा। इसके लिए

❑नाचनी तथा मुनस्यारी में होगी कार्यशाला आयोजित

कार्य योजना बनाने के लिए शीघ्र नाचनी तथा मुनस्यारी में एक-एक दिन की कार्यशाला आयोजित की जाएगी।

चीन सीमा से लगे विकास खंड के 14 गांवों को स्वास्थ्य शिक्षा की दृष्टि से मॉडल गांव बनाने के संदर्भ में 14 मार्च 2024 को सामुदायिक स्वास्थ्य मुनस्यारी में अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर कुंदन कुमार की उपस्थिति में एक बैठक आयोजित की गई थी। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया कि पहल पर विकास खंड के 14 गांव को मॉडल गांव बनाए जाने के प्रस्ताव पर चर्चा की गई थी। विकास खंड में तैनात एएनएम,सी. एच.ओ. आशा फैसिलेटर, आशा कार्यकर्ती, आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों के सहयोग से 14 गांवों का चयन कर लिया गया है। जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने बताया कि विकास खंड मुनस्यारी के धामी फल्याटी,भकुंडा, गोला, बुई, धुरातोली, टांगा, तोमिक, खेतभराड़, बेडूमहर, तल्ला समकोट, डूंगरी,चामी भैंसकोट,माजकोट गांव का चयन किया गया है। उन्होंने बताया कि इन गांवों में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से स्वास्थ्य जागरूकता के लिए कार्य किया जाएगा। इन गांवों के प्रत्येक व्यक्ति का स्वास्थ्य डाटाबेस तैयार किया जाएगा। इसके लिए स्वास्थ्य कार्यकताओं के साथ-साथ महिला एवं बाल कल्याण विभाग, वन विभाग तथा शिक्षा विभाग के कर्मचारियों की भी मदद ली जाएगी।

चयन से पहले सर्वे

मुनस्यारी। 14 गांवो का चयन करने से पहले इन गांव की कुल जनसंख्या, जिसमें महिला तथा बच्चों की संख्या की अलग से गणना की गई है। इन गांव में रहने वाले परिवारों में क्षय रोग के रोगियों की भी गणना की गई है। कुपोषण के शिकार बच्चों की भी गणना की गई है।

उन्होंने बताया कि इस संदर्भ में शीघ्र नाचनी तथा मुनस्यारी में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए एक थीम पेपर बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में मुनस्यारी के 14 गांव स्वास्थ्य शिक्षा की दृष्टि से राज्य नहीं पूरे भारत के लिए मॉडल के रूप भविष्य में सामने आएंगे।

सीबीआई अधिकारी बनकर ठगे 49 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। संदिग्ध पार्सल के नाम पर सीबीआई अधिकारी बनकर 49 हजार रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गढी कैण्ट निवासी वंशिका जुयाल ने कैण्ट कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पास सुबह एक अज्ञात फोन आया जिसमें उससे कहा गया कि उसके नाम और आधार नम्बर से एक वीडेक्स का पार्सल मुंबई से ताइवान के लिये बुक हुआ है जो कि मुंबई कस्टम पर अवैध पाया गया है। उक्त के द्वारा कहा गया कि इसकी जांच हेतु वह उसका संपर्क मुम्बई क्राइम ब्रांच से करा रहे है। इसके पश्चात एक पुलिस कर्मी से उसकी वार्ता हुई जिन्होने उससे कहा कि मामला संगीन होने के कारण उसको स्काईपे पर वीडियों कॉल बयान देना होगा। इसके बाद उसको मुम्बई क्राइम ब्रांच के नाम से वीडियो कॉल पर जोडा गया। इस वीडियों कॉल मे एक पुलीसकर्मी की वर्दी पहने व्यक्ति जिन्होने अपना नाम विक्रम सिंह बताया और उसको जानकारी दी कि उसका आधार नम्बर 5 अवैध बैक खातो से जुडा हुआ है और इस प्रकार उन्होने अगले तीन घटों तक उसका मानसिक उत्पीडन किया एंव किसी अन्य व्यक्ति को इस सम्बन्ध में बताने और वीडियो कॉल से हटने से मना किया साथ ही उसके ऊपर सख्त कारवाई की धमकी दी। उससे उसके सभी बैक खातो एंव एफडी व अन्य वित्तीय जानकारी ली। अन्तत: उसको आरबीआई, सीबीआई का फर्जी नोटिस भेजकर डराया और इस सबसे निकलने के लिये 49 हजार 250 रूपये भेज कर अपना खाता सत्यापित करने को कहा एंव सत्यापन के पश्चात रूपये वापस उसके खाते में जाने का आश्वासन दिया। तब उसने अपने एक्सिस बैंक खाते 49 हजार 250 रूपये संदिग्ध के एचडीएफसी खाते में भेज दिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अंतर्राष्ट्रीय नशा तस्कर गिरफ्तार, लाखों रुपये की चरस बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। नशा तस्करी के खिलाफ कड़ा प्रहार करते हुए एसटीएफ की एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स ने एक अंतंराष्ट्रीय नशा तस्कर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से भारी मात्रा में लाखों रूपये की चरस बरामद की गयी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि आज सुबह एसटीएफ की एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई बड़ा नशा तस्कर नशीले पदार्थो की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एंटी नारकोटिक्स फोर्स द्वारा थाना लोहाघाट पुलिस के साथ मिलकर क्षेत्र में एक संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान थाना लोहाघाट क्षेत्रांतर्गत मन्नार बैंड खेतीखान के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। संयुक्त टीम

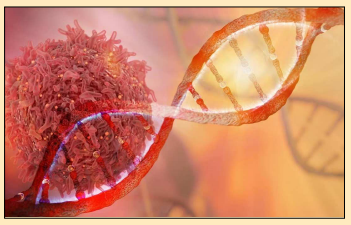
द्वारा जब उसे रोकना चाहा तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 1 किलो 362 ग्राम चरस बरामद हुई।

पूछताछ में उसने अपना नाम मुकेश चंद्र सेल्ला पुत्र कृष्णानंद सेल्ला उम्र 43 वर्ष निवासी गढ़कोट थाना चंपावत बताया। बताया कि वह पिछले कई सालों से उत्तराखंड में चरस की सप्लाई कर रहा था। बताया कि वह यह चरस अपने गांव के आसपास से थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खरीद कर काठगोदाम/ हल्द्वानी आदि मैदानी क्षेत्र में बेचने जा रहा था। बहरहाल एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स द्वारा उसके खिलाफ थाना लोहाघाट में एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया गया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

एक नजर

527 भारतीय उत्पादों में मिला कैंसर फैलाने वाला केमिकल !

नई दिल्ली। डेक्कन हेराल्ड में प्रकाशित एक खबर के मुताबिक यूरोपियन फूड सेफ्टी अथॉरिटी को सितंबर 2020 से अप्रैल 2024 तक ऐसी 527 खाने की चीजों में कैंसर से जुड़ा केमिकल मिला है जो भारत से जुड़ी हैं। इनमें 332 चीजें ऐसी हैं जो भारत में बनी हैं। इस केमिकल का नाम वही है जो ऐवरेस्ट और एमडीएच के मसालों में मिला था यानी एथिलीन ऑक्साइड।जिन चीजों में एथिलीन ऑक्साइड मिला है, उनमें ड्राई फ्रूट्स और सीड्स पहले नंबर पर हैं। ड्राई फ्रूट्स और सीड्स से जुड़ी 313 चीजों में यह केमिकल पाया गया। इसके बाद हर्ब्स और मसालों से जुड़ी 60 चीजों में, डाइट से जुड़ी खाने-पीने की 48 चीजों में और अन्य खाने-पीने की 34 चीजों में यह केमिकल मिला है। अथॉरिटी के मुताबिक 87 कन्साइनमेंट को बॉर्डर पर ही रिजेक्ट कर दिया गया था। हालांकि बाकी की चीजें मार्केट में पहुंच चुकी थीं लेकिन बाद में उन्हें मार्केट से हटा दिया गया। एथिलीन ऑक्साइड एक कीटनाशक है जिसका इस्तेमाल खेती में कीटों को मारने में किया जाता है। साथ ही यह स्टरलाइजिंग एजेंट के रूप में भी काम करता है। खाने-पीने की चीजों में मिलाने के लिए इसे बैन किया गया है। इसका मुख काम मेडिकल इक्विपमेंट्स को स्टरलाइज करने में किया जाता है। साथ ही मसालों में इसका इस्तेमाल एक सीमित मात्रा में ही कर सकते हैं। एथिलीन ऑक्साइड के अधिक सेवन से पेट और स्तन कैंसर होने का खतरा रहता है। अगर लंबे समय तक एथिलीन ऑक्साइड किसी भी रूप में खाया जाए तो इससे पेट में संक्रमण, पेट का कैंसर और अन्य बीमारियां होने का खतरा रहता है।



अरुणाचल में बारिश के बाद भूस्खलन, चीन बॉर्डर को जोड़ने वाला हाईवे बहा

नई दिल्ली। अरुणाचल प्रदेश में लगातार हो रही बारिश से गुरुवार को भारी भूस्खलन हुआ। इस दौरान चीन के बॉर्डर को जोड़ने वाले राजमार्ग का एक हिस्सा ढह गया। ये एकमात्र मार्ग था, जो दिबांग घाटी को देश के अन्य हिस्से से जोड़ता था। रिपोर्ट के मुताबिक, भूस्खलन से हुनली और अनिनी के बीच रोइंग अनिनी राजमार्ग को बड़ा नुकसान पहुंचा है। यह एकमात्र सड़क मार्ग है जो दिबांग घाटी जिले को देश के बाकी हिस्सों से जोड़ता है। अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री पेमा खांडू ने इस पर चिंता जताते हुए कहा कि हुनली और अनीली के बीच राजमार्ग को हुए व्यापक नुकसान से लोगों को हुई असुविधा की बात जानकर चिंतित हूं। इस रूट पर जल्द से जल्द कनेक्टिविटी बहाल करने के निर्देश दिए गए हैं क्योंकि ये सड़क दिबांग घाटी को देश के बाकी हिस्से से जोड़ती है। बता दें कि अरुणाचल प्रदेश में लगातार भीषण बारिश हो रही है। जिला प्रशासन का कहना है कि इस राजमार्ग को दुरुस्त करने में कम से कम तीन दिन का समय लगेगा। प्रशासन ने कहा कि दिबांग घाटी के सभी निवासियों को सूचित किया जाता है कि जिले में लगातार बारिश की वजह से अनिनी को रोइंग से जोड़ने वाला राजमार्ग बह गया।

सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने किया कन्नौज लोकसभा सीट से नामांकन

कन्नौज। समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव ने गुरुवार को कन्नौज लोकसभा सीट के लिए नामांकन दाखिल कर दिया।अखिलेश यादव के साथ समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता रामगोपाल यादव भी मौजूद रहे। वहीं भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवार सुब्रत पाठक ने भी गुरुवार को ही अपना नामांकन पत्र भरा है। दोनों ही पार्टी के नेताओं ने अपने समर्थकों के साथ गुरुवार को अपने अपने नामांकन पत्र भर दिए है। अखिलेश यादव 2000 में कन्नौज सीट पर हुए उपचुनाव में पहली बार सांसद चुने गये थे। उसके बाद वह 2004 और 2009 में भी इसी सीट से सांसद रहे। उत्तर प्रदेश का मुख्यमंत्री बनने के बाद लोकसभा से इस्तीफा देने के चलते 2012 में कन्नौज सीट पर हुए उपचुनाव में अखिलेश की पत्नी डिंपल निर्विरोध चुनी गई थीं। वर्ष 2014 के आम चुनाव में भी डिंपल ने इसी सीट से जीत दर्ज की थी। हालांकि साल 2019 के चुनाव में वह भाजपा के सुब्रत पाठक से पराजित हो गई थीं। अखिलेश यादव वर्तमान में करहल विधानसभा सीट से विधायक हैं और उप्र विधानसभा में नेता विपक्ष हैं। वर्ष 2022 के विधानसभा चुनाव में वह करहल सीट से पहली बार विधायक बने थे। कन्नौज में लोकसभा चुनाव के चौथे चरण के तहत आगामी 13 मई को मतदान होगा।

भर्ती परीक्षा में सम्मलित एक और मुन्नाभाई गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। सरकारी नौकरियों की भर्ती परीक्षाओं में धांधली कराने वाले मध्य प्रदेश के गिरोह का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने फरार चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी एसएसबी की भर्ती परीक्षा में फर्जी मुन्नाभाई बनकर सम्मिलित हुआ था जो फरार चल रहा था। मामले में एक पूर्व फौजी को पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेजा जा चुका है।

जानकारी के अनुसार बीती 22 अप्रैल को आशीष कुमार, कमांडेन्ट केन्द्रीयकृत प्रशिक्षण केन्द्र एसएसबी श्रीनगर गढ़वाल ने कोतवाली श्रीनगर पर रिपोर्ट दर्ज करायी कि रामबृज पुत्र रामसेवक, निवासी ग्राम बीच का पुरा, तहसील व थाना अम्बाह, जिला मुरैना म.प्र. ने एसएसबी द्वारा आयोजित परीक्षा में फर्जी दस्तावेजों व फर्जी फोटो, थम इम्प्रेशन आदि का प्रयोग करते हुये फर्जी अभ्यर्थी बनकर धोखाधडी की है। इस रिपोर्ट के आधार पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद 22 अप्रैल

को ही आरोपी रामबृज पुत्र रामसेवक, को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था। वहीं पुलिस द्वारा की जा रही जांच में सामने आया कि आरोपी रामबृज व उसका छोटा भाई विकास व उसके अन्य साथी भी प्रतियोगी परीक्षाओं में उचित रकम लेकर फर्जी दस्तावेज बनाकर दूसरे अभ्यार्थियों की जगह परीक्षा में सम्मिलित होकर धोखाधड़ी करते है। पुलिस टीम द्वारा उक्त मुकदमें में आरोपी विकास जो लगातार फरार चल रहा था, को श्रीनगर से गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

वहीं पूर्व में गिरफ्तार रामबृज पुत्र रामसेवक ने पूछताछ में बताया था कि वह 2020 में भारतीय सेना की 27 राजपूत रेजमेन्ट मे भर्ती हो गया था और उसे मोबाइल पर सट्टा व जुआ खेलने की आदत हो गयी थी जिस कारण उसके ऊपर काफी लोगों का कर्जा हो गया था जिस कारण वह वर्ष-2022 में आर्मी की नौकरी छोड़कर घर आ गया था। बताया कि उसका छोटा भाई विकास अपने साथियों के साथ मिलकर सरकारी नौकरी हेतु विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले अभ्यर्थियों से मोटी रकम लेकर उन्हें शारीरिक व लिखित परीक्षा में पास कराने का ठेका लेते थे एवं आरोपी रामबृज अभ्यर्थियों के बदले फिजिकल परीक्षा देता था और उसका छोटा भाई विकास व उसके दोस्त प्रतियोगी परीक्षा की लिखित परीक्षाओं में अभ्यर्थी के बदले परीक्षा देते थे एवं उनके अन्य फर्जी आधार कार्ड, जाति प्रमाण पत्र, मूल निवास एवं एडमिट कार्ड पर एडिटिंग कर फर्जी दस्तावेज बनाने का काम करते थे। बताया कि उनके द्वारा अभी तक कई अभ्यर्थियों से लाखों रूपये लेकर उन्हें प्रतियोगी परीक्षाओं में पास कराया गया है। दिनाँक 22.04.2024 को स्किल टैस्ट व मेडिकल के दौरान एसएसबी के द्वारा हमें फर्जीवाड़ा करते हुये पकड़ लिया गया है।

दो दुपहिया वाहन चोरी

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार सालावाला निवासी अमित कुमार ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से कांवली रोड आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल डेरी के सामने खडी कर दी थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। वहीं सोसायटी एरिया प्रेमनगर निवासी अमन प्रकाश ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह टिकुलेश्वर मंदिर गया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल मंदिर के बाहर खडी की थी लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने दोनों मुकदमें दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

दुकान से मोबाइल फोन चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने दुकान से मोबाइल चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सालावाला निवासी एसके चावला ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने घर में ही दुकान खोल रखी है। आज वह दुकान पर काम में व्यस्त था। इसी दौरान किसी ने मौका पाकर उसका मोबाइल फोन चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पुलिस मुठभेड़ में ढेर अमरजीत के मामले की होगी मजिस्ट्रीयल जांच

❑डीएम ने जारी किए आदेश

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस मुठभेड़ में ढेर हुए बाबा तरसेम सिंह हत्याकांड के मुख्य आरोपी अमरजीत सिंह की मौत मामले में अब डीएम हरिद्वार द्वारा मजिस्ट्रीयल जांच के आदेश जारी कर दिये गये है।

नानकमत्ता गुरुद्वारे के प्रमुख बाबा तरसेम सिंह की हत्या के मामले में शूटर और मुख्य आरोपी अमरजीत सिंह उर्फ बिट्टू की पिछले दिनों भगवानपुर थाना क्षेत्र में मुठभेड़ में गोली लगने से मौत हो गई थी। अब इस मामले की मजिस्ट्रीयल जांच की जाएगी। इसके लिए जिलाधिकारी हरिद्वार द्वारा आदेश जारी करते हुए एसडीएम भगवानपुर जितेंद्र कुमार को जांच अधि कारी नामित किया है। जबकि प्रारंभिक जांच के लिए पहले ही रुड़की सीओ को जांच अधिकारी बनाया गया था।

बता दें कि बीते 28 मार्च की सुबह बाइक सवार शूटरों ने नानकमत्ता में डेरा कारसेवा प्रमुख तरसेम सिंह की गोली मारकर हत्या कर दी थी। पुलिस ने षड्यंत्र में शामिल नौ आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था। जबकि शूटर और मुख्य आरोपी अमरजीत सिंह उर्फ बिट्टू निवासी ग्राम सिहौरा, थाना बिलासपुर जिला रामपुर यूपी को बाइक पर जाते हुए भगवानपुर क्षेत्र के इमली रोड छंगामजरी रोड पर पुलिस व एसटीएएफ की टीम ने पीछा कर रोकने की कोशिश की थी। तब उसने पुलिस पर फायरिंग कर दी थी। दूसरा बदमाश सर्वजीत सिंह अंधेरे का फायदा उठाकर फरार हो गया था। जवाबी फायरिंग में उसे कई गोलियां लगी थी, अस्पताल ले जाने पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया था। मामले में सीओ एसटीएफ ऋषि बल्लब चमोला ने थाना भगवानपुर में मुकदमा दर्ज कराया था। इसकी प्रारंभिक जांच सीओ रुड़की नरेंद्र पंत को सौंपी

गई। एसएसपी की ओर से प्रकरण की मजिस्ट्रीयल जांच कराने की अपेक्षा की गई। जिस पर जिलाधिकारी धीराज सिंह गर्ब्याल ने एसडीएम जितेंद्र कुमार को जांच अधिकारी नामित किया गया है। एसडीएम ने बताया कि जांच में किसी व्यक्ति को कोई अभिलेख या मौखिक साक्ष्य प्रस्तुत करना है तो विकास खंड कार्यालय भगवानपुर में आकर प्रस्तुत कर सकता है।

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।