रविवार
12 मई 2024

पृष्ठ 4

महिलाएं इस प्रकार घर और ऑफिस में तालमेल...

पृष्ठ 5

राघव लॉरेंस का फैंस को खास तोहफा...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 102
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

श्रेष्ठ वही है जिसके हृदय में दया व धर्म बसते हैं, जो अमृतवाणी बोलते हैं और जिनके नेत्र विनय से झुके होते हैं।
– संत मलूकदास

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

भू-बैकुंठ बदरीनाथ धाम के खुले कपाट

- कपाट खुलते ही धाम में उमड़ा आस्था का सैलाब
- नारायण के जयकारों से गूंज उठी बदरीशपुरी

कार्यालय संवाददाता

चमोली। विश्व प्रसिद्ध भगवान श्री बद्रीनाथ मंदिर के कपाट 12 मई को शुभ मुहूर्त पर सुबह 6:00 बजे पूरे विधि विधान एवं वैदिक मंत्रोच्चार के साथ श्रद्धालुओं के लिए खुल गए है। हजारों भक्त इस पावन पल के साक्षी बने। बदरीनाथ कपाट खुलने के मौके पर पहले दिन विशेष पूजा अर्चना की गई। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कपाट खुलने के शुभ अवसर पर समस्त श्रद्धालुओं को बधाई दी है।

बदरीनाथ धाम में ब्रह्म बेला पर सुबह चार बजे से कपाट खुलने की प्रक्रिया शुरू हुई। हल्की बारिश के बीच आर्मी बैंड एवं ढोल नगाडो की मधुर धुन और स्थानीय महिलाओं के पारम्परिक संगीत और नृत्य के साथ भगवान बद्री विशाल की स्तुति ने श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। धार्मिक परंपराओं के निर्वहन के साथ कुबेर जी, श्री उद्धव जी एवं गाडू घडा दक्षिण द्वार से मंदिर में परिसर में लाया गया। इसके बाद मंदिर के मुख्य पुजारी रावल समेत धर्माधिकारी, हक हकूकधारी एवं श्री बदरीनाथ केदारनाथ मंदिर समिति के पदाधिकारियों द्वारा प्रशासन एवं हजारों श्रद्धालुओं की मौजूदगी में विधि विधान के साथ मंदिर के कपाट खोले गए। मुख्य पुजारी वीसी ईश्वर प्रसाद नंबूदरी ने गर्भगृह में भगवान बद्रीनाथ की विशेष पूजा-अर्चना करते हुए सबके लिए मंगलमय की कामना की। इसके साथ ही ग्रीष्मकाल के लिए बद्रीनाथ के दर्शन शुरू हो गए है। पहले दिन ही हजारों श्रद्धालुओं ने बद्रीनाथ में अखण्ड ज्योति एवं भगवान श्री बद्रीनाथ के दर्शनों का पुण्य अर्जित किया। कपाटोद्घाटन के अवसर पर बद्रीनाथ मंदिर को 15 कुंतल फूलों से सजाया गया था।

कपाट खुलने के एक दिन पूर्व से ही बद्रीनाथ धाम में श्रद्धालुओं की भीड़ जुटने लगी थी। गंगोत्री, यमुनोत्री, केदारनाथ एवं बद्रीनाथ धाम के कपाट खुलने के साथ ही उत्तराखंड में चारधाम यात्रा का पूरी तरह से आगाज हो गया है।

कपाट खुलने के अवसर पर श्री बद्रीनाथ केदारनाथ मंदिर समिति के अध्यक्ष अजेन्द्र अजय, जिलाधिकारी हिमांशु खुराना, पुलिस अधीक्षक सर्वेश कुमार, सीडीओ अभिनव शाह, बीकेटीसी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी योगेन्द्र सिंह, उपाध्यक्ष किशोर पंवार, धर्माधिकारी राधा कृष्ण थपलियाल, एसडीएम चंद्रशेखर बशिष्ठ, ईओ सुनील पुरोहित सहित मंदिर समिति के अन्य पदाधिकारी, सदस्य, हक हकूकधारी एवं बडी संख्या में श्रद्धालु मौजूद थे।

बद्रीनाथ मंदिर के कपाट खुलने के साथ ही भू-वैकुण्ठ धाम के आसपास तप्तकुण्ड, नारद कुण्ड, शेषनेत्र झील, नीलकंठ शिखर, ▶▶ शेष पृष्ठ 2 पर

एसपी खुद रोड पर उतरे, संभाला व्यवस्थाओं का मोर्चा

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। यात्रा के पहले 2 दिन यमुनोत्री यात्रा रुट पर श्रद्धालुओं की भीड़ बढने से थोड़ी बहुत ट्रैफिक जाम की स्थिति उत्पन्न हो गयी थी। ट्रैफिक जाम की स्थिति को देखते हुये पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी, अर्पण यदुवंशी द्वारा स्वयं रोड़ पर उतरकर यातायात व पुलिस व्यवस्थाओं का मोर्चा संभाला गया।

यमुनोत्री हाइवे पर यातायात को सुचारु करने व श्रद्धालुओं को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाने के लिए वह पूरी रात रोड पर डटे रहे, उनके द्वारा सम्बन्धित अधिकारियों व पुलिस के जवानों को अलर्ट मोड पर रखते हुये यातायात के सुचारु संचालन हेतु जरुरी दिशा-निर्देश दिये गये हैं साथ ही जाम मे फंसे श्रद्धालुओं को धैर्य बंधाया गया। अब जाम की स्थिति नियंत्रण मे है।

एसपी उत्तरकाशी द्वारा बताया गया कि यमुनोत्री यात्रा मार्ग पर ट्रैफिक दबाव को देखते हुये यातायात व्यवस्था को सुरक्षित व सुचारु रुप से चलाने के लिए पुलिस द्वारा पालीगाड से लेकर जानकीचट्टी के बीच संकरे मार्ग पर गेट व वन-वे सिस्टम से ट्रैफिक को चलाया जा रहा है। धाम पर लगातार बढ रही श्रद्धालुओं की भीड को देखते हुये श्रद्धालुओं की सुविधा हेतु उनके द्वारा तीर्थ यात्रियों से यमुनोत्री धाम पर रुक-रुक कर यात्रा करने की अपील की गयी है।

मैं पीएम बनने की रेस में नहीं हूं: अरविंद केजरीवाल

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने रविवार को आम आदमी पार्टी कार्यालय में प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इस दौरान उनसे पूछा गया कि क्या वह प्रधानमंत्री पद की दौड़ में हैं। उन्होंने जवाब दिया, श्शनहीं, मैं नहीं हूं, केजरीवाल ने कहा कि अगर इंडिया गठबंधन की सरकार बनती है तो वह सुनिश्चित करेंगे कि उन्होंने जो देशवासियों को गारंटी देने की घोषणा की है वह पूरी की जाए। केजरीवाल ने कहा कि नरेंद्र मोदी ने पिछले 10 वर्षों में महंगाई कम करने, हर साल 2 करोड़ रोजगार देने, 15 लाख रुपए और किसानों की आय दोगुनी करने समेत कई गारंटियां दी थीं लेकिन आजतक एक भी गारंटी पूरी नहीं हुई है। वहीं मैंने दिल्ली और पंजाब के चुनावों में बिजली-पानी और अच्छे स्कूल और अस्पताल की गारंटी दी थी, जो मैंने पूरी की। दरअसल, केजरीवाल ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में 10 गारंटी दी है। केजरीवाल ने इससे पहले सीएम आवास पर आम आदमी पार्टी से विधायकों की एक बैठक ली। बैठक में आप के सभी विधायक और मंत्री मौजूद रहे। केजरीवाल ने कहा कि मुझे गर्व है कि आप लोग बीजेपी के डर से नहीं टूटे। उन्होंने मुझे गिरफ्तार कर प्लान बनाया था कि दिल्ली में आप की सरकार गिराई जाए। लेकिन, मेरी गिरफ्तारी के बावजूद पार्टी कमजोर नहीं हुई।

बंगाल 'फिर एक बार, मोदी सरकार' का नारा दे रहा है: पीएम मोदी

कोलकाता। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को तृणमूल कांग्रेस की जमकर आलोचना की और राज्य की ममता बनर्जी सरकार पर हिंदुओं के साथ ष्दोयम दर्जे के नागरिकष् का व्यवहार करने का आरोप लगाया। बैरकपुर में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा, लोगों के उत्साही चेहरे उन्हें बताते हैं कि भाजपा को 2019 से भी अधिक जनादेश मिलने वाला है। बंगाल श्फिर एक बार, मोदी सरकार का नारा दे रहा है।

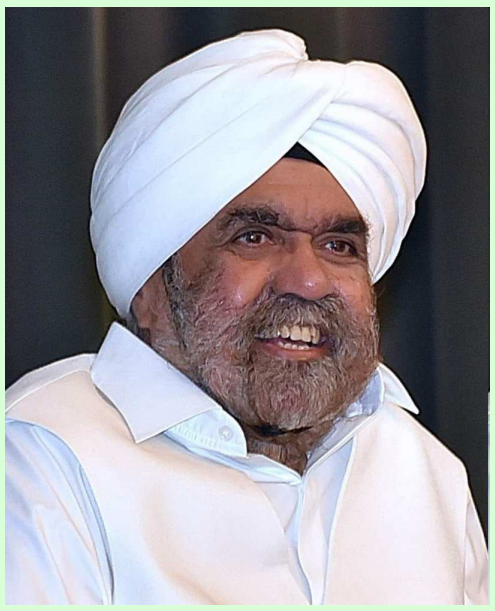
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जनसभा में सूबे की ममता बनर्जी की तृणमूल सरकार को आड़े हाथों लेते हुए कहा, ष्तृणमूल ने बंगाल में बम बनाने को कुटीर उद्योग बना दिया है। आज, एक आम आदमी के लिए बंगाल में अपनी आस्था का

पालन करना मुश्किल हो गया है। जब लोग श्री राम का नाम लेते हैं तो तृणमूल के लोग उन्हें धमकी देते हैं। तृणमूल लोगों को जय श्री राम! करने की इजाजत नहीं दे रही है। बंगाल में त्योहारों के समय हुई हिंसा का जिक्र करते हुए पीएम मोदी ने कहा, बंगाल में कभी कांग्रेस राम नवमी मनाने के विरोध में और राम मंदिर के खिलाफ खड़ी हुई थी। क्या हमें देश को तृणमूल, कांग्रेस और वामपंथियों के हाथों में छोड़ देना चाहिए? वे पूरी तरह से अल्पसंख्यकों की तुष्टीकरण नीति के सामने आत्मसमर्पण कर रहे हैं। प्रधानमंत्री ने एक तृणमूल नेता का हवाला देते हुए कहा, वे हिंदुओं को भागीरथी नदी में फेंक देंगे। उन्हें यह सब कहने और करने की हिम्मत कहां से आती है? कौन उनका समर्थन कर रहा है? तृणमूल शासन लोगों को भगवान राम का नाम लेने की अनुमति नहीं दे रहा है।श्श मालूम हो कि तृणमूल विधायक हुमायूं कबीर ने मुर्शिदाबाद में एक चुनावी रैली के दौरान विवादित टिप्पणी करते हुए कहा था कि दो घंटे के अंदर हिंदुओं को भागीरथी नदी में डुबो दिया जाएगा, नहीं तो वह राजनीति छोड़ देंगे। पीएम मोदी ने इस बात पर जोर दिया कि दशकों तक देश पर शासन करने वाली कांग्रेस पार्टी ने पूर्वी भारत के राज्यों के विकास की उपेक्षा की।

मदर्स डे

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

मदर्स डे एक ऐसा दिन है जोकि सारे संसार में अपनी माताओं को सम्मान देने के लिए मनाया जाता है। माँ और बच्चे का संबंध ही सिर्फ एक ऐसा प्रेम है जो कि एक पवित्र व स्वार्थ से रहित है। यदि हम अपने जीवन से उदाहरण लें तो हम देखते हैं कि सबसे उँची व अच्छी मिसाल माँ और बच्चे के सांसारिक प्रेम की ही है। हम देखते हैं कि कैसे एक छोटा बच्चा अपनी माँ के बालों को खींचता है और उसके गालों पर थप्पड़ मारता है तो भी माँ को उसकी इन हरकतों पर क्रोध नहीं आता। यहाँ तक कि अगर बच्चा गंदगी से लिपटा हुआ अपनी माँ के पास आता है तो भी वह बच्चे को गले से लगा लेती है। एक माँ का प्रेम अपने



बच्चे के लिए दिल से दिल की राह है। माँ और बच्चे के रिश्ते के बीच लालच का कोई स्थान नहीं है। एक माँ अपने बच्चे के लिए सब कुछ न्यौछावर कर देती है। वह स्वयं अपनी थाली से भोजन लेकर बच्चे को खिलाती है। इसी प्रकार वह स्वयं अपना कोट उतारकर बच्चे को देती है ताकि उसका बच्चा गर्म महसूस कर सके। एक माँ द्वारा अपने बच्चे के लिए की गई कुर्बानियों व बलिदान का कोई अंत नहीं है। इस पवित्र रिश्ते में एक माँ अपने बच्चे के प्रेम के सिवाय इस दुनिया के जितने भी लगाव व प्रेम हैं उनको छोड़ देती है। जब बच्चा उसकी बाहों में लेटा होता है तो वह सब कुछ भूल जाती है और सिर्फ अपने बच्चे के प्रेम में मगन रहती है। एक माँ इस रिश्ते में अपना आपा अर्थात् अहंकार को त्याग देती है। इसी प्रकार एक माँ अपने बच्चे की इच्छाओं के आगे स्वयं को झुका लेती है और उसकी निस्वार्थ भाव से सेवा करती है। हम जानते हैं कि एक माँ का अपने बच्चे के प्रति प्रेम नाजुक और हृदय स्पर्शी है। यह सांसारिक प्रेम का शुद्ध रूप है जो कि पूरी तरह से स्वार्थ से रहित है। इसके साथ ही बच्चों को भी यह जानना और समझना चाहिए कि उनकी माताएँ किस प्रकार उनकी सेवा करती हैं और कितना वे उनके आराम और सुख-सुविधा के लिए त्याग करती हैं। जब हम बड़े हों तो हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम अपनी माताओं के लिए क्या करें। हम उन्हें आदर सहित प्रेम करके ऐसा कर सकते हैं। हम अपने अंतर्मन से हमारे लिए की गई उनकी कोशिशों व प्रयासों को स्वीकार करें। इसके साथ ही यह भी कहा जाता है कि एक प्रभु का प्रेम अपने शिष्य के लिए हजारों माताओं के प्रेम से भी बढ़कर है। सर्वशक्तिमान पिता-परमेश्वर हम सभी को बहुत प्रेम करते हैं। वे हमसे किसी भी प्रकार की कोई आशा नहीं करते और वे केवल हमें देने के लिए ही आते हैं। वे हमेशा हमें अपने अंतर में जाकर उनसे जुड़ने के लिए प्रेरित करते हैं। हम मदर्स डे के दिन यह प्रतिज्ञा करें कि हम अपनी माँ के निस्वार्थ प्यार को न सिर्फ मदर्स डे के दिन स्मरण करेंगे बल्कि उसे प्रतिदिन अपने दिलों में संजो कर रखेंगे। हम परम पिता-परमात्मा का भी शुक्रिया अदा करें कि उन्होंने हमें मानव जीवन का सुनहरा अवसर प्रदान किया है और उनके अनगिनत आशीर्वाद व असीम प्रेम का शुक्रिया अदा करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम प्रेम से सदाचारी जीवन जीते हुए ध्यान-अभ्यास में समय दें और आध्यात्मिक मार्ग पर तेजी से आगे बढ़ें।

भू-बैकुंठ बदरीनाथ धाम के खुले...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

उर्वशी मन्दिर, ब्रह्म कपाल, माता मूर्ति मन्दिर तथा देश के प्रथम गांव माणा, भीमपुल, वसुधारा जलप्रपात एवं अन्य ऐतिहासिक व दार्शनिक स्थलों पर भी श्रद्धालुओं एवं पर्यटकों की भीड़ जुटने लगी है।

विगत वर्षों में लाखों श्रद्धालु बद्रीनाथ की यात्रा कर चुके है। पिछले आंकड़ों पर नजर डाले तो वर्ष 2016 में 654355, वर्ष 2017 में 920466 तथा वर्ष 2018 में 1048051, वर्ष 2019 में 1244993 तथा वर्ष 2020 में 155055 श्रद्धालु बद्रीनाथ पहुॅचे। वर्ष 2021 में कोरोना संकट के कारण 197997 श्रद्धालु ही बदरीनाथ पहुॅचे। जबकि कोरोना महामारी पर नियंत्रण के बाद विगत वर्ष 2022 में 1763549 और 2023 में रिकार्ड 1839591 श्रद्धालु बद्रीनाथ धाम पहुॅचे। इस बार शुरुआत में ही रिकॉर्ड पंजीकरण के साथ बड़ी संख्या में श्रद्धालु बदरीनाथ पहुंचने लगे है।

रपद्गन्धर्वीरप्या च योषणा नदस्य नादे परि पातु मे मनः।
इष्टस्य मध्ये अदितिर्नि धातु नो भ्राता नो ज्येष्ठः प्रथमो वि वोचति।।
(ऋग्वेद १०-११-२)

सूर्य में चमकती, मेघों में गरजती और वेदी में जलती हुई अग्नि मेरे मन को भी ठीक रखे। हम प्रभु स्तवन करने वाले और यज्ञशील बनें। जो हममें बड़ा और श्रेष्ठ है वह धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष आदि का हमें ज्ञान दें।

स्वामी रामप्रकाश चैरिटेबल चिकित्सालय में रक्तदान शिविर आयोजित

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। रक्तदान एक आलौकिक अनुभव है एवं जीवन बचाने के लिए हरपल रक्त की आवश्यकता होती रहती है। एक व्यस्क व्यक्ति के शरीर में औसतन 10 यूनिट रक्त होता है, जिसमें से व्यक्ति एक यूनिट (350मिली) रक्तदान कर सकता है लेकिन जागरूकता की कमी की वजह से व्यक्ति रक्तदान करने से डरता है या हिचकिचाता है।

रविवार को स्वामी विवेकानंद हैल्थ मिशन सोसायटी द्वारा संचालित स्वामी रामप्रकाश चौरिटेबल हॉस्पीटल में मां गंगे ब्लड बैंक द्वारा आयोजित स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का उद्घाटन करते हुये चिकित्सालय के मेडिकल डायरेक्टर डा-संजय शाह ने उक्त विचार रखते हुये कहा कि जनहित में रक्तदान एक सराहनीय प्रयास है। किसी जरूरतमंद का जीवन बचाने से बड़ा कोई और पुण्य का कार्य नहीं हो सकता है, इसलिये रक्तदान महादान है। रक्तदान करने के बाद स्वंय को गर्व महसूस होता है।

चिकित्सालय महाप्रबंधक सुश्री निधि धीमान ने कहा कि रक्तदान के प्रति लोगों को जागरूक करने की अति आवश्यकता है। ब्लड बैंको में सीमित मात्र में ही रक्त होता है। इसलिए हमें रक्तदान शिविर आयोजित कर सामूहिक रूप से रक्तदान करना चाहिये। उन्होंने स्पष्ट कहा कि रक्तदान को लेकर समाज में तरह-तरह की भ्रांतिया फैलाई जाती है जबकि असल बात यह है कि रक्तदान करने के बाद रक्तदाता से खुशी की जो अनुभूति होती है उसे बयां नहीं किया जा सकता।

मां गंगे ब्लड बैंक के डायरेक्टर संदीप गोस्वामी ने शिविर में पहुंचे लोगों की प्रशंसा करते हुये कहा कि आज भी

देश में बड़ी संख्या में लोग रक्त की कमी के बाद अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ो के अनुसार केवल दो प्रतिशत और अधिक रक्तदाताओं का रक्तदान के लिए आगे

❑रक्तदान एक आलौकिक अनुभवः डा.शाह

आना कई लोगों की जान बचा सकता है। एक व्यस्क व्यक्ति साल में कम से कम चार बार रक्तदान किया जा सकता है। एक नियमित रक्तदाता तीन महीने बाद फिर से अगला रक्तदान कर सकता है।

गोर्खाली सुधार सभा शाखा अध्यक्ष शमशेर बहादुर बम ने कहा कि स्वैच्छिक रक्तदान शिविर में पहुंचे युवाओं का हौसला आफजाई करते हुये कहा कि युवाओं का यह प्रयास सराहनीय व प्रेरणादायक है। इस तरह के शिविर आयोजित कर हम ब्लड की कमी को पूरा कर सकते हैं और जरूरतमंद की सहायता कर उसकी जान बचाने का पुण्य व परोपकारी कार्य कर सकते हैं। समाज में यदि कोई सेवा है तो वह मात्र मानव सेवा है। रक्तदान को सबसे बड़ा दान बताते हुये उन्होंने कहा कि पीड़ित को समय पर रक्त मिलने से उसे एक नया जीवन मिलता है। शिविर में भाग लेने वाले सभी लोगों का आभार व्यक्त किया।

रक्तदान शिविर में भागीदारी व सहयोग करने वालो में डा-संजय शाह, डा-ज्योति, डा-मयंक अग्रवाल, निधि धीमान, पदम सिंह गुरूंग, आलोक, कुसुमलता, रमेश कुमार, राहुल कुमार, सौरभ, मोनिका, किशन थापा, सुमित, भद्रेश, ललित ममगाई, अंशू यादव, रितेश, रितिक चौधरी, आकाश गुप्ता, रश्मि अरोड़ा, आकाश, सुनीता, कुमारी शर्मा, मनीष शर्मा, रोहित, आशुतोष तिवारी, हीरा लाल, सोहिल थापा, मनीष थापा, मुकेश, योगेश कुमार, अमृता चौहान, हरिकिशन, शंकर पाण्डेय, अल्पना, संगम और शमशेर बहादुर बम शामिल रहे। शिविर को सफल बनाने में मां गंगे ब्लड बैंक की ओर से राहुल हर्षवाड़ और वंशिका सहयोग दिया।

भटके लोगों को राह दिखाने की जरूरत

लक्ष्मीकांता चावला

देश का एक महान संत, जिसे सत्ता और समाज दोनों ही भूलते जा रहे हैं, आचार्य विनोबा भावे थे। 1960 के लगभग विनोबा भावे जब कश्मीर घाटी में प्रचार कार्य में लगे थे तो उनको एक संदेश मिला कि चंबल घाटी आकर घाटी को बदनामी से आजाद करवाएं। यह पत्र नैनी जेल इलाहाबाद से बागी मान सिंह के पुत्र तहसीलदार ने लिखा था। उसने यह प्रार्थना की कि फांसी पर चढ़ने से पहले एक बार आपके दर्शन करना चाहता हूं।

यह मार्मिक संदेश था जो संत के हृदय को छू गया और वह चिट्ठी विनोबा भावे को चंबल खींच लाई। उसका पहला सुखद परिणाम यह निकला कि 10 से 26 मई 1960 के मध्य बीस बागियों अर्थात बड़े डाकू बन चुके व्यक्तियों ने विनोबा भावे के सामने बिना शर्त हथियार डाल दिए थे। इसी प्रकार चंबल 14 से 16 अप्रैल 1972 को शताब्दी के सबसे बड़े आत्मसमर्पण का गवाह बना। सन् 1960 में कई बड़े डकैतों ने विनोबा भावे के शांति अभियान के चलते आत्मसमर्पण किया और बाकी बचे पुलिस मुठभेड़ में मार दिए गए। जय प्रकाश नारायण और डाक्टर सुब्बाराव के प्रयासों से चंबल में यह महान कार्य हुआ।

एक ऐतिहासिक घटना यह भी है कि 25 जून 1971 को माधो सिंह अपना नाम राम सिंह बताकर वरदा में बाबा विनोबा से मिला। वहां विनोबा भावे ने उसे यह कहा कि अब वे संन्यास ले चुके हैं, जयप्रकाश नारायण के पास जाएं, वह यह काम करेंगे और यह कार्य हो भी गया। जब भी विनोबा भावे और जयप्रकाश नारायण के इस महान कार्य को याद करते हैं तो अनायास ही यह प्रश्न उत्पन्न होता है कि क्या इन महामानवों के पश्चात देश में ऐसा कोई व्यक्ति या व्यक्तित्व नहीं है जो उन लोगों को विश्वास के साथ देश की मुख्यधारा में ला सके जो पथ भटककर किसी भी कारण अपराध की दुनिया में पहुंच चुके हैं। 1992-93 में एक बार यह दृश्य अमृतसर के जंडियाला गुरु में देखने को मिला जब आतंकवाद की दुनिया में बहुत आगे तक निकल चुके दर्जनों लोगों को पंजाब पुलिस ने आत्मसमर्पण के लिए प्रेरित किया और करवाया।

अब तो स्थिति यह है कि कभी नक्सलवाद के नाम पर, आतंकवाद के नाम पर और अब नया शब्द गैंगस्टरों के नाम पर केवल गोली बंदूक की भाषा ही चल रही है। हर धर्म-संप्रदाय के महापुरुष जीवन सही ढंग से जीने और मोक्ष प्राप्ति का रास्ता भी बता रहे हैं, पर क्या इनमें से कोई भी ऐसे संत, धार्मिक उपदेशक मोक्ष का रास्ता दिखाने वाले नहीं हैं जो आपराधिक प्रवृत्ति के साथ बड़े हुए देश के युवक-युवतियों को सही राह पर ला सकें।

क्या यह जरूरी नहीं है कि देश-प्रदेश की सरकारें एक बार कुछ विश्वस्त राष्ट्रीय या प्रादेशिक स्तर पर मान्य लोगों को यह काम तो सौंपें कि जो कोई अपराध की दुनिया से वापस आना चाहता है, उसे बुलाएं। उनकी सुनें, भविष्य के लिए उन्हें कोई रास्ता दिखाएं और जितना अपराध उन्होंने किया है, उनकी कम से कम सजा और पश्चाताप के साथ उन्हें अपराधी और गैंगस्टर के टैग से मुक्ति दिलवाएं। आज मैं एक निवेदन कर रही हूं कि जो देश के सहृदय सुप्रसिद्ध संत हैं, सामाजिक कार्यकर्ता हैं, बुद्धिजीवी तथा अधिकारी हैं, वे एक बार अपने-अपने प्रदेश की सरकार से संपर्क करें। सरकार उन्हें यह काम सौंपे कि जो पथ भटके युवक-युवतियां हैं, उन्हें यह विश्वास दिलाएं कि वे भी पुनः एक अच्छे नागरिक की तरह जिंदगी जी सकते हैं। काश कोई एक विनोबा भावे और आ जाए।

मलिन बस्तियों में बेदखली की प्रक्रिया में भेदभाव, कानून का उल्लंघनः मजदूर संगठन

संवाददाता

देहरादून। मजदूर संगठनों ने प्रशासन पर मलिन बस्तियों में बेदखली की प्रक्रिया में भेदभाव व कानून का उल्लंघन करने का आरोप लगाते हुए उपनगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा।

आज मजदूर संगठनों की और से एक सृष्ट मंडल उप नगर आयुक्त से मिल कर शहर के मलिन बस्तियों में हो रही बेदखली प्रक्रिया पर गंभीर सवाल उठाये।

संगठनों ने आरोप लगाया कि जब न्यायलय के आदेश सारे अतिक्रमण और प्रदूषण के स्रोतों को ले कर है, और जब बड़े होटल, रिसोर्ट, सरकारी विभाग और निजी इमारत नदियों में बसे हैं, सिर्फ मजदूर बस्तियों को क्यों उजाड़ा जा रहा है? इसके अतिरिक्त जनता को सिर्फ सात दिन का नोटिस देना, उनको सुनवाई के लिए मौका न देना, और उनको तीस दिन हटने के लिए समय नहीं देना, उन्होंने इन सब कदमों को गैर कानूनी ठहराया। उन्होंने नगर निगम से निवेदन किया कि जब नियमितीकरण एवं घर देना सरकार का कानूनी एवं संवैधानिक फर्ज है, तो उनको कोर्ट के सामने पूरी कानूनी तस्वीर को रखना चाहिए, जिसके अंतर्गत 2016 का मलिन बस्ती कानून के प्रावधान भी हैं और मजदूरों का आश्रय का अधिकार भी। उप नगर आयुक्त ने कहा कि इन बातों पर विभाग विचार करेंगे और कोशिश करेंगे कि किसी भी प्रकार का भेदभाव न हो। एआईटीयूसी के राज्य उप अध्यक्ष समर भंडारी एवं राज्य सचिव अशोक शर्मा सीआईटीयू के राज्य सचिव लेखराज, और चेतना आंदोलन के शंकर गोपाल शिष्ट मंडल में शामिल रहे।

लोडर से मोबाइल चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने लोडर से मोबाइल चोरी किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ईश्वर विहार रायपुर निवासी प्रियांशु ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका लोडर खुडबुडा मौहल्ला में पीर की माडी के पास खडा था। जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि लोडर से उसका मोबाइल गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

विदेशी नागरिक की सूचना ना देने पर दो फ्लेट मालिकों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। विदेशी नागरिक को ठहराने व उसकी सूचना एलआईयू को ना देने पर दो फ्लेट मालिकों के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार स्थानीय अभिसूचना इकाई के प्रभारी विपिन गुसांई ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि थाना ऋषिकेश जनपद देहरादून क्षेत्रान्तर्गत स्थित होटल/धर्मशाला / लॉज चैकिंग के दौरान ज्ञात हुआ कि संजय कपूर फ्लैट मालिक के विस्थापित पशुलोक स्थित स्पाति अपार्टमेंट में माह नवम्बर 2023 से माह मार्च 2024 तक विदेशी नागरिकों द्वारा ऑनलाईन एप एयर बीएनबी व बुकिंग डॉट कॉम के माध्यम से स्पाति अपार्टमेंट के फ्लैट में निवास किया गया, जिसकी संजय कपूर उपरोक्त द्वारा ऑनलाइन सी-फार्म व अन्य किसी माध्यम से कार्यालय / स्थानीय अभिसूचना इकाई को कोई सूचना नहीं दी गई। भारत सरकार के वर्तमान आदेशानुसार होटल/गेस्ट हाउस/धर्मशाला या अन्य कोई निवास स्थान पर किसी विदेशी नागरिक के ठहरने / आगमन की सूचना 24 घन्टे के अन्दर ऑनलाइन माध्यम से विदेशी पंजीकरण कार्यालय को देना अनिवार्य है। विदेशी नागरिक के आगमन व निवास की सूचना छिपाया जाना दण्डनीय अपराध है। इसके अतिरिक्त संजय कपूर द्वारा अपने आवासीय फ्लैट का प्रयोग व्यवसायिक रूप में भी किया जाना भी प्रकाश में आया है। वहीं विपिन गुसाई के द्वारा सार्थक बांगा फ्लैट मालिक के विस्थापित पशुलोक स्थित स्पाति अपार्टमेंट में माह नवम्बर 2023 से माह मार्च 2024 तक विदेशी नागरिकों द्वारा ऑनलाईन एप एयर बीएनबी व बुकिंग डॉट कॉम के माध्यम से स्पाति अपार्टमेंट के फ्लैट में निवास किया गया, जिसकी सार्थक बांगा उपरोक्त द्वारा किसी माध्यम से कार्यालय / स्थानीय अभिसूचना इकाई को कोई सूचना नहीं दी गई। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत

शंभूनाथ शुक्ल

श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं-सर्वधर्मान परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज। अब इसकी धार्मिक व्याख्या यही हो सकती है कि सभी धर्मों का परित्याग कर मेरी शरण में आओ। पर कभी गंभीरतापूर्वक सोचिए तो लगेगा कि श्रीकृष्ण जैसा युगान्तरकारी व्यक्ति ऐसी दर्पपूर्ण भरी बात कैसे कह सकता है। श्रीकृष्ण यहां कहना चाह रहे हैं कि शंकाओं का परित्याग करो और दृढ़ता के साथ एक मार्ग का अनुसरण करो। एक ऐसे मार्ग का जिसे तुम सही समझते हो, जो समाजोपयोगी हो और लोक कल्याणकारी हो। अपनी बात में इतनी दृढ़ता और विश्वास वही ला सकता है जो युगदृष्टा हो, जिसे मानव मन की कमियां और खूबियां पता हों। इसीलिए श्रीकृष्ण ने आगे बढ़कर यह आह्वान किया।

हम समाज में दृढ़ निश्चयी लोगों को देखते हैं तो पता चलता है कि वे जो ठान लेते हैं, उसे पूरा करके ही मानते हैं। हम यहां गणेश शंकर विद्यार्थी के जीवन के कुछ अंशों पर नजर डालते हैं। गणेश शंकर विद्यार्थी भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के अनूठे लड़ाके थे। वे न सिर्फ राजनीति के क्षेत्र में बल्कि सामाजिक क्षेत्र में व्याप्त कुरीतियों के विरुद्ध भी संघर्ष करते रहे। वे गांधीजी के अनुयायी थे लेकिन भगत सिंह और चंद्रशेखर आजाद को अपने यहां शरण भी देते थे। वे एक सफल पत्रकार थे और उन्होंने अपने अखबार प्रताप को आजादी की लड़ाई से जोड़ दिया था। मालूम हो कि उनके प्रताप अखबार में अमर शहीद भगत सिंह ने भी काम किया था जब वे काकोरी कांड के बाद कानपुर जाकर भूमिगत हो गए थे।

यह सर्वविदित है कि आखिर में अगर आप ठान लें तो क्या नहीं कर सकते। पर फिर आपको दृढ़ता, ईमानदारी और निष्ठा दिखानी होगी। जिन लोगों ने समय के रथ का मार्ग प्रशस्त किया है, उनमें ये सारे गुण स्वाभाविक रूप से थे। एक उदाहरण देखें। स्वाधीनता आंदोलन के दौरान खूब सक्रिय और कानपुर से प्रताप सरीखा अखबार निकालने वाले गणेश शंकर विद्यार्थी को अन्याय से लड़ने की प्रेरणा बचपन से ही मिली हुई थी। एक बार जब वे ठान लेते तो उसे पूरा करके ही मानते। उन दिनों जब पोस्ट कार्ड का स्टांप आप कहीं नहीं इस्तेमाल कर सकते थे तब अगर आपने यह स्टांप किसी और सादे कागज पर लगा दिया तो आपका पत्र बैरंग मान लिया जाता था।

विद्यार्थी को यह गलत लगा और एक बार उन्होंने अपने नाम एक ऐसा ही सरकारी स्टांप डाक टिकट सादे कागज में लगाकर खुद को ही पोस्ट किया। पत्र उनके पास पहुंचा पर बैरंग और उनसे पैसा लिया गया। उन्होंने पैसा चुकता कर दिया और उसके बाद कानपुर के पोस्ट मास्टर से लिखा-पढ़ी शुरू की। मामला अदालत में गया और अंततः उनकी जीत हुई तथा डाक विभाग को अपना वह कानून बदलना पड़ा। पर इसके लिए उन्होंने अपने धीरज और अपनी दृढ़ता का परिचय दिया।

उनकी यह दृढ़ता उस समय भी देखने को मिली जब वे इलाहाबाद के कायस्थ पाठशाला इंटर कालेज से मैट्रिक की पढ़ाई के बाद कानपुर आ गए और यहां उन्होंने कानपुर ट्रेजरी में नौकरी कर ली। एक दिन उन्हें फटे-पुराने नोट जलाने का काम दिया गया पर वे एक किताब पढ़ने में ऐसे तल्लीन हो गए कि उन्हें याद ही नहीं रहा कि नोट भी जलाने हैं और उसी समय कलेक्टर आ गया। वह अंग्रेज अफसर एक काले आदमी को इस तरह किताब पढ़ते देखकर आगबबूला हो गया और बोला- तुमने अपना काम नहीं किया? विद्यार्थी ने कहा कि जनाब मैं अपना काम पूरा करके ही जाऊंगा। अंग्रेज अफसर धमकाने के अंदाज में बोला-ध्यान रखना वरना मैं कामचोरों को बहुत दंड देता हूं। इतना सुनते ही उन्होंने कहा कि मैं कामचोर नहीं हूं लेकिन आपको भी ज्यादा नहीं बोलना चाहिए।

इससे वह अंग्रेज भड़क गया और बोला तुमने ऐसी सिविल नाफरमानी कहां से सीखी? उन्होंने उसे अपनी पुस्तक दिखाते हुए कहा कि यहां से। वह पत्रिका कर्मयुग थी, जिसे आजादी की चाह वाले कुछ लोग निकालते थे। अफसर चीखा-वेल, तुम कांग्रेसी है। मैं अभी तुमको नौकरी से निकालता हूं। विद्यार्थी ने कहा कि तुम क्या निकालोगे, मैं खुद ही तुम्हारी नौकरी छोड़ता हूं। वह 1913 का साल था। उन्होंने नौकरी छोड़ दी और अपने कुछ मित्रों की सदाशयता और दोस्ती के सहारे प्रताप के नाम से एक साप्ताहिक रिसाला निकाला। घनघोर आर्थिक तंगी के दिन थे वे। लेकिन पंडित शिवनारायण मिश्र व तत्कालीन कानपुर कांग्रेस अध्यक्ष नारायण प्रसाद अरोड़ा की मदद से वे प्रताप निकालने में सफल रहे। वे दृढ़ निश्चयी थे और उन्होंने यह कठिन काम पूरा कर ही डाला। प्रताप बाद में दैनिक बना और भारतीय स्वाधीनता संग्राम का एक बड़ा हथियार बना।

विद्यार्थी ने कुल 41 साल की जिंदगी पाई पर इतनी अल्प आयु में ही उन्होंने जो मापदंड स्थापित किए, वे दुर्लभ हैं। साल 1913 में देवोत्थान एकादशी के दिन उन्होंने प्रताप अखबार निकाला। तब उनकी उम्र महज 23 साल की थी और इसके 18 साल बाद वे शहीद हो गए मगर इतने कम दिनों में ही उन्होंने चंपारण के किसानों के दुखों के निवारण हेतु इतना लिखा कि गांधी जी उससे बहुत प्रभावित हुए थे और वे चंपारण गए।

भविष्य के लिए वर्तमान गंवाना नासमझी

योगेंद्र नाथ शर्मा

आज जहां देखिए, लोग आपको वर्तमान से क्षुब्ध और भावी की चिंताओं को लेकर तनावपूर्ण जीवन जीते हुए मिलेंगे। बेटे-बेटी कैसे पढ़ेंगे? उनकी नौकरी कैसे और कहां लगेगी? हमारा अपना मकान कब बनेगा? जैसी छोटी-बड़ी उलझनों को लेकर हम अपने वर्तमान को ही विषाक्त बनाए रहते हैं। यहां तक कि आज दफ्तर में बॉस का मूड जाने कैसा होगा? आज देर हो गई, जाने बस भी मिलेगी या नहीं? और बस, पूरा दिन तनाव की भेंट कर के हम हाई ब्लडप्रेशर के शिकार बन कर अपने सुखी वर्तमान को अनजाने भविष्य की चिंताओं की भेंट चढ़ा देते हैं और कर्म से विमुख होकर जीवन नर्क बना लेते हैं।

व्यर्थ की भावी चिंताओं को लेकर कबीर ने तो हमें बहुत बार चेताया है, लेकिन हम हैं कि संत कबीर की बात को भुला बैठे हैं रू-

चिन्ता ऐसी डाकिनी, काटि करेजा खाय।

बैद्य बिचारा क्या करै, कहां तक दवा खिवाय।

सच ही तो कहते हैं कबीर कि चिन्ता तो ऐसी डाकिनी है, जो आदमी का कलेजा खा जाती है और संसार का कोई वैद्य उसकी दवा नहीं दे सकता।

आज टॉलस्टॉय की एक कहानी आप सबसे साझी कर रहा हूं। कहानी यूं है कृयमराज ने अपने दूत को पृथ्वी से एक महिला के प्राण लाने को भेजा। यमदूत आया तो देखा कि जिस महिला के प्राण ले जाने हैं, उसने अभी तीन बेटियों को जन्म दिया है, जिनमें से एक तो इसके स्तन से चिपकी है, दूसरी रो रही है और तीसरी सोई है। यमदूत को दया आ गई और खाली हाथ लौटकर यमराज से बोला कि मैं उस महिला की अबोध बच्चियों को देखकर उसके प्राण नहीं ला सका। क्या उसे कुछ दिन जीवित नहीं रख सकते?

यमराज ने कहा कि तुमने भावी की चिंता में पड़ के अपने कर्तव्य को छोड़ा है, इसलिए तुम्हें मृत्यु लोक में जाना होगा। वहां रहकर जब तुम अपनी मूर्खताओं पर तीन बार हंसोगे, तब यह सजा खत्म हो पाएगी। यमदूत धरती पर आ गया। उसने देखा कि एक मोची अपने बच्चों के लिए जूते और मिठाई आदि लेने शहर जा रहा है, पर दूत की दुर्दशा देखकर उसने कंबल खरीदा और दूत को देकर बोला कि तुम मेरे साथ घर चलो, लेकिन मेरी पत्नी गुस्सा करे, तो चिंता मत करना, क्योंकि मैंने तुम्हारी दुर्दशा देखकर सारे पैसे खर्च कर दिए हैं।

यमदूत जोर से हंसा, तो मोची ने पूछा कि तुम हंसे क्यों? दूत बोला कि जब तीन बार हंस लूंगा, तब तुम्हें सब बताऊंगा। मोची के साथ यमदूत घर आया तो मोची की पत्नी क्रुद्ध हुई, लेकिन फिर चुप हो गई कि चलो, घर के काम करने को नौकर तो मिल गया। मोची का काम दूत करने लगा तो उसकी शौहरत फैल गई और राजा ने अपने जूते बनवाने के लिए अनमोल चमड़ा मोची को देते हुए कहा कि इसके जूते बनाने हैं, स्लीपर नहीं। स्लीपर तो मरने पर पहने जाते हैं। दूत ने चमड़े से जूते की जगह स्लीपर बना दिए, तो मोची चिल्लाया कि अब तो राजा फांसी दे देगा, लेकिन तभी मंत्री आया और बोला कि राजा मर गया है, इसलिए जूते नहीं, स्लीपर चाहिए। यमदूत जोरों से हंसा।

तभी एक महिला और तीन युवतियां वहां आईं और बढिया जूते मांगे, तो यमदूत ने पूछा कि ये तीन युवतियां आपकी बेटियां हैं क्या? तो महिला बोली कि ये मेरी गरीब पड़ोसन की बेटियां हैं, इनकी मां जन्म देते ही मर गई थी, इसलिए मैंने इन्हें पाला है और अब मेरी सारी दौलत की हकदार ये तीनों ही हैं। दूत तीसरी बार हंसा तो मोची ने पूछा कि क्यों हंसे हो, तब दूत बोला कि ये तीनों वही बच्चियां हैं, जिनके भविष्य की चिंता में पड़कर मैंने अपने कर्तव्य से मुख मोड़ा था। आज मेरी सजा पूरी हो गई, इसलिए मैं जा रहा हूं। इस कहानी का सार यही है कि हम व्यर्थ ही भावी की चिंताओं में उलझ कर कर्म से विमुख होते हैं और जीवन को तनावों से भर लेते हैं। आइए, संकल्प करें कि भविष्य को प्रभु के हाथ छोड़कर हम वर्तमान के अपने कर्म करें और सुखी रहें।

इस प्रकार आप बेहतर बना सकती हैं रिश्ता

पति-पत्नी का रिश्ता सिर्फप्यार और विश्वास पर भी टिका होता है लेकिन जहां प्यार है वहां थोड़ी बहुत तकरार भी हो ही जाती है। जो आगे चलकर रिश्तों को और भी मजबूत बना देती है। पति-पत्नी का एक दूसरे पर पूरा हक होता है इसलिए कभी पति को गुस्सा आ भी जाए तो वह अपनी पत्नी पर निकालते हैं। इसके पीछे की खास वजह है आपके पति का आप पर पूरा भरोसा होना कि आप बिना कहे उनके मन का दर्द समझ लेंगी। ऑफिस,बिजनेस,पारिवारिक जिम्मेदारियों या फिर आपसे नाराजगी के कारण परेशान होना आम बात है। इन्हीं वजहों के कारण पति का बर्ताव गुस्सैल, चिढचिढ़ा और रूखा होने लगता है। जिसका रिश्ते पर बुरा असर पड़ता है। अगर यही नोकझोंक बढ जाए तो रिश्ता टूटने की कगार पर आ जाता है। हर दंपत्ति को कभी न कभी इस तरह के हालात से गुजरना पड़ता है। इसके लिए जरूरी है कि अपने जीवन साथी के इशारों को समझें। इन सबके पीछे की वजह जानें, इससे आप दोनों को नई राह जरूर मिल सकती है। सबसे पहले तो अपने पति को अपनी बात कहने का मौका दें ताकि वह बता सकें कि वह किन हालात में से गुजर रहे है। इससे उन्हें पता चलेगा कि आप उनकी भावनाओं को अच्छे से समझते है। इससे बात सुलझाने में भी आसानी होगी। गुस्से की वजह जानने के बाद उनकी परेशानी में उनका साथ दें। उन्हें सुझाव दें कि कैसे वह इस हालात से खुद को बाहर निकाल सकते है। इसी समय ही आपका साथ रिश्ते की डोर को और भी मजबूत बनाएगा। अगर पति के गुस्से की वजह आप है तो उनसे माफी मागने से न हिचहिचाएं। अगर माफी से भी बात न बने तो पार्टनर के लिए सरप्राइज प्लान करें या फिर उनका मनपसंद खाना बनाएं। कोशिश करें कि आगे से ऐसे हालात पैदा ही न हो। कई बार पतिपत्नी के बीच कुछ गलतफहमियां अपनी जगह बना लेती है। ऐसे हालात में पति के साथ खुलकर बात करें। वयस्ता में अक्सर दंपत्ति एकदूसरे को समय नहीं दे पाते। साथी को समय न दे पाना भी उनके गुस्सा होने की वजह हो सकता है। अक्सर ऐसा पत्नियों के साथ होता है। वह सारा समय परिवार पर व्यतीत कर देती है पर पति को समय नहीं दे पाती, जिससे उनके बीच दूरियां पैदा हो जाती है। पारिवारिक जिम्मेदारियों के साथसाथ पत्नी होने का फर्ज भी बखूबी निभाएं।

बीपी, ब्लड शुगर को काबू में नहीं किया तो फेल हो सकती है किडनी!

देश में क्रॉनिक किडनी रोग या सीकेडी बढ़ रहा है और अगर समय रहते हम सचेत न हुए तो हमारी किडनी की कार्यप्रणाली क्षतिग्रस्त हो सकती है, किडनी फेल भी हो सकती है और डायलसिस पर निर्भर रहना पड़ सकता है या किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ सकती है। डायबिटीज और हाईपरटेंशन दो ऐसी समस्याएं हैं जो क्रॉनिक किडनी रोग के प्रमुख कारण हैं। हाई ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड शुगर पर नियंत्रण करके सीकेडी के 50प्रति. मामलों और उससे जुडी स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है जिसमें जान जाने का भी खतरा होता है। आम तौर पर क्रॉनिक किडनी रोग के लक्षण नजर नहीं आते और अचानक कभी ब्लड या यूरीन टेस्ट करवाने से इसका पता चलता है। क्रॉनिक किडनी रोग एक मूक मारक है, जो एक आम व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को नष्ट कर देता है। इसलिए जरूरी है कि क्रॉनिक किडनी रोग की जांच जल्दी हो जाए ताकि इसका इलाज हो सके। हम अपनी किडनियों को बचा सकते हैं, अगर अपना निम्नतम ब्लड प्रेशर और भूखे पेट ब्लड शूगर 80 पर बनाए रखें। वजन संतुलित रखें। हर साल किडनी की जांच करवाएं और डॉक्टर से ईजीएफआर टेस्ट के लिए कहें, किडनी के नुकसान की जांच जल्दी से जल्दी करवाएं।

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

महिलाएं इस प्रकार घर और ऑफिस में तालमेल बैठायें

अधिकांश कामकाजी महिलाओं के लिए घर और ऑफिस से तालमेल बैठाना आसान नहीं होता। इसमें जल्दी में खाना बनाना सबसे कठिन काम होता है। ऑफिस जाने की जल्दी के साथ ही घर में उन्हें सबकी पसंद नापसंद का भी ख्याल रखना पड़ता है। ऐसे में एक सवाल उठता है कि क्या बनायें और कैसे बनायें।

झटपट खाना बनाने के लिए कुछ तरीके अपनाइए। जैसे कुछ रेसिपी जिसमें सब्जियों और जो भी तलने या पकाने में हम जो वक्त बर्बाद करते हैं उससे अच्छा हम उसे भून सकते हैं या ग्रिल कर सकते हैं। इसके अलावा खाने को स्टीम पर पकाना या उसे उबालकर पकाना भी अच्छा विकल्प है। इससे उस खाने के पौष्टिक तत्व भी बरकरार रहते हैं साथ ही खाना बिना झंझट के तुरत पक भी जाता है। गैस पर देर तक पकाने की वजह से पौष्टिक खत्म हो जाते हैं। इस विकल्प को अपनाने से समय तो बचेगा ही, साथ ही आपके गैस की खपत भी कम होगी।

सलाद सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। हालांकि सलाद को हम पूरा खाना नहीं मानते हैं। पर अगर आप थोड़ीसी समझदारी बरतें तो सलाद को नया रूप देकर अपनी सेहत का भी ख्याल रख सकते हैं। सलाद में ब्रोकली, शिमला मिर्च, गाजर, खीरा और पत्ता गोभी आदि थोड़ी कम पकी हों तो भी अच्छी लगती हैं।

आप पहले से ही जब वक्त हो तो इन सब सब्जियों को काटकर फ्रिज में रख लीजिए और जब सलाद बनाना हो, उस समय उन्हें फ्रिज से निकालिए और थोड़ेसे तेल में सलाद को दो मिनट हल्का तल लीजिए या पका लीजिए । हल्का पकने के बाद इसमें अपनी पसंद के मसाले मिलायें। आप इसमें थोड़ासा लहसुन या सॉस भी डाल सकती हैं। इसे आप रोटी, सब्जी या ब्रेड के साथ खा सकती हैं। यह न सिर्फ झटपट तैयार होता है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

बच्चे पास्ता और नूडल्स के दीवाने होते हैं, उन्हें पास्ता या नूडल्स पसंद आता है। ये सभी उम्र के बच्चों की पसंद है। अगर आपके बच्चे भी पास्ता या नूडल्स के शौकीन हैं तो आप पास्ता और नूडल्स को उबालकर फ्रिज में 4 से 5 दिनों तक के लिए आराम से स्टोर कर सकती हैं। जब भी बच्चे खाने को मांगे आप स्मार्टली उन्हें उबले हुए पास्ता में सब्जियां, सॉस और थोड़ासा चीज मिलाकर फटाफट तैयार कर खिला सकती है। पास्ता की ही तरह सूप भी तुरत तैयार किया जा सकता है। और हेल्थ की दृष्टि से भी यह सर्वोत्तम है। इसे जल्दी बनाने के लिए प्रेशर कुकर में अपनी पसंद की सब्जियां डालें और उबालें। अब इन उबली हुई सब्जियों को मिक्सी में पीस लें। जिस पानी में आपने सब्जियां उबाली हैं, उसका कुछ हिस्सा सूप में मिलाएं। यह सूप सेहत के लिए तो अच्छा होता ही है, इसे बनाने में समय भी कम लगता है।

किसी भी खाने को बनाने के लिए आसान प्रक्रिया का चुनाव करें। जैसे, अगर पनीर टिक्का बनाना है तो पनीर को मैरिनेट करने के लिए बाजार में उपलब्ध मैरीनेट को उस पर लगाएं और ओवन में रख दें। पनीर टिक्का आधे से कम समय में तैयार हो जाएगा। पहले से तैयार इन मैरीनेट्स की खासियत होती है कि चाहे पनीर हो या चिकन या मछली, इन्हें लगाने के बाद हमें ज्यादा देर तक इंतजार नहीं करना पड़ता। हम इसे तुरंत ही माइक्रोवेव में रखकर अपनी डिश तैयार कर सकते हैं। वहीं घर में मेरिनेट करने के लिए बहुत समय देना पड़ता है।

खाना खाने के बाद हर कोई कुछ मीठा खाना पसंद करता है। इसके लिए छुट्टी के दिन ही खीर या हलवा जैसी कुछ चीजें बनाकर रख लें। लेकिन अगर आप कुछ और खाना चाहती हैं तो किसी अच्छी बेकरी से ताजा बनी ब्राउनी या मफिन लाएं और उसे स्टोर करके रख लें।

जब भी उन्हें खाने का मन करे, उसे निकालें और माइक्रोवेव में एक मिनट के लिए गर्म करें। उस पर चॉकलेट सॉस या फिर आइसक्रीम डालें। आपके लिए बेहद लजीज डेजर्ट झट से तैयार है। इसके अलावा कस्टर्ड भी काफी जल्दी बनने वाली डिश है और इसे भी आप पहले से बनाकर रख सकती हैं। सब्जी बनाने समय मसाले को बनाने में ज्यादा समय लगता है। प्याज काटो. भूनो फिर टमाटर को काटकर डालो। इन सबमें काफी वक्त जाया होता है। इससे अच्छा है कि प्याज लहसन अदरक सब पीसकर भून ले। भुन जाने के बाद इन्हें एयर टाईट डिब्बे में भरकर रख लें। अब सब्जी काटें, बस कड़ाही में डालें, मसाले का पेस्ट निकालें, मसाला मिलाकर थोड़ी देर भून लें अब आपकी सब्जी झटपट है तैयार। तो बस...इन तरीकों को अपनाकर हो जाइए आप भी स्मार्ट। इस प्रकार आपका काम भी समय पर हो जाएगा और आपको अपने लिए समय भी मिल जाएगा।

शब्द सामर्थ्य - 76

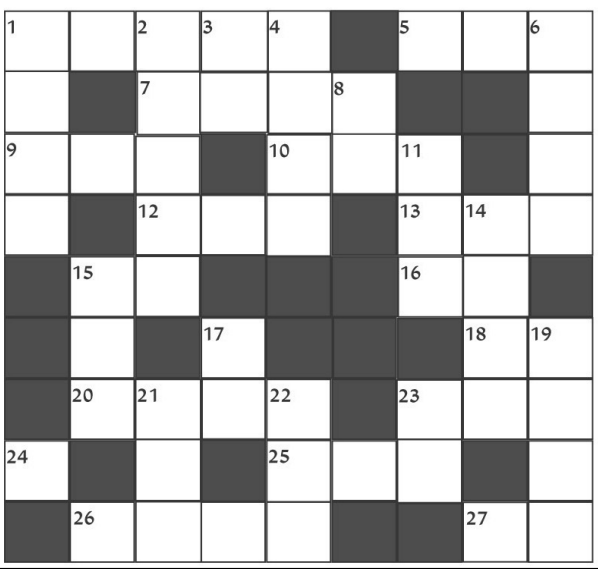
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संघर्ष, दौड़धूप (उर्दू.) 5. सुपुत्र, लायक पुत्र 7. ताकतवर, बलशाली 9. खुशबू, सुरभि, सुगंध 10. अकारण, व्यर्थ, बेवजह 12. गर्म तेल आदि में खाद्य वस्तु छोड़कर पकाना 13. यात्रा 15. मृत, जो मर गया हो 16. छोटे कद का, वामन, बौना 18. सांप का सिर, गुण, कला, कौशल 20. निरुत्तर, बेमिसाल 23. गोल हरे दानों वाला एक प्रसिद्ध पौधा, या इस पौधे की फली 24.माता, जननी 25. संतान, औलाद 26. अधीन, अधीनस्थ, कर्मचारी 27. चिड़िया, खग तरफदार।

ऊपर से नीचे

1.पानी में डूबा हुआ, जल प्लावित 2. पाकेटमार, जेब काटने वाला 3. समाधान, खेत जोतने का यंत्र 4. औषधालय 6. युक्ति, उपाय 8. गीला, तर, भीगा हुआ 11. झटके से मुंह से आवाज के साथ हवा बाहर आना, बलगम आदि का बाहर आना 14. तुरंत, झटपट 15. स्त्री, नारी, अबला 17. एक और एक चौथाई 19. आदमखोर 21. दुनिया, संसार, जग 22. वर्ष की छः ऋतुओं में एक ऋतु जिसमें मौसम सुहावना रहता है 23. बुद्धि, दिमाग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 75 का हल

पी	चि	दं	ब	र	म	■	■	स
ट	■	भ	ला	ई	■	अ	स	म
ना	म	■	■	स	मा	धि	■	झ
■	ज	■	बे	■	न	का	र	ना
बा	बू	■	आ	य	क	र	■	■
■	र	की	ब	■	■	■	प्र	था
ज	■	■	रू	प	क	■	ज	न
हा	■	पा	■	ना	म	ची	न	■
ज	हां	प	ना	ह	■	ता	न	ना

भैया जी के नए पोस्टर में खतरनाक अंदाज में दिखे मनोज बाजपेयी

इंडस्ट्री के मशहूर अभिनेताओं में से एक मनोज बाजपेयी भैया जी नाम की फिल्म से एक बार फिर दर्शकों को अपनी अदाकारी का जलवा दिखाने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। अभिनेता इन दिनों फिल्म की तैयारियों में जुटे हुए हैं। अपूर्व सिंह कार्की के निर्देशन में बनी इस फिल्म का हाल ही में टीजर रिलीज किया गया था, जिसमें अभिनेता एक्शन अवतार में दिखाई दे रहे थे। दर्शकों को मनोज बाजपेयी की इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार है। ऐसे में दर्शकों का उत्साह बढ़ाते हुए मेकर्स ने आज फिल्म की रिलीज डेट का खुलासा कर दिया है। फिल्म भैया जी के मेकर्स ने रिलीज की तारीख का खुलासा करते हुए फिल्म का एक नया पोस्टर भी साझा किया है। पोस्टर में मनोज काफी खूंखार अवतार में दिखाई दे रहे हैं। फिल्म का नया पोस्टर मनोज बाजपेयी ने अपने एक्स हैंडल पर साझा किया है। उन्होंने पोस्टर साझा करते हुए लिखा, आ रहा है रॉबिन हुड का बाप! मिलिए भैयाजी से, 24 मई से आपकी नजदीकी सिनेमाघरों में। मनोज बाजपेयी इस फिल्म में एक ऐसे व्यक्ति का किरदार निभा रहे हैं, जो प्रतिशोध का भूखा है। फिल्म के टीजर को दर्शकों का पहले से ही अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है। फिल्म का टीजर बेहद ही धमाकेदार है। टीजर देखने के बाद दर्शकों का फिल्म देखने का उत्साह और बढ़ गया है। यह मनोज बाजपेयी की 100वीं फिल्म है। फिल्म के टीजर में उनके किरदार के आतंक को बखूबी दिखाया गया है। भैया जी एक रिवेंज ड्रामा फिल्म है, जिसका निर्माण विनोद भानुशाली, कमलेश भानुशाली, समीक्षा ओसवाल, शैल ओसवाल, शबाना रजा बाजपेयी और विक्रम खाखर ने किया है। यह फिल्म 24 मई, 2024 को रिलीज होने के लिए तैयार है। फिल्म भैया जी में मनोज बाजपेयी के अलावा अभिनेता सुविंदर विक्की, जतिन गोस्वामी, विपिन शर्मा और जोया हुसैन प्रमुख भूमिका में नजर आएंगे।

निखिल आडवाणी की 'फ्रीडम एट मिडनाइट' की पहली झलक आई सामने

फिल्म निर्माता निखिल आडवाणी की बहुप्रतीक्षित परियोजना 'फ्रीडम एट मिडनाइट' की पहली झलक सामने आ चुकी है। इस पॉलिटिकल ड्रामा में स्वतंत्रता आंदोलन, और ब्रिटिश द्वारा भारत और पाकिस्तान के विभाजन के दौरान की अनकही कहानियां और महत्वपूर्ण क्षणों को दिखाया जाएगा। हिंदी सिनेमा शुरू से ही स्वतंत्रता आंदोलन और स्वतंत्रता सेनानियों पर फिल्में बनाता आ रहा है। इन फिल्मों में विभाजन का दर्द भी देखने को मिला, स्वतंत्रता के लिए संघर्ष देखने को मिला और मातृभूमि के लिए अपने प्राण न्योछावर कर देने वाले वीर देशभक्तों का बलिदान भी देखने को मिला। बॉलीवुड ने दर्जनों ऐसी फिल्म बनाई हैं। अब निर्माता निखिल आडवाणी इस मुद्दे पर वेब सीरीज के साथ हाजिर हो रहे हैं। उनकी इस वेब सीरीज को सोनी लिव पर प्रसारित किया जाएगा। कलाकारों की बात करें तो इस सीरीज में सिद्धांत गुप्ता पंडित जवाहर लाल नेहरू, चिराग वोहरा महात्मा गांधी और राजेन्द्र चावला सरदार वल्लभभाई पटेल की भूमिका निभाते हुए नजर आएंगे। सीरीज के बारे में बात करते हुए निर्माता ने कहा कि यह सीरीज हमारे दिग्गज स्वतंत्रता सेनानी महात्मा गांधी, पंडित जवाहर लाल नेहरू और सरदार वल्लभभाई पटेल को श्रद्धांजली है, जिन्होंने साहसपूर्ण ढंग से आजादी के लिए लड़ाई लड़ी। निर्माता ने आगे कहा कि हम सबको स्वतंत्रता के प्रमुख बलिदान और संघर्षों के बारे में पता है, जिन्होंने भारत को आजादी दिलाई, लेकिन इन बड़े संघर्षों और बलिदानों के बीच भी कुछ है। बता दें कि यह सीरीज लैरी कॉलिन्स और डोमिनिक लैपिएर की किताब 'फ्रीडम एट मिडनाइट' पर आधारित है। सीरीज जल्द ही सोनी लिव पर प्रसारित होगी।

गिप्पी ग्रेवाल, जैस्मीन भसीन स्टारर अरदास सरबत दे भले दी 13 सितंबर को होगी रिलीज

पंजाबी एक्टर गिप्पी ग्रेवाल ने सोमवार को घोषणा की कि अरदास की तीसरी फ्रेंचाइजी, जिसका नाम अरदास सरबत दे भले दी है, इस साल 13 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इमोशनल फैमिली ड्रामा में गिप्पी, जैस्मीन भसीन और गुरप्रीत घुग्गी हैं। गिप्पी ने सोशल मीडिया पर एक पोस्टर शेयर किया, जिसमें सुंदर पहाड़ियां और बीच में गुरुद्वारा नजर आ रहा है। पोस्ट को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, अरदास सरबत दे भले दी... अरदास की तीसरी फ्रेंचाइजी है। यह 13 सितंबर, 2024 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। जैस्मिन ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर एक छोटा सा नोट लिखा, सबसे हिट फ्रेंचाइजी अरदास में से एक का हिस्सा बनकर काफी भाग्यशाली महसूस कर रही हूं, थैंक यू गिप्पी। फिल्म की रिलीजिंग को लेकर गिप्पी ने कहा, अरदास फ्रेंचाइजी के लिए मेरे दिल में खास जगह है। फिल्म के जरिए दिया गया मैसेज लोगों को एकजुट करने की ताकत रखता है। मैं इस नए चैप्टर को ऑडियंस के साथ शेयर करने के लिए एक्साइटिड हूं और इस कहानी को वाइब्रेंट बनाने के लिए जियो स्टूडियोज और पैनोरमा स्टूडियोज के साथ काम करके खुश हूं। फिल्म का पहला पार्ट 2016 में रिलीज हुआ था, जबकि फ्रेंचाइजी की दूसरी फिल्म अरदास करण 2019 में रिलीज हुई थी। फिल्म मास्टर गुरमुख (गुरप्रीत) के इर्द-गिर्द घूमती है, जो एक गांव के सरकारी स्कूल में नौकरी करता है। फिल्म में प्रिंस कंवलजीत सिंह, मलकीत रौनी और रघुवीर बोली भी हैं। जियो स्टूडियोज, हम्बल मोशन पिक्चर्स और पैनोरमा स्टूडियोज प्रस्तुत अरदास सरबत दे भले दी गिप्पी द्वारा लिखित और निर्देशित है। यह फिल्म 13 सितंबर को रिलीज होगी।

राघव लॉरेंस का फैंस को खास तोहफा, बेंज और हंटर के बाद फिल्म अधिगरम में धमाल मचाएंगे अभिनेता

साउथ सिनेमा के फेमस एक्टर राघव लॉरेंस ने दर्शकों को कई हिट फिल्में दी हैं। अब अभिनेता अपने आगामी प्रोजेक्ट्स को लेकर चर्चा में चल रहे हैं। हाल ही में, राघव लॉरेंस ने दो परियोजनाओं की घोषणा की है, जिनका नाम बेंज और हंटर है। दोनों फिल्मों में वह मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। डायनामिक निर्देशक लोकेश कनगराज बेंज के निर्माता हैं और बक्कियाराज कन्नन इसका निर्देशन करेंगे। वहीं, हंटर का निर्देशन वेंकट मोहन करेंगे।

इसके अलावा राघव ने एक और प्रोजेक्ट की घोषणा की है और सभी को आश्चर्यचकित कर दिया है। इस प्रोजेक्ट का नाम अधिगरम है। बता दें कि फिल्म की कहानी निर्देशक वेत्रिमारन ने लिखी है। वेत्रिमारन की तारीफ करते हुए अभिनेता राघव लॉरेंस ने कहा कि वह निर्देशक की कहानी से काफी प्रभावित हैं और इसलिए वह ऐसी भव्य और अलग फिल्म पर काम करने के लिए काफी उत्साहित हैं।

इसके अलावा राघव लॉरेंस ने यह भी खुलासा किया कि वह बेंज और हंटर को पूरा करने के बाद अधिगरम पर काम करना शुरू करेंगे। हालांकि निर्देशक और कलाकारों के नाम के बारे में कोई भी खुलासा नहीं किया गया है। फाइव स्टार क्रिएशन्स के कथिरेसन, जिन्होंने पहले लॉरेंस की रुद्रन का निर्माण किया था, अब अधिगरम का निर्माण करेंगे। अभिनेता के फैंस उनके इस नए प्रोजेक्ट की घोषणा के बाद काफी उत्साहित हो गए हैं और राघव को ढेर सारी शुभकामनाएं भी दे रहे हैं।

राघव भी अपने फैंस को बैक टू बैक फिल्मों का तोहफा देने से पीछे नहीं हट रहे हैं। वहीं, बता दें कि पिछले दिनों राघव ने फिल्म बेंज के बारे में बात करते हुए फिल्म को सपने के सच होने जैसा बताते हुए लिखा था, मैं लोकेश कनगराज भाई के साथ काम करने को लेकर बेहद उत्साहित हूं। यह लंबे समय से एक सपना सच होने जैसा है। निर्देशक बक्कियाराज ने भी अपने प्रशंसकों को तमिल नव वर्ष की शुभकामनाएं देते हुए, बेंज के लिए लोकेश और राघव के साथ सहयोग करना खुशी और सम्मान बताया।

एक्ट्रेस सयानी गुप्ता ने अपकमिंग फिल्म बारह बाय बारह को लेकर जताई खुशी

एक्ट्रेस सयानी गुप्ता ने अपने दोस्त ज्ञानेंद्र त्रिपाठी की फिल्म बारह बाय बारह की रिलीज को लेकर खुशी जाहिर की है। उन्होंने फिल्म एंड टेलीविजन इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (एफटीआईआई) के क्लासरूम से उनकी यात्रा को याद किया।

सयानी गुप्ता ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी में फिल्म का एक पोस्टर शेयर किया।

उन्होंने कैप्शन में लिखा, मेरे प्यारे दोस्त की फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। यह मुझे बहुत भावुक कर देता है। एफटीआईआई में हमारी कक्षा से लेकर

अब तक का सफर कैसा रहा, अच्छी चीजें यहां हैं, बधाई हो।

गौरव मदान द्वारा निर्देशित, बारह बाय बारह की कहानी एक फोटोग्राफर के इर्द-गिर्द घूमती है, जो वाराणसी के मणिकर्णिका घाट पर मृतकों के अंतिम क्षणों को कैद करता है।

वह जीवन और मृत्यु के चक्र की परिधि से होकर यात्रा पर निकलता है। फिल्म में हरीश खन्ना और गीतिका विद्या ओहल्याण भी हैं।

सयानी को पिछली बार नंदिता दास की फिल्म जिूवगाटो में देखा गया था, जिसमें कपिल शर्मा और शहाना गोस्वामी मुख्य भूमिका में थे। फिल्म एक डिलीवरी राइडर की कहानी बताती है।

बॉक्स ऑफिस पर रुसलान ने तोड़ा दम

सलमान खान के बहनोई आयुष शर्मा की फिल्म रुसलान को रिलीज हुए अभी कुछ ही दिन हुए हैं, लेकिन सिनेमाघरों में इसका खेल खत्म हो गया है।दर्शकों के लिए तरस रही इस फिल्म की कमाई ने सबको निराश कर दिया है। रिलीज के पहले दिन से ही यह फिल्म चंद लाख रुपये कमाने के लिए संघर्ष कर रही है।आइए जानते हैं 9वें दिन फिल्म ने कितनी कमाई की।

दूसरे हफ्ते भी इस फिल्म की हालत खस्ता नजर आ रही है। सैकनिल्क के शुरुआती आंकड़ों के मुताबिक 9वें दिन फिल्म ने महज 1 लाख रुपये का कलेक्शन किया है। इसके साथ ही फिल्म की कुल कमाई 4 करोड़ 8 लाख रुपये हो पाई है।फिल्म 9 दिनों में अपनी लागत की एक चौथाई हिस्सा भी नहीं वसूल पाई है। हालांकि, आयुष को अपनी इस फिल्म से बड़ी उम्मीदें थीं, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर इसका भी बंटाधार हो गया है।

आयुष तीसरी फिल्म रुसलान के साथ बड़े पर्दे पर लौटे हैं। वह अब तक लवयात्री और अंतिम में दिख चुके हैं। ये दोनों फिल्में सलमान के प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले बनी थीं। वहीं, रुसलान से आयुष ने पहली बार सलमान के बैनर से बाहर काम किया

है।रुस्लान काफी हो-हल्ले के बाद सिनेमाघरों में आई थी। लगा था कि यह आयुष के करियर को ऊंचाई पर पहुंचा देगी। हालांकि, रिलीज होने के बाद यह फिल्म फुस्स हो गई। फिल्म ने पहले दिन सिर्फ 60 लाख रुपये कमाए थे। वीकेंड पर कलेक्शन में उछाल देखने को मिला था। फिल्म ने दूसरे दिन 80 लाख, तीसरे दिन 90 लाख, चौथे दिन 40 लाख, 5वें दिन 55 लाख, छठे दिन 46 लाख, 7वें दिन 29 लाख रुपये कमाए और 8वें दिन 7 लाख रुपये कमाए।रुसलान को बनाने में 25 करोड़ रुपये खर्च हुए हैं। कमाई के आंकड़े देख साफ है कि निर्माताओं को फिल्म से नुकसान उठाना पड़ा है।

करण बुटानी के निर्देशन में बनी रुसलान में आयुष एक रॉ एजेंट की भूमिका में हैं। उन्होंने फिल्म के लिए अपनी बाडी और सिक्स पैक एब्स बनाने और एक्शन में तेज-तर्रार होने के लिए खूब मेहनत की, लेकिन इस चक्कर में वह अपनी एक्टिंग पर काम करना भूल गए।भावुक, गुस्सैल हर सीन में वह एक जैसा अभिनय करते हैं। चेहरे पर भाव आने से पहले ही चले जाते हैं। फिल्म में ज्यादातर उनके एक्शन की तारीफ हुई है। अजय देवगन की फिल्म मैदान ने 24वें दिन 1 करोड़ रुपये का कारोबार किया। इसी के साथ इसकी कुल कमाई 47.10 करोड़ रुपये हो गई है। उधर अक्षय कुमार की फिल्म बड़े मियां छोटे मियां 24वें दिन महज 40 लाख रुपये बटोर पाई।

'श्री अन्न' को विलुप्त होने से आदिवासियों ने बचाया है

प्रो टीवी कट्टीमनी

मिलेट्स एक समय भारतीय समुदायों के मुख्य भोजन का हिस्सा था। गेहूं, चावल और चीनी का प्रचलन भारतीय खाद्य संस्कृति में 20वीं सदी में शुरू हुआ। हरित क्रांति ने भारतीय मैदानी क्षेत्रों में गेहूं और चावल को लोकप्रिय बना दिया। परंतु आदिवासियों ने कोदो, कुटकी, कंगुनी, सज्जा, ज्वार, सावा, मडुवा रागी, कांगु आदि को कभी नहीं छोड़ा। उन्होंने इन मिलेट्स की स्वदेशी किस्मों को संरक्षित किया। हम जानते हैं कि कैसे सफेद चावल और गेहूं ने इंसानों की खाद्य संस्कृति को बदल दिया और भारतीय महाद्वीप को मधुमेह, उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप आदि बीमारियों की ओर धकेल दिया।

मिलेट्स जल प्रतिरोधी और सूखा प्रतिरोधी भी हैं। उसके पोषण संबंधी और चिकित्सीय लाभ अनंत हैं। ये आहार फाइबर व विभिन्न प्रोटीन से समृद्ध हैं। इनमें कैल्शियम, आयरन, खनिज और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की उच्च सांद्रता होती है। कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होने के साथ यह ग्लूटेन मुक्त भी है, जो इसे टाइप 2 मधुमेह और हृदय रोगियों के लिए आदर्श बनाता है। ये कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स पर आधारित होते हैं जो हड्डियों की मजबूती और ऊर्जा के स्तर को बढ़ा सकते हैं, वजन घटाने में सहायक हो सकते हैं, सूजन को कम कर सकते हैं और जोड़ों के दर्द से राहत दिला सकते हैं। इनका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता। ये प्राकृतिक रूप से प्रतिरोधी, मधुमेह रोधी होते हैं और उच्च रक्तचाप से राहत दिलाते हैं।

यूनेस्को द्वारा 2023 को मिलेट्स वर्ष घोषित करने से यह सुर्खियों में आ गया है।

भारत सरकार ने मिलेट्स को मिशन मोड में लिया है और इसकी वृद्धि के लिए कानूनी और वित्तीय मदद की घोषणा की है। मिलेट्स की खेती और कटाई से पहले व बाद की तकनीक तथा मिलेट्स का प्रसंस्करण अब आसान हो गया है। मजबूत वितरण प्रणाली ने देश के हर कोने में सभी किराना दुकानों में मिलेट्स और इसके उत्पादों का एक कोना होता है।

भारत द्वारा आयोजित जी-20 बैठक में मिलेट्स को 'श्री अन्न' शीर्षक के साथ कार्यक्रम के मेनू में विशेष स्थान मिला। पीएम मोदी आदिवासियों और मोटे अनाजों की ताकत को पहचानने वाले अग्रदूत हैं। उन्होंने मिलेट्स की खेती और संरक्षण से जुड़ी जनजातियों और लोगों को प्रोत्साहित किया है। मध्य प्रदेश के डिंडोरी जिले के सिलपिडी गांव की आदिवासी महिला लहरी बाई को मिलेट्स को विलुप्त होने से बचाने व बीज बैंक बनाने में उनके योगदान के लिए प्रधानमंत्री ने मन की बात में प्रशंसा की और उन्हें 'मिलेट्स रानी' के रूप में नामित किया है।

लहरी बाई ने 150 मिलेट्स बीज प्रजातियों की पहचान की है और 2022 में 25 गांवों में 350 किसानों को बीज वितरित किये हैं। बजट में भी देश में मिलेट्स की खेती के लिए प्रावधान किया गया है। कई राज्य सरकारों ने इसकी खेती को बढ़ावा देने के लिए सकारात्मक कदम उठाये हैं। ओडिशा और आंध्र प्रदेश सरकार के पास इस क्षेत्र में उपलब्धियों की कहानियां हैं। ओडिशा सरकार ने मिलेट्स मिशन की बड़ी परियोजना बनायी है और इस पर जिलेवार काम करने के लिए विश्वविद्यालयों, अनुसंधान स्टेशनों और गैर-सरकारी संगठनों को जोड़ दिया है।

जनजातीय क्षेत्र भोजन एकत्र करने और भोजन उगाने के अपने स्वदेशी दृष्टिकोण के लिए जाने जाते हैं। पतरापुटी (जेपोर) की पद्मश्री कमला पुजारी ने ओडिशा के आदिवासियों को मिलेट्स से जुड़ने के लिए प्रेरित किया है। दौना भोई, युवा उद्यमी हैं जो मिलेट्स उगा रही हैं, वह परजा जनजाति से हैं। मिलेट्स की स्वदेशी किस्में, जैविक खेती विधि, कम वर्षा में भी मिलेट्स की विलुप्त किस्मों का संरक्षण, खेती की सामुदायिक विधि, समाज को एक एकड़ जमीन दान देकर फार्म स्कूल की स्थापना करने वाली रायमती धिउरिया को मिलेट्स का ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है।

रायमती भूमिया जनजाति से हैं और कमला पुजारी से प्रेरित हैं। उनके गांव नुआगाड़ा में कोई भी मिलेट्स बाजार देख सकता है। उन्होंने अपनी सहयोगी महिलाओं के साथ मांडिया-रागी की 40 किस्मों को बचाया और विकसित किया है। लगभग 160 प्रकार के मिलेट्स की भी पहचान की है। कोरापुट जिला रागी की खेती, संग्रहण और उत्पादन का केंद्र बन गया है। मिलेट्स प्रसंस्करण के लिए न्यूनतम उचित मूल्य घोषित करने और मिलेट्स उपज को सरकार से खरीदने में ओडिशा सरकार के समर्थन ने ओडिशा की जनजातियों को मिलेट्स में आत्मनिर्भर बना दिया है।

दुनिया आज तेजी से विज्ञान और प्रौद्योगिकी की ओर बढ़ रही है। जलवायु परिवर्तन के बढ़ते खतरे के साथ पूरी दुनिया ऐसी फसल की ओर देख रही है जिसमें गेहूं और चावल जैसी फसलों की तरह अधिक पानी, जमीन या कीटनाशकों की आवश्यकता नहीं होती है। वैश्विक भूख के खतरे के समाधान के रूप में, जो ग्लोबल वार्मिंग के कारण तेज हो सकता है, कृषि वैज्ञानिक आनुवंशिक रूप से संशोधित फसलें (जिन्हें जीएम फसल के रूप में भी जाना जाता है) विकसित कर रहे हैं। परंतु उसके भी कई दुष्प्रभाव हैं, जैसे एलर्जी, एंटीबायोटिक दवाओं की प्रभावशीलता में कमी, पाचन तंत्र में गड़बड़ी आदि। श्री अन्न के रूप में मिलेट्स इंजीनियरिंग आधारित फसल की ऐसी प्रतिकूलताओं से निपट सकता है।

1 महीने तक रोजाना पिएं टमाटर का जूस, वजन कम होने साथ इन बीमारियों से भी मिल जाएगा छुटकारा

जूस पीने के अपने ही फायदे होते हैं. आज हम फल का जूस नहीं बल्कि सब्जियों में लाल टमाटर के जूस पीने के फायदे के बारे में बात करेंगे.

सब्जी के जूस की सबसे बड़ी खासियत यह होती है कि इसमें काफी ज्यादा मात्रा में फाइबर होता है जो शरीर की कई सारी छोटी-मोटी बीमारियों से निजात दिलाता है.

टमाटर के जूस में विटामिन ए, सी, के और पोटेशियम भरपूर मात्रा में मिलता है. सेहत के लिहाज से देखा जाए तो यह काफी ज्यादा फायदेमंद होता है. अगर कोई व्यक्ति एक महीने तक लगातार टमाटर का जूस पिए तो उसके शरीर में तुरंत फर्क दिखने लगेगा.

टमाटर के जूस को आप रोजाना खाली पेट पीने से गजब के फायदे मिलते हैं. बीपी से लेकर दिल से जुड़ी बीमारियां भी दूर हो जाती है. टमाटर के जूस में लाइकोपीन जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं. शरीर के लिए फायदेमंद है.

अगर आपका वजन काफी ज्यादा बढ़ा हुआ है तो आप इसे रोजाना पीना शुरू कर दें. तेजी से आपका वजन घटने लगेगा. साथ ही पेट से जुड़ी समस्याओं से भी हमेशा के लिए निजात मिल जाएगा.

गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए टमाटर का जूस कारगर है. अगर शरीर में पानी की कमी हो रही है तो आप एक महीने तक टमाटर का जूस पिएं.

गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए टमाटर का जूस कारगर है. अगर शरीर में पानी की कमी हो रही है तो आप एक महीने तक टमाटर का जूस पिएं.

सू- दोकू क्र. 76

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

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.75का हल

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

देश के आम आदमी की चिंता कौन करे?

अशोक मधुप

आवारा पशुओं के कारण देश में दुर्घटनाएं बढ़ रही हैं। इन दुर्टनाओं में बड़ी तादाद में वाहन चालक या पैदल मर रहे हैं। मरने से कई गुना ज्यादा घायल हो रहे हैं, किंतु किसी को इनकी चिंता नहीं। चिंता है तो सड़कों और गली में घूमने वाले आवारा पशुओं की। जब भी सड़क के इन पशुओं के विरूद्ध कार्रवाई की बात होती है, तो इन पशुओं के कल्याण में लगे संगठन विरोध में उतर आते हैं। वे सड़क के पशुओं की बात करते हैं। उनकी चिंता करते हैं। इनसे टकराकर मरने और घायल होने वालों की चिंता किसी को नहीं। आखिर सड़क पर चलने वाले पैदल या वाहन चालक की सुरक्षा और उसके अधिकार की भी कौन करेगा? उनकी भी तो बात होनी चाहिए। उनकी सुरक्षा की चिंता भी की जान चाहिए। उनकी हिफाजत की भी तो चिंता की जानी चाहिए।

दो साल पुरानी सरकारी जानकारी के अनुसार देश में 2.03 करोड़ लावारिस पशु हैं। इनके हमले से हर दिन तीन व्यक्तियों की मौत होती है। 3 साल में 38,00 लोगों ने गंवाई। देश में आवारा पशुओं के हमलों से रोजाना होने वाली मौतों को लेकर केंद्र सरकार ने फरवरी में एक रिपोर्ट तैयार की। साल 2019 की गणना के हिसाब से देश में आवारा पशुओं की संख्या 2.03 करोड़ आंकी गई है। देश के महानगरों में सड़क दुर्घटनाओं का एक प्रमुख कारण आवारा कुत्ते, गाय और चूहे जैसे जानवर हैं। यह बात अग्रणी टेक-फर्स्ट बीमा प्रदाता कंपनी एको की एको एक्सीडेंट इंडेक्स 2022 रिपोर्ट में सामने आई। रिपोर्ट के अनुसार, देश में सड़क दुर्घटनाओं का मुख्य कारण जानवर थे, खासकर चेन्नई में जानवरों के कारण सबसे अधिक तीन प्रतिशत से ज्यादा दुर्घटनाएं दर्ज हुई हैं। इसमें कहा गया है कि दिल्ली और बेंगलुरु में जानवरों के कारण होने वाली दुर्घटनाओं की संख्या दो प्रतिशत थी। देश के महानगरों में जानवरों के कारण होने वाले दुर्घटनाओं में कुत्तों के कारण 58.4 प्रतिशत तथा इसके बाद 25.4 प्रतिशत दुर्घटनाएं गायों के कारण हुई। रिपोर्ट के अनुसार, आश्चर्यजनक बात यह है कि चूहों के कारण 11.6 प्रतिशत दुर्घटनाएं हुईं। कंपनी के अनुसार, इस दुर्घटना सूचकांक में बेंगलुरु, चेन्नई, दिल्ली, हैदराबाद, और मुंबई सहित मुख्य महानगरों में हुई दुर्घटनाओं का विवरण दिया गया है। ये कागजी आंकड़े हैं। ये महानगरों के हालात हैं। गांव में इन दुर्घटनाओं में मौत और घायलों का आंकड़ा और भी कई गुना ज्यादा होगा। अभी देश की प्रमुख चाय कंपनियों में से एक वाघ बकरी चाय के एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर पराग देसाई का निधन हो गया है। मीडिया खबरों के मुताबिक 49 साल के पराग पिछले हफ्ते अहमदाबाद में मॉर्निंग वॉक पर निकले थे। इस दौरान आवारा कुत्तों ने उन पर हमला कर दिया। खुद को बचाने में वह फिसलकर गिर गए और उन्हें ब्रेन हेमरेज हो गया था। उनका अहमदाबाद के एक निजी अस्पताल में इलाज चल रहा था। ये बड़े आदमी थे, इसलिए खबरों में आ गए, गांव देहात में तो कोई इस और ध्यान भी नहीं देता। हाल में उत्तर प्रदेश के मथुरा में एक बच्चे को गाय ने हमला करके घायल कर दिया।

आवारा कुत्तों के काटने से आपको रेबीज नाम की बीमारी हो जाती है। ये बीमारी इतनी घातक होती है कि अगर समय पर इसका इलाज नहीं कराया गया तो मरीज की मौत भी हो सकती है। साल 2018 में मेडिकल जर्नल लैंसेट में छापी इस रिपोर्ट में कहा गया था कि भारत में हर साल 20 हजार लोग रेबीज के कारण मरते हैं। इनमें से ज्यादातर रेबीज के मामले कुत्तों द्वारा इंसानों तक पहुंचे हैं। ऐसा नहीं है कि हर कुत्ते के काटने से आपको रेबीज हो सकता है, लेकिन ज्यादातर आवारा कुत्तों के काटने से रेबीज का खतरा रहता है। कुत्तों के इन हमलों के सबसे ज्यादा शिकार छोटे बच्चे और जवान होते हैं। दिल्ली और मध्य प्रदेश समेत कई राज्यों में तो हिंदुओं के गाय प्रेम का पशुपालक अनुचित लाभ उठा रहे हैं।

स्मॉल वर्ल्ड जूनियर हाई स्कूल में बड़ी धूमधाम से मनाया गया मदर्स डे

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। आवास विकास स्थित स्मॉल वर्ल्ड जूनियर हाई स्कूल में मदर्स डे बड़ी धूमधाम से मनाया गया। जिसमें क्लास प्ले से यूकेजी के बच्चों द्वारा रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। मदर्स के लिए नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें अधिकांश मदर्स ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या डा. प्रीति शर्मा और मुख्य अतिथि आर्य कन्या पाठशाला इंटर कॉलेज की म्यूजिक टीचर कंचन मल्होत्रा के द्वारा दीप प्रज्जवलित करके किया गया। इसके उपरांत सभी मदर्स ने अपनी कला का प्रदर्शन किया। जिन्हे मुख्य अतिथि द्वारा सम्मानित किया गया। विद्यालय की प्रधानाचार्या डॉ. प्रीति शर्मा ने कहा कि विद्यालय द्वारा सभी पर्व पर विद्यालय में बच्चों के द्वारा एक्टिविटी और प्रोग्राम करवाये जाते हैं। जिनसे छात्रों के अंदर एक जिज्ञासा बनी रहती है कि हम अपना परफॉरमेंस सबसे अच्छा दें।

मुख्य अतिथि कंचन मल्होत्रा ने मदर्स डे के कार्यक्रम पर विद्यालय में आये सभी छात्रों की मदर्स का परफॉरमेंस देखकर उन्हें सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि बच्चों को शिक्षा के साथ साथ एक्टिविटी और विद्यालय में होने वाले अन्य प्रोग्राम में भी हिस्सा लेना चाहिए। इससे बच्चे के अंदर एक नई ऊर्जा का संचार होता है और बच्चा शुरू से ही प्रतियोगिता के लिए तैयार रहता है। नृत्य प्रतियोगिता में प्रथम स्थान लक्ष्मी चौधरी, द्वितीय स्थान बिंदु सैनी, तृतीय स्थान कावेरी तथा दो स्पेशल पुरस्कार से बीना व श्वेता को सम्मानित किया गया।

7 साल से फरार चल रहा ईनामी शराब तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। जमानत मिलने के बाद पिछले 7 साल से फरार चल रहे एक व्यक्ति को एसओजी व पुलिस की संयुक्त टीम ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी शराब तस्करी में मामले में फरार था जिस पर पांच हजार रूपये का ईनाम भी घोषित था।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आरोपी शराब तस्कर संदीप कुमार पुत्र राजवीर सिंह द्वारा हरियाणा से अवैध शराब लाकर पिथौरागढ़ में बेची जाती थी जिसे पिथौरागढ़ पुलिस ने 21 जुलाई 2017 को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया था। आरोपी जमानत मिलने के बाद से लगातार फरार चल रहा था। न्यायालय द्वारा आरोपी को 24 अक्टूबर 2018 में मफरूर घोषित किया गया था जिस पर पुलिस द्वारा 5 हजार रूपये का ईनाम भी घोषित किया गया था। जिसे एसओजी व पुलिस ने बीती रात सोनीपथ हरियाणा से गिरफ्तार किया गया है। जिस पर अग्रिम कार्यवाही जारी है।

वनाग्नि को नियत्रित करने में सरकार अक्षमः धस्माना

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकान्त धस्माना ने कहा कि वनाग्नि की इस आपदा को नियंत्रित करने तथा इसका शमन करने में राज्य सरकार पूर्ण रूप से अक्षम साबित हुई है।

आज यहां अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सदस्य व उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सूर्यकांत धस्माना ने अपने कैम्प कार्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता करते हुए कहा कि उत्तराखण्ड राज्य में विगत 01 माह से वनाग्नि की आपदा से राज्य की वन तथा जैव सम्पदा का अत्यधिक नुकसान हो चुका है। राज्य के 1500 हेक्टेयर से अधिक जंगल आग लगने से नष्ट हो चुके हैं। वनाग्नि की इस आपदा से राज्य के पहाडी क्षेत्र वर्तमान में भयावह स्थितियों से गुजर रहे हैं। वनाग्नि की इस आपदा को नियंत्रित करने तथा इसका शमन करने में, राज्य सरकार पूर्ण रूप से अक्षम साबित हुई है। वनाग्नि की आपदा से निपटने के सारे सरकारी दावे जमीनी स्तर पर फेल हैं।

उन्होंने कहा की वनाग्नि की आपदा में उत्तराखण्ड सरकार के आपदा प्रबन्ध न विभाग एवं वन विभाग के मध्य कोई समन्वयन नहीं है। किसी भी आपदा का प्रबन्धन करने में पूर्व तैयारी किये जाने की आवष्यकता होती है। आपदा प्रबन्ध न विभाग में कार्य कर रहे विषेषज्ञों तथा

सचिव व उच्च स्तर के अधिकारियों को भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) तथा अन्य वैश्विक संस्थाओं की रिपोर्ट में इस वर्ष औसत से अधिक तापमान की जानकारी दी गई थी. परन्तु आपदा प्रबन्धन विभाग में फोरेस्ट फायर को लेकर वन विभाग के साथ किसी भी प्रकार का समन्वयन पूर्व से नहीं किया गया तथा कोई भी तैयारी बैठक या जमीनी स्तर पर ससमय कार्ययोजना बनाये जाने के प्रयास नहीं किये गये।

उन्होंने कहा की वन विभाग के द्वारा फोरेस्ट फायर हेतु बजट की माँग की गयी थी, परन्तु सचिव आपदा प्रबन्धन द्वारा इस बजट को ससमय वन विभाग को उपलब्ध नहीं करवाया गया। इस सम्बन्ध में अभी कुछ समय पूर्व मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड की बैठक में मुख्य सचिव उत्तराखण्ड द्वारा सचिव आपदा प्रबन्धन को समय से बजट उपलब्ध नहीं कराये जाने पर नाराजगी जाहिर की गयी थी। धस्माना ने कहा की फोरेस्ट फायर को नियंत्रित करने के लिए वन विभाग के फील्ड कार्मिकों के पास बेसिक टूल ही नहीं हैं। यहाँ तक कि डीएम/डीएफओ तक के अधिकारी पत्तों के झाड़ू से आग को बुझा रहे हैं और ऐसे वीडियो भी सोशल मीडिया पर दिख रहे हैं। वन कार्मिकों के पास बेसिक जूते और फायर फाइटिंग शूज तक नहीं हैं और ये कार्मिक अपनी जान जोखिम में डालकर आग को नियंत्रित कर रहे हैं। जहाँ एसडीआरएमएफ के आपदा बजट में करोड़ों रूपये अवांछनीय व छोटे-मोटे सिविल कार्यों पर खर्च कर दिये गये हैं, क्या वहाँ आपदा विभाग के पास इतना भी बजट नहीं है कि वनाग्नि आपदा हेतु बेसिक सामग्री क्रय करने हेतु वन विभाग को सहायता दी जाए। उन्होंने कहा की वनाग्नि की इस भयावह आपदा के बाद की परिस्थितियाँ भी उत्तराखण्ड राज्य के लिए नई आपदाओं के होने की आपंदा को प्रबल करेगी। धस्माना ने कहा की जून माह से राज्य में मानसून सक्रिय हो जाएगा तथा चारधाम यात्रा भी चरम पर होगी। अतः यदि सरकार समय रहते आपदा प्रबन्धन तंत्र को सक्रिय नहीं करती तो सरकार मानसून में भी आपदाओं का सही प्रबन्धन नहीं कर पाएगी।

डॉक्टर से अपायमेंट लेने के नाम पर गंवाये दो लाख रुपये

संवाददाता

देहरादून। ऑनलाईन डाक्टर से आपयमेंट लेने के नाम पर दो लाखा रूपये गंवाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पनास वैली सहस्त्रधारा रोड निवासी सारिका सकलानी गौड ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 02 फरवरी 24 को उसके द्वारा डा. दीपक गोयल हिमालयन अस्पताल से अपायमेंट लेने हेतु गूगल से प्राप्त मोबाइल नम्बर पर फोन किया तो अज्ञात व्यक्ति द्वारा स्वंय को डा. दीपक गोयल बताकर उसके व्हाटसएप्प पर एक लिंक भेजा जिसको उसके द्वारा खोला गया तो उसको 10 रुपये पे करने के लिए कहा गया, उसके द्वारा उनके कहने पर 10 रुपये अपने आईडीबीआई के खाते से भेज दिए गये। जो सेंड नहीं हो पाये। उसके पश्चात उनके द्वारा कहा गया की उसके द्वारा पूरी प्रक्रिया नहीं की गयी है किसी अन्य खाते से 10 रुपये भेजो जिसके पश्चात उसके द्वारा अपने पीएनबी के खाते से 10 रुपये भेजे गये वो भी फेल्ड हो गये जिसके पश्चात 03 फरवरी 2024 को उसके आईडीबीआई के खाते से एक लाख रुपये व पीएनबी के खाते से 98545 रुपये कट गये। जिसके पश्चात उसके द्वारा अज्ञात व्यक्ति द्वारा दिये गये नम्बर पर फोन किया गया तो फोन नहीं उठाया गया। जब उसको अदांजा हुआ कि ये कोई फ्राड है। उसके साथ एक लाख 98 हजार 545 रूपये ठगी हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पेडों से ट्री गार्ड ना हटाये जाने से हो रहे हादसेः राणा

संवाददाता

देहरादून। श्री महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने कहा कि पेडों से ट्री गार्ड ना हटाये जाने के कारण लगाता हादसे हो रहे हैं।

आज यहां श्री महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने कहा कि कौन है इस तबाही का जिम्मेदार, सड़क किनारे लगे हुए पेड़ों से ट्री गार्ड ना हटाये जाने के कारण लगातार हो रहे हैं हादसे, अब तक कई जान माल का नुकसान हो चुका है और जरा से आंधी तूफान चलने पर किसी बड़ी अनहोनी का खतरा भी बना रहता है, इन्हीं कारणो को लेकर श्री महाकाल सेवा समिति पिछले 2 सालों से लगातार कार्यरत है और अपनी महत्वपूर्ण सेवा दे रहे हैं, लेकिन अभी तक शासन प्रशासन ने हमारी ना तो कोई मदद की है और ना ही इस क्षेत्र में कोई सख्त कदम उठाया है।

श्री महाकाल सेवा समिति के अध्यक्ष रोशन राणा ने बताया कि जब सड़क किनारे वृक्षारोपण किया गया होगा तब से अब तक उनकी कोई भी अच्छे से देखभाल नहीं हुई है, इन पेड़ों पर जगह-जगह बैनर पोस्टर लगाने के लिए मोटी मोटी किले ठोकी गई है कहीं लोहे की तारों से होर्डिंग को बांधा गया है, जिस कारण वहां से पेड़ अपनी टिके रहने की क्षमता खो देता है और कुछ ही वर्षों में पेड़ सुख जाते हैं कई पेड़ तो जगह-जगह से खोखले हो गए हैं , देखने में यह आ रहा है कि कई जगह फुटपाथ बनाए गए हैं जहां पेड़ों की जड़ों से सटाकर पक्का सीमेंट का फर्श कर दिया गया है, जिससे पेड़ों का हवा पानी बंद हो गया और वह सूखने की कगार पर खड़े हैं। श्री महाकाल सेवा समिति के सदस्य प्रत्येक रविवार को इन क्षेत्रों में जाकर पेड़ों से ट्री गार्ड हटाना तारे हटाना सीमेंट को खोदकर कर पेड़ों को मुक्त करना और जन जागरूकता के लिए लोगों को घर-घर जाकर मैसेज देने जैसे कार्य लगातार कर रहे हैं। बक्सर कॉलोनी में कई बार बहुत कठिनाइयों का सामना भी करना पड़ता है जल्दी से लोग तैयार नहीं होते क्योंकि अवेयरनेस की बहुत कमी है।

एक नजर

ईडी ने झारखंड के मंत्री आलमगीर आलम को भेजा समन, छापेमारी में मिले थे 37 करोड़ रुपये

नई दिल्ली। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने रविवार को झारखंड के मंत्री आलमगीर आलम को तलब किया। असल में मंत्री आलमगीर आलम के सचिव के घर से 37 करोड़ रुपये से अधिक कैश बरामद हुए थे। वरिष्ठ कांग्रेस विधायक को 14 मई को रांची स्थित जोनल कार्यालय में एजेंसी के सामने पेश होने के लिए कहा गया है। इससे पहले सोमवार, 6 मई को ईडी ने आलमगीर आलम के निजी सचिव संजीव लाल के घरेलू नौकर जहांगीर आलम के अपार्टमेंट पर छापा मारा और 37 करोड़ रुपये से अधिक नकद बरामद किया। छापेमारी के बाद आलम और संजीव लाल दोनों को गिरफ्तार कर लिया गया। असल में एजेंसी रांची में कई स्थानों पर छापेमारी कर रही थी, कैश बरामदगी उसी का हिस्सा थी। छापेमारी के दौरान, बेहिसाब कैश को गिनने के लिए कई मशीनें भी लाई गईं, सभी 500 के नोट थे, इसके अलावा, एजेंसी के अधिकारियों ने जहांगीर आलम के फ्लैट से कुछ आभूषण भी बरामद किया। 70 वर्षीय कांग्रेस नेता आलमगीर आलम झारखंड में ग्रामीण विकास मंत्री हैं और राज्य विधानसभा में पाकुड़ सीट का प्रतिनिधित्व करते हैं। यह छापेमारी झारखंड ग्रामीण विकास विभाग के पूर्व मुख्य अभियंता वीरेंद्र के राम के खिलाफ मनी लॉन्ड्रिंग मामले में चल रही जांच के सिलसिले में थी, जिन्हें पिछले साल गिरफ्तार किया गया था।

फ्लोर टेस्ट के लिए विशेष सत्र बुलाने की तैयारी में हरियाणा सरकार

नई दिल्ली। हरियाणा में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की बीजेपी सरकार से तीन निर्दलीय विधायकों के समर्थन वापस लेने के बाद राजनीतिक अस्थिरता की स्थिति बनी हुई है। अब जानकारी सामने आई है कि सूबे की सरकार फ्लोर टेस्ट पास करने के लिए विधानसभा का विशेष सत्र बुला सकती है। पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने दावा किया है कि हरियाणा विधानसभा में फ्लोर टेस्ट होगा। उन्होंने कहा कि जेजेपी को इस मामले को नहीं उठाना चाहिए था लेकिन अब उन्होंने उठा लिया है तो वो कटघरे में फंस गए हैं, जेजेपी के 6 विधायक हमारे संपर्क में हैं। खट्टर ने दावा किया कि कांग्रेस भी एकजुट नहीं है, 30 में से चार या पांच विधायक उनके छिटक सकते हैं। राज्यपाल ने कांग्रेस से 30 विधायकों के हस्ताक्षर मांगे हैं। पिछले दिनों हरियाणा के पूर्व डिप्टी सीएम और जननायक जनता पार्टी के अध्यक्ष दुष्यंत चौटाला ने राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय को चिट्ठी लिखकर फ्लोर टेस्ट कराने की मांग की थी। उन्होंने विधानसभा का विशेष सत्र बुलाकर फ्लोर टेस्ट कराने की मांग की है। इस चिट्ठी में लिखा गया था कि वह राज्य में सरकार बनाने वाली किसी भी पार्टी का समर्थन करने के लिए तैयार हैं। साथ ही ये भी कहा है कि हरियाणा में राष्ट्रपति शासन लगाया जाना चाहिए।

हम तीन बार शादी करने वालों व बाल विवाह करने वालों के खिलाफ हैं: हिमंत बिस्वा सरमा

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव के लिए सोमवार को चौथे चरण में 10 राज्यों की 96 लोकसभा सीट पर वोटिंग होनी है। वहीं, तीन चरण में 280 से ज्यादा सीटों पर वोटिंग हो चुकी है। इसके साथ ही देश के पूर्वोत्तर और साउथ के ज्यादातर राज्यों में चुनाव खत्म हो गया है। इसी बीच असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा ने कहा कि हमें 2019 की मुकाबले 25-30 सीटों पर फायदा हो रहा है और असम की 14 में से 12 सीटों पर हमारी नजर है। हम उन लोगों को अलग कर रहे हैं जो तीन बार शादी करते हैं। हम उन लोगों को अलग कर रहे हैं जो बाल विवाह को प्रोत्साहित करते हैं। हम उन लोगों को अलग कर रहे हैं जिनका उग्रवादियों के साथ सीधा संबंध है। प्रधानमंत्री की कल्याणकारी योजनाओं के सबसे बड़े लाभार्थी मुसलमान रहे हैं, लेकिन जब देश की संप्रभुता पर कुछ विचारधाराओं की बात आती है तो आप उन्हें मुख्य रूप से बोनस नहीं दे सकते, क्योंकि वे अल्पसंख्यक समुदाय हैं। भारत एक धर्मनिरपेक्ष देश है और उन्होंने समान नागरिक संहिता लागू करने का आह्वान किया। कांग्रेस पर संविधान को नष्ट करने का आरोप लगाते हुए सरमा ने कहा, कांग्रेस अपने घोषणापत्र में कहती है कि व्यक्तिगत कानूनों का सम्मान करना चाहिए और उन्हें बढ़ावा देना चाहिए संविधान कहता है कि आपके पास व्यक्तिगत कानून नहीं हो सकते क्या यह महात्मा गांधी और बीआर अंबेडकर की सोच के खिलाफ नहीं है?

राज्यपाल ने किए बाबा केदारनाथ के दर्शन

हमारे संवाददाता

रुद्रप्रयाग। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) आज बाबा केदारनाथ के दर्शनों को केदारनाथ धाम पहुचे। उन्होंने बाबा केदारनाथ का रुद्राभिषेक कर बाबा की विशेष पूजा अर्चना कर विश्व एवं जन कल्याण के लिए कामना की। इस दौरान उन्होंने केदारनाथ में चल रहे पुनर्निर्माण एवं विकास कार्यों की भी समीक्षा की। राज्यपाल ने धाम को प्लास्टिक मुक्त करने के लिए सभी से सामुहिक प्रयास करने की अपील की।

एक दिवसीय दौरे पर बाबा केदारनाथ धाम के दर्शनों को पहुंचे राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से.नि.) का जिलाधिकारी डॉ. सौरभ गहरवार एवं पुलिस अधीक्षक डॉ. विशाखा भदाणे ने वीआईपी हैलीपैड पर स्वागत किया। ड्यूटी पर मौजूद सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का अभिनंदन करने के बाद राज्यपाल तीर्थ पुरोहित समाज एवं मुख्य पुजारी से मिले। इसके बाद बाबा केदारनाथ मंदिर में प्रवेश कर विशेष पूजा अर्चना कर संपूर्ण विश्व एवं मानवता के कल्याण की कामना की। इस दौरान उन्होंने उत्तराखंड के सतत विकास के लिए भी बाबा केदार से आशीर्वाद मांगा। पूजा अर्चना के बाद राज्यपाल ने मंदिर प्रांगण में खड़े श्रद्धालुओं का अभिवादन कर बाबा केदार के जयकारे भी लगवाए।

धाम को प्लास्टिक मुक्त करने के लिए की सभी से अपील

उन्होंने श्रद्धालुओं से रूबरू होते हुए उनकी यात्रा एवं व्यवस्थाओं की जानकारी भी ली। राज्यपाल ने जिलाधिकारी एवं श्रद्धालुओं से वार्ता करते हुए केदारनाथ धाम एवं पूरी यात्रा को प्लास्टिक फ्री बनाने का आह्वान किया।

जिलाधिकारी को इस ओर विशेष ध्यान देने के निर्देश भी दिए। उन्होंने जिलाधिकारी से केदारपुरी में चल रहे विकास एवं निर्माण कार्यों की भी समीक्षा की। जिलाधिकारी ने उन्हें विभिन्न चरणों में केदार घाटी में चल रहे विकास कार्यों की रिपोर्ट पेश करते हुए आने वाले समय में होने वाले कार्यों की जानकारी भी उपलब्ध करवाई। श्री केदारनाथ धाम की यात्रा को सुगम और सुव्यवस्थित बनाने में अपना योगदान दे रहे स्वच्छता कर्मचारियों, डॉक्टर्स की टीम, जिला प्रशासन, पुलिस, एनडीआरएफ, एसडीआरएफ और मंदिर समिति के सभी लोगों की सराहना करते हुए सभी को और बेहतर कार्य करने के लिए प्रेरित किया।

बरेली का कुख्यात स्मैक तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। बरेली के एक कुख्यात स्मैक तस्कर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पर आरोपी उत्तराखण्ड में दर्ज एनडीपीएस एक्ट की मुकदमें में एक वर्ष से फरार था। जिसके अन्य साथी यूपी पुलिस द्वारा पूर्व में ही गिरफ्तार किये जा चुके है।

जानकारी के अनुसार थाना पुलभट्टा में दर्ज एनडीपीएस एक्ट के एक मुकदमें में फरार चल रहे बरेली के एक स्मैक तस्कर नईम उर्फ शेरा निवासी ग्राम पडेरा थाना फतेहचंद बरेली को पुलिस द्वारा बीते रोज गिरफ्तार कर लिया गया है। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि मैं पहले एनडीपीएस एक्ट के एक मामले में बरेली जेल में बंद था। वहीं बाइक चोरी में बंद आफताब उर्फ दानिश पुत्र अशफाक निवासी ग्राम मोहनपुर नकटिया निकट सिटी पैलेस मैरिज हॉल थाना कैन्ट जनपद बरेली से मेरी मुलाकात हुई। मैने ही आफताब को बताया कि स्मैक तस्करी मे ज्यादा फायदा है। जब हम दोनो जेल से रिहा हुए तो हम दोनो ने अपने गाँव के राहत खान उर्फ भूरा पुत्र रशीद खान उर्फ राशिद निवासी ग्राम पढेडा तलैया मोहल्ला थाना फतेहगंज पूर्वी जनपद बरेली के साथ मिलकर स्मैक तस्करी का काम शुरू कर दिया। जिन्हे पुलिस द्वारा बीते वर्ष 260 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया गया था। बताया कि वह स्मैक मैने ही उन लोगो को दी थी जब मुझे पता चला की पुलिस ने मेरे खिलाफ भी मुकदमा दर्ज कर लिया है तो मै फरार होकर इधर उधर छुप रहा था। बहरहाल पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

एक किलो चरस सहित तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 1 किलो 10 ग्राम चरस बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली रुद्रपुर पुलिस,एसओजी व एएनटीएफ टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थो की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस, एसओजी व एएनटीएफ टीम द्वारा क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को रामपुर रोड पर बाइक सवार एक संदिग्ध आता हुआ दिखायी दिया। टीम ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 1 किलो 10 ग्राम चरस बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम शंकर सिंह पुत्र दीवान सिंह निवासी पचनाई पोस्ट अमोड़ी थाना लोहाघाट चंपावत बताया। बताया कि मैं यह चरस अपने गांव से छोटे-छोटे टुकड़ों में इकट्ठा कर रुद्रपुर में बेचने का काम करता हूं। जिसके खिलाफ पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया 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।