मंगलवार
14 मई 2024

पृष्ठ 4
क्या घरेलू नुस्खों से बढ़ा सकते हैं...

पृष्ठ 5
मोनालिसा ने लाल साड़ी में दिखाया...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 104
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

जो बिना ठोकर खाए मंजिल तक पहुँच जाते हैं, उनके हाथ अनुभव से खाली रह जाते हैं।
– शिवकुमार मिश्र 'रज्जन'

यात्रा पर अव्यवस्थायें हावी, श्रद्धालुओं में रोष

विशेष संवाददाता

उत्तरकाशी/रुद्रप्रयाग/चमोली। चार धाम यात्रा शुरू होते ही यात्रा व्यवस्थाएं ध्वस्त होने से श्रद्धालुओं को तमाम तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। जिसे लेकर चार धाम यात्रा पर आए श्रद्धालुओं में भारी नाराजगी है। जिसे लेकर यात्रियों ने उत्तरकाशी व रुद्रप्रयाग जिला प्रशासन के खिलाफ प्रदर्शन और नारेबाजी की है। खास बात यह है कि गंगोत्री और यमुनोत्री धाम जाने वाले श्रद्धालुओं को बड़ी संख्या में बिना दर्शन किए ही वापस लौटना पड़ रहा है।

❑शासन-प्रशासन के खिलाफ किया प्रदर्शन
❑बिना दर्शन किए ही वापस लौटने पर विवश
❑जन सुविधायें शून्य, कोई देखने वाला नहीं

असल में गंगोत्री और यमुनोत्री धाम के कपाट खुलने के दिन से ही यहां भारी अव्यवस्थाएं देखी जा रही है। भारी संख्या में श्रद्धालुओं के धाम में जाने से पैदल मार्गों पर जाम की जो स्थितियां पैदा हुई है वह अभी तक सामान्य नहीं हो सकी है। जगह–जगह यात्रियों को रोके जाने से यात्री परेशान हैं। उन्हें कोई यह भी बताने वाला नहीं है कि उन्हें कब तक रुकना पड़ेगा। जो पुलिस कर्मी ड्यूटी पर तैनात हैं उनका भी हाल यह है कि वह इन यात्रियों से यहां तक कह देते हैं कि आए ही क्यों थे? यात्रा मार्ग पर इन यात्रियों के विश्राम के लिए न टीन शेड है न पेयजल और शौचालियों की समुचित व्यवस्था है। हार थक कर यह यात्री बिना दर्शन के ही वापस लौटने पर विवश है।

असल में इन तमाम अव्यवस्थाओं के पीछे धामों में उमड़ने वाली भीड़ ही समस्या की असल वजह है। हर एक धाम में एक दिन में एक निश्चित संख्या में ही श्रद्धालुओं को भेजने की एक पुख्ता व्यवस्था सरकार द्वारा की गई होती तो इस हालात से बचा जा सकता था। दूसरे राज्यों से अपने निजी वाहनों से बिना पंजीकरण कराये ही बड़ी संख्या में लोग धामों तक पहुंच रहे हैं। अगर जांच में उन्हें कहीं रोक भी दिया जाए तो हंगामा खड़ा हो जाता है। पंजीकरण न ऑनलाइन आसान है न ऑफलाइन आसानी से हो पा रहा है। भारी संख्या में लोग पंजीकरण के लिए भटक रहे हैं और परेशान होकर वापस जा रहे हैं। तीर्थ पुरोहित, पंडा पुजारी चाहते हैं कि जितनी ज्यादा भीड़ आएगी उतना अच्छा है क्योंकि उनकी कमाई भी उतनी अधिक होगी। सरकार अगर रोक लगाती है तो फिर वह भी आंदोलन पर उतर आते हैं लेकिन मुसीबत यात्रियों को झेलनी पड़ रही है।

उधर हालात का जायजा लेने पर्यटन मंत्री भी बद्रीनाथ धाम व केदारनाथ धाम पहुंच गए हैं लेकिन अब तक की तमाम बैठकों व कवायतों से कुछ हल नहीं हुआ तो वहां जाकर भी क्या होना है। ऊपर से मौसम ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

साईबर ठगी की 22 घटनाओं को दिया था अंजाम, सरगना गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। देशभर में केडिट कार्ड के नाम पर फर्जी कॉल कर उनसे धोखाधड़ी किये जाने की घटनाओं का खुलासा करते हुए एसटीएफ द्वारा गैंग के सरगना को हरिद्वार से गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसके पास से साईबर ठगी में प्रयुक्त 6 मोबाइल सहित अन्य सामान भी बरामद किया गया है। गैंग द्वारा अब तक कई राज्यों के लोगों से 22 घटनाओं में लाखों रूपये की ठगी को अंजाम दिया गया था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि विगत कुछ समय से देशभर में केडिट कार्ड के नाम पर फर्जी कॉल कर उनसे धोखाधड़ी किये जाने की घटनाओं को अंजाम दिया जा रहा था। जिस पर एसटीएफ द्वारा विभिन्न वेब पोर्टलो का अवलोकन करने पर पाया कि केडिट कार्डस व अन्य माध्यमों से आम जन मानस को ध ोखा देकर आनॅलाईन ठगी कर लाखों रूपये हड़पने की 22 घटनाओं में जो गिरोह संलिप्त है, वह वर्तमान में जनपद हरिद्वार क्षेत्रान्तर्गत् थाना सिडकुल

❑गैंग के अन्य सदस्यों की तलाश जारी

में सक्रिय है। जिस पर एसटीएफ द्वारा इस गिरोह के सदस्यों को चिन्हित किया गया। जिनके द्वारा संदिग्ध बैंक खातों में राजस्थान, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, पश्चिमी बंगाल और देशभर के अन्य राज्यों से अलग अलग लोंगो के बैंक एकाउन्ट से पैसा गिरोह के खातो में निरन्तर स्थानान्तरित किया जा रहा था जो लगभग 70 लाख रूपये है। जिस पर एसटीएफ ने एक सूचना के आधार पर बीती शाम गिरोह के सरगना को मोहल्ला रामनगर, ग्राम रावली महदूद थाना सिडकुल हरिद्वार से गिरफ्तार कर लिया है। जिसका नाम विपिन पाल पुत्र बृजपाल है। जिसके पास से 6 मोबाईल ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

मुंबई में होर्डिंग गिरने से 14 की मौत, 74 घायल

मुंबई। मुंबई के घाटकोपर इलाके में धूल भरी आंधी के दौरान समता कॉलोनी के रेलवे पेट्रोल पंप पर बड़ा होर्डिंग गिरने से अब तक 14 लोगों की मौत हो चुकी है। 74 से ज्यादा लोग घायल हो गए। करीब 15 हजार वर्ग फीट से बड़े इस होर्डिंग का नाम लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में भी दर्ज है। अधिकारियों के मुताबिक, इसे नगर निकाय की इजाजत के बिना लगाया गया था।

बीएसमी कमिश्नर भूषण गगरानी द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार, होर्डिंग गिरने की वजह से अब तक 14 लोगों की मौत हो गई है। 74 लोग घायल हो गए हैं। इन सभी को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। रेस्क्यू ऑपरेशन अभी भी जारी है। अभी भी कई लोगों के फंसे होने की आशंका है। घटनास्थल पर मौजूद एक प्रत्यक्षदर्शी ने बताया कि जिस समय होर्डिंग गिरा वो वहीं पर थे। उन्होंने बताया कि किसी बिल्डर का होर्डिंग गिरा, जिस वजह से वहां खड़ी कारें, बाइक और लोग उसके नीचे दब गए। हमने लोगों को निकलने में मदद की और किसी तरह खुद भी बचे।

पीएम मोदी ने तीसरी बार वाराणसी से किया नामांकन

लखनऊ। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने वाराणसी लोकसभा सीट के लिए तीसरी बार नामांकन दाखिल किया। जिलाधिकारी के समक्ष नामांकन दाखिल करते समय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और प्रस्तावक मौजूद रहे।

प्रधानमंत्री मोदी ने नामांकन दाखिल करने से पहले गंगा तट पर दशाश्वमेध घाट पर पूजा–अर्चना की। साथ ही श्काशी के कोतवालश बाबा काल भैरव का दर्शन–पूजन किया। प्रधानमंत्री मोदी ने सुबह दशाश्वमेध घाट पर पुरोहितों के मंत्रोच्चार के बीच गंगा का पूजन किया और आरती की। यहां से प्रधानमंत्री क्रूज पर सवार होकर नमो घाट पहुंचे।

प्रधानमंत्री नमो घाट से सड़क मार्ग से मैदागिन स्थित बाबा कालभैरव मंदिर में पहुंचे और उन्होंने मंदिर में दर्शन किया। पीएम मोदी के नामांकन दाखिल करने जाते समय उनके साथ गृह मंत्री अमित शाह और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह समेत कई केंद्रीय मंत्री, भारतीय जनता पार्टी तथा राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन शासित राज्यों के मुख्यमंत्री और अनेक पार्टी नेता मौजूद रहे। प्रधानमंत्री मोदी आज (14 मई) अपने लोकसभा क्षेत्र से अपना नामांकन पत्र दाखिल करने के लिए सोमवार को वाराणसी पहुंचे। प्रधानमंत्री मोदी ने सोमवार (13 मई) शाम अपने संसदीय क्षेत्र वाराणसी में मदन मोहन मालवीय की प्रतिमा पर माल्यार्पण करने के बाद एक मेगा रोड शो किया। करीब 6 किलोमीटर लंबे इस रोड शो के दौरान लोगों ने पुष्प वर्षा करके उनका स्वागत किया। भारत के सबसे पवित्र शहरों में से एक काशी की सड़कों पर भगवा झंडे लहराते समर्थक कतार में खड़े थे। पीएम मोदी ने इसके पहले 2014 और 2019 में वाराणसी लोकसभा सीट से चुनाव जीता था।

दून वैली मेल

संपादकीय

श्रद्धा या सैलानियों का हुजूम

आस्था और श्रद्धा अध्यात्म का वह अध्याय है जिसके बिना किसी भी धर्म और समाज की कल्पना नहीं की जा सकती है। सभी धर्म, संप्रदाय और जातियों के लोगों द्वारा ईश्वरीय सत्ता को युग युगांतर स्वीकार किए जाने के सत्य को नकारा नहीं जा सकता है। भले ही किसी भी समाज या संप्रदाय के ईस्ट अलग हो या फिर पूजा पाठ की पद्धतियां पृथक पृथक हो लेकिन अलग-अलग मार्गो से चलकर भी सभी पहुंचते एक ही मुकाम पर हैं। इन दिनों उत्तराखंड राज्य में चार धाम यात्रा चल रही है। जिसे लेकर यह चर्चा छिड़ी हुई है कि इस यात्रा में जो जन सैलाब उमड़ रहा है आस्था और श्रद्धा का सैलाब है या फिर सैलानियों का? इस चर्चा को बल इसलिए भी मिल रहा है क्योंकि जिस उच्च हिमालय क्षेत्रों में यह चारों धाम स्थित है वह अत्यधिक मानवीय गतिविधियों की वहन शीलता के दृष्टिकोण से अत्यंत ही संवेदनशील क्षेत्र है। 2013 में केदार धाम में ग्लेशियर टूटने से जो आपदा आई थी उस आपदा की विभीषिका को इतिहास कभी नहीं भूल सकता है। सवाल यह है कि क्या हम इतिहास से कोई सबक लेना ही नहीं चाहते। उत्तराखंड शासन प्रशासन इस यात्रा के लिए कितनी बेहतर व्यवस्था कर पाता है इसका सच भी सभी जानते हैं। अगर भीड़ को नियंत्रित करने का कोई मेकैनिज्म सरकार के पास नहीं है तो वह कभी भी किसी भी सूरत में न तो बेहतर व्यवस्थाएं कर सकती है और न किसी भी आपदा को रोक सकती है। यात्रा के पहले ही दिन दो यात्रियों की मौत और यमुनोत्री पैदल मार्ग पर 4 घंटे तक यात्रियों के फंसे रहने की खबर इसकी पुष्टि करती है। अब सवाल यह है कि क्या देश दुनिया से उत्तराखंड आने वाले लोगों की यह भीड़ श्रद्धा और आस्था के वशीभूत होकर आने वालों की भीड़ है जी नहीं ऐसा कदाचित भी नहीं है गर्मियों की तपिश और उमस भरे इस मौसम में उत्तराखंड की ठंडी हवाओं और मनोहारी वादियो में घूमने फिरने का मौका मिले और वह चार धाम दर्शन लाभ के साथ हो तो यह तो आम के आम और गुठलियों के दाम वाली कहावत को चरितार्थ करने जैसा ही है। श्रद्धा और आस्था के वशीभूत होकर तो यहां ऐसे श्रद्धालु भी आते हैं जो हजारों किलोमीटर पैदल यात्रा करके यहां पहुंचते हैं। उन्हें न मार्ग की कोई बाधा खलती है न ही किसी असुविधा से कोई फर्क पड़ता है इस यात्रा में कुछ लोग अपने निजी वाहनों और मित्र मंडली के साथ भी आते हैं जिनका गाना बजाना और नाच गाना अब धामों में भी देखा जा सकता है। रील बनाने वाले लोगों की भी इस यात्रा में कोई कमी नहीं होती। हर साल यात्रा के संपन्न होने के बाद कुछ पर्यावरण के रक्षक मित्र यात्रा मार्ग पर साफ सफाई करने में जुटते हैं। जो बोरा भर भर कर प्लास्टिक व शराब की खाली बोतल लाते हैं। आस्था के आयामों को सैलानियों की मौज मस्ती के स्थल नहीं बनने दिया जाना चाहिए लेकिन यह हैरान करने वाली बात है कि उत्तराखंड सरकार के लिए धार्मिक आस्था और श्रद्धा को धार्मिक पर्यटन कहा जाता रहा है। जबकि पर्यटन और आस्था दो अलग-अलग विषय है। ऐसी स्थिति में सरकार सैलानियों को भला कैसे चार धाम यात्रा से रोक सकती है। लेकिन धामों की वहनीय क्षमता से अधिक लोगों का धामों तक जाने से रोका जाना जरूरी है वरना इसके कभी भी गंभीर परिणाम फिर सामने आ सकते हैं।

जिला स्तरीय पत्रकार स्थायी समिति के सदस्यों ने डीएम से की मुलाकात

देहरादून (कासं)। जिला स्तरीय पत्रकार स्थायी समिति के सदस्यों ने जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका से उनके कार्यालय कक्ष में मुलाकात करते हुए जिलाधिकारी को पुष्पगुच्छ देकर उनका अभिवादन किया। जिलाधिकारी ने समिति के सदस्यों से जिला स्तरीय पत्रकार स्थायी समिति के क्षेत्राधिकार में आने वाले विभिन्न मुद्दों, पत्रकार हितों एवं शासन- प्रशासन के मध्य समन्वय, सरकार, शासन-प्रशासन कीनीतियों के प्रचार-प्रसार सहित पत्रकार उत्पीड़न के विषयों व वर्तमान की पत्रकारिता आदि मुद्दों पर चर्चा की। इस दौरान वरिष्ठ पत्रकार रामगोपाल शर्मा, सुरेन्द्र अग्रवाल, एवं संजय पांडे, द्वारा जिला स्तरीय समिति के पत्रकारों के प्रति दायित्वों एवं समिति के क्रिया क्लापों पर चर्चा की गई। जिलाधिकारी ने समिति के सदस्यों को गंभीरता से सुनते हुए समिति के सचिव जिला सूचना अधिकारी को अगले माह बैठक का समय लेते हुए समिति की बैठक में पत्रकारो के उत्पीड़न से संबंधित प्रकरणों एवं पत्रकारों से सम्बन्धित विषयों को रखने के निर्देश दिए तथा समिति के सदस्यों से सुझाव रखने की अपेक्षा की ताकि पत्रकार हित में बेहतर कार्य किये जा सकें। इस दौरान समिति के सदस्यों ने जिलाधिकारी की कार्यप्रणाली एवं जनमानस के प्रति उनकी संवेदनशीलता, कार्यशैली की प्रसंशा/सराहना करते हुए जिलाधिकारी को शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर सदस्य सचिव, सहायक निदेशक/जिला सूचना अधिकारी बी.सी नेगी, वरिष्ठ पत्रकार रामगोपाल शर्मा, सुरेन्द्र अग्रवाल, एवं संजय पांडे, महेश रावत, श्रीमती मेघा गोयल उपस्थित रही।

यस्मिन्देवा विदथे मादयन्ते विवस्वत: सदने धारयन्ते।
सूर्ये ज्योतिरदधुर्मास्यक्तून्परि द्योतनिं चरतो अजस्रा।।
(ऋग्वेद १०-१२-७)

अग्नि के द्वारा ही जगत की दिव्य शक्तियां अपना - अपना कार्य कर पाती है। वायु आकाश में अपना कार्य करती है। सूर्य और चंद्र अग्नि से निरंतर दीप्ति प्राप्त करके दूसरों को प्रकाश प्रदान करते हैं।

गंगोत्री और यमुनोत्री धाम में पिछले सर्वाधिक तीर्थयात्रियों के रिकॉर्ड टूटे

संवाददाता

उत्तरकाशी। गंगोत्री और यमुनोत्री धाम में पिछले सर्वाधिक तीर्थयात्रियों के पहुंचने से रिकार्ड टूट गये। पुलिस प्रशासन व मंदिर समिति ने रात दो बजे तक गंगोत्री धम में व्यवस्था का सम्भाला।

आज यहां यमुनोत्री और गंगोत्री धाम में इस बार पहुंचे तीर्थयात्रियों ने पिछले सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। खासकर दो दिनों से रिकॉर्ड भीड़ जुटने से धामों में मंदिर समिति ने देर रात तक दर्शन कराया है। जबकि यमुनोत्री की भीड़ और गंगा सप्तमी पर बड़ी संख्या में गंगोत्री में श्रद्धालुओं के पहुंचने का सिलसिला जारी है। इससे धाम में खासी चहल पहल देखने को मिल रही है। इधर, रिकॉर्ड भीड़ जुटने पर पुलिस-प्रशासन ने देर रात तक व्यवस्था बनाई है। चारधाम में इस बार रिकॉर्ड तीर्थयात्री जुट रहे हैं। करीब 6 किमी पैदल दूरी पर यमुनोत्री धाम में भी रिकॉर्ड यात्री दर्शन को पहुंच रहे हैं। यमुनोत्री धाम में 2023 में 28 मई को सर्वाधिक 12045 तीर्थयात्री पहुंचे थे, जो पिछले कई सालों के रिकॉर्ड था। लेकिन इस साल गत दिवस यमुनोत्री में 12148 तीर्थयात्रियों की संख्या ने नया रिकॉर्ड बना लिया है। यमुनोत्री में दर्शन को तीर्थयात्रियों की भीड़ जुटने का सिलसिला जारी है। इसके लिए प्रशासन ने बैरियर और गेट सिस्टम लागू कर दिया है। अब यमुनोत्री धाम में दर्शन सुचारू रूप से हो रहे हैं। लेकिन यमुनोत्री की

❑यमुनोत्री में गेट और बैरियर व्यवस्था बनाने के बाद गंगोत्री धाम में बढ़ गया तीर्थयात्रियों का दबाव
❑पुलिस, प्रशासन और मंदिर समिति ने रात दो बजे तक गंगोत्री धाम में संभाली व्यवस्था

भीड़ गंगोत्री धाम में पहुंचने से दबाव बढ़ गया है। यहां दो दिनों से रिकॉर्ड तीर्थयात्रियों ने दर्शन किये हैं। पिछले साल यमुनोत्री के बाद गंगोत्री में 29 मई को रिकॉर्ड 13670 तीर्थयात्री एक दिन में पहुंचे थे, जो इस साल गत दिवस 18973 हो गया है। यह अब तक का सर्वाधिक तीर्थयात्रियों के पहुंचने का रिकॉर्ड कायम हो गया है। जबकि आज गंगा सप्तमी पर टिहरी और उत्तरकाशी जिले की देव डोलियों के पहुंचने से दबाव और बढ़ गया है। इससे व्यवस्था बनाने में प्रशासन, पुलिस और मंदिर समिति को खासी मशक्कत करनी पड़ रही है। गंगोत्री धाम में संकरे मार्ग पर बड़ी बसों के फंसने से ज्यादा दिक्कतें उठानी पड़ रही है। इससे वाहनों का दबाव बढ़ने से गंगोत्री तक वाहन कतार में चल रहे हैं। हालांकि यहां भी प्रशासन ने उत्तरकाशी रामलीला मैदान, हीना, भटवाड़ी, गंगनानी, सुक्की, झाला, हर्षिल, धराली से रुक रुक कर वाहन छोड़ जा रहे हैं। इससे गंगोत्री धाम में देर रात तक तीर्थयात्रियों के पहुंचने क्रम जारी रहा। प्रशासन के अनुरोध पर देर रात तक गंगोत्री मंदिर समिति ने सभी श्रद्धालुओं

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

स्थानीय मुद्दों को लेकर मोर्चा मुखर होकर करेगा आंदोलनः नेगी

संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि मोर्चा स्थानीय मुद्दों को लेकर आंदोलन करेगा।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा कार्यकर्ताओं की बैठक में स्थानीय मुद्दों को लेकर चर्चा हुई। बैठक में मोर्चा अध्यक्ष एवं जीएमवीएन के पूर्व अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि क्षेत्र की समस्याओं के प्रति जनप्रतिनिधियों का उदासीन होना बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण है। आलम यह है कि जनप्रतिनिधि गैर लाइसेंसी ठेकेदार बन चुके हैं जिसके चलते आमजन की समस्या से इनका कोई सरोकार नहीं रह गया है। आमजन अपनी छोटी-छोटी परेशानियों को लेकर संबंधित विभागों के चक्कर काटते रहते हैं, लेकिन उनको न्याय नहीं मिल पाता। नेगी ने कहा कि चिकित्सा- स्वास्थ्य, सड़क, शिक्षा, आय -जाति- निवास प्रमाण पत्र, बिजली- पानी आदि के मामले में हो रही परेशानियों को लेकर मोर्चा मुखरता से आवाज बुलंद करेगा। बैठक में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, आर.पी. भट्ट, किशन पासवान, भागवत बिष्ट, भजन सिंह नेगी, प्रवेश तोमर, जगदीश रावत, सलीम मिर्जा, सुरजीत भंडारी, खुर्शीद, रामशरण, सुमेर चंद आदि मौजूद थे।

मां चंडी देवी पैदल मार्ग की तालाबंदी के विरोध में किया वन प्रभाग के खिलाफ प्रदर्शन

कार्यालय संवाददाता

हरिद्वार। चिल्ला मार्ग काली मंदिर से प्राचीन चंडी देवी पैदल मार्ग की टूटी-फूटी क्षतिग्रस्त सड़क के पुन निर्माण किए जाने की मांग के साथ वन विभाग द्वारा चंडी देवी पैदल मार्ग पर तालाबंदी किए जाने के विरोध में पूर्व कृषि उत्पादन मंडी समिति अध्यक्ष संजय चोपड़ा द्वारा स्थानीय दुकानदार व चंडी देवी दर्शन करने वाले दर्शनार्थियों के साथ चंडी देवी पैदल मार्ग के गेट पर वन प्रभाग की तानाशाही के विरोध में जोरदार प्रदर्शन किया। साथ ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, वन मंत्री सुबोध उनियाल से संयुक्त रूप से मांग की। प्राचीन चंडी देवी पैदल मार्ग की सड़कों में हो रहे गड्ढे, टूटी-फूटी सड़क पैदल मार्ग का पुन निर्माण के साथ चंडी देवी पैदल मार्ग पर वन प्रभाग द्वारा जबरन की गई तालाबंदी से मां चंडी देवी दर्शन करने वाले तीर्थ यात्रियों को हो रही परेशानी का संज्ञान लेकर उचित कार्रवाई की मांग को दोहराया।

इस अवसर पर पूर्व कृषि उत्पादन मंडी समिति अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा प्राचीन मां चंडी देवी के दर्शन के लिए पैदल मार्ग के माध्यम से हजारों तीर्थ यात्री प्रतिदिन मंदिर में पहुंचते हैं। काली मंदिर से पुराना चंडी देवी पैदल मार्ग उत्तर प्रदेश के समय पर कुंभ मेला 98 बनाया गया था। उत्तराखंड राज्य गठन के उपरांत मां चंडी देवी पैदल मार्ग का जीवन उद्धार नहीं किया गया है जिससे मां चंडी देवी के दर्शन करने वाले तीर्थ यात्री चोटिल हो रहे हैं और हरिद्वार वन प्रभाग द्वारा चंडी देवी पैदल मार्ग के मुख्य गेट पर चेन लगाकर तालाबंदी की जा रही है जो कि अन्याय पूर्ण है। उन्होंने कहा शीघ्र ही वन मंत्री सुबोध उनियाल से मुलाकात कर मां चंडी देवी पैदल मार्ग में हो रही तीर्थ यात्रियों को सुविधा व परेशानी के बारे में अवगत कराया जाएगा।

मां चंडी देवी पैदल मार्ग के सड़क के पुन निर्माण की मांग करते मनीष शर्मा, ओमप्रकाश भाटिया, राजेश खुराना, श्याम कुमार, रमेश रावत, सतीश लाखेड़ा, नरेंद्र गोस्वामी, हरीपुरोहित, मनोज कुमार, कुमार सिंह, हरिप्रसाद, वीरेंद्र कुमार आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

भारत दुनिया का तीसरा सबसे प्रदूषित देश

सुनीता शर्मा

स्विस संगठन आईक्यूएयर की ओर से हाल ही में जारी विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट 2०23 के मुताबिक, बिहार का बेगूसराय दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरी क्षेत्र के रूप में उभरा है, जबकि दिल्ली सबसे खराब वायु गुणवत्ता वाला राजधानी शहर रहा है। औसत वार्षिक पीएम 2.5 सांद्रता 54.4 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर के साथ भारत साल 2०23 में बांग्लादेश (79.9 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर) और पाकिस्तान (73.7 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर) के बाद 134 देशों में से तीसरा सबसे खराब वायु गुणवत्ता वाला देश रहा है। रिपोर्ट के अनुसार, भारत में प्रदूषण की स्थिति लगातार बिगड़ रही है और यह दुनिया का तीसरा सबसे प्रदूषित देश बन गया है। वहीं वायु गुणवत्ता के मामले में दिल्ली फिर से दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानी बन गई है।

भारत की वायु गुणवत्ता केवल दो देशों बांग्लादेश और पाकिस्तान से बेहतर है। 134 देशों में से बांग्लादेश पहले और पाकिस्तान दूसरे स्थान पर रहा है। ये दोनों भारत को पछाड़कर क्रमशः दुनिया के सबसे प्रदूषित देशों में शुमार हो गए। गौरतलब है कि साल 2०22 में भारत इस सूची में आठवें स्थान पर था। इस साल भारत में पीएम 2.5 की औसत सांद्रता 53.3 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर थी। वहीं साल 2०23 में बिहार के बेगूसराय को दुनिया का सबसे प्रदूषित महानगरीय क्षेत्र करार दिया गया है। इसकी औसत पीएम 2.5 सांद्रता 118.9 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर थी। दिलचस्प बात यह है कि बेगूसराय 2०22 की सूची में कहीं नहीं था। रिपोर्ट के अनुसार दिल्ली सबसे खराब वायु गुणवत्ता वाली राजधानी बन गई है। 2०23 में दिल्ली का पीएम 2.5 स्तर और ज्यादा खराब होकर 92.7 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर हो गया है। साल 2०22 में यह 89.1 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर था। यह लगातार चौथी बार है, जब दिल्ली दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानी के रूप में उभरी है। वहीं लगभग 1.36 अरब भारतीय नागरिकों को विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की ओर से चिह्नित अनुशंसित स्तर से अधिक पीएम 2.5 सांद्रता का सामना करना पड़ता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि डब्ल्यूएचओ ने वार्षिक दिशा-निर्देश स्तर 5 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर निर्धारित किया है।

लगभग 96 प्रतिशत भारतीय आबादी यानी कि करीब 1.33 अरब लोगों को पीएम 2.5 के अनुशंसित स्तर से सात गुना बढ़े हुए स्तर का सामना करना पड़ता है। 66 प्रतिशत से अधिक भारतीय शहरों में वायु प्रदूषण का वार्षिक औसत 35 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर से अधिक दर्ज किया गया है। आईक्यूएयर की इस रिपोर्ट को बनाने के लिए उपयोग किया गया डाटा 3०,००० से अधिक नियामक वायु गुणवत्ता निगरानी स्टेशनों और अनुसंधान संस्थानों, सरकारी निकायों, विश्वविद्यालयों और शैक्षिक सुविधाओं, गैर-लाभकारी तथा गैर- सरकारी संस्थाओं की ओर से संचालित कम लागत वाले वायु गुणवत्ता सेंसर के वैश्विक वितरण से एकत्र किया गया था।

इससे पहले साल 2०22 की विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट में 131 देशों और क्षेत्रों के 7,323 स्थानों का डाटा शामिल था। साल 2०23 में यह संख्या बढ़कर 134 देशों और क्षेत्रों में 7,812 स्थानों तक पहुंच गई। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनियाभर में हर साल तकरीबन 7० लाख लोगों की वायु प्रदूषण के कारण समय से पहले मौत हो जाती है। पीएम 2.5 वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से कई स्वास्थ्य स्थितियां पैदा होती हैं और बिगड़ जाती हैं, जिनमें अस्थमा, कैंसर, स्ट्रोक और फेफड़ों की बीमारी शामिल है, लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है। विशेषज्ञों का कहना है कि वायु प्रदूषण के कारण सूक्ष्म कणों के ऊंचे स्तर के संपकर में आने से बच्चों का विकास रुक सकता है, मानसिक समस्याओं और मधुमेह सहित कई जटिल बीमारियां हो सकती हैं। साल 2०1० में हुए एक अध्ययन में पाया गया कि कुछ घंटों से लेकर हफ्तों तक ही पीएम 2.5 के संपर्क में रहने से हृदय और फेफड़ों से संबंधित रोग के कारण होने वाली मृत्यु दर बढ़ सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक पीएम 2.5 प्रदूषक कणों की उस श्रेणी को संदर्भित करता है, जिसका आकार 2.5 माइक्रोन के करीब का होता है। मुख्य रूप से जंगल की आग, बिजली संयंत्रों और औद्योगिक प्रक्रियाओं के कारण इसका स्तर बढ़ जाता है। पीएम 2.5 के बढ़ने के कारण धुंध छाने और साफ न दिखाई देने के साथ कई गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। यह कण आसानी से सांस के माध्यम से शरीर में प्रवेश करके गले में खराश, जलन और फेफड़ों को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। दुनिया में हर नौ में से एक मौत प्रदूषण की वजह से हो रही है। जो मानव स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ा पर्यावरणीय खतरा बनता जा रहा है। पीएम 2.5 वायु प्रदूषण के कारण अस्थमा, कैंसर, आघात और फेफड़ों की बीमारी समेत अनेक बीमारियां हो सकती हैं।

इन तरीकों से करें प्रेशर कुकर का इस्तेमाल

प्रेशर कुकर की मदद से खाना बनाना जितना आसान है, ठीक उतना ही मुश्किल प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करना है क्योंकि अगर आपको इसके इस्तेमाल की सही जानकारी नहीं होगी तो आपको इससे खतरा भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, अगर प्रेशर कुकर का ढंग से इस्तेमाल न किया जाए तो इसके फटने की संभावना बढ़ जाती है जिससे आपको भी चोट पहुंच सकती है। चलिए फिर आज प्रेशर कुकर का सही इस्तेमाल करने के तरीके जानते हैं।

सबसे पहले प्रेशर कुकर को चेक करें

अगर आप प्रेशर कुकर का इस्तेमाल करने वाले हैं तो इससे पहले अच्छे से चेक कर लें कि इसमें कोई दरार या छेद तो नहीं है। यह भी सुनिश्चित करें कि प्रेशर कुकर की सीटी खराब तो नहीं है। दरअसल, प्रेशर कुकर में खाना पकाने के लिए स्टीम प्रेशर का इस्तेमाल होता है और दरार या छेद के कारण दुर्घटना हो सकती है। इसलिए इसके इस्तेमाल में ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है।

प्रेशर कुकर और व्यंजन के अनुसार डालें पानी

प्रेशर कुकर में व्यंजन बनाने के लिए पानी का इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए जब भी आप कोई भी व्यंजन बनाएं तो इसमें प्रेशर कुकर की क्षमता के अनुसार ही पानी डालें। इसके अलावा अलग-अलग खास व्यंजनों को पकाने के लिए आवश्यक पानी की मात्रा अलग-अलग हो सकती है और पानी डालते समय इसका बात की भी ध्यान रखें। कुकर में अधिक पानी न डालें और इसमें भांप बनने के लिए पर्याप्त जगह रहने दें।

खाना पकाने की प्रक्रिया से शुरू करें

व्यंजन के मुताबिक पानी डालने के बाद आपका अगला कदम सीटी को ठीक से लगाना, ढक्कन को सील करना और इसे गैस पर रखना होना चाहिए। सुनिश्चित करें कि आपने प्रेशर कुकर को अच्छी तरह से बंद किया है ताकि इससे कोई दुर्घटना न हो। इसके अलावा खाना बनाते समय प्रेशर कुकर की सीटी को न छुएं क्योंकि इससे खाना बनने में काफी समय लग सकता है।

ढक्कन तुरंत न खोलें

अगर आपने प्रेशर कुकर में कोई व्यंजन बनाया है तो इसके बनने के तुरंत बाद कुकर का ढक्कन न खोलें क्योंकि इसमें बहुत भांप होती है और इससे आप जल सकते हैं। बेहतर होगा कि आप पहले प्रेशर कुकर की भांप को निकालें। इसके लिए एक करछी का इस्तेमाल करके सीटी को थोड़ा उठाएं। इससे भांप बाहर निकल जाएगी और कुछ देर बाद आप आसानी से ढक्कन खोल सकते हैं।

फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी में शामिल हुए मनीष पॉल!

शशांक खैतान के निर्देशन में बनी रही फिल्म सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैंइस फिल्म के लिए वरुण धवन और जाह्नवी कपूर ने एक बार फिर हाथ मिलाया है। बवाल के बाद यह वरुण और जाह्नवी के बीच दूसरा सहयोग हैताजा खबर यह है कि छोटे पर्दे के प्रसिद्ध अभिनेता और होस्ट मनीष पॉल भी सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी में अपनी अदाकारी का तडका लगाने को तैयार हैं।

एक रिपोर्ट के मुताबिक, सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी में वरुण और जाह्नवी के साथ मनीष भी नजर आएंगे।अभिनेता की निर्माताओं से बातचीत जारी है। मनीष को फिल्म की स्क्रिप्ट पसंद आ गई हैउम्मीद है कि वह जल्द फिल्म की शूटिंग शुरू कर देंगे। फिलहाल खबर की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी हैबता दें, इससे पहले अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा और अभिनेता रोहित सराफ के फिल्म से जुड़ने की खबर सामने आई थी।

करण जौहर सनी संस्कारी की तुलसी कुमारी के निर्माता हैं। यह 18 अप्रैल, 2०25 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।वरुण और करण ने इससे पहले स्टूडेंट ऑफ द ईयर, हम्प्टी शर्मा की दुल्हनिया, बद्रीनाथ की दुल्हनिया, कलंक और जुग जुग जियो जैसी फिल्मों में साथ काम किया हैउधर, जाह्नवी को करण ने धडक से बॉलीवुड के दर्शन कराए थे। फिर दोनों ने घोस्ट स्टोरीज और गुंजन सक्सेनाः द कारगिल गर्ल में साथ काम किया।

गर्मी में ठंडक का अहसास देंगी ये आइसक्रीम, आसान है इनकी रेसिपी

गर्मियों के आते ही शरीर से पसीना निकलना शुरू हो जाता है। तेज धूप के कारण शरीर में गर्मी बढ़ जाती है, जो पेट संबंधी समस्याएं पैदा कर सकती हैऐसे मौसम में कुछ ऐसा खाने का मन करता है, जिसके जरिए शरीर को ठंडक का अहसास हो। अगर आप भी खान-पान के जरिए ठंडा महसूस करना चाहते हैं तो आइसक्रीम खाना ठीक रहेगाइन 5 आसान रेसिपी के जरिए आप स्वादिष्ट आइसक्रीम घर पर बना सकते हैं।

कृष्णकमल फल की आइस पॉप

कृष्णकमल के फल को पैशन फ्रूट भी कहा जाता है, जिससे आप आइस पॉप बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए 34० ग्राम कृष्णकमल के फल के गूदे को 2 गिलास नारियल के पानी में मिला देंबीज हटाने के लिए छान लीजिए। मिश्रण को आइस पॉपसिकल के सांचे में डालें। सभी सांचों में इस फल के कुछ बीज डालें, फिर लकड़ी की छोटी छडि?ां डालें और कम से कम 6 घंटे के लिए जमा दें।

चेरी आइसक्रीम

चेरी आइसक्रीम बनाने के लिए चेरी को मोटा-मोटा काटकर पीस लें। अब इसमें चीनी और दूध मिलाएं और तेज गति पर 5 मिनट फेंटें, जब तक चीनी घुल न जाएइस तैयार मिश्रण को एक बड़े बर्तन में निकालें और 4 घंटे या रातभर के लिए जमने देंताजी चेरी को आप फ्रीज करके भी रख सकते हैं। इसके लिए पहले इन्हें धोएं, फिर सुखाएं और एक एयरटाइट कंटेनर में लंबे समय तक फ्रीज करें।

फ्रूट सलाद आइसक्रीम

सबसे पहले 1 लीटर के टिन में प्लास्टिक रैप लपेट दें। अब क्रीम लें और नरम होने तक फेंटें। इसमें दही और गाढ़ा दूध डालें और 2 मिनट तक फेंटेंक्रीम मिश्रण का 1/4 हिस्सा टिन में डालें और फिर ऊपर से कटे हुए फल डालें और इस प्रक्रिया को दोहराते रहेंइसे प्लास्टिक रैप से लपेटकर सख्त होने तक कम से कम 4 घंटे के लिए फ्रीजर में रखें। इसे निकालकर प्लास्टिक हटाएं और काटकर परोसें।

फ्रोजन हनी आइसक्रीम

इस आइसक्रीम को बनाने के लिए एक कटोरे में प्लास्टिक रैप या बेकिंग पेपर लगाएं। एक अलग बड़े कटोरे में क्रीम को कुछ देर तक फेंटेंअब इसमें शहद और 1 चुटकी नमक डालें। पहले वाले कटोरे में इस तैयार क्रीम के मिश्रण को डालें और कम से कम 2 घंटे के लिए फ्रीजर में जमने देंजम जाने पर इसे ब्लू-बेरी, स्ट्रॉबेरी, केले या अपने मनपसंद फलों के साथ खाएं। (आरएनएस)

कोविड वैक्सीन : स्वास्थ्य व्यवस्था का राजनीतीकरण

अशोक शर्मा

लचर स्वास्थ्य व्यवस्था को हम हमेशा राजनैतिक उदासीनता से जोड़ कर देखते आ रहे हैं। यह भी सच है क्योंकि स्वास्थ्य कभी एक राजनैतिक मुद्दा बना नहीं। लेकिन कोविड वैक्सीन को लेकर जिस तरह दोनों तरफ से राजनैतिक लाभ लेने की कोशिश हुई है वो एक खराब परिपाटी की शुरुआत है। वैक्सीन को लेकर जिस तरीके से शुरुआत से लेकर अभी तक विवाद होता आ रहा है वो एक देश के तौर पर हमारी अपरिपक्वता को दर्शाता है।

कोई भी वैक्सीन बनती है तो वो कई सालों के दौर के रिसर्च के बाद लोगों के बीच पहुंचती है। लेकिन कोविड के दौरान वो महामारी इतनी बड़ी थी कि उसका समय नहीं मिला। आपके जितने भी सवाल हैं वैक्सीन को लेकर, यक़ीन मानिए कि उसमें से किसी सवाल का निश्चित जवाब नहीं है अभी। और कोई अभी दे भी नहीं सकता। जैसे-जैसे रिसर्च आगे बढ़ेगी इसे लेकर चीजें और बेहतर समझ में आयेंगी। आप अभी जितनी भी चीजें वैक्सीन के पक्ष या विरोध में अभी सुन रहे हैं वो सारी चीजें अभी कसौटी पर खरी नहीं उतरी हैं। ये भी हो सकता है कि कार्डियेक अरेस्ट या अन्य समस्याएं आ रही हैं वो वैक्सीन की वजह से ना हो कर कोविड बीमारी के कारण हो रही हो। तो किसी भी निष्कर्ष पर अभी आने से बचें।

हम वैश्विक महामारी के भयानक दौर से गुजरे हैं

वैक्सीन को लेकर जो भयभीत हैं वो इस बात को समझें कि हम वैश्विक महामारी के भयानक दौर से गुजरे हैं। ईश्वर को धन्यवाद दें आप और हम उस त्रासदी के दौर से निकल कर जिन्दा हैं। आप अगर ये सोच कर डर रहे हैं कि वैक्सीन ले ली तो क्या होगा, तो ये भी सोचिये कि अगर वैक्सीन न ली होती तो आज शायद जीवित नहीं भी रह सकते थे। क्या साइड इफ़ेक्ट है, कब तक रहेगा और क्या निदान है ये वैज्ञानिक वर्ग तय करेगा और जल्द करेगा। अगर आपको किसी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या नहीं आ रही है तो अकारण घबराने जैसी कोई बात नहीं। अगर किसी प्रकार की शारीरिक समस्या है तो बस उसे नजरअंदाज ना करें, डॉक्टर से मिलें।

शंका और संशय के माहौल से निकलें। अभी के हालात में ये जरूरी है कि एम्स सरीखे संस्थान के निदेशक को सरकार नामित करे कि वो आयें और देश को संबोधित कर उन्हें भरोसा दें कि सब ठीक होगा।

झूठ फैलाने का आरोप

देश के विभिन्न विश्वविद्यालयों के पूर्व तथा वर्तमान कुलपतियों समेत तकरीबन दो सौ शिक्षाविद् ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी के खिलाफ चिट्ठी लिखी है जिसमें उनके एक बयान के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की है।

इस खुली चिट्ठी में विश्वविद्यालय के प्रमुख पद की नियुक्ति प्रक्रिया पर कांग्रेस नेता पर झूठ फैलाने का आरोप है। राहुल के दावों को खारिज करते हुए उन्होंने दावा किया कि कुलपतियों के चयन की प्रक्रिया पारदर्शी है जिसमें योग्यता, विद्वत विशिष्टता और निष्ठा के मूल्य समाहित हैं। यह विवाद राहुल के आरोप के बाद पैदा हुआ। उनके अनुसार शैक्षणिक संस्थानों में नियुक्ति में हिन्दूवादी संगठन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से संबद्धता प्रमुख आधार है।

यह विवाद ऐसे वक्त पैदा हुआ है, जब लोक सभा के चुनाव चल रहे हैं। कहना गलत नहीं है कि कुलपतियों की नियुक्ति सत्ताधारी दलों के हितों पर ही केंद्रित रही है। कुलपति ही नहीं, शिक्षकों के चयन में भी वैचारिक झुकाव को प्राथमिकता दी जाती है। फिर भी शैक्षणिक संस्थानों के उच्च पदों पर बैठे लोगों से उम्मीद की जाती है कि निजी राय को सार्वजनिक करने से बचें। मोदी सरकार के सत्ता में आने से पूर्व आरोप लगते थे कि वामपंथी विचारधारा वालों को तरजीह दी जाती है।

चुनाव के दरम्यान राजनीतिक दल और राजनेता एक-दूसरे पर कटाक्ष करने से नहीं चूकते। यह लोकतंत्र है, यहां सारा इख्तियार जनता जनार्दन के हाथ में होता है। बावजूद इसके समझदारी यही है कि सार्वजनिक रूप से कमर के नीचे वार करने से बचा जाए। जब तक हाथ में किसी तरह के साक्ष्य न हों, आरोप-प्रत्यारोप से बचने का प्रयास होना चाहिए। बीते हफ्ते ही एक नामी निजी विश्वविद्यालय के छात्रों का प्रदर्शन मखौल बन गया।

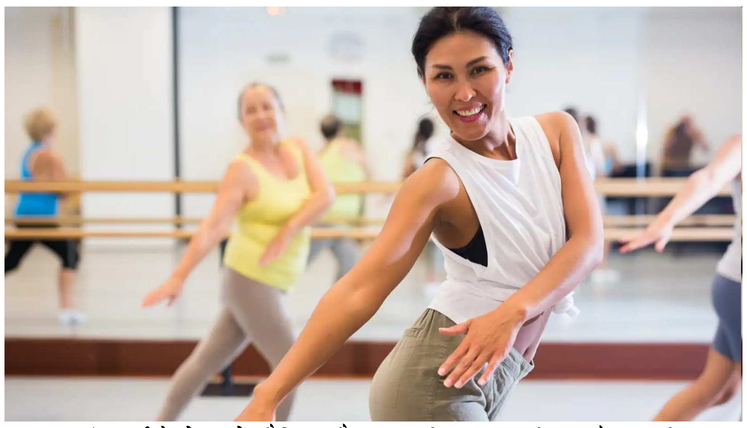
हमारे शिक्षण संस्थान अपना स्तर उठाने की बजाय बेतुके कारणों से चर्चा का केंद्र बन रहे हैं। यदि संस्थानों के शीर्ष पदाधिकारी अपने सम्मान की रक्षा के लिए उचित कदम नहीं उठाएंगे तो छात्रों के समक्ष बेहतरीन उदाहरण पेश करने में असफल कहलाएंगे परंतु अपवादस्वरूप इन आरोपों में तनिक भी सच्चाई है और इन उच्च और सम्मानित पदों के बंटवारे में पक्षपात हुआ है, तो यह नौजवानों को गलत संदेश देने वाला साबित हो सकता है। बेहतर होता कि शिक्षाविद विश्व की विश्वविद्यालय क्रम-सूची में आने के प्रयास करते नजर आते, नकि अपनी निष्ठा किसी दल विशेष या राजनेता में जताने की मशक्कत में एकजुट होते।(आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

-प्रबंधक विज्ञापन

क्या घरेलू नुस्खों से बढ़ा सकते हैं स्टैमिना ?



थोड़ा सा काम करके भी थक जाते हैं, सीढ़ियों से चढने-उतरने में सांस फूलने लगती है, हर समय कमजोरी महसूस होती है।

अगर हां तो इसका मतलब आपका स्टैमिना कमजोर हो गया है। स्टैमिना मजबूत होने से किसी काम को बिना थके, बिना रुके देर क कर सकते हैं। अगर ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो आप शारीरिक रूप से कमजोर हो रहे हैं। जिसे बढ़ाने की जरूरत है। अगर आप भी स्टैमिना बढ़ाना चाहते हैं तो इसके लिए कहीं जाने की जरूरत नहीं,ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं,सिर्फ कुछ घरेलू उपाय की मदद से इसे बूस्ट कर सकते हैं।

स्टैमिना बढ़ाने के घरेलू उपाय

कमजोर स्टैमिना को बढ़ाना चाहते हैं तो रोजाना एक्सरसाइज करना शुरू कर दें। स्ट्रेंथ एक्सरसाइज, टहलना, दौड़ना, स्विमिंग, साइकिल चलाना, डांस करना फायदेमंद होता है।

सारा दिन बैठे रहने से स्टैमिना कमजोर हो सकती है, इसलिए खुद को फिजिकली एक्टिव रखें और पुश अप्स, बैलेंस बनाने वाले वर्कआउट करें।

नियमित तौर पर योग, मेडिटेशन, योगासन करने से शारीरिक क्षमता बढ़ाने में मदद मिलती है।

अश्वगंधा हर्ब के सेवन से स्टैमिना और एनर्जी लेवल बढ़ा सकते हैं। यह कॉग्निटिव फंक्शन को बढ़ाकर तनाव जैसी समस्याओं को भी दूर कर सकता है।

शरीर में सोडियम की कमी होने से भी स्टैमिना कमजोर हो जाती है। ऐसे में सही मात्रा में सोडियम लेकर या लिक्विड चीजें लेकर इसे बूस्ट कर सकते हैं।

बहुत ज्यादा शराब, सिगरेट पीते हैं तो तुरंत इस आदत को छोड़ दें। ये अंदर ही अंदर शरीर को खोखला बनाकर उसे कमजोर करते हैं। शराब ऊर्जा को कम रते हैं, सिगरेट में हानिकारक निकोटीन, कार्बन मोनो-ऑक्साइड पाए जाते हैं, जो ब्लड वेसल्स को संकुचित कर ब्लड सर्कुलेशन को बाधित करते हैं और शरीर को कमजोर बनाते हैं।

हेल्दी डाइट लेकर स्टैमिना को मजबूत बना सकते हैं। खाने में प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, जिंक, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स शामिल करें।

नट्स, दालें, फलियां, बीज, सब्जी, फल, दूध, दही, अंडा, मछली, चिकन, सोया और टोफू का रोजाना सेवन करें। इससे स्टैमिना बूस्ट होती है।

दिन में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। इससे शरीर अंदर से मजबूत होता है और उसकी क्षमता बढ़ती है।

रोजाना अपनी बॉडी को प्रॉपर रेस्ट दें। रात में कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना न भूलें। इससे एनर्जी अच्छी होती है और शरीर के काम करने की क्षमता बढ़ती है।(आरएनएस)

आमिर और सनी की फिल्म लाहौर 1947 की रिलीज तारीख से उठा पर्दा

आमिर खान को पिछली बार फिल्म लाल सिंह चड्ढा में देखा गया था, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर इसका बुरा हाल हुआ।लाल सिंह चड्ढा के बाद आमिर ने एक्टिंग से कुछ समय का ब्रेक ले लिया था और फिलहाल उनका ध्यान फिल्में बनाने पर है।आमिर ने हाल ही में बतौर निर्माता अपनी अगली फिल्म लाहौर 1947 का ऐलान किया था, जिसके हीरो सनी देओल हैं।अब इस फिल्म को अपनी रिलीज तारीख मिल गई है।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म लाहौर 1947 अगले साल गणतंत्र दिवस के खास मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। फिलहाल इस खबर की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी है।एक सूत्र ने कहा, फिल्म की शूटिंग अभी चल रही है और यह जून 2०24 तक खत्म हो जाएगी। आमिर लाहौर 1947 को अगले साल गणतंत्र दिवस पर रिलीज करना चाहते हैं।सूत्र ने यह भी बताया कि फिल्म में आमिर मेहमान की भूमिका निभा सकते हैं।

लाहौर 1947 के निर्देशन की जिम्मेदारी राजकुमार संतोषी पर है।संतोषी और सनी ने 27 साल बाद हाथ मिलाया है। दोनों की जोड़ी ने हिंदी सिनेमा को घायल और दामिनी जैसी हिट फिल्में दी हैं।1996 में आई फिल्म घातक के लिए दोनों आखिरी बार साथ आए थे।उधर आमिर, इस फिल्म से संतोषी के साथ 29 साल बाद वापसी कर रहे हैं। उन्होंने 1994 में आई फिल्म अंदाज अपना अपना में संतोषी संग काम किया था।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य-78

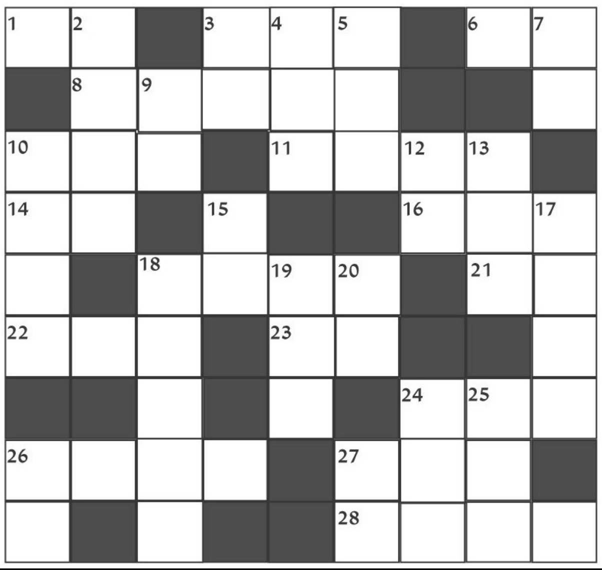
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



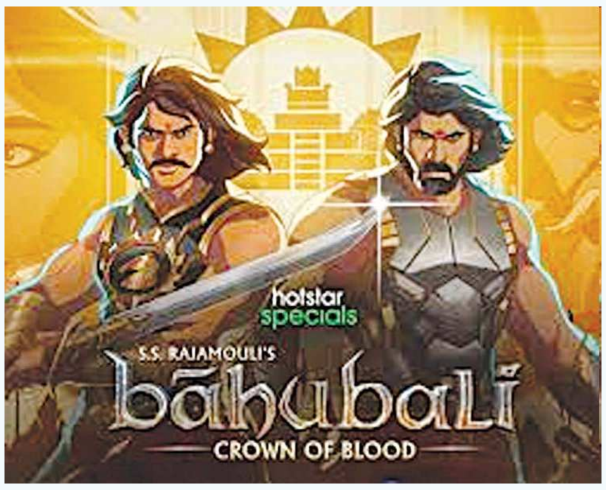
शब्द सामर्थ्य क्रमांक 77 का हल

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

बाहुबली: द क्राउन ऑफ ब्लड डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर होगी रिलीज

प्रभास पैन इंडिया स्टार हैं। प्रभास को पूरे देश में काफी पसंद किया जाता है। उनकी एक्टिंग की भी हर तरफ तारीफ सुनने को मिलती है। अब तक एक्टर कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दे चुके हैं। दर्शकों को भी एक्टर की अगली फिल्म का बेसब्री से इंतजार रहता है। उनकी ब्लॉकबस्टर फिल्मों की लिस्ट में सबसे ऊपर नाम बाहुबली का है। इस फिल्म को 2 पार्ट आए हैं और दोनों ही पार्ट ब्लॉकबस्टर साबित हुए हैं। वहीं अब इसके ऊपर एक वेब सीरीज बनने जा रही है।

बच्चे प्रभास को उनकी शानदार एक्टिंग, स्क्रीन प्रेजेंस और पॉपुलर फिल्म सीरीज में बाहुबली के किरदार की वजह से पसंद करते हैं। 7 सालों के बाद अब प्रभास की ब्लॉकबस्टर फिल्म बाहुबली एक एनिमेटेड वर्जन के साथ वेब सीरीज के रूप में रिलीज होने जा रही है।



जी हां, अब इस बच्चे इस फिल्म के एनिमेटेड वर्जन में प्रभास को एक बार फिर जबरदस्त एक्शन करते देखेंगे। इस सीरीज का टाइटल टाइटल बाहुबली- द क्राउन ऑफ ब्लड रखा गया है। फैंस और दर्शक प्रभास को बाहुबली की भूमिका निभाते हुए देखने के लिए बेहद एक्साइटेड हैं।

बाहुबली- द क्राउन ऑफ ब्लड की रिलीज की बात करें तो ये 17 मई 2024 को पॉपुलर ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज होने जा रही है। ये प्रभास के फैंस, खासकर बच्चों के लिए एक शानदार समर ट्रीट होने वाला है। लोग एनिमेटेड सीरीज में प्रभास को बाहुबली के नए अवतार में देखेंगे। लोग बाहुबली को फिर से देखने के लिए बहुत उत्साहित हैं, लेकिन इस बार डिजिटल फॉर्मेट में और वह भी अपने होम स्क्रीन पर।

प्रभास की बात करें तो सुपरस्टार को आखिरी बार सलार पार्ट 1: सीजफायर में देखा गया था। अब एक्टर इसी साल 27 जून को अपनी मच अवेटेड फिल्म कल्कि 2898 एडी की रिलीज के लिए तैयार हैं। इसके अलावा प्रभास मालविका मोहनन के साथ द राजा साब, संदीप रेड्डी वांगा के साथ स्पिरिट और सलार 2 में भी दिखाई देने वाले हैं। (आरएनएस)

फिल्म बस्तर- द नक्सल स्टोरी ओटीटी प्लेटफॉर्म जी5 पर 17 मई को होगी रिलीज

छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले में नक्सली-माओवादी विद्रोह पर आधारित, सुदीप्तो सेन की 'बस्तर द नक्सल स्टोरी', 15 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. द केरल स्टोरी के मेकर्स (निर्माता विपुल अमृतलाल शाह, निर्देशक सुदीप्तो सेन) की इस फिल्म में अदा शर्मा ने लीड रोल प्ले किया है. साल की सबसे दमदार, प्रभावशाली और अच्छे रिव्यू वाली फिल्मों में से एक की 'बस्तर द नक्सल स्टोरी' की दर्शकों ने भी काफी तारीफ की थी. वहीं जो लोग इस पिल्म को थिएटर में नहीं देख पाए उनके लिए गुड न्यूज है. दरअसल ये फिल्म अब ओटीटी पर रिलीज होने जा रही है. चलिए जानते हैं की 'बस्तर द नक्सल स्टोरी' ओटीटी के किस प्लेटफॉर्म पर कब दस्तक देगी.

बता दें कि अदा शर्मा की दमदार एक्टिंग से सजी 'बस्तर द नक्सल स्टोरी' की डिजिटल रिलीज का काफी टाइम से इंतजार किया जा रहा था. फाइनली आज निर्माताओं ने एक नया प्रोमो जारी करके फिल्म की ओटीटी रिलीज की अनाउंसमेंट कर दी है. बता दें कि ये फिल्म ओटीटी के दिग्गज प्लेटफॉर्म जी5 17 मई, 2024 से देखने के लिए उपलब्ध होगी और इसे हिंदी और तेलुगु में एक साथ रिलीज़ किया जाएगा.

बता दें किएक्स अकाउंट पर फिल्म का नया प्रोमो शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा गया है एक ईमानदार अधिकारी और उससे भी बड़ी योद्धा. नक्सलवाद को जड़ से मिटाने आ रही हैं नीरजा माधवन. बस्तर का प्रीमियर 17 मई को, केवल जी5 पर. हिंदी और तेलुगु में उपलब्ध है.

बता दें कि फिल्म में अदा शर्मा ने आईपीएस अधिकारी नीरजा माधवन की भूमिका निभाई है.ये फिल्म देश की एक महत्वपूर्ण घटना की कहानी बयां करती है जिसे हर पीढ़ी के दर्शकों को देखना चाहिए. फिल्म की शुरुआत एक कठोर, साहसिक और दमदार सब्जेक्ट से होती है जिसके बारे में पहले कभी किसी ने बात करने की हिम्मत नहीं की. विपुल अमृतलाल शाह की सनशाइन पिक्चर्स द्वारा निर्मित और आशिन ए. शाह द्वारा सह-निर्मित बस्तर- द नक्सल स्टोरी सुदीप्तो सेन द्वारा निर्देशित है (आरएनएस)

मोनालिसा ने लाल साड़ी में दिखाया कातिलाना अंदाज

भोजपुरी इंडस्ट्री की खूबसूरत हसीना मोनालिसा आए दिन अपने लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर चर्चाएं बटौरती रहती हैं। उनका हर एक लुक इंस्टाग्राम पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर कर फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अवतार देखकर फैंस के होश उड़ गए हैं।

टीवी की सुपरबोल्ड एक्ट्रेस मोनालिसा हमेशा अपने बोल्ड लुक्स के कारण इंटरनेट पर लाइमलाइट में रहती हैं। उनकी हर एक तस्वीरें चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट एथनिक लुक में फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों को देखकर लोग उन पर से नजरें नहीं हटा पा रहे हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि मोनालिसा ने रेड कलर की साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो कातिलाना अदाओं से फैंस के दिलों पर खंजर चलाती हुई नजरह आ रही हैं।

ओपन हेयर, गले में गोल्ड के बड़े से नेकलेस, कानों में झुमके और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

मोनालिसा की इन तस्वीरों को देखकर फैंस उनकी तारीफों के पुल बांधते नहीं थक रहे हैं। साथ ही कॉमेंट्स के जरिए रिएक्शंस भी दे रहे हैं।

एक यूजर ने मोनालिसा की फोटोज पर कॉमेंट करते हुए लिखा है बेहद खूबसूरत हैं आप, वहीं दूसरे ने लिखा है- सो अमेजिंग। तीसरे यूजर ने लिखा है- मोना की हर अदाएं कातिल हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनकी जबरदस्त फैन फॉलोइंग है।(आरएनएस)

करियर से संतुष्ट हूं, लेकिन मुझे अभी एक लंबा रास्ता तय करना है: अलाया एफ

2020 में अपने करियर शुरुआत के बाद से, अलाया एफ ने कई बड़े बजट की फिल्मों में अलग-अलग किरदार निभाए हैं। अभिनेत्री ने बताया कि कैसे कुछ फिल्में ऐसी होती हैं, जो उन्हें कड़ी मेहनत के बाद मिलती है और कुछ उनके भाग्य से मिलती हैं।

अलाया ने कहा, हां, मैं अलग-अलग चीजें करने की कोशिश करती हूं, लेकिन मुझे लगता है कि मुझे हर तरह की फिल्में ऑफर होती हैं। उसमें कुछ फिल्में ऐसी होती हैं जिनके लिए मैं बहुत मेहनत करती हूं और कुछ फिल्में पूरी तरह से भाग्य पर निर्भर होती हैं। यह हर चीज का मिश्रण है।

एक्ट्रेस ने कहा, मैं बहुत भाग्यशाली हूं कि मुझे अलग-अलग भूमिकाएं मिलीं और मुझे उम्मीद है कि यह जारी रहेगी।

एक्ट्रेस पूजा बेदी की बेटी अलाया ने सैफ अली खान स्टारर फिल्म जवानी जानेमन से डेब्यू किया था। इसके बाद उन्हें साइकोलॉजिकल थ्रिलर फ्रेडी, ऑलमोस्ट प्यार विद डीजे मोहब्बत और बड़े मियां, छोटे मियां में देखा गया। वह जल्द ही श्री में नजर आएंगी।

जब उनसे पूछा गया कि बड़ी फिल्में उनके पास आ रही हैं, क्या उन्हें लगता है कि उन्होंने अपने करियर में खास मुकाम हासिल कर लिया है?

एक्ट्रेस ने जवाब देते हुए कहा, मुझे नहीं लगता कि कोई भी एक्टर यह कहेगा, हां, मैंने इसे बनाया है। मैं अपने करियर से संतुष्ट हूं, लेकिन मुझे अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है। मैं आगे बढ़ रही हूं और मुझे नहीं लगता कि यह कभी खत्म होगा। मुझे लगता है कि मैं हर दिन अपना बेस्ट दे रही हूं और उम्मीद करती हूं कि लोगों को यह पसंद आएगा।

भारत में साइबर अपराध का बढ़ता दायरा

सतीश सिंह

अनुसंधानकर्ताओं की एक अंतरराष्ट्रीय टीम ने हाल में 'विश्व साइबर अपराध सूचकांक' तैयार किया है, जिसके अनुसार साइबर अपराध के मामले में भारत दुनिया में 10वें स्थान पर है। इस सूचकांक में 100 देशों को शामिल किया गया है। ऐसे अपराधों के मामले में रूस शीर्ष पर है और फिर यूक्रेन, चीन, अमेरिका, नाइजीरिया, रोमानिया और उत्तर कोरिया हैं। भारत में कई तरह के साइबर अपराध होते हैं। हाल के वर्षों में कॉल फॉरवर्डिंग के जरिये अपराध करने की घटनाओं में तेजी आयी है। कॉल फॉरवर्डिंग एक ऐसा फीचर है, जिसकी मदद से एक कोड डायल कर सेवा शुरू या बंद की जा सकती है। कॉल फॉरवर्डिंग के जरिये स्कैमर कॉल कर उपभोक्ता को कहता है कि हम आपकी टेलीकॉम प्रोवाइडर कंपनी से बोल रहे हैं। हमने नोटिस किया है कि आपके नंबर पर नेटवर्क की समस्या है।

इसे दूर करने के लिए आपको 'स्टार 401 हैशटैग' डायल करना होगा। इसके बाद उपभोक्ता को अनजान नंबर पर कॉल करने के लिए कहा जाता है। जैसे ही उपभोक्ता कॉल करता है, उसके सभी कॉल और मैसेज स्कैमर के पास पहुंच जाते हैं, जिसमें बैंक और क्रेडिट कार्ड से हुए लेन-देन के ओटीपी भी शामिल होते हैं। इनका इस्तेमाल स्कैमर उपभोक्ता के खाते से पैसे निकालने, सोशल मीडिया में एक्सेस करने और नया सिम जारी करवाने में करते हैं। ऐसे अपराधों को रोकने के लिए सरकार ने 15 अप्रैल से यूएसएसडी बेस्ड कॉल फॉरवर्डिंग की सेवा बंद कर दी है। उपभोक्ताओं को भी सतर्क रहने को कहा है।

विगत वर्षों में डिजिटलाइजेशन के साथ-साथ साइबर अपराध में तेज वृद्धि हुई है। सोशल मीडिया भी ठगी के साधन बन गये हैं, जहां फर्जी प्रोफाइल बनाकर ऐसा किया जा रहा है। गूगल सर्च इंजन पर लोग अपने हर प्रश्न का जवाब ढूंढने लगे हैं। ठग नामचीन भुगतान एप, जैसे- गूगल

पे, फोन पे, पेटीएम आदि, के नाम से अपना नंबर इंटरनेट पर सहेज रहे हैं, जिसके कारण लोग हैकर्स के जाल में फंस जाते हैं। अब तो ब्राउजर एक्सटेंशन के डाउनलोडिंग के जरिये भी साइबर अपराध किये जा रहे हैं। यह काम वायरस के सहारे किया जाता है। सार्वजनिक चार्जर पोर्ट के माध्यम से भी मोबाइल एवं लैपटॉप संक्रमित हो जाते हैं। क्रोम, मोजिला आदि ब्राउजर के जरिये हुए ऑनलाइन लेन-देन ब्राउजर के सर्वर में सेव हो जाते हैं, जिन्हें सेटिंग में जाकर डिलीट करने की जरूरत होती है, लेकिन अमूमन लोग ऐसा नहीं करते हैं और इसका फायदा साइबर ठगों को मिल जाता है।

इसलिए बैंकिंग डिजिटल उत्पादों के उपयोग में विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। फिशिंग के तहत किसी बड़ी या नामचीन कंपनी या फिर यूजर की कंपनी की फर्जी बेवसाइट बनाकर, जिसका स्वरूप असली बेवसाइट जैसा होता है, उससे लुभावने मेल किये जाते हैं। मोबाइल का चलन बढ़ने के बाद हैकर्स एसएमएस या व्हाट्सएप के जरिये भी ऑफर वाले मैसेज भेजते हैं, जिसमें संक्रमित लिंक होता है। मैलवेयर कंप्यूटर या मोबाइल या टैब के सॉफ्टवेयर को नुकसान पहुंचाने के साथ-साथ यूजर की वित्तीय जानकारी चुरा लेता है। यह फर्जी ईमेल भी भेज सकता है और इसके जरिये ठगी के साथ-साथ संवेदनशील जानकारी अवांछित लोगों को बेची भी जा सकती है तथा किसी की सामाजिक प्रतिष्ठा धूमिल की जा सकती है। आजकल साइबर अपराधी कॉल या मैसेज से लोगों को बिना कर्ज लिये ही कर्जदार बताकर वसूली कर रहे हैं। ऐसी ब्लैकमेलिंग छोटी राशि के लिए ज्यादा की जा रही है, ताकि आर्थिक रूप से कमजोर लोग पुलिस में शिकायत नहीं करें। यूजर पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़, आज सभी साइबर अपराध के शिकार बन रहे हैं। बैंक के डिजिटल उत्पाद साइबर अपराध का जरिया बन गये हैं। फिर भी, सजग, सतर्क और जागरूक रहकर डिजिटल उत्पादों से किये जा रहे साइबर अपराध से बचा जा सकता है। अगर लोग ब्राउजिंग सेशन के दौरान सतर्क रहें, वेबसाइट या मोबाइल या पब्लिक लैपटॉप या डेस्कटॉप पर कार्ड की जानकारी साझा नहीं करें, अनजान नंबर या ईमेल आईडी से आये अटैचमेंट को तुरंत डिलीट कर दें और ऑनलाइन लॉटरी, कैसीनो, गेमिंग, शॉपिंग या फ्री डाउनलोड वाले मैसेज की उपेक्षा करें, तो फिशिंग मेल या एसएमएस या व्हाट्सएप के जरिये फॉरवर्ड होने वाले संदेहास्पद लिंक के जाल से बचा जा सकता है।

मोबाइल एप से लोन लेना सूदखोर, महाजन, साहूकार से भी ज्यादा खतरनाक है। कई बार लोन रिकवरी एजेंट लोगों से सिर्फ पैसे ही नहीं ठगते हैं, समाज में उन्हें बदनाम भी कर देते हैं। सूदखोर, महाजन, साहूकार मोटे तौर पर गांव व कस्बे तक सीमित थे, पर लोन रिकवरी एजेंट की व्यापकता देश-काल से परे है। अधिकांश मोबाइल चीन में निर्मित हैं और उनका सर्वर भारत से बाहर होता है। इसी कारण अधिकांश रिकवरी एजेंट चीन, वियतनाम, थाईलैंड, फिलीपींस, दक्षिण अफ्रीका आदि से ठगी का कारोबार कर रहे हैं। इसलिए पुलिस में शिकायत करने के बावजूद ठगों को पकड़ना आसान नहीं है। यहां सावधानी ही बचाव है। लालच नहीं करें। मनोवैज्ञानिक दबाव में नहीं आयें। धमकी मिलने पर पुलिस की मदद लें। निडर बनें, तभी साइबर अपराध का शिकार बनने से बचा जा सकता है।

सू- दोकू क्र. 78

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.77 का हल

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

सेल्फी के लिए आए दिन युवाओं की जा रही जान

अमन भारत

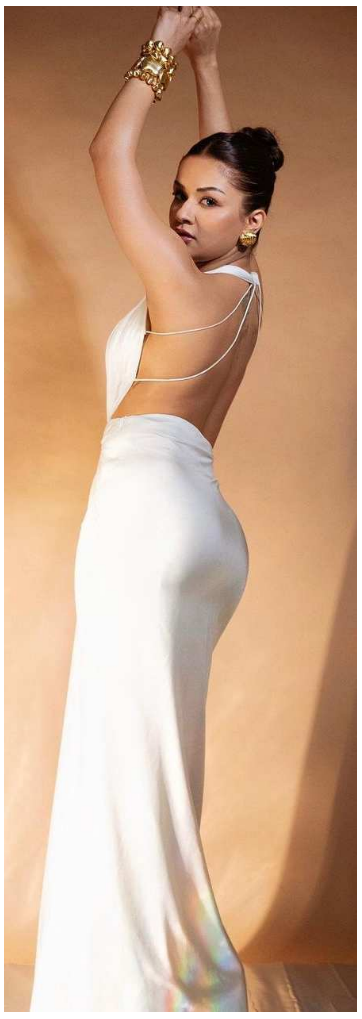
वीडियो बनाने के दौरान ऐसा लगता है कि विवेक का उपयोग करने के बजाय इस तरह की भेड़चाल में शामिल हो गए लोगों के पास सही वक्त पर फैसला लेने की क्षमता भी नहीं बचती और इसी क्रम में वे किसी जानलेवा हादसे का शिकार हो जाते हैं।

अपनी दिलचस्पी या फिर खुशी के लिए कुछ अलग करने का शौक सामान्य तौर पर सकारात्मक माना जाता है। मगर इस तरह के शौक में कोई अपना विवेक या सूझ-बूझ की क्षमता ही खो दे, तो यह न सिर्फ एक बेमानी चलन की भेड़चाल में शामिल होना है, बल्कि जानलेवा जोखिम को न्योता देना भी है।

जब से स्मार्टफोन के साथ हर हाथ में कैमरा पहुंचा है, तब से काफी लोगों के भीतर एक विचित्र-सी मनोदशा का विकास होता देखा जा सकता है, जिसमें वे मौके-बेमौके बिना किसी मायने के अपनी तस्वीरें उतारते रहते हैं। इसका विस्तार सोशल मीडिया पर खुद को अभिव्यक्त करने के रूप में हुआ और हर वक्त अपनी तस्वीर या फिर वीडियो बना कर प्रसारित कर देना मानो किसी जरूरी काम की तरह देखा जाने लगा। विडंबना यह है कि इस शौक ने विवेक को जिस बुरी तरह प्रभावित किया, उसका खमियाजा केवल आपसी व्यवहारों के स्तर पर नहीं उठाना पड़ा, बल्कि इस वजह से मौत की घटनाएं भी बढ़ती गई हैं। आए दिन ऐसी खबरें आती हैं कि सोशल मीडिया पर रील के आकर्षण में वीडियो बनाने की कोशिश में हादसे का शिकार होकर किसी युवा की जान चली गई। ये नाहक और बिना किसी कारण के होने वाली मौतें हैं, जिनके पीछे महज विवेकशून्य होकर अपने किसी शौक को पूरा करने की भूख मुख्य वजह है। हरिद्वार में बुधवार को बीस वर्ष की एक छात्रा ने रेल की पटरी पर रील बनाने की कोशिश की और उसी समय आई ट्रेन की चपेट में आ गई। उसकी जान चली गई।

जिस बच्ची को अभी पढ़ाई-लिखाई करनी थी, खेलना-कूदना था और भविष्य बेहतर बनाने के सपने देखने थे, वह सिर्फ रील बनाने के शौक में मारी गई। इस तरह की घटनाओं का एक सिलसिला-सा चल पड़ा है। ऐसा लगता है कि विवेक का उपयोग करने के बजाय इस तरह की भेड़चाल में शामिल हो गए लोगों के पास सही वक्त पर फैसला लेने की क्षमता भी नहीं बचती और इसी क्रम में वे किसी जानलेवा हादसे का शिकार हो जाते हैं। आधुनिक तकनीकों की उपयोगिता हमारी जीवन-स्थितियों में गुणात्मक सुधार लाती है, लेकिन बेलगाम और गैरजरूरी तरीके से इसके इस्तेमाल में डूब जाना वक्त बर्बाद करने का जरिया बनने से लेकर जानलेवा तक साबित हो सकता है।

बैकलेस आउटफिट पहन अवनीत कौर ने शेयर किया हॉट लुक



एक्ट्रेस अवनीत कौर हमेशा अपने ग्लैमरस लुक्स और स्टाइलिश ड्रेसिंग सेंस के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटौरती रहती हैं।

एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक्स पर अपना दिल हार जाते हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने स्टनिंग फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर कर लोगों का ध्यान उनकी ओर खींच लिया है।

टिकू वेड्स शेरू से बॉलीवुड इंडस्ट्री में डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस अवनीत कौर ने बेहद कम उम्र में लोगों के बीच अपनी पहचान बनाई है।

एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर अपलोड करती हैं तो फैंस अक्सर उनके हर एक लुक पर अपना दिल हार जाते हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरों से एक बार फिर फैंस को हैरान कर दिया है।

लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान एक्ट्रेस अवनीत कौर ने कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक स्टनिंग लुक में पोज देते हुए हॉट फोटोज क्लिक करवाई हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस अवनीत कौर जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो अक्सर सोशल मीडिया पर बवाल मच जाता है।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं अवनीत कौर ने व्हाइट कलर की बैकलेस ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो काफी स्टनिंग पोज देती हुई नजर आ रही हैं। बालों को स्टाइल कर के और साथ ही लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अवनीत कौर ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। अवनीत कौर की इन तस्वीरों को शेयर हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक 2 लाख स भी ज्यादा यूजर्स ने फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स कर रहे हैं।(आरएनएस)

पटाखा फैक्ट्री में लगी आग

संवाददाता

देहरादून। आईएसबीटी के समीप पटाखा फैक्ट्री में आग लगने से अफरा तफरी मच गयी। फायर बिग्रेडछ ने मौके पर पहुंच काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। इससे पूर्व भी इस फैक्ट्री में आग लग चुकी है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह फायर बिग्रेड व पटेलनगर कोतवाली पुलिस को सूचना मिली कि आईएसबीटी के पास स्थित पटाखा फैक्ट्री में आग लग गयी है। सूचना मिलते ही पुलिस व फायर बिग्रेड की गाडियां मौके पर पहुंची। आग की सूचना से आसपास के क्षेत्र मे हडकम्प मच गया और वहां पर लोगों की भीड जमा हो गयी। पुलिस व फायर बिग्रेड ने मौके से लोगों को दूर कर आग पर काबू पाने का प्रयास किया। काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। इससे पहले भी इसी फैक्ट्री के ऊपरी हिस्से में आग लगी थी। पुलिस आग के कारणों का पता लगाने का प्रयास कर रही है।

पुलिस ने लापता बुजुर्ग को तलाश कर किया परिजनों के सुपुर्द

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने लापता बुजुर्ग को तलाश कर परिजनों के सुपुर्द किया।

आज यहां रात्रि में गगन सूरी निसी दिल्ली द्वारा बस अड्डा पुलिस चौकी पर पहुंचकर सूचना दी कि उनके वृद्ध पिताजी एसपी सूरी उम्र 75 वर्ष उनके साथ चार धाम यात्रा हेतु ऋषिकेश आए थे जो ऋषिकेश में घूमने के दौरान उनसे बिछड गये हैं। जिन्हें उनके द्वारा ढूढने का काफी प्रयास किया गया पर उनके सम्बन्ध में कोई जानकारी प्राप्त नहीं हो पायी है। सूचना पर तत्काल चौकी प्रभारी द्वारा अधीनस्थ नियुक्त कर्मचारियों को गुमशुदा व्यक्ति की फोटो देकर बस अड्डे तथा आसपास के क्षेत्र में खेजने के लिए भेजा। पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए गुमशुदा एसपी सूरी को सकुशल बरामद कर उसके परिजनों के सुपुर्द कर दिया।

यात्रा पर अव्यवस्थायें हावी, श्रद्धालुओ...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

भी खराब है। 25 मई से हेमकुंड साहिब की यात्रा भी शुरू हो रही है लेकिन यहां भारी बर्फबारी हो रही है गनीमत है कि गंगोत्री यमुनोत्री में अभी बारिश नहीं है अगर हुई तो यात्रियों का क्या हाल होगा यात्रा व्यवस्थाओं को अब कैसे दुरुस्त किया जाए समझ से परे हो गया है

साईबर ठगी की 22 घटनाओं को दिया...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

फोन,1-कम्प्यूटर मोनिटर, 1-सीपीयू, 14 डेबिट कार्ड, 3 रजिस्टर व 1 आईसीआईसीआई बैंक की चैकबुक, 1 फीनो पेमेंट बैंक की पीओएस मशीन बरामद हुयी है। जिसने पूछताछ में बताया कि वह हरिद्वार में वर्ष 2017 से रह रहा है, मूल रूप से ग्राम पिंडोरा जिला शामली का रहने वाला है। वह 10वीं पास है तथा पिछले कई सालों से केडिट कार्ड, इंश्योरेंस एवं विभिन्न लोन दिलाने के नाम पर फोन के माध्यम से काल कर लोगों के साथ धोखाधड़ी कर रहा है। उसके साथ इस काम में 11 व्यक्ति एक गिरोह बनाकर ऑनलाइन ठगी का कार्य कर रहे थे। सभी को अलग अलग काम दिया गया था। उसने बताया कि उसने ठगी से प्राप्त धन से रामनगर रावली महदूद में ही अपने घर के पास ही एक दो मंजिला नया घर खरीदा गया है तथा फर्जी कॉल करने के लिये एक आफिस ब्रहमपुरी बाजार में खोला गया है। बहरहाल एसटीएफ द्वारा गैंग के अन्य सदस्यों की तलाश की जा रही है।

गंगोत्री और यमुनोत्री धाम में पिछले सर्वाधिक...

◀◀ पृष्ठ 2 का शेष

के दर्शन कराए। साथ ही प्रशासन, पुलिस एवं मंदिर समिति ने तीर्थयात्रियों को जलपान कराया गया। गंगोत्री में तीर्थयात्रियों की सुविधा को रात 2 बजे तक बाजार खुला रहा। सुबह तक धाम में तीर्थयात्रियों को व्यवस्थित आवाजाही कराई जा रही है। यमुनोत्री धाम में गेट सिस्टम के बाद पूरा ट्रैफिक गंगोत्री मार्ग की तरफ आ गया। इससे कुछ स्थानों पर संकरी सड़क पर बड़ी बसें फंसने से वाहनों का दबाव बढ़ गया। गंगोत्री में देर रात तक दर्शन कराए गए। यात्रा मार्ग पर विभागीय अधिकारियों और कर्मचारियों को तैनात किया गए हैं। साथ ही भोजन, पानी, मेडिकल व्यवस्था तीर्थयात्रियों को उपलब्ध कराई जाने के निर्देश दिए गए हैं। फिलहाल दोनों धामों में भीड़ नियंत्रित हैं।

पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने किए बाबा केदारनाथ के दर्शन

संवाददाता

रूद्रप्रयाग। पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज ने पूर्व कैबिनेट मंत्री अमृता रावत महाराज के साथ केदारनाथ के दर्शन कर रूद्राभिषेक किया।

आज यहां पर्यटन मंत्री सतपाल महाराज एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री अमृता रावत महाराज मंगलवार को बाबा केदारनाथ के दर्शनों को केदारनाथ धाम पहुचें। उन्होंने बाबा केदारनाथ का रुद्राभिषेक कर बाबा की विशेष पूजा अर्चना कर विश्व एवं जन कल्याण के कामना की। इस दौरान उन्होंने केदारनाथ में चल रहे पुनर्निर्माण एवं विकास कार्यों का की जानकारी लेते हुए समीक्षा भी की।

एक दिवसीय दौरे पर बाबा केदारनाथ धाम के दर्शनों को पहुंचे पर्यटन- धर्मस्व सिंचाई लोकनिर्माण मंत्री सतपाल महाराज एवं गढ़वाल कमिश्नर विनय शंकर पांडेय का जिलाधिकारी डॉ सौरभ गहरवार ने वीआईपी हैलीपैड पर स्वागत किया।

ड्यूटी पर मौजूद सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का अभिनंदन करने के बाद सतपाल महाराज तीर्थ पुरोहित समाज 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 पर्यटन मंत्री ने केदारनाथ पुनर्निमाण कार्यो तथा केदारनाथ यात्रा व्यवस्थाओं का जायजा लाया तथा तीर्थयात्रियों के सुझावों को भी सुना। कार्याधिकारी आरसी तिवारी ने उन्हें भगवान केदारनाथ का प्रसाद, रूद्राक्ष माला भेंट की।

केदारनाथ दर्शन के पश्चात कैबिनेट मंत्री अपराह्न को श्री बदरीनाथ धाम दर्शन को पहुंचेंगे। इस अवसर पर बीकेटीसी सदस्य श्रीनिवास पोस्ती, पुजारी शिवशंकर लिंग, धर्माचार्य ओंकार शुक्ला, वेदपाठी यशोधर मैडाणी,स्वयंबर सेमवाल, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी यदुवीर पुष्पवान, प्रदीप सेमवाल, अरविंद शुक्ला, प्रकाश पुरोहित, कुलदीप धर्म्वाण, प्रबल चौहान आदि मौजूद रहे।

श्री केदारनाथ धाम में श्रद्धालुओं की सुविधाओं का रखा जा रहा ध्यान

संवाददाता

रूद्रप्रयाग। श्री केदारनाथ धाम में दर्शन करने आ रहे श्रद्धालुओं की सुविधाओं का विभिन्न विभागों द्वारा ध्यान रखा जा रहा है।

आज यहां अधिशासी अभियंता जल संस्थान अनीश पिल्लई ने जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि केदारनाथ धाम में दर्शन करने पहुंच रहे तीर्थ यात्रियों को पेयजल की कोई असुविधा न हो इसके लिए केदारनाथ यात्रा मार्ग से केदारनाथ धाम तक समुचित पेयजल व्यवस्था सुचारू की गई है। उन्होंने अवगत कराया है कि सोनप्रयाग से यात्रा ट्रैक रूट पर पेयजल व्यवस्था हेतु 78 स्टैंड पोस्ट लगाए गए हैं एवं 06 टैंक टाइप के स्टैंड पोस्ट भी स्थापित हैं तथा तीन स्थानों पर वाटर एटीएम स्थापित किए गए हैं जिसमें सीतापुर, सोनप्रयाग एवं गौरीकुंड शामिल हैं। जनपद की सीमा से लेकर सोनप्रयाग तक विभिन्न स्थानों पर 175 हैंड पम्प स्थापित किए गए हैं। उन्होंने कहा कि घोड़े-खच्चरों के लिए पानी की समुचित व्यवस्था हेतु गौरीकुंड घोड़ा पड़ाव से केदारनाथ घोड़ा पड़ाव तक 39 चरहियां बनाई गई हैं। इसके साथ ही घोड़े-खच्चरों के लिए 13 स्थानों पर गीजर लगाते हुए गरम पानी की व्यवस्था की गई है। केदारनाथ यात्रा मार्ग से लेकर केदारनाथ धाम तक समुचित शौचालय की व्यवस्था सुलभ इंटरनेशनल के इंचार्ज धनंजय पाठक ने अवगत कराया है कि सुलभ इंटरनेशल द्वारा यात्रा मार्ग से लेकर केदारनाथ धाम तक श्रद्धालुओं के लिए समुचित शौचालय की व्यवस्था उपलब्ध कराई गई है। उन्होंने कहा कि सोनप्रयाग से लेकर केदारनाथ पैदल मार्ग में 82 स्थानों पर सुलभ शौचालय तैयार किए गए हैं। इसके साथ ही केदारनाथ धाम में 135 सुलभ शौचालय तैयार किए गए हैं। सुलभ शौचालय की साफ-सफाई व्यवस्था हेतु 74 पर्यावरण मित्र तैनात किए गए हैं इसी के साथ ही सीतापुर पार्किंग से लेकर केदारनाथ धाम तक साफ-सफाई हेतु 400 पर्यावरण मित्रों को लगाया गया है। इसी तरह जिला पंचायत द्वारा यात्रा मार्ग से लेकर सीतापुर तक साफ-सफाई व्यवस्था हेतु 70 पर्यावरण मित्रों को लगाया गया है। नगर पंचायत केदारनाथ द्वारा केदारनाथ धाम की साफ-सफाई व्यवस्था के लिए 51 पर्यावरण मित्रों को लगाया गया है। इसके साथ ही यात्रा मार्ग सिरोहबगड से लेकर सोनप्रयाग तक विभिन्न स्थानों पर सुलभ शौचालय स्थापित किए गए हैं। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. एचसीएस मार्तोलिया ने अवगत कराया है कि तीर्थ यात्रियों को उचित स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया कराने के लिए विभिन्न स्थानों पर एमआरपी स्थापित हैं जिसमें सोनप्रयाग, छौड़ी, चीरबासा, जंगलचट्टी, भीमबली, छोटी लिनचोली, बड़ी लिनचोली, भैंरों ग्लेशियर छानी कैम्प, रुद्रा प्वाइंट, बेस कैम्प केदारनाथ (विवेकानंद) तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र केदारनाथ में स्वास्थ्य सुविधएं उपलब्ध कराई गई हैं।

इंटर कॉलेज मुनस्यारी के टॉपर हुए सम्मानित

संवाददाता

मुनस्यारी। इंटर कालेज के टॉपरों को सम्मानित कर उनको जिला पंचायल सदस्य पुरस्कार 2023 दिया गया।

आज यहां सामुदायिक पुस्तकालय की टीम द्वारा राजकीय इंटर कॉलेज मुनस्यारी के कक्षा 6 से 11 तक के विभिन्न कक्षाओं के टॉपर विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। इन विद्यार्थियों को जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2023 के रूप में प्रशस्ति पत्र तथा डिक्शनरी देकर इनका मनोबल बढ़ाया गया। सामुदायिक पुस्तकालय के तत्वाधान में आयोजित प्रतिभा सम्मान कार्यक्रम में राजकीय इंटर कॉलेज मुनस्यारी के कक्षा 6 के टॉपर संगीता रावत, कक्षा 7 के टॉपर भावेश चंद्र पाठक, कक्षा 8 की टॉपर कृतिका गुंजन, कक्षा 9 की टॉपर निशा धामी, कक्षा 10 की आर्यन मेहरा, कक्षा 11 के टॉपर राकेश रोशन नित्वाल, गुंजन

दशौनी, पूनम आर्या को शिक्षा सत्र 2023-24 में अपनी कक्षा को टॉपर करने पर जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार

❑विद्यार्थियों को मिला जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2023

2023 से नवाजा गया। इस अवसर पर सामुदायिक पुस्तकालय को लेकर एक दिनी वर्कशॉप आयोजित की गई। विद्यालय के प्रधानाचार्य हरीश नाथ ने स्वागत करते हुए कहा कि इस आयोजन से विद्यार्थियों में कंपटीशन की भावना पैदा होगी। वर्कशॉप में जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने सामुदायिक पुस्तकालय तथा संडे क्लास के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को रट्टू बनाने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें शिक्षा के प्रति समझदार बनने के लिए शिक्षकों को भी विशेष प्रयास की जाने की आवश्यकता है। उन्होंने शिक्षकों के पद रिक्त होने के बाद भी वर्तमान शिक्षकों के द्वारा विद्यार्थियों के हित में की जा रहे उल्लेखनीय प्रयासो की सराहना की।

एक नजर

बिहार के पूर्व डिप्टी सीएम सुशील कुमार मोदी का निधन

पटना। बिहार के पूर्व डिप्टी सीएम सुशील कुमार मोदी का निधन हो गया। बिहार के वरिष्ठ बीजेपी नेताओं में सुशील मोदी एक थे। वह 72 वर्ष के थे और कैंसर से पीड़ित थे। बता दें कि, सुशील मोदी को बीते छह महीने से कैंसर था। खुद को कैंसर होने की जानकारी उन्होंने अपने एक एक्स पोस्ट में 3 अप्रैल को दी थी। उनके निधन की जानकारी बिहार के मौजूदा डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी ने दी। 2005 के बाद जब बिहार में एक बदलाव का दौर नीतीश कुमार के नेतृत्व में शुरू हुआ तो उसका श्रेय सुशील कुमार मोदी को भी जाता है। सुशील कुमार मोदी ने उपमुख्यमंत्री और बिहार का वित्त मंत्रालय संभालते हुए कई बड़े फैसले लिए और राज्य में सुधार की कोशिश में शामिल भी हुए। सुशील मोदी बिहार के उन बड़े नेताओं में से थे जिन्होंने विधानसभा, विधान परिषद, राज्यसभा और लोकसभा का प्रतिनिधित्व किया है। सुशील कुमार मोदी का जन्म 5 जनवरी 1952 को बिहार की राजधानी पटना में हुआ था। उनके पिता मोती लाल मोदी और माता का नाम रत्ना देवी था। उन्होंने पत्नी जेस्सी सुशील मोदी ईसाई धर्म से हैं और प्रोफेसर हैं। उनके दो बेटे हैं जिनमें एक का नाम उत्कर्ष तथागत और दूसरे का नाम अक्षय अमृतांशु है। सुशील कुमार मोदी ने पटना साइंस कॉलेज से बॉटनी विषय से ग्रेजुएशन किया था। वह पहली बार 1990 में बिहार विधानसभा के लिए विधायक चुने गए थे। इसके बाद 1995 और 2000 में भी विधायक चुने गए। वह लगातार तीन बार विधायक रहे।

"आईएमए' बाबा रामदेव की तरह सार्वजनिक तरीके से माफीनामा प्रकाशित कराकर माफी मांगें'

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने आज पतंजलि के भ्रामक विज्ञापन केस की सुनवाई हुई। बाबा रामदेव और आचार्य बालकृष्ण सुप्रीम कोर्ट में पेश हुए। आज ही सुनवाई के दौरान इंडियन मेडिकल एसोसिएशन चीफ आरवी अशोकन की टिप्पणियों खिलाफ दायर याचिका को भी सुना गया। दोनों मामलों में दोनों पक्षों की दलीलें सुनने के बाद सुप्रीम कोर्ट की बेंच ने भ्रामक विज्ञापन केस में फैसला सुरक्षित रख लिया। बाबा रामदेव और आचार्य बालकृष्ण को सुनवाई के लिए व्यक्तिगत उपस्थिति से छूट दे दी। वहीं इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के चीफ आरवी अशोकन की खिंचाई की और उनके माफीनामे को खारिज करते हुए निर्देश दिए कि वे बाबा रामदेव की तरह सार्वजनिक तरीके से माफीनामा प्रकाशित कराकर ही माफी मांगें। केस की सुनवाई जस्टिस हिमा कोहली और जस्टिस अहसानुद्दीन अमानुल्लाह की बेंच ने की। दोनों ने सहमति से पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड, आचार्य बालकृष्ण और बाबा रामदेव को जारी अवमानना घ्नोटिस पर अपना आदेश सुरक्षित रख लिया। कंपनी का प्रतिनिधित्व करने वाले वकील ने हलफनामा दायर करने के लिए समय मांगा। हलफनामे में पतंजलि के प्रोडक्ट्स के उन विज्ञापनों को वापस लेने के लिए उठाए जा रहे कदमों का विवरण दिया गया है, जिनके लाइसेंस निलंबित कर दिए गए हैं।

पीओके में सरकार के खिलाफ लोग सड़क पर उतरे

नई दिल्ली। पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में लोग सड़क पर उतर आए हैं। स्थानीय लोग पाकिस्तान सरकार के खिलाफ सड़क पर हिंसक प्रदर्शन कर रहे हैं। पाक मीडिया के अनुसार इस प्रदर्शन में एक पुलिस अधिकारी की मौत हो गई है जबकि 90 से अधिक लोग घायल हुए हैं। पीओके में हिंसक विरोध प्रदर्शन के बाद पाकिस्तान की मुश्किलें बढ़ गई हैं। हाल ही में चुनी गई सरकार के लिए यह एक बड़ी चुनौती बनकर सामने आई है। दरअसल जिस तरह से राशन, ईंधन और अन्य जरूरी सामानों की कीमतें बढ़ रही हैं उसके विरोध में लोग हड़ताल कर रहे हैं। क्षेत्र के व्यापारियों का नेतृत्व करने वाले संगठन संयुक्त आवामी एक्शन कमेटी के 70 लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसके बाद यहां हिंस भड़क गई। पिछले चार दिन से पीओके में यह विरोध प्रदर्शन चल रहा है। आवामी एक्शन कमेटी ने हड़ताल के दौरान मंगला डैम से टैक्स फ्री बिजली और गेंहू के आटे पर सब्सिडी की मांग की थी। लेकिन जिस तरह से पुलिस ने हड़ताल को खत्म करने के लिए छापेमारी शुरू की और लोगों को गिरफ्तार करना शुरू किया उसके बाद हिंसा भड़क गई। मुजफ्फराबाद, दादयाल, मीरपुर और पीओके के अन्य इलाकों में हिंसा भड़क गई।

चारधाम यात्रा पर आने वाले 50 वर्ष आयु से अधिक वालों की हेल्थ स्क्रीनिंग पर विशेष फोकस

संवाददाता

देहरादून। सचिव स्वास्थ्य डॉ. आर राजेश कुमार ने बताया कि चारधाम यात्रा मार्ग पर 50 वर्ष आयु से अधिक वालों की हेल्थ स्क्रीनिंग पर विशेष फोकस के साथ ही यात्रा मार्ग पर पहली बार श्रीनगर मेडिकल कॉलेज में प्रारंभ की गई कैथ लैब की व्यवस्था की गयी है।

आज यहां पब्लिक रिलेशन सोसाइटी ऑफ इंडिया के देहरादून चैप्टर के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने सचिवालय में सचिव स्वास्थ्य डॉ आर राजेश कुमार से भेंट की। इस दौरान पीएसआरआई देहरादून चैप्टर के अध्यक्ष रवि बिजारनिया ने उन्हें शॉल एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

इस अवसर पर सचिव स्वास्थ्य ने कहा कि वर्तमान में गतिमान चारधाम यात्रा में यात्रियों की बढ़ती हुई संख्या एक चुनौती के रूप में सामने आई है। ऐसे में स्वास्थ्य विभाग की ओर से श्रद्धालुओं को स्वास्थ्य जांच से लेकर तमाम सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि गत वर्ष यात्रा काल में 55 वर्ष से अधिक के लगभग साढ़े सात लाख लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई थी। इस बार हमारा लक्ष्य है कि 50 वर्ष से अधिक के लोगों की ज्यादा से ज्यादा स्वास्थ्य जांच की जाए। उन्होंने बताया कि इस बार यात्रा रूट पर 184 चिकित्सकों की तैनाती की गई है। गत वर्ष 140 डॉक्टर तैनात किए गए थे। इनमें 44 स्पेशलिस्ट चिकित्सक शामिल हैं। उन्होंने कहा कि गत वर्ष पहली बार यात्रा में तैनात चिकित्सकों के साथ ही पैरा मेडिकल स्टाफ को एनएचएम के माध्यम से मानदेय की व्यवस्था की गई थी। इस बार भी यह व्यवस्था जारी रखी जा रही है। स्वास्थ्य सचिव ने कहा कि चारधाम यात्रा मार्ग पर हमेशा से सुपर स्पेशलिटी सेंटर का अभाव रहा है। इसके दृष्टिगत श्रीनगर मेडिकल कॉलेज में इस बार कैथ लैब शुरू कर दी गयी है। साथ ही 'यू कोट वी पे' योजना के जरिये नए सुपर स्पेशलिटी को अपनी सेवाएं देने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। पीएसआरआई देहरादून चैप्टर के अध्यक्ष रवि बिजारनिया ने स्वास्थ्य सचिव को जानकारी दी कि संगठन की देश भर में 25 शाखायें हैं और इसमें सरकारी विभागों के जनसंपर्क अधिकारियों के अतिरिक्त पब्लिक सेक्टर यूनिट आदि के कार्मिक भी जुड़े हैं। संगठन का उद्देश्य है कि आपसी सहयोग से केंद्र व राज्य सरकारों के सकारात्मक समाचारों को जन-जन तक पहुँचाये। विशेष रूप से सोशल मीडिया पर फोकस करते हुए एक सकारात्मक संदेश जनता तक पहुँचाया जाये।

इस अवसर पर अनिल सती, अनिल वर्मा, संजय पांडे, जितेंद्र सिन्हा, ज्योति नेगी, मनोज सती, दिनेश कुमार, पुष्कर नेगी, प्रियांक वशिष्ठ, अमित ठाकुर, नीरज आदि उपस्थित रहे।

केदारधाम यात्रा में शराब पीना पड़ा भारी, पुलिस ने वापस भेजा

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। केदारधाम यात्रा के दौरान सार्वजनिक स्थान पर शराब पीकर हुड़दंग करना कुछ लोगों पर भारी पड़ गया। पुलिस ने आप्रेशन मयार्दा के तहत उन पर चालानी कार्यवाही करते हुए उन्हे आधी यात्रा से ही वापस भेज दिया गया है।

बता दें कि रुद्रप्रयाग में इन दिनों चल रही केदारधाम यात्रा में अत्यधिक संख्या में श्रद्धालु एवं यात्री वाहन जनपद क्षेत्रान्तर्गत आ रहे हैं। आने वाले वाहनों हेतु प्रभावी यातायात प्रबन्धन एवं श्रद्धालुओं के लिए भीड़ प्रबन्धन की जिम्मेदारी जनपद पुलिस बखूबी निभा रही है। श्रद्धालुओं के बीच यात्रा की आड़ लेकर कुछ नशेड़ी व हुड़दंगी प्रवृत्ति के लोग भी धाम क्षेत्र या धाम के पड़ावों तक आ रहे हैं। यात्री वाहनों के सीतापुर व सोनप्रयाग क्षेत्र में आने पर वाहनों को निर्धारित पार्किंग में खड़ा कराया जा रहा है। पुलिस के स्तर से धाम क्षेत्र व यात्रा पड़ावों पर अर्मादित आचरण करने वालो, नशे का सेवन करने वालो के विरुद्ध प्रभावी कार्यवाही हेतु ऑपरेशन मर्यादा चलाया हुआ है। इसके तहत यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि पार्किंग में खड़े वाहनों, पैदल मार्ग या धाम क्षेत्र में नशे का सेवन करने, हुड़दंग मचाने व अमर्दित आचरण करने वालों पर समय रहते उचित कार्यवाही हो। इस हेतु पुलिस की स्पेशल टीमें निरन्तर गश्त कर रही हैं।

इस क्रम में बीते रोज की सांयकाल सोनप्रयाग पार्किंग में पुलिस टीम द्वारा देखा गया कि कुछ युवक महिन्द्रा थार वाहन की छत में बैठकर मदिरा पान कर रहे हैं। उनसे इन हरकतों की बाबत पूछताछ की तो वह उल्टा रौब गालिब करने लगे। जिस पर पुलिस द्वारा तुरन्त इनके इस कृत्य को रुकवाकर, इनको यहां की मर्यादा का पाठ पढ़ाते हुए सख्त हिदायत दी गयी। अपने इस कुकृत्य की इनके द्वारा भले ही माफी मांगी गयी हो परन्तु केदारनाथ यात्रा के विभिन्न पड़ावों सहित धाम क्षेत्र में ऐसा कृत्य अक्षम्य है। पुलिस ने इनके विरुद्ध चालानी कार्यवाही करते हुए इनको सोनप्रयाग क्षेत्र से वापस भेज दिया गया है। जिनके नाम तुशार चौधरी पुत्र मूलचन्द चौधरी, निवासी गढ़ी, गाजियाबाद, अभिषेक चौधरी पुत्र सतीश, निवासी रजापुर, गाजियाबाद, दीपांशु, पुत्र राजेन्द्र सिंह निवासी रजापुर, गाजियाबाद व राहुल पुत्र मुकेश, निवासी सिकराव, गाजियाबाद बताये जा रहे 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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।