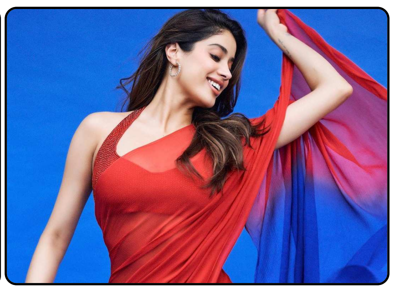
शुक्रवार
31 मई 2024

पृष्ठ 4
आप भी रोजाना सुबह चाय या दूध...

पृष्ठ 5
जाह्नवी कपूर ने ब्लू और रेड प्रिंट शेड...



● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 120
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

असत्य फूस के ढेर की तरह है। सत्य की एक चिनगारी भी उसे भस्म कर देती है।
– हरिभाऊ उपाध्याय

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

चट्टान गिरने से एक की मौत, 5 घायल

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। उत्तरकाशी जनपद से आज एक बड़े हादसे की खबर आ रही है। यहां आज दोपहर लगभग 12:59 बजे गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग डबरानी के पास चट्टान गिरने के कारण कुछ लोगों के दबने की सूचना मिली है। वहीं हादसे की सूचना मिलने पर पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची है जिन्होंने रेस्क्यू अभियान में जुटी है। बताया जा रहा है कि अभी तक एक मृतक व पांच घायलों को रेस्क्यू किया जा चुका है। वहीं पहाड़ी से अभी भी पत्थर गिरने के समाचार है।

❑कई के दबने की आशंका, राहत व बचाव के लिए रेस्क्यू टीमें मौके पर

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज दोपहर करीब 12.59 बजे गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर डबरानी के समीप पहाड़ी से चट्टान गिरने के कारण कुछ लोगों के दबे होने की सूचना मिली है। सूचना मिलने स्थानीय प्रशासन द्वारा तुरंत ही राहत और बचाव को लेकर उक्त स्थान के लिए पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ, 108 एम्बुलेंस, राजस्व टीम व आपदा प्रबन्धन टीम को मौके पर भेजा गया।

बताया जा रहा है कि इस घटना में एक निजी बोलेरो वाहन ,एक बाइक, एक मारुति 800 वाहन, तथा बीआरओ का एक ट्रक, एक जेसीबी मशीन, एक पानी का टैंकर क्षतिग्रस्त हुआ है तथा पांच व्यक्ति घायल हुए हैं जिन्हें उपचार हेतु सीएससी हर्षिल ले जाया गया है वहीं एक व्यक्ति की मृत्यु घटनास्थल पर ही होने की जानकारी सामने आ रही है। बताया जा रहा है कि उक्त स्थान पर अभी भी लगातार पत्थर गिर रहे हैं जिसके चलते दोनों ओर से ट्रैफिक को सुरक्षित स्थानों पर रोका गया है।

जिलाधिकारी डॉ. मेहरबान सिंह बिष्ट ने राहत एवं बचाव टीमो को तत्काल मौके पर पहुंचने के निर्देश दिए हैं। घटनास्थल पर रेस्क्यू टीम पहुँच चुकी है और रेस्क्यू अभियान जारी है। बताया गया है कि हादसे वाली जगह पर इन दिनों सीमा सड़क संगठन द्वारा सड़क की बाहरी तरफ के पुश्ता का निर्माण कार्य किया जा रहा है। इस जगह पर सड़क के ऊपरी पहाड़ी से अभी भी पत्थर गिरने का क्रम जारी है। इस हादसे में एक व्यक्ति की मृत्यु होने का समाचार है जबकि पांच लोग घायल बताए गए है। घायलों को एंबुलेंस से चिकित्सालय को भेज दिया गया है। फिलहाल घटनास्थल के दोनों तरफ का ट्रैफिक रोका गया है।

वीआईपी दर्शन पर यह कैसी रोक ?

विशेष संवाददाता

देहरादून। चारधाम यात्रा की व्यवस्थाओं को सुचारू बनाने के लिए भले ही शासन-प्रशासन के स्तर पर कुछ भी प्रयास किये जा रहे हो लेकिन इन प्रयासों का कोई खास असर होता नहीं दिख रहा है। आज भी चारधाम यात्रा पर जाने वाले यात्री रजिस्ट्रेशन को लेकर परेशान हो रहे हैं। यात्रा मार्गो पर जन सुविधाओं के अभाव से यात्रियों को जूझना पड़ रहा है। जगह जगह जाम की समस्या बनी हुई है। चारों धामों में यात्रियों की भारी भीड़ अभी पहुंचना जारी है।

सरकार द्वारा ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन बंद कर दिए गए थे जिसे फिर शुरू कर दिया गया है। लेकिन हरिद्वार में अभी भी पंजीकरण के लिए यात्री मारे-मारे फिर रहे हैं और उनका जमकर उत्पीड़न किया जा रहा है। पंजीकरण की सुचारु व्यवस्था न

❑चारों धामों में यात्रियों की भारी भीड़, 20 दिन में यात्रियों की संख्या 14 लाख पार

होने के कारण यात्रा कारोबारियों में भारी आक्रोश है तथा उन्होंने हड़ताल कर दी है। उनका कहना है कि परेशान होकर लौटने वाले यात्री सरकार की कैसी खराब छवि लेकर लौट रहे हैं इससे भी किसी को कोई सरोकार नहीं है। यात्रियों की भारी भीड़ को अभी तक नियंत्रित नहीं किया जा सका है अभी भी धामों में भारी भीड़ देखी जा रही है तथा दर्शनों के लिए मारामारी मची हुई है। शासन द्वारा पहले 31 मई तक वीआईपी दर्शनों पर रोक लगाई गई थी जिसे अब 10 जून तक बढ़ा दिया गया है लेकिन यह समझ से परे है कि ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

पीएम मोदी ने कन्याकुमारी के विवेकानंद रॉक मेमोरियल में शुरू की ध्यान साधना

कन्याकुमारी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बृहस्पतिवार की शाम कन्याकुमारी के प्रसिद्ध विवेकानंद रॉक मेमोरियल में 45 घंटे तक चलने वाली अपनी ध्यान साध ना शुरू की। निकटवर्ती तिरुवनंतपुरम से हेलीकॉप्टर द्वारा यहां पहुंचने के बाद मोदी ने भगवती अम्मन मंदिर में पूजा की और नौका सेवा के जरिये रॉक मेमोरियल पहुंचे तथा ध्यान साधना शुरू की। धोती और सफेद शॉल ओढ़े मोदी ने मंदिर में पूजा-अर्चना की और गर्भगृह की परिक्रमा की। पुजारियों ने एक विशेष आरती की और उन्हें मंदिर का प्रसाद दिया गया, जिसमें एक शॉल और मंदिर के देवता की फ्रेमयुक्त तस्वीर शामिल थी। बाद में, वह राज्य सरकार के जहाजरानी निगम द्वारा संचालित नौका सेवा के जरिये रॉक मेमोरियल पहुंचे और श्ध्यान मंडपमश में ध्यान लगाना शुरू किया। ध्यान लगाना शुरू करने से पहले, मोदी कुछ देर के लिए मंडप की ओर जाने वाली सीढ़ियों पर खड़े रहे। प्रधानमंत्री एक जून को अपनी रवानगी से पहले स्मारक के पास तमिल कवि तिरुवल्लुवर की प्रतिमा को देखने के लिए भी जा सकते हैं।

भारतीय रिजर्व बैंक इंग्लैंड से 100 टन सोना वापस लाया

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक इंग्लैंड से 100 टन सोना वापस लाया है, जिसे अब वह देश में ही संग्रहीत कर रहा है। यह निकट भविष्य में भारत में और अधिक सोना वापस लाने की व्यापक पहल का हिस्सा है।

सोने को वापस लाने का निर्णय हाल के वर्षों में विदेशों में रखे गए भारतीय सोने के बढ़ते भंडार को देखते हुए लिया गया है। भारतीय रिजर्व बैंक इस प्रवृत्ति को जारी रखने की योजना बना रहा है, संभवत: 100 टन और सोना भारत वापस ला सकता है। परंपरागत रूप से, कई देश अपना सोना लंदन में संग्रहीत करते हैं, लेकिन भारत अपने भंडार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा वापस अपने देश में स्थानांतरित कर रहा है। साथ ही, भारतीय

रिजर्व बैंक सक्रिय रूप से नया सोना खरीद रहा है, 2022-23 वित्तीय वर्ष में 34.3 टन और 2023-24 में 27.7 टन खरीदा गया है। यह चल रहा अधिग्रहण भारत की अर्थव्यवस्था की मजबूती और वित्तीय सुरक्षा को मजबूत करने के उसके प्रयासों को दर्शाता है।

सोने की वापसी के लिए विशेष व्यवस्था की गई थी, जिसमें एक समर्पित विमान और केंद्र सरकार द्वारा सीमा शुल्क में छूट शामिल थी, हालांकि भारतीय रिजर्व बैंक सोने को देश में लाने पर भारतीय रिजर्व बैंक के अधीन है। यह कदम तीन दशक पहले की स्थिति से बिल्कुल अलग है, जब भारत ने आर्थिक संकट के दौरान अपना सोना गिरवी रख दिया था। 1991 में, गंभीर आर्थिक कुप्रबंध न का सामना करते हुए, प्रधान मंत्री नरसिम्हा राव के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार ने 400 मिलियन डालर का ऋण प्राप्त करने के लिए बैंक ऑफ इंग्लैंड और बैंक ऑफ जापान को 46.91 टन सोना गिरवी रखा था। इसके अतिरिक्त, मई 1991 में, भारत ने स्विट्जरलैंड के बैंक को 20 टन सोना बेचा, जिससे 200 मिलियन डालर जुटाए गए। यह सोना तस्करों से जब्त किया गया था और भारतीय बैंकों के पास था।

दून वैली मेल

संपादकीय

शंका और संभावनाओं के चार दिन

18वीं लोकसभा के गठन के लिए होने वाला चुनाव अब निपट चुका है। कल सुबह 7 बजे से अंतिम चरण की 57 सीटों के लिए मतदान शुरू होगा और शाम 5 बजे तक सभी 542 सीटों के लिए प्रत्याशियों के भाग्य का फैसला ईवीएम में कैद हो जाएगा। चुनाव प्रचार समाप्त होते ही जहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कन्याकुमारी में मौन साधना शुरू कर दी है वहीं भाजपा और कांग्रेस के नेताओं द्वारा अपनी-अपनी जीत के आकलन और अनुमान के अनुरूप सत्ता में आने या सरकार गठन की तैयारी भी शुरू कर दी है। इंडिया गठबंधन इस बार सत्ता परिवर्तन की संभावनाओं से खुश नजर आ रहा है और उसके सहयोगी दलों के नेताओं की एक बैठक दिल्ली में होने जा रही है वहीं भाजपा के नेता भी अपने एक नहीं दो-दो प्लान पर एक साथ अमल की तैयारी में जुट गए हैं। भाजपा और उसके सहयोगियों को अगर पूर्ण बहुमत नहीं भी मिल पाता है और भाजपा या एनडीए सबसे बड़े दल के रूप में उभर कर सामने आता है तो भी वह अपनी सरकार बनाने के लिए अपने प्लान बी पर काम कर रहा है। चर्चा यह भी है कि भाजपा और एनडीए किसी भी सूरत में सत्ता में बने रहना चाहता है और इसके लिए वह किसी भी हद तक जाने के लिए तैयार बैठा है। यही नहीं देश की सत्ता और व्यवस्था में होने वाला किसी भी तरह का परिवर्तन इस बार सामान्य नहीं दिख रहा है जैसे वर्तमान चुनाव अब तक सभी चुनावों से अलग तरह का रहा है। सत्ता परिवर्तन भी अलग तरह का हो सकता है। चुनावी नतीजों के बाद क्या हालात बनेंगे यह तो समय ही बताएगा लेकिन त्रिशंकु लोकसभा की स्थिति में ही नहीं पूर्ण बहुमत की स्थिति में भी बीजेपी इंडिया गठबंधन को सत्ता में आने से रोकने के लिए हर हथकंडा अपना सकती है। कई दल और नेताओं द्वारा पाला बदलने की घटनाओं के बीच इंडिया गठबंधन की सरकार को स्थाई रखने की चुनौती पूरे 5 साल तक बनी रह सकती है। कल मतदान समाप्त होते ही सभी एजेंसियां अपने एग्जिट पोल के साथ टीवी, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर होगी। भले ही नतीजा 4 जून को आए लेकिन इन एग्जिट पोल के सर्वे से संभावित चुनाव नतीजे की संभावनाए तो साफ हो ही जाएगी? सरकार किसकी बनेगी 4 जून के नतीजे ही बताएंगे लेकिन इसके बावजूद भी इस चुनाव को लेकर दो और तीन जून का 2 दिन का समय अत्यंत ही महत्वपूर्ण रहने वाला है। बंद कमरों की बैठकों में गुप्त मंत्रणाओं को जानना समझना किसी के लिए भी संभव नहीं है लेकिन इन दो दिनों में सत्ता के लिए जो खिचड़ी पकने वाली है वह देश के लोकतंत्र को किधर लेकर जाएगी सब कुछ स्पष्ट होने में अभी 5 दिन का समय लगेगा।

मांगे ना माने जाने पर होटल एसोसिएशन ने दी आंदोलन की चेतावनी

संवाददाता

देहरादून। चारधाम होटल एसोसिएशन ने जिलाधिकारी व पुलिस अधीक्षक से वार्ता कर अपनी तीन सूत्री मांग पत्र उनको दिया। मांगे ना माने जाने पर आंदोलन की चेतावनी दी। आज यहां चारधाम होटल एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने जिलाधिकारी उत्तरकाशी व पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी से वार्ता कर 31 मई से प्रस्तावित आंदोलन, प्रदर्शन को निम्न आश्वासनों के साथ स्थगित किया। उन्होंने मांग रखी है कि यात्रा में कमी को देखते हुए जिलाधिकारी द्वारा प्रतिदिन 3000-4000 अतिरिक्त यात्रियों को धामों में भेजने की संस्तुति शासन से की गयी साथ ही ऑफ लाइन पंजीकरण को खोलने का प्रस्ताव भी शासन को भेजा गया है। उन्होंने यात्रियों को अनावश्यक जगह-जगह रोकने पर भी सहमति जतायी है। होटल एसोसिएशन के पदाधिकारियों का कहना है कि उक्त मांगों पर उचित व त्वरित कार्यवाही न होने पर आचार संहिता समाप्त होते ही पुनः आंदोलन शुरू किया जाएगा जिसकी पूर्ण जिम्मेदारी शासन प्रशासन की होगी। वार्ता में चारधाम होटल एसोसिएशन के अध्यक्ष अजय पुरी, होटल एसोसिएशन उत्तरकाशी के अध्यक्ष शैलेन्द्र मटूडा, सचिव सुभाष सिंह कुमाई व जनसम्पर्क अधिकारी सुरेश राणा उपस्थित थे।

शीतिके शीतिकावति ह्लादिके ह्लादिकावति।
मण्डूक्या सु सं गम इमं स्वग्नि हर्षय।।

(ऋग्वेद १०-१६-१४)

धरती पर घास और उसके साथ उगने वाली वनस्पतियाँ, सुन्दर फूल आदि वर्षा के साथ मिलकर शीतलता प्रदान करते हैं। ये ताजगी प्रदान करते हैं। ये गर्मी के प्रभाव को कम करते हैं और अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

सुरक्षा बल ही नहीं अधिकारी भी तीर्थ यात्रियों की जीवन रक्षा के लिए निभा रहे हैं अहम भूमिका

कार्यालय संवाददाता

रुद्रप्रयाग। श्री केदारनाथ धाम यात्रा में दर्शन करने पहुंच रहे तीर्थ यात्रियों की सुरक्षा एवं सुविधाओं के लिए संवेदनशीलता के साथ सुरक्षा बलों सहित अधिकारी भी अपने दायित्वों का निर्वहन संवेदनशीलता के साथ कर रहे हैं तथा यात्रा मार्ग में बीमार एवं घायल हो रहे श्रद्धालुओं का त्वरित रेस्क्यू कर उनको उपचार हेतु नजदीकी स्वास्थ्य रिलीफ कैम्प में पहुंचाया जा रहा है तथा श्रद्धालुओं के जीवन को बचाया जा रहा है।

उत्तर प्रदेश के निवासी दीपक जो केदारनाथ धाम के दर्शन करके वापस लौट रहे थे तथा गौरीकुंड के समीप घोड़े ने उक्त यात्री के पेट में लात मारने के कारण यात्री वहीं पर बेहोश हो गए थे जिसकी सूचना आपदा प्रबंधन अधिकारी नंदन को मिलते ही वह तुरंत घटना स्थल पर पहुंचे एवं उक्त यात्री को पंपिंग सीपीआर देकर उसकी जान को बचाया गया। आपदा प्रबंधन अधिकारी ने घायल तीर्थयात्री दीपक को अपने वाहन से उपचार हेतु सोनप्रयाग पहुंचाया जहां चिकित्सकों द्वारा उसका उपचार कराया गया। इस तरह आपदा प्रबंधन अधिकारी ने तत्परता से कार्यवाही करते हुए घायल दीपक के जीवन को बचाया जा सका।

सेक्टर अधिकारी गौरीकुंड ने बताया कि जीमैक्स के द्वारा उन्हें सूचना प्राप्त हुई कि गौरीकुंड में गेट के समीप जंजाम उड़ीसा निवासी सपना बहरा पैर फिसलने के कारण नीचे गिरने से महिला के सिर पर चोट आने के कारण बेहोश हो गई थी। सूचना मिलते ही डीडीआरएफ की टीम गौरीकुंड द्वारा उक्त महिला यात्री को स्टेक्चर के माध्यम से उपचार हेतु गौरीकुंड चिकित्सालय लाया गया। जहां चिकित्सकों द्वारा महिला का उपचार किया गया तथा अब महिला की स्थिति ठीक है।

सेक्टर अधिकारी केदारनाथ को सूचना प्राप्त हुई कि राजस्थान के तीर्थ यात्री नंदन किशोर के पैर में फ्रेक्चर होने पर एनडीआरएफ की टीम स्वामी विवेकानंद चिकित्सालय पहुंची जहां से उन्होंने उक्त व्यक्ति को हायर सेंटर के लिए हैलीपैड पहुंचाया गया।

सेक्टर भीमबली को सूचना प्राप्त हुई कि मीठापानी के समीप एक यात्री पर घोड़ा से टक्कर मारने से पैर में मोच आ गई जिससे महिला चलने में असमर्थ थी। सूचना मिलते ही डीडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंची तथा उपचार हेतु उक्त महिला को भीमबली से गौरीकुंड लाया गया। महिला यात्री का नाम सुष्मिता सोनी निवासी भोपाल जो केदारनाथ धाम से दर्शन कर वापस लौट रही थी।

जिला प्रशासन द्वारा हर पड़ाव पर तैनात रेस्क्यू टीम द्वारा नियमित किए जा रहे रेस्क्यू अभियान यात्रियों के लिए बेहद महत्वपूर्ण साबित हो रहे हैं। रेस्क्यू सेवाओं का लाभ लेने वाले यात्री एवं उनके परिजन इस व्यवस्था से प्रभावित होते हुए रेस्क्यू टीम एवं जिला प्रशासन का आभार व्यक्त किया गया है।

विद्युत कटौती पर परिषद ने चिंता प्रकट की

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने जनपद में हो रही विद्युत कटौती पर चिंता प्रकट की।

आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने एक संयुक्त विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश में हो रही अघोषित विद्युत कटौती पर गहरी चिंता प्रकट की।

उन्होंने कहा कि एक तरफ गर्मी अपना रूप दिखा रही है तो दूसरी और विद्युत कटौती की जा रही है जिस कारण जनता में आक्रोश व्याप्त है। विद्युत कटौती के कारण आमजीवन अस्त व्यस्त हो रहा है उन्होंने प्रशासन को सुझाव दिया है कि अगर विद्युत कटौती करनी ही है तो उस पर समय निर्धारित करें। देहरादून के अंदर 100 वार्ड में अगर आध ा-आधा घंटे प्रत्येक वार्ड से कटौती करें तो इससे बिजली भी बचत होगी ही और जनता आधे घंटे के लिए इंतजाम कर सकेगी।

दुम्मर के टॉपर्स को मिला जिपंस पुरस्कार

❑सामुदायिक पुस्तकालय ने किया समारोह आयोजित

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। सामुदायिक पुस्तकालय द्वारा शुक्रवार को राजकीय प्राथमिक विद्यालय तथा राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय दुम्मर में आयोजित प्रतिभा सम्मान समारोह में दोनों विद्यालयों के अपनी कक्षाओं में टॉपर रहने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अभिभावकों से बच्चों की नियमित दिनचर्या बनाए जाने के लिए टाइम टेबल आदि नवाचार किए जाने पर बातचीत की गई।

विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में उच्च प्राथमिक विद्यालय के प्रध ानाध्यापक जगदीश सिंह बृजवाल के द्वारा सम्मान समारोह के आयोजन पर सामुदायिक पुस्तकालय का आभार व्यक्त किया गया। इस अवसर पर कक्षा 8 के कार्तिक बृजवाल, कक्षा 7 की कुमारी जिया मेहता, कक्षा 6 की कुमारी भूमिका भंडारी, कक्षा 5 की कुमारी बबिता आर्या, कक्षा 4 की हर्षित भंडारी, कक्षा 3 की कुमारी निधि बृजवाल, कक्षा 2 की शौर्य नित्वाल, कक्षा 1 के दिव्यांशी नित्वाल, को जिला पंचायत सदस्य पुरस्कार 2024 के रूप में डिक्शनरी तथा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने कहा कि सामुदायिक पुस्तकालय द्वारा प्रत्येक विद्यालय में प्रतिभा सम्मान समारोह आयोजित कर विद्यार्थियों को सम्मानित किया जा रहा है। उन्होंने अभिभावकों से कहा कि विद्यार्थियों के स्वास्थ्य में सुध ार करते हुए उनके खान-पान तथा निर्मित दिनचर्या पर विशेष ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी अपना लक्ष्य तय करें और अभिभावक उस लक्ष्य को पूरा करने के लिए अपनी भूमिका अदा करे। इस मौके पर विभिन्न कक्षाओं में टॉपर्स रहे विद्यार्थियों के द्वारा अपने टॉपर्स रहने की सफलता की कहानी को सभी के सम्मुख सांझा किया। विद्यार्थियों ने अपने जीवन के लक्ष्य को भी सबके सम्मुख रखा। इस अवसर पर एसएमसी के अध्यक्ष विमला देवी, ललिता देवी, पूर्व क्षेत्र पंचायत सदस्य जीवंती देवी, विद्यालय के शिक्षक हीरा सिंह घींघा, वीना पांगती, शशि रावत, पुष्कर सिंह बरफाल आदि मौजूद रहे।

अपराधों का केंद्र

भगवती प्र. डोभाल

आए दिन तिहाड़ जेल, जो देश ही नहीं एशिया की भी सबसे बड़ी जेल है, बंदी सुधार-गृह की बजाय अपराधों का केंद्र बन गई है। होना तो यह चाहिए था कि अपराधी कैदियों, जिन्हें सजा देकर कारावास में भेजा जाता है, में सुधार नजर आते पर वह नहीं हो रहा है।

हाल में विचाराधीन कैदियों के बीच तू-तू, मैं-मैं में एक कैदी को जान गंवानी पड़ी। एक अफगान नागरिक कैदी ने पैने हथियार से घोंपकर उसकी जान ले ली। दीपक सोनी शकूरपुर का रहने वाला था जिसे जेल नंबर 3 में रखा गया था, जहां वह सेवक के रूप में था। वहीं 44 वर्षीय अब्दुल बशीर अखोंडजादा अफगान नागरिक है। इस कैदी को लाजपतनगर में 2०19 में हत्या के प्रयास में गिरफ्तार किया गया था। सोनी डकैती डालने के इल्जाम में कैद था। इस घटना ने तिहाड़ जेल के हालात सामने ला दिए हैं।

तिहाड़ सेंट्रल जेल दिल्ली के तीन जेल परिसरों में से एक है। अन्य दो जेल परिसर रोहणी और मंडोली में हैं। तिहाड़ जेल में नौ केंद्रीय जेल हैं। इस जेल परिसर की स्थापना 1957 में हुई थी। चार सौ एकड़ में फैले इस जेल कैम्पस की स्थापना सेंट्रल जेल के रूप में हुई थी। इसमें 52०० कैदी रह सकते हैं।

तिहाड़ जेल दिल्ली सरकार के अधीन आती है। आश्चर्य की बात यह है कि दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, जो जेल के कर्ताधर्ता हैं, भी अब तिहाड़ जेल के कैदी बने हुए हैं। 1984 की शुरुआत में तिहाड़ जेल में अतिरिक्त सुविधाओं का निर्माण किया गया। आईपीएस अधिकारी किरण बेदी, जब जेल महानिरीक्षक थीं, ने तिहाड़ जेल में सुधार किए थे। उन्होंने इसका नाम बदल कर तिहाड़ आश्रम रखा था। 2०22 की एक रिपोर्ट के अनुसार तिहाड़ जेल की कुल क्षमता 1० हजार 26 कैदियों की है, जबकि फिलहाल इसमें 18 हजार से ज्यादा कैदी बंद हैं। क्षमता से अधिक कैदी होने के कारण यहां खूंखार अपराधियों का साम्राज्य बन गया है।

दिल्ली के मुख्यमंत्री एवं आम आदमी पार्टी के संयोजक जेल नंबर दो में बंद थें। तिहाड़ के लिए भी यह एक नया समीकरण है, क्योंकि कैदी होने के अलावा संवैधानिक तौर पर केजरीवाल दिल्ली में चुने हुए मुख्यमंत्री भी हैं और बिना त्यागपत्र दिए अंदर गए । अब तिहाड़ जेल में नेताओं का आना-जाना लगा रहता है; इस कारण ऐसे मेहमानों के लिए खास इंतजाम भी हैं। खास यानी ऐसी जगह, जो चोर-उचक्कों, छंटे हुए बदमाशों या खूंखार गैंगस्टर या आतंकवादियों के सेल या ठिकानों से अलग है, इन खास जगहों में तिहाड़ का जेल नंबर एक, दो और चार विशेष हैं। दिल्ली सरकार के एक अन्य मंत्री रहे सत्येंद्र जैन भी जेल नंबर सात में बंद हैं।

आप के सांसद संजय सिंह को जेल नंबर पांच में रखा गया था, जिनको कोर्ट ने जमानत दे दी है। केजरीवाल सुबह सवेरे उठने वालों में से हैं, इसलिए उन्हें जेल मैन्युअल से कोई ज्यादा दिक्कत नहीं है। जेल में कैदियों की डेली रूटीन सुबह सूरज निकलने के साथ शुरू हो जाती है। सुबह छह बजे हर कैदी को उठना होता है। रोजमर्रा के काम निपटाने के बाद सुबह साढ़े छह से सात बजे के बीच उन्हें नाश्ता दिया जाता है, जिसमें आम तौर पर ब्रेड और चाय होती है। दोपहर का खाना 11 बजे दिया जाता है। दाल, सब्जी, पांच रोटी या चावल, दोपहर तीन बजे शाम की चाय मिलती है। इसके बाद तीन से पांच बजे तक जेल में कैदियों को खेलने और टहलने का मौका मिलता है। शाम सात बजे रात का खाना। खाने में दाल, सब्जी, पांच रोटी या चावल दिया जाता है। मेडिकल रिपोर्ट और डॉक्टरी सलाह पर कैदियों को उनकी सेहत के अनुसार अलग से खाना मिलता है, इनमें घर का खाना भी होता है।

हाल के दौर में तिहाड़ की जो असली तस्वीर हम देख रहे हैं, वो काफी बदली-बदली सी है। अब तिहाड़ का सच कुछ और ही है। अब तमाम कायदे-कानूनों पर अकूत धन का बोलबाला दिखाई पड़ रहा है। वीआईपी और रसूख वाले लोगों के सामने जेल की दीवारें छोटी पड़ रही हैं। 1957 आजादी के ठीक दस साल बाद दिल्ली के पश्चिमी छोर पर तिहाड़ गांव में जेल की इमारत बन कर तैयार हुई। इसके बनने के बाद नौ साल तक जेल को चलाने की जिम्मेदारी पंजाब के पास रही।

आगे चलकर इसकी कमान दिल्ली के हवाले कर दी गई। 1984 तक जेल का काफी विस्तार हो चुका था। जेल चाणक्यपुरी से सात किलोमीटर दूर दिल्ली के तिहाड़ गांव के करीब बनाई गई थी, इसी कारण शुरू से ही इसका नाम तिहाड़ से जुड़ा रहा। इस जेल का नाम तब पूरी दुनिया में चर्चा में आया, जब इंस्पेक्टर जनरल ऑफ प्रिजन्स के तौर पर देश की पहली महिला आईपीएस किरण बेदी ने अपने सकारात्मक प्रयासों से इसका नाम तिहाड़ जेल से बदल कर आश्रम कर दिया था। हालांकि आज सकारात्मक प्रयास जेल में नहीं दिख रहे।

चेहरे पर भूल से भी न लगाएं नींबू का रस, हो सकती हैं समस्याएं

कई लोग चेहरे पर नींबू के रस का इस्तेमाल घरेलू नुस्खे के रूप में करते हैं, लेकिन इससे चेहरे को फायदे की जगह नुकसान पहुंच सकता है। दरअसल, नींबू से त्वचा का पीएच स्तर काफी अधिक हो जाता है जो चेहरे के लिए मुसीबत बन सकता है, इसलिए इसे चेहरे पर सीधे न लगाएं, बल्कि किसी फेस पैक में मिलाकर इसका इस्तेमाल करें। आइए जानते हैं कि चेहरे पर नींबू का रस लगाने से कौन-कौन सी समस्याएं हो सकती हैं।

चेहरे को बहुत संवेदनशील बना सकता है : नींबू साइट्रिक एसिड से युक्त होता है। ऐसे में अगर आप नींबू के रस को सीधा चेहरे पर लगाते हैं तो चेहरा बहुत ज्यादा संवेदनशील हो सकता है जो कि सही नहीं है। इसके अलावा जिन लोगों की त्वचा पहले से ही संवेदनशील है, उनकी त्वचा की संवेदनशीलता को नींबू का रस और ज्यादा बढ़ सकता है और फिर इससे चेहरे को लालिमा, खुजली और जलन जैसी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

कील-मुंहासों का बन सकता है कारण: चेहरे पर सीधे नींबू का रस लगाने से मुंहासों की समस्या भी हो सकती है। दरअसल, नींबू के रस में मौजूद साइट्रिक एसिड चेहरे के पीएच स्तर को बिगाड़ देता है जिसके कारण मुंहासे निकल सकते हैं। हालांकि कुछ लोगों के लिए नींबू का रस मुंहासों का इलाज बन सकता है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपने मुंहासों पर नींबू का रस लगाने से पहले डॉक्टर की सलाह लें।

चेहरे पर रूखापन झलकना: नींबू का रस सीधा लगाने से चेहरे की कोमल त्वचा को अधिक रूखेपन की समस्या का सामना भी करना पड़ सकता है। दरअसल, नींबू के रस में मौजूद साइट्रिक एसिड चेहरे के नेचुरल ऑयल को खत्म कर देता है जिससे त्वचा पर रूखापन झलकने लगता है। इसलिए चेहरे पर कभी भी नींबू का रस सीधा न लगाएं और अगर आपका चेहरा पहले से रूखा है तो नींबू के रस से दूरी बना लेना ही आपके लिए अच्छा है।

लालिमा, खुजली और जलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं: चेहरे पर सीधे नींबू का रस लगाने से लालिमा, खुजली और जलन जैसी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। दरअसल, नींबू का रस चेहरे के प्राकृतिक बैरियर को खराब कर सकता है जिसके कारण बाहरी प्रदूषकों जैसे गंदगी, कीटाणुओं और यूवी किरणों आदि से आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचता है और लालिमा, खुजली और जलन आदि समस्याएं उत्पन्न होती हैं। बेहतर होगा कि आप नींबू का रस हमेशा पानी या शहद के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं।

पैर पर पैर रखकर बैठते हैं तो हो जाएं सावधान!

पैर पर पैर रखकर बैठना बहुत से लोगों की आदत होती है। ऐसा करना उन्हें कंफर्टेबल लगता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करना हानिकारक हो सकता है। एक पैर के ऊपर दूसरा पैर चढ़ाकर बैठने से पेल्विक एरिया में बोन एलाइनमेंट की समस्या हो सकती है। इससे ब्लड सर्कुलेशन भी प्रभावित हो सकता है। रिसर्च में पाया गया है कि क्रॉस लेग बैठने वालों में कई परेशानियां होती है। ऐसे में आइए जानते हैं क्रॉस लेग पोस्चर सेहत पर कैसे असर डालता है

बीपी चेक करते समय दोनों पैरों को डॉक्टर जमीन पर रखने को कहते हैं। क्या आपने सोचा है कि ऐसा क्यों किया जाता है। दरअसल, जमीन पर दोनों पैर रखने से ब्लड फ्लो बेहतर रहता है। रिसर्च में पाया गया है कि पैर पर पैर रखकर बैठने से ब्लड प्रेशर टेम्परारी स्पाइक होने का जोखिम हो सकता है। ऐसा घुटनों से पैरों को क्रॉस करके बैठने से होता है।

जब खून ब्लड वेन्स से गुजरते हुए हार्ट तक नहीं पहुंच पाते या पंपिंग होने के बावजूद ब्लड फ्लो में परेशानी होती है, तब वेन्स में ब्लड बैक फ्लो होने लगता है, इससे वैरिकोज वेन्स की समस्या हो सकती है। इसका असर शरीर के कई अंगों पर पड़ सकता है। ऐसा ब्लड क्लॉट की वजह से होता है। क्रॉस लेग करके बैठने से कई और समस्याएं हो सकती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर प्रेगनेंट महिलाएं क्रॉस लेकर करके बैठती हैं तो इस पोस्चर से उन्हें परेशानी हो सकती है। दरअसल, इस दौर में महिलाओं के शरीर में कई बदलाव होते रहते हैं।

इनमें मसल्स क्रैम्प, पीठ दर्द काफी आम है। जब महिला पैर पर पैर रखकर बैठती है तब मां के साथ ही बच्चे को भी नुकसान पहुंच सकता है। इससे लेग क्रैंप, जॉइंट पेन जैसी दिक्कतें आ सकती हैं।

पीठ दर्द के लिए अपनाएं ये तरीके, जल्द मिलेगी राहत

गर्भवती महिलाओं का हर दिन चुनौतीपूर्ण और मुश्किलों से भरा होता हैए क्योंकि इस दौरान उन्हें कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन्हीं समस्याओं में से एक है पीठ में दर्द होना। हालांकिए गर्भावस्था के दौरान पीठ में दर्द होना सामान्य बात हैए लेकिन फ्रि भी इसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। इसलिए आज हम कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताने जा रहे हैंए जिनको अपनाकर गर्भवती महिलाएं पीठ दर्द से जल्द राहत पा सकती हैं।

पीठ की करें सिकाई

गर्भावस्था के दौरान पीठ दर्द से छुटकारा पाने के लिए पीठ की सिकाई करना एक अच्छा घरेलू नुस्खा है। इसके लिए गर्भवती महिला गर्म या ठंडे पानी से अपनी पीठ की सिकाई कर सकती है। समस्या से राहत पाने के लिए गर्भवती महिला एक कंप्रेस बैग में गर्म या ठंडे पानी को भरकर इसे दर्द वाली जगह पर रखे। दिन में कम से कम चार बार 2०.3० मिनट तक सिकाई करने से पीठ दर्द की समस्या दूर होने लगेगी।

सेंधा नमक आएगा काम

सेंधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्व सम्मिलित होते हैंए जो दर्द निवारक की तरह काम करते हैं। इसलिए गर्भवती महिला पीठ के दर्द से राहत पाने के लिए इसका इस्तेमाल भी कर सकती है। राहत के लिए सेंधा नमक के पानी से नहाएं। इसके अलावाए पीठ दर्द की समस्या से राहत पाने के लिए सेंधा नमक को गर्म पानी में मिलाकर उसमें तौलिये को भिगोएं और फ्रि इसे निचोड़कर प्रभावित जगह पर लगाएं।

लैवेंडर के तेल से करें मालिश

सदियों से किसी भी तरह के शारीरिक दर्द से तुरंत राहत पाने के लिए तेल मालिश का सहारा लिया जाता रहा है। गर्भवती महिला भी अपने पीठ दर्द को दूर करने के लिए तेल मालिश को अपना सकती है। राहत पाने के लिए प्रभावित जगह पर लैवेंडर के तेल से तब तक मालिश करें जब तक कि तेल त्वचा में अच्छे से अवशोषित न हो जाए।

गंभीर कदम उठाने होंगे

सुशील देव

कई वजहों हमारा पर्यावरण और वातावरण दूषित हो रहा है, जिसके हम किस्तों में शिकार बन रहे हैं। मिलावटी खाद्य पदाथरे के कारण हम पहले से ही कई बीमारियों की जद में हैं, लगातार प्रदूषण के कारण हमारी सांसें उखड़ रही हैं तो आए दिन जलवायु परिवर्तन की वजहों से हमें अकल्पनीय विपत्तियों के दौर से गुजरना पड़ रहा है। उस पर घातक व मारक माइक्रो प्लास्टिक ने हमें चिंता में डाल दिया है। प्लास्टिक के कण जाने-अनजाने में हमारी आंखों से होते हुए शरीर के महत्वपूर्ण अंगों तक पहुंच रहे हैं, जो हमारे दिमाग पर भी असर डालने लगा है। दिमाग तक असर डालने का मतलब मानव जाति के लिए प्लास्टिक के छोटे-छोटे कण खतरनाक संदेश दे रहे हैं। इसलिए हमें इस खतरे को देखते हुए पहले ही चेत जाना चाहिए।

द यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू मैक्सिको एंड हेल्थ साइंसेज से जुड़े वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन में यह दावा किया है कि माइक्रो प्लास्टिक ने हमें गहरे तौर पर अपने शिकंजे में ले लिया है, इससे छुटकारा पाने के लिए गंभीर कदम उठाने होंगे, वरना स्थिति बहुत भयावह होने वाली है। अध्ययन के मुताबिक प्लास्टिक प्रदूषण के महीन कण भोजन, पानी और हवा में घुल चुके हैं जो न केवल हमारे पाचन तंत्र को प्रभावित कर रहे हैं बल्कि हमारे आंतों से होते हुए शरीर के अन्य अहम अंगों जैसे गुर्दा, लीवर और मस्तिष्क तक पहुंच रहे हैं। दूसरा अध्ययन यह भी बताता है कि माइक्रो प्लास्टिक समुद्री जानवर और पौधों में भी पाए गए हैं। इतना ही नहीं, हम जिस बोतल बंद पानी को शान से शुद्धता की दुहाई देकर पीते हैं उनमें भी माइक्रो प्लास्टिक के अंश मिल रहे हैं।

यह बेहद महीन कण होते हैं जिसे हम नंगी आंखों से नहीं देख सकते, जो अत्यंत जहरीले और केमिकल की शक्ल में होते हैं। आज प्लास्टिक किसी न किसी रूप में घर-घर में घुस चुका है जिससे छुटकारा पाना बेहद कठिन प्रतीत होता है। प्लास्टिक कप, थर्मोकोल, सजावट के समान, प्लास्टिक स्ट्रॉ, पैकेजिंग फिल्म, पीवीसी बैनर, गुब्बारे लगाने वाली प्लास्टिक की डांडिया, प्लास्टिक बैग, झंडा, टॉफी कैंडी के स्टिक, प्लास्टिक के बर्तन, शादी कार्ड, मिठाई के डब्बे, दवा की की बोतलें, बाल्टी आदि से लेकर सैकड़ों घरेलू वस्तुएं जो हमारे दैनिक जीवन व्यवहार में हैं, उनसे छुटकारा पाना बेहद कठिन प्रतीत होता है। हालांकि सरकार और कुछ स्वयंसेवी संस्थाओं की पहल से सिंगल यूज प्लास्टिक के विकल्प समय-समय पर सुझाए गए हैं। कई योजनाओं पर काम भी चल रहे हैं। मगर इसके खतरनाक परिणाम को लोग अभी भी गंभीरता से नहीं ले रहे हैं। मोटा-मोटी जूट बैग, प्लैटिनम, सिलिकॉन, स्टेनलेस स्टील, कांच, मिट्टी के बर्तन या चीनी मिट्टी के उत्पादों का इस्तेमाल करके हम इस खतरे से थोड़ा बच सकते हैं। प्लास्टिक पर्यावरण वन्य जीवन और आमजन के लिए सबसे बड़ा खतरा है।

यह प्रदूषण के स्तर को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है और इससे निकलने वाले जहरीले रसायन भूजल को प्रदूषित कर रहे हैं, जिससे घातक जानलेवा बीमारियां हो रही हैं। वैज्ञानिकों ने माइक्रो प्लास्टिक की मात्रा की पहचान करने के लिए चूहों पर अध्ययन किया जिसमें पाया कि चूहे तो सिर्फ चार सप्ताह के लिए माइक्रो प्लास्टिक के संपर्क में आए थे तब उनमें कई तरह की खतरनाक बदलाव देखे गए। शोधकर्ताओं ने इंसानी शरीर में जमा होते माइक्रो प्लास्टिक को लेकर गहरी चिंता जताई है क्योंकि धीरे-धीरे हमारे शरीर के अंगों से होते हुए अब यह इंसानी मस्तिष्क को प्रभावित करने लगा है।

सरकार इस समस्या के निदान के लिए कार्य तो कर रही है, लेकिन किसी नतीजे पर नहीं पहुंच पाई जो चिंताजनक है। गौरतलब है कि पूरे देश में एक जुलाई 2022 को सिंगल यूज प्लास्टिक के 20 आइटमों को प्रतिबंधित किया गया था। दिल्ली में इन आइटमों पर प्रतिबंध के बावजूद रोक अब तक प्रभावी नहीं दिखी है। अब दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण कमेटी यानी डीपीसीसी ने इसके लिए एसओपी तैयार कर ली है। दिल्ली में लंबे वक्त से सिंगल यूज प्लास्टिक पर रोक लगी हुई है। बार-बार अभियान चलाए जाने के बावजूद ये रोक असरदार साबित नहीं हुई है। बड़ी बात यह है कि इनका उत्पादन और बिक्री बंद नहीं हुई है। दिन-ब-दिन प्लास्टिक हमारे ईको-सिस्टम को बर्बाद कर रहा है। इसका संयुक्त भार प्रतिवर्ष करीब 300 मिलियन टन है जो जलमागरे और समुद्रों को अवरुद्ध कर रहा है, सडकों को जाम कर रहा है, वन्यजीवों को नुकसान पहुंचा रहा है और हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रहा है।

भविष्य की भयावह स्थिति से निपटने के लिए राज्य और केंद्र सरकार को और चुस्त होने की आवश्यकता है। उन्हें जागरूकता के लिए कई स्तरों पर काम करना चाहिए। यदि स्कूली पाठ्यक्रम में बच्चों को शुरू से ही प्लास्टिक के दुर्गुणों के बारे में बताया जाए तो कुछ हद तक प्लास्टिक पर नियंत्रण की कोशिश सफल हो सकती है। स्कूलों के करिकुलर एक्टिविटीज में प्लास्टिक के दुष्परिणाम के बारे में बताया जाना चाहिए। हफ्ते या महीने में प्लास्टिक पर परिचर्चा जागरूकता अभियान और कार्यशाला आयोजित किया जाना चाहिए। कुल मिलाकर इस संकट को हल्के में न लेते हुए सरकार को सख्त कदम उठाना 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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

आप भी रोजाना सुबह चाय या दूध के साथ खाते हैं ब्रेड, तो हो जाएं सावधान!

अधिकतर लोगों की आदत होती है, वह रोजाना चाय के साथ ब्रेड का नाश्ता करते हैं। लेकिन रोजाना ब्रेड खाने से स्वास्थ्य संबंधित कई समस्याएं हो सकती है। रोजाना ब्रेड खाने से सेहत को कई प्रकार के नुकसान हो सकते हैं।

अधिकतर लोगों की आदत होती है, वह नाश्ते में रोजाना चाय या दूध के साथ ब्रेड खाते हैं। लेकिन रोजाना ब्रेड खाना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

अगर आप रोजाना ब्रेड खाते हैं, तो इससे पेट फूलना, गैस, अपच और कब्ज जैसी समस्या होने लगती है। ब्रेड खाने से ब्लड शुगर का स्तर तेजी से बढ़ सकता है और फिर गिर भी सकता है, जिससे आपको हमेशा थकान महसूस होगी। रोजाना ब्रेड खाने से आपका वजन तेजी से बढ़ सकता है, क्योंकि ब्रेड और दूध में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो कम चीनी वाला दूध पिए और साबुत अनाज की ब्रेड खाना शुरू करें।

बाजार में मिलने वाली ज्यादातर ब्रेड मैदा से बनी होती हैं, साथ ही इनमें हानिकारक केमिकल और प्रिजर्विटिव्स डाले जाते हैं। इन्हें पचाना काफी मुश्किल होता है, जिससे यह न सिर्फ पेट संबंधी समस्याओं को जन्म देती हैं बल्कि वजन बढ़ाने में भी योगदान देती हैं।

डायबिटीज रोगियों के लिए चाय और ब्रेड का सेवन बहुत नुकसानदायक साबित हो सकता है। यह उनके ब्लड शुगर में स्पाइक का कारण बन सकता है और उनकी स्थिति को अधिक गंभीर बना सकता है। साथ ही यह इंसुलिन सेंसिटिविटी को भी ट्रिगर करता है, जिससे डायबिटीज रोगियों की स्थिति खराब हो सकती है।

यह ब्लड प्रेशर रोगियों में बीपी के स्तर को अधिक बढ़ा सकता है। इसलिए ब्लड प्रेशर रोगियों को भूलकर भी सुबह चाय के साथ ब्रेड नहीं खानी चाहिए। इसके सेवन से ब्लड प्रेशर कंट्रोल से बाहर हो सकता है।

शरीर का अधिक वजन, डायबिटीज, हाई बीपी सभी हृदय रोगों के जोखिम कारक हैं। साथ ही यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में भी योगदान देता है। इस तरह यह न सिर्फ हार्ट अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है, बल्कि लंबे समय में हार्ट फैलियर जैसी समस्याओं का कारण भी बन सकता है।

पुराने योगा मैट को न समझें बेकार

योगा मैट को योग का अहम हिस्सा माना जाता है क्योंकि इस पर योगाभ्यास करना काफी आसान होता है। हालांकि लगातार इस्तेमाल से यह एक समय बाद पुरानी लगने लगती है और कई लोग इसे बेकार समझकर फेंक देते हैं। लेकिन आप ऐसा न करें और अगर आपके पास कोई पुरानी योगा मैट रखा हुई है तो आप इसका कई बेहतरीन तरीकों से दोबारा इस्तेमाल कर सकते हैं। आइए ऐसे ही कुछ तरीको के बारे में जानते हैं।

अगर आपके घर में कालीन नहीं है तो आप उसकी जगह अपने पुराने योगा मैट का इस्तेमाल बतौर फ्लोर रनर कर सकते हैं। योगा मैट का यह इस्तेमाल करने से आपके जमीन पर फिसलने का खतरा काफी कम हो जाएगा। इसके अतिरिक्त इससे फर्श भी कुछ हद तक गंदा होने से बच सकेगा। आप चाहें तो योगा मैट को किनारों से काटकर अपने पसंदीदा आकार में बतौर फ्लोर रनर इस्तेमाल कर सकते हैं। अकसर किसी चीज के जार या डिब्बे को खोलना काफी मुश्किल होता है। ऐसे में आप पुराने योगा मैट का बतौर जार ओपनर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप योगा मैट को गोल आकार में काटकर इसे लिड के ऊपर रखकर घुमाएं। ऐसा करने से जार का ढक्कन आपके हाथ से बार-बार फिसलेगा नहीं और आसानी से खुल जाएगा।

अगर आप यह सोच रहे हैं कि कैम्पिंग के दौरान योगा मैट का क्या काम तो आपको बता दें कि वास्तव में इस दौरान पुरानी योगा मैट आपके काफी काम आ सकती है।

शब्द सामर्थ्य - 96

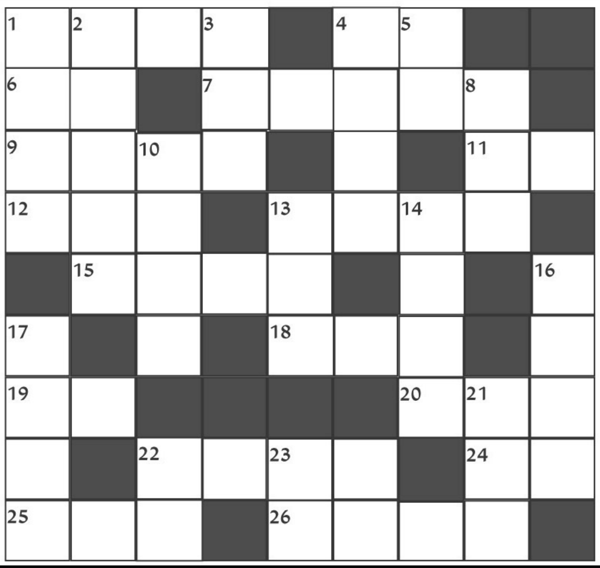
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 95 का हल

दि	क्क	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

बॉक्स ऑफिस पर श्रीकांत बने राजुकमार राव का नहीं चला जादू

टिकट खिडकी पर इस समय एक बॉलीवुड और एक हॉलीवुड फिल्म के बीच टक्कर देखने को मिल रही है। जहां राजकुमार राव की श्रीकांत का दम निकलता दिखाई पड़ रहा है, वहीं हॉलीवुड फिल्म किंगडम ऑफ द प्लेनैट ऑफ द ऐप्स कलेक्शन के मामले में इसे कड़ी टक्कर दे रही है। राजकुमार के अभिनय से सजी श्रीकांत ने टिकट खिडकी पर अपना जादू चलाने में विफल रही है, जिसका सबूत इसकी कमाई के आंकड़े हैं। फिल्म की कमाई दिन-ब-दिन गिरती जा रही है। दृष्टिहीन उद्योगपति श्रीकांत बोला के जीवन पर आधारित इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर धीमी शुरुआत की थी।पहले दिन महज 2.25 करोड़ रुपये कमाने के बाद पहले वीकेंड पर इसकी कमाई में बढ़ोतरी देखने को मिली थी, लेकिन इसके बाद श्रीकांत की कमाई पटरी से उतर गई थी। फिल्म ने पहले हफ्ते में कुल 17.85 करोड़ रुपये का कारोबार किया था। तकरीबन 40 करोड़ रुपये में बनी यह फिल्म अपनी लागत निकालने में भी असफल नजर आ रही है। फिल्म की कहानी हमें बोला के जन्म से लेकर एक सफल उद्योगपति बनने तक का सफर बड़ी खूबसूरती से दिखाती है। फिल्म में दिखाया गया है कि कैसे दृष्टिबाधित होने के बाद भी उन्होंने बिजनेस में सफलता की नई ऊंचाइयों को छुआ, जिसमें उनकी मदद कई लोगों ने की।श्रीकांत में राजकुमार के अलावा अलाया एफ, ज्योतिका और शरद केलकर जैसे कलाकारों ने अपने अभिनय का जादू चलाया है। सभी केअभिनय की जमकरप्रशंसा हो रही है।राजकुमार यूंतो इस समय अपनेकरियरमेंएक मुश्किल दौर से गुजर रहे हैं, लेकिन उनके पास फिल्मों की कमी नहीं है।अभिनेता जल्द ही फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही में जाह्नवी कपूर के साथ नजर आएंगे। यह फिल्म 31 मई को रिलीज होने वाली हैइसके साथ ही वह श्रद्धा कपूर के साथ फिल्म स्त्री 2 में एक बार फिर दर्शकों को डर के साथ हंसाते नजर आएंगे। उनके पास विक्की विद्या का वो वाला वीडियो भी है।(आरएनएस)

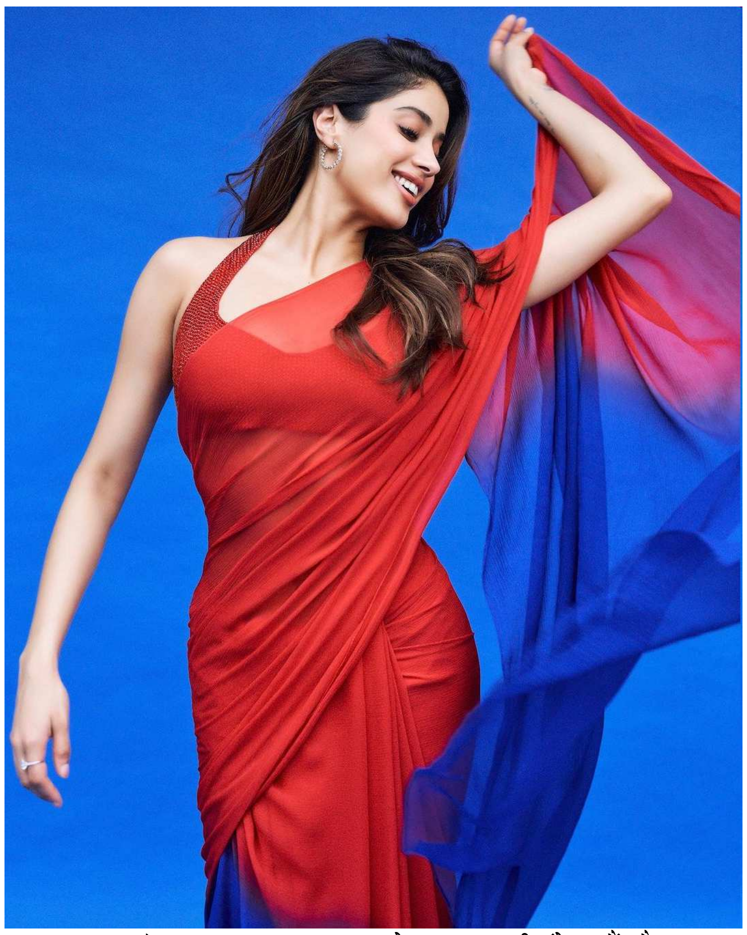
सिंघम अगेन के विलेन अर्जुन कपूर ने पूरी की शूटिंग

कॉप यूनिवर्स के टॉप डायरेक्टर रोहित शेट्टी की मोस्ट अवेटेड अपकमिंग फिल्म सिंघम अगेन 15 अगस्त 2024 को रिलीज होगी या नहीं, यह कोई नहीं जानता, लेकिन इससे पहले फिल्म की चर्चा खूब हो रही है। सिंघम अगेन की चर्चा इसलिए भी खास है, क्योंकि इसमें अर्जुन कपूर विलेन का रोल करने जा रहे हैं। अब अर्जुन कपूर ने फिल्म सिंघम अगेन के लिए अपने हिस्से की शूटिंग पूरी कर ली है और एक पोस्टर शेयर कर इसकी जानकारी दी है। अर्जुन कपूर ने सिंघम अगेन के शूटिंग सेट से फिल्म के डायरेक्टर रोहित शेट्टी के साथ अपनी एक तस्वीर शेयर की है, जिसमें वह सिंघम अगेन के विलेन के रोल में दिख रहे हैं। इस पोस्टर को शेयर कर अर्जुन कपूर ने लिखा है, रोहित शेट्टी के कॉप यूनिवर्स का विलेन, सिंघम अगेन की शूटिंग मैंने खत्म कर ली है, मेरी 20वीं फिल्म, मास सिनेमा के बॉस रोहित शेट्टी के साथ अपने करियर की अबतक की सबसे दमदार फिल्म की है, इंडियन सिनेमा की सबसे ज्यादा एंटरटेनिंग फ्रेंचाइजी का हिस्सा बनकर खुश हूं, अब बड़े पर्दे पर अपना हुनर दिखाने का इंतजार नहीं हो रहा है। वहीं, अर्जुन कपूर के इस पोस्ट पर उनकी बहन जाह्नवी कपूर ने फायर, ताली और शानदार इमोजी शेयर किए हैं। बता दें, अजय देवगन, करीना कपूर खान, रणवीर सिंह, दीपिका पादुकोण, टाइगर श्रॉफ और अक्षय कुमार स्टारर यह फिल्म 15 अगस्त 2024 के लिए स्लेट है, लेकिन कहा जा रहा है कि फिल्म पष्पा 2 द रूल भी इस दिन रिलीज होगी और इसके चलते फिल्म की रिलीज डेट को बदला जा सकता है।

तन्वी शेवाले ने अपने उडने् की आशा भूमिका के लिए मसाज, मैनीक्योर और पेडीक्योर वीडियो देखे

शो उडने् की आशा में मसाज थेरेपिस्ट का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री तन्वी शेवाले ने अपने किरदार की तैयारियों के बारे में साझा करते हुए कहा कि स्क्रीन पर पेशेवर दिखने के लिए उन्होंने मसाज, मैनीक्योर और पेडीक्योर वीडियो देखे। रोशनी की भूमिका निभाने वाली तन्वी ने कहा- मैंने कुछ मसाज वीडियो और कुछ मैनीक्योर पेडीक्योर वीडियो देखे, और दृश्यों के लिए उनका अभ्यास किया ताकि यह नकली न लगे और पेशेवर दिखें क्योंकि वह एक पेशेवर हैं और अपने काम में अच्छी हैं। अपनी भूमिका के बारे में अधिक जानकारी देते हुए उन्होंने कहा, मेरा किरदार रोशिनी शो की समानांतर मुख्य भूमिका है। वह एक मसाज थेरेपिस्ट है और महिलाओं को घरेलू सेवाएं देती है। उसका खुद का एक पार्लर खोलने का सपना है इसलिए वह बचत करना और कमाना चाहती है। बहुत सारा पैसा। वह एक बहुत ही महत्वाकांक्षी, व्यावहारिक, स्ट्रीट-स्मार्ट, बहिर्मुखी लडकी है। उसने कम उम्र में अपने जीवन में बहुत सारे सबक सीखे हैं, इसलिए वह एक मजबूत महिला भी है तेजस का जिसे आप आने वाले एपिसोड में देखेंगे। क्या उसके और रोशनी के बीच कोई समानता है, तन्वी ने कहा- रोशनी एक दूरदर्शी, स्वतंत्र और महत्वाकांक्षी लडकी है जिसके बड़े सपने हैं और मुझे लगता है कि यही वह जगह है जहां मैं उसके साथ जुड़ सकती हूं सिवाय इसके कि हम पूरी तरह से विपरीत हैं। उडने् की आशा सचिन और सैली की कहानी के साथ-साथ रिश्तों और समीकरणों की पेचीदगियों को भी दर्शाती है। राहुल कुमार तिवारी द्वारा निर्मित, उडने् की आशा रात 9 बजे स्टार प्लस पर प्रसारित होता है।(आरएनएस)

जाह्नवी कपूर ने ब्लू और रेड प्रिंट शेड में साड़ी में अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की



बी-टाउन की खूबसूरत हसीना जाह्नवी कपूर हमेशा अपने बोल्ड फैशन स्टेटमेंट्स के कारण चर्चाओं में रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर आते ही तबाही मचाने लगता है। एक्ट्रेस ने हाल ही में अपनी लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं,जिसमें वो काफी स्टनिंग पोज देती हुई नजर आ रही हैं। दरअसल, जाह्नवी कपूर की फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही का ट्रेलर लॉन्च हुआ है। इस दौरान उन्होंने बेहद ही खूबसूरत साड़ी पहने हुए इंटरनेट पर कहर बरपा दिया है।

एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर हमेशा अपने बोल्ड ड्रेसिंग सेंस और ग्लैमरस लुक्स के चलते सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटौरती रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया आते ही छा जाता है।

अब हाल ही में जाह्नवी कपूर ने अपने लेटेस्ट फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही के ट्रेलर लॉन्च इवेंट में बेहद शानदार साड़ी पहनी थी, जिसमें उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैंस दीवाने हो गए थे।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने रेड और ब्लू प्रिंट कलर की साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो अपना पल्लू लहराते हुए एक से बढ़कर एक सिजलिंग अंदाज में पोज देती हुई कैमरे के सामने फोटोशूट करवा रही हैं।

बता दें एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं।

हालांकि इन तस्वीरों में भी यूजर्स ने कॉमेंट्स करते हुए रिएक्शंस शेयर किए हैं। एक यूजर ने लिखा है सो स्वीट। वहीं दूसरे यूजर ने लिखा है- सो हॉट एंड ग्लैमरस। फिर तीसरे यूजर ने लिखा है- सो सेक्सी। जाह्नवी कपूर की इन फोटोज को शेयर हुए कुछ ही घंटे हुए हैं और अब तक 5 लाख से भी ज्यादा यूजर्स ने फोटोज पर दिलखोलकर लाइक्स और कॉमेंट्स की बौछार कर दी है। बता दें एथनिक हो या वेस्टर्न जाह्नवी कपूर अपने हर लुक में कहर बरसाती हैं। उनका हर एक लुक इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही सनसनी मचाने लगता है।(आरएनएस)

कंगना रनौत की फिल्म इमरजेंसी की रिलीज तारीख फिर टली, निर्माताओं ने वजह भी बताई

कंगना रनौत अब चुनावी मैदान में उतर चुकी हैं। अभिनेत्री हिमाचल प्रदेश की मंडी लोकसभा सीट से चुनावी मैदान में हैं। इस बीच एक बार फिर क्वीन एक्ट्रेस की मोस्ट अवेटेड फिल्म इमरजेंसी पोस्टपोन हो गई है। कंगना रनौत की प्रोडक्शन कंपनी मणिकर्णिका फिल्म्स की ओर से सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी दी गई है। मणिकर्णिका फिल्म्स की ओर से एक बयान जारी किया गया है, जिसमें घोषणा की गई कि फिल्म की रिलीज डेट एक बार फिर आगे बढ़ा दी गई है। फिल्म की रिलीज डेट आगे बढ़ाने की वजह लोकसभा चुनाव हैं। जारी बयान में कहा गया है, क्योंकि एक्ट्रेस देश के प्रति अपने कर्तव्य और देश की सेवा करने की प्रतिबद्धता को प्राथमिकता देती हैं।

कंगना रनौत ने इस साल की शुरुआत में सोशल मीडिया के जरिए इमरजेंसी की रिलीज डेट का ऐलान किया था। अभिनेत्री ने एक पोस्टर शेयर करते हुए बताया था कि ये फिल्म इसी साल 14 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। लेकिन, अब प्रोडक्शन हाउस की ओर से बताया गया है कि फैंस को फिल्म के लिए अब थोड़ा और इंतजार करना होगा।

प्रोडक्शन हाउस की ओर से जारी पोस्ट में लिखा है- हमारे दिल प्यार से भरे हैं, जिस तरह का प्यार कंगना रनौत को आज के समय में मिल रहा है, वो हम सभी के लिए देखना काफी खुशनसीबी की बात है। कंगना इस समय देश की सेवा करने में जुटी हुई हैं इस समय देश के लिए उनका कमिटमेंट ही उनके लिए पहली प्रायॉरिटी है। ऐसे में हमारी फिल्म इमरजेंसी की रिलीज को आगे बढ़ा दिया गया है। हम वादा करते हैं कि फिल्म की नई रिलीज डेट के साथ हम आपके सामने जल्दी ही हाजिर होंगे और आपको निराश नहीं करेंगे। आप सबने जैसे अब तक हमारा सपोर्ट किया है वो करते रहें। इमरजेंसी जल्द ही रिलीज होगी।

हालांकि, ये पहली बार नहीं है जब इमरजेंसी की रिलीज डेट टली है। इससे पहले भी कंगना की फिल्म की रिलीज डेट दो बार टल चुकी है। पहले ये फिल्म 24 नवंबर 2023 को रिलीज होने वाली थी। फिर कहा गया कि फिल्म 14 जून 2024 में रिलीज होगी। इस फिल्म में कंगना रनौत देश की पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के किरदार में नजर आएंगी। कंगना रनौत अब अपनी राजनीतिक पारी की शुरुआत कर चुकी हैं। अभिनेत्री लोकसभा चुनाव 2024 में हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले से बीजेपी प्रत्याशी हैं। ऐसे में कंगना के फैंस को उम्मीद है कि चुनाव परिणाम आने के बाद कंगना इमरजेंसी की की रिलीज डेट की घोषणा फिर करेंगी। (आरएनएस)

भयावह खतरा है लू की तीव्रता

ज्ञानेंद्र रावत

बीते दिनों प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मौसम में आ रहे बदलाव से आगामी महीनों में तापमान में बढ़ोतरी, हीटवेव और उससे उपजे खतरों से निपटने से संबंधित समीक्षा बैठक को संबोधित किया, जिसमें प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव, गृह सचिव, भारतीय मौसम विज्ञान विभाग और राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के उच्चाधिकारियों ने भाग लिया। उन्होंने तैयारियों की जानकारी ली और सतर्कता, सजगता एवं आपसी तालमेल से उपाय करने का निर्देश दिया। यह कवायद देश में लू की तीव्रता और घातकता बढ़ने से जुड़ी है, जिसकी जद में देश की 8० फीसदी आबादी और 9० फीसदी क्षेत्रफल के आने की आशंका है। यदि हीटवेव से निपटने की दिशा में त्वरित कार्रवाई नहीं हुई, तो भारत को सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) हासिल करने में मुश्किल हो सकती है। भारत एक उष्णकटिबंधीय देश है। हीटवेव अत्याधिक गर्म मौसम की स्थिति है, जिसमें किसी क्षेत्र का तापमान ऐतिहासिक औसत से अधिक हो जाता है। मैदानी, तटीय तथा पर्वतीय इलाकों में अधिकतम तापमान क्रमश: 3०, 37 और 4० डिग्री सेल्सियस पहुंचने पर हीटवेव की स्थिति पैदा होती है। ये तापमान सामान्य से चार से पांच डिग्री अधिक होते हैं और जब ये पांच से छह डिग्री अधिक होते हैं, तब उसे हीटवेव कहते हैं। अगर तापमान 47 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है, तो वह स्थिति बेहद खतरनाक मानी जाती है।

हीटवेव से डीहाईड्रेशन, हीटस्ट्रोक और मौत भी हो सकती है। इसकी चपेट में बच्चे, ज्यादा उम्र के बुजुर्ग, महिलाएं, फेफड़ों की पुरानी बीमारी वाले, निर्माण और श्रम से जुड़े लोग ज्यादा आते हैं। बीते बरसों में हर महाद्वीप को हीटवेव ने प्रभावित किया है। इससे जंगलों में आग की घटनाओं में बेतहाशा वृद्धि हुई है। आने वाले 26 सालों में 6० करोड़ लोग इससे सर्वाधिक प्रभावित होंगे। इससे घर के बाहर लोगों की कार्यक्षमता में 15 फीसदी की गिरावट होगी और 31 से 48 करोड़ लोगों के जीवन की गुणवत्ता घटेगी। बीते सालों की प्राकृतिक आपदाओं को देखते हुए यह कम आश्चर्यजनक नहीं है कि जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभावों से निपटने के लिए कारगर कदम उठाने में वैश्विक समुदाय उतना सजग नहीं दिखता। मार्च 2०23 से मार्च 2०24 के बीच की अवधि में वैश्विक तापमान ने 1।5 डिग्री की सीमा को लांघ दिया है। संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने कहा है कि आज धरती एक बड़े संकट के मुहाने पर खड़ी है। विश्व मौसम विज्ञान संगठन की हालिया रिपोर्ट की मानें, तो न केवल बीता वर्ष बल्कि पूरा बीता दशक धरती पर अभी तक का सबसे गर्म दशक रहा है। यह वर्ष भी गर्मी का रिकॉर्ड तोड़ देगा। चिंता की बात यह है कि यदि तापमान वृद्धि पर अंकुश नहीं लगा, तो सदी के अंत तक गर्मी से 1।5 करोड़ लोग मौत के मुहाने तक पहुंच जायेंगे। अमेरिका की पर्यावरण संस्था ग्लोबल विटनेस और कोलंबिया यूनीवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने कहा है कि उत्सर्जन स्तर यदि 2०5० तक यही रहा, तो 21०० तक गर्मी अपने घातक स्तर तक पहुंच जायेगी। यह भी कि प्रत्येक मिलियन टन कार्बन में बढ़ोतरी से दुनियाभर में 226 अतिरिक्त हीटवेव की घटनाएं होंगी।

क्लाइमेट चेंज जर्नल के एक अध्ययन की मानें, तो यदि तापमान में तीन डिग्री की वृद्धि होती है, तो हिमालय में सूखा पड़ने की प्रबल संभावना है। इससे सबसे ज्यादा नुकसान कृषि क्षेत्र को उठाना पड़ेगा। इससे भारत और ब्राजील का 5० फीसदी से अधिक कृषि क्षेत्र प्रभावित होगा। इन देशों में एक से तीस वर्ष तक सूखे का खतरा बना रह सकता है। अत्याधिक तापमान से समय पूर्व जन्म दर में बढ़ोतरी का खतरा 6० फीसदी तक बढ़ जायेगा। यह खतरा कई हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों के लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार होगा। गर्मी के बढ़ते प्रभाव से खाद्यान्न आपूर्ति पर संकट बढ़ जायेगा। ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट की मानें, तो बढ़ते तापमान से अमेरिका से चीन तक खेत तबाह हो रहे हैं। इससे फसलों की कटाई, फलों का उत्पादन और डेयरी उत्पादन सभी दबाव में हैं। बाढ़, सूखा और तूफान की बढ़ती आवृत्ति ने इसमें और इजाफा किया है। वाशिंगटन के सेंटर फॉर स्ट्रेटेजिक एंड इंटरनेशनल स्टडीज के खाद्य विशेषज्ञ कैटलिन वैल्श कहते हैं कि इन मौसमी घटनाओं की वजह से खाद्य सुरक्षा और कीमतों के बारे में चिंता लगातार बढ़ रही है। इससे उत्तरी अमेरिका, यूरोप और एशिया के बड़े हिस्से के किसान मुश्किल में हैं। दक्षिणी यूरोप में गर्मी के कारण गायें दूध कम दे रही हैं। समुद्र का बढ़ता तापमान मछलियों को अपना इलाका छोड़ने पर मजबूर कर रहा है। इससे बहुत सी प्रजातियों के खत्म होने का अंदेशा बढ़ रहा है। संयुक्त राष्ट्र की जलवायु समिति के अनुसार यदि धरती के तापमान को 1।5 डिग्री सेल्सियस पर रोकना है, तो 2०3० तक कार्बन उत्सर्जन को 43 फीसदी तक घटाना होगा। आज धरती 1।7 डिग्री सेल्सियस तक गर्म हो चुकी है, जो संयुक्त राष्ट्र के मानक तापमान के अनुमान से आधा डिग्री अधिक है।

वैश्विक तापमान वृद्धि ने समूची दुनिया को अपनी जद में ले लिया है। इसके चलते पेरिस में दुनिया के तमाम देशों ने वैश्विक तापमान को 1।5 डिग्री सेल्सियस पर सीमित रखने का लक्ष्य निर्धारित किया था। यहां यह विचार करना बेहद जरूरी है कि क्या हम ईमानदारी से उस लक्ष्य को हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं। मौजूदा हालात तो इसकी गवाही कतई नहीं देते क्योंकि धरती के गर्म होने की गति तेजी से बढ़ ही रही है और हम तापमान बढ़ोतरी के मामले में पेरिस सम्मेलन में लिये गये निर्णय के बावजूद 3-4 डिग्री सेल्सियस तक की वृद्धि की ओर तेजी से बढ़ रहे हैं। यदि हमने कार्बन उत्सर्जन कम नहीं किया, तो सदी के आखिर तक धरती का तापमान चार डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जायेगा। क्या उस दशा में धरती रहने के लायक बची रह पायेगी? संयुक्त राष्ट्र जलवायु एजेंसी के प्रमुख साइमन स्टील ने चेतावनी दी है कि धरती को बचाने के लिए अब केवल दो साल का समय ही बचा है। कार्बन उत्सर्जन में कमी लाने और इसके लिए बनायी जाने वाली योजनाओं के लिए धन जुटाने के लिए भी समय कम बचा है। जरूरी है कि गैस उत्सर्जन में गिरावट लाने के लिए ग्रीनहाउस बनाये जायें और सशक्त अर्थव्यवस्था हेतु जी-2० द्वारा अधिक धन प्रदान किया जाये क्योंकि तापमान बढ़ाने वाले उत्सर्जन में इन देशों का 8० फीसदी योगदान है। धरती पर यदि कार्बन और मीथेन का उत्सर्जन इसी तरह बढ़ता रहा, तो हालात और भयावह होंगे। उस दशा में करने के लिए हमारे पास कुछ नहीं होगा।

(ये लेखक के निजी विचार हैं।)

जलवायु परिवर्तन एवं स्वास्थ्य से संबंधित जोखिम

धरती के तापमान में बढ़ोतरी तथा जलवायु परिवर्तन से प्राकृतिक आपदाओं की त्वरा के साथ-साथ स्वास्थ्य से संबंधित जोखिम भी बढ़ रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कहा है कि मलेरिया की रोकथाम के लिए हो रहे प्रयासों के लिए जलवायु परिवर्तन एक खतरा बनता जा रहा है। भारत समेत दुनिया के अधिकतर देशों में मलेरिया एक बड़ी चुनौती है। वातावरण का तापमान और उमस बढ़ने तथा अनियमित बरसात या अतिवृष्टि आदि से मलेरिया का कारण बनने वाले मच्छरों के व्यवहार और वृद्धि पर असर पड़ रहा है।

विशेषज्ञों के अनुसार, अपेक्षाकृत अधिक गर्मी मच्छर के भीतर मलेरिया परजीवी के विकास तथा संचरण की संभावना को बढ़ा सकती है। अनियमित बारिश और नमी से मच्छरों को पैदा होने के अनुकूल वातावरण मिल सकते हैं तथा उन्हें प्रजनन के लिए जगह मिल सकती है।

ऐसी स्थिति में मलेरिया के मामले बढ़ने की आशंका बढ़ जायेगी। एक चिंताजनक पहलू यह भी है कि जलवायु परिवर्तन से जहां कई स्थानों पर मलेरिया के मामले बढ़ सकते हैं, वहीं दूसरी ओर ऐसी जगहों पर यह बीमारी वापस भी आ सकती है, जहां से इसका उन्मूलन हो चुका है।

इससे स्वास्थ्य सेवा पर बोझ बहुत बढ़ सकता है और मलेरिया की रोकथाम के लिए अब तक हुए प्रयास एवं उपलब्धियों का मतलब नहीं रह जायेगा। भारत के लिए यह बड़ी चुनौती है। देश की लगभग 95 प्रतिशत आबादी मलेरिया-प्रभावित क्षेत्रों में वास करती है।

हमारे यहां 8० प्रतिशत मामले उन जगहों से आते हैं, जहां जनसंख्या का 2० प्रतिशत हिस्सा रहता है। ये जगहें आदिवासी, पहाड़ी, दुर्गम और दूर-दराज के क्षेत्र हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2०21 की रिपोर्ट के अनुसार, 2०2० में दुनिया के 96 प्रतिशत मलेरिया के मामले केवल 29 देशों में दर्ज किये गये थे। भारत में 1।7 प्रतिशत मामले थे और मौतों में 1। 2 प्रतिशत का हिस्सा था।

अगर दक्षिण-पूर्व एशिया क्षेत्र को देखें, अनुमानित मामलों में 83 प्रतिशत तथा मौतों में 82 प्रतिशत की हिस्सेदारी भारत की थी। दर्ज मामलों में इस क्षेत्र में भारत का हिस्सा 36। 4 प्रतिशत था। अनुमानित और दर्ज मामलों के आंकड़ों में इस अंतर का कारण कोरोना महामारी से उत्पन्न स्थितियां हैं, फिर भी कोशिश की जानी चाहिए कि हर मामला दर्ज किया जाए।

निश्चित रूप से दो दशक से मलेरिया की रोकथाम में उल्लेखनीय सफलता मिली है, फिर भी यह गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। जलवायु परिवर्तन इसे खतरनाक दिशा मुहैया करा सकता है। हमें इस पर भी ध्यान देना चाहिए कि मलेरिया की जांच और उपचार की सुविधाओं का विस्तार हो। बहुत सी मौतें समय पर जांच नहीं होने और उपचार न मिलने के कारण होती हैं। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 96

		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. 95 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

बीमारियों के कुल बोझ के 56.4 प्रतिशत हिस्से की वजह खानपान पर ठीक से ध्यान नहीं देना

हमारे देश में खाने-पीने में लापरवाही के कारण मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारियां जैसे गैर-संचारी रोगों में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान के ताजा दिशा-निर्देश में रेखांकित किया गया है कि भारत में बीमारियों के कुल बोझ के 56.4 प्रतिशत हिस्से की वजह खानपान पर ठीक से ध्यान नहीं देना है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के अंतर्गत कार्यरत इस संस्थान ने इस संबंध में विस्तृत सुझाव दिये हैं। तेरह साल के अंतराल के बाद आये इस दिशा-निर्देश पर समुचित ध्यान दिया जाना चाहिए। इस दस्तावेज में बताया गया है कि अगर स्वास्थ्यकर भोजन लिया जाए और शारीरिक रूप से सक्रिय रहा जाए, तो हृदय रोगों, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज जैसी कई मुश्किलों के जोखिम को बहुत हद तक कम किया जा सकता है। ये बीमारियां असमय मौतों का सबसे बड़ा कारण हैं।

उल्लेखनीय है कि कैंसर के तेजी से बढ़ने के पीछे भी नुकसानदेह भोजन बड़ा कारण है। शहरीकरण और रोजगार के बदलते स्वरूप ने हमारी जीवनशैली को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। हमारे भोजन में प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का हिस्सा बढ़ता जा रहा है। पोषण संस्थान ने बताया है कि ऐसे खाद्य पदार्थों में विभिन्न प्रकार की चीनी और वसा की मात्रा अधिक होती है। इनके अधिक सेवन तथा कम व्यायाम एवं खाने-पीने की विविध चीजों तक सीमित होती पहुंच से पोषक तत्वों की कमी होती है, जिसका नतीजा मोटापा और अन्य समस्याओं के रूप में हमारे सामने आता है। आम तौर पर हमें हर दिन 2०-25 ग्राम चीनी खाना चाहिए। प्राकृतिक कार्बोहाइड्रेट वाली चीजों से शरीर जरूरत भर चीनी निकाल लेता है। संस्थान ने नमक, तेल एवं वसा के कम उपभोग की सलाह भी दी है। एक ओर बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है, जो व्यायाम, खेल-कूद, टहलने, तैरने जैसी गतिविधियों से दूर रहते है। इस रवैये से वे बीमारियों को आमंत्रित करते हैं। दूसरी ओर, हमारे देश में जिम कल्चर भी बढ़ रहा है, जो स्वागतयोग्य है। पर मांसपेशियां बनाने के उत्साह में कई लोग, विशेषकर युवा, प्रोटीन सप्लीमेंट लेने लगते हैं। पोषण संस्थान ने रेखांकित किया है कि स्वस्थ युवाओं को इससे मामूली लाभ ही होता है, पर यह हड्डियों में खनिज के क्षरण तथा किडनी के नुकसान का कारण बन सकता है। हमें अनाज, मोटे अनाज, दाल, मांस, सब्जी, मेवे, फल, दूध आदि के संतुलित सेवन से समुचित पोषण ग्रहण करना चाहिए। लंबे समय से चिकित्सक और पोषण विशेषज्ञ स्वास्थ्यवर्धक भोजन और कसरत पर जोर देते रहे हैं। विभिन्न अध्ययन भी सामने आते रहते हैं। (आरएनएस)

मालिकाना हक दिये जाने को लेकर विधायक मिले मुख्य सचिव से

संवाददाता

देहरादून। मलिन बस्तीवासियों को मालिकाना हक दिये जाने की मांग को लेकर विधायक प्रीतम सिंह मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी से मिले। मुख्य सचिव ने जिलाधिकारी को बस्तियों में तोडफोड रोकने के निर्देश दिये।

आज यहां विधायक प्रीतम सिंह पूर्व विधायक राजकुमार के साथ सचिवालय में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी से मिले। प्रीतम सिंह ने मुख्य सचिव को बताया कि मलिन बस्तियों में जो नोटिस दिये गये हैं वह गलत है। यदि मलिन बस्ती निवासी अतिक्रमण की भूमि में रह रहे हैं तो उन्हें सभी प्रकार की शासन ने सुविधा क्यों दी। पूर्व विधायक राजकुमार ने कहा कि सभी मलिन बस्तियां पुरानी बसी हुई हैं। 2016 में शासन ने इनका सर्वे कराया था फिर एक मलिन बस्ती की रिपोर्ट बनी कैबिनेट में पास हुई विधानसभा में पास हुई उसी के तहत 2 अक्टूबर 2016 को 80-90 लोगों को मालिकाना हक दिया गया था। जो रिपोर्ट शासन ने स्वीकृत की है। उस नियमावली के तहत सभी मलिन बस्ती वासियों को मालिकाना हक दिया जाना चाहिए। विधायक व पूर्व कैबिनेट मंत्री प्रीतम सिंह ने मुख्य सचिव से कहा कि शहर में अघोषित विद्युत कटौती की जा रही है जिससे सभी लोग परेशान हैं उसे तुरन्त बन्द किया जाये। मुख्य सचिव ने जिलाधिकारी श्रीमती सोनिका व एमडीडीए उपाध्यक्ष बंशीधर तिवारी को फोन पर मलिन बस्तियों को दिये गये नोटिस की जांच कर तोड फोड बन्द किये जाने के निर्देश दिये।

पैंशनरस संगठन, समन्वय समिति के विस्तार को लेकर 2 जून को करेंगे फैसला

देहरादून (कासं)। पैंशनरस संगठन पैंशन की कम्यूटेड अवधि को 15 साल से 11 साल करने की मांग पर उत्तराखंड सचिवालय सेवानिवृत पैशनरस संगठन के अध्यक्ष सुमन सिंह वलदिया के नेतृत्व में गठित समन्वय समिति के विस्तार तथा भावी रणनीति बनाने हेतु 2 जून को फैसला करेंगे। गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर संगठन के जिलाध्यक्ष चौ. ओमवीर सिंह के अनुसार राज्य के विभिन्न विभागों के पैंशनरस संगठनों के प्रतिनिधिगण भी इसमे शामिल होगें। उन्होंने कहा कि पैंशन सर्वोच्च न्यायालय के निर्णय के अनुसार इनकी सम्पत्ति है। इसको अवैधानिक रूप से छीनने की अनुमति किसी भी सरकार को नहीं है।

विघुत कटौती पर परिषद ने चिंता प्रकट की

देहरादून (सं)। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद ने जनपद में हो रही विद्युत कटौती पर चिंता प्रकट की। आज उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और संयुक्त परिषद के जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार ने एक संयुक्त विज्ञप्ति जारी करते हुए प्रदेश में हो रही अघोषित विद्युत कटौती पर गहरी चिंता प्रकट की। उन्होंने कहा कि एक तरफ गर्मी अपना रूप दिखा रही है तो दूसरी और विद्युत कटौती की जा रही है जिस कारण जनता में आक्रोश व्याप्त है। विद्युत कटौती के कारण आमजीवन अस्त व्यस्त हो रहा है उन्होंने प्रशासन को सुझाव दिया है कि अगर विद्युत कटौती करनी ही है तो उस पर समय निर्धारित करें। देहरादून के अंदर 100 वार्ड में अगर आधा-आधा घंटे प्रत्येक वार्ड से कटौती करें तो इससे बिजली भी बचत होगी ही और जनता आधे घंटे के लिए इंतजाम कर सकेगी।

मोटरसाइकिल चोरी

संवाददाता

देहरादून । चोरों ने खुले स्थान से मोटरसाइकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है । प्राप्त जानकारी के अनुसार उत्तम वर्मा ने पुलिस में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह प्रीतम रोड पर काम कर रहा था। उसने अपनी मोटरसाइकिल पास में खडी की थी जब वह थोड़ी देर बाद उसने देखा तो उसकी मोटरसाइकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है ।

वीआईपी दर्शन पर यह कैसी...

◄◄ पृष्ठ 1 का शेष

यह कैसी रोक है जब फिल्म स्टार धामों में जाकर दर्शन कर रहे हैं मुख्यमंत्री से लेकर राज्य पाल और राज्य के मंत्रियों तक सभी जब दर्शन कर रहे हैं तो फिर रोक का नाटक क्यों? अभी हाईकोर्ट की मुख्य न्यायाधीश ऋतु बाहरी भी दर्शन करने गई थी यह समझ परे है कि सरकार ने कौन से वीआईपी के दर्शनों पर रोक लगाई है।

अभी यात्रा को शुरू हुए 20 दिन का समय ही हुआ है अब तक सभी चारों धामों में 14 लाख से अधिक श्रद्धालु दर्शन कर चुके हैं। सबसे अधिक श्रद्धालु केदार धाम पहुंचे हैं जिनकी संख्या 7.5 लाख से ऊपर पहुंच चुकी है। बद्रीनाथ धाम में भी 3.20 लाख श्रद्धालु पहुंच चुके हैं वही यमुनोत्री व गंगोत्री में 2.50 हुआ 2.40 लाख से अधिक लोग दर्शन करने जा चुके हैं अब तक 20 दिन में 70 से अधिक यात्रियों की मौत विभिन्न कारणों के चलते हो चुकी है जबकि 20 से अधिक घोड़े खच्चर भी मर चुके हैं लेकिन इसके बाद भी दावा यही है कि सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा है।

सेवानिवृत्त होने वाले पुलिसकर्मियों का विदाई समारोह आयोजित

संवाददाता

देहरादून। तीन पुलिस कर्मियों के सेवानिवृत होने पर उनको सम्मान विदाई समारोह में शॉल व स्मृति चिन्ह देकर विदा किया गया।

आज वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह की उपस्थिति में पुलिस लाइन देहरादून में जनपद देहरादून से माह मई 2024 में सेवानिवृत होने वाले पुलिस कर्मियों की सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। विदाई समारोह के दौरान अपने सम्बोधन में एसएसपी अजय सिंह द्वारा सेवानिवृत्त होने वाले पुलिस कर्मियों के सेवानिवृत्ति के पश्चात अच्छे स्वास्थ्य व दीर्घायु कि कामना करते हुए उन्हें शाल, स्मृति चिन्ह तथा उपहार देकर भावभीनी विदाई दी गयी तथा अपेक्षा की कि भविष्य में भी पुलिस को उनके अनुभवों का लाभ व मार्ग दर्शन मिलता रहेगा। सेवानिवृत होने वालों में मुख्य आरक्षी सुन्दर लाल पैन्यूली (भूपू सैनिक), सेवाकाल 15 वर्ष, 05 माह, 25 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद हरिद्वार तथा जनपद देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की। मुख्य आरक्षी रमेश चन्द्र जुयाल (भूपूसैनिक), सेवाकाल 15 वर्ष, 05 माह, 25 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद हरिद्वार तथा जनपद देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की। ओपी तारादत्त भट्ट, सेवाकाल 38 वर्ष, 03 माह, 18 दिवस का रहा। सेवाकाल के दौरान इनके द्वारा जनपद मैनपुरी, मथुरा, उत्तराखण्ड पुलिस मुख्यालय तथा जनपद देहरादून में अपनी सेवाये प्रदान की। विदाई समारोह के दौरान सेवानिवृत्त होने वाले कर्मियों के परिवारजनों के अतिरिक्त दून पुलिस परिवार के अन्य अधिकारी/कर्मचारी मौजूद रहे।

घर में घुसकर मारपीट करने पर पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने पर पुलिस ने पति पत्नी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार आर्यनगर निवासी सावित्री ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले सतपाल व उसकी पत्नी रेशमा उसके घर में घुस आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। उसकी चीख पुकार सुनकर जब आसपास के लोग उसको छुडाने आये तो दोनों उसको जान से मारने की धमकी देकर चले गये।

शराब के साथ गिरफ्तार

देहरादून (सं)। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायवाला थाना पुलिस ने मोतीचूर फ्लाईओवर के नीचे एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 26 हाफ व 24 केन बियर के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम पंकज पुत्र कन्हैया निवासी श्रवण नाथ नगर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मारपीट कर मोबाइल तोडने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर मोबाइल तोडने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विजय पार्क निवासी रूपा ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने भाई के साथ घर की तरफ जा रही थी। जब वह चोरखाला जाने वाले रास्ते पर पहुंची तभी आकशदीप कालोनी निवासी विकास ने उनको रोक दिया और गाली गलौच देने लगा। उसने जब उसका विरोध किया तो उसने उसके व उसके भाई के साथ मारपीट करते हुए उनका मोबाइल तोड दिया और जान से मारने की धमकी देकर चला गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

पहाड़ों में कर रहा था शराब तस्करी, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

टिहरी। शराब तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से 12 बोतल, 12 अद्धे व 48 पव्वे अंग्रेजी शराब बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना लम्बगांव पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर अवैध रूप से अंग्रेजी शराब की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को ग्राम सेमधार पट्टी भादुर के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके बैग में रखी 12 बोतल, 12 अद्धे व 24 पव्वे अंग्रेजी शराब बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम त्रिवेंद्र सिंह राणा पुत्र बिशन सिंह राणा निवासी तिनवाल गांव पट्टी भदुरा थाना लम्बगांव जनपद टिहरी गढ़वाल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ आबकारी अधिनियम की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

अवैध खनन के लिए फर्जी रवन्ना बनाने वाला गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। अवैध खनन के लिए फर्जी रवन्ना बनाने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार 26 अप्रैल 2024 को नवीन सिंह प्रभारी जिला खान अधिकारी/खान निरीक्षक देहरादून द्वारा थाना डोईवाला पर प्रार्थना पत्र दिया कि 15 अप्रैल 2024 को अज्ञात व्यक्ति द्वारा धोखाधडी से फर्जी रवन्ना की कूट रचना कर खनिजो के परिवहन हेतु प्रयोग मे लाया गया, जिससे सम्बन्धित विभाग की छवि धूमिल होना तथा राज्य को भारी राजस्व की क्षति होना अंकित किया गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। घटना की गंभीरता के दृष्टिगत वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा घटना के अनावरण तथा आरोपी की गिरफ्तारी हेतु तत्काल पुलिस टीम गठित कर आवश्यक दिशा-निर्देश निर्गत किये गये। गठित टीम द्वारा घटनास्थल के आस-पास के लोगों से घटना के सम्बन्ध में जानकारियां एकत्रित की गई, साथ ही आस-पास व संभावित स्थानों पर लगे सीसीटीवी कैमरो को चैक करते किये। जिसके आधार पर उक्त प्रकरण में अनीस रावत उर्फ मनीष पुत्र मकबूल हसन निवासी ग्राम बॉम्बेपुर थाना प्रतापनगर खिजराबाद जिला यमुनानगर हरियाणा का नाम प्रकाश मे आया। आरोपी की गिरफ्तारी हेतु पुलिस टीम द्वारा लगातार आरोपी के सम्भावित ठिकानो व घर पर दबिश दी गयी, परन्तु आरोपी गिरफ्तारी से बचने के लिए लगातार फरार चल रहा था। पुलिस टीम द्वारा किये जा रहे लगातार प्रयासों फलस्वरूप गोपनीय सूचना पर दिनांक आरोपी को चाँदमारी तिराहा, डोईवाला से को गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने बताया कि वो पहले खनन प्लांटो पर कार्य करता था, जहां पर कार्य करने के दौरान उसके द्वारा रवन्ना बनाने के सम्बन्ध में जानकारियां प्राप्त की गयी, जिससे कम समय में जल्द पैसा कमाने के चक्कर में उसके द्वारा फर्जी रवन्ना बनाकर अवैध खनन में उसका प्रयोग किया जाने लगा लेकिन दून पुलिस की सतर्कता के चलते उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक नजर

अगर मुझे देश के लिए अपनी जान भी देनी पड़े तो शोक मत मनाइए: केजरीवाल

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कहा है कि वह रविवार को दोपहर 3 बजे आत्मसमर्पण करने के लिए अपने घर से निकलेंगे, क्योंकि दिल्ली शराब घोटाला मामले में सुप्रीम कोर्ट द्वारा उन्हें दी गई अंतरिम जमानत समाप्त हो रही है। केजरीवाल ने आज एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि, परसों मैं दोपहर करीब तीन बजे आत्मसमर्पण करने के लिए अपने घर से निकलूंगा। हम तानाशाही के खिलाफ लड़ रहे हैं और अगर मुझे देश के लिए अपनी जान भी देनी पड़े तो शोक मत मनाइए। केजरीवाल ने कहा कि, मैं 50 दिनों तक

जेल में था और इन 50 दिनों में मेरा वजन 6 किलो कम हो गया, रिहा होने के बाद भी मेरा वजन दोबारा नहीं बढ़ा है। उन्होंने बताया कि डॉक्टर अब उनके स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं। हालाँकि, केजरीवाल के इन दावों को तिहाड़ जेल में पूरी तरह खारिज कर दिया है। तिहाड़ जेल ने आधिकारिक मेडिकल रिपोर्ट जारी करते हुए कहा है कि, केजरीवाल को जेल लाने के वक्त उनका वजन 65 किलो था, जो बीच में 66 हो गया और फिर उनके जमानत पर बाहर निकलने के वक्त उनका वजन 64 किलो था। केजरीवाल ने आगे कहा कि इन चुनौतियों के बावजूद दिल्ली के लोगों का कल्याण मेरी सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने कहा, भले ही मैं आपके बीच नहीं रहूँगा, लेकिन चिंता मत करो। आपका सारा काम चलता रहेगा। मैं भले ही शारीरिक रूप से आपके साथ न रहूँ, लेकिन आपका काम नहीं रुकेगा।

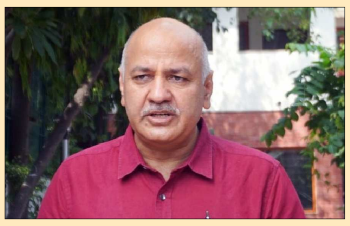
प्राइवेट पार्ट में एक किलो सोना छिपाकर ला रही एयर होस्टेस अरेस्ट !

कन्नूर । केरल के कन्नूर एयरपोर्ट पर एअर इंडिया एक्सप्रेस की एक एयर होस्टेस के पास से लगभग एक किलो सोना बरामद किया गया है। इसके बाद उसे पुलिस ने हिरासत में ले लिया। एयर होस्टेस यह सोना मस्कट से कथित तौर पर अपने प्राइवेट पार्ट में छिपाकर ला रही थी। कहा जा रहा है कि वह पहले भी इस तरह से कई बार सोने की तस्करी कर चुकी है। एयर होस्टेस की पहचान

कोलकाता की रहने वाली सुरभि खातून के रूप में हुई है जिससे करीब 960 ग्राम सोना जब्त किया गया। सोने को राजस्व खुफिया विभाग ने जब्त कर लिया है। आरोपी खातून को बाद में मजिस्ट्रेट के सामने पेश किया गया और 14 दिनों की रिमांड पर लिया गया है। सुरभि मस्कट से कन्नूर में उतरने वाली एयर इंडिया एक्सप्रेस फ्लाइट की केबिन क्रू मेंबर थी। रिपोर्ट के मुताबिक, खातून ने पहले भी कई बार सोने की तस्करी की है। खुफिया जानकारी की बुनियाद पर डीआरआई कन्नूर की टीम ने एक एयर होस्टेस को गिरफ्तार किया। सोने को जिस आकार में बनाकर प्राइवेट पार्ट में रखा गया था उससे एयरपोर्ट की सुरक्षा में तैनात अधिकारी भी हैरान हैं। खुलासा हुआ कि सोने को एक शेप दे दिया गया था। पुरुष गुप्तांग की शक्ल में सोने को उस एयरहोस्टेस ने अपने प्राइवेट पार्ट में डाल रखा था। सूत्रों का दावा है कि भारत में यह पहला मामला है, जब एयरलाइन चालक दल का कोई सदस्य अपने प्राइवेट पार्ट में इस तरह सोना छिपाकर तस्करी करने के आरोप में पकड़ा गया है।

राउज एवेन्यू कोर्ट ने मनीष सिसोदिया की न्यायिक हिरासत 3 जुलाई तक बढ़ाई

नई दिल्ली। दिल्ली आबकारी नीति मामले में शुक्रवार को आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता मनीष सिसोदिया को अदालत से कोई राहत नहीं मिली। राउज एवेन्यू कोर्ट ने केस की सुनवाई के बाद सिसोदिया की न्यायिक हिरासत की अवधि तीन जुलाई तक के लिए बढ़ा दी है। अब इस मामले में अगली सुनवाई भी 3 जुलाई को कोर्ट में होगी। दिल्ली के पूर्व उप मुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया और आप के राज्यसभा सांसद संजय सिंह वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिए शुक्रवार को कोर्ट में पेश हुए। एक दिन पहले दिल्ली की एक अदालत ने गुरुवार को सीबीआई द्वारा जांच किए जा रहे कथित आबकारी नीति घोटाले में आप नेता और पूर्व उपमुख्यमंत्री



मनीष सिसोदिया की न्यायिक हिरासत 6 जुलाई तक बढ़ा दी थी। हाल ही में दिल्ली हाई कोर्ट ने भी इस मामले में मनीष सिसोदिया को जमानत देने से इनकार कर दिया था। जस्टिस स्वर्णकांत शर्मा की पीठ ने कहा था आवेदक भ्रष्टाचार के मामले में जमानत देने के लिए ट्रिपल टेस्ट और धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए), 2002 के अन्तर्क जरूरी शर्तों को पूरा करने में विफल रहा।

केदारनाथ धाम में यात्री अब थार से कर सकेंगे दर्शन

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग। केदारनाथ धाम में आज महिंद्रा की थार एसयूवी कार पहुंच गयी है। यह थार कार धाम से बीमार, विकलांग और बुजुर्ग लोगों को हेलीपैड, बेस कैंप आदि स्थानों से मंदिर परिसर तक ले जाने का कार्य करेगी। बताया जा रहा है कि एक थार केदारनाथ पहुंच गयी है जबकि एक और थार कल केदारनाथ पहुंचाई जाएगी।

बता दें कि केदारनाथ धाम में पहली बार वायुसेना के चिनूक हेलीकाप्टर से महिंद्रा का थार एसयूवी कार पहुंची है। इससे पूर्व आपदा के बाद यहां डंपर, जेसीबी और पोकलैंड मशीने पहुंचायी गयी थी। इन मशीनों का उपयोग आज भी यहां पुनर्निर्माण कार्यों में किया जा रहा है। इस बार धाम में रुद्रप्रयाग जिला प्रशासन ने नई पहल की है। बीमार, बुजुर्ग और विकलांग यात्रियों की सहायता के लिये यहां महिंद्रा थार एसयूवी कार भेजी गयी है। बताया जा रहा है कि दूसरी थार एसयूवी कार कल शनिवार को धाम पहुंचाई जायेगी। इसके अलावा धाम में तीन गोल्फ कार्ट भी भेजे जाने की बात कही जा रही है।

महिंद्रा थार वाहन केदारनाथ धाम में स्थित बेस कैंप, एमआई 26 हेलीपैड, वीआईपी हेलीपैड, आस्था पथ आदि पर आवाजाही करेंगे। ये वाहन बीमार, बुजुर्ग, दिव्यांग आदि यात्रियों की सहायता करेंगे। महिंद्रा थार एसयूबी कार को हेलीपैड से मंदिर के निकट पहुंचाया गया। जहां बदरी-केदार मंदिर समिति के पुजारियों, केदपाठियों ने थार कार की विधिवत पूजा-अर्चना की। ये वाहन पर्यटन विभाग की ओर से स्वीकृत किये गये हैं। यह वाहन फिलहाल केदारनाथ विकास प्राधिकरण के अधीन हैं।

वहीं जिला पर्यटन अधिकारी राहुल चौबे ने बताया कि धाम में यात्रियों की सुविधाओं को बढ़ाने के लिये महिंद्रा के दो थार वाहन केदारनाथ पहुंचाए जा रहे हैं, एक वाहन आज पहुंच चुका है जबकि एक वाहन कल पहुंच जायेगा।

उल्लेखनीय है कि महिंद्रा थार वाहन में आगे की तरफ ही दो दरवाजे होते हैं। जो किसी भी दृष्टि से बीमार, विकलांग और बुजुग लोगों के लिए पहाड़ों में यात्रा के लिए सही नहीं है। आपातकालीन स्थिति में इस वाहन से निकलने का और कोई रास्ता नहीं है। हैरत की बात है कि चारधाम यात्रा का संचालन देखने वाले अधिकारियों को क्या सूझी जो उन्होने सिर्फ दो दरवाजे वाली थार कार को ही बीमार, विकलांग व बुर्जुगों की यात्रा के लिए यहां लाया गया है।

धरासू -यमुनोत्री मार्ग पर तीर्थ यात्रियों से भरी बस सड़क पर पलटी, 15 घायल

संवाददाता

उत्तरकाशी। धरासू-यमुनोत्री मार्ग पर तीर्थ यात्रियों से भरी बस के सडक पर पटलने से 15 लोग घायल हो गये। जिनको स्थानीय अस्पताल में भर्ती कराया गया।

आज यहां यमुनोत्री से दर्शन कर लौट रहे आंध्र प्रदेश और हैदराबाद के तीर्थ यात्रा की बस धरासू-यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर सिलक्यारा के पास बस सड़क पर पलट गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस प्रशासन तत्काल सभी यात्रियों को सुरक्षित वाहन से बाहर निकाल लिया है। जिला आपदा परिचालन केंद्र उत्तरकाशी से मिली जानकारी के मुताबिक आज प्रातः यात्री बस जो की यमुनोत्री धाम से गंगोत्री धाम के लिए आ रहे थे अचानक यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर बस रोड पर ही पलटने की सूचना प्राप्त हुई। मोके पर तत्काल 108 एम्बुलेंस, एसडीआरएफ बड़कोट, पुलिस, एन एच आई डीसीएल एवं स्थानीय लोगो द्वारा सभी यात्रियों को सकुसल बाहर निकाला गया। उक्त वाहन में लगभग 40 यात्री सवार थे जिनमें से 15 लोगो को हल्की चोटें आई है जिन्हे एम्बुलेंस के माध्यम से पीएचसी ब्रह्मखाल भेजा गया है। एन एस आईडीसीएल की मसिनो द्वारा बस को हटा दिया गया है मार्ग यातायात हेतु सुचारू किया गया है। सभी यात्री कर्नाटक के है। बता दिया कि यदि बस सड़क से थोड़ी नीचे जाती तो 40 से अधिक यात्रियों की जिंदगी मुश्किल में पड़ जाती।

अवैध खनन, ओवर लोडिंग में 04 डंपर सीज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने अवैध खनन व ओवर लोडिंग करते चार डम्पर सीज कर दिये हैं।

प्राप्त जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक देहरादून द्वारा अवैध खनन/ओवर लोडिंग के विरुद्ध अभियान चलाकर प्रभावी कार्यवाही करने हेतु सभी अधीनस्थों के कडे निर्देश दिये गये है। उक्त आदेश के क्रम में आज थानाध्यक्ष रायपुर द्वारा अवैध खनन /ओवरलोड के विरुद्ध कार्यवाही हेतु टीम गठित कर सहस्त्रधारा क्रॉसिंग व महाराणा प्रताप चौक पर चैकिंग अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान सहस्त्रधारा क्रॉसिंग से 04 डम्फर को अवैध खनन/ओवरलोड में सीज किया गया।

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने नाबालिग से दुष्कर्म के आरोपी को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार चकराता निवासी व्यक्ति ने चकराता थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी नाबालिग पुत्र की ग्राम डाकरा चकराता निवासी मौहम्मद हुसैन उर्फ तुनिया का पत्र साहिल खान अपने साथ बहला फुसलाकर ले गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू की तो उसको चकराता में एक घर से गिरफ्तार कर नाबालिग को सकुशल बरामद कर परिजनों को सौंपा। पूछताछ में नाबालिग ने पुलिस को बताया कि आरोपी ने उसके साथ जबरन दुष्कर्म किया है। जिसके बाद पुलिस ने दुष्कर्म की धाराओं व पोक्सों एक्ट की धाराएं लगाकर आरोपी को न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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।