सोमवार
17 जून 2024

पृष्ठ 4

अनानास खाने के बाद कुछ लोगों...

पृष्ठ 5

नुसरत भरूचा ने टीवी से की थी अपने...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 134
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है और भय से ही बुराइयाँ उत्पन्न होती हैं।
– विवेकानंद

दूनवैलीमेल

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

सूदखोर के घर हुई फायरिंग में एक की मौत, दो घायल

संवाददाता

देहरादून। देर रात्रि नेहरू ग्राम क्षेत्र में सूदखोर के घर में हुई फायरिंग की घटना में एक की मौत हो गयी जबकि दो अन्य घायल हो गये जिनको अस्पताल में भर्ती कराया गया। घटना के कारणों के बारे में पुलिस कुछ स्पष्ट बताने की स्थिति में दिखायी नहीं दे रही। हमलावर आशारोडी के जंगल में गाडी छोडकर फरार हो गये जिनकी तलाश जारी है।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि नेहरू ग्राम स्थित डोभाल

चौक के पास रहने वाले देवेश शर्मा उर्फ भारद्वाज का ब्याज का धंधा है। गत दिवस भारद्वाज के पास शम्भू यादव नामक व्यक्ति सुभाष क्षेत्री की कार लेकर आया और उसको बेचने की बात कही। इसी दौरान सुभाष क्षेत्री को पता चला कि उसकी कार भारद्वाज के यहां खडी है तो वह अपने साथियों रवि बडोला व मनोज नेगी उर्फ मन्नी के साथ भारद्वाज के घर पर पहुंचे। वह जैसे ही भारद्वाज के घर के बाहर पहुंचे तभी अन्दर से उनपर फायरिंग शुरू हो गयी। जिससे तीनों गम्भीर रूप से घायल होकर वहां से भागे और पास में ही गडढे में जा गिरे। फायरिंग की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और वहां से उन्होंने देवेश शर्मा उर्फ भारद्वाज व उसके भाई को हिरासत में ले लिया। पुलिस के पहुंचने से पहले ही हमलावर कार से मौके से फरार हो गये। पुलिस ने उनका पीछा किया तो वह आशारोडी के जंगल के पास कार को छोडकर जंगल में फरार हो गये। घटना के बारे में पुलिस ने आसपास के लोगों से जानकारी ली तो पुलिस को पता चला कि फायरिंग में तीन लोग घायल होकर वहां से अपनी जान बचाकर भागते देखे गये थे। पुलिस ने आसपास घायलों की तलाश शुरू की लेकिन अंधेरा होने के कारण पुलिस को कोई घायल दिखायी नहीं दिया। सुबह छह बजे पुलिस को सूचना मिली कि तीनों घायल पास में ही गडढे में पडे हुए है। पुलिस ने तीनों घायलों को अस्पताल पहुंचाया जहां पर चिकित्सकों ने रवि बडोला को मृत घोषित कर दिया जबकि दो अन्य सुभाष ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

इस बार टूट जायेगा हाजी व काजी का तिलिस्म: भडाना

विशेष संवाददाता

देहरादून। मंगलौर और बद्रीनाथ उपचुनाव को गम्भीरता से लेते हुए भाजपा ने तैयारियों में पूरी ताकत झोंक दी है। आज मंगलौर में भाजपा के प्रदेश प्रभारी दुष्यंत गौतम ने भाजपा के कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। भाजपा ने इस सीट से करतार सिंह भडाना को अपना प्रत्याशी बनाया है। भडाना का कहना है कि इस बार हाजी और काजी का तिलिस्म टूट जायेगा।

उल्लेखनीय है कि मंगलौर सीट पर भाजपा अभी तक एक बार भी चुनाव नहीं जीत पायी है। कांग्रेस इस सीट से काजी निजामुद्दीन को अपना प्रत्याशी बनाने जा रही है। हालांकि अभी कांग्रेस ने इसकी औपचारिक घोषणा नहीं की है। भाजपा ने इस सीट से भडाना को अपना प्रत्याशी घोषित किया है तथा त्रिवेन्द्र सिंह को चुनावी जिम्मेदारी दी गयी है।

उधर बद्रीनाथ सीट से भाजपा द्वारा राजेन्द्र सिंह भण्डारी को चुनाव मैदान में उतारा गया है। जो कांग्रेस का हाथ छोड़कर भाजपा के साथ चले गये थे। किन्तू उनकी पत्नी अभी कांग्रेस में ही है। रजनी

❑उपचुनाव की तैयारियों में जुटी भाजपा, भंडारी की पत्नी भी भाजपा में आयेगी

भंडारी जो पंचायत अध्यक्ष है उनके भी अब भाजपा में जाने की चर्चा है। अगर रजनी भंडारी भी भाजपा में चली जाती है तो बद्रीनाथ सीट पर कांग्रेस के लिए मुश्किलें बढ़ना तय है। राजेन्द्र सिंह भण्डारी से जब आज इस बारे में पूछा गया कि क्या उनकी पत्नी भी भाजपा ज्वाइन करेंगी। तो उन्होने कहा कि मैं जहां रहुंगा पत्नी भी वहीं रहेगी। इस बारे में जब प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष से पूछा गया तो उन्होने कहा कि रजनी कांग्रेस की समर्पित कार्यकर्ता और नेता है, ऐसा कुछ नहीं है। पति और पत्नी की आईडीलाजी अलग-अलग हो सकती है। कांग्रेस ने बद्रीनाथ सीट से लखपत को चुनाव मैदान में उतारने का मन बनाया है। लेकिन भाजपा चुनावी तैयारियों में कांग्रेस से आगे चल रही है।

कश्मीर के बांदीपोरा में सुरक्षबलों ने छिपे हुए आतंकी को मार गिराया

नई दिल्ली। उत्तरी कश्मीर के बांदीपोरा जिले में सुरक्षबलों और आर्तकियों के बीच मुठभेड़ की घटना सामने आई है। आर्तकियों के छिपे होने के इनपुट मिलने के बाद सेना अलर्ट मोड पर है। छिपे आर्तकियों का पता लगाने के लिए ड्रोन का सहारा लिया गया। मारे गए आतंकी के पास एम4 राइफल मिली है। गौरतलब है कि बीते दिनों जम्मू क्षेत्र में एक के बाद एक आतंक की चार घटनाओं के बाद आज चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल चौहान जम्मू में

सुरक्षा के हालात का जायजा लेने वाले हैं। यहां पर वे एक अहम बैठक भी करेंगे। आपको बता दें कि जम्मू के रियासी इलाके में यात्री बस पर हुए हमले की जांच केंद्रीय गृह मंत्रालय ने एनआईए को सौंपी दी है। इसकी अधिसूचना जारी कर दी गई है। एनआईए ने इस मामले में यूएपीए के तहत मामला दर्ज किया है। नौ जून को यह हमला हुआ था। इस हमले में जम्मू कश्मीर के रियासी में आर्तकियों ने तीर्थयात्रियों की बस पर गोलियां बरसानी शुरू कर दी थी। जिससे बस का संतुलन बिगड़ गया। इस हमले में नौ यात्रियों की मौत हो गई थी।

दार्जिलिंग में कंचनजंगा एक्सप्रेस से टकराई मालगाड़ी, 15 की मौत

सिलीगुड़ी। दार्जिलिंग जिले के सिलीगुड़ी उपमंडल के अंतर्गत रंगापानी स्टेशन के पास रुइधासा में सोमवार को एक मालगाड़ी कंचनजंगा एक्सप्रेस से टकराई। इस घटना में अब तक 15 लोगों की मौत हो गई। वहीं, 60 अन्य घायल हो गए। टक्कर इतनी जोरदार थी कि मालगाड़ी के इंजन पर एक्सप्रेस ट्रेन का एक डिब्बा हवा में लटक गया। अन्य दो डिब्बे बेपटरी हो गए। रेलवे अधिकारियों के मुताबिक, मालगाड़ी के लोको पायलट ने सिग्नल ओवरशूट किया। जिसके कारण वह कंजनजंगा एक्सप्रेस से टकरा गई।

रेलवे अधिकारियों ने बताया कि

मालगाड़ी के इंजन से पीछे से टक्कर लगने के बाद कंचनजंगा एक्सप्रेस ट्रेन के पीछे के 3 डिब्बे पटरी से उतर गए। उत्तर बंगाल के न्यू जलपाईगुड़ी स्टेशन से लगभग 30 किलोमीटर दूर इस घटनास्थल पर बचाव कार्य जारी है और घायलों को निकटवर्ती अस्पतालों में पहुंचाया गया है।

एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि ट्रेन दुर्घटना में अब तक 15 लोगों की मौत हो गई है, जबकि 60 लोग घायल हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने घोषणा की है कि पश्चिम बंगाल में हुई रेल दुर्घटना में मारे गए प्रत्येक व्यक्ति के परिजनों को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से 2 लाख रुपए की अनुग्रह राशि दी जाएगी। घायलों को 50 हजार रुपए दिए जाएंगे। राहत कार्यों का जायजा लेने के लिए रेलमंत्री अश्विनी वैष्णव भी पश्चिम बंगाल के लिए रवाना हो गए हैं।

दून वैली मेल

संपादकीय

सूदखोरों के शिंकजे में फंसा दून

भले ही आम आदमी को सूदखोरो के उत्पीड़न से निजात दिलाने के लिए सरकारी स्तर पर बैंको के राष्ट्रीयकरण से लेकर साहुकारी अधिनियम लाने जैसे पहल की गयी हो लेकिन निजी तौर पर पैसा ऋण के रूप मे उपलब्ध कराने और उस कर्ज पर मनमाने तरीके से ब्याज वसूले जाने की कुप्रथा का आज भी चलन यथावत जारी है। राजधानी दून के रायपुर क्षेत्र में हुई गोलीबारी जिसमें एक युवक की जान चली गयी इसका ताजा उदाहरण है। 1970 के दशक में तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व. इंदिरा गांधी द्वारा देश के दर्जन भर से अधिक बैंको का राष्ट्रीयकरण किया गया था जिसका मूल उद्देश्य था आम आदमी की पहुंच बैंको तक बढ़ाया जाना। वह अपनी जमा पूंजी पर उचित ब्याज का लाभ उठा सके और जरूरत के समय बैंक से उचित ब्याज दर पर कर्ज भी ले सके। जिससे निजी साहूकारों और महाजनों के उत्पीड़न से उन्हे मुक्ति मिल सके। सरकार द्वारा इसके साथ ही देश में साहुकारी अधिनियम को लाया गया। अगर कोई पूंजीपति फांइनेंसर (ब्याज पर पैसा देने) का काम करना चाहता है तो वह सरकार से लाईसेंस लेकर यह काम कर सकता है। लेकिन यह भी दो प्रतिशत की जगह फाइनेंसर 10-10 फीसदी ब्याज वसूलने से बाज नहीं आये। आज भी हमारे समाज में तमाम एक से बड़े एक फाइनेंसर है जो अवैध तरीके से ब्याज पर पैसा देने का धंधा कर रहे है तथा उनके अपने काम करने का अलग ही तरीका है। उनके द्वारा ब्याज पर पैसा अपनी शर्तो पर दिया जाता है तथा ब्याज दर क्या होगी यह भी वह खुद ही तय करते है। उनके यहां ब्याज पर भी ब्याज वसूला जाता है। ब्याज लेने वाला अगर उनके चगुंल में एक बार फंस गया तो फिर उनसे मुक्ति मुश्किल हो जाती है। अपने पैसे की रिकवरी के लिए यह सूदखोर कुछ किराये के गुंडे बदमाशों को भी अपने साथ रखते है जो कर्ज लेने वालों के साथ दुर्व्यहवार की किसी भी सीमा तक चले जाते है जैसा कि दून के रायपुर में हुआ। सूंत्रो से मिली जानकारी के अनुसार उत्तराखण्ड और दून में अन्य कई राज्यों के बड़े बड़े पूंजीपति सूदखोरी के इस धंधे में लगे हुए है। जो कि छोटे-मोटे दुकानदारों और व्यवसाइयों को ही नहीं अपितु बड़े बिल्डरों तक को पैसा देते है। राजधानी दून के पल्टन बाजार में बड़ी संख्या में दुकानदार और व्यवसायी इन फाइनेंसरों के शिंकजे में फंसे हुए है। अभी बीते दिनों पल्टन बाजार में ओउम जी वूल की दुकान में आग लगा दी गयी थी इस घटना के पीछे भी सूदखोरी का कारण विशेष था। पल्टन बाजार की अधिंकांश दुकानदार इनके जाल में फंसे हुए है तथा कई तो इनके कर्ज से मुक्ति के लिए अपनी दुकानें बेच चुके है और कई ऐसे है जिनकी दुकानें बिकने वाली है। सूदखोरी के इस धंधे में लगे लोगों की जड़े इतनी गहरी है कि उनका कारोबार गली मोहल्लों तक में धड़ल्ले से चल रहा है। शासन -प्रशासन में बैठे लोगों को इसकी जानकारी नही हो ऐसा नहीं माना जा सकता है। लेकिन अवैध और अनैतिक रूप से चलने वाले इस सूदखोरी के कारोबार को रोकने के लिए कोई प्रभावी उपाय नहीं किये जा सके है। धनबल की ताकत तो इनके पास है ही साथ ही रसूखता व बाहूबल भी कम नहीं है ऐसे मे आम और गरीबो को इस समस्या से कैसे निजात मिल सकती है यह चिंतनीय सवाल है।

फादर्स डे

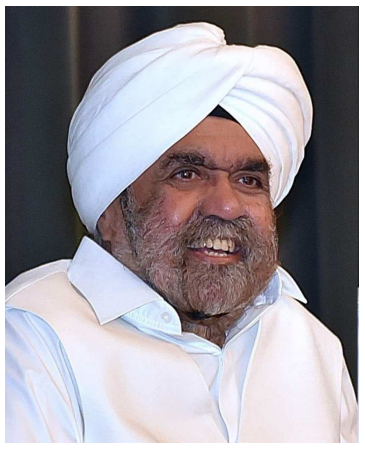
संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

'फादर्स डे' एक ऐसा दिन है जबकि हम अपने-अपने पिता के प्रति विशेष सम्मान व आभार प्रकट करते हैं। यह एक ऐसा दिन भी है जबकि हम परमात्मा को याद करते हैं, जोकि हम सबके पिता-परमेष्वर हैं।

इस दिन हम अपने शारीरिक पिता से मिले प्रेम को और उनसे मिले उपहारों को दिल से याद करते हैं, तथा उनका धन्यवाद करते हैं। यह एक ऐसा समय भी है जबकि हम प्रभु से मिली देनों व बरकतों को याद करते हैं, तथा उनका षुक्राना अदा करते हैं।

प्रभु ही हमारे सच्चे पिता हैं, और हर तरह से हमारा खयाल रखते हैं। हरेक माता-पिता अपनी संतान में वो सद्गुण एवं नैतिक मूल्य देखना चाहते हैं जो स्वयं उनके अंदर होते हैं। हरेक माता-पिता चाहते हैं कि उनका बेटा या बेटी बड़े होकर अच्छे इंसान बनें।

प्रभु हमसे अलग नहीं हैं। यह हमारा मन है जो हमें प्रभु से दूर कर देता है। परमात्मा का अंश, आत्मा, प्रत्येक इंसान के अंदर पाई जाती है। परमात्मा ने आत्मा को अपने ही नमूने पर बनाया है। समस्त मानव जाति परमात्मा के स्वरूप के आधार पर ही बनाई गई है। प्रभु चाहते हैं कि हम सभी उस महान् स्वरूप के अनुसार ही अपना जीवन जिएँ, सद्गुणों एवं नैतिक मूल्यों को अपने अंदर धारण करें।



प्रभु चाहते हैं कि हम केवल उनसे ही नहीं, बल्कि उनकी बनाई हुई सृष्टि में मौजूद सभी इंसानों व जीवों से प्रेम करें। इसी उद्देश्य से सृष्टि का निर्माण किया गया था। कहा जाता है कि प्रभु ने समस्त मानव जाति को एक-दूसरे से प्रेम व करुणा का व्यवहार करने के लिए ही बनाया है, नहीं तो अगर प्रभु को केवल अपनी भक्ति ही करानी होती, तो उसके लिए तो फरिश्ते ही काफी थे। परंतु प्रभु ने फिर भी इंसानों को बनाया, ताकि व न केवल प्रभु से प्रेम करें, बल्कि आपस में एक-दूसरे से भी प्रेम करें।

जो इंसान अपने साथी इंसानों की मदद करता है, वो प्रभु को अच्छा लगता है। अपनी इच्छाओं व सुखों का त्याग करके भी दूसरों की सहायता करना, यह विषिष्ट गुण परमात्मा को बहुत अच्छा लगता है और जिसके अंदर भी यह सद्गुण मौजूद होता है, वो इंसान भी परमात्मा को बहुत भाता है।

इस धरती पर अरबों आत्माएँ जी रही हैं। उनमें से बहुत से लोग स्वार्थ एवं लापरवाही से भरपूर जीवन जी रहे हैं। बहुत से लोग तो आपे से बाहर जाकर भी अधिकार, शोहरत, सत्ता, मान-प्रतिष्ठा चाहते हैं। इसका अर्थ यह है कि वे लोग प्रभु की विपरीत दिशा में कदम उठा रहे हैं। जबकि प्रभु तो वास्तव में यही चाहते हैं कि हम न केवल उनसे बल्कि सभी इंसानों से एक समान ही प्रेम करें। जो लोग ऐसा करते हैं, केवल वे ही सच्चे मायनों में प्रभु की संतान हैं।

'फादर्स डे' के दिन हम अपने-अपने पिता को सम्मान देने की सोचते हैं। लेकिन इसके साथ ही हमें प्रभु को भी सम्मान व धन्यवाद देना चाहिए, जोकि हम सबके सच्चे व सर्वोपरि पिता हैं। इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम उनके द्वारा मिली देनों एवं बरकतों को याद करें तथा उनका शुक्रिया अदा करें। दूसरे, हमें जिस महान् उद्देश्य के लिए यह मानव जन्म मिला है, उसे हम पूरा करें और अपने आध्यात्मिक लक्ष्य को प्राप्त करें।

आइए, आज के दिन हम लोग अपने शारीरिक पिता को धन्यवाद देने के साथ-साथ पिता-परमेश्वर, जिनसे हमें अपने जीवन के सभी उपहार प्राप्त हुए हैं, का भी दिल से शुक्राना अदा करें।

ब्राह्मण महासभा ने लगायी पानी की टंकी

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय ब्राहमण महासभा ने आईएसबीटी फ्लाई ओवर के नीचे पानी की टंकी लगवायी।

आज यहां आईएसबीटी चौक देहरादून फ्लाई ओवर के नीचे अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड द्वारा पानी की टंकी लगाई गयी। अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने जानकारी दी की अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा द्वारा आईएसबीटी फलाई ओवर के नीचे पानी की टंकी लगाई गई जिसका शुभारंभ आचार्य अरुण कुमार संस्थापक ऋषि कल्प आश्रम चंद्रमणि पूर्व मुख्यमंत्री सलाहकार राजीव जैन, मन मोहन शर्मा समाजसेवी महासभा के संरक्षक लालचंद शर्मा, पीयूष गॉड, हरि प्रसाद भट, आईएसबीटी चौकी इंचार्ज चौकी इंचार्ज हरिप्रसाद भट्ट, शशि कुमार शर्मा, रामसिंह, रमेश चंद्र, मांगू पार्षद द्वारा सामूहिक रूप से पानी की टंकी का रिबन काटकर उद्घाटन किया गया और सभी ने पानी की टंकी से पानी पीकर अपनी प्यास बुझाई और राहगीरों को प्रेरित किया कि आप अपनी प्यास यहां से बुझा सकते है। इसके उपरांत अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड द्वारा रायपुर लक्ष्मी नारायण मंदिर में जल एवं शरबत वितरण का कार्य किया गया।

पूर्व मुख्यमंत्री कोश्यारी को जन्मदिवस पर मुख्यमंत्री धामी ने दी बधाई

संवाददाता

देहरादून। पूर्व मुख्यमंत्री भगत सिंह कोश्यारी के जन्मदिवस पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने उनको बधाई देकर उनके आरोग्यपूर्ण जीवन की प्रार्थना की। आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी महाराष्ट्र के पूर्व राज्यपाल व उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री भगत सिंह कोश्यारी के आवास पर पहुंचे। जहां पर उन्होंने उनको पुष्पगुंछ भेंट कर बाबा जागेश्वर से उनके उत्तम स्वास्थ्य व अरोग्यपूर्ण जीवन की प्रार्थना करते हुए उनको जन्मदिन की बधाई दी।

त्वं न इन्द्र शूर शूरैरुत त्वोतासो बर्हणा।
पुरुत्रा ते वि पूर्तयो नवन्त क्षोणयो यथा।।

(ऋग्वेद १०-२२-९)

हे सर्व शक्तिमान परमेश्वर ! भयानक संकटों में भी हमारी रक्षा करो। हम वीरतापूर्वक उन संकटों से विजयी होकर उभरें। हम जीवित रहें। आपके उपहार अनंत हैं जो प्रचुर मात्रा में हमारे इर्द-गिर्द उपलब्ध है।

सेवानिवृत्ति पर बिपेंद्र नारायण कोटियाल को दी भावभीनी विदाई

नरेन्द्रनगर (कासं)। वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी बिपेंद्र नारायण कोटियाल को सेवानिवृत्ति के अवसर पर महाविद्यालय परिवार ने सम्मान समारोह आयोजित कर भावभीनी विदाई दी।

उल्लेखनीय है कि धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय में वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी के पद पर कार्यरत बिपेंद्र नारायण कोटियाल उत्तराखंड उच्च शिक्षा सेवा में 34 वर्षों की सेवा के बाद इसी माह जून में अवकाश प्राप्त हो रहे हैं। 'कॉलेज स्टाफ क्लब' के तत्वाधान में सत्रांत एवं सेवा निवृत हो रहे कार्मिक कोटियाल के सम्मान में संयुक्त रूप से विदाई समारोह का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्य प्रोफेसर राजेश कुमार उभान ने कोटियाल को स्टाफ क्लब की ओर से स्मृति चिन्ह, उपहार, शाल, पुष्पगुच्छ एवं सम्मान पत्र भेंट कर सम्मानित किया।

कॉलेज परिसर के रुसा सभागार में आयोजित इस समारोह में सभी शिक्षक एवं शिक्षणेत्तर कर्मचारियों ने बिपेन्द्र नारायण कोटियाल के साथ अपने बीते क्षणों को साझा किया। सभी ने कोटियाल की व्यवस्थित कार्यशैली एवं मधुर व्यवहार की मुक्त कंठ से प्रशंसा की।

बताते चले कि अपने सेवा काल में कोटियाल ने देवप्रयाग,चंद्रवदनी नैखरी, गोपेश्वर, ऋषिकेष ,देहरादून शहर एवं नरेंद्र नगर महाविद्यालयों में अपनी सेवाएं दी है। उज्जवल सेवा काल के साथ अधिवर्षता आयु पूर्ण करने पर महाविद्यालय परिवार ने ऐसे कार्मिक पर गर्व की अनुभूति प्रकट की है। विदाई समारोह में स्टाफ क्लब के सचिव डॉ राजपाल रावत,सदस्य डॉ विक्रम सिंह बर्त्वाल, डॉ जितेंद्र नौटियाल, प्रधान सहायक शूरवीर दास, लक्ष्मी कठैत, अनूप पुंडीर के अलावा बड़ी संख्या में प्राध्यापक, कर्मचारी एवं छात्र मौजूद रहे। समारोह का छायांकन विशाल त्यागी ने किया।

भीषण गर्मी का गहराता संकट

ज्ञानेंद्र रावत

आजकल नौतपा के कहर और लू की भयावहता से लोग हर जगह परेशान हैं. नौतपा साल के सबसे गर्म नौ दिनों को कहते हैं, जिसका समय 25 मई से दो जून तक माना जाता है. इस दौरान सूर्य की किरणें सीधे पृथ्वी पर पड़ती हैं. हीटवेव या उष्ण लहर की तीव्रता में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है, जिससे हर साल दुनिया भर में 1.53 लाख से ज्यादा लोग मौत के मुंह में चले जाते हैं. जहां तक नौतपा का सवाल है, बीते 12 सालों में इस दौरान सबसे ज्यादा औसत तापमान 2018 में 43.8 डिग्री सेल्सियस रहा, जबकि 2019 में 43.7, 2015 में 43.2, 2012 में 42.7, 2014 में 42.3, 2013, 2017 और 2020 में 41.4, 2016 में 41.1, 2022 में 41, 2021 में 40.2, 2023 में 39.2 डिग्री सेल्सियस रहा. ऐसा लगता है कि इस बार नौतपा का यह रिकॉर्ड भी टूटेगा. धरती का तापमान जिस तेजी से बढ़ रहा है, वह समूची दुनिया के लिए खतरनाक संकेत है. बीते नौ सालों ने तो धरती के सर्वाधिक गर्म होने का रिकॉर्ड कायम किया है. यह भी कि दिन-ब-दिन, महीने दर महीने, साल दर साल तापमान वृद्धि के रिकॉर्ड टूट रहे हैं. आजकल देश का बड़ा हिस्सा झुलसा देने वाली गर्मी की भीषण चपेट में हैं. बिजली की मांग पूरी न होने के कारण फॉल्ट बढ़ रहे हैं और ट्रांसफॉर्मर जल रहे हैं. बिजली कटौती से मुश्किल और बढ़ रही है. मौसम विज्ञान विभाग ने अपने रेड अलर्ट में गर्मी से बचने और शरीर में पानी की कमी न होने देने की सलाह दी है. बर्लिन स्थित मर्केटर रिसर्च इंस्टीट्यूट इन ग्लोबल कॉमंस एंड क्लाइमेट चेंज का अध्ययन संकेत देता है कि आने वाले दिनों में तापमान में कमी की उम्मीद बेमानी है. अध्ययन के अनुसार, धरती के तापमान को 1.5 डिग्री सेल्सियस तक रखने के प्रयास बेहद कठिन हैं और यदि योजनाओं को पूरी तरह लागू भी कर दिया जाए, तो भी कार्बन की वार्षिक मात्रा 2030 तक 0.5 गीगाटन और 2050 तक 1.9 गीगाटन बढ़ेगी, जबकि 2050 तक कम से कम 3.2 गीगाटन कार्बन उत्सर्जन कम होना चाहिए. ऐसे में पेरिस समझौते के लक्ष्यों को हासिल करना नामुमकिन है.

कैंब्रिज विश्वविद्यालय के प्रोफेसर उल्फ बंटगेन का मानना है कि यह तब तक जारी रहेगा, जब तक कि हम ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में कमी नहीं करते. सिडनी विश्वविद्यालय के अध्ययन की मानें, तो धरती के गर्म होने के पीछे मंगल ग्रह है, जिसका गुरुत्वाकर्षण बल धरती को सूर्य की ओर खींचता है. जर्मन और स्विस वैज्ञानिक बढ़ते तापमान के लिए सागर के नीचे दबी मीथेन को एक बड़ा कारण मानते हैं. एक नयी रिपोर्ट के अनुसार, 1945 में अरब सागर में 8.1 तीव्रता का एक बड़ा भूकंप आया था. उस समय समुद्र तल के नीचे गैस के एक विशाल भंडार में विस्फोट हुआ था. तब से करीब 74 लाख घनमीटर मीथेन बाहर निकली है. 'नेचर' पत्रिका की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि पूर्वी साइबेरियाई सागर के तट से 50 अरब टन मीथेन निकली है. यह इलाका आर्कटिक महासागर का हिस्सा है और ग्लोबल वार्मिंग का सबसे ज्यादा असर यहीं हुआ है. पिछले दस महीनों से लगातार धरती के तापमान में बढ़ोतरी से वैज्ञानिक चिंतित हैं कि हमारा ग्रह एक नये युग में प्रवेश कर रहा है.

उनकी चिंता यह भी है कि यदि साल के अंत में तापमान में गिरावट नहीं हुई, तो यह ग्रह किस दिशा में जायेगा, यह कहना बहुत मुश्किल है. तापमान में बढ़ोतरी के कारणों में अल नीनो भी है. साथ ही, ग्रीनहाउस गैसों और कार्बन का उत्सर्जन, सल्फर डाइऑक्साइड की बढ़ती मात्रा, वनों का विनाश, जीवाश्म ईंधन का दहन आदि की भी भूमिका है. अमेरिका की पर्यावरण संस्था ग्लोबल विटनेस और कोलंबिया विश्वविद्यालय के विज्ञानियों के मुताबिक सदी के अंत तक अत्यधिक गर्मी से 1.5 करोड़ लोगों की मौत हो जायेगी.

पिछले कुछ वर्षों में हीटवेव ने लगभग हर महाद्वीप को प्रभावित किया है. जंगल में आग लगने से हजारों लोगों की जान गयी है. जलवायु विशेषज्ञों के सर्वे की मानें, तो? वैश्विक तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस से अधिक बढ़ेगा. ऐसा होने पर बाढ़, विनाशकारी गर्मी और तूफान आयेंगे. डॉ हेनरी वाइसमैन का कहना है कि जलवायु परिवर्तन में डिग्री का हर दसवां हिस्सा बहुत मायने रखता है. उस स्थिति में आप सामाजिक और आर्थिक प्रभावों को देखते हैं. अगर तापमान तीन डिग्री तक पहुंचा, तो दुनिया के कई शहर समुद्र में डूब जायेंगे. हिंद महासागर का गर्म होना केवल सतह तक ही सीमित नहीं है, बल्कि समुद्र में गर्मी का भंडार भी बढ़ रहा है. इससे चक्रवात और भारी वर्षा की घटनाएं बढ़ेंगीं. इससे वायुमंडल गर्म होगा तथा समुद्री जैव-विविधता पर भी खतरा बढ़ेगा. बढ़ रही गर्मी के कारण दुनियाभर में दो अरब तथा भारत में साठ करोड़ लोगों पर खतरा मंडरा रहा है. यदि तापमान में 2.7 डिग्री सेल्सियस की बढ़ोतरी होती है, तो भारत सबसे ज्यादा प्रभावित होगा. भारत, ब्राजील, चिली, जर्मनी और केन्या की महिलाओं और वैज्ञानिकों ने कहा है कि उन्होंने कम बच्चे पैदा करना चुना है. इन बदलावों का असर हमारी अगली पीढ़ी पर भी पड़ेगा. एक अध्ययन में खुलासा हुआ है कि अगले कुछ दशकों में करोड़ों लोग इतने अधिक तापमान का सामना करेंगे, जो अभी तक केवल सहारा जैसे गर्म मरुस्थल में अनुभव किया जाता रहा है. केवल एक डिग्री सेल्सियस तापमान बढ़ने से ही दुनिया में विस्थापन की समस्या 10 गुना बढ़ सकती है. इस दशक के अंत तक 29 डिग्री सेल्सियस से ऊपर औसत वार्षिक तापमान पहुंच जायेगा. यह कई बीमारियों के साथ-साथ समय पूर्व मृत्यु और विकलांगता का कारण हो सकता है. तापमान बढ़ने से वाष्पीकरण की दर में वृद्धि होने और इससे मिट्टी की नमी कम होने से कई क्षेत्र सूखे का सामना करेंगे. नतीजतन फसलों के पैदावार में कमी आयेगी, जिससे खाद्य असुरक्षा, गरीबी, बेरोजगारी और बाढ़ का खतरा बढ़ेगा. जलाशयों में पानी कम होने और भूजल का स्तर गिरते जाने से जल संकट गहरायेगा. इसलिए जरूरी है कि हम सतर्क रहें, अधिकाधिक वृक्षारोपण करें, प्लास्टिक का कम से कम प्रयोग करें. प्लास्टिक का उत्पादन भी घटाना होगा. स्वच्छ ऊर्जा को प्रमुखता देनी होगी और सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देना होगा. सबसे बड़ी बात यह कि हमें प्रकृति से तादात्म्य स्थापित करना होगा. उसकी रक्षा जीवन का ध्येय बनाना होगा और प्रकृति प्रदत्त संसाधनों की रक्षा हेतु सदैव तत्पर रहना होगा. तभी धरती बची रह पायेगी. (ये लेखक के निजी विचार हैं.)

डॉक्टर की सलाह के बिना न लें कोई दवा

एंटीबायोटिक दवाओं का इस्तेमाल कई बीमारियों के इलाज के लिए जरूरी होता है, लेकिन इन्हें हर बीमारी का अचूक नुस्खा मानना ठीक नहीं। एंटीबायोटिक्स को एंटीबैक्टीरियल्स भी कहते हैं। यह एक प्रकार की दवा है, जिसका उपयोग बैक्टीरिया द्वारा किए गए संक्रमण का उपचार करने के लिए किया जाता है। बैक्टीरिया सूक्ष्मजीव होते हैं, जो कई प्रकार के संक्रमणों का कारण बनते हैं। एंटीबायोटिक्स या तो बैक्टीरिया को नष्ट कर देते हैं या इन्हें प्रजनन करने से रोकते हैं। कुछ एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल फंगस और प्रोटोजोआ की रोकथाम के लिए भी किया जाता है, लेकिन इनमें वायरस को नष्ट करने की क्षमता नहीं होती। कई लोग एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल किसी भी प्रकार की बीमारी मे कर लेते है जो कि नुकसानदायक होता है स्वास्थ्य के लिए। किए गए एक सर्वे में पाया 50 फीसदी से भी ज्यादा लोग बिना किसी डॉक्टर कि सलाह लिए एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल करते है। 53 प्रतिशत रोगी बिना प्रिस्क्रिप्शन के एंटीबायोटिक्स का सेवन करते हैं। 25 प्रतिशत डॉक्टर बच्चों को किसी भी प्रकार का बुखार होने पर एंटीबायोटिक्स देते हैं। 18 प्रतिशत लोग एंटीबायोटिक्स को बचा कर रखते हैं, ताकि बाद में उनका इस्तेमाल कर सकें। 25 प्रतिशत डॉक्टर मरीज को सलाह देते हैं कि जब वो अच्छा महसूस करने लगे तो एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल बंद कर दे। यह एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस (एएमआर) का सबसे प्रमुख कारण है। 1.3 करोड़ एंटीबायोटिक्स गोलियों की खपत होती है हर साल भारत में, जबकि चीन में एक करोड़ और अमेरिका में 70 लाख गोलियों की खपत होती है। 07 लाख लोगों की मौत प्रतिवर्ष ड्रग रेजिस्टेंस के कारण होती है। 2050 तक यह संख्या बढ़ कर 27 लाख हो जाने की आशंका है।

एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल

एंटीबायोटिक्स डॉक्टर की सलाह के बगैर न लें। हर बीमारी के लिए अलग प्रकार के एंटीबायोटिक्स होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह से ही समझ सकते हैं। जितनी मात्रा में और जिस समय डॉक्टर बताएं, उसी अनुसार एंटीबायोटिक्स लें, क्योंकि बताई गई मात्रा और समय का ध्यान न रखना नुकसान पहुंचा सकता है। डॉक्टर जितने समय के लिए एंटीबायोटिक्स कोर्स करने की सलाह दें, उसे अवश्य पूरा करें, तबीयत ठीक लगने पर बीच में ही इनका सेवन बंद न कर दें। अगर आप उपचार तुरंत बंद कर देंगे तो कुछ बैक्टीरिया जीवित बच जाएंगे और आपको पुनः संक्रमित कर देंगे। हर इंसान के शरीर के मुताबिक अलग एंटीबायोटिक्स लाभ देते हैं, इसलिए किसी दूसरे व्यक्ति के लिए दिए गए एंटीबायोटिक्स का सेवन कतई न करें। इन्हें खाना खाने से एक घंटा पहले या दो घंटे बाद लेना चाहिए।

कैसे कार्य करते हैं

बैक्टीरिया के तेजी से बढ़ने और लक्षण दिखाने से पहले शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र सामान्य तौर पर इन्हें नष्ट कर सकता है। हमारे पास विशेष श्वेत रक्त कणिकाएं होती हैं, जो हानिकारक बैक्टीरिया पर आक्रमण करती हैं। कभी-कभी जब बैक्टीरिया का संक्रमण गंभीर होता है, तब एंटीबायोटिक्स की सहायता लेनी पड़ती है, जो बैक्टीरिया को नष्ट कर देते हैं या उनके विकास को धीमा कर देते हैं। कई बार संक्रमण को रोकने के लिए एंटीबायोटिक्स को सर्जरी के पहले भी दिया जाता है।

एंटीबायोटिक्स रेजिस्टेंस

बिना सोचे-समझे या अत्यधिक मात्रा में एंटीबायोटिक्स का सेवन करना एंटीबायोटिक्स रेजिस्टेंस का सबसे प्रमुख कारण है। पूरे विश्व में इस बात को लेकर चिंता जताई जा रही है कि एंटीबायोटिक्स का उपयोग बहुत अधिक बढ़ रहा है। इनका अत्यधिक इस्तेमाल ही बैक्टीरिया का संक्रमण बढ़ने का सबसे प्रमुख कारण है, जो एंटीबैक्टीरियल दवाओं के प्रति रेजिस्टेंट हो गए हैं। एंटीबायोटिक्स रेजिस्टेंस ने विश्व स्तर पर जन स्वास्थ्य के लिए खतरा उत्पन्न कर दिया है। अगर यह ट्रेंड लगातार चलता रहा तो लाखों जिंदगियां खतरे में पड़ जाएंगी।

एंटीबायोटिक्स लेने के तरीके

टेबलेट्स, कैप्सूल्स या सिरप के रूप में हम एंटीबायोटिक्स का सेवन कर सकते है। क्रीम्स, लोशन्स, स्प्रे और ड्रॉप्स के रुप में भी इसका इस्तेमाल कर सकते है ।

इंजेक्शन्स

इंजेक्शन मांसपेशियों में एंटीबायोटिक्स को पहुंचाता है या एंटीबायोटिक्स को ड्रिप से सीधे रक्त में पहुंचाया जाता है।

एंटीबायोटिक्स के दुष्प्रभाव

सर्वाधिक गंभीर संक्रमण के लिए जो क्लिंडामाइसिन एंटीबायोटिक दवा ली जाती है, आमतौर पर उसके दुष्प्रभाव अधिक दिखाई देते हैं। हालांकि पेनिसिलीन, सेफैलोस्पोरिन और इरिथ्रोमाइसिन के इस्तेमाल से भी ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं। - मुंह, पाचन मार्ग और योनि का फंगल इन्फेक्शन।

क्या है पानी पीने का सही तरीका ?

पानी के बगैर जीवन की कल्पना ही नहीं की जा सकती। पानी पीना लगभग हर बीमारी का इलाज माना जाता है। डॉक्टरों के मुताबिक हमे रोज कम से कम 8 से 10 ग्लास तक पानी पीना चाहिए। लेकिन हर चीज के कुछ फायदे होते है वैसे ही कुछ नुकसान भी होते हैं। पानी पीने का सही तरीका खुद के सेहत को तंदुरुस्त रखने के लिए जानना जरूरी है। आईए पानी पीने के सही तौर-तरीके को एक-एक कर जानते हैं।

अपने दिन की शुरूआत पानी के साथ करनी चाहिए। आप जितना पानी पी सके उतना ही पानी पीना चाहिए। इस वक्त पानी पीना आपके पूरे शरीर को साफ करने के लिए जरूरी होती है। इससे ना सिर्फ पानी शरीर की गंदगी की सफाई ही नहीं करता है बल्कि आपको यह दिनभर में तरोताजा रखने में मददगार साबित होता है।

पानी का एक-एक घूंट धीरे-धीरे पीना चाहिए। खाना खाने के बाद कम से एक पानी पीने के लिए कम से कम एक घंटे का अंतर होना जरूरी होता है। अगर आप खाने के तुरंत बाद पानी पीते है तो आपको कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। आयुर्वेद के अनुसार भोजन के बाद पानी पीना जहर के सामान है।

कभी भी खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिए। इससे आपके घुटनों पर जोर पड़ता है और अर्थराइटिस होने का खतरा रहता है। फ्रिज का बेहद ठंडा पानी पीने से बचना चाहिए। इसलिए पाचन क्रिया मंद होती है। कुछ लोगों को ज्यादा ठंडा पानी पीने की आदत होती है।ज्यादा ठंडा पानी गुर्दे खराब कर देता है।

खाने के बाद मुंह और गले को साफ़ करने के लिए 1 या 2 घूंट गर्म या गुनगुना पानी लिया जा सकता है ।

देह के विमर्श में परिवार की कहानियां

मालती जोशी की कहानियां इस अर्थ में बहुत अलग हैं कि वे परिवार और सामाजिक मूल्यों की कहानियां हैं। उनके पात्र अपनी सीमाओं का अतिक्रमण नहीं करते और मूल्यों की स्थापना में सहयोगी हैं। वे परंपरा के भीतर रहकर भी सुधार का आग्रह करते हैं।

मालती जी ने एक इंटरव्यू में स्वयं कहा था- हिंदी साहित्य में स्त्री देह का विमर्श और बोल्डनेस बढ़ गया है किंतु मैं पारिवारिक कहानियां कहती हूं। उन्होंने कहा था कि मेरी कहानियों में आपको कहीं बेडसीन नहीं मिलेगा। मैं जितना परहेज अपने बहू-बेटे के कमरे में जाने से करती हूं, उतना ही अपने पात्रों के बेडरूम में जाने से करती हूं। वे साफ कहती थीं कि नारीवाद के नाम पर हमेशा नारेबाजी के बजाए विनम्रता से भी स्त्रियों का पक्ष रखा जा सकता है। इन अर्थों में मालती जी कहानियों के पात्र अलग तरह से प्रस्तुत होते हैं। वे पितृसत्ता के साथ टकराते हैं, नये विचारों से भरे-पूरे हैं, किंतु नारे नहीं लगाते। वे बदलाव के नायक और साक्षी बनते हैं। अपने निजी जीवन में भी इसे मानती हैं।

इसी इंटरव्यू में उन्होंने बताया है कि पारंपरिक मराठी परिवारों शादी के बाद बहू का नाम बदलने की परंपरा है। जब उनसे पति ने पूछा कि आपको क्या नाम पसंद है। तो उनका कहना था मेरे नाम में क्या बुराई है। वे बताती हैं कि मैंने न अपना नाम बदला न बहुओं का नाम बदलने दिया। वे मानती थीं कि नाम बदलने से स्त्री की पूरी पहचान बदल जाती है। उन्होंने एक अन्य इंटरव्यू में कहा है कि वे स्त्रियों की स्वतंत्रता की पक्षधर हैं किंतु स्वच्छंदता की नहीं।

उनकी रचना प्रक्रिया पर दीपा लाभ ने लिखा है- मालती जोशी की भाषा-शैली बेहद सरल, सुगम और सहज है। उनके सभी पात्र आम जीवन से प्रेरित हमारे-आपके बीच के किरदार हैं। अधिकतर कहानियाँ स्त्री-प्रधान हैं किन्तु न तो वे दबी-कुचली अबला नारी होती है और ना ही शहरी, ओवरस्मार्ट कामकाजी लडकियाँ - उनके सभी पात्र यथार्थ के धरातल से निकले वास्तविक-से प्रतीत होते हैं। उनकी कथाओं से सकारात्मकता का संचार होता है जो स्वत- ही दिल की गहराइयों में उतरता चला जाता है। पुरुष पात्रों को भी निरंकुश या अहंकारी नहीं बनाकर उन्होंने कई दफ़े उनके सकारात्मक पक्षों को उजागर किया है। मध्यम-वर्गीय परिवारों की आम समस्याएँ, दैनिक जद्दोजहद और मन के भावों को बहुत संवेदनशील अंदाज़ में संवाद रूप में प्रस्तुत करना।

सर्जना का सम्मान -

साहित्य के क्षेत्र में योगदान के लिए उन्हें मध्यप्रदेश हिंदी साहित्य सम्मेलन का भवभूति अंलकरण,मध्यप्रदेश सरकार का साहित्य शिखर सम्मान, ओजस्विनी सम्मान, दुष्यन्त कुमार सम्मान, मैथिलीशरण गुप्त सम्मान, दिनकर संस्कृति सम्मान,माचवे सम्मान, महाराष्ट्र शासन द्वारा सम्मान, वनमाली सम्मान, मारीशस में विश्व हिन्दी सम्मेलन में पुरस्कृत होने के साथ साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में योगदान के लिये भारत सरकार द्वारा 2018 में पद्मश्री सम्मान से भी नवाजा जा चुका है।

उनकी कथा संवेदना बहुत व्यापक है। इसीलिए वे पाठकों के बीच समादृत हैं। जयप्रकाश पाण्डेय लिखते है- मालती जोशी अपनी कहानियों से संवेदना का एक अलग संसार बुनती हैं, जिसमें हमारे आसपास के परिवार, उनका राग और परिवेश जीवंत हो उठते हैं। उनकी कहानियां संवाद शैली में हैं, जिनमें जीवन की मार्मिक संवेदना, दैनिक क्रियाकलाप और वातावरण इस सुघड़ता से चित्रित हुए हैं कि ये कहानियां मन के छोरों से होते हुए चलचलचित्र सी गुजरती हैं. इतनी कि पाठक कथानक में बह उनसे एकाकार हो जाता है। हिंदी साहित्य जगत पर अमिट छाप छोडने वाली मालती जोशी की मराठी में भी ग्यारह से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं. उनकी कहानियों का मराठी, उर्दू, बंगला, तमिल, तेलुगू, पंजाबी, मलयालम, कन्नड भाषा के साथ अँग्रेजी, रूसी तथा जापानी भाषाओं में अनुवाद भी हुआ है।

अब जबकि 90 साल की सक्रिय जिंदगी जीकर 15 मई,1924 को वे हमें छोडक़र जा चुकी हैं, उनकी स्मृतियां ही हमारा संबल हैं। हमारे जैसे न जाने कितने लोग इस बात का जिक्र करते रहेंगें कि उन्होंने मालती ताई को देखा था। एक लेखिका, एक मां, एक सामाजिक कार्यकर्ता और प्रेरक व्यक्तित्व की न जाने कितनी छवियों में वे हमारे साथ हैं और रहेंगीं। उनकी रचनाएं लंबे समय तक भारतीय परिवारों को उनकी शक्ति, जिजीविषा और आत्मीय परिवेश की याद दिलाती रहेंगीं। भावभीनी श्रद्धांजलि!!

परिचय- प्रो.संजय द्विवेदी, माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालयष भोपाल के जनसंचार विभाग में आचार्य हैं। आप भारतीय जनसंचार संस्थान,नई दिल्ली के महानिदेशक रहे हैं। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

-प्रबंधक विज्ञापन

अनानास खाने के बाद कुछ लोगों के गले में क्यों होने लगती है खुजली ?

अनानास बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक से भरपूर फ्रूट्स होती है। इसका खट्टा मीठा स्वाद लोगों को काफी ज्यादा पसंद होता है। गर्मियों में लोग इसे काफी पसंद से खाते हैं। कोई इसे सलाद तो कोई इसे जूस बनाकर पीता है। अनानास खाने के फायदे तो होते हैं लेकिन कुछ लोगों के लिए यह काफी ज्यादा नुकसानदायक साबित हो सकता है। वैसे आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अनानास में विटामिन सी, मैंगनीज, फाइबर, आयरन वगैरह वगैरह होते हैं लेकिन कुछ चीजों के लिए यह सही नहीं होती है।

डायबिटीज मरीज को नहीं खाना चाहिए अनानास

अनानास का स्वाद खट्टी-मीठा होता है। इसमें नैचुरल शुगर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसमें ग्लूकोज और सुक्रोज की मात्रा काफी भरपूर होती है। अगर आप इसे ज्यादा खाते हैं तो शुगर में इसका लेवल हाई होने लगता है। अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको इसे नहीं खाना चाहिए क्योंकि इससे आपको कई तरह की परेशानी हो सकती है।

जिनको एसिडिटी की समस्या होती है वह न खाएं

अनानास एसिडिक फल होता है इसे ज्यादा खाने से मरीजों को एसिडिटी की समस्या हो सकती है। साथ ही पेट में जलन की शिकायत हो सकती है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होती है। इसे ज्यादा खाने से डायरिया, अपच और उल्टी की दिक्कत हो सकती है।

अनानास में ब्रोनेलैन एंजाइम होता है

अनानास में ब्रोनेलैन एंजाइम होता है। इसे खाने से ब्लड सर्कुलेशन काफी ज्यादा प्रभावित हो सकता है। इसके कारण ब्लीडिंग की दिक्कत हो सकती है। अगर कोई व्यक्ति ब्लड को पतला करने वाला दवाई खा रहा है तो उन्हें अनानास नहीं खाना चाहिए। क्योंकि यह ब्लीडिंग को बढ़ा सकती है। अनानास में ब्रोनलैन एंजाइम भरपूर मात्रा में होता है इसलिए इसे खाने के कुछ लोगों के जीभ में खुजली होने लगती है। अगर आपको भी खाने के बाद खुजली या किसी भी तरह की दिक्कत शुरू होती है। तो इसे खाना छोड़ दें।

अनानास एक एसिडिक फल होता है इसे अगर हद से ज्यादा खाया जाए तो मसूड़ों और दांतों का इनेमल बुरी तरह से खराब हो सकता है। इसके कारण दांतों में सडऩ की समस्या हो सकती है। इसके अलावा इसे खाने से एलर्जी शुरू हो सकती है। गले में खुजली, होंठ और सूजन की दिक्कत हो सकती है। (आरएनएस)

वजन कम करना है तो हर रोज 3 लीटर पानी पीना है जरूरी ?

यह हम अक्सर सुनते हैं कि शरीर में पानी की कमी नहीं होनी चाहिए। इसके लिए बॉडी को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है। शरीर हाइड्रेट रहेगा तो इससे टॉक्सिंस भी बाहर निकलते हैं। लेकिन क्या यह सच है कि ढेर सारा पानी पीने से वजन कंट्रोल में रहता है। दरअसल, पानी पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है। इससे वेट लॉस होने में मदद मिलती है। पानी पीने से कैलोरी भी तेजी से बर्न होती है। महिलाओं को एक दिन में 9-10 कप और पुरुषों को 12-13 कप पानी पीना चाहिए। वजन कम करने की सोच रहे हैं तो सही तरीके से पानी पिएं। वजन कम करना चाहते हैं तो हमेशा खाना खाने के आधे घंटे या खाने से 2 घंटे पहले पानी पिएं। पानी पीने से पेट भरा होने का एहसास होता है। ऐसी स्थिति में आप ओवर ईटिंग से बचे रहेंगे। जब आप लिमिट में खाना खाते हैं तो वजन बढऩे का जोखिम कम होता है। साथ ही स्नैकिंग से भी आप बचे रहते हैं।

डिटॉकस वॉटर फल या सब्जियों से बनाए जाते हैं अगर आपको पीना है तो ये पिए। वजन कम करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आप इसे सुबह-सुबह खाली पेट पिएं इससे आपको कई सारी परेशानियों से निजात मिल जाएगा। इससे शरीर को पोषक तत्व भी मिलेंगे साथ ही शरीर की गंदगी भी बाहर निकल जाएगी। बॉडी इकैलोरी इनटेक कम हो जाता है।

वाटर फास्टिंग का अर्थ है कि फास्ट रखने के दौरान सिर्फ पानी पिएं। ऐसा आप सप्ताह में एक दिन के लिए कर सकते हैं। कुछ लोग ऐसा लगातार 8 दिनों तक करते हैं। हालांकि यह सेहत के लिहाज से ठीक नहीं है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -114

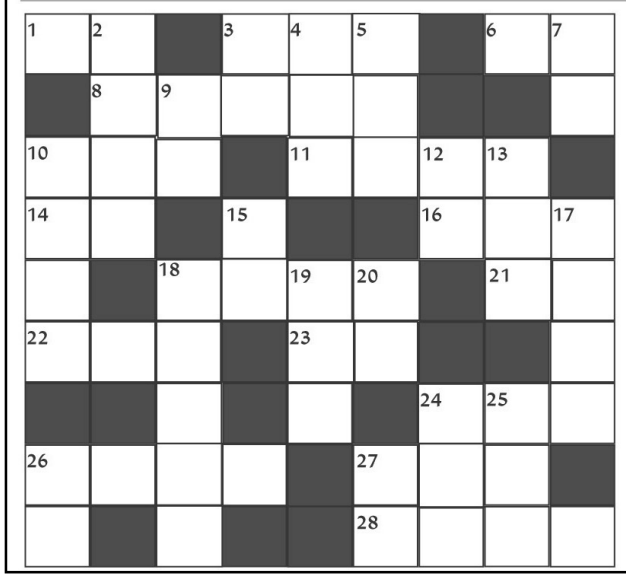
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 113 का हल

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

अनुराग कश्यप की वेब सीरीज बैड कॉप डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज होगी

अनुराग कश्यप की गैंग्स ऑफ वासेपुर हो या फिर बॉम्बे वेलवेट हर फिल्म की कहानी दिलचस्प होती है। लेकिन अनुराग जब भी कैमरे के सामने आते हैं तो कुछ गजब ही करते हैं। बीते दिन उन्होंने बैड इमेज को लेकर एक पोस्ट शेयर की थी, जिसके बाद फैंस कन्फ्यूज थे। अब अनुराग कश्यप कन्फ्यूजन दूर करते हुए इस बार फिर गजब कहानी के साथ हाजिर हुए हैं और इसका नाम है 'बैड कॉप'। अनुराग कश्यप ने इस सीरीज का टीजर रिलीज किया है, जिसमें वह खुद कजबे नाम के एक खतरनाक विलेन के किरदार में नजर आ रहे हैं।

टीजर की बात करें तो यह एक क्राइम थ्रिलर सीरीज लग रही है। 47 सेकेण्ड के टीजर में अनुराग कश्यप ने कजबे के किरदार में महफिल लूट ली है। इसमें अनुराग कश्यप एक गुंडे के किरदार में हैं। वह अपने आदमियों के सामने एक शख्स का मजाक बनाने के लिए उसे बच्चों की एबीसीडी वाला गाना सुनाने के लिए मजबूर करता है। वह जब खिडक़ी से बाहर देखता है तो उस आदमी को के से शुरू होने वाले शब्द बताने के लिए पूछता है, क्योंकि वह अपना नाम कजबे सुनना चाहता है। इसके बाद बैड कॉप में एंट्री होती है गुलशन देवैया की। वह सीरीज में पुलिस वाले के किरदार में हैं और काजबे का पीछा कर रहे हैं। टीजर से समझ में आता है कि गुलशन देवैया का इसमें डबल रोल हो सकता है।

डिज्नी प्लस हॉटस्टार ने इस वीडियो को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा है, क से कजबे। क से कमीना। क से कमिंग सून! बैड कॉप डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज होगी। अनुराग कश्यप की सीरीज का टीजर जितना दिलचस्प है उतना ही खतरनाक भी है। बता दें कि प्रोडक्शन हाउस फ्रेमेंटल इंडिया के लिए बैड कॉप फिक्शन सीरीज की शुरुआत है। इस सीरीज का निर्देशन निर्देशक रेंसिल डीसिल्वा ने किया है। इसकी रिलीज डेट की आभी तक कोई घोषणा नहीं हुई है। अनुराग कश्यप के फ्रंट कैमरा वर्किंग की बात करें तो वह देव डी, गुलाल, शागिर्द, गैंग, ब्लैक फ्राइडे, अकीरा जैसी फिल्मों में नजर आ चुके हैं।(आरएनएस)

श्रीकांत को मिला सिनेमा लवर्स डे का फायदा

राजकुमार राव की 'श्रीकांत' को दर्शकों से बेहद प्यार मिला है। 'श्रीकांत' तुषार हीरानंदानी के डायरेक्शन में बनी फिल्म है। ये फिल्म दृष्टिबाधित उद्योगपति श्रीकांत बोल्ला की बायोपिक है। फिल्म में राजकुमार राव ने श्रीकांत बोल्ला के किरदार में जान फूंक दी है। फिल्म को क्रिटिक्स से लेकर दर्शकों तक ने पॉजिटिव रिव्यू दिया और इसकी इंस्पायरिंग कहानी की खूब तारीफ की। बता दें कि 'श्रीकांत' को 22वें दिन सिनेमा लवर्स डे का फायदा हुआ है। दरअसल इस खास मौके पर फिल्म की टिकट महज 99 रुपये में मिली। इस ऑफर की वजह से 'श्रीकांत' की कमाई में 22वें दिन तेजी देखने को मिली और इसने 1 करोड़ से ज्यादा की कमाई की। बता दें कि 'श्रीकांत' में राजकुमार राव के अलावा ज्योतिका, अलाया एफ और शरद केलकर ने अहम भूमिका निभाई है। ये फिल्म 10 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी।

दिलजीत दोसांझ ने किया जट्ट एंड जूलियट की तीसरी किस्त का ऐलान

साल 2012 में आई दिलजीत दोसांझ और नीरू बाजवा की फिल्म जट्ट एंड जूलियट पर दर्शकों ने काफी प्यार लुटाया था।बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म की सफलता के बाद 2013 में इसका सीक्वल आया था।अब करीब 11 साल बाद दिलजीत ने जट्ट एंड जूलियट की तीसरी किस्त का ऐलान कर दिया है। इस फिल्म में नीरू एक बार फिर उनकी जोड़ीदार होंगी।इसके साथ दिलजीत ने जट्ट एंड जूलियट 3 की रिलीज तारीख से पर्दा उठा दिया है।

एक्टर दिलजीत दोसांझ और नीरू बाजवा की आने वाली फिल्म जट्ट एंड जूलियट 3 28 जून को दुनिया भर में बड़े पर्दे पर रिलीज होगी।

जट्ट एंड जूलियट 3 का पहला पोस्टर भी सामने आ चुका है, जिसे साझा करते हुए दिलजीत ने लिखा, फतेह और पूजा वापस आ गए हैं।

दिलजीत ने एक्स और इंस्टाग्राम पर जगदीप सिद्धू द्वारा निर्देशित पंजाबी फिल्म के दो पोस्टर शेयर करते हुए इसकी घोषणा की।

उन्होंने कैप्शन में लिखा, फतेह और पूजा वापस आ गए हैं। जट्ट एंड जूलियट 3 दुनिया भर में 28 जून को रिलीज हो रही है। अनुराग सिंह द्वारा निर्देशित रोमांटिक कॉमेडी जट्ट एंड जूलियट पहली बार 2012 में रिलीज हुई थी। एक साल बाद, फिल्म का दूसरा पार्ट रिलीज किया गया।

इन दिनों दिलजीत अपनी हाल ही में रिलीज हुई फिल्म अमर सिंह चमकीला के लिए प्रशंसा बटोर रहे है, जिसे स्ट्रीमिंग पोर्टल नेटफ्लिक्स पर रिलीज किया गया।

इम्तियाज अली द्वारा निर्देशित यह फिल्म पंजाब के मशहूर सिंगर अमर सिंह चमकीला की असली कहानी है, जिनका किरदार दिलजीत दोसांझ ने निभाया है। वह अपने अलग तरह के गानों के चलते कई बार विवादों में रहे थे।

जट्ट एंड जूलियट 3 के निर्देशन की कमान अनुराग सिंह ने संभाली है। पिछली दोनों फिल्मों का निर्देशन भी उन्होंने ही किया था।दिलजीत इन दिनों अपनी हालिया रिलीज फिल्म चमकीला की सफलता का आनंद उठा रहे हैं।(आरएनएस)

नुसरत भरूचा ने टीवी से की थी अपने करियर की शुरुआत

बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरूचा आज फैंस के दिलों पर राज करती हैं। नुसरत ने सिनेमा में अपनी दम पर पहचान बनाई है। नुसरत अपनी एक्टिंग और फिल्मों के अलावा बोल्ड अंदाज के लिए भी सुर्खियों में रहती हैं। एक लंबे स्ट्रगल के बाद आज नुसरत करोड़ों में राज करती हैं।

नुसरत ने अपने दम पर करोड़ों की संपत्ति एकत्रित कर ली है। रिपोर्ट्स के अनुसार एक्ट्रेस की कुल नेटवर्थ 5 मिलियन है। एक्ट्रेस हर साल लाखों में कमाई करती हैं। इतना ही नहीं एक्ट्रेस एक फिल्म के लिए भी लाखों में फीस चार्ज करती हैं। हालांकि इस बात की आधिकारिक जानकारी नहीं प्राप्त हुआ है कि एक्ट्रेस वाकई में एक फिल्म के लिए कुल कितनी फीस लेती हैं।

आपको बता दें कि एक्ट्रेस की कमाई के अलग अलग साधन हैं।

रिपोर्ट्स के अनुसार एक्ट्रेस एक्टिंग, विज्ञापन और मॉडलिंग से मिलने वाली फीस से कमाई करती हैं। आपको बता दें कि एक्ट्रेस के पास कई शानदार कार हैं। वहीं, बता दें कि एक्ट्रेस का मुंबई में खुद का घर भी है।

आपको बता दें कि हॉट एक्ट्रेस नुसरत भरूचा ने अपने करियर की शुरुआत छोटे पर्दे से की थी। एक्ट्रेस ने टीवी पर आने वाले फेमस शो 'किटी पार्टी' से शुरुआत की थी। फिल्मी करियर की शुरुआत एक्ट्रेस ने 'जय संतोषी मां' से की थी, लेकिन फिल्म को सफलता नहीं मिली थी। इसके बाद उनको साल 2009 में फिल्म 'कल किसने देखा है' में देखा था।

विजय सेतुपति की सस्पेंस-थ्रिलर महाराजा का ट्रेलर रिलीज

साउथ के पॉपुलर एक्टर विजय सेतुपति कई सालों से इंडस्ट्री में छाए हुए हैं। फिल्म महाराजा उनके करियर की 50वीं फिल्म है और इस बार आपको उनके करियर की जबरदस्त फिल्म देखने को मिलेगी। फिल्म महाराजा का ट्रेलर रिलीज हुआ है जिसमें उनका बहुत ही अलग कैरेक्टर देखने को मिलेगा। इस फिल्म में अनुराग कश्यप विलेन के रूप में नजर आएंगे और ट्रेलर में उनकी झलक भी दिखाई गई है।

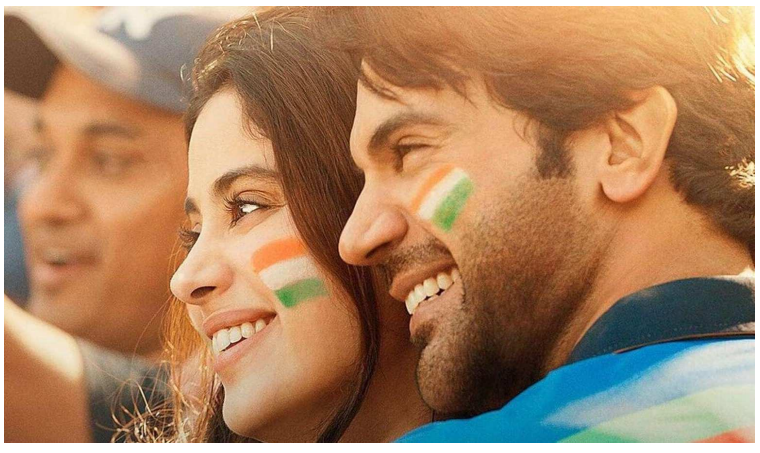
विजय सेतुपति ने फिल्म महाराजा का पोस्टर शेयर करते हुए दिखाया था कि उनका रूप कितना खूंखार हो सकता है। अब ट्रेलर देखकर आप समझ ही जाएंगे कि विजय किसी मिशन पर निकले हैं और उन्हें कितनी परेशानियों का सामने करना पड़ता है। फिल्म महाराजा का ट्रेलर तेलुगू भाषा में रिलीज किया गया है।

अपनी 50वीं फिल्म में विजय सेतुपति ने जो पोस्टर शेयर किया था उसमें वो खून से लतपथ नजर आए। इसे देखकर ही अंदाजा लगाया जा सकता है कि ये फिल्म एक्शन और सस्पेंस से भरपूर होने वाली है। पोस्टर्स सोशल मीडिया पर काफी वायरल हुए और इसके बाद से ट्रेलर का इंतजार होने लगा।

फिल्म का निर्देशन निथिलन समिनाथन ने किया है और इस फिल्म की कहानी भी उन्होंने ही लिखी है। निथिलन समिनाथन साउथ के पसंदीदा निर्देशक हैं जिन्होंने कई सुपरहिट फिल्में बनाई हैं। पहले देखें फिल्म का ट्रेलर-

ट्रेलर में आप देख सकते हैं कि विजय सेतुपति पुलिस से कुछ कहने की कोशिश कर रहे हैं। लेकिन कोई उनकी बात समझ नहीं पा रहा है। ऐसा आधे ट्रेलर में दिखाया गया लेकिन उतनी देर में आप समझ जाएंगे कि कुछ सस्पेंस तो फिल्म में है जो काफी तगड़ा होने वाला है। वहीं ट्रेलर के अंत में अनुराग कश्यप को दिखाया गया जो विलेन के तौर पर नजर आए। फिल्म महाराजा का ट्रेलर तेलुगू भाषा में लेकिन उम्मीद है कि ये हिंदी में भी रिलीज की जा सकती है। फिल्म की रिलीज अभी सामने नहीं आई है, ट्रेलर में कमिंग सून लिखकर आया है तो इससे जुड़ी और अपडेट के लिए आपको थोड़ा इंतजार करना होगा।

मिस्टर एंड मिसेज माही बॉक्स ऑफिस पर छाई



जाह्नवी कपूर और राजकुमार राव पिछले काफी समय से फिल्म मिस्टर और मिसेज माही को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। 31 मई को आखिरकार उनकी यह फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी, जिसे दर्शकों और समीक्षकों से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिल रही है। कोई फिल्म की तारीफ कर रहा है तो कोई बुराई। खैर, जो भी हो, बॉक्स ऑफिस पर तो मिस्टर एंड मिसेज माही का बल्ला खूब चला है। फिल्म ने रिलीज से पहले ही एडवांस बुकिंग में अच्छा कलेक्शन कर लिया था।इसने 2024 की रिलीज फाइटर और बड़े मियां छोटे मियां सहित कई बड़ी फिल्मों के एडवांस बुकिंग कलेक्शन का रिकॉर्ड तोड़ा था, वहीं अब वीकेंड पर भी इस फिल्म के बंपर कमाई करने की उम्मीद है।

मिस्टर एंड मिसेज माही एक स्पोर्ट्स ड्रामा है। क्रिकेट के प्रति राजकुमार का जुनून और प्यार के खातिर मैदान में उतरीं जाह्नवी की केमिस्ट्री दर्शकों को भा गई है।महेंद्र बने राजकुमार का बचपन से क्रिकेटर बनने का सपना है, लेकिन वह किसी वजह से यह ख्वाब पूरा नहीं कर पाता है। हालांकि, महेंद्र के ख्वाब को पूरा करने महिमा (जाह्नवी) मैंदान में आती है।पेशे से डॉक्टर महिमा अपने पति के सपनों को जीती है।

फिल्म में राजकुमार और जाह्नवी के अलावा कुमुद मिश्रा, अभिषेक बनर्जी, जरीना वहाब और राजेश शर्मा जैसे शानदार कलाकारों ने काम किया है।जाह्नवी फिल्म में खूब चौके-छक्के लगाती दिखी हैं। राजेश ने उनके क्रिकेट कोच का किरदार निभाया है। कुमुद ने राजकुमार के पिता और जरीना ने उनकी मां की भूमिका निभाई है।बता दें कि जाह्नवी और राजकुमार इससे पहले फिल्म रूही में साथ काम कर चुके हैं।

जैव विविधता बचाने की चुनौतियां

अमित बैजनाथ गर्ग

भारत जैव विविधता समृद्ध देश है। विश्व का 2.4 प्रतिशत क्षेत्रफल होने के बावजूद यह विश्व की 7.8 प्रतिशत सभी दर्ज प्रजातियों का पर्यावास स्थल है। विश्व के 34 जैव विविधता हॉटस्पॉट में से चार भारत में हैं। इसी प्रकार विश्व के 17 मेगा-डायवर्सिटी देशों में भारत शामिल है। इस प्रकार जैव विविधता न केवल ईको सिस्टम कार्य तंत्र के आधार का निर्माण करता है, बल्कि यह देश में आजीविका को भी आधार प्रदान करता है। ऐसे में भारत में जैव विविधता का संरक्षण अपरिहार्य हो जाता है। जैव विविधता के संरक्षण के लिए कई उपाय किए गए हैं जैसे कि 103 राष्ट्रीय उद्यानों की स्थापना, 510 वन्य जीव अभ्यारणों की स्थापना, 50 टाइगर रिजर्व, 18 बायोस्फीयर रिजर्व, 3 कंजर्वेशन रिजर्व तथा 2 सामुदायिक रिजर्व की स्थापना।

जैव विविधता के संरक्षण के लिए राष्ट्रीय जैव विविधता कार्रवाई योजना तैयार की गई है, जो कि वैश्विक जैव विविधता रणनीतिक योजना 2011-20 के अनुकूल है। इसे 2010 में कन्वेंशन ऑन बायोलॉजिकल डायवर्सिटी की बैठक में स्वीकार किया गया। भारत में जैव विविधता व संबंधित ज्ञान के संरक्षण के लिए वर्ष 2002 में जैव विविधता एक्ट तैयार किया गया। इस एक्ट के क्रियान्वयन के लिए त्रि-स्तरीय संस्थागत ढांचे का गठन किया गया है। एक्ट की धारा 8 के तहत सर्वोच्च स्तर पर वर्ष 2003 में राष्ट्रीय जैव विविधता प्राधिकरण का गठन किया गया, जिसका मुख्यालय चेन्नई में है। यह एक वैधानिक निकाय है, जिसकी मुख्य भूमिका विनियामक व परामर्श प्रकार की है।

राज्यों में राज्य जैव विविधता प्राधिकरण की भी स्थापना की गई है। स्थानीय स्तर पर जैव विविधता प्रबंध समितियों (बीएमसी) का गठन किया गया है। एनबीए के डेटा के अनुसार देश के 26 राज्यों ने राज्य जैव विविधता प्राधिकरण एवं जैव विविधता प्रबंध समितियों का गठन किया है। जहां वर्ष 2016 में बीएमसी की संख्या 41,180 थी, जो वर्ष 2018 में बढ़कर 74,575 हो गई। अकेले महाराष्ट्र एवं मध्य प्रदेश में ही 43,743 बीएमसी का गठन किया गया है। इन समितियों का उद्देश्य देश की जैव विविधता एवं संबंधित ज्ञान का संरक्षण, इसके सतत उपयोग में मदद करना तथा यह सुनिश्चित करना कि जैविक संसाधनों के उपयोग से जनित लाभों को उन सबसे उचित व समान रूप से साझा किया जाए, जो इसके संरक्षण, उपयोग एवं प्रबंधन में शामिल हैं।

जहां तक राष्ट्रीय जैव विविधता प्राधिकरण की बात है तो यह देश में जैव विविधता के संरक्षण के लिए दी गई भूमिका का बखूबी पालन कर रहा है। राष्ट्रीय जैव विविधता प्राधिकरण के अनुसार राष्ट्रीय जैव विविधता कार्रवाई योजना का क्रियान्वयन चुनौतीपूर्ण है। इसके सफल क्रियान्वयन में लोगों की भागीदारी की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। केरल के वायनाड जिले में एमएस स्वामीनाथन रिसर्च फाउंडेशन का सामुदायिक कृषि जैव विविधता केंद्र इस बात का बेहतरीन उदाहरण पेश करता है कि कैसे स्थानीय स्वशासन को सुदृढ़ करने से स्थानीय विकास योजनाओं में जैव विविधता संरक्षण को समन्वित किया जा सकता है। भारत के राष्ट्रीय जैव विविधता प्राधिकरण ने हाल ही में संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम की मदद से ग्रामीणों की आजीविका में बेहतरी के नए मानदंड स्थापित किए हैं।

जैव विविधता पर कन्वेंशन के लक्ष्यों को हासिल करने के लिए व्यापक कानूनी और संस्थागत प्रणाली स्थापित करने में भारत काफी आगे रहा है। आनुवांशिक संसाधनों को लोगों के लिए उपलब्ध कराना और लाभ के निष्पक्ष, समान बंटवारे के कन्वेंशन के तीसरे उद्देश्य को जैव विविधता अधिनियम 2002 और नियम 2004 के तहत लागू किया जा रहा है। राष्ट्रीय जैव विविधता प्राधिकरण कन्वेंशन के प्रावधान लागू करने के अपने काम के लिए विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त है। इसकी पहुंच बढ़ाने और लाभ साझाकरण प्रावधानों के संचालन के लिए राष्ट्रीय स्तर पर लोगों के जैव विविधता रजिस्टर और जैव विविधता प्रबंधन समितियों का नेटवर्क तैयार किया जाता है।

2002 के अधिनियम के आधार पर बनी जैव विविधता प्रबंधन समितियां स्थानीय स्तर की वैधानिक निकाय हैं, जिनमें लोकतांत्रिक चयन प्रक्रिया के तहत कम से कम दो महिला सदस्यों की भागीदारी जरूरी होती है। ये समितियां शोधकर्ताओं, निजी कंपनियों, सरकारों जैसे प्रस्तावित उपयोगकर्ताओं की जैव संसाधनों तक पहुंच संभव बनाने और सहमति बनाने में मदद करती हैं। इससे जैव विविधता रजिस्टरों और जैविक संसाधनों के संरक्षण और टिकाऊ उपयोग के फैसलों के जरिए उपलब्ध संसाधनों का स्थायी उपयोग और संरक्षण सुनिश्चित किया जाता है। प्रोजेक्ट का शीर्षक है जैविक विविधता अधिनियम और नियमों के कार्यान्वयन को सुदृढ़ करने व उसकी पहुंच और लाभ साझाकरण प्रावधान पर ध्यान।

परियोजना का उद्देश्य जैविक संसाधनों तक बेहतर पहुंच बनाना, उनके आर्थिक मूल्य का आकलन करना और स्थानीय लोगों के बीच उनके लाभों को बेहतर ढंग से साझा करना है। इसे देश के 10 राज्यों आंध्र प्रदेश, गुजरात, हिमाचल प्रदेश, सिक्किम, पश्चिम बंगाल, गोवा, कर्नाटक, ओडिशा, तेलंगाना और त्रिपुरा में चलाया जा रहा है। कम ही लोग जानते होंगे कि भारत में जैव विविधता के कई आकर्षक वैश्विक केंद्र हैं। उदाहरण के लिए सिक्किम में पक्षियों की 422 प्रजातियां और तितलियों की 697 प्रजातियां, फूलों के पौधों की साढ़े चार हजार प्रजातियां, पौधों की 362 प्रजातियां और सुंदर आर्किड फूलों की समृद्ध विविधता है।

जंतुओं और वनस्पतियों की अनगिनत प्रजातियां ही हिमालय को जैव विविधता का अनमोल भंडार बनाती हैं। यहां मौजूद हजारों छोटे.बड़े ग्लेशियरए बहुमूल्य जंगलए नदियां और झरने इसके लिए उपयुक्त जमीन तैयार करते हैं। हिमालय को कई जोन में बांटा गया हैए जिनमें मध्य हिमालयी क्षेत्र विशेष रूप से इस बायोडायवर्सिटी का घर है। मध्य हिमालय में बसे उत्तराखंड रा'य में ही वनस्पतियों की 7000 और जंतुओं की 500 महत्वपूर्ण प्रजातियां मौजूद हैं। आज हिमालयी क्षेत्र में जैव विविधता को कई खतरे भी हैं और इसकी कई वजहें हैंए जिनमें जलवायु परिवर्तन से लेकर जंगलों का कटनाए वहां बार.बार लगने वाली अनियंत्रित आगए जल धाराओं का सूखनाए खराब वन प्रबंधन और लोगों में जागरूकता की कमी शामिल है। इस वजह से कई प्रजातियों के सामने अस्तित्व का संकट है। ऐसी ही एक वनस्पति प्रजाति है आर्किडए जिसे बचाने के लिए उत्तराखंड में पिछले कुछ सालों से कोशिश हो रही है।

आर्किड पादप संसार की सबसे प्राचीन वनस्पतियों में हैए जो अपने खूबसूरत फूलों और पर्यावरण में अनमोल योगदान के लिए जानी जाती है। पूरी दुनिया में इसकी पच्चीस हजार से अधिक प्रजातियां हैं और हिमालय में यह 700 मीटर से करीब 3000 मीटर तक की ऊंचाई पर पाए जाते हैं। उत्तराखंड रा'य में आर्किड की लगभग 250 प्रजातियां पहचानी गई हैंए लेकिन 'यादातर अपना वजूद खोने की कगार पर हैं। जीव वैज्ञानिकों का कहना है कि कम से कम 5 या 6 प्रजातियां तो विलुप्त होने की कगार पर हैं। खुद जमीन या फिर बांज या तून जैसे पेड़ों पर उगने वाला आर्किड कई वनस्पतियों में परागण को संभव या सुगम बनाता है। च्यवनप्राश जैसे पौष्टिक और लोकप्रिय आयुर्वेदिक उत्पाद में आर्किड की कम से कम 4 प्रजातियों का इस्तेमाल होता हैए जो उच्च हिमालयी क्षेत्रों में पाई जाती हैं। पिछले दो साल से उत्तराखंड वन विभाग के शोधकर्ताओं ने कुमाऊं की गोरी घाटी और गढ़वाल मंडल के इलाकों में आर्किड की करीब 100 से अधिक प्रजातियों को संरक्षित किया है।

संयुक्त राष्ट्र ने 2021.30 को ईको सिस्टम रेस्टोरेशन का दशक घोषित किया है। इस लिहाज से ये विश्वव्यापी चिंताओं का भी समय हैए जब दुनिया के लोगों के सामने अपने उन कुदरती ईको सिस्टमों का पुनरुद्धार करने की चुनौती हैए जो विभिन्न कारणों से नष्ट हो रहे हैं। जाहिर है इस व्यापक चिंता से भारत के लोग भी अलग नहीं रह सकते। बहुत तेज गति वाली आर्थिक वृद्धि और विकास नियोजन में पर्यावरणीय चिंताओं को इंटीग्रेट न कर पाने की सीमाओं या कमजोरियों या दूरदर्शिता के अभाव के चलते भारत की जैव विविधता पर भी अनावश्यक और अतिरिक्त दबाव पड़ रहे हैं। ऐसे में संरक्षण की हर स्तर की पहल स्वागत योग्य है। खासकर ये ध्यान रखते हुए कि जैव संपदा और मनुष्य अस्तित्व के बीच सीधा और गहरा नाता है। जैव विविधता के इस केंद्र में भारत की वह करीब पचास फीसदी आबादी भी आती हैए जो गरीबी रेखा से नीचे बसर करती है और इनमें अनुसूचित जनजातियों के अधिकांश वही लोग शामिल हैंए जंगल जिनका घर है और जंगल से जिनका रिश्ता अटूट है। यही लोग जैव विविधता के नैसर्गिक पहरेदार हैं।

(ये लेखक के अपने विचार हैं)

सू- दोकू क्र.114

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.113का हल

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

माउंट एवरेस्ट की सुंदरता बनाये रखनी होगी

सुधीर कुमार

उनत्तीस मई, 1953 की सुबह 11ः30 बजे न्यूजीलैंड के एडमंड हिलेरी और नेपाल के शेरपा तेनजिंग नोर्गे ने दुनिया की सबसे ऊंची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट पर कदम रखा था। मानव सभ्यता के इतिहास में यह पहला अवसर था जब 8848। 86 मीटर ऊंचे माउंट एवरेस्ट को सफलतापूर्वक फतह किया गया था।

इस ऐतिहासिक अभियान ने पर्वतारोहण की दुनिया में नयी प्रेरणा का संचार किया। हिलेरी और तेनजिंग की इस महान उपलब्धि ने उन्हें अंतरराष्ट्रीय ख्याति दिलाई और पर्वतारोहण के क्षेत्र में उनके योगदान को अमर कर दिया। ये दोनों 15 सदस्यीय ब्रिटिश अभियान दल का हिस्सा थे, जिसका नेतृत्व कर्नल जॉन हंट, बैरन हंट कर रहे थे। तेनजिंग और हिलेरी की इस सफलता ने पर्वतारोहियों के लिए असंभव प्रतीत होने वाले लक्ष्य को संभव कर दिखाया। इस अद्वितीय उपलब्धि ने माउंट एवरेस्ट को इतिहास के पन्नों में महत्वपूर्ण स्थान दिलाया। इससे न केवल दोनों की प्रसिद्धि दुनियाभर में फैली, बल्कि उन्हें कई उपलब्धियों से भी नवाजा गया।

ब्रिटिश सरकार ने एडमंड हिलेरी को नाइटहुड (सर) की उपाधि दी। एवरेस्ट फतह ने उनकी राजनयिक भूमिका स्थापित करने का कार्य भी किया। हिलेरी भारत व बांग्लादेश में न्यूजीलैंड के उच्चायुक्त और नेपाल में राजदूत भी रहे। वर्ष 2008 में हिलेरी का निधन हुआ और उसी वर्ष से नेपाल ने 29 मई को अंतरराष्ट्रीय माउंट एवरेस्ट दिवस मनाने की शुरुआत की।

यह तिथि एवरेस्ट फतह की तिथि होने के साथ-साथ तेनजिंग नोर्गे की जन्मतिथि भी थी। एवरेस्ट फतह के बाद तेनजिंग कई नेपाली और भारतीयों के लिए नायक बन गये। उन्हें ब्रिटेन का 'जॉर्ज मेडल' और 'ऑर्डर ऑफ द स्टार ऑफ नेपाल' प्रदान किया गया। उनके सम्मान में भारत सरकार तेनजिंग नोर्गे राष्ट्रीय साहसिक पुरस्कार प्रदान करती है।

माउंट एवरेस्ट पर चढ़ाई का जो सिलसिला आज से सात दशक पहले शुरू हुआ था, वह आज भी जारी है। विभिन्न देशों के लोग दुनिया की सबसे ऊंची चोटी को छूने की तमन्ना लिए नेपाल आते हैं। पर्वतारोहण आज नेपाल में पर्यटन उद्योग का एक सशक्त माध्यम बन चुका है। परंतु इससे एवरेस्ट पर भीड़भाड़ बढ़ रही है। इस कारण एवरेस्ट पर कार्बन पदचिह्न भी व्यापक हो रहे हैं, साथ ही यह कचरे के पहाड़ में तब्दील होता जा रहा है।

वर्ष 1953 से अब तक एवरेस्ट फतह के क्रम में 300 से अधिक लोग मारे जा चुके हैं। इस कारण पर्वतारोहियों की सुरक्षा और पर्यावरण संरक्षण के लिए सख्त नियमों की आवश्यकता बढ़ गयी है। नेपाल सरकार को इस दिशा में कदम उठाने होंगे, ताकि माउंट एवरेस्ट की अद्वितीयता और सुंदरता बनी रहे।...

कांग्रेस ने किया उपचुनाव के लिए उम्मीदवारों के नामों का ऐलान

हमारे संवाददाता

देहरादून। बद्रीनाथ सीट और मंगलौर सीट पर कांग्रेस ने उपचुनाव के लिए उम्मीदवारों के नाम पर सस्पेंस खत्म कर दिया है। कांग्रेस ने बद्रीनाथ सीट से कांग्रेस नेता लखपत बुटोला को उम्मीदवार बनाया है। जबकि मंगलौर सीट से काजी निजामुद्दीन पर दांव खेला है।

❑बद्रीनाथ सीट पर लखपत बुटोला व मंगलौर सीट पर काजी निजामुद्दीन होंगे प्रत्याशी

आज सोमवार को कांग्रेस हाईकमान ने लिस्ट जारी कर दोनों सीटों के लिए उम्मीदवार के नामों का ऐलान कर दिया है। बता दें इन दोनों सीटों पर 10 जुलाई को वोटिंग होनी है। जबकि 13 जुलाई को नतीजे आने है। बताते चलें कि बद्रीनाथ सीट से कांग्रेस विधायक राजेंद्र भंडारी लोकसभा चुनाव से पूर्व भाजपा में शामिल हो गए थे। जबकि मंगलौर विधानसभा सीट से बसपा विधायक सरवत करीम का निधन हो गया था। जिसके बाद दोनों सीटें खाली हुई थी।

सूदखोर के यहां चली गोली प्रकरण
परिजनों ने हंगामा कर पुलिस को शव देने से किया इंकार

संवाददाता

देहरादून। सूदखोर के घर से गोली चलने से एक युवक की मौत हो गयी थी जिसके शव को परिजनों ने रखकर हंगामा किया और शव पुलिस को देने से इंकार कर दिया। स्थानीय विधायक ने मौके पर पहुंच लोगों को शांत कराकर पुलिस को शव सौंपा गत दिवस नेहरू ग्राम स्थित डोभाल चौक के पास रहने वाले ब्याजी देवेन्द्र शर्मा उर्फ भारद्वाज के घर से बदमाशों ने गोली चला दी थी जिससे एक की मौत हो गयी थी जबकि दो अन्य गम्भीर रूप से घायल हो गये थे। आज प्रात: मृतक का शव नाली में पडा मिला जिसको लेकर मृतक के परिजनों व स्थानीय लोगों ने जमकर हंगामा करते हुए मौके पर पहुंची पुलिस को शव देने से इंकार कर दिया और आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग की। हंगामे की सूचना मिलते ही स्थानीय विधायक उमेश शर्मा काऊ मौके पर पहुंचे और परिजनों व स्थानीय लोगों को शांत कराकर आश्वासन दिया कि 24 घंटे में हत्यारोपियों को गिरफ्तार कर लिया जायेगा। विधायक के आश्वासन के बाद लोगों ने मृतक का शव पुलिस को सौंपा।

नेहरूग्राम में हुए गोलीकांड से कानून व्यवस्था सवालों के घेरे में: लालचंद

हमारे संवाददाता

देहरादून। नेहरूग्राम डोभाल चौक में गोलीकांड से हुई हत्या और दो लोगों के गंभीर रूप से घायल होने पर कानून व्यवस्था सवालों के घेरे में आ गई है। जिस तरह से खुलेआम फायरिंग की गई, उससे ये लगता है कि बदमाशों को पुलिस का डर नहीं है। मीडिया को जारी बयान के माध्यम से यह बात आज कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा द्वारा कही गयी। उन्होने कहा कि अक्सर देखा गया है कि मोहल्लों में पुलिस की गस्त नहीं होती हैं। रात को लोग सड़कों में शराब पीकर माहौल खराब करते हैं। ऐसे में आम आदमी को दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। उन्होने कहा कि गोलीकांड के सभी आरोपियों को जल्द सलाखों के पीछे डाला जाए। वहीं पुलिस के जरिए इलाकों में रात को गस्त की जाए। रात को खाने पीने की दुकानों को बंद करने का समय तय हो। प्रॉपर्टी और सूदखोरी से जुड़े लोगों का पूर्व इतिहास पता कर उनका बायोडाटा तैयार किया जाए। इस गोलीकांड ने एक बार फिर से कानून व्यवस्था को आड़े हाथ लिया हैं।

सूदखोर के घर हुई फायरिंग में एक... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

क्षेत्री व मनोज नेगी उर्फ मन्नी की हालत चिन्ताजनक बतायी जा रही है। एसएसपी ने बताया कि फरार हमलावरों की पहचान मुजफ्फरनगर निवासी रामवीर व मनीष के रूप में हुई है। रामवीर पहले भी देहरादून में हत्या के मामलों में वांछित चल रहा है तथा वर्तमान में पैरोल पर जेल से बाहर आया हुआ है। जिसकी तलाश जारी है। एसएसपी ने बताया कि इसके साथ ही हत्या व हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज कर लिया गया है तथा घटना के स्पष्ट कारणों का पता नहीं चल सका है। घायलों की स्थिति सही होने के बाद ही कुछ साफ पता चल सकेगा।

पर्यटकों के साथ पुलिस की मारपीट का वीडियो हुआ वायरल

संवाददाता

हरिद्वार। पर्यटकों के साथ पुलिस द्वारा मारपीट किये जाने का वीडियो वायरल होने पर मित्र पुलिस की छवि एक बार फिर सामने आयी है। पुलिस को आरोप है कि पर्यटकों ने पुलिस के साथ अभद्रता की। जबकि वीडियों में इसके विपरित दिखायी दे रहा है।

उल्लेखनीय है कि गत दिवस गंगा दशहरा के दौरान ज्वालापुर थाना पुलिस ने हरिलोक तिराहे पर डयूटी के दौरान कार सवार एक युवक को कार हटाने के लिए कहा तो इस दौरान युवक ने क्या कह दिया इसका तो कुछ पता नहीं चल सका लेकिन पुलिस कर्मियों द्वारा अपनी वर्दी का रौब उसपर पूरी तरह जमाते हुए वीडियो दिखायी दिया। जिसमें पुलिस के एक दरोगा व सिपाही के द्वारा युवक के साथ मारपीट करते हुए उसको धक्के देते हुए ले जाया जाता साफ दिखायी दे रहा है। वहां पर एक महिला द्वारा भी पुलिस कर्मियों से युवक को छोडने की गुहार लगायी जा रही थी यह भी इस वीडियों में साफ दिखायी दिया। पुलिस द्वारा पर्यटकों के साथ मारपीट किये जाने के वहां पर दर्जनों गवाह मौजूद दिखायी दिये। लेकिन यहां पुलिस अपनी गलती छुपाने के प्रयास में लग गयी और महिला सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

❑मारपीट के आरोप में महिला सहित चार लोग गिरफ्तार

पुलिस का आरोप है कि युवक ने पुलिस कर्मियों का गिरेबान पकडा तथा महिला द्वारा पुलिस वालों से अभद्रता की गयी। जबकि इस मामले में वायरल वीडिया इसके विपरित ही दिखायी दिया कि युवक को पुलिस द्वारा पीटा जा रहा है और महिला उसको छोडने की गुहार लगा रही है। अगर पुलिस की भाषा में इसको अभद्रता कहा जाता है तो फिर तो इस अभद्रता से तो कोई भी दो चार हो सकता है। इस मामले में जब एसएसपी हरिद्वार परमेन्द्र डोभाल से फोन पर सम्पर्क करने का प्रयास किया गया तो सम्पर्क नहीं हो सका।

भारी मात्रा में गांजे सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नशा तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने भारी मात्रा में गांजे सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी खुद भी नशे का आदी है जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना रामनगर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर भारी मात्रा में नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया।

इस दौरान पुलिस को पी.डब्लू. डी. तिराहा पम्पापुरी से 200 मी. आमडण्डा की तरफ पुख्ता सड़क से एक संदिग्ध व्यक्ति बैग सहित 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 से 7.168 किग्रा गांजा बरामद किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम रिजवान पुत्र फरगून निवासी मौहल्ला सजन शाहाबाद रामपुर उ.प्र. हाल पता शक्तिनगर पूछड़ी रामनगर बताया। बताया कि मै गांजा पीता हू तथा ये गांजा मे सराईखेत से कम दामो में लेकर आता हूँ और यहाँ अधिक पैसो मे छोटी छोटी पुड़िया में लोगों को बेचता हूं। बहरहाल पुलिस ने उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

गंगा में डुबे युवक का मिला शव

संवाददाता

देहरादून। गंगा में डुबे युवक का शव मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गत दिवस सायं कंट्रोल रूम ऋषिकेश के माध्यम से सूचना प्राप्त हुई थी कि एक व्यक्ति आवास विकास कॉलोनी के पास गंगा नदी में नहाते समय डूब गया है। उक्त सूचना पर चौकी एम्स से पुलिस फोर्स मौके पर पहुंचा तथा जल पुलिस व एसडीआरएफ को घटना के संबंध में अवगत कराया गया था। मौके पर पहुंच कर जानकारी की गई तो ज्ञात हुआ था कि डूबने वाले युवक का नाम प्रतीक शर्मा पुत्र विश्व बंधु शर्मा उम्र 22 वर्ष निवासी लाखनोर नागल रोड सहारनपुर उत्तर प्रदेश है।

उक्त युवक अपने परिजनों के साथ गली नंबर 4 आवास विकास के सामने गंगा नदी में नहा रहा था, अचानक पानी में डूब गया था। मौके पर पुलिस फोर्स, जल पुलिस, एसडीआरएफ की टीम पानी में डूबे हुए व्यक्ति प्रतीक शर्मा की तलाश कर रही थी। आज प्रात: ऋषिकेश पुलिस, जल पुलिस एवं एसडीआरएफ की संयुक्त टीम के द्वारा सर्च अभियान के दौरान उक्त युवक के शव को गंगा नदी से बरामद किया गया है। शव का पंचायतनामा भरकर पोस्टमार्टम की कार्रवाई एम्स अस्पताल में की जा रही है, अग्रिम आवश्यक कार्रवाई जारी है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर चलाया विशेष योग जनजागरण अभियान

संवाददाता

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष साप्ताहिक योग जनजागरण अभियान चलाया गया।

आज यहां अंतराष्ट्रीय योग दिवस के शुभ अवसर पर दून योग पीठ देहरादून द्वारा आयोजित विशेष साप्ताहिक योग जनजागरण अभियान' 'भीषण गर्मी से बचने के लिए टिप्स' के अन्तर्गत गुरु द्रोणाचार्य की तपस्थली पौराणिक श्री टपकेश्वर महादेव मंदिर में विशेष योग जन जागरण अभियान चलाया गया। भगवान श्री टपकेश्वर महादेव की विशेष पूजा अर्चना के साथ-साथ की पवित्र ध्वनि के साथ ध्यान किया गया। लोगो को योग दिवस के पत्रक वितरित किए गए, दून योग पीठ की दोनो शाखाओं में विशेष प्रात: कालीन सत्र में योग साधकों को योग, ध्यान की बारीकियां समझाई गई, दून योग पीठ के संस्थापक आचार्य डा. बिपिन जोशी ने बताया इस प्रचंड गर्मी में हलके योगाभ्यास और प्राणायाम ज्यादा प्रभावी हैं। डॉक्टर जोशी कहते हैं शीतली और शीतकारी प्राणायाम इस प्रचंड गर्मी में बहुत लाभप्रद हैं साथ ही अनुलोम विलोम और उज्जाई प्राणायाम भी काफी लाभ प्रदान करते हैं सुप्त बद्ध कोणासन, विपरित करणी आसान, बालासन और शवासन आदि बहुत ज्यादा प्रभाव डालते है। इस मौसम में पानी और तरल पदार्थ का अधिक से अधिक सेवन करें हल्का और ताजा भोजन ग्रहण करें मसालेदार और भारी भोजन से बचें पुदीना और धनिया का अधिक से अधिक सेवन करें। खट्टे फलों का सेवन भी इस ऋतु में बहुत लाभकारी रहता है पर्याप्त मात्रा में नींद ले अनावश्यक बाहर निकलने से बचें, सांयकाल में भी दोनो केन्द्रों में विशेष योगाभ्यास जारी रहेगा। आज के कार्यक्रम में योग शिक्षिका गीता जोशी, योग शिक्षिका अंबिका उनियाल, योग शिक्षक विनय कुमार, एडवोकेट तनुज जोशी, मयंक जोशी, वैभव जोशी आदि का विशेष सहयोग रहा।

एक नजर

एनआईए करेगी रियासी में बस पर हुए आतंकी हमले की जांच

जम्मू। जम्मू-कश्मीर में यात्रियों से भरी बस पर हुए आतंकी हमले की जांच गृह मंत्रालय ने राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) के हाथ सौंप दी है। यह जानकारी एजेंसी के अधिकारियों ने दी। बता दें कि इस हमले में तीन महिला सहित 9 लोगों की मौत हो गई थी और करीब 41 लोग घायल हो गए थे। जिस बस पर हमला किया गया था, उसमें अधिकांश यात्री उत्तर प्रदेश, राजस्थान और दिल्ली के थे। नौ जून को जम्मू-कश्मीर के रियासी जिले में घात लगाकर आर्तकियों ने बस पर हमला बोल दिया। जब 53 सीटर बस शिव खोड़ी से कटरा स्थित माता वैष्णो देवी के मंदिर की ओर जा रही थी, तभी आतंकवादियों ने हमला बोल दिया था। अब गृह मंत्रालय ने इस घटना की जांच का जिम्मा एनाईए को सौंप दिया है। जम्मू-कश्मीर में सुरक्षा व्यवस्था और वार्षिक अमरनाथ यात्रा की तैयारी की समीक्षा को लेकर की गई एक के बाद एक गृह मंत्री अमित शाह की दो बैठकों के एक दिन बाद ही मंत्रालय ने यह फैसला लिया है। बता दें कि 9 जून को रियासी में हुए आतंकी हमले के बाद एक के बाद एक 11 जून को फिर से चत्तरगल्ला में राष्ट्रीय राइफल्स और पुलिस के ज्वाइंट चेकपोस्ट पर हमला हुआ था। वहीं डोडा जिला के गंडोह में 12 जून को सर्च पार्टी पर फायरिंग की गई थी। इसमें सात सुरक्षा बल के जवान घायल हो गए थे।

झारखंड में एक महिला समेत चार 4 नक्सली मुठभेड़ में ढेर

नई दिल्ली। झारखंड में सुरक्षाबलों को नक्सलियों के खिलाफ बड़ी कामयाबी मिली है। अधिकारियों ने बताया कि झारखंड के पश्चिमी सिंहभूम जिले में सोमवार तड़के पुलिस के साथ मुठभेड़ में एक महिला समेत चार नक्सली मारे गए हैं। उन्होंने बताया कि मुठभेड़ टोंटो और गोइलकेरा इलाके में हुई है। झारखंड पुलिस के प्रवक्ता और आईजी (ऑपरेशंस) अमोल वी होमकर ने बताया, मुठभेड़ में चार माओवादी मारे गए, जबकि दो को गिरफ्तार कर लिया गया है। आईजी ने बताया कि मारे गए चार माओवादियों में एक जोनल कमांडर, एक सब-जोनल कमांडर, एक एरिया कमांडर और संगठन का एक कैडर था। एक महिला नक्सली सहित दो अन्य को भी गिरफ्तार किया गया और उनमें से एक संगठन का एरिया कमांडर है। एक अन्य पुलिस अधिकारी ने बताया कि टीम तलाशी अभियान पर निकली थी। इसी दौरान घात लगाकर बैठे नक्सलियों ने गोलीबारी शुरू कर दी और पुलिस ने भी जवाबी फायरिंग की जिसमें चार नक्सली मारे गये। उन्होंने कहा कि तलाशी अभियान अभी भी जारी है। बता दें कि अभी दो दिनों पहले ही झारखंड से सटे छत्तीसगढ़ में भी नक्सलियों के खिलाफ सुरक्षाबलों ने बड़ा ऑपरेशन चलाया था और 8 नक्सलियों को मार गिराया था। यह मुठभेड़ छत्तीसगढ़ के नारायणपुर-अबूझमाड़ में हुई थी। इस ऑपरेशन में एक जवान भी घायल हुआ था।

अब फ्लाइट में यात्री को खाने में मिला ब्लेड

नई दिल्ली। एयर इंडिया की बेंगलुरु-सैन फ्रांसिस्को (यूएस) जाने वाली फ्लाइट में बड़ी लापरवाही सामने आई है। टाटा समूह के स्वामित्व वाली एयर इंडिया फ्लाइट में पैसेंजर को खाने में मेटल का ब्लेड मिला है। इंटरनेशनल फ्लाइट में हुई इस बड़ी लापरवाही को लेकर एयरलाइंस कंपनी ने भी अपनी गलती मानी है। इसी के साथ बयान जारी करते हुए माफी मांगी है। एयर इंडिया के मुख्य ग्राहक अनुभव अधिकारी राजेश डोगरा ने कहा, एयर इंडिया इस बात की पुष्टि करता है कि हमारी एक फ्लाइट में एक गेस्ट के खाने में वस्तु मिली थी। जांच के बाद यह पता चला है कि यह हमारे खानपान भागीदार की सुविधाओं में इस्तेमाल की जाने वाली सब्जी प्रोसेसिंग मशीन से आई थी। उन्होंने आगे कहा कि हमने अपने खानपान भागीदार के साथ मिलकर ऐसी किसी भी घटना को रोकने के लिए उपायों को मजबूत करने पर काम किया है, जिसमें प्रोसेसर की अधिक बार जांच करना शामिल है, खासकर किसी भी कठोर सब्जी को काटने के बाद। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक एयर इंडिया की बेंगलुरु से सैन फ्रांसिस्को जाने वाली फ्लाइट में एक पैसेंजर को भुने हुए शकरकंद और अंजीर चाट के अपने इन-फ्लाइट भोजन में ब्लेड जैसा दिखने वाला धातु का टुकड़ा मिला। अपनी निराशा व्यक्त करने के लिए यात्री ने सोशल मीडिया पर उसकी तस्वीरें साझा कीं, जिससे संभावित जोखिम पर जोर दिया।

बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया ईद उल अजहा

संवाददाता

देहरादून। ईद उल अजहा पर मस्जिदों में नमाज अता कर देश में खुशहाली व भाईचारे की दुआ मांगी।

आज यहां ईद उल अजहा बड़े हर्ष उल्लास के साथ मनाई गई सभी मस्जिदों और ईदगाहों में नमाज अदा कि गई शहर के हरबंस वाला घिसर पड़ी की मस्जिद आयशा में इमाम मौलवी इमरान साहब ने नमाज अदा कराई मौलवी कारी इमरान साहब ने लोगों को खिताब करते हुए कहा कि ईद उल अजहा का दिन खुशी के साथ साथ कुर्बानी करने का दिन है अल्लाह हमारी मोहब्बत और जज्बे को देखता है हमे पूरी नेक नियति के साथ सभी अरकानो को इस तरहां पूरा करना चाहिए जिससे अल्लाह हम से राजी हो जाए। हर काम हमे उसकी रजा के लिएं करना चाहिए जानवर की कुर्बानी पेंगंबर हजरत इब्राहीम अलेहिस्सलाम की सुन्नत को अदा करते हुए हम हर तरहां की बुराइयों को अपने अंदर से खत्म कर एक दूसरे से मिले और एक दूसरे के लिए और मुल्क के कमियाबी और तरक्की, चेन सुकून और भाई चारे के

लिएं दुआएं करें। मुल्क में चैन सुकून रहे और भाईचारा बना रहे कुर्बानी से पहले जानवर का भी पूरी तरहां ख्याल रखें और कुर्बानी करते वक्त ये भी ध्यान रहे कि हमारी कुर्बानी पूरी तरहां से सही तरीके से हो और हमारे दीनी अरकान को पूरा करने में हमसे कोई चूक ना हो और हम कुर्बानी को इस तरह से करें जिससे हमारे वतन वासियों, पड़ोसियों को किसी तरह की कोई परेशानी न हो और साफ सफाई का पूरी तरहां ख्याल रखें।

मौलवी इमरान साहब ने नमाज के बाद दुआ की इसमें पूरे आलम, पूरी दुनियां के इंसानों और मुल्क हिंदुस्तान के लिए अमन,शांति, सुकून खेरोबरकत भाईचारे की दुआएं की गई। इस अवसर पर सदर मास्टर मोहम्मद नासिर, नसीबुद्दीन, अब्दुल कादिर, तासीन साहब, फिरोज, कासिम, आरिफ वारसी सहित सैकड़ों लोगों ने नमाज अदा की।

हिस्ट्रीशीटर पंकज व विनय क्षेत्री की हत्या में भी शामिल था रामवीर

संवाददाता

देहरादून। भारद्वाज के घर पर फायरिंग कर एक की हत्या करने वाला रामवीर पूर्व में भी हिस्ट्रीशीटर पंकज व विनय क्षेत्री हत्याकाण्ड में भी शामिल रहा है। जो वर्तमान में पैरोल पर जेल से बाहर है। उल्लेखनीय है कि कुछ वर्ष पूर्व अजबपुर निवासी विनय क्षेत्री की गोली मारकर हत्या कर दी गयी थी। जिसमें पुलिस ने मृतक की पत्नी के साथ ही रामवीर सहित चार लोगों को नामजद किया गया था। जिसके बाद वह जेल गया था तथा जमानत पर छूटा था। जिसके बाद उसने यहां पर आना जाना शुरू कर दिया। यहां पर जमीनों की खरीद फरोख्त व विवादित जमीनों पर कब्जा करने के धंधे में लिप्त हो गया था। जिसके चलते इसके द्वारा नेहरू कालोनी क्षेत्र के हिस्ट्रीशीटर पंकज के यहां भी आना जाना था। वहीं किसी बात को लेकर इसकी पंकज से अन्दर खाने रंजिश हो गयी और इसने पंकज को ठिकाने लगाने का मन बना दिया। इसी दौरान करीब साढे तीन साल पहले रामवीर पंकज को साथ लेकर खतौली की तरफ गया था तथा रास्ते में गाडी के अन्दर ही पंकज की गोली मारकर हत्या कर उसके शव को कार की डिग्गी में रखकर जा रहे थे तभी इनकी कार पंचर हो गयी और वह पंकज की लाश व कार को छोडकर फरार हो गये। जब खतौली पुलिस को लावारिस कार का पता चला तो उन्होंने उसकी तलाशी ली तो कार की डिग्गी से पंकज का शव मिलने से सनसनी फैल गयी और उन्होंने जब शव की शिनाख्त करायी तो पता चला कि मृतक नेहरू कालोनी क्षेत्र का हिस्ट्रीशीटर बदमाश पंकज है। जिसके बाद खतौली पुलिस ने दून पुलिस से सम्पर्क कर सारी जानकारी दी थी।

एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट की तत्परता से रुकी नाबालिग की शादी

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। नाबालिक लड़की की शादी किये जाने की सूचना मिलने पर एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट द्वारा त्वरित कार्यवाही करते हुए उक्त शादी को रूकवा दिया गया है। जिसके बाद दोनो पक्षों के परिजनों को कांउसलिंग करा कर लड़की को परिजनों की सुपर्दगी में दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज एण्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट पिथौरागढ़ को सूचना मिली कि, थाना नाचनी क्षेत्रान्तर्गत एक नाबालिग लड़की की शादी होने जा रही है। उक्त मामले को गम्भीरता से लेते हुए पुलिस अधीक्षक पिथौरागढ़, श्रीमती रेखा यादव के आदेशानुसार, एन्टी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट एवं चाइल्ड हेल्प लाइन टीम नाचनी पहुँची, जहाँ थाना नाचनी पुलिस से उक्त सम्बन्ध में जानकारी करने के पश्चात दोनों पक्षों को थाना नाचनी बुलाया गया तथा लड़की का जन्म प्रमाण पत्र चैक किया गया तो उसकी उम्र- 18 वर्ष से कम होना पाया गया। जिस पर पुलिस टीम द्वारा चाइल्ड

हेल्पलाइन के समक्ष दोनों पक्षों की काउन्सलिंग की गयी तथा बाल विवाह से सम्बन्धित कानून के बारे में जानकारी देते हुए बताया गया कि नाबालिग की शादी कराना कानूनन अपराध है। दोनों परिवारों द्वारा अपनी गलती स्वीकार करते हुए बताया कि उन्हें कानून की जानकारी नहीं थी, अब वह दोनों के बालिग होने पर ही उनकी शादी करेंगे, जिस सम्बन्ध में उनके द्वारा लिखित प्रार्थना पत्र दिया गया। काउन्सलिंग के पश्चात लड़की को सकुशल उसके परिजनों के सुपुर्द किया गया है।

गैस गोदाम से 105 सिलेण्डर चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने गैस गोदाम से 105 गैस के सिलैण्डर चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बुल्लावाला स्थित एचपी गैस एजेंन्स के प्रबंधक शहवाज अली ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि आज प्रातः जब वह एजेंसी में पहुंचा तो उसने देखा कि गोदाम के ताले टूटे हुए थे तथा अन्दर से 70 घरेलु व 35 कमर्शियल गैस के सिलैण्डर गायब थी।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।