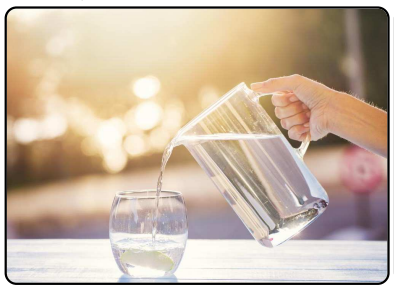
शनिवार
25 मई 2024



पृष्ठ 4

वेट लॉस करने के हिसाब से हर...

पृष्ठ 5

डबल इस्मार्ट: आमने-सामने नजर आए...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 115
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जीवन में कोई चीज इतनी हानिकारक और खतरनाक नहीं जितना डाँवाँडोल स्थिति में रहना।
– सुभाषचंद्र बोस

दूनवैलीमेल

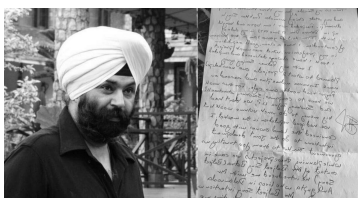
सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

बाबा साहनी आत्महत्या प्रकरण: जांच-जांच के खेल में गयी साहनी की जान

संवाददाता

देहरादून। बिल्डर्स सतेन्द्र साहनी उर्फ बाबा साहनी की मौत ने लोगों को सोचने के लिए मजबूर कर दिया कि यह कैसे हो गया। जबकि सात-आठ दिन पहले साहनी ने एसएसपी से मिलकर प्रार्थना पत्र दिया था कि उसकी जान को खतरा है और सहारनपुर के गुप्ता बंधुओं ने उसको परेशान कर रखा है। लेकिन पुलिस ने मामले को गम्भीरता से न लेते हुए उसको जांच में डाल दिया और पुलिस की जांच-जांच में साहनी की जान चली गयी। पुलिस ने जो काम कल किया (गुप्ता बंधुओं की गिरफ्तारी) ऐसा ही कुछ दिन पहले किया होता तो शायद साहनी की जान बच सकती थी।

राज्य निर्माण के बाद पुलिस विभाग ने एक स्लोगन दिया 'मित्रता-सेवा-सुरक्षा'। तब से अभी तक प्रदेश की जनता सोचने को मजबूर है कि किससे मित्रता, किसकी सेवा और किसकी सुरक्षा हो रही है। प्रदेश नशे का अड्डा बनता जा रहा है। अब यहां लोग उडता पंजाब नहीं बल्कि 'उडता उत्तराखण्ड' बोलने लगे हैं। गली-गली में नशे का जहर बिक रहा है और पता नहीं कितने परिवारों के चिराग इस नशे के कारण बुझ गये है। लेकिन पुलिस नशा तस्करों का जाल तोडने में नाकाम साबित हुई है। मात्र कार्यशालाएं चलाकर नशे से मुक्ति नहीं मिलती है।



इसके लिए जमीनी कार्यवाही करनी पडती है। वहीं दूसरी तरफ शहर में तेज वाहन व खनन के डम्पर आये दिन लोगों की जान से खिलवाड कर रहे हैं इसके लिए किसको जिम्मेदार समझा जाये। यहां भी पुलिस की लापरवाही ही सामने आती है। एक तरफ अवैध खनन पर रोक लगाने के लिए अधिकारी बयानवीर बने हुए है वहीं दूसरी तरफ अवैध खनन के डम्पर खुलेआम चलते है और लोगों की जान ले लेते हैं। इन्हीं कारणों से लोग सोचने को मजबूर हो रहे हैं आखिर किसकी सुरक्षा, सेवा व किससे मित्रता हो रही है। यही हालत बाबा साहनी के मामले में भी सामने आयी है। बाबा साहनी ने

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

त्रिवेंद्र सरकार ने नहीं दिलाई होती जेड श्रेणी की सुरक्षा तो साहनी होते जिंदा

देहरादून। बिल्डर साहनी की आत्महत्या के मामले में गिरफ्तार हुए गुप्ता बंधुओं को त्रिवेंद्र सिंह रावत की सरकार ने शपथ लेने के नब्बे दिन से पहले ही जेड श्रेणी की सुरक्षा प्रदान कर दी थी। 18 मार्च 2017 को त्रिवेंद्र सिंह रावत ने मुख्यमंत्री पद की शपथ ली थी और इसके ठीक बाद 16 जून 2017 को गुप्ता बंधुओं को जेड श्रेणी की सुरक्षा प्रदान कर दी थी। दक्षिण अफ्रीका के भ्रष्टाचार को देखते हुए ब्रिटेन और अमेरिका में उनकी एंट्री प्रतिबंधित कर दी थी, लेकिन त्रिवेंद्र सरकार ने उनको सर आंखों पर बिठाया। यदि तभी खुद को जीरो टॉलरेंस कहने वाली सरकार उनके खिलाफ कार्रवाई कर दी होती तो आज एक बिल्डर को आत्महत्या नहीं करनी पड़ती।

छठे चरण में मतदान के लिए उमड़ी भीड़, दोपहर 1 बजे तक 37 फीसदी से ज्यादा मतदान

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव के छठे चरण में आज 58 सीटों के लिए सुबह 7 बजे से मतदान जारी है। जो शाम 5 बजे बजे तक चलेगा। मतदान को लेकर इस चरण में सुबह के समय मतदाताओं में भारी उत्साह देखा गया। मतदान के लिए सभी पोलिंग बूथ पर मतदाताओं की लंबी लाइने देखी गई। सुबह 11 बजे तक उत्तर प्रदेश, दिल्ली और हरियाणा में औसतन 27 से 28 फीसदी मतदान हो चुका था जबकि बिहार और उड़ीसा में 25 फीसदी मतदान होने की खबर है। दोपहर 1 बजे तक सभी सीटों पर औसतन 37.15 फीसदी मतदान होना बताया गया है।

लोकसभा चुनाव अब अपने अंतिम पड़ाव पर पहुंचने वाला है। आज शाम 58 सीटों पर मतदान संपन्न होने के साथ ही 543 कुल लोकसभा सीटों में से 57 सीटों पर ही मतदान शेष बचेगा जो आगामी एक जून को संपन्न होना है। आज जिन आठ राज्यों की 58 सीटों पर मतदान हो रहा है उसमें उत्तर प्रदेश के पूर्वांचल की 14 सीटों के अलावा पश्चिम बंगाल की आठ, बिहार की आठ तथा झारखंड की चार, दिल्ली की सात और उड़ीसा की 6 तथा हरियाणा की 10 सीटें शामिल है।

यूपी, दिल्ली व हरियाणा में उत्साह, सुबह से ही मतदान केंद्रों पर दिखी भीड़

भले ही पांच चरणों के मतदान के बाद सत्तरूढ़ एनडीए और इंडिया गठबंधन के नेताओं द्वारा अपनी-अपनी बढ़त या फिर बंपर जीत के दावे किए जा रहे हो लेकिन आज छठे चरण में जिन 58 सीटों पर मतदान हो रहा है वहां तथा अगले सातवें अंतिम चरण में जिन 57 सीटों पर मतदान होना है वहां सत्ता पक्ष और विपक्ष ने अपनी पूरी ताकत झोंक रखी है क्योंकि दोनों को ही पता है कि मुकाबले बहुत कड़ा है और किसी की भी जीत उतनी आसान नहीं है। भाजपा के सामने इस चरण में अपने पुराने प्रदर्शन को दोहराने की कड़ी चुनौती है। क्योंकि उसने 2019 के चुनाव में इन 58 में से 42 सीटें जीती थी। दिल्ली की सभी 7 तथा हरियाणा की सभी 10 सीटों के साथ यूपी की 14 में से 12 सीटों पर उसका

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

मैरिज सर्टिफिकेट बनवाने के लिए अब देनी होगी दहेज की भी जानकारी!

लखनऊ। उत्तर प्रदेश में मैरिज सर्टिफिकेट बनवाने के लिए अब वर-वधु को दहेज की जानकारी भी देनी होगी। इस संबंध में शासन ने निबंधन विभाग को निर्देश भी जारी कर दिया है। इससे पहले शादी का कार्ड,आधार कार्ड, हाई स्कूल की मार्कशीट और दो गवाह होने पर मैरिज सर्टिफिकेट बना दिया जाता था।लेकिन अब दहेज के शपथ पत्र को भी अनिवार्य कर दिया गया है, जिसमें शादी के लिए दिए गए दहेज का ब्यौरा देना होगा।बता दें, मैरिज सर्टिफिकेट का उपयोग, शादी के बाद ज्वाइंट बैंक अकाउंट खुलवाने, पासपोर्ट बनवाने, ट्रैवल वीजा बनवाने, बीमा कराने, सरनेम बदलवाने, बैंक से लोन लेने, तलाक की अर्जी लगाने, शादी के बाद धोखे की शिकायत करने आदि जगहों पर होता है।

मतदान के बीच धरने पर बैठीं पीडीपी नेता महबूबा मुफ्ती

जम्मू। लोकसभा चुनाव 2024 के लिए आज शनिवार को छठवें चरण में जम्मू-कश्मीर की अनंतनाग-राजौरी सीट पर मतदान हो रहा है। इस बीच पूर्व सीएम और पीडीपी नेता महबूबा मुफ्ती पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं के साथ धरने पर बैठीं। उन्होंने आरोप लगाया कि पुलिस ने पीडीपी के पोलिंग एजेंटों और कार्यकर्ताओं को बिना किसी कारण के हिरासत में लिया गया है।

अनंतनाग में महबूबा मुफ्ती ने बीजेपी पर आरोप लगाया है कि 'मेरे वर्कर्रों को क्यों तंग कर रहे हैं? कल रात से मेरे वर्कर्स को बंद करना शुरु हो गया है। अटल बिहारी बाजपेयी जी ने फ्री एंड फेयर चुनाव की शुरुआत की थी।

अनंतनाग में हर जगह हमारे लोग बंद हैं। महबूबा मुफ्ती को रोका जा रहा है। एलजी साहब से कहना चाहती हूं कि मुझे पहले ही कह देते चुनाव नहीं लड़ो। मशीनों में खरीबी की शिकायत मिल रही है। बता दें जम्मू-कश्मीर की अनंतनाग-राजौरी सीट पर मतदान हो रहा है अनंतनाग-राजौरी निर्वाचन क्षेत्र से पूर्व सीएम और पीडीपी नेता महबूबा मुफ्ती और नेशनल कॉन्फ्रेंस के मियां अल्ताफ सहित 20 उम्मीदवार चुनावी मैदान में हैं। जबकि बीजेपी ने अनंतनाग-राजौरी सीट पर कोई प्रत्याशी नहीं उतारा है।

18 विधानसभा क्षेत्रों में फैले अनंतनाग-राजौरी निर्वाचन क्षेत्र में बहु-स्तरीय सुरक्षा व्यवस्था की गई है। चुनाव आयोग ने संसदीय क्षेत्र में 2,338 मतदान केंद्र बनाए हैं, जिनमें 18.36 लाख से अधिक मतदाता हैं. राजोरी जिला निर्वाचन अधिकारी ओम प्रकाश भगत ने बताया कि राजोरी जिले के 542 मतदान केंद्रों में से 278 संवेदनशील हैं, जबकि 45 एलओसी के पार से सीधी गोलाबारी की रेंज में हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

यात्रियों की सुरक्षा भी जरूरी

यह सच है कि चारधाम यात्रा उत्तराखंड राज्य की लाइफ लाइन बन चुकी है। हर साल बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं का चारधाम यात्रा पर आना राज्य सरकार तथा तमाम व्यवसायियों के लिए आय का प्रमुख स्रोत बन चुका है। लेकिन इन यात्रियों की सुरक्षा और सुविधाओं का ख्याल रखे बिना सिर्फ अपनी कमाई पर ही नजर गढ़ाये रखना भी उचित नहीं है। बीते कल केदारनाथ में एक हेलिकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त होने से बाल-बाल बच गया। इसमें सवार यात्रियों की जान तो किसी तरह बच गई किंतु जिन स्थितियों व परिस्थितियों में इसकी आपात लैंडिंग हेलीपैड के पास पहाड़ों के ढलान पर की गई अगर इसकी चपेट में हेलीपैड पर मौजूद यात्री भी आ गए होते तो वह कोई आश्चर्यजनक बात नहीं होती। जब यह हेलीकॉप्टर हवा में लहराता हुआ फिरकी की तरह घूम रहा था तो उसे देखने वालों के होश उड़ गए थे। इस घटना के सामने आने से यात्रियों के मन में डर बैठना स्वाभाविक ही है। दरअसल केदारनाथ यात्रा के लिए जिस तरह भारी भीड़ उमड़ती है तब एक हेलीकॉप्टर सुबह से शाम कितने चक्कर लगाएगा इसका कोई हिसाब नहीं रहता है। हेली सेवा देने वाली कंपनियां अधिक से अधिक यात्रियों को ढोकर अधिक से अधिक कमाई से आगे यात्रियों की सुरक्षा पर ध्यान देने को तैयार नहीं होती है। इस दुर्घटना की जांच के बाद ही पता चल सकेगा कि असल कारण क्या था। लेकिन यात्रियों की जान के साथ होने वाले किसी भी खिलवाड़ को उचित नहीं माना जा सकता है। खास बात यह है कि चाहे वह हेली कंपनियां हो या फिर टूर ऑपरेटर तथा यात्रा मार्गों पर दौड़ने वाले वाहन और यात्रा मार्गो पर कारोबार करने वाले व्यापारी, होटल व्यवसायी हो या तीर्थ पुरोहित, पंडा और पुजारी वह किसी भी कीमत पर अधिक से अधिक यात्रियों के आने में ही अपना हित देखते रहे हैं उन्हें न तो सड़कों पर भारी भीड़ और जाम में फंसे रहने वाले यात्रियों की परेशानियों से कोई सरोकार है न विभिन्न कारणों से अपनी जान गवाने वालों से कुछ लेना-देना है। शासन प्रशासन के स्तर पर अगर कुछ नियम कानून बनाए जाते हैं तो लोग उसके विरोध पर उतर आते हैं। अभी धामों के कपाट खुलने के साथ गंगोत्री पैदल मार्ग पर कई किलोमीटर लंबा जाम लग गया और बूढ़े-बच्चे तथा महिलाओं को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ा था। अगले दिन प्रशासन ने भीड़ पर नियंत्रण किया तो धाम के पंडा-पुजारी और व्यवसायी प्रदर्शन पर उतर आए। अब तक इस यात्रा के दौरान 45 लोगों की जान जा चुकी है। यात्रा के प्रारंभिक दौर में वैसे भी यात्रियों का अधिक दबाव रहता है जिसके कारण धामों में न तो ठीक से दर्शन हो पाते हैं और सुरक्षा व्यवस्था भी चरमरा जाती है। यात्रा के प्रारंभिक दौर से भीड़ को नियंत्रित करने के तमाम प्रयास किये जा रहे हैं लेकिन स्थिति 15 दिन बाद भी जस की तस बनी हुई है। लोग अपनी जान हथेली पर रखकर यात्रा कर रहे हैं। उन्हें खान-पान की वस्तुओं से लेकर पेयजल और अन्य सुविधाये भी ठीक से मुहैया नहीं हो पा रही है। इस साल 26 लाख से अधिक रजिस्ट्रेशन हो चुके हैं बीते साल 50 लाख से अधिक यात्री चार धाम आए थे। अगर रजिस्ट्रेशन पर रोक न लगाई गई होती तो यह आंकड़ा कब का पार हो चुका होता। हर साल यात्रा के दौरान सैकड़ो की संख्या में लोगों की जान जाती है। कई भीषण सड़क हादसे होते हैं क्योंकि चार धाम यात्रा का सफर कोई आसान सफर नहीं है। शासन-प्रशासन और स्थानीय व्यवसायियों को सिर्फ अपनी कमाई के बारे में सोचने के साथ कुछ ऊपर उठकर यात्रियों की सुरक्षा और समस्याओं पर भी सोचना चाहिए जिससे चार धाम यात्रा सुगम सुरक्षित और आसान बन सके।

चारधाम यात्रा के सुचारू संचालन के लिए दो यात्रा मजिस्ट्रेट तैनात

संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा के सुचारू संचालन के लिए दो यात्रा मजिस्ट्रेट को तैनात किया गया।

आज यहां संयुक्त सचिव श्याम सिंह ने आदेश जारी करते हुए बताया कि चारधाम यात्रा में श्रद्धालुओं की भारी भीड को दृष्टिगत रखते हुए यात्रा के दौरान शांति व्यवस्था बनाये रखने एवं यात्रा के सुचारू संचालन हेतु अन्य व्यवस्थायें सुनिश्चित कराये जाने हेतु अशोक कुमार पाण्डेय मुख्य विकास अधिकारी नैनीताल व पंकज कुमार उपाध्याय अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) जनपद ऊधमसिंह नगर व सचिव जिला विकास प्राधिकरण ऊधमसिंह नगर को 26 मई से 6 जून तक की अवधि के लिए यात्रा मजिस्ट्रेट के रूप में तैनात किया गया है।

मैनमग्ने वि दहो माभि शोचो मास्य त्वचं चिक्षिपो मा शरीरम्।
यदा शृतं कृणवो जातवेदोऽथेमेनं प्र हिणुतात्पितृभ्यः।।

(ऋग्वेद १०-१६-१)

मृत्यु पर मनुष्य पूर्ण रूप से नष्ट नहीं होता उसका स्थूल शरीर ही नष्ट होता है। उसका सूक्ष्म शरीर और आत्मा रहती है। कर्मफल के अनुसार यदि वह मुक्ति को प्राप्त नहीं होता तो परमेश्वर पुन: माता-पिता के द्वारा उसके स्थूल शरीर को प्रदान करता है।

विकास मेरे शहर का !

पिछली स्याही के आगे का हिस्सा (भाग छठवां)

●नरेन्द्र कठैत

पौड़ी शहर के ठीक मध्य में -एक तिराहे का नाम है - 'एजेंसी'! जगह कुछ चौड़ी, खुली-खुली सी! आकृति आधा चाँद सी! इसी जगह से एक सड़क गुजरती है। जिसकी एक नोक बस अड्डे की ओर और दूसरी नोक -देवप्रयाग की ओर मुड़ जाती है। वहां खड़े या वहाँ से गुजरते-हमसे बाद की पीढ़ी के किसी युवा से पूछें- 'भुला! ये एजेंसी है किसकी?' वो या तो जवाब देगा- 'पौड़ी की!' या लापरवाही से कहेगा 'जी मालूम नहीं!' और राह चलते अगर -हमारी पीढ़ी के किसी व्यक्ति से पूछोगे- तो वह जवाब देगा-'घोड़े- खच्चरों की!' क्योंकि हमारी पीढ़ी या हमसे भी पहले की पीढ़ी ने उसी जगह के पास ही घोड़े-खच्चर बंधे देखे हैं। और वे घोड़े-खच्चर आस-पास के पैदल गाँवों के लिए राशन ढोने का काम करते थे। बाद में सड़कों का जगह-जगह जाल बिछने के बाद वहां बंधे वे घोड़े-खच्चर और उनके घुड़ैत (घोड़ा-खच्चर हांकने वाले) भी 'विकास' ने न जाने कहाँ धकेल दिए।

लेकिन जब इस जगह का पुराना इतिहास खँगालते हैं- तो मालूम होता है कि वहाँ पहले एक -'ट्रांसपोर्ट एण्ड सप्लाई कोऑपरेटिव एसोसिएशन' नाम से एक कम्पनी खोली गई थी। जिसको आम भाषा में कहा गया- 'कुली-एजेंसी'। और बाद में इसका नाम बदलकर 'गढ़वाल गवर्नमेन्ट ट्रांसपोर्ट एजेंसी' कर दिया गया। ये कम्पनियां हमने नहीं अंग्रेजों ने खोली। किसके लिए? क्या हमारे लिए? नहीं अपने 'विकास' के लिए। तब हमारे समाज का भी दूर-दूर तक कहीं- 'विकास' से कोई रिस्ता ही नहीं था। तब खून पसीना हमारा था -लेकिन 'विकास' अंग्रेजों का होता था। किंतु हमें गर्व है कि अंग्रेजों का जो 'विकास' हुआ वो हमारे बलबूते पर ही हुआ। भला हो, उन कलमकारों का-जिन्होंने जो जैसा देखा-वैसा ही लिखा। अन्यथा आज कई जगहों का राज दफन ही रह जाता।

इसी एजेंसी में कभी जमानों में टंगी 'ट्रांसपोर्ट एण्ड सप्लाई कोऑपरेटिव एसोसिएशन' तथा 'गढ़वाल गवर्नमेन्ट ट्रांसपोर्ट एजेंसी' की तख्तियों के उल्लेख के साथ आदरेय भक्त दर्शन जी की पुस्तक 'गढ़वाल की दिवंगत विभूतियां' में एक विभूति का नाम आता है- श्री जोध सिंह नेगी!(1863 -15 नवम्बर 1925 ई)। ग्राम सूला, पट्टी असवालस्यूं ,पौड़ी गढ़वाल। प्रतिभाशाली राजकर्मचारी!

भक्त दर्शन जी अपनी इसी पुस्तक में उक्त विभूति के सम्बन्ध में लिखते हैं कि- 'जिन दिनों वे पौड़ी में तहसीलदार थे, उन दिनों कुली-बर्दायश की प्रथा गढ़वाल के माथे पर कलंक थी। सरकारी अधिकारियों का कहना था कि शासन-कार्य के लिये दौरा करना अनिवार्य है; और दौरे का काम बिना कुलियों के नहीं चल सकता, इसलिए प्रत्येक गाँव के प्रत्येक व्यक्ति को कुली का काम करने के लिये अनिवार्यत: तैयार किया जाना चाहिए। उस प्रथा के कारण गढ़वाल के ग्रामीण जन-समाज का हर व्यक्ति परेशान था।

पौड़ी पहुंचते ही इन्होंने अपने दौरों में बेगार न लेने का दृढ़ निश्चय किया; और अपने अनुभव से यह सिद्ध किया कि उसके बिना काम चल सकता है। उसी बीच तत्कालीन डिप्टी कमिश्नर मि.स्टौवल का दौरा द्वारीखाल गया; श्री शालिग्राम वैष्णव उन दिनों उस इलाके के कानूनगो थे, उन्होंने गांव वालों से बेगार के ढंग पर अण्डे-मुर्गी नहीं मंगाये और समीपवर्ती गाँव वालों से दो आना प्रति घर के हिसाब से चन्दा वसूल किया और सहयोगी ढंग पर अण्डे-मुर्गी का प्रबन्ध कर दिया। थी तो यह छोटी सी बात; लेकिन इससे गांव वालों का बोझ बहुत हल्का ही गया। इन्हें इस बात का पता लगा और बर्दायश मिटाने के लिये इन्होंने उसी तरकीब का प्रयोग करने का निश्चय किया।

सबसे पहले इन्होंने अपनी असवालस्यूं पट्टी वालों को प्रेरित किया और सब लोगों ने मिलकर एक रूपया प्रति घर चन्दा करके अद्वाणी में अपने खर्चे पर कुलियों का प्रबन्ध किया। अद्वाणी का परीक्षण जब सफल हो गया, तब इन्होंने मि.स्टौवल को राजी करके पौड़ी तहसील भर में उस स्कीम को लागू करा दिया; और फिर धीरे-धीरे सारे जिले में वह तरकीब चालू हो गई। उस कार्य में सर्व-साधारण का स्वेच्छापूर्ण सहयोग प्राप्त करने के लिये 'कुली-एजेंसी' की स्थापना की गई; उस संस्था का पूरा नाम 'ट्रांसपोर्ट एण्ड सप्लाई कोऑपरेटिव एसोसिएशन' था। ये उसके सर्वप्रथम अवैतनिक मंत्री नियुक्त हुए; और जब तक ये पौड़ी में रहे,परिश्रम व योग्यता के साथ उसका कार्य करते रहे; और जब इनकी बदली चम्पावत को हो गई, तब श्री तारादत्त गैरोला ने वह कार्यभार संभाला था। ... वह लगभग बारह वर्ष तक चलती रही। ....बाद में जब असहयोग आन्दोलन के फलस्वरूप बेगार-बर्दायश का सिद्धांत ही सदा के लिये समाप्त कर दिया गया, तब सरकार ने स्वयं उस संस्था को हाथ में ले लिया, और उसका नाम 'गढ़वाल गवर्नमेन्ट ट्रांसपोर्ट एजेंसी' रखा; वह अभी कुछ वर्ष पहले तक भी सूक्ष्म रूप से जीवित थी तथा उसके खच्चर सरकारी अधिकारियों को दौरे के लिए सरकारी रेट पर दिये जाते थे।... एक कवि ने अपनी 'कुली एजेंसी महिमा' शीर्षक कविता में निम्न शब्दों का प्रयोग किया है- 'एजेन्सि तेरी जब बोंसि बाजे, बगडू पड़ेक्योंकि सुर्मिद जागे/सामल्कि थौली रहिगे घरी मा/ऐजेन्सि ! तेरी महिमा मही मा।'

'साप्ताहिक गढ़वाल मंडल' का 15 अगस्त 1988 का 'स्वतंत्रता दिवस विशेषांक' मेरे सामने है। इस अंक में एजेंसी के तत्कालीन दो प्रतिष्ठानों के विज्ञापन छपे हैं। एक में लिखा है-किशनलाल नानचन्द, थोक ग्रेन मर्चेंट,एजेन्सी पौडीः गढ़वाल, फोन-2321. लाइसेन्स न.- गल्ला ग्रेन बी-19,गुड़ बी-26,दाल बी-6,तेल बी-18. तथा दूसरे विज्ञापन दाता हैं- प्रो.शिवदयाल रावत! फोन:2318, विज्ञापन में लिखा है-'नगर का प्रतिष्ठित विश्वस्त एवं सुपरिचित प्रतिष्ठान 'गढ़वाल स्वीट एवं कॉफी हाउस', सभी प्रकार की सुस्वादु मिठाइयों,बाल आहारों तथा सुरूचिपूर्ण भोजन आदि का उत्तम स्थान। एवं नगर में सैलानियों के लिए सुविधाजनक आधुनिक आवश्यकताओं से सम्पन्न आरामदेह कक्षों से परिपूर्ण 'होटल स्काईलार्क'।

इसी 'गढ़वाल स्वीट एवं कॉफी हाउस' एवं 'होटल स्काई लार्क'! प्रतिष्ठान के अधिष्ठाता श्री शिव दयाल रावत जी बताते हैं कि 'उन्होंने 1965 में एजेन्सी के उसी भवन में 125 लोगों के सीटिंग अरेंजमेंट के साथ गढ़वाल स्वीट एवं कॉफी हाउस' खोला था। चार सोफे - जिनके पास एक-एक बैरा वर्दी में खड़ा रहता था। चाय का रेट दस पैसे और कॉफी का रेट तीस पैसे था। एक रूपये में भरपेट खाने की थाली, दो रूपये में मीट की प्लेट तथा एक रूपये में मीट की आधी प्लेट का रेट था। 125 लोगों के सीटिंग अरेंजमेंट में भी खाने की वेटिंग में लोगों का रेलिंग तक ताँता लगा रहता था। विश्वास करोगे! मिठाई दो रूपये किलो। चीनी का बोरा था तब सत्तर रूपये का। तथा तेल का कनस्तर जो आज लगभग दो हजार रूपये का है - उसकी कीमत थी तब -अस्सी रूपया। ये समझो! उस दौर में ये एजेंसी दिल्ली का कनॉट प्लेस थी।' आज एजेंसी को देखकर लगता नहीं कि उसने इस शहर में कभी 'विकास' की इतनी रफ्तार भी देखी होगी।

शिव दयाल जी आगे कहते हैं कि '1971 में 'गढ़वाल स्वीट एवं कॉफी हाउस' में हमने पच्चीस पैसे देकर मनपसंद 'फरमाइशी गाने' सुनाने की शुरूआत की। एल.पी. रिकॉर्ड थे। और स्पीकर एच. एम. वी. और फिलिप्स कम्पनी के थे। पच्चीस पैसे में - 'फरमाइशी गाने' सुनाने का वो दौर-अस्सी तक चला। उसी दौर में एजेंसी से नीचे- कदम भर दूरी पर 'होटल स्काई लार्क' को खड़े करने का विचार बना। वो 1981 में तैयार हुआ - लेकिन पाँच साल के बाद ही बंद करना पड़ा।

अब नए व्यापारिक प्रतिष्ठानों की धमक के बाद एजेंसी में 'गढ़वाल स्वीट एवं कॉफी हाउस' के वे -स्वर्णिम दिन अतीत का हिस्सा भर रह गए हैं। हम देख रहे हैं कि उसी भवन के ठीक सामने बिजली के खोखले खम्बों के तारों पर - कुछ बैनरों के चिथड़े लटक रहे हैं। दरअसल इस शहर में अगर धरातल पर -हम कूड़े-कचरे की बात करते हैं। और उस पर- आवाज उठाना अगर अपना 'अधिकार' समझते हैं। तो हम यह क्यों न मान लें कि इस शहर की साफ-सफाई के प्रति हमारे जो 'कर्तव्य हैं'-वे इन बैनरों के चिथड़ों की तरह यूं ही झूल रहे हैं। इन चिथड़े बैनरों पर लिखे शब्द भले ही हमारी भौतिक नजर से दूर हैं। लेकिन लगता है वहां इस शहर ने अपनी दशा और दिशा पर मिर्जा गालिब के ये शब्द चस्पा किए हैं-

'हैराँ हूँ दिल को रोऊँ कि पीटूँ जिगर को मैं!'

विकास यात्रा जारी है...

साभार: नरेन्द्र कठैत के फेसबुक पेज से

पीओके में बढ़ता जा रहा है जनता का गुस्सा

विवेक शुक्ला

जब हमारी कश्मीर घाटी में लोकसभा चुनाव का प्रचार जारी है, तब पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर (पीओके) के बहुत बड़े हिस्से में अवाम सड़कों पर है। जम्मू-कश्मीर की राजधानी श्रीनगर से मात्र 130 किलोमीटर दूर पीओके की राजधानी मुजफ्फराबाद और मीरपुर जैसे प्रमुख शहर में जनता सरकार से दो-दो हाथ करना चाहती है। जनता पीओके सरकार और देश की संघीय सरकारों से अपना हक मांग रही है। पीओके में जब आंदोलन चल रहा है, तब भारत के लोकसभा चुनाव की कैंपेन में पीओके का जिक्र हो रहा है। भाजपा नेता एवं गृहमंत्री अमित शाह ने बीते रविवार कहा कि पीओके भारत का है, हम उसे लेकर रहेंगे। पीओके को भारत में मिलाने को लेकर भारतीय संसद का एक अहम प्रस्ताव भी है।

पीओके की बिगड़ती स्थिति के कारण पाकिस्तान के रहनुमाओं की रातों की नींद उड़ गयी है। पाकिस्तान तो भारत के जम्मू-कश्मीर पर बार-बार अपना दावा करता है, पर दुनिया देख रही है कि उसके कब्जे वाला कश्मीर जल रहा है। पीओके का अवाम बिजली की भारी-भरकम बिलों और आटे के आसमान छूते दामों के कारण नाराज है। सोशल मीडिया के दौर में पीओके की जनता देख रही है कि भारत के कश्मीर के लोग कम से कम बिजली के बिलों या आटे की आसमान छूती कीमतों के कारण तो नाराज नहीं है। वहां अन्य मसले हो सकते हैं, पर कुल मिलाकर जीवन सुकून भरा है। पीओके में ताजा हिंसक आंदोलन का तात्कालिक कारण है कि पाकिस्तान सरकार ने आटे की कीमतों को कम करने की मांग को मानने से इंकार कर दिया है।

बिजली के बिल कम करने पर तो सरकार आंदोलनकारियों से बात करने को वैसे भी तैयार नहीं है। दरअसल, पीओके में बवाल तब शुरू हुआ जब अवामी एक्शन कमेटी ने आठ मई, 2023 को अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किये थे। इससे पहले, बीते वर्ष अगस्त में बिजली बिल पर नये कर लगाने से स्थिति बिगड़ने लगी थी। करों के विरोध में मुजफ्फराबाद विश्वविद्यालय के छात्रों ने व्यापक विरोध प्रदर्शन शुरू किया जिन्हें स्थानीय व्यापारियों का समर्थन मिला। प्रदर्शन जल्दी ही रावलकोट और मीरपुर जिलों तक फैल गया। बीते वर्ष 17 सितंबर को मुजफ्फराबाद में एक बैठक के बाद आवामी एक्शन कमेटी ने आंदोलन को राज्यव्यापी करने का निर्णय लिया। इसके बाद पीओके में बिजली बिल जलाये जाने लगे। इससे नाराज सरकार ने कई आंदोलनकारियों को गिरफ्तार किया, पर जनता के दबाव में उन्हें रिहा कर दिया गया।

इसके बाद आंदोलनकारियों की तरफ से सरकार को 10 सूत्रीय मांगों की सूची सौंपी गयी। जिसमें आटे पर सब्सिडी और बिजली बिलों में कमी की मांगें शामिल थीं। पर सरकार इन मांगों को मानने के लिए तैयार नहीं हुई। इससे नाराज आवामी एक्शन कमेटी ने मुजफ्फराबाद स्थित पीओके विधानसभा तक मार्च करने का आह्वान किया। नौ मई को डोडियाल में एक डिप्टी कमिश्नर पर उस समय हमला हुआ जब उन्होंने भीड़ को तितर-बितर करने के आदेश दिये। दस मई को पीओके के प्रदर्शनकारी मुजफ्फराबाद की ओर मार्च करने निकले, जिससे गंभीर झड़पें हुईं। एक आला पुलिस अफसर की मौत हो गयी। इसके बाद से ही पीओके के मुख्यमंत्री अनवर उल हक सरकार को जनता के गुस्से से दो-चार होना पड़ रहा है। फिलहाल लगता तो यही है कि आवामी एक्शन कमेटी का अपनी मांगों के समर्थन में चल रहा आंदोलन तब तक जारी रहेगा जब तक उनकी मांगें नहीं मान ली जाती। हां, सरकार और प्रदर्शनकारियों के बीच रावलकोट में बातचीत फिर से शुरू जरूर हो गयी है। परंतु, यह देखने वाली बात है कि क्या पाकिस्तान सरकार, जो पीओके सरकार के साथ खड़ी है, प्रदर्शनकारियों की मांगें स्वीकार करेगी? फिलहाल लगता तो नहीं है। प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ तो प्रदर्शनकारियों पर एक्शन लेने के संकेत दे रहे हैं।

इस बीच, लगता है कि कांग्रेस नेता मणि शंकर अय्यर और फारूक अब्दुल्ला को पीओके पर भारतीय संसद में पारित प्रस्ताव की जानकारी ही नहीं है। बाइस फरवरी, 1994 विशिष्ट दिन है भारत की कश्मीर नीति की रोशनी में। उस दिन संसद ने एक प्रस्ताव ध्वनिमत से पारित कर पीओके पर अपना अधिकार जताते हुए कहा था कि पीओके भारत का अटूट अंग है। पाकिस्तान को उसे छोड़ना होगा जिस पर उसने कब्जा जमाया हुआ है। यहां संसद के प्रस्ताव को संक्षिप्त रूप में लिखना सही रहेगा, 'सदन भारत की जनता की ओर से घोषणा करता है- (क) जम्मू-कश्मीर भारत का अभिन्न अंग है और रहेगा। भारत के इस भाग को देश से अलग करने का हरसंभव तरीके से जवाब दिया जायेगा। (ख) भारत में इस बात की क्षमता और संकल्प है कि वह उन नापाक इरादों का मुंहतोड़ जवाब दे जो देश की एकता, प्रभुसत्ता और क्षेत्रीय अंखडता के खिलाफ हों, और मांग करता है- (ग) पाकिस्तान जम्मू-कश्मीर के उन इलाकों को खाली करे जिसे उसने कब्जाया हुआ है। ' बहरहाल, यह आने वाला समय ही बतायेगा कि पीओके में चल रहा आंदोलन शांत होता है या नहीं। इसके अतिरिक्त, पीओके का भारत में विलय किस तरह से होगा। *(ये लेखक के निजी विचार हैं।)*

बच्चों को सिखाएं पैसों की बचत का महत्व

अपने बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए उनको शुरुआत से ही कुछ ऐसी बातें सिखानी चाहिए जो आगे चल कर उनके लिए फायदेमंद हों और भविष्य में उनके काम आएं और ऐसी ही एक आदत है पैसों की बचत करने की। वैसे भी शुरुआत से ही हम बच्चों की जैसी आदत डालेंगे वे वैसे ही बनेंगे। ऐसे में उनको रुपयों की बचत करने और फिजूलखर्ची से बचने की अगर शुरुआत से ही आदत होगी तो यह आदत बड़े होने पर जीवन में उनके काफी काम आएगी। वहीं उनके बेहतर जीवन जीने के लिए यह जरूरी भी है. अगर बच्चों में बचत करने की आदत होगी, तो भविष्य में उन्हें दिक्कतों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

बच्चे अपने बड़ों से ही सीखते हैं। हम जैसा करेंगे बच्चे भी वैसा ही करेंगे। इसलिए जरूरी है कि हम बच्चों को जैसा बनाना चाहते हैं, हम खुद भी वही आदतें अपनाएं। क्योंकि अगर बड़ों में फिजूलखर्ची की आदत है, तो बच्चे भी वही सीखेंगे। वहीं बचपन से ही बच्चों को बचत की अहमियत बताएं और उन्हें फिजूलखर्ची से दूर रहने को कहें।

अक्सर बचपन में आदत होती है कि बच्चे उन रुपयों को संभाल कर रख लेते हैं जो उन्हें कोई बड़ा किसी खास मौके आदि पर देता है. बच्चों की इस आदत को प्रोत्साहित करें और उनमें रुपये जोड़ने की आदत को बढ़ावा दें. इसके लिए उन्हें प्यारी सी गुल्लक भी खरीद कर दें. नई गुल्लक और रुपये इकट्ठे होने के उत्साह में वे बचत करना सीखने लगेंगे.

आज कल तो कुछ स्कूलों की ओर से भी बैंक अकाउंट खुलवाए जाते हैं और ज्वाइंट बैंक अकाउंट की भी सुविधा है। इसका फायदा उठाएं और अपने बच्चों का सेविंग अकाउंट खुलवा दें। इससे बच्चे छोटी उम्र से ही रुपयों की बचत करना सीख जाएंगे।

कई बार बच्चों को दुलार में हम कई गैरजरूरी चीजें खरीद कर दे देते हैं। इससे जहां फिजूल खर्ची होती है, वहीं बच्चों की आदतें भी खराब होती हैं। ऐसे में बच्चों की जिद को नजरअंदाज करें और उन्हें गैरजरूरी चीजों को खरीद कर रुपयों की बर्बादी से रोकें। साथ ही इस मामले में समझाएं ऐसे में वे फिजूलखर्ची से खुद ही बचने लगेंगे।

बच्चों को रुपयों की अहमियत समझाएं। उन्हें बताएं कि आप पैसा उन्हीं के भविष्य के लिए कमा रहे हैं और पैसा बहुत मेहनत से कमाया जाता है। इसलिए इसे फिजूल कामों या बेकार की चीजों को खरीद कर बर्बाद नहीं करना चाहिए। मगर इस बात का भी ध्यान रखें कि वे जरूरी चीजों में भी पैसा खर्च करने से न बचने लगें।

आप भी सुबह बिना ब्रश किए पीते हैं पानी ?

क्या आप भी सुबह उठकर बिना ब्रश किए सबसे पहले पानी पीते हैं। अगर हां तो कितना। दरअसल, बहुत से लोग सुबह उठकर खाली पेट खूब सारा पानी पीते हैं। उनका मानना है कि इससे शरीर की गंदगी बाहर निकलती है। डॉक्टर्स का कहना है कि एक दिन में कम से कम 10-12 ग्लास पानी पीना चाहिए लेकिन क्या ब्रश ब्रश किए बिना पानी पीना चाहिए या इससे कोई नुकसान है। आइए जानते हैं इसका जवाब।

सुबह-सुबह पानी पीने से सेहत अच्छी बनी रहती है। इससे पूरे दिन आपका शरीर हाइड्रेटेड रहता है। ऐसा करने से पेट से जुड़ी समस्याएं नहीं होती है। आपकी स्किन हमेशा चमकदार बनी रहती है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि बिना ब्रश किए पानी पीना फायदेमंद होता है। इससे पाचन शक्ति मजबूत होती है। इसके अलावा दिन में जो कुछ भी खाते-पीते हैं, वह आसानी से पच जाता है। सुबह ब्रश करने से पानी पीने से शरीर कई बीमारियों से बच जाता है।

सुबह उठकर बिना ब्रश किए खाली पेट अगर पानी पीते हैं तो रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी काफी ज्यादा स्ट्रॉन्ग हो जाती है। आप जल्दी से सर्दी, खांसी, जुकाम की चपेट में नहीं आते हैं और कई सारी बीमारियां शरीर से दूर ही रहती हैं।

लंबे, घने बाल और ग्लोइंग स्किन के लिए सुबह ब्रश करने से पहले पानी पीना फायदेमंद होता है। इससे पेट की हर समस्या का खात्मा भी हो सकता है। कब्ज, कच्ची डकार, मुंह के छाले से भी निजात मिलती है।

मुंह से बदबू आती है तो सुबह उठकर एक गिलास गुनगुना पानी पीना फायदेमंद हो सकता है।

दरअसल, रात में सोते समय मुंह में सलाइवा की कमी हो जाती है, जिससे मुंह सूख जाता है और कई तरह के बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं, इससे मुंह बदबू करने लगता है। ऐसे में सुबह उठकर एक गिलास गुनगुना पानी पीने से यह समस्या समाप्त हो जाएगी।

सिर में भारीपन की समस्या को मिनटों में दूर करती है ये घरेलू नुस्खे!

आजकल हर कोई काम की वजह से जल्दी थक जाता है। क्योंकि पहले की तुलना में आज इंसान बहुत ही व्यस्त रहने लगा है और अक्सर तनाव या थकान की वजह से सिर में भारीपन की समस्या हो जाती है। सिर में भारीपन दरअसल नर्वस सिस्टम से जुड़ी हुई समस्या है। सिर में भारीपन या हल्के दर्द के कारण किसी काम में मन नहीं लगता है और ध्यान लगाने में भी परेशानी होती है। कई बार ये सामान्य सिर दर्द या सिर का भारीपन इतना ज्यादा होता है कि उलझन होती है और दर्द बरदाश्त कर पाना मुश्किल हो जाता है। बाजार में सिर दर्द की बहुत सी दवाएं मौजूद हैं लेकिन इन दवाओं का हमारी सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। सिर में भारीपन की समस्या को आप कुछ घरेलू नुस्खों द्वारा भी ठीक कर सकते हैं।

एक्यूप्रेशर द्वारा - एक्यूप्रेशर तकनीक से मिनट भर में सिर दर्द ठीक करने के लिये अपने अंगुठे और तर्जनी के बीच की जगह पर हल्के से मसाज करें। इस प्रक्रिया को दोनों हथेलियों पर दोहरायें। उंगलियों के बीच के जगह को गोलाकार दिशी में हल्के से दबाव डालते हुए मसाज करें। इस तकनीक से आप एक मिनट में अपने सरदर्द राहत पा सकेंगे।

नींबू का प्रयोग - लगातार सिर में भारीपन या दर्द की शिकायत रहने पर एक ग्लास गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पिएं या बिना दूध की चाय में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर उसे पिएं। इससे सिर दर्द में तुरंत आराम आ जाता है। सिर दर्द के लिए केवल नीबू के छिल्कों का पेस्ट बनाकर माथे पर मलने से भी सिर दर्द में जल्दी आराम आ जाता है। इसके लिए आप नींबू के छिलकों में थोड़ा सा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। फिर इसे अपने माथे पर कुछ देर के लिये लगा लें।

सुरक्षा व्यवस्था पर विशेष ध्यान देना होगा

अजय प्रताप सिंह

देश इन दिनों चुनावी माहौल में डूबा हुआ है। इस बीच कुछ आपराधिक संगठन या अराजक तत्वों द्वारा राजधानी दिल्ली और दिल्ली से सटे कई शहरों के करीब सौ स्कूलों में धमकी भरा ईमेल भेजा गया।

इसमें इन शैक्षणिक संस्थाओं को निशाना बनाते हुए बम से उड़ाने की धमकी दी गई। हालांकि सुरक्षा एजेंसियों की गहन जांच-पड़ताल में यह अफवाह साबित हुई हैं।

इससे पहले दिसम्बर, 2023 में बेंगलुरु के करीब 44 स्कूलों को ईमेल के जरिए बम से उड़ाने की धमकी मिली थी। पुष्प विहार स्थित एमिटी इंटरनेशनल स्कूल में फरवरी, 2024 में ईमेल बम की धमकी से हडक़ंप मच गया था। पिछले साल मई में मथुरा रोड स्थित दिल्ली पब्लिक स्कूल को धमकी भरा ईमेल मिला था। ईमेल बम और कॉल बम की घटनाएं आम होती जा रही हैं।

साल 2016 के मार्च महीने में जेट एयरवेज की छह फ्लाइट्स को बम से उड़ाने की धमकी मिली थी। अप्रैल, 2023 में डिफेंस कॉलोनी स्थित इंडियन स्कूल में हॉक्स कॉल मिली थी। आये दिन देश के किसी न किसी कोने से ऐसी घटनाएं अखबारों की सुर्खियां बनती रही हैं। ऐसी ही कई घटनाएं हुई जिनमें अज्ञात लोगों द्वारा सरकारी तंत्र, स्कूल, कॉलेज को मेल बम, कॉल बम के जरिए धमकाने का काम किया गया। हालांकि ईमेल बम या कॉल बम की धमकी अधिकांशत: जांच-पड़ताल में फर्जी अफवाह फैलाने तक सीमित पाई गई।

ईमेल बम और कॉल बम के अतिरिक्त कई अन्य माध्यमों से भी शैक्षणिक संस्थानों को निशाना बनाया जाता है। शैक्षणिक संस्थाओं पर साइबर हमले किए जा रहे हैं। 'साइबर थ्रेट टार्गेटिंग द ग्लोबल एजुकेशन सेक्टर' नामक रपट में दावा किया गया है कि भारतीय शैक्षणिक संस्थानों पर साइबर हमलों की आशंका सबसे ज्यादा है। हालांकि अमेरिका, ब्रिटेन जैसे देश भी साइबर आक्रमण-प्रवण हैं। शैक्षणिक संस्थाओं पर साइबर हमले के आंकड़ों पर नजर दौड़ाएं तो पिछले महीने दक्षिण मुंबई स्थित एक अंतरराष्ट्रीय स्कूल में ईमेल के जरिए साइबर धोखाधड़ी से 87.26 लाख ठगने का काम किया गया।

हालिया दिनों में साइबर हमलों के मामले में शिक्षा संस्थान सबसे ज्यादा प्रभावित हैं। एक अध्ययन के मुताबिक पिछले साल अप्रैल और जून के बीच शिक्षा क्षेत्र को सात लाख से अधिक साइबर हमलों का सामना करना पड़ा। साल 2022 के शुरु आती महीनों में वैश्विक स्तर पर शैक्षणिक संस्थानों पर साइबर हमले अधिक हुए। पिछले साल कुल साइबर हमलों में एशिया-प्रशांत क्षेत्र में भारतीय शैक्षणिक संस्थानों को 58 फीसद निशाना बनाया गया।

इनमें देश के विभिन्न ऑनलाइन शैक्षणिक संस्थान और प्रतिष्ठित भारतीय प्रबंधन संस्थान, तकनीकी शिक्षा निदेशालय भी शामिल थे। हॉर्वर्ड विश्वविद्यालय और कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय जैसे प्रतिष्ठित संस्थान भी साइबर रैंसमवेयर हमले से नहीं बच पाए हैं। देश में तेजी से डिजिटलाइजेशन की ओर बढ़ते शिक्षण संस्थानों में साइबर हमलों की घटनाएं बढ़ रही हैं। भारत समेत पूरी दुनिया के शैक्षणिक संस्थानों को रैंसमवेयर वॉयस ने घेर रखा है। वैश्विक महामारी कोविड-19 के बाद साइबर खतरे तेजी बढ़े हैं। शैक्षणिक संस्थानों में ऐसी अफवाह फैलाने वालों का उद्देश्य क्या हो सकता है? क्या वे इन संस्थानों के आधार को कमजोर करना चाहते हैं, या अभिभावकों और छात्रों को शिक्षा के प्रति भयभीत करने का इरादा है।

ईमेल बम से छात्रों, अध्यापकों और अभिभावकों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है, ऐसे लोगों का मकसद कुछ भी हो सकता है। देश के शैक्षणिक संस्थानों को ही क्यों निशाना बनाया जा रहा है। इस प्रश्न का जवाब तो सुरक्षा एजेंसियों के पास भी नहीं मिलेगा। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि शैक्षणिक संस्थान ईमेल बम, कॉल बम और विभिन्न साइबर हमलों को लेकर कितने मुस्तैद हैं। केंद्र और राज्य स्तर पर सभी शैक्षणिक संस्थानों को अपने यहां बाह्य और आंतरिक अपराध निवारण कक्ष का निर्माण करना चाहिए।

शिक्षण संस्थानों की वेबसाइट, ईमेल अड्रेस के साथ ही सभी संपर्क लिंक को केंद्र और राज्यों के मुख्य साइबर अपराध निवारण केंद्र से लिंक करना चाहिए। स्कूल-कॉलेजों में स्वचालित सॉफ्टवेयर स्कैन और ईमेल फिल्टर सॉफ्टवेयर का उपयोग करना चाहिए ताकि किसी भी संदिग्ध संदेश या कॉल से बचा जा सके। स्कैन और फिल्टर सॉफ्टवेयर निर्धारित करेगा कि कौन-सा कॉल, ईमेल उपयोगी है और कौन-सा अनुपयोगी। अनुपयोगी ईमेल और कॉल को ब्लॉक करके मुख्य अपराध निवारण केंद्र तक सचूना पहुंचाई जा सकती है। ग्रामीण इलाकों के स्कूल-कॉलेजों में भी सुरक्षा व्यवस्था पर विशेष ध्यान देना होगा। शिक्षण संस्थानों में ईमेल बम, कॉल बम और विभिन्न साइबर अपराधों को लेकर सप्ताह में एक बार जागरूकता बढ़ाने की कवायद अवश्य की जानी चाहिए।

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

वेट लॉस करने के हिसाब से हर रोज कितना पानी पीना चाहिए?

पानी शरीर के लिए बेहद जरूरी तत्व है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है। सिर्फ इतना ही नहीं अगर आप भरपूर मात्रा में पानी पीते हैं तो कई सारी बीमारियों का खतरा भी कम होता है। पानी हमारे शरीर से गंदगी निकलाने का भी काम करती है। आपका शरीर एक्टिव रहेगा और आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस करते हैं।

पानी पीने से वेट लॉस करने में मदद मिलती है। यह तेजी से कैलोरी बर्न भी करती है। लेकिन क्या आप जानते हैं वेट लॉस करने के लिए कितना पानी पीना है जरूरी है? आज हम इस आर्टिकल में विस्तार से जानेंगे कि वजन कम करने के दौरान किस तरीके से पानी पीना है जरूरी।

वेट लॉस के लिए पानी पीना क्यों फायदेमंद है?

पानी पीने से शरीर की गंदगी निकलती है। जिससे बीमारियों का खतरा भी कम होता है। सवाल यह उठता है कि वेट लॉस के लिए कितना पानी पीना है जरूरी। हर इंसान के जरूरत पर निर्भर करता है कि उन्हें कितना पानी पीना चाहिए। शरीर के टॉक्सिन्स को बाहर निकालने के लिए पानी पीना बेहद जरूरी है।

वेट लॉस के लिए पानी कैसे पीना चाहिए

हल्का गर्म पानी पिएं

अगर आप वजन कम करने की सोच रहे हैं तो ठंडा पानी नहीं बल्कि खाली पेट गुनगुना पानी जरूर पिएं। इससे पेट की गर्मी शांत होती है साथ वजन घटाने में भी आसानी होती है। इसकी जगह आप सादा या हल्का पानी पी सकते हैं। गुनगुना पानी पीने से कैलोरी बर्न होती है।

एक साथ बहुत सारा नहीं बल्कि थोड़ा-थोड़ा पानी पिएं

आयुर्वेद के मुताबिक एक बारे में ढेर सारा पानी नहीं पीना चाहिए। ऐसे पीने से बॉडी की हाइड्रेशन मेंटेन रहती है। साथ ही पाचन तंत्र भी अच्छा रहता है। इसलिए एक बार में कई गिलास पानी कभी भी नहीं पीना चाहिए। ढेर सारा पानी पीने के बजाय थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए।

खाने से पहले पानी पिएं

खाना खाने से पहले ढेर सारा पानी पीना चाहिए। इससे आप ज्यादा कैलोरी इनटेक नहीं कर पाते हैं। और पाचन क्रिया भी तेज होती है। सिर्फ इतना ही नहीं कब्ज का खतरा भी कम रहता है। भूख कंट्रोल में रहती है और आप ओवरईटिंग करने से बचते हैं। आयुर्वेद के मुताबिक अगर आप खाना खाने से पहले पानी पी रहे हैं तो खाने से 30 मिनट पहले पानी पिएं।(आरएनएस)

शहद खाने से पहले इस तरह कर लें उसकी शुद्धता की पहचान

शहद सेहत के लिए अमृत जैसा है, लेकिन अगर यही शहद असली के बजाय नकली मिल जाए, तो जगह का काम भी कर सकता है। आइये जानते शहद की शुद्धता को जांचने के लिए आसान तरीके।

शहद को चीनी का एक बेहतरीन विकल्प माना जाता है। फिर भी इसे खाने में डर लगता है क्योंकि कमी शहद में नहीं है, बल्कि समस्या इसके गुणवत्ता की है। बिना मिलावट वाला शहद ढूंढना काफी चुनौतीपूर्ण काम है। इसलिए हम आपको कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने शहद के शुद्धता की जांच कर सकते हैं।

थम्ब टेस्ट -अपने अंगूठे पर थोड़ा

शहद लें और ध्यान से देखें कि क्या यह किसी दूसरे लिक्विड पदार्थ की तरह उंगली के चारों ओर फैल रहा है। अगर ऐसा होता है, तो समझ जाइये कि यह शुद्ध नहीं है।

वॉटर टेस्ट -एक चम्मच शहद लें और एक गिलास पानी में डालें। नकली शहद घुल जाएगा, जबकि शुद्ध शहद गिलास के निचले भाग में जम जाएगा।

फ्लेम टेस्ट- शुद्ध शहद ज्वलनशील होता है। लेकिन हम आपसे अनुरोध करते हैं कि आप इस टेस्ट को बहुत ही सावधानी के साथ और अपने जोखिम पर करें।

सिरके का प्रयोग करें- एक बड़ा चम्मच शहद, थोड़ा पानी और सिरके की 2-3 बूंदें मिलाएं। अगर इस मिश्रण में झाग बनता है, तो इसके मिलावटी होने की संभावना है।

हीट टेस्ट- अगर आप शुद्ध शहद को गर्म करते हैं, तो यह कैरामेलाइज़ हो जाएगा और झागदार नहीं बनेगा। वहीं अगर यह अशुद्ध होगा, इसे गर्म करने पर यह बुलबुलेदार हो सकता है।

शब्द सामर्थ्य -91

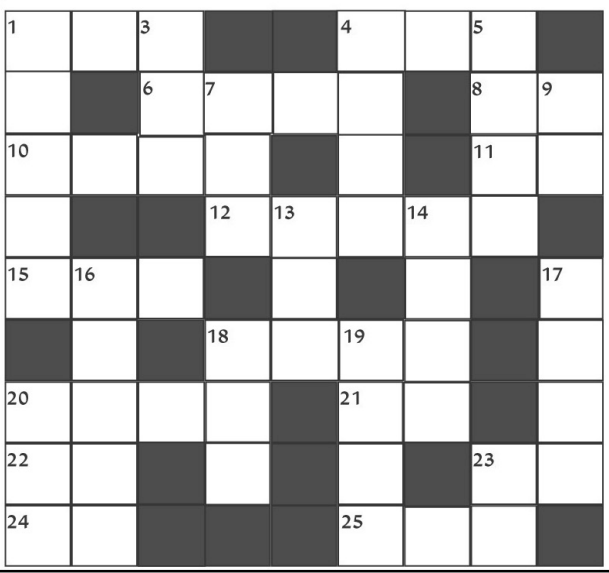
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. अभिमान, घमंड, अनुमान 4. बादल, मेघ, जलद (सं) 6. अधिकार वाला, अधिकारी 8. गति, सामंजस्य, समा जाना 10. कारावास, जेल 11. जोर, शक्ति, जान, सांस 12. राजाओं के रहने का भवन 15. मालामाल, अमीर, धनवान 18. नाव खेने का यंत्र 20. 'खन' ध्वनि उत्पन्न होना, पायल आदि का शब्द करना 21. मार डाला हुआ, घायल किया हुआ 22. हमेशा, आवाज 23. आग की लपट, ज्वाला 24. झगड़ा, तकरार 25. हीरा।

ऊपर से नीचे

1. दोषी, अपराधी 3. ताश में नौ अंक वाला पत्ता 4. झंडा, पताका 5. गहरा कीचड़, पंक 7. बूंद, अंश 9. मृत्यु के देवता 13. संसार, दुनिया, जग 14. हुजूर, जनाब, सम्मान सूचक एक शब्द (उ.) 16. सच्चा, धर्मनिष्ठ, ईमानवाला 17. अनूठा, बांका, अनुपम, छैला 18. आश्रय, शरण 19. साधुवाद, प्रशंसा 20. पटवारी की ऐसी बही जिसमें खेत संबंधी अनेक बातें लिखी जाती है, एक प्रकार का दानेदार संक्रामक रोग 23. गम, मातम, दुख।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 90 का हल

स्मृ	ति	■	पा	व	क	■	बे	ल
■	र	ज	नी	च	र	■	■	ट्टू
मु	स्का	न	■	न	म	की	न	■
सा	र	■	स	■	■	ट	ख	ना
फि	■	अ	जा	य	ब	■	रा	जा
र	च	ना	■	था	ल	■	■	य
■	■	धि	■	र्थ	■	स	मा	ज
उ	प	कृ	त	■	आ	वा	ज	■
ल्लू	■	त	■	■	ब	ल	रा	म

अब किसी भी प्रोजेक्ट के लिए वजन नहीं बढ़ाउंगी : शिवांगी वर्मा

फिल्म पिचाईकरण 2 के गाने नाना बुलुकु के लिए 10 किलो वजन बढ़ाने वाली एक्ट्रेस शिवांगी वर्मा ने अपना वजन घटाने के अनुभव के बारे में बात की और कहा है कि वह किसी भी प्रोजेक्ट के लिए अपना वजन दोबारा कभी नहीं बढ़ाएंगी।

छोटी सरदारनी, रिपोर्टर्स और टीवी, बीवी और मैं में अपने काम के लिए मशहूर एक्ट्रेस ने साझा किया कि वह समर्पण और कड़ी मेहनत से 10 किलो वजन कम करने में सफल रहीं। शिवांगी ने कहा, मैंने इसे किसी तरह मैनेज किया। 69 से 59 तक पहुंचने में मुझे सचमुच एक साल लग गया। मेरे डाइटिशियन को धन्यवाद, मुझे लगता है कि मैं काफी फोकस्ड थी। मेरा वर्कआउट सही था, यही वजह है कि मैं वजन कम करने में सफलता हासिल कर पायी।

हालांकि, अब उन्होंने तय कर लिया है कि वो किसी भूमिका के लिए वजन बढ़ाने के लिए सहमत नहीं होंगी।

नच बलिए सीजन 6 के फाइनलिस्ट ने कहा, अब, मैं कभी भी किसी प्रोजेक्ट के लिए वजन नहीं बढ़ाऊंगी। अगर मुझे ऐसा करना पड़े तो मैं प्रोजेक्ट को छोड़ दूंगी।

वजन कम करने के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं के बारे में, शिवांगी ने कहा, पहला है सही डाइट लेना, दूसरा है रोजाना वर्कआउट करना और तीसरा है अपनी इच्छाशक्ति को बरकरार रखना। मुझे लगता है कि आपको अपने ऊपर कंट्रोल रखने की जरूरत है। आपकी जीभ ही यह तय करती है कि आप कितना वजन बढ़ाते हैं या घटाते हैं।

शिवांगी जोशी ने करवाया फोटोशूट, मोहसिन-कुशाल के फैंस में छिड़ी जंग

टीवी की पॉपुलर और हाईएस्ट पेड एक्ट्रेसेस में से एक शिवांगी जोशी इन दिनों जमकर मी-टाइम बिता रही हैं। स्टार प्लस के सुपरहिट टीवी शो ये रिश्ता क्या कहलाता है से सुर्खियां बटोर चुकी शिवांगी जोशी ने हाल ही में एक फोटोशूट करवाया है, जिसमें उनकी खूबसूरती देखते ही बन रही है। शिवांगी ने इस फोटोशूट की झलक अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर दिखाई है। शिवांगी जोशी के इस अंदाज को देखकर सोशल मीडिया पर टीवी एक्टर मोहसिन खान और कुशाल टंडन के फैंस के बीच एक जंग सी छिड़ गई है। कुशाल और मोहसिन के फैंस का कहना है कि शिवांगी जोशी को जल्द ही इन एक्टर्स के साथ नए प्रोजेक्ट्स साइन करने चाहिए।

बता दें कि शिवांगी जोशी ने मोहसिन खान और कुशाल टंडन संग काम किया हुआ है। दोनों एक्टर्स के साथ ही शिवांगी जोशी की केमेस्ट्री को लोगों ने खूब पसंद भी किया। ऐसे में शिवांगी जोशी की नई तस्वीरों पर दोनों ही एक्टर्स के फैंस लगातार कमेंट्स कर रहे हैं। एक यूजर ने शिवांगी की तस्वीरों पर लिखा है, मोहसिन और आप साथ में हमेशा अच्छे लगते थे, आप दोनों जल्द ही फिर से साथ में काम करो। वहीं एक दूसरे यूजर ने कमेंट किया है, कुशाल के साथ तो आपको जल्द ही नया शो फिर से करना चाहिए। शिवांगी जोशी की तस्वीरों पर ऐसे कमेंट्स लगातार आ रहे हैं। ये रिश्ता क्या कहलाता है एक्ट्रेस की तस्वीरों पर अब तक साढ़े चार लाख से भी ज्यादा लाइक्स आ चुके हैं। कुशाल टंडन और शिवांगी जोशी का नाम इन दिनों काफी जोड़ा जाता है। दोनों ने सोनी टीवी के डेली सोप बरसातें में साथ काम किया था। खैर यह शो एक साल के अंदर ही बंद हो गया। इस शो के दौरान ही शिवांगी और मोहसिन के बीच दोस्ती हुई और दोनों की नजदीकियां भी बढ़ीं। हालांकि अभी तक दोनों ने अफेयर की अफवाह पर कोई भी चुप्पी नहीं तोड़ी है। ये रिश्ता क्या कहलाता है के दौरान भी शिवांगी जोशी और मोहसिन खान के अफेयर की खूब हवा उड़ी थी। फैंस दोनों को हमेशा साथ देखना चाहते थे।

पंचायत सीजन 3: एक बार फिर हंस-हंसकर लोटपोट होने के लिए रहें तैयार

पंचायत एक ऐसी सीरीज के जिसका पहले सीजन के बाद इतना बज क्रिएट हो गया था कि इसके दूसरे सीजन का फैंस को बेसब्री से इंतजार था। दूसरा सीजन भी हिट रहा और अब तीसरा सीजन आने वाला है। पंचायत सीजन 3 और भी मजेदार होने वाला है। इसका ट्रेलर रिलीज हो गया है। पंचायत 3 का ट्रेलर काफी मजेदार है। गांव की राजनीति के बीच सचिवजी और रिंकी के बीच थोड़ी सा लगाव या फ्लर्ट नजर आने वाला है। जो देखने में काफी मजेदार होने वाला है। क्योंकि अभी तक दोनों सीजन में इन दोनों का प्लॉट साथ में ज्यादा नहीं दिखाया गया था। ट्रेलर की शुरुआत सचिवजी की वापसी से होती है। उनका ट्रांसफर कैंसिल हो जाता है और वो फुलेरा वापस आ जाते हैं। फुलेरा वापस आते टाइम वो सोचकर आते हैं कि गांव की फालतू की राजनीति का हिस्सा नहीं बनेंगे बनराकस के होते हुए ऐसा हो सकता है क्या बनराकस इस सीजन में अलग ही खेल खेलने वाला है। वो विधायक के साथ मिलकर प्रधानजी को हराकर वहां से हटाना चाहता है। साथ ही गांव के लोगों को भडक़ा रहा है। इस बीच सचिवजी और प्रधानजी की फैमिली मिलकर इस सारे खेल से कैसे बाहर आती है और इसके बीच में कैसे हंसी का डोज मिलता है इसके लिए तो 28 मई तक का इंतजार करना पड़ेगा। पंचायत का सीजन 3 अमेजॉन प्राइम पर 28 मई को रिलीज होने जा रहा है। शो में नीना गुप्ता, जितेंद्र कुमार, रघुबीर यादव, फैसल मलिक, चंदन रॉय समेत कई कलाकार अहम किरदार निभाते नजर आने वाले हैं। इस सीरीज को दीपक कुमार मिश्रा ने डायरेक्ट किया है।

चंदू चैंपियन : लंगोट में नजर आए कार्तिक आर्यन

कार्तिक आर्यन बॉलीवुड के मोस्ट पॉपुलर एक्टर हैं। फिलहाल कार्तिक अपनी अपकमिंग फिल्म चंदू चैंपियन को लेकर सुर्खियों में हैं। एक्टर की इस फिल्म का फैंस को बेसब्री से इंतजार है। इन सबके बीच फैंस की एक्साइटमेंट को और ज्यादा बढ़ाते हुए फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्ट आज रिलीज कर दिया गया है। पोस्टर में कार्तिक पहले कभी नहीं देखे गए अवतार में देखने नजर आ रहे हैं।

फिल्म का फर्स्ट लुक पोस्टर उम्मीद से परे है, जी हां! यह शॉकिंग और बेहद अनोखा है वैसा जैसा किसी ने भी नहीं सोचा था। पोस्टर में कार्तिक आर्यन एक रेसलर के लुक में दिख रहे हैं उन्होंने लाल रंगा लंगोट पहना हुआ है और वे जी जान लगाते हुए दौड़ते हुए नजर आ रहे हैं। पोस्टर फिल्म को बहुत ही मासी अपील देता है। कार्तिक आर्यन फर्स्ट लुक में बेहद कॉन्फिडेंट भी दिख रहे हैं।पोस्टर में आर्यन की मेहनत और फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन साफ नजर आ रहा है। इस पोस्टर पर लिखा है, एक आदमी जिसने सरेंडर करने से इनकार कर दिया कार्तिक ने अपने इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर पोस्टर शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा कि वह अपने करियर की सबसे चुनौतीपूर्ण और खास फिल्म का पहला पोस्टर शेयर करते हुए बेहद एक्साइटेड और प्राउड हैं।

फिल्म के इस धांसू फर्स्ट लुक पोस्टर के रिलीज होने के बाद फैंस में अब फिल्म के लिए एक्साइटमेंट सातवें आसमान पर पहुंच गई है। वहीं कार्तिक आर्यन को लंगोट पहने रेस्लर के अवतार में देखना यकीन सरप्राइजिंग है और फर्स्ट लुक पोस्टर से यह पक्का हो जाता है कि वह एक एक्स्ट्रा ऑर्डिनरी परफॉर्मेंस देने वाले हैं।ऐसे में कार्तिक आर्यन को चंदू चैंपियन में देखना बेहद दिलचस्प होगा। इस फिल्म की कहानी की बात करें तो ये मुरलीकांत पेटकर के जीवन पर बेस्ड हैं। बता दें कि पेटकर एक स्वर्ण पदक विजेता हैं जिन्होंने 1970 के राष्ट्रमंडल खेलों और फिर 1972 में जर्मनी में आयोजित पैरालिंपिक में देश को गौरव कराया था। बता दें कि साजिद नाडियाडवाला और कबीर खान द्वारा प्रोड्यूस चंदू चैंपियन 14 जून, 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

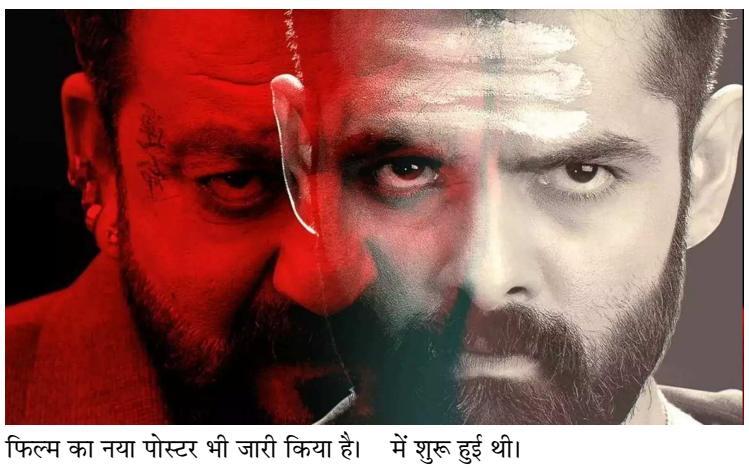
फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही का पहला गाना देखा तेनू जारी

करण जौहर की अपकमिंग फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही का शानदार ट्रेलर पहली दर्शकों के दिलों पर छा गया है। राजकुमार राव और जाह्नवी कपूर स्टारर स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म लंबे समय से चर्चा में हैं और अब बहुत जल्द रिलीज होने जा रही है, लेकिन इससे पहले फिल्म का पहला गाना देखना तेनू आज 15 मई को रिलीज हो गया है। सॉन्ग देखना तेनू में राजकुमार राव और जाह्नवी कपूर के बीच खूबसूरत लव कैमिस्ट्री देखने को मिल रही है।

करण जौहर ने इस गाने की जानकारी देते हुए अपने पोस्ट में लिखा था, यह गाना हर किसी के दिल में गूंजेगा, एक छोटी सी मुस्कान के साथ, यह शुद्ध प्यार से भरा है और जो कि पहले भी हो चुका है, यह गाना मेरे दिल के बेहद करीब है, और बहुत जल्द आपके सामने होगा। इस पोस्ट को करण जौहर ने कैप्शन देते हुए लिखा है, आपको पता है।।यह क्या है।।।बहुत जल्द आ रहा है।

शरन शर्मा के निर्देशन में बनी फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही टीम इंडिया के पूर्व कैप्टन महेंद्र सिंह धोनी के जीवन पर आधारित है। इस फिल्म में राजकुमार राव और जाह्नवी कपूर इस कहानी को पर्दे पर पेश करने जा रहे हैं। फिल्म आगामी 31 मई को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है और फिल्म की स्टार कास्ट इसकी प्रमोशन में जुटी हुई हैं।

डबल इस्मार्ट: आमने-सामने नजर आए राम पोथिनेनी और संजय दत्त



साउथ अभिनेता राम पोथिनेनी और संजय दत्त की बहुप्रतीक्षित फिल्म डबल इस्मार्ट इस साल सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। फिल्म की शूटिंग से जुड़ी कुछ जानकारियां देने के बाद हाल ही में निर्माताओं ने फिल्म के ट्रेलर को लेकर भी बड़ा अपडेट दिया था। वहीं अब आखिरकार अभिनेता राम पोथिनेनी के जन्मदिन पर फैंस को बड़ा तोहफा मिला है। आज फिल्म का टीजर रिलीज हो चुका है। निर्माताओं ने फिल्म का नया पोस्टर जारी करते हुए खुलासा किया था कि वे अभिनेता के जन्मदिन पर फिल्म का टीजर जारी करेंगे। वहीं उन्होंने वादा पूरा करते हुए फैंस को बड़ा तोहफा दिया। टीजर की बात करें तो एक मिनट 26 सेकंड के वीडियो में राम पोथिनेनी और संजय दत्त की दमदार झलक देखने को मिली। शंकर के अवतार में दिखे राम पोथिनेनी के कुछ फाइट सीक्वेंस भी हैं।

टीजर में बिग बुल बने संजय दत्त का नया अवतार देखने को मिला। तेलुगु भाषा में टीजर जारी किया गया है। शंकर का मुकाबला बिग बुल यानी संजय दत्त से होता है। वीडियो में दोनों दो-दो हाथ करते हुए भी दिखे। इसके साथ निर्माताओं ने फिल्म का नया पोस्टर भी जारी किया है। पोस्टर में राम पोथिनेनी के चेहरे के बीच संजय दत्त के चेहरे की झलक दिखाई गई है।

टीजर जारी करते हुए निर्माताओं ने लिखा, एक्शन, मनोरंजन और सामूहिक उत्साह की दोहरी खुराक को प्रज्वलित करते हुए। उस्ताद राम पोथिनेनी, संजय दत्त और पुरी जगन्नाध को नए अवतार में पेश कर रहे हैं। टीजर जारी हो गया है। हैप्पी बर्थडे राम पोथिनेनी। डबल इस्मार्ट के जरिए निर्देशक पुरी जगन्नाध और अभिनेता राम पोथिनेनी दूसरी बार साथ काम कर रहे हैं। फिल्म में संजय दत्त महत्वपूर्ण भूमिका में हैं। फिल्म की शूटिंग कुछ दिन पहले मुंबई में शुरू हुई थी।

इस हाई-वोल्टेज एक्शन एंटरटेनर के लिए हॉलीवुड सिनेमैटोग्राफर जियानी जियानेली भी काम कर रहे हैं। डबल इस्मार्ट तकनीकी रूप से बड़े बजट पर बनाया जा रहा है। निर्माता जल्द ही फिल्म के अन्य कलाकारों और क्रू का खुलासा करेंगे। इस हाई-बजट मनोरंजक फिल्म की शूटिंग वर्तमान में मुंबई में हो रही है, जिसमें प्रमुख कलाकार भाग ले रहे हैं। टीम जल्द ही फिल्म रिलीज करने की योजना बना रही है, इसलिए वे लगातार इससे जुड़ी कई जानकारियां साझा कर रहे हैं। डबल इस्मार्ट 2019 की ब्लॉकबस्टर इस्मार्ट शंकर की बहुप्रतीक्षित अगली कड़ी है।

आकस्मिक और चमत्कारिक घटना

विनीत नारायण

पिछले दिनों एक ही महीने में दूसरी बार दुबई में बादल फटने से बाढ़ के हालात पैदा हो गए थे । रेगिस्तान की तपती रेत में पानी का मिलना सदियों से आकस्मिक और चमत्कारिक घटना माना जाता है। तपती रेत पर हवा गर्म हो कर कई बार पानी होने का भ्रम देती है, और प्यासा उसकी तलाश में भटकता रहता है।

इसे ही मृगतृष्णा कहते हैं। गर्म रेत के अंधड़ों से बचने के लिए ही खाड़ी के देशों के लोग 'जलेबिया' यानी सफेद लंबा चोगा पहनते हैं, और सिर पर कपड़े को गोल छल्लों से कस कर बांधते हैं, जिससे आंधी में वो उड़ न जाए। इन रेगिस्तानी देशों में ऊंट की लोकप्रियता का कारण भी यही है कि वो कई दिन तक प्यासा रह लेता है, रेत पर तेजी से दौड़ लेता है। इसीलिए उसे रेगिस्तान का जहाज भी कहते हैं।

जब से खाड़ी देशों में पेट्रो-डॉलर आना शुरू हुआ है, तब से तो इनकी रंगत ही बदल गई। दुनिया के सारे ऐशोआराम और चमक-दमक इनके शहरों में छा गई। अकूत दौलत के दम पर इन्होंने दुबई के रेगिस्तान को हरे-भरे शहर में बदल दिया जहां घर-घर स्विमिंग पूल और फव्वारे देख कर कोई सोच भी नहीं सकता कि ये सब रेगिस्तान में हो रहा है। पर जैसे ही आप दुबई शहर से बाहर निकलते हैं, आपको चारों ओर रेत के बड़े-बड़े टीले ही नजर आते हैं। न हरियाली और न पानी। इन हालात में स्वाभाविक ही था कि दुबई का विकास इस तरह किया गया कि उसमें बरसाती पानी को सहेजने की कोई भी व्यवस्था नहीं है। इसलिए जब 75 साल बाद वहां बादल फटा तो बाढ़ के हालात पैदा हो गए। कारें और घर डूब गए। हवाईअड्डे में इतना पानी भर गया कि दर्जनों उड़ानें रद्द करनी पड़ीं। एक तरफ इस चुनौती से दुबईवासियों को जूझना था और दूसरी तरफ वे इतना सारा पानी और इतनी भारी बरसात देख कर हर्ष में भी डूब गए।

पर ऐसा हुआ कैसे? क्या यह वैश्विक पर्यावरण में आए बदलाव का परिणाम था या कोई मानव-निर्मित घटना? खाड़ी देशों में आई इस बाढ़ की वजह कुछ विशेषज्ञों ने 'क्लाउड सीडिंग' यानी कृत्रिम बारिश बताई है। जब एक निश्चित क्षेत्र में अचानक अपेक्षा से कई गुना ज्यादा बारिश हो जाती है, तो उसे हम बादल फटना कहते हैं। कुछ वर्ष पहले इसी तरह की घटना भारत में केदारनाथ, मुंबई और चेन्नई में भी हुई थी। तब से आम लोगों में यह जानने की जिज्ञासा रही है कि ऐसा कैसे और क्यों हुआ?

दरअसल, आधुनिक वैज्ञानिकों ने इतनी तरक्की कर ली है कि वे बादलों में बारिश का बीजारोपण करके कहीं भी और कभी बारिश करवा सकते हैं। करते यह हैं कि जहां पर ज्यादा भांप से भरे बादल इकट्ठा होते हैं, उसमें 'क्लाउड सीडिंग' कर देते हैं। हालांकि, हाल में प्रकाशित एक समाचार के अनुसार अमेरिकी मौसम वैज्ञानिक रयान माउ इस बात को मानने से इनकार करते हैं कि दुबई में बाढ़ की वजह 'क्लाउड सीडिंग' है। उनके मुताबिक खाड़ी देशों पर बादल की पतली लेयर होती है जहां 'क्लाउड सीडिंग' के बावजूद इतनी बारिश नहीं हो सकती कि बाढ़ आ जाए। 'क्लाउड सीडिंग' से एक बार में ही बारिश हो सकती है। इससे कई दिनों तक रुक-रु क नहीं होती जैसा कि वहां हो रहा है। माउ के मुताबिक अमीरात और ओमान जैसे देशों में तेज बारिश की वजह 'क्लाइमेट चेंज' है। जो 'क्लाउड सीडिंग' का इल्जाम लगा रहे हैं, वो ज्यादातर उस मानसिकता के हैं, जो मानते ही नहीं कि 'क्लाइमेट चेंज' जैसी भी कोई चीज होती है।

'क्लाउड सीडिंग' तकनीक हमेशा से बहस का विषय रही है। दशकों के शोध से स्थैतिक और गतिशील बीजारोपण तकनीकें सामने आई हैं। ये तकनीकें 199० के दशक के अंत तक प्रभावशीलता के संकेत दिखाती हैं परंतु कुछ संशयवादी लोग सार्वजनिक सुरक्षा और पर्यावरण के लिए संभावित खतरों पर जोर देते हुए 'क्लाउड सीडिंग' के खतरों के खिलाफ शोर मचाते रहे हैं। चूंकि सरकारें और निजी कंपनियां जोखिमों के बदले लाभ को ज्यादा महत्त्व देती हैं, इसलिए 'क्लाउड सीडिंग' विवाद का विषय बना हुआ है जबकि कुछ देशों में इसे कृषि और पर्यावरणीय उद्देश्यों के लिए अपनाया जाता है। अन्य संभावित परिणामों से अवगत होकर भी ऐसे देश इस पर सावधानी से आगे बढ़ते हैं।

इतिहास की बात करें तो 'क्लाउड सीडिंग' का आयाम वियतनाम युद्ध के दौरान 'ऑपरेशन पोपेय' जैसी घटनाओं से मेल खाता है। उस समय मौसम में संशोधन एक सैन्य उपकरण था। विस्तारित मानसून के मौसम और परिणामी बाढ़ के कारण 1977 में एक अंतरराष्ट्रीय संधि हुई जिसमें मौसम संशोधन के सैन्य उपयोग पर रोक लगा दी गई। रूसी संघ और थाईलैंड जैसे देश हीट वेव और जंगल की आग को दबाने के लिए इसका सफलतापूर्वक उपयोग कर रहे हैं, जबकि अमेरिका, चीन और ऑस्ट्रेलिया सूखे को कम करने के लिए वर्षा के दौरान पानी के अधिकतम उपयोग के लिए इसकी क्षमता का उपयोग कर रहे हैं।

संयुक्त अरब अमीरात में इस तकनीक का उपयोग कृषि क्षमताओं का विस्तार करने और अत्यधिक गर्मी से लडने के लिए सक्रिय रूप से किया जाता है। एक शोध के अनुसार पता चला है कि कुछ विदेशी कंपनियां इसे सक्रिय रूप से नियोजित करती हैं विशेषकर ओला-प्रवण क्षेत्रों में जहां बीमा कंपनियां संपत्ति के नुकसान को कम करने के लिए परियोजनाओं को वित्त-पोषित करती हैं।

'क्लाउड सीडिंग' के प्रयोग विभिन्न आयामों में फैले हुए हैं। सूखे को कम करने के लिए वष्रा पैदा करना। कृषि क्षेत्र में ओला वृष्टि का प्रबंधन करना। स्की रिसॉर्ट क्षेत्र में भारी बर्फबारी करवा कर इसका लाभ उठाना। जल विद्युत कंपनियों द्वारा इसका उपयोग कर वसंत अपवाह को बढ़ावा देना। ऐसा करने से कोहरे को साफ करने में भी मदद मिलती है, जिससे हवाईअड्डों पर विजिबिलिटी बढ़ती है। आर्थिक लाभ के लिए सरकारें और उद्योगपति कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं।

यही बात 'क्लाउड सीडिंग' के मामले में भी लागू होती है जबकि 'क्लाउड सीडिंग' के लंबे समय तक बने रहने वाले स्वास्थ्य जोखिमों पर भी गंभीरता से ध्यान दिए जाने की जरूरत है। आधुनिकता के नाम पर जैसे-जैसे हम 'क्लाउड सीडिंग' के क्षेत्र में आगे बढ़ रहे हैं, विशेषज्ञों द्वारा इसके सभी आयामों पर शोध करना एक नैतिक अनिवार्यता है। ऐसे शोध न केवल संपूर्ण हों, बल्कि 'क्लाउड सीडिंग' के स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों के खिलाफ संभावित लाभों का आकलन भी करते हों, वरना दुबई जैसी तबाही के दृश्य अन्यत्र भी दिखेंगे।

सू- दोकू क्र. 91

		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.90 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

हर समस्या का हल सैनिक अभियान नहीं

इस्राइल ने दक्षिणी गाजा के शहर राफा में सैनिक अभियान शुरू कर दिया है। सेना ने सोमवार रात को राफा में हवाई हमले किए जिनमें 23 फिलिस्तीनियों की मौत हो गई।

इस सैन्य कार्रवाई के बाद इस्त्राइल और फिलिस्तीन के बीच संभावित युद्ध-विराम के रास्ते बंद हो गए हैं। हैरानी की बात है कि इस्त्राइल के पैरोकार अमेरिका की अनिच्छा और अंतरराष्ट्रीय बिरादरी के विरोध के बावजूद इस्त्राइल गाजा को पूरी तरह तबाह करने पर आमादा है। विचारणीय प्रश्न यह है कि आखिर. इस्त्राइल और उसके प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू को शांति की राह छोडक़र युद्ध के पथ पर चलने की ताकत और प्रेरणा कहां से मिल रही है।

करीब आठ महीने से चल रहे इस युद्ध के बारे में कहा जा सकता है कि इस्त्राइल अब आत्मरक्षा के लिए नहीं, बल्कि घरेलू राजनीति में बढ़त बनाने के लिए यह युद्ध लड़ रहा है। हमास युद्ध विराम के लिए तैयार है, लेकिन इस्त्राइल ने यह कहते हुए इस प्रस्ताव को नामंजूर कर दिया कि इससे उसकी मुख्य मांगें पूरी नहीं होतीं। गाजा पट्टी के शहर राफा में करीब 14 लाख फिलिस्तीनी शरण लिए हुए हैं जो इस्त्राइल के ताजा सैन्य अभियान से डरे और सहमे हुए हैं। इनका जीवन संकटग्रस्त है।

संयुक्त राष्ट्र के महासचिव एंटोनियो गुटेरस ने चेतावनी दी है कि राफा में जमीनी कार्रवाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी लेकिन इस्त्राइली प्रधानमंत्री नेतन्याहू और उनके मंत्रिमंडल के सहयोगियों ने अपने कान बंद कर रखे हैं। इस्त्राइल के सैनिक अभियान से जाहिर होता है कि वह इसके जरिए अपने बंधकों को रिहा कराना और हमास के नेटवर्क को पूरी तरह ध्वस्त करना चाहता है। हालांकि सैन्य कार्रवाई के जरिए बंधकों की रिहाई आसान नहीं है।

हकीकत यह है कि इससे बंधकों की जान को खतरा पहुंच सकता है। वास्तव में युद्ध-विराम और शांति समझौते के रास्तों पर आगे बढक़र ही बंधकों की सुरक्षित रिहाई संभव है। यह ऐतिहासिक तथ्य है कि हर समस्या का हल सैनिक अभियान नहीं हो सकता। आक्रामक सैनिक अभियान से गाजा के मासूम नागरिक ही मारे जाएंगे। अब तक करीब 35 हजार नागरिक मारे गए हैं।

इस्त्राइल को अपने गॉड फादर अमेरिका से सबक लेना चाहिए कि उसे आखिरकार, अफगानिस्तान से अपने सैनिकों की वापसी क्यों करनी पड़ी। वियतनाम के साथ लड़ाई में उसे क्या हासिल हुआ। बंदूक की गोली से नहीं शांति वार्ता की मेज से ही समस्या का हल निकलेगा। यह सार्वभौमिक सत्य है, जिसे समझा जाना चाहिए। (आरएनएस)

क्या टॉयलेट जाने के बाद आप भी नहीं धोते हाथ ?

हाथ धोना अच्छी आदत है। इससे शरीर कई बीमारियों से बच सकती है। हालांकि, दुनिया में कई लोग ऐसे भी हैं जो हाथ धोने से बचते हैं।

बहुत से लोग तो टॉयलेट या वॉशरूम से आने के बाद हाथ ही नहीं धोते या भूल जाते हैं। अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं तो आप अपनी सेहत को लेकर बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं। शौचालय से आकर हाथों को न धोना और दूसरे काम करने लग जाना हेल्थ के लिए हानिकारक है। इससे वहां मौजूद बैक्टीरिया शरीर में पहुंच जाते हैं और कई खतरनाक बीमारियों को जन्म दे सकते हैं। जानिए शौचालय से आकर हाथ न धोने वाले कितनी बड़ी गलती कर रहे हैं।

टॉयलेट यूज करने के बाद हाथ न धोने के नुकसान

1. बीमारियों का घर बन सकता है शरीर

अगर आप पब्लिक टॉयलेट यूज कर रहे हैं और फिर हाथों को नहीं धो रहे हैं तो शरीर को नुकसान पहुंचाने का काम कर रहे हैं। दरअसल, पब्लिक टॉयलेट में अनगिनत लोग जाते हैं और बिना हाथ धोए बाहर आ जाते हैं, जिससे वहां के कीटाणु एक-दूसरे में ट्रांसफर हो सकते हैं। शरीर के अंदर पहुंचकर ये कीटाणु कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकते हैं। गंदे हाथों से फोन, पॉनी की बॉटल, पर्स या कोई चीज छूने से इंफेक्शन का खतरा भी रहता है।

2. दूसरों को बना सकते हैं बीमार

टॉयलेट यूज करने के बाद अगर हाथ नहीं धोते हैं तो जो भी आपके हाथों को संपर्क में आता है, वह बीमार पड़ सकता है। इससे आप पैथोजन के कैरियर बन जाते हैं, जो खुद के साथ दूसरों के लिए खतरनाक है। ऐसे में अपनी इस आदत को बदल लीजिए।

त्वचा को नुकसान

टॉयलेट से आकर हाथ न धोने से स्किन को बड़ा नुकसान हो सकता है। इससे स्किन डैमेज तक हो सकती है। दरअसल, जब बैक्टीरिया वाले हाथों से आप अपनी ही त्वचा को छूते हैं तो वहां एलर्जी फैल सकती है। सेंसेटिव स्किन के लिए तो समस्याएं और भी ज्यादा बढ़ सकती हैं। इससे रैशेज, पिंपल्स, खुजली और जलन जैसी प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इससे बचने के लिए सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन ने हाथ धोना का सही तरीका बताया है।

टॉयलेट से आकर हाथ धोने का सही तरीका क्या है

1. हाथों की सरफेस को कम से कम 3० सेकंड तक सही तरह रगडक़र साफ करें।

2. हाथों को हमेशा साबुन से अच्छी तरह धोएं, ताकि बैक्टीरिया का सफाया हो सके।

3. हाथों को धोते वक्त उंगलियों और नाखूनों को सही तरह साफ करें।

4. गीले हाथों पर बैक्टीरिया बहुत जल्दी से बैठ सकते हैं, इसलिए हाथों को तुरंत अच्छी तरह सुखा भी लें।

5. हाथों को पोंछने के बाद पेपर टॉवल को फेंके नहीं बल्कि दरवाजे के पीछे अच्छी तरह रख दें। (आरएनएस)

कपड़ा कमेटी देहरादून ने 100 छात्राओं को यूनिफार्म का कपड़ा प्रदान किया

देहरादून। कपड़ा कमेटी देहरादून द्वारा, अपने सामाजिक दायित्व को निभाते हुए, एमकेपी इंटर कॉलेज की 100 बालिकाओं को यूनिफार्म का कपड़ा प्रदान किया गया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य ने कपड़ा कमेटी के सदस्यों का स्वागत किया और धन्यवाद दिया।

कपड़ा कमेटी के प्रधान प्रवीण जैन और सचिव अंशुमन गुप्ता ने छात्राओं को संबोधित कर अच्छी परसेंटेज लाने पर आशीर्वाद दिया और भविष्य में भी उन्हें प्रोत्साहित करने का आश्वासन भी दिया। इस अवसर पर वरिष्ट सदस्य- कोषाध्यक्ष इंद्र भाटिया, संरक्षक विजय गुप्ता, रमेश चांदनस, ए.के. सिंह, सुकुमार जैन, आलोक गुप्ता, प्रवीण वासन, देवेन्द्र गोयल व अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

महिलाओं को बंधक बनाकर हजारों की लूट

संवाददाता

देहरादून। वृद्धा व नौकरानी को बंधक बनाकर हजारों रूपये व मोबाइल लूट की घटना को पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चन्द्रलोक कालोनी निवासी प्रणव सोईन ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह परिवार के साथ बाहर गया था। घर में उनकी मां व नौकरानी थी। दोपहर के समय तीन बदमाश उनके घर में घुस आये और उसकी मां व नौकरानी को डरा धमका कर उनके हाथ पैर बांधकर डाल दिया और लॉकर से हजारों की नगदी व दो मोबाइल फोन लूटकर भाग गये। उसकी मां व नौकरानी ने किसी तरह शोर मचाया तो आसपास के लोग वहां पर पहुंचे और उनको बंधन मुक्त किया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गुप्ता बंधुओं का मेडिकल कराते पुलिसकर्मी

बाबा साहनी आत्महत्या प्रकरणः जांच-जांच... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

एसएसपी को जब आठ दिन पहले प्रार्थना पत्र देकर इस बात की शंका जाहिर कर दी थी कि उसकी जान को खतरा है तो समाज के एक सम्मानित व्यक्ति को जान को खतरा है इसको गम्भीरता से क्यों नहीं लिया गया। अगर उसी दिन पुलिस अधिकारी गुप्ता बंधुओं को बुलाकर उनको सही तरीके से समझा देती और मामले को जांच मे न डालती तो आज साहनी की जान भी नहीं जाती। जो काम पुलिस ने कल तत्परता दिखाते हुए गुप्ता बंधुओं को गिरफ्तार करने में दिखायी अगर वहीं काम आठ दिन पहले उनको बुलाकर सही तरीके से समझा देते तो आज यह घटना शायद नहीं होती।

छठे चरण में मतदान के लिए उमड़ी भीड़, दोपहर 1 बजे... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

कब्जा था। जो इस बार किसी भी राज्य में संभव नहीं दिख रहा है। जहां तक मतदान प्रतिशत की बात है तो इसकी

सही जानकारी चुनाव आयोग द्वारा दे रात दी जाएगी लेकिन दोपहर तक 39 से 40 फीसदी तक वोट पड़ने के बाद मतदान प्रतिशत 65 से 70 फीसदी के बीच रहने की संभावना जताई जा रही है। गर्मी की वजह से दोपहर में मतदान की गति कम हो जाती है। केंद्र में इस बार किसकी सरकार बनेगी इस सवाल का जवाब तो 4 जून को ही मिल सकेगा लेकिन अब इसके इंतजार की घड़ियां भी बहुत दूर नहीं है।

ऑप्रेशन स्माइल लाया एक और परिवार के चेहरों की मुस्कान

हमारे संवाददाता

टिहरी। उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा गुमशुदा लोगों के लिए चलाये जा रहे ऑप्रेशन स्माइल के तहत पुलिस को एक और सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने तीन गुमशुदा बच्चो को उनके परिजनों के हवाले कर दिया। जिससे उनके परिजनों के चेहरों पर मुस्कान लौट आयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज ऑपरेशन स्माइल टीम जनपद टिहरी गढ़वाल से हेड कांस्टेबल मनोज शर्मा जब गुमशुदाओ की तलाश में थे तो कलियर में दरगाह से पार्किंग वाली सड़क पर 3 बच्चे लावारिस हालत में मिले पूछने पर बोले पुलिस अंकल हम रास्ता भटक गए हैं और अपने अब्बू अम्मी से बिछड़ गए हैं हमें अब्बू और अम्मी से मिलवा दो। इस पर उनके परिवार की तलाश शुरू की गई तो पता चला कि एक बच्चे का नाम मोहम्मद जैद(6) पिता का नाम मुजम्मिल, दूसरा जिशान (7) पिता का नाम लईक अहमद और तीसरा नियाज मोहम्मद (8) पिता का नाम खलील अहमद जो ठाकुर द्वारा जनपद मुरादाबाद उत्तर प्रदेश के रहने वाले हैं। इस पर पुलिस ने आसपास उनके परिजनों को ढूंढा काफी लोगों से पता किया लेकिन कोई भी बच्चों को नहीं पहचानता था।

करीब 2 घंटे की मेहनत के बाद एक बालक मोहम्मद जैद के पिता मुजम्मिल मिल गए तीनों बच्चों को मुजम्मिल ने पहचान लिया और बच्चों ने मुजम्मिल अहमद को पहचान लिया तीनों बच्चों को मुजम्मिल के सुपुर्द किया और हिदायत दी गई कि आगे से ऐसी लापरवाही न करें। बच्चों का ध्यान रखा करें जीशान और मोहम्मद जैद आपस में मां और बुआ के लड़के हैं और नियाज मोहम्मद मो. जैद की मौसी का बेटा है। मुजम्मिल ने बताया कि मैं दरगाह में दर्शन करने के बाद नमाज पढ़ने चला गया था और बच्चे कब दरगाह से बाहर आए और रास्ता भटक गए मुझे पता ही नहीं चला तीनों बच्चों को कुशल पाकर मुजम्मिल काफी खुश हुआ और उसने ऑपरेशन स्माइल टीम जनपद टिहरी गढ़वाल एवं उत्तराखंड पुलिस का बहुत-बहुत धन्यवाद किया और भूरी-भूरी प्रशंसा की।

हथियार बंद युवकों ने किया ग्रामीणों पर हमला, दी तहरीर

संवाददाता

देहरादून। हथियार बंद युवकों द्वारा ग्रामीणों पर हमला किये जाने के खिलाफ ग्रामीणों ने पुलिस को तहरीर देकर कार्यवाही की मांग की।

आज यहा दीपक सैनी नया गाँव सेवला खुर्द चंदरबनी ने ग्रामीणों के साथ आईएसबीटी चौकी पहुंच चौकी प्रभारी को प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि 24 मई 2024 रात्रि` 4 से 5 लड़के व एक लड़की द्वारा गाँव में जोर से हल्ला व गाली गलोच की जा रही थी तभी स्थानीय निवासी होने के नाते उनको चुप होने के लिए बोला गया तो वे सभी बहस करने लगे और वहाँ से चले गये। 10 मिनट बाद 2 बाइक पर 5 लड़के वहां पर आये और मारपीट करने लगे जिनके हाथ में फावड़ा व धारदार हथियार था। वो सभी जान से मारने की नीयत से हमला करने लगे जिसमे एक युवक ने विक्रांत के सर पर फावड़े से जान लेवा वार किया तभी विक्रांत बेहोश होकर नीचे गिर पड़ा बेहोशी की हालत में भी वो लड़के विक्रांत के ऊपर जान से मारने के नियत से लगातार हमला किए जा रहे थे जिसमे 3 से 4 लड़कों ने सतीश के ऊपर रॉड व धारदार हथियार से जान लेवा हमला शुरू कर दिया। वे सभी सतीश व विक्रांत को मारे जा रहे थे तभी गाँव के निवासियों ने उनको बचाया वे सभी अपनी बुलेट छोड़ कर भाग गये। विक्रांत के सर में कई टाँके, सर में फैक्चर व खून के धब्बे हो गये जिसको बेहोशी की हालत दून हॉस्पिटल में भर्ती करवा दिया गया है जिसकी स्थिति काफी नाजुक है व डॉक्टर ने ऑपरेशन किया जाना है सतीश के उल्टे हाथ की हड्डी टूटी हुई है व कई टाँके आये हुए डॉक्टर द्वारा सतीश का ऑपरेशन का बताया गया है।

स्नो गर्ल मेनका गुंज्याल का हुआ नागरिक अभिनंदन

कार्यालय संवाददाता

धारचूला। सामुदायिक पुस्तकालय के तत्वाधान में शनिवार को स्नो गर्ल के नाम से विख्यात माउंटेनियरिंग स्कीइंग में नेशनल चैंपियन मेनका गुंज्याल का नागरिक अभिनंदन किया गया। मेनका रसिया के इंटरनेशनल कैंप से प्रशिक्षण लेकर सीधे` अपनी मातृभूमि आज पहुंची। नेशनल चौंपियन मेनका ने विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों के साथ संवाद स्थापित कर उनसे खुलकर बातचीत की।

सामुदायिक पुस्तकालय के बैनर तले विकासखंड सभागार में आयोजित कार्यक्रम में सामुदायिक पुस्तकालय की ओर से राजकीय महाविद्यालय बलुवाकोट के प्राचार्य डॉक्टर अतुल चंद्र ने सम्मान पत्र तथा ताइक्वांडो की इंटरनेशनल चौंपियन उपासना बिष्ट ने शाल उड़ाकर मेनका गुंजल का स्वागत किया। राजकीय बालिका इंटर कॉलेज की छात्राओं द्वारा वंदना एवं स्वागत गीत गाकर नेशनल चौंपियन का अभिनंदन किया गया।

रं कल्याण संस्था के संरक्षक अशोक नबियाल, उत्तराखंड पावर कारपोरेशन के अधीक्षण अभियंता राजेंद्र सिंह गुंज्याल, राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर अतुल चंद्र,तहसीलदार राम प्रसाद आर्य, असाम राइफल के रिटायर्ड कर्नल खीम सिंह ऐरी,15 कुमाऊं के रिटायर्ड कैप्टन पदम सिंह, व्यापार संघ अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह थापा ने क्षेत्र की ओर से मेनका गुंज्याल को शुभकामनाएं दी।

सामुदायिक पुस्तकालय के जनक जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि धारचूला क्षेत्र में यह पहला आयोजन है। सामुदायिक पुस्तकालय कैरियर गाइडेंस, प्रतियोगिता परीक्षाओं की तैयारी, स्वास्थ्य और खेलकूद आदि विषयों पर लगातार अपनी गतिविधियां जारी रखेगा। उन्होंने कहा कि सफल हस्तियों को लाकर विद्यार्थियों के भीतर नई उमंग इसी तरह से पैदा की जाती रहेगी। पुस्तकालय के स्थानीय इकाई की सदस्य तथा राजकीय महाविद्यालय की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ चंद्र नबियाल ने कहा कि सामुदायिक पुस्तकालय के द्वारा किस क्षेत्र के विद्यार्थियों के बीच लगातार कैरियर गाइडेंस की गतिविधियां संचालित की जाएगी। उन्होंने बताया कि अभिभावक को जागरुक किए जाने के लिए विद्यालय स्तर पर कार्यशालाएं आयोजित की जाएगी। इस अवसर पर सामाजिक कार्यकर्ता गणेश दत्ताल, रितेश सिंह गर्ब्याल, राकेश सिंह नग्नयाल, माधुरी गर्ब्याल, कृष्णा सिंह गर्ब्याल, दीपक चलाल, प्रकाश गुंज्याल, मनोज कुमार नग्नयाल, बीएस बरफाल आदि मौजूद रहे।

एक नजर

चारधाम यात्रा के दृष्टिगत श्री केदारनाथ यात्रा मार्ग पर खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन ने किया निरीक्षण

रूद्रप्रयाग। चारधाम यात्रा के दृष्टिगत श्री केदारनाथ यात्रा मार्ग पर सचिव स्वास्थ्य/आयुक्त खाद्य संरक्षा एवं औषधि प्रशासन, उत्तराखण्ड, डॉ. आर राजेश कुमार के दिशा-निर्देशों के अनुपालन में गौरीकुंड से श्री केदारनाथ पैदल यात्रा मार्ग पर अभिहीत अधिकारी तथा खाद्य सुरक्षा अधिकारी, चारधाम यात्रा मार्ग-2024, द्वारा खाद्य प्रतिष्ठानों, ढाबों, होटलों एवं चाय की दुकानों का निरीक्षण किया गया। खाद्य प्रतिष्ठानों में बिक रहे भोजन, जलपान, चाय, मैगी तथा अन्य खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता तथा एक्सपायरी की जांच की गई। इस दौरान 5 प्रतिष्ठानों से लूज आटा, लूज बनिया पाउडर, लूज हल्दी पाउडर, कोल्ड ड्रिंग्स तथा पके खाद्य पदार्थ चावल के नमूने लेकर अधिकृत प्रयोगशाला को जांच के लिए भेजे गये हैं। अभिहीत अधिकारी मनोज कुमार सेमवाल ने उक्त आशय की जानकारी देते हुए अवगत कराया है कि निरीक्षण के दौरान खाद्य कारोबार कर्ताओं को निर्देश दिए गए हैं कि वे स्वच्छता, गुणवत्ता एवं अवसान तिथि का ध्यान रखने के साथ-साथ बेची जाने वाली वस्तुओं के रेटलिस्ट अनिवार्य रूप से चस्पा करें। उन्होंने बताया कि निरीक्षण के दौरान लगभग आधा दर्जन खाद्य कारोबारकर्ताओं से मौके पर ही रेटलिस्ट चस्पा कराए गए। कुछ खाद्य कारोबारकर्ताओं द्वारा मूल्यों में वृद्धि सम्बन्धी भावनात्मक स्लोगन भी रेटलिस्ट के साथ में चस्पा पाए गए। उन्होंने बताया कि खाद्य कारोबारकर्ताओं को चेतावनी दी गई है कि वे स्वच्छता, गुणवत्ता एवं उचित रेट के साथ ही क्रय-विक्रय करना सुनिश्चित करें। इस दौरान उनके साथ खाद्य सुरक्षा अधिकारी पवन कुमार भी मौजूद रहे।

अनसूया सेनगुप्ता बनीं कान्स फिल्म फेस्टिवल में अभिनय पुरस्कार जीतने वाली पहली भारतीय

मुंबई। भारतीय अभिनेत्री अनसूया सेनगुप्ता ने कान्स फिल्म फेस्टिवल में अभिनय पुरस्कार जीतने वाली पहली भारतीय बनकर इतिहास रच दिया है। शुक्रवार (24 मई) को, अभिनेत्री ने प्रतिष्ठित महोत्सव के अन सर्टन रिगार्ड सेगमेंट में फिल्म द शेमलेस में अपने शानदार प्रदर्शन के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का पुरस्कार जीता। पुरस्कार प्राप्त करते हुए अनसूया ने इसे क्वीर कम्युनिटी और अन्य हाशिए पर रहने वाले समुदायों को समर्पित किया।

उन्होंने कहा कि ये लोग इतनी बहादुरी से एक लड़ाई लड़ रहे हैं जिसे लड़ने की जरूरत उन्हें नहीं होनी चाहिए। बेहद भावुक स्वर में अनसूया सेनगुप्ता ने कहा कि समानता के लिए लड़ने के लिए आपको समलैंगिक होने की जरूरत नहीं है। यह जानने के लिए कि उपनिवेश बनाना दयनीय है, आपको उपनिवेशित होने की जरूरत नहीं है। हमें बस बहुत, बहुत सभ्य इंसान बनने की जरूरत है। उनके भाषण के बाद पूरा कार्यक्रम स्थल तालियों से गूंज उठा। बल्गेरियाई फिल्म निर्माता कॉन्स्टेंटिन बोजानोव द्वारा निर्देशित द शेमलेस फिल्म में अनसूया ने दक्षिण भारत की एक यौनकर्मी रेणुका की भूमिका निभाई है। एक पुलिसकर्मी की हत्या का आरोप लगने के बाद वह उत्तरी भारत में एक यौनकर्मी समुदाय में शरण लेती है। वेश्यालय में, उसे देविका नामक एक अन्य यौनकर्मी से प्यार हो जाता है, जिसका किरदार ओमारा शेट्टी ने निभाया है। फिल्म की आधिकारिक समरी में लिखा है, रात के अंधेरे में, एक पुलिसकर्मी की चाकू मारकर हत्या करने के बाद, रेणुका दिल्ली के वेश्यालय से भाग जाती है। वह उत्तरी भारत में यौनकर्मियों के एक समुदाय में शरण लेती है, जहां उसकी मुलाकात वेश्यावृत्ति के लिए निंदा की गई एक युवा लड़की देविका से होती है। उनका बंधन एक निषिद्ध रोमांस में विकसित हो जाता है। साथ में, वे कानून से बचने और स्वतंत्रता के लिए अपना रास्ता बनाने के लिए एक खतरनाक यात्रा पर निकलते हैं।श्श फिल्म में अभिनेत्री मीता वशिष्ठ भी हैं। बता दें कि अनसूया मुंबई में एक प्रोडक्शन डिजाइनर हैं और उन्होंने सत्यजीत रे एंथोलॉजी में मसाबा मसाबा और श्रीजीत मुखर्जी की फॉरगेट मी नॉट जैसे शो में काम किया है। दोनों नेटफ्लिक्स प्रोजेक्ट हैं। कोलकाता की रहने वाली, वह जादवपुर विश्वविद्यालय से स्नातक हैं।

दोस्ती करनी है तो भगवान से: आचार्य ममगाईं

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज प्रेमनगर मोहन पुर में शकुन्तला डप्रशान्त डोभाल परिवार की ओर से आयोजित श्रीमद्भागवत महापुराण की चतुर्थ दिवस की कथा में भगवान बालकृष्ण की झांकी व आयोजको के द्वारा माखन मिश्री का प्रसाद वितरण किया गया। जहां नन्द घर आनंद भयो भजनों में झूम उठे भक्त।

उत्तराखंड के प्रसिद्ध कथावाचक ज्योतिष्पीठ व्यास आचार्य शिवप्रसाद ममगांई ने कहा कि भगवान कहते हैं जो सब जगह मुझे ही देखता है और मेरे में ही रमण करता है। इसमें एकता की विशेषता दिखलायी। इस प्रकार समझो कि वास-स्थान की तरफ ख्याल करो तो भगवान में ही बसना चाहिए, उससे अच्छा वास-स्थान कोई नहीं है। भजने की ओर ख्याल करो तो भजन के योग्य परमात्मा है उससे बढ़कर कोई भजन के योग्य नहीं प्रेम करने की बात कहो तो भगवान ही प्रेम करने के योग्य हैं, उनके समान कोई प्रेम करने का पात्र नहीं, तो एकता करनी तो भगवान में, प्रेम करना तो भगवान में, ध्यान करना तो भगवान का, भजन करना तो भगवान का, वास करना तो भगवान में, दोस्ती करनी तो भगवान में, क्योंकि इस प्रकार हर प्रकार से भगवान अपने है।

आचार्य ममगांई कहते हैं यह बात यदि मनुष्य की समझ में आ जाय तो वह एक क्षण भी भगवान को छोड़ नहीं सकता, अलग नहीं रह सकता। उसको भूल नहीं सकता। ऐसा जो भाव है, ऐसी जो स्थिति है, वह उस परमात्मा में परम प्रेम का साधन है। उसे प्रेम का साधन कह दो या ध्यान कह दो। अत: सब काम छोड़कर इसके लिए हम लोगों को प्राणपर्यंत चेष्टा करनी चाहिए, तत्परता के साथ चेष्टा करनी चाहिए, जब आगे जाकर आपको इसमें आनंद आने लगेगा, मजा आने लगेगा तब तो आप खुद ही नहीं छोड़ सकेंगे। हां प्राणपर्यंत चेष्टा करनी चाहिए। यह बात इसलिए बतलायी जाती है कि जितनी चेष्टा होनी चाहिए उतनी नहीं होती। यदि पूरी चेष्टा होने लगे तो खुद ही नहीं छोड़ सकता। इसलिए यह समझना चाहिए कि भगवान के समान हमारा कोई नहीं है, भगवान हमारे परम हितैषी हैं, भगवान हमारे परम प्यारे हैं, भगवान स्वयं हमारे हैं, भगवान हमारे अपने-आप हैं, भगवान हमारी आत्मा है यह जो प्रेम का अंश बतलाया गया, यह समझ में आने के साथ ही मनुष्य भगवान का अनन्य प्रेमी बन जाता है। यदि नहीं बनता है तो समझो यह बात समझी ही नहीं, सुन कर के विश्वास नहीं हुआ। सुनकर के यदि विश्वास हो जाय, श्रद्धा हो जाय तो फिर उसी वक्त वह बन ही जाना चाहिये। उसकी कसौटी यह है कि जिस समय प्रेम का ऐसा भाव हृदय में उत्पन्न होता है, हृदय एकदम गदगद हो जाता है, प्रफुल्लित हो जाता है, शरीर में रोमांच होने लगता है कभी-कभी अश्रुपात होने लगता है।

आज विशेष रूप से शकुन्तला डोभाल, प्रशान्त डोभाल, उषा डोभाल, प्रत्यूष डोभाल, गार्गी डोभाल, नवनीत डोभाल, इन्दू डोभाल, संजीव डोभाल,अमित डोभाल, विमला डोभाल, सौरव आचार्य, कालिका कान्हा थपलियाल, आचार्य महिधर थपलियाल, दिनेश थपलियाल, मधु डोभाल, अभिषेक महेन्द्र नौडियाल, अनुपमा, मेजर रित्वीक नौडियाल, श्रेया, कमल थपलियाल, सतीश थपलियाल, भुवनेश्वर बडोनी, कलावती, हेमलता, देवली, लक्ष्मी भट्ट, हेमराज, पुष्पा उनियाल, परमानन्द आचार्य, दामोदर सेमवाल, आचार्य संदीप बहुगुणा, आचार्य हिमांशु मैठानी, आचार्य अरुण थपलियाल, सुनील ममगांई, प्रसन्नी जोशी आदि उपस्थित रहे।

घर में घुसकर नाबालिक से किया दुष्कर्म, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर नाबालिग से जबरन दुष्कर्म किये जाने के मामले में कार्यवाही करते हुए पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती 8 मई को कोतवाली डोईवाला में एक महिला ने तहरीर देकर बताया गया था कि प्रवीन उर्फ बेलपुरी पुत्र विन्देश्वर साहनी निवासी केशवपुरी बस्ती द्वारा उनके घर मे घुसकर उनकी 17 वर्षीय पुत्री के साथ जबरन शारीरिक सम्बन्ध बनाये गये। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस टीम को कल देर रात सूचना मिली कि उक्त मामले में दुष्कर्म का आरोपी डोईवाला रोड पर देखा गया है तथा वह कहीं भागने की फिराक में है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान मणिमाई मन्दिर के पास लच्छीवाला,डोईवाला रोड से आरोपी प्रवीन उर्फ बेलपुरी को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

42 पेटी अंग्रेजी शराब के साथ तस्कर दबोचा

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को कल देर रात खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस व एसओजी ने एक शराब तस्कर को गिरफ्तार कर उसके पास से 42 पेटी अंग्रेजी शराब व तस्करी में प्रयुक्त पिकअप वाहन बरामद किया गया है।

शराब तस्करी का यह मामला अल्मोड़ा के दन्या थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना दन्या पुलिस व एसओजी टीम को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई शराब तस्कर अवैध शराब के जखीरे सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व एसओजी टीम द्वारा क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को गरुड़ाबाज तिराहे के पास एक संदिग्ध पिकअप वाहन आता हुआ दिखायी दिया। टीम ने जब उसे रोकना चाहा तो चालक वाहन छोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पिकअप वाहन में रखी 42 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद की गयी। पूछताछ में उसने अपना नाम मनोज कुमार पुत्र गोधन सिंह निवासी पुभाऊँ जैंती थाना लमगड़ा, अल्मोड़ा बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है। वही बरामद शराब की कीमत 3

लाख 93 हजार 120 रूपये बतायी जा रही 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।