बृहस्पतिवार
20 जून 2024

पृष्ठ 4
मीठी ड्रिंक्स की लालसा को कम...

पृष्ठ 5
कल्कि 2898 एडी के सामने आया...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 137
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

मुहब्बत त्याग की माँ है। वह जहाँ जाती है अपने बेटे को साथ ले जाती है।

– सुदर्शन

राज्य में भूमि खरीदने वाले बाहरी व्यक्तियों को भरना होगा घोषणा पत्र: धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि जो भी बाहरी व्यक्ति राज्य में जमीन खरीदने के लिए आ रहे हैं, उनसे निर्धारित प्रारूप पर घोषणा पत्र भरवाया जाए।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में उच्च स्तरीय बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिये कि कानून-व्यवस्था का सख्ती से पालन करवाया जाए। राज्य में रह रहे बाहरी लोगों को सघनता से सत्यापन किया जाए। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिये कि जो भी बाहरी व्यक्ति राज्य में जमीन खरीदने के लिए आ रहे हैं, वे किस उद्देश्य से जमीन खरीद रहे हैं। आपराधिक विवरण के साथ ही भूमि क्रय करने का उद्देश्य भी बताना पड़ेगा। इसका उनसे निर्धारित प्रारूप पर घोषणा पत्र भरवाया जाए। बाहरी लोगों के जमीन खरीदने से पहले इसकी भी सघनता से जांच करवाई जाए कि उन पर कहीं कोई आपराधिक मामला न चल रहा हो, जांच के दौरान यदि किसी व्यक्ति पर आपराधिक मामला पाया जाता है, तो प्रारूप पर उसका स्पष्ट उल्लेख हो। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिये हैं कि आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों को चिन्हित किया जाए। उन्होंने कहा कि कानून-व्यवस्था के साथ खिलवाड़ करने वालों के खिलाफ सख्त कारवाई की जायेगी। मुख्यमंत्री ने मुख्य सचिव को निर्देश दिये कि वनाग्नि, पेयजल, और बिजली की समस्याओं को दूर करने के लिए नियमित बैठक कर समीक्षा की जाए। आगे इस तरह की समस्याएं न हों, इसके लिए जो भी प्रभावी उपाय किये जाने हैं, जल्द किये जाएं। कार्यों में लापरवाही करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जाए। आपदा प्रबंधन और आगामी कांवड़ के दृष्टिगत सभी तैयारियां पूर्ण रखने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये हैं।

उन्होंने कहा कि शासन के वरिष्ठ अधिकारी नियमित सभी जिलाधिकारियों के संपर्क में रहें, जनपदों से किसी भी प्रकार की सहायता के अनुरोध पर उनका यथाशीघ्र समाधान किया जाए। मुख्यमंत्री ने बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिये कि यह सुनिश्चित किया जाए कि सरकार द्वारा विभिन्न विभागों के माध्यम से चलाई जा रही जन कल्याणकारी योजनाओं की धनराशि लाभार्थी को डी.बी.टी के माध्यम से जल्द मिले। वित्त विभाग और सूचना प्रौद्योगिकी विभाग इसकी त्वरित कार्यवाही करे। जन समस्याओं का समाधान शीघ्रता से किया जाए। जल संरक्षण और संवर्द्धन के साथ ही व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण के लिए अभियान चलाने के निर्देश भी मुख्यमंत्री ने दिये। ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

गोलीकाण्ड के विरोध में प्रदर्शन कर रहे 10 लोगों को पुलिस ने किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। डोभाल चौक पर हुए गोलीकाण्ड के विरोध में शहर बंद के आहवान का असर नहीं दिखने पर प्रदर्शन करने पहुंचे 10 लोंगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनका शांतिभंग में चालान कर न्यायालय में पेश किया गया।

उल्लेखनीय है कि 16 जून की रात्रि डोभाल चौक निवासी सोनू भारद्वाज के घर से हुई फायरिंग से एक की मौत हो गयी जबकि दो गम्भीर रूप से घायल हो गये थे। जिसके बाद पुलिस ने तत्काल घटनास्थल से सोनू भारद्वाज सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर लिया था जबकि मुख्य आरोपी रामवीर को पुलिस ने राजस्थान से गिरफ्तार किया था। इस मामले में पुलिस ने सभी सात आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। जबकि दो अन्य आरोपियों को हरिद्वार के बहादराबाद पुलिस ने घेरने का प्रयास किया तो उन्होंने पुलिस टीम पर फायर झोंक दिया जिसपर कार्यवाही करते पुलिस ने दोनों को घायल अवस्था में गिरफ्तार कर लिया दोनों के पैरों में गोली लगी थी। घटना के विरोध में गत दिवस क्षेत्रीय लोगों ने डोभाल चौक के पास व सोनू भारद्वार के घर के बाहर धरना प्रदर्शन कर सोनू भारद्वाज के अवैध निर्माण को ध्वस्त करने की मांग की गयी थी। इस दौरान कुछ गुस्साये लोगों ने भारद्वाज के मकान के गेट को तोडकर ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

अतीक अहमद की बहू की 5 करोड़ की कोठी पर चला बुलडोजर

प्रयागराज । माफिया अतीक अहमद के भाई अशरफ की फरार पत्नी जैनब फातिमा के घर पर आज बुलडोजर चल गया है। यह कार्रवाई वक्फ बोर्ड की 50 करोड़ की संपत्ति हड़पने के मामले में प्रशासन द्वारा की गई है। पुलिस की मानें तो अशरफ ने वक्फ बोर्ड की जमीन पर जैनब के लिए 5 करोड़ की आलीशान कोठी बनवाई थी। मामला प्रयागराज के सल्लाहपुर का है। यहीं पर वक्फ बोर्ड की जमीन थी, जिस पर जैनब फातिमा के लिए अशरफ ने आलीशान कोठी का निर्माण कराया था। बुलडोजर की कार्रवाई के दौरान एसीपी धूमनगंज वरुण कुमार के नेतृत्व में दो एसीपी, पूरामुफ्ती, धूमनगंज, एयरपोर्ट थानों की फोर्स मौके पर मौजूद रहीं। जैनब फातिमा के जिस आलीशान घर पर बुलडोजर चलाया जाएगा उसकी कीमत पांच करोड़ रुपये बताई गई। यह घर सात बीघा जमीन पर बना हुआ था। 50 करोड़ की जमीन पर अशरफ की पत्नी जैनब, उसके भाई जैद और सद्दाम ने कब्जा किया हुआ था।

नीट-यूजी की काउंसलिंग पर रोक लगाने से सुप्रीम कोर्ट का इनकार

नई दिल्ली। नीट-यूजी 2024 परीक्षा रद्द करने के मामले में सुप्रीम कोर्ट में आज अहम सुनवाई हुई। जस्टिस विक्रम नाथ और एस वी एन भाटी की बेंच चार याचिकाएं ट्रांसफर कराने वाली एनटीए की अर्जी पर भी सुनवाई की। कोर्ट ने काउंससिंग पर रोक लगाने से इनकार कर दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने नीट यूजी मामलों में हाईकोर्ट में चल रहे सभी मामलों पर रोक लगा दी है और नोटिस जारी किया है। अगली सुनवाई 8 जुलाई को होगी। कोर्ट ने एनटीए को कहा नोटिस जारी करें और 8 जुलाई तक जवाब दें और लंबित याचिका के साथ टैग करें।

याचिकाकर्ता के वकील ने कोर्ट से नीट यूजी काउंसलिंग प्रक्रिया पर रोक लगाने की मांग की थी, लेकिन बेंच ने इससे इनकार कर दिया। बेंच ने कहा कि नहीं हम ऐसा नहीं कर रहे हैं। अगर परीक्षा जारी रही तो काउंसलिंग भी जारी रहनी चाहिए, चिंता न करें। वकील ने कहा कि ये छात्र मेघालय केंद्र में उपस्थित हुए, उन्होंने 45 मिनट गंवाए हैं, उन्हें 1563 छात्रों का हिस्सा होना चाहिए। ताकि इन्हें भी री-नीट एग्जाम देने का मौका मिले। इस पर सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि यूनियन और एनटीए को जवाब देने दें। 8 जुलाई तक जवाब दाखिल किया जाए।

❑एनटीए और केंद्र सरकार को जारी किया नोटिस

इससे पहले, मंगलवार को सुप्रीम कोर्ट ने नीट-यूजी 2024 परीक्षा आयोजित करने में किसी भी लापरवाही के खिलाफ सख्त कार्रवाई की आवश्यकता पर जोर दिया।

जस्टिस विक्रम नाथ और एसवीएन भट्टी की अवकाश पीठ ने टिप्पणी की, ‘अगर किसी की ओर से 0.001 प्रतिशत भी लापरवाही हुई है, तो उससे पूरी तरह निपटा जाना चाहिए। इन सभी मामलों को प्रतिकूल मुकदमेबाजी के रूप में नहीं माना जाना चाहिए।

दून वैली मेल

संपादकीय

मौसम का खतरनाक मिजाज

कल शाम तक जिस उत्तराखण्ड राज्य में आसमान से आग बरस रही थी वहीं कुछ मिनटों में अचानक मौसम का मिजाज इतनी तेजी से बदला कि देखते ही देखते पारा 15 से 16 डिग्री तक नीचे लुढ़क गया। तेज आंधी और उसके साथ झमाझम बारिश ने पारे को 38 डिग्री से 24 पर लाकर पटक दिया। जो बीते 20 दिनों से रात में भी 28 से नीचे आने का नाम नहीं ले रहा था। सर्वकालिक रिकार्ड के साथ 43.30 डिग्री तक पहुंचे इस पारे ने उत्तराखण्ड वासियों को परेशान कर रखा था। मगर उससे निजात मिलने की कोई उम्मीद नहीं दिख रही थी। सिर्फ दो घंटे में ही इस मौसम के बदले मिजाज से जैसे राहत की बरसात हो गयी। मगर इस तरह के बड़े बदलाव आम आदमी ही नहीं सभी जीवधारियों के जीवन के लिए राहत देय कम नुकसान देय ज्यादा होते है। आम तौर पर जब मौसमी बदलाव का दौर होता है तो डाक्टरों द्वारा इस बात की सलाह दी जाती है कि उस समय और अधिक अहतियात बरतने की जरूरत होती है। उत्तराखण्ड के लोगों को खास तौर पर वैसे मौसम के मिजाज की उम्मीद नहीं होती है जैसा वह इस साल देख रहे है। राज्य के मैदानी हिस्सो में ही नहीं इस साल पहाड़ी इलाकों में भी भीषण गर्मी का प्रकोप देखा गया है। गर्मी के कारण प्राकृतिक जल स्रोतों का बड़ी संख्या में सूखना और ग्लेशियरों के तेजी से पिघलने को लेकर पर्यावरण विद चिंतित है। दरअसल मौसम के मिजाज में आने वाला यह परिवर्तन कोई एक दो महीने या साल में नहीं आया है। राज्य बनने के बाद उत्तराखण्ड के प्राकृतिक स्वरूप धीरे-धीरे होने वाले उस परिवर्तन का ही नतीजा है जिससे अनजान बनने की कोशिशें की जाती है। उत्तराखण्ड राज्य गठन के बाद शहरी क्षेत्रों में अनियोजित निर्माण और आबादी के साथ वाहनों की संख्या में हुई भारी वृद्धि के दीर्घकालीन परिणामों पर कभी गौर नहीं किया गया है। सड़कों के निर्माण के लिए हो या फिर भवनों के निर्माण के लिए पेड़ो का जिस तरह से अंधाधुंध कटान पिछले 20 सालों से जारी है वह किसी से छिपा हुआ नहीं है। राज्य बनने से पहले दून में जहां पंखो तक का इस्तेमाल भी रश्मि तौर पर किया जाता था अब वहां पंखों की उपयोगिता समाप्त हो चुकी है। अब बिना कूलर और एसी के गुजारा नहीं हो पा रहा है। पेड़ो का जो कटान हो रहा है वह तो हो ही रहा है। इसके साथ राज्य के जंगलों जो बरसात के चार माह को छोड़कर शेष समय धधकते ही रहते है और वन महकमा इस वनाग्नि को रोकने में नाकाम रहता है। वहीं सूबे के पर्यावरण को असंतुलित बनाने में बड़ी भूमिका निभा रहा है। भले ही यह पहली बार हुआ हो जब लोगों को यह अहसास हुआ है कि अब पहाड़ और मैदान के मौसम में कोई फर्ख नही रहा है। लेकिन आने वाले सालों में यह हर बार महसूस होने वाला है। जब उत्तराखण्ड को भी उत्तर प्रदेश और हरियाणा, पंजाब की तरह मौसम की विसंगतियों की गम्भीर मार झेलनी पड़ेगी। इस मौसम के मिजाज में इस तरह के खतरनाक बदलाव साल में कई बार झेलने के लिए उत्तराखण्ड के लोगों को तैयार रहना चाहिए। मौसम का यह मिजाज आने वाले समय में अन्य राज्यों की तरह उत्तराखण्ड को लोगों को झेलना पड़ेगा।

बिजली पानी की व्यवस्था सुधारे अधिकारी:मोर्चा

विकासनगर (सं)। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि अधिकारी बिजली पानी की व्यवस्था में सुधार लाये वर्ना आरपार की लड़ाई लड़ी जायेगी। आज यहां जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने पत्रकारों से वार्ता करते हुए कहा कि क्षेत्र में बिजली- पानी की कटौती ने आमजन का जीना मुश्किल कर दिया है, जिसको मोर्चा कतई बर्दाश्त नहीं करेगा। नेगी ने कहा कि विगत कई दिनों से बिजली कटौती को लेकर जनता का आक्रोश इस कदर बढ़ा कि गुस्साए जनप्रतिनिधियों एवं आमजन ने बिजली दफ्तर पर धावा बोला, जो कि गुस्से की परिणिति थी, लेकिन विभाग द्वारा मुकदमा कायम करवाकर बहुत ही गैर जिम्मेदाराना काम किया है। विद्युत विभाग के अधिकारियों को जनहित में मुकदमा तुरंत वापस लेना चाहिए। नेगी ने कहा कि जल संस्थान के अधिकारियों की लापरवाही भी लोगों की परेशानी का सबक बन रही है। बिजली कटौती की दिशा में विभाग को जनरेटरों का सहारा लेना चाहिए। मोर्चा ने चेतावनी देते हुए कहा कि अगर विद्युत-जल संस्थान के अधिकारियों ने व्यवस्था में सुधार नहीं किया तो आर-पार की लड़ाई लड़ी जाएगी। पत्रकार वार्ता में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व हाजी मोहम्मद असद मौजूद थे।

इन्द्र सोममिमं पिब मधुमन्तं चमू सुतम्।
अस्मे रयिं नि धारय वि वो मदे सहस्रिणं पुरूवसो विवक्षसे।।
(ऋग्वेद १०-२४-१)

हे अनंत धन के स्वामी ! हम अपनी श्रद्धा,प्रेम,और उत्तम कर्मो का सोम आपको अर्पित करते हैं। पृथ्वी से आकाश तक जो आपके आनंद का मधु फैला है वह हमें भी प्राप्त हो। हजारों प्रकार के आपके धन हमें भी प्राप्त हो।

लघु व्यापारियों को नहीं मिल रहा सरकारी योजनाओं का लाभ:चोपड़ा

संवाददाता

हरिद्वार। लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपडा ने कहा कि निगम प्रशासन की लापरवाही की वजह से रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को सरकारी योजनाओं का लाभ नहीं मिल पा रहा है।

आज यहां रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों के एकमात्र संगठन लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अध्यक्षता में उत्तरी हरिद्वार के फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने भारी तादाद में प्राचीन काली मंदिर, भीमगोडा के प्रांगण में बैठक का आयोजन किया बैठक का संचालन जिला अध्यक्ष राजकुमार द्वारा किया गया। बैठक के माध्यम से मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, शहरी विकास मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल से संयुक्त रूप से मांग की धर्म नगरी हरिद्वार में रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को प्रधानमंत्री आत्मनिर्भर योजना राष्ट्रीय आजीविका मिशन राष्ट्रीय पथ विक्रेता संरक्षण विनियमन उत्तराखंड नगरी फेरी नीति नियमावली के नियमअनुसार भीमगोडा, काली मंदिर, कांगड़ा घाट, पंतदीप पार्किंग, खड़खड़ी, भूपतवाला सप्तऋषि, लाल माता मंदिर, हर की पौड़ी उत्तरी हरिद्वार के इत्यादि क्षेत्रों में रेडी पटरी लगाकर अपने परिवार का पालन पोषण करने वाले स्थानीय कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को वेंडिंग जोन के रूप में व्यवस्थित व स्थापित किए की मांग को दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा हरिद्वार नगर निगम प्रशासन की लापरवाही की वजह से रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स लघु व्यापारियों को नहीं मिल पा रहा है सरकारी योजना का लाभ जबकि नगर निगम प्रशासन द्वारा उत्तरी हरिद्वार के 8 स्थलों को वेंडिंग जोन के रूप में वर्ष 2012 में चिन्हित किया जा चुका है। बैठक में प्रमुख रूप से अपने विचार व्यक्त करते लघु व्यापारियों में सुनील कुमार, राजेंद्र सिंह, नितेश सैनी, किशनकश्यप, राजेंद्र अग्रवाल, सनी पवार, पवन सिंह, संदीप कुमार, ममता ठाकुर, सुमित्रा देवी, पार्वती देवी, पुष्पा,विजय लक्ष्मी आदि शामिल रहे।

बंधक बनाकर लूटे एक लाख रूपये व चेन

देहरादून (सं)। बंधक बनाकर एक लाख रूपये व चेन लूटने के मामले में पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गढी मयचक निवासी सरस्वती देवी ने न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि मदन सिंह व विक्रम सिंह नेगी अपने साथियों के साथ उसके घर में घुस आये और उनके साथ मारपीट करते हुए उसको व उसके पति को गाडी में बैठाकर अपने साथ बंधक बनाकर ले गये जहां पर उन्होंने उसके पति की जेब से एक लाख रूपये व उसके साथ छेड़छाड करते हुए उसके गले की चेन लूट लीं। न्यायालय के आदेश पर ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

चोरों ने चुरायी विद्यालय से नल की टोटियां

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने राजकीय प्राथमिक विद्यालय रामगढ के शौचालयों के ताले तोडकर नल की टोटियां चोरी कर ली।

आज यहां चोरों ने राजकीय प्राथमिक विद्यालय रामगढ़ से पाँच नल (टोंटियाँ) चुरा ली तथा शौचालयों के ताले तोड़ने का प्रयास किया। विद्यालय के प्रधानाध्यापक अरविन्द सोलंकी ने बताया कि आजकल विद्यालय में गर्मियों की छुट्टियां हैं परंतु वह प्रत्येक सप्ताह विद्यालय में लगाये फूल-पौधों तथा किचन गार्डन में उगायी जा रही सब्जियों को पानी देने के लिये विद्यालय आते हैं। आज विद्यालय पहुँचने पर देखा कि पीने के पानी की टंकी में लगे हुए लॉन्ग हैंडल वाले पीतल धातु से निर्मित चार नल तथा शौचालय के बाहर लगी वॉश बेसिन से एक नल चोरों द्वारा चुरा लिये गये हैं और दो शौचालयों के ताले तोड़ने का भी प्रयास किया गया है। प्रधानाध्यापक द्वारा घटना की सूचना तत्काल पुलिस को दी गयी, जिस पर पुलिसकर्मी तुरन्त विद्यालय पहुँचे और घटनास्थल का मुआयना किया। उन्होंने घटनास्थल के फोटो लिये और आसपास के लोगों से जानकारी जुटाई। विद्यालय के प्रधानाध्यापक अरविन्द सोलंकी ने कहा कि शिक्षा के मंदिर में इस तरह चोरी करना अत्यंत निंदनीय है, ऐसे लोगों को पकड़कर कठोर दण्ड दिया जाना चाहिये ताकि फिर कोई इस तरह का दुस्साहस न कर सके। उन्होंने पुलिस से क्षेत्र में रात्रि गश्त बढ़ाने का भी अनुरोध किया।

सिद्ध चक्र महामण्डल विधान विश्व शांति महायज्ञ के साथ सानन्द सम्पन्न

संवाददाता

देहरादून। सिद्ध चक्र महामण्डल विधान विश्व शांति महायज्ञ के साथ सानन्द सम्पन्न हुआ। आज यहां श्री 1008 सिद्धचक्र महामंडल विधान आराधना श्री दिगम्बर जैन पंचायती मंदिर एवं जैन भवन, गांधी रोड देहरादून पर पावन प्रेरणा, निर्देशन एवं सानिध्य परम पूज्य गिरनार पीठाधीश कर्मयोगी क्षुल्लकरत्न श्री समर्पण सागर महाराज के सानिध्य मे जिसमें पावन आशीर्वाद परम पूज्य गिरनार गौरव आचार्य निर्मल सागर महाराज, परम पूज्य आचार्य वासुपूज्य सागर महाराज का विधानाचार्य पंडित ज्योतिषाचार्य डॉ. सम्मेद जैन (उपाध्याय) महाराष्ट्र ,संगीतकार संतोष पार्टी बड़ौत द्वारा किया गया।

इस अवसर पर पूज्य 105 समर्पण सागर महाराज ने कहा कि सिद्धचक्र का अर्थ है सिद्धों का समूह। तीनलोक के अग्रभाग पर अनन्तानन्त सिद्ध विराजमान रहते हैं। उन सबको सिद्धचक्र विधान के माध्यम से नमन किया गया है। अष्टान्हिका पर्व में प्रायः सभी जगह सिद्धचक्र विधानों के आयोजन देखे जाते हैं क्योंकि मैना सुन्दरी ने अष्टान्हिका में इसकी विधिवत् आराधना करके अपने पति एवं सात सौ कुष्ठियों का कुष्ठ रोग दूर किया था।

'सिद्ध' यह शब्द विशेष मंगलसूचक है। इस पद के नामोच्चारण से अनेक कार्यों की सिद्धि होती है। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए मीडिया संयोजक मधु जैन ने बताया कि श्री सिद्ध महामंडल विधान श्री 13 तारीख से चल रहा था जिस मे सिद्ध चक्र विधान का जिसमे जो अब तक अनंतानंत सिद्ध हुए एवं हो रहे तथा होंगे ऐसे सिद्ध भगवान के गुणों की आराधना 8, 16, 32, 64, 128, 512, 1024 इस तरह क्रमशः वृद्धिगत क्रम से अनन्तानन्त सिद्ध भगवान के गुणो की आराधना की गई और भगवान के सहस्त्र नाम की आराधना और हवन कर यज्ञ समाप्त किया गया।

कार्यक्रम में संपुर समाज ने भाग लिया कार्यक्रम के पश्चात सभी के लिए भोजन प्रसाद की व्यवस्था की गई थी। श्रीमती अलका, ममता, दिव्या, मोहित, मोहक, स्वदेश, विनोद, अशोक, मुकेश जैन, सचिन जैन, संदीप जैन, सुनील, मनोज आदि उपस्थित थे।

बच्चों की सुरक्षा को लेकर सवालिया निशान

भगवती प्रसाद डोभाल

पिछले माह दिल्ली में बेबी केयर सेंटर में आग लगने से जो हादसा हुआ, उससे नर्सिंग होम और बेबी केयर सेंटर्स में बच्चों की सुरक्षा को लेकर सवालिया निशान लग गए हैं। इस हादसे के बाद जांच में बहुत सारी खामियां मिल रही हैं।

बेबी केयर सेंटर नर्सिंग होम के पंजीकरण पर संचालित किया जा रहा था और इसका लाइसेंस भी 31 मार्च, 2024 को समाप्त हो चुका था। इसका रिन्यूअल नहीं कराया गया था। मौके पर आग बुझाने का कोई भी उपकरण मौजूद नहीं था और न ही किसी फायर फाइटिंग सिस्टम को लगाने का प्रयास किया गया था। आपातकालीन स्थिति में इमारत से बाहर निकलने के लिए कोई दूसरा रास्ता भी नहीं था।

इस घटना ने लोगों को दिल्ली में संचालित अन्य निजी नर्सिंग होम, बेबी केयर सेंटर, निजी क्लिनिक और अस्पतालों की सुरक्षा व्यवस्थाओं के बारे में सोचने के लिए मजबूर कर दिया है। इन अस्पतालों और नर्सिंग होम को चलाने के लिए किन नियमों का पालन करना पड़ता है और कहां से लाइसेंस लेना पड़ता है; इस संबंध में कुछ जानकारियां हैं- सबसे पहले दिल्ली में नर्सिंग होम चलाने के लिए दिल्ली सरकार के डायरेक्टर जनरल ऑफ हेल्थ सर्विसेज से नर्सिंग होम एक्ट के तहत लाइसेंस लेना होता है। डीजीएचएस कार्यालय में पंजीकरण के लिए आवेदन करना होता है। इसके बाद डीजीएचएस कार्यालय की ओर से नर्सिंग होम बिल्डिंग का निरीक्षण किया जाता है; यदि बिल्डिंग नियमों के तहत सही पाई जाती है, तो नर्सिंग होम चलाने का लाइसेंस दिया जाता है। दिल्ली का मास्टर प्लान 2021 के तहत जांच की जाती है कि उस रेजिडेंशियल एरिया, जहां सडक् की चौड़ाई 9 मीटर या उससे अधिक हो, में क्या नर्सिंग होम या अस्पताल चलाने के लिए स्वीकृति दी जा सकती है।

दूसरा, दिल्ली के फायर एक्ट के तहत फायर विभाग से नर्सिंग होम या अस्पताल चलाने के लिए एनओसी तब लेनी होती है, जब उस बिल्डिंग की ऊंचाई नौ मीटर से ज्यादा हो। बिल्डिंग की ऊंचाई नौ मीटर या उससे कम हो, तब एनओसी की जरूरत नहीं होती। तीसरा, चाइल्ड बेबी केयर सेंटर के लिए अलग से परमिशन की जरूरत नहीं पड़ती। उसे नर्सिंग होम के तहत ही पंजीकृत कराकर लाइसेंस लेकर चलाया जा सकता है। डीजीएचएस के जरिए ही बेबी केयर सेंटर को भी नर्सिंग होम एक्ट में पंजीकृत कर सकते हैं।

बेबी केयर सेंटर चलाने के लिए प्रशिक्षित पीडियाट्रिशियन, स्पेशलिस्ट डॉक्टर और प्रशिक्षित नर्स की जरूरत होती है। डीजीएचएस द्वारा किसी भी नर्सिंग होम या अस्पताल को पहली बार तीन साल के लिए लाइसेंस दिया जाता है। लाइसेंस का समय खत्म होने से दो महीने पहले रिन्यूअल के लिए आवेदन करना चाहिए। इस बीच रिन्यूअल की अवधि समाप्त हो रही हो तो तब तक इंतजार करना चाहिए,जब तक डीजीएचएस से कोई सूचना नहीं आ जाती। लेकिन जब तक रिन्यूअल के लिए भेजे गए आवेदन को रिजेक्ट नहीं किया जाता, तब तक अस्पताल और नर्सिंग होम संचालक अस्पताल चला सकता है। पंजीकरण या लाइसेंस अस्वीकृत होने के बाद ही उसको बंद किया जा सकता है। यदि डीजीएचएस कार्यालय देरी कर रहा है, तो विलंब की बाबत पूछताछ की जा सकती है।

दिल्ली नगर निगम या एनडीएमसी के नक्शे के हिसाब से ही बिल्डिंग बनानी पड़ती है। इस नक्शे और बिल्डिंग को देख कर ही डीजीएचएस की ओर से लाइसेंस दिया जाता है। उसके बाद ही नगर निगम या एनडीएमसी उस बिल्डिंग से हाउस टैक्स लेता है। नर्सिंग होम एक्ट के अनुसार 100 वर्ग मीटर के किसी भी प्लाट पर बनी बिल्डिंग में अस्पताल संचालित कर सकते हैं। भारत में अस्पताल स्थापित करने के लिए नैदानिक स्थापना अधिनियम, 2017 के तहत पंजीकरण की व्यवस्था की गई है। यह केंद्र सरकार द्वारा अधिनियमित किया गया है। इसके लिए पंजीकरण की आवश्यकता होती है। पंजीकरण राज्य सरकार द्वारा किया जाता है।

पंजीकरण के लिए अस्पतालों को उस श्रेणी के तहत न्यूनतम आवश्यकता पूरी करनी होती है, जिसके अंर्तगत वह आता है। कंपनी अधिनियम, 2013 के तहत पंजीकरण में जब अस्पताल ने इसे किसी निगम/कॉरपोरेट के स्वामित्व में स्थापित किया हो। अधिनियम के लिए आवश्यक है कि निगम पंजीकृत हो और एसोसिएशन के ज्ञापन, लेख, पूंजी संरचना निर्माण, प्रतिभूतियों का आवंटन, खाता ऑडिट आदि जैसे निगमन की आवश्यकता को पूरा करता हो। संपूर्ण भारत में यदि स्वास्थ्य से संबंधित उपचार के लिए अस्पतालों को संचालित करना है, तो हमें स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करना होगा, तभी जनमानस का ध्यान स्वास्थ्य लाभ के लिए अस्पतालों की ओर जाएगा, नहीं तो वे सिर्फ आम नागरिक की जेबों को खलास करने के अतिरिक्त कुछ नहीं करेंगे।

पीठ के निचले हिस्से में दर्द होने पर इन बातों का रखें खास ध्यान

पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना एक आम बात है, लेकिन यह दर्द काफी असहनीय होता है और इसके कारण उठने-बैठने में भी दिक्कत होने लगती है। यह दर्द खराब जीवनशैली, मांसपेशियों में खिंचाव और कुछ जरूरी पोषक तत्वों की कमी के कारण हो सकता है। हालांकि, अगर आप कुछ सामान्य बातों का अच्छे से ध्यान रखते हैं तो पीठ के निचले हिस्से के दर्द से छुटकारा पा सकते हैं या फिर इससे बचे रह सकते हैं।

अगर कोई व्यक्ति पीठ के निचले हिस्से के दर्द से ग्रस्त होता है तो वह इस चक्कर में बिस्तर पर लेटे-लेटे ही अपना काफी समय निकाल देता है और कोई भी काम नहीं करता है। हालांकि, ऐसा करने से पीठ के निचले हिस्से का दर्द कम होने की बजाय बढ़ सकता है। इसलिए, जब भी आपकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द हो तो आप थोड़ी बहुत गतिविधियां जरूर करें।

खड़े होते, बैठते और सोते समय शारीरिक पॉश्चर सही हो तो इससे पीठ के निचले हिस्से का दर्द दूर हो सकता है। दरअसल, गलत शारीरिक पॉश्चर से भी पीठ के निचले हिस्से का दर्द बढ़ सकता है। इसलिए हमेशा सीधे खड़े हों और किसी भी जगह पर बैठते समय अपनी पीठ को सीधा रखें। इसी के साथ एक ही पोजिशन में लंबे समय तक बैठने से भी बचें। वहीं, टेढ़ा-मेढा सोने की बजाय आराम मुद्रा में सोएं।

अगर आप पीठ के निचले हिस्से में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए कोई भी एक्सरसाइज करने वाले हैं तो इससे पहले वार्मअप करना न भूलें। दरअसल, अगर आप सीधा ही एक्सरसाइज करना शुरू कर देते हैं तो पीठ के निचले हिस्से का दर्द बढ़ सकता है। इसलिए वर्कआउट सेशन की शुरूआत हमेशा कुछ स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज और वार्मअप से करें। ऐसा करने से पीठ के निचले हिस्से में होने वाला दर्द जल्द दूर होगा।

अगर आपके बिस्तर के गद्दे काफी ज्यादा कठोर हैं तो इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे दर्द बढ़ सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपने बिस्तर के लिए ऐसे गद्दों का चयन करें जिन पर सोने पर आपकी पीठ को आराम मिले। इसका मतलब गद्दा ऐसा होना चाहिए जो न ज्यादा कठोर हो और न ही ज्यादा नरम हो। इसके लिए कॉटन मैट्रेस को प्रभावी माना जाता है। (आरएनएस)

ग्लोइंग स्किन के लिए कर सकते हैं गोजी बेरी का सेवन

त्वचा की सूजन को कम करता है - इसमें उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं. गोजी बेरीज त्वचा की सूजन कम करने में मदद करता है. इसके अलावा, गोजी बेरी में मौजूद फैटी एसिड त्वचा के लिए लाभकारी होता है. ये त्वचा पर निखार लाने में मदद करता है.

महीन रेखाओं और झुर्रियों को कम करता है - गोजी बेरी में अमीनो एसिड और अन्य आवश्यक मिनरल होते हैं. ये त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से त्वचा को बचाते हैं. गोजी बेरीज त्वचा कोशिकाओं में कोलेजन और इलास्टिन उत्पादन को बढ़ावा देकर त्वचा को हेल्दी रखते हैं.

निशान को कम करता है - गोजी बेरीज त्वचा के भीतर मेलेनिन में सुधार करते हैं जो मुंहासे के पीछे छोड़े गए निशान को कम करने में मदद करता है. गोजी बेरी का सेवन नई त्वचा कोशिकाओं के विकास को बढ़ावा देकर त्वचा को मुलायम और ग्लोइंग बनाता है.

यूवी किरणों से त्वचा को बचाता है - लंबे समय तक धूप में रहने से टैनिंग और त्वचा की अन्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है. गोजी बेरी का सेवन क्षतिग्रस्त त्वचा को ठीक कर सकता है क्योंकि इसमें बीटा कैरोटीन अधिक मात्रा में होता है.

त्वचा के हाइड्रेशन को बढ़ाता है - गोजी बेरीज में अमीनो एसिड होते हैं जो त्वचा को हाइड्रेटेड रखने में मदद करते हैं. ये आपकी त्वचा को नमीयुक्त रखता है. ये सुपरफूड एंटी-एजिंग लाभों को बढ़ावा देता है. ये त्वचा को टोन करने और रंगत में सुधार करता है.

पांव में पाउडर लगाकर सॉक्स पहनने से पैरों को मिलता है आराम ?

गर्मियों के दिनों में लोगों को पांव में मोजे पहनने से काफी दिक्कत होती हैं। कई लोग पैरों में फुंसियां, जलन जैसी चीजों से परेशान रहते हैं।

गर्मी के मौसम में अधिकतर लोग सॉक्स पहनने से कतराते हैं। लेकिन ऑफिस या किसी काम से बाहर जाते वक्त सॉक्स पहनना बेहद जरूरी हो जाता है। ऐसे में कई लोग पैरों को कुल रखने के उपाय ढूंढते हैं। अगर आप भी अपने पैरों को मुलायम रखना चाहते हैं, तो यह खबर आपके लिए है। आज हम आपको ऐसी ट्रिक के बारे में बताएंगे जिन्हें फॉलो कर आप अपने पैरों को गर्मी के मौसम में स्वस्थ रख सकते हैं। आईए जानते हैं इसके बारे में।

पांव में पाउडर लगाकर सॉक्स पहनने से पैरों को थोड़ी देर के लिए आराम मिल सकता है। इसके कई फायदे होते हैं जैसे पाउडर नमी को सोख लेता है, जिससे पैरों में फफोले और खुजली नहीं होती है। गर्मी के दिनों में सॉक्स पहनने पर जो फुंसियां होने लगती है, उन फुंसी से भी पाउडर छुटकारा दिलाता है।

पाउडर त्वचा और सॉक्स के बीच में घर्षण को कम करता है। पाउडर की मदद से पैरों में होने वाले छाले और जलन से छुटकारा पा सकते हैं। इसके अलावा जब लोग शूज उतार कर कुछ काम करते हैं, तो उनके पैरों से बदबू आने लगती है। वहीं पाउडर लगाने से इस बदबू को कम किया जा सकता है।

लेकिन इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। कई लोगों को पाउडर की वजह से फंगस और बैक्टीरिया जैसे संक्रमण हो सकते हैं। कुछ लोगों को पाउडर से एलर्जी हो सकती है, जिससे उनके पैरों में जलन होने लगती है। पाउडर त्वचा और सॉक्स में जमी गंदगी को पैदा करता है।

त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए आप पैरों को अच्छी तरह से धोएं, धुले हुए सॉक्स पहने, सॉक्स को रिपीट न पहने, कोशिश करें मोजे थोड़े ढीले रहे, पैरों पर रोजाना मॉइश्चराइजर लगाएं, पांव में पाउडर लगाकर सॉक्स पहनना थोड़ी देर के लिए आराम दे सकता है। लेकिन यह एक स्थायी समाधान नहीं है। अगर इन उपायों को करने के बाद भी आपको एलर्जी जैसा लगता है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

उच्च शिक्षा को प्राथमिकता देने की आवश्यकता

प्रो शांतिश्री धूलिपुड़ी पंडित

चुनावी हलचल के थमने और नयी सरकार के पदभार संभालने के साथ आगामी पांच वर्षों के एजेंडे को लेकर चर्चा तेज हो गयी है, जिसमें उच्च शिक्षा एक महत्वपूर्ण बिंदु है। राजनीतिक शक्ति आख्यान की शक्ति पर निर्भर होती है। बड़े बदलावों की बात क्या करें, बीते एक दशक में आख्यान में परिवर्तन के लिए भी कुछ खास नहीं किया गया। यह समय है कि बौद्धिक और विद्वान बड़े बदलाव के लिए प्रयासरत हों, जो विविधता को मान देते हुए समावेशी हो। एक समानता और केंद्रीकरण आख्यान की शक्ति को अवरुद्ध कर सकते हैं। सार्वजनिक शिक्षा में निवेश सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के 3. 3 से बढ़ाकर छह प्रतिशत नहीं हो सका है, जबकि इसे 1० प्रतिशत होना चाहिए क्योंकि शिक्षा जहां है, वहीं आख्यान की शक्ति है। दस वर्ष पूर्व सरकार के सामने लंबित कार्यों और अप्रभावी संस्थाओं की चुनौती थी, जिनके कारण आर्थिक विकास एवं इंफ्रास्ट्रक्चर में बाधा आयी। इसलिए एक दशक से सरकार शिक्षा के क्षेत्र में उन खामियों को दूर करने में लगी हुई थी। इस अवधि में अप्रासंगिक नीतियों की जगह नयी नीतियां लागू हुईं और संस्थानों में सुधार किये गये। तीसरे कार्यकाल में शिक्षा के क्षेत्र में आमूल-चूल परिवर्तन के लिए सरकार को महत्वपूर्ण अवसर मिला है। सभी विषयों में व्यापक विकास आवश्यक है। केवल फैशनेबल विषयों पर ही एकतरफा ध्यान नहीं होना चाहिए। सरकार, शिक्षक, छात्र, प्रशासक- सभी को मिलकर इस अवसर को सार्थक बनाना चाहिए। शिक्षा में ठहराव का मुख्य उदाहरण 1986 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति थी, जो अहम वैश्विक परिवर्तनों के बीच पीछे रह गयी थी। इसके स्थान पर सरकार ने 2०2० में नयी राष्ट्रीय शिक्षा नीति लागू की, जो विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए एक दूरदर्शी दस्तावेज है। लेकिन अनेक बाधाओं और जटिलता से इसका कार्यान्वयन अवरुद्ध हुआ है। शिक्षा संविधान की सातवीं अनुसूची में एक समवर्ती विषय है। राजनीतिक कारणों एवं जागरूकता के अभाव में कुछ संस्थान इस नीति को लागू करने में हिचक रहे हैं या उनकी गति धीमी है। यह नीति स्थानीय भाषाओं में उच्च शिक्षा देने, बहुविषयक शिक्षण बढ़ाने तथा विश्लेषणात्मक क्षमता की पैरोकारी करती है। इसमें राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन की स्थापना का प्रावधान भी है। इस नीति में समता और समावेश पर जोर दिया गया है। नीति को इस तरह बनाया गया है, जिससे एक समावेशी शिक्षा तंत्र बने, जिससे सभी को समान अवसर मिल सके और देश की आबादी की विविध आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके। शिक्षा नीति और अन्य नियामक नीतियां अधिक महत्वपूर्ण परिवर्तनों के लिए आधार हैं तथा इन्हें शीघ्र एवं प्रभावी ढंग से लागू करना सरकार की मुख्य प्राथमिकता होनी चाहिए। 'विकसित भारत' के व्यापक उद्देश्य के अंतर्गत, नयी सरकार को बहुत सक्षम और वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धात्मक उच्च शिक्षा क्षेत्र के विकास के लिए संस्थागत एवं व्यक्तिगत हस्तक्षेपों को प्राथमिकता देनी चाहिए। विज्ञान से संबंधित विभिन्न क्षेत्रों में भारत के प्रशंसनीय योगदानों के बावजूद हमारी उच्च शिक्षा को समुचित वैश्विक पहचान नहीं मिल सकी है। इस कारण क्षमता एवं संभावना के बावजूद विदेशी सहभागिता और अंतरराष्ट्रीय छात्रों को अपेक्षा के अनुरूप आकर्षित नहीं किया जा सका है। फिर भी, एक उल्लेखनीय बदलाव से इंगित होता है कि उच्च शिक्षा के प्रति रवैये में परिवर्तन आ रहा है। यह बदलाव है- स्नातकों की संख्या बढ़ाने की जगह कौशलयुक्त श्रमबल का विकास। यह बदलाव उच्च शिक्षा में अंर्तविषयक और बहुविषयक दृष्टिकोण को रेखांकित करता है। उदाहरण के लिए, आईआईटी में समाज विज्ञान तथा मानविकी में तकनीकी एवं कोडिंग पाठ्यक्रमों को शामिल किया गया है। उच्च शिक्षा के विकास के बारे में विमर्श अक्सर इंजीनियरिंग, बायोटेक, विज्ञान और तकनीकी के इर्द-गिर्द घूमता है, पर यह समझना जरूरी है कि मानविकी और समाज विज्ञान भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। इनमें दीर्घकालिक निवेश की आवश्यकता है। हालिया चुनाव में जिस तरह से भ्रामक सूचनाओं और तथ्यों से खिलवाड़ किया गया, वह अभूतपूर्व है। ऐसा विशेष रूप से मीडिया और सोशल मीडिया के जरिये हुआ। बिना किसी आधार के दुष्प्रचार से लोगों को प्रभावित करने की कोशिश होती रही। हालांकि चुनाव ने ऐसी बातों को गलत साबित कर दिया, पर भारतीय मानस और देश की वैश्विक छवि को इससे बहुत नुकसान हुआ है। ऐसी चीजों के प्रतिकार के लिए सरकार को समाज विज्ञान के विकास पर जोर देना चाहिए ताकि ऐसे युवा तैयार हों, जो चाटुकार या विचारक होने की जगह तार्किक, अभिव्यक्ति-कुशल और सक्षम व्यक्ति हों। अंतरराष्ट्रीय संबंध, राजनीति विज्ञान, समाजशास्त्र और जनसंचार में शिक्षा को मजबूत करना नयी सरकार का अहम एजेंडा होगा। इससे आख्यान की शक्ति बढ़ेगी, जो राजनीतिक शक्ति को आधार देगी तथा नेतृत्व के समक्ष वास्तविकता का आईना रखेगी। तीसरे कार्यकाल में शिक्षा के क्षेत्र में आमूल-चूल परिवर्तन के लिए सरकार को महत्वपूर्ण अवसर मिला है। सभी विषयों में व्यापक विकास आवश्यक है। केवल फैशनेबल विषयों पर ही एकतरफा ध्यान नहीं होना चाहिए। सरकार, शिक्षक, छात्र, प्रशासक- सभी को मिलकर इस अवसर को सार्थक बनाना चाहिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में एनडीए सरकार की निरंतरता का लाभ उठाया जाना चाहिए ताकि भारत और भारतीय विचारों के वैश्विक परिदृश्य में स्पर्धा कर सकें, अपनी दृष्टि को प्रस्तुत कर सकें और विकसित भारत के लिए ठोस तर्क रख सकें।

(ये लेखिका के निजी विचार हैं।)

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

मीठी ड्रिंक्स की लालसा को कम करने के लिए अपनाएं ये 5 प्रभावी तरीके

गर्मियों में लगातार पसीना आने से शरीर में पानी की कमी होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए गर्मी के मौसम में जैसे-जैसे पारा चढ़ता है, खान-पान पर ध्यान देना चाहिए।शरीर को हाइड्रेट रखना सबसे पहला और महत्वपूर्ण नियम है, लेकिन इस चक्कर में मीठी ड्रिंक्स का सेवन स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।आइए आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर मीठी ड्रिंक्स की लालसा को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।

फल का करें सेवन

मीठी ड्रिंक्स के नियमित सेवन से मोटापे, उच्च ब्लड शुगर स्तर, अर्थराइटिस जैसी कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।इसलिए इसका लालसा को कम करने के लिए फलों का चयन करें। तरबूज, खरबूजा, लीची और जामुन जैसे पानी से भरपूर फल न सिर्फ भूख मिटा सकते हैं, बल्कि शरीर को हाइड्रेट रखने में भी सहयोग प्रदान कर सकते हैं।अतिरिक्त लाभ के लिए फलों की चाट बनाकर खाएं, जो स्वाद और पोषक तत्व, दोनों प्रदान करेगी।

भरपूर पानी का करें सेवन

मीठी ड्रिंक्स की लालसा को कम करने का सबसे आसान तरीका एक भरपूर पानी का सेवन करना है।दरअसल, कई लोग प्यास लगने पर मीठी और कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीने का मन होने लगता है क्योंकि इनका स्वाद अच्छा लगता है, लेकिन हाइड्रेट रहकर इस लालसा को कम किया जा सकता है।लाभ के लिए अपने पास पानी से भरी बोतल रखें और समय-समय पर इसका सेवन करते रहें।यहां जानिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीने के तरीके।

तनाव को नियंत्रित करें

तनाव जैसे मानसिक विकार भी मीठी चीजों की लालसा का कारण बन सकते हैं।दरअसल, तनाव से कोर्टिसोल (एक प्रकार का हार्मोन) का स्तर बढ़ता है, जिससे मीठी चीजे खाने का मन करता है। इसलिए अपने तनाव के स्तर को कम करने की पूरी कोशिश करें।इसके लिए आप थोड़ा टहल सकते हैं या फिर ब्रीदिंग एक्सरसाइज कर सकते हैं। यकीनन इससे आपको काफी फायदा होगा।

पोषक तत्वों से भरपूर ड्रिंक्स पिएं

जब आप पहले से ही जानते हैं कि आपको क्या खाना-पीना चाहिए तो यह मीठी ड्रिंक्स की लालसा को खत्म करने में मदद कर सकता है।इसके अलावा डाइट में फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और अन्य खनिजों से युक्त ड्रिंक्स को शामिल करें। इससे मीठी ड्रिंक्स की लालसा की गुंजाइश भी कम हो जाएगी।लाभ के लिए नींबू पानी, बेल का शरबत और नारियल पानी का सेवन करें और घर पर बनाई जाने वाली ड्रिंक्स में चीनी न मिलाएं।

एक नियम बना लें

दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करने के लिए एक नियम बना लें क्योंकि इससे मीठी ड्रिंक्स की लालसा को कम करने में मदद मिल सकती है।उदाहरण के लिए सुबह उठते ही एक या दो गिलास पानी का सेवन करना, फिर लंच के बाद एक गिलास पानी का सेवन करना, फिर रात के खाने से पहले तीन-चार बार एक गिलास पानी का सेवन करना और सोने से पहले एक गिलास पानी का सेवन करना।

शब्द सामर्थ्य -116

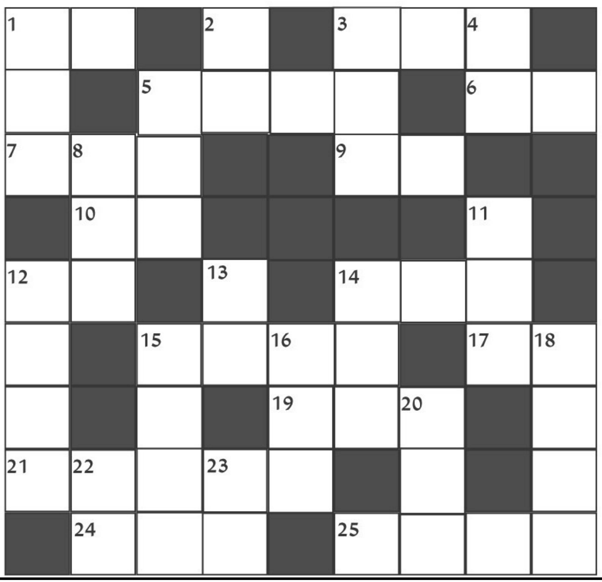
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंत:करण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक115का हल

गु	मा	न			प	यो	द	
न		ह	क	दा	र		ल	य
ह	वा	ला	त		च		द	म
गा			रा	ज	म	ह	ल	
र	ई	स		ग		स		अ
	मा		प	त	वा	र		ल
ख	न	क	ना		ह	त		बे
स	दा		ह		वा		शो	ला
रा	र				ही	र	क	

बॉक्स ऑफिस पर मुंज्या का खौफ बरकरार

हॉरर-कॉमेडी फिल्म मुंज्या की बॉक्स ऑफिस पर शुरुआत अच्छी रही थी और शरवरी वाघ और अभय वर्मा की इस फिल्म को दर्शकों से अच्छा रिस्पॉन्स मिल रहा है. फिल्म की कहानी फैंस को पसंद आ रही है. फिल्म मुंज्या के ट्रेलर को अच्छा रिस्पॉन्स मिला था और मेकर्स ने इस फिल्म को लगभग 16०० स्क्रीन्स पर रिलीज किया है. हालांकि, फिल्म के लिए बज अपने पीक पर नहीं है, लेकिन उम्मीद है कि फिल्म पॉजिटिव वर्ड ऑफ माउथ के साथ आने वाले दिनों में अच्छी दर्शक संख्या हासिल कर सकती है. वहीं फिल्म की ओपनिंग काफी शानदार रही. कई मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक मुंज्या का बजट 3० करोड़ रुपए बताया जा रहा है. अगर फिल्म इसी रफ्तार से चलती रही तो अगले वीकेंड तक फिल्म अपने बजट के आसपास पहुंच जाएगी. बता दें कि यह भारत की पहली सीजीआई (कंप्यूटर जनरेटेड इमेजरी) फिल्म है. मुंज्या की ड्यूरेशन 2 घंटे 3 मिनट है और इसे सेंसर बोर्ड से यू/ए सर्टिफिकेट मिला है. इस फिल्म की कास्ट बहुत बड़ी नहीं है, यही वजह है कि मेकर्स ने इसकी कहानी और अन्य चीजों पर जमकर फोकस किया है. इसीलिए दर्शकों को फिल्म काफी पसंद आ रही है. ये देखना दिलचस्प होगा कि शरवरी वाघ की ये फिल्म रिलीज के पहले हफ्ते में बॉक्स ऑफिस पर कितना कलेक्शन करती है. साल 1952 में एक लडके को अपने से 7 साल बड़ी लड़की मुन्नी से शादी करने से मना कर दिया जाता है. लडके का सिर जबरदस्ती मुंडवा दिया जाता है और मुन्नी की शादी किसी और से कर दी जाती है. उस रात, लडका अपनी बहन को साथ ले जाता है और एक पीपल के पेड़ के नीचे काला जादू करता है. वह अपनी बहन को मारने की वजह से मर जाता है, क्योंकि सिर मुंडवाने के 1० दिनों के अंदर लडके की मौत हो जाती है, वह मुंज्या एक राक्षस में बदल जाता है, जो अपने ही परिवार के लोगों को मुन्नी को ढूंढने के लिए परेशान करता है.

मिस्टर एंड मिसेज माही की रफ्तार हुई धीमी

जाह्नवी कपूर और राजकुमार राव की फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही 31 मई को रिलीज हुई थी. फिल्म को शानदार ओपनिंग मिली. जाह्नवी और राजकुमार राव की जोड़ी को फैंस ने काफी पसंद किया. हालांकि, अब फिल्म की कमाई में गिरावट देखने को मिल रही है. शरन शर्मा के निर्देशन में बनी मिस्टर एंड मिसेज माही ने बॉक्स ऑफिस पर 6.75 करोड़ रुपये की ओपनिंग की थी. यह फिल्म टिकट खिडकी पर बड़ी धीमी रफ्तार में आगे बढ़ रही है। वहीं हाल ही में हॉरर कॉमेडी मुंज्या रिलीज हुई है और इस फिल्म को शानदार रिस्पॉन्स मिल रहा है. मुंज्या का असर भी मिस्टर एंड मिसेज माही पर देखने को मिला. मिस्टर एंड मिसेज माही एक स्पोर्ट्स ड्रामा है। क्रिकेट के प्रति राजकुमार का जुनून और प्यार के खातिर मैदान में उतरीं जाह्नवी की केमिस्ट्री की दर्शकों ने तारीफ की 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) मैदान में आती है। पेशे से डॉक्टर महिमा अपने पति के सपनों को जीती है।

गोविंदा ने लॉन्च किया अपना ओटीटी फिल्मी लड्डू

बॉलीवुड एक्टर गोविंदा अपने जबरदस्त डांस के लिए पहचाने जाते हैं. फिल्मों में भी गोविंदा ने कमाल किया है और वो हर किसी के फेवरेट एक्टर रहे हैं. गोविंदा ने अपना एक ओटीटी प्लेटफॉर्म लॉन्च किया है जिसका हिंट वो कई दिनों से दे रहे थे. गोविंदा ने बताया है कि उनके ओटीटी पर सब्सक्रिप्शन का प्लान क्या है? एक्टर गोविंदा ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है जिसमें बताया है कि उनका ओटीटी प्लेटफॉर्म लॉन्च हो गया है. डाउनलोड करके फिल्में देखी जा सकती हैं. इसकी पूरी डिटेल्स गोविंदा ने डिटेल में दी है. गोविंदा ने अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है जिसमें ओटीटी के बारे में जानकारी दी है. गोविंदा ने लिखा, प्रस्तुत कर रहा हूं मेरा ओटीटी ऐप फिल्म लड्डू. अभी डाउनलोड करें और देखिए मेरी फिल्म आ गया हीरो. इस वीडियो में गोविंदा की फिल्म आ गया हीरो का टीजर शेयर किया गया है. वीडियो में दिखाया गया कि एंटरटेनमेंट का नंबर 1 ऐप जिसपर 149 रुपये पहले साल के लिए सब्सक्रिप्शन लिया जा सकता है. इस ऐप को आप गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड कर सकते हैं और एप्पल स्टोर पर भी डाउनलोड किया जा सकता है.

बता दें, इस एप्लीकेशन पर आपको वेब सीरीज, गोविंदा के एक्सक्लूसिव इंटरव्यू और पर्दे के पीछे के फुटेज जैसी कई चीजें देखने को मिलेंगी. एंटरटेनमेंट के इस ऐप पर आपको बहुत कुछ मिलने वाला है और इसके बारे में गोविंदा ने ही बताया है. अब इसमें क्या-क्या आपको मिलेगा ये आप जब इस ऐप को डाउनलोड करेंगे तब पता चलेगा. गोविंदा ने साल 1986 में आई फिल्म इल्जाम से बॉलीवुड डेब्यू किया था. इसके बाद उन्होंने लव 86, हत्या, राजा बाबू, शोला और शबनम, कूली नंबर 1, हीरो नंबर 1, आंटी नंबर 1, दुल्हे राजा, भागम भाग, स्वर्ग, खुद्दार, आग, हम, बनारसी बाबू जैसी बैक टू बैक सुपरहिट फिल्में दी हैं.

कल्कि 2898 एडी के सामने आया दीपिका पादुकोण का नया लुक

नाग अश्विन के निर्देशन में बनी साइंस-फिक्शन फिल्म कल्कि 2898 एडी लंबे सम से चर्चा में है। प्रभास स्टारर इस मूवी का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। बीते दिनों फिल्म से अमिताभ बच्चन और प्रभास का नया लुक देखने को मिला जो काफी दमदार थास्टार्स के ये लुक सामने आने के बाद फैंस फिल्म को लेकर और एक्साइटेड हो गए। वहीं अभी फैंस की ये एक्साइटमेंट खत्म भी नहीं हुई थी कि अब हाल ही में मेकर्स ने फिल्म से दीपिका पादुकोण का नया लुक सामने रिविल कर सोशल मीडिया पर सनसनी मचा दी है।

इस लुक में दीपिका पादुकोण छोटे और बिखरे हुए बालों में नजर आ रही हैं। दीपिका किसी खुली जगह पर बारिश में खड़ी एक टक किसी चीज को निहारती हुई दिख रही हैं।दीपिका पादुकोण का यह लुक काफी हैरानी वाला लग रहा है। बारिश में भीगते हुए दीपिका पादुकोण इस नए लुक में काफी खूबसूरत लग रही हैं। दीपिका पादुकोण के ये लुक फैंस को काफी पंसद आ रहा है। फैंस उनके इस पोस्ट पर कॉमेंट कर उके लुक की तारीफ कर फिल्म के लिए अपनी एक्साइटमेंट दिखाते हुए नजर आ रहे हैं। इस तस्वीर को शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा है- आशा उससे शुरू होती है। बता दें कि कल्कि 2898 एडी का ट्रेलर कल यानी कि1० जून को रिलीज होगा।

बता दें कि कल्कि 2898 एडी फिल्म 27 जून, 2०24 को रिलीज होगी। फिल्म की कहानी को लेकर कहा जा रहा है कि ये कलयुग के विनाश पर बेस्ड होगी क्योंकि पुराणों के मुताबिक कलयुग में धर्म स्थापना करने के लिए कल्कि नाम का अवतार जन्म लेगा और दुनिया में फैल रहे अधर्म का विनाश करेगा। इस फिल्म की चर्चा काफी समय से हो रही है क्योंकि इसमे साउथ और बॉलीवु के कई दिग्गज स्टार्स नजर आने वाले हैं। जिसमें दीपिका पादुकोण, कमल हासन, प्रभास, दिशा पाटनी के नाम शामिल हैं। फिल्म में जहां अमिताभ बच्चन द्रोण के पुत्र अश्वत्थामा के किरदार में दिखेंगे, तो वहीं प्रभास फिल्म में भैरव की भूमिका निभाएंगे, जिसे कल्कि का बदला हुआ अहंकार माना जाता है। फैंस अब इस फिल्म को देखने के लिए काफी एक्साइटेड हैं।

बॉक्स ऑफिस पर सवी: ए ब्लडी हाउसवाइफ ने तोड़ा दम, श्रीकांत का हाल भी बेहाल

इन दिनों सिनेमाघरों में दर्शकों के मनोरंजन के लिए कई फिल्में लगी हुई हैं। इनमें कई फिल्में अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं तो कई का बुरा हाल है।जाह्नवी कपूर और राजकुमार राव की फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही के अलावा दिव्या खोसला कुमार की सवी-ए ब्लडी हाउसवाइफ और राजकुमार की फिल्म श्रीकांत भी लगी हुई है, जिनका बॉक्स ऑफिस पर हाल-बेहाल है।आइए जानते हैं फिल्में टिकट खिडकी पर कैसा प्रदर्शन कर रही हैं।फिल्म के निर्देशन की कमान अभिनय देव ने संभाली है। अनिल कपूर और हर्षवर्धन राणे भी इस फिल्म का अहम हिस्सा हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स ने सवी-ए ब्लडी हाउसवाइफ के ओटीटी राइट्स खरीद लिए हैं।

फिल्म श्रीकांत का निर्देशन तुषार हीरानंदानी ने किया है। ज्योतिका और शरद केलकर भी इस फिल्म का अहम हिस्सा हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, श्रीकांत जल्द नेटफ्लिक्स पर दस्तक दे सकती है। इस फिल्म का प्रीमियर जुलाई के अंत तक होगा।

शर्लिन चोपड़ा ने प्रिंटेड बिकनी पहन गिराई बिजली

बॉलीवुड एक्ट्रेस शर्लिन चोपड़ा सोशल मीडिया पर हमेशा अपनी हॉट और ग्लैमरस तस्वीरों से धमाल मचाती रहती हैं. हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वह प्रिंटेड बिकनी पहनी हुई नजर आ रही हैं. इन तस्वीरों में शर्लिन चोपड़ा खुले बालों और ग्लोइंग मेकअप के साथ पोज देती हुई दिखाई दे रही हैं. उनकी हॉटनेस देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं.

इन तस्वीरों पर सोशल मीडिया पर कई लाइक्स और कमेंट्स आ चुके हैं. फैंस शर्लिन की खूबसूरती और हॉटनेस की तारीफ कर रहे हैं. एक यूजर ने लिखा, आप तो आग लगा रही हैं शर्लिन जी. वहीं, दूसरे यूजर ने लिखा, आप इतनी खूबसूरत कैसे हो सकती हैं. शर्लिन चोपड़ा अक्सर अपनी बोल्ड और बेबाक तस्वीरों और वीडियो के लिए सुर्खियों में रहती हैं.

मोना चोपड़ा उर्फ़ शर्लिन चोपड़ा एक भारतीय मॉडल-फिल्म अभिनेत्री हैं। वह हिंदी सिनेमा में अपने ग्लैमरस अंदाज और प्लेबॉय मैगजीन के लिए जानी जाती हैं।

शर्लिन चोपड़ा का जन्म 11 फरवरी 1984 को हैदराबाद में हुआ था। शर्लिन ने अपने अभिनय करियर की शुरुआत वर्ष 2००5 में फिल्म टाइमपास से की थी। उसके बाद उन्होंने कई हिंदी फिल्मों में सहायक भूमिकाये अदा की। वह निर्देशक रुपेश पॉल की इंग्लिश फिल्म कामसूत्र 3 डी की मुख हीरोइन रह चुकीं हैं। इस फिल्म की स्क्रीनिंग 66 कंस फिल्म फेस्टिवल समारोह में भी की गयी थी। शर्लिन बड़े पर्दे के अलावा छोटे पर्दे पर भी सक्रिय हैं। वह कलर्स के बहुचर्चित और बहुविवादित शो बिगबॉस सीजन 3 का हिस्सा रह चुकीं हैं। हालांकि वह शो में ज्यादा दिन नहीं टिक सकी और 27वें दिन उन्हें घर से बेघर होना पद गया। इसके अलावा वह एमटीवी के शो स्प्लिट्सविला में भी नजर आ चुकी हैं।

विदेश नीति के मोर्चे पर चुनौतियां

प्रो सतीश कुमार

चुनाव प्रचार के दौरान विदेश नीति के संदर्भ में कई बातें सत्ता पक्ष और विपक्षी नेताओं के द्वारा कही गयीं, जिनमें विभिन्न देशों के साथ संबंधों के अलावा रूस-यूक्रेन युद्ध और इस्राइल-हमास संघर्ष से जुड़े विषय थे। इसमें कोई दो राय नहीं है कि लगातार तीसरी बार प्रधानमंत्री बने नरेंद्र मोदी की छवि दुनिया के एक बड़े नेता के रूप में स्थापित हो चुकी है। लोकतांत्रिक तरीके से फिर सत्ता में आना भी बेहद अहम है। इसका कूटनीतिक लाभ निश्चित ही भारत को मिलेगा क्योंकि भारत की छवि पहले से भी सबको साथ लेकर चलने और शांति बहाल करने की रही है। लेकिन विदेश नीति के मोर्चे पर चुनौतियां भी कई हैं।

सबसे अहम चुनौती चीन के साथ संतुलन बनाने की है। चीन भारत से आशंकित है, जिसका एक कारण अमेरिका-भारत संबंधों का निरंतर प्रगाढ़ होना है। ऐसी आशा है कि अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप पुन: राष्ट्रपति बन सकते है। यह परिवर्तन भारत के पक्ष में होगा क्योंकि रिपब्लिकन पार्टी की विदेश नीति हमेशा से भारत के पक्ष में रही है। चीन के लिए सबसे बड़ा मुद्दा ताइवान है। कागज पर वह चीन का अभिन्न हिस्सा माना जाता है, लेकिन पिछले दो दशक में बहुत कुछ बदल चुका है। ताइवान अपनी स्वायत्तता चीन के हाथों में सौंपने के लिए राजी नहीं है। चीन इसके लिए युद्ध की मंशा को भी जाहिर कर चुका है। ताइवान को लेकर जापान और अमेरिका अत्यंत संवेदनशील हैं क्योंकि उनका सामरिक हित उससे जुड़ा हुआ है। पूर्वी एशिया के अनेक देश भी अमेरिका की टोली में है। ऑस्ट्रेलिया की सहमति भी अमेरिका के साथ है। इन देशों के साथ अमेरिका के सैन्य संबंध भी हैं। क्वाड, जिसमें भारत भी शामिल है, को सैनिक व्यवस्था में बदलने की कोशिश अमेरिका के द्वारा की जाती रही है, लेकिन भारत इसे मानने से इंकार करता रहा है। लेकिन बात अब भारत के पाले में है। भारत ने चीन के विरुद्ध ताइवान को एक सामरिक कार्ड के रूप कभी भी प्रयोग नहीं किया है, ऐसा करने की क्षमता भारत के पास है।

भारत के पड़ोसी देश अपनी नीतियों को लेकर दुविधा में रहते हैं। इन पर चीन का प्रभाव है। इस मामले में भारत की पहुंच को और दुरुस्त करना होगा। प्रधानमंत्री मोदी के शपथ ग्रहण समारोह में अनेक पड़ोसी नेताओं का आना एक शुभ संकेत है।

भारत की चुनौती चीन के साथ सीमा पर शांति को लेकर भी है। चुनाव में पाक-अधिकृत कश्मीर को जम्मू-कश्मीर से जोड़ने की बात हो चुकी है। इसमें मुख्य अड़चन चीन के साथ ही आयेगी क्योंकि चीन द्वारा बनाया जा रहा चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारा उस क्षेत्र से होकर गुजरता है। यह गलियारा चीन के वन बेल्ट परियोजना का हिस्सा है। चीन इसके लिए युद्ध जैसा माहौल बना सकता है। पाकिस्तान वही करेगा, जो चीन उसे करने के लिए कहेगा। चीन-पाकिस्तान संबंध एक ऐसे बंद कमरे की तरह है, जिसकी कोई चाबी नहीं है। उसका हल उसे तोड़ने में ही है। प्रश्न यह है कि भारत कब और कैसे इस कमरे को तोड़ पायेगा, क्या अमेरिका भारत के साथ होगा। अगर भारत ताइवान पर अमेरिका का साथ दे, तो शायद पाक-अधिकृत कश्मीर के मामले में वह सहयोग कर सकता है।

दुनिया की राजनीति और कूटनीति समय के साथ बदलती है और यह भारत के पास एक सुनहरा अवसर है। भारत की राजनीतिक मजबूती और आर्थिक ताकत से एक समुचित स्थिति पैदा हुई है। भारतीय विदेश नीति की दूसरी महत्वपूर्ण चुनौती रूस के साथ संतुलन बनाये रखने की होगी। कई बार ऐसी चर्चा होती है कि भारत-चीन संघर्ष की स्थिति में रूस चीन का साथ देगा। ऐसा हो सकता है, लेकिन यकीनन ऐसा मानना गलत है। रूस और चीन दशकों से एक दूसरे के विरोधी भी रहे है। वर्ष 1967 में दोनों देशों के बीच युद्ध भी हुआ है। मध्य एशिया और मंगोलिया को लेकर आज भी दोनों के विचार अलग अलग है। शंघाई सहयोग संगठन की रणनीति को लेकर भी मतभेद है। एकजुटता केवल अमेरिका को लेकर है। भारत और रूस के संबंध गहरे और पुराने हैं। इसे रूस भी बखूबी समझता है। फिर भी भारत के लिए रूस के साथ परस्पर संबंध को और निखारना होगा।

भारत के पड़ोसी देश अपनी नीतियों को लेकर दुविधा में रहते हैं। इन पर चीन का प्रभाव है। इस मामले में भारत की पहुंच को और दुरुस्त करना होगा। प्रधानमंत्री मोदी के शपथ ग्रहण समारोह में अनेक पड़ोसी नेताओं का आना एक शुभ संकेत है। भारत की आर्थिक प्रगति की धार को और तेज बनाना होगा। सामरिक समीकरण का सबसे मजबूत पक्ष अर्थव्यवस्था ही है। भारत और चीन के बीच पांच गुना अंतर एक बड़ी चुनौती है, लेकिन सुकून यह भी है कि भारत की आर्थिक गति निरंतर बढ़ रही है, जो अन्य देशों के लिए अनुकरणीय भी है। पाकिस्तान के साथ वार्ता प्रारंभ करना एक महत्वपूर्ण मामला है। वहां राजनीतिक परिवर्तन हुए हैं और सरकार बातचीत के पक्ष में है। हाल में उसने करगिल लड़ाई को लेकर अपनी गलती मानी भी है। भारत की शर्त है कि आतंक और वार्ता एक साथ संभव नहीं है। लेकिन इस गांठ को तोड़ना होगा। भारत एक वैश्विक शक्ति बनने की राह पर है, उसकी बराबरी पाकिस्तान से नहीं हो सकती। बहरहाल, भारत के पास एक अवसर है और उसकी वैश्विक स्थिति एवं साख भी मजबूत है। ऐसी स्थिति में भारत एक नये तेवर और भरोसे से अंतरराष्ट्रीय परिदृश्य में अपनी स्थिति बेहतर कर सकता है। (ये लेखक के निजी विचार हैं।)

सू- दोकू क्र.116

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.115 का हल

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

गरमी को रोकना आसान नहीं

जलवायु वैज्ञानिकों व शोधकर्ताओं के अध्ययन के अनुसार मई में महसूस की गई लू अब तक की सबसे अधिक रही।

क्लाइमामीटर के शोधकर्ताओं ने मई में देश में प्रचंड व लंबे समय तक चलने वाली लू प्राकृतिक रूप से होने वाली घटना अल-नीनो का परिणाम बताया।

इस बदलाव से पता चलता है कि मौजूदा जलवायु में बीते सालों की तुलना में कम से कम 1.5 डिग्री सेल्सियस तापमान अधिक रहा जबकि वष्रा परिवर्तन में कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं दिख रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार जीवाश्म ईंधन के उपयोग के कारण भारत में लू यानी ताप लहर तापमान की असहनीय सीमा तक पहुंच गई है।

तापमान का 50 डिग्री के करीब पहुंचने का कोई तकनीकी समाधान नहीं है। अल-नीनो व मानवजनित जलवायु परिवर्तन के संयुक्त प्रभाव के तहत दुनिया इस तरह के गरम मौसम से जूझ रही है। गरमी और अधिक तेज होती जा रही है। मई में दिल्ली समेत उत्तर के कई इलाकों में तापमान 52 डिग्री तक पहुंच गया।

उप्र, मप्र, बिहार, झारखंड व ओडिशा में स्थिति काबू से बाहर हो गई। भीषण गरमी के कारण सैकड़ों लोगों की मौत हो गई और हजारों हीट स्ट्रोक की चपेट में आ गए। बिजली की खपत इतनी बढ़ गई कि आपूर्ति संभव नहीं रही।

जल भंडारण तेजी से कम होता जा रहा है जिससे जल संकट बढ़ने की आशंका से इंकार नहीं किया जा रहा। मौसम विज्ञानी इसे ला-नीनो इफेक्ट भी मान रहे हैं। उनका कहना है, जिस साल अल-नीनो खत्म होता है, उस साल तापमान थोड़ा बढ़ जाता है।

जलवायु परिवर्तन व प्राकृतिक परिवर्तनशीलता के दरम्यान जटिल परस्पर क्रिया के चलते भविष्य में लू के बढ़ने की आशंका से इंकार नहीं किया जा रहा। याद हो तो इसी अप्रैल में इतनी भीषण गरमी पड़ी कि कहा गया कि यह 120 साल बाद हुआ। भारत ही नहीं, दुनिया भर में इस जानलेवा गरमी की मार पड़ रही है जिसका असर कृषि व खाद्य सुरक्षा पर भी पड़ सकता है। कहीं बाढ़ तो कहीं सूखा तो होगा ही। सेहत संबंधी दिक्कतें भी बढ़ने की आशंकाएं व्यक्त की जा रही हैं। भीषण गरमी को रोकने के लिए विभिन्न सुझाव दिए जाते हैं मगर प्रकृति के इस प्रकोप से बच पाना अब आसान नहीं रहा। वनों की कटाई, प्राकृतिक संसाधनों के दुरुपयोग तथा कार्बन उत्सर्जन को थामने की बस बातें ही बनाई जा रही हैं। गरमी को रोकना अब आसान नहीं रहा।(आरएनएस)

रोजाना कुछ मिनट बैठे-बैठे करें ये 5 योगासन, वजन घटाने में मिलेगी मदद

रोजाना योग करने से तनाव और शरीर की अतिरिक्त चर्बी को प्रभावी ढंग से कम करने में मदद मिल सकती है।अलग-अलग योग आसन शरीर के अलग-अलग हिस्सा को लक्षित करते हैं और आज हम आपको कुछ ऐसे योगासनों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें रोजाना 20-30 मिनट बैठकर करने से आप अपने वजन को नियंत्रित कर सकते हैं।आइए उन प्रभावी योगासनों के बारे में जानते हैं।

पश्चिमोत्तानासन

सबसे पहले योगा मैट पर दोनों पैरों को आपस में सटाकर आगे की ओर फैलाकर बैठें।अब दोनों हाथ ऊपर की ओर उठाएं फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए आगे कि ओर झुकें और माथे को घुटनों से सटाते हुए हाथों से पैरों के अंगुठों को पकड़ने का प्रयास करें।कुछ सेकंड के लिए इसी अवस्था में बने रहें और सामान्य रूप से सांस लेते रहें, फिर गहरी सांस लेते हुए सामान्य हो जाएं।यहां जानिए पश्चिमोत्तानासन से जुड़ी महत्वपूर्ण बातें।

नावासन

सबसे पहले योगा मैट पर बैठकर पैरों को एकदम सीधा फैला लें।इसके बाद अपने दोनों पैरों के पंजों को आपस जोड़ते हुए उन्हें 45 डिग्री तक सांस भरते हुए उठा लें। अब अपने दोनों हाथों को कंधे की सीध में उठाते हुए घुटनों की तरफ एकदम सीधा रखें।इसी अवस्था में अपने सिर और पीठ को भी उठाएं और नाव का आकार ले लें। इसके बाद सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे योगासन को छोड़ें।

बालासन

इसके लिए सबसे पहले योगा मैट पर वज्रासन की मुद्रा में बैठें और गहरी सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं, फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर झुककर माथे को जमीन से सटाएं।इस अवस्था में दोनों हाथ सामने, माथा जमीन से टिका हुआ और छाती जांघों पर रहेगी।कुछ सेकंड इसी मुद्रा में रहकर सामान्य रूप से सांस लेते रहें। इसके बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

अर्ध मत्स्येन्द्रासन के लिए सबसे पहले दंडासन की मुद्रा में बैठ जाएं, फिर दाएं पैर को घुटने से मोड़ते हुए बाएं घुटने के ऊपर से इसके किनारे पर रख लें।इसके बाद बाएं घुटने को मोड़कर इसकी एड़ी को दाएं कूल्हे के नीचे रखें और बाएं हाथ से दाएं टखने को पकड़ने की कोशिश करें।इस दौरान दाएं हाथ को कमर के पीछे रखें। कुछ सेकंड इसी स्थिति में बने रहें और धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

बिटिलासन

इस आसन के लिए सबसे पहले योगा मैट पर वज्रासन की मद्रा में बैठें, फिर आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों को आगे सीधे जमीन पर टिका लें।अब कूल्हे को ऊपर की तरफ और पेट को जमीन की ओर दबाएं।इसके बाद सिर को उठाते हुए कुछ सेकंड सीधे या फिर आसमान की तरफ देखें।कुछ देर इस मुद्रा में बने रहने के बाद धीरे-धीरे वज्रासन की अवस्था में वापस आ जाएं और आसन छोड़ दें।(आरएनएस)

डोभाल चौक गोलीकाण्डः सीएम के निर्देश पर विधायक ने मृतक के परिजनों से की मुलाकात

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री के निर्देश पर विधायक रायपुर उमेश शर्मा काऊ डोभाल चौक पर हुई गोलीबारी में मारे गये दीपक बडोला के घर उसके परिजनों से मिले। इस दौरान एसएसपी अजय सिंह भी मौजूद रहे।

आज यहां मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड के निर्देश पर उनके प्रतिनिधि के रूप में विधायक रायपुर उमेश शर्मा काऊ द्वारा डोभाल चौक पर हुई फायरिंग की घटना में मृतक स्व. दीपक बडोला के आवास पर जाकर उनके पिता व पत्नी से मुलाकात की गई। मुलाकात के दौरान एसएसपी अजय सिंह भी मौजूद रहे। इस दौरान मृतक दीपक बडोला के परिजनों को घटना में शामिल आरोपियों के विरूद्ध सख्त से सख्त कार्यवाही किये जाने का आश्वासन दिया गया। साथ ही उन्हें आश्वस्त किया कि उक्त केस की कोर्ट में मजबूत पैरवी सुनिश्चित करते हुए घटना में शामिल सभी आरोपियों को सख्त से सख्त सजा दिलाई जायेगी साथ ही आरोपियों द्वारा अवैध रूप से अर्जित की गई सम्पत्ति को चिन्हित करते हुए गैंगस्टर एक्ट के तहत उसके जब्तीकरण की कार्यवाही की जायेगी। इसके अतिरिक्त आरोपियों के अवैध कारोबार में जो भी व्यक्ति उनके साथ संलिप्त पाये जायेंगे उन सभी के विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही की जायेगी तथा आरोपियों की सम्पत्ति का सम्बन्धित विभाग से परीसीमिन/आंकलन कराते हुए यदि उक्त सम्पत्ति अवैध पाई जाती है तो शीघ्र ही उसके ध्वस्तीकरण की कार्यवाही की जायेगी। मृतक दीपक बडोला के परिजनों से मुलाकात के दौरान परिजनों द्वारा बताया गया कि उन्होंने कभी मृतक व घायलों के लिए कोई मुआवजा की मांग नहीं की गई थी कुछ व्यक्तियों द्वारा अपना उद्देश्य पूर्ति के लिए दुष्प्रचार किया जा रहा है।

शादीडॉटकॉम से नम्बर लेकर युवती को परेशान करने वाले पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। शादी डॉट कॉम से युवती का नम्बर लेकर उसको अश्लील मैसेज भेजकर परेशान करने वाले के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी निवासी युवती ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि करीब 13 माह पूर्व उसने अपनी डिटेल शादी डॉट कॉम पर रजिस्ट्रर की थी। उस वैबसाईट के जरिए उसकी बात एक लडके अब्दुल्लाह खान नाम से जो अपने आप को महाराष्ट्र का निवासी बता रहा था। यह कि उसके द्वारा शादी के लिए मना करने के बाद भी उक्त व्यक्ति द्वारा शादी डॉट कॉम पर से उसका नम्बर लिया तथा वॉटसएप पर मैसेज करने शुरु कर दिये। उसने उक्त व्यक्ति के कारण अपना मोबाईल नम्बर भी बदल दिया। परन्तु उक्त व्यक्ति द्वारा उसको इन्सटाग्राम पर भी परेशान किया गया। इन्सटाग्राम जिसमे बिना उसकी जानकारी के उसकी फोटो लगाई है और आपत्तीजनक फोटो डालने की धमकी दी है और उसके बारे में अपशब्द लिखे है और उसके जानने वालों को अश्लील और आपत्तिजनक बातें बोल रहा है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गोलीकाण्ड के विरोध में प्रदर्शन कर रहे..

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

अन्दर तोडफोड भी की थी लेकिन पुलिस ने मौके पर पहुंच सभी को वहां से भगा दिया। जिसके बाद कुछ लोगों ने आज शहर बंद का आहवान किया था। लेकिन सुबह से ही बंद का शहर में कोई असर दिखायी ना देने पर कुछ लोग दोबारा से डोभाल चौक पर एकत्रित होकर धरना प्रदर्शन करने का प्रयास कर रहे थे तभी वहां पर पुलिस ने पहुंचकर उनको समझाने का प्रयास किया लेकिन उनके द्वारा धरना प्रदर्शन पर अडे रहने पर पुलिस ने 10 लोगों को गिरफ्तार कर लिया। जिनका शांतिभंग में चालान कर उनको न्यायालय में पेश किया गया।

राज्य में भूमि खरीदने वाले बाहरी...

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

इसे जन अभियान से जोड़ा जाए। वर्षा जल संचय पर भी विशेष ध्यान देने के साथ ही इसके लिए लोगों को जागरूक करने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिये हैं।

बैठक में मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी, डीजीपी अभिनव कुमार, सचिव आर. मीनाक्षी सुंदरम, दिलीप जावलकर, शैलेश बगोली, विनय शंकर पाण्डेय, एडीजी ए.पी. अंशुमन, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते, उपाध्यक्ष एमडीडीए बंशीधर तिवारी, अपर सचिव जे.सी. कांडपाल उपस्थित थे।

गंगा और हिमालय बचाने की पहल

25 जून को दिल्ली प्रेस क्लब में होगा विचार मंथनः उपाध्याय

हमारे संवाददाता

टिहरी। टिहरी विधायक किशोर उपाध्याय ने अपने आवास पर पत्रकारों के साथ बातचीत में गोमुख ग्लेशियर के लगातार पीछे हटने और इसके प्रभाव के बारे में चिंता जताई। उन्होंने बताया कि बढ़ते तापमान के कारण बर्फबारी और बारिश में कमी देखी जा रही है। कुछ दिनों पूर्व यूएन सेक्रेटरी जनरल ने भी हिमालय को खतरे में बताया था और इसके वैश्विक असर की बात कही थी। इस मुद्दे पर वैश्विक स्तर पर चिंतन और मंथन की आवश्यकता है। हिमालय और गंगा को बचाने के लिए सबसे पहले टिहरी और उत्तरकाशी के लोगों और विशेष कर मीडिया को पहल करनी होगी।

विधायक किशोर उपाध्याय ने कहा कि मां गंगा टिहरी से निकलती है और यदि टिहरी और उत्तरकाशी के लोग गंगा और हिमालय को बचाने की पहल नहीं करेंगे, तो कौन करेगा? उन्होंने कहा कि 25 जून को दिल्ली प्रेस क्लब में होने वाली बैठक में इस महत्वपूर्ण मुद्दे पर चर्चा होगी और आगे की रणनीति तय की जाएगी। उन्होंने कहा कि वर्तमान स्थिति में प्राणी मात्र का जीवन खतरे में पड़ सकता है और इसके लिए हिमालय का वैज्ञानिक प्रबंधन आवश्यक है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 2014 के वक्तव्य का उल्लेख करते हुए उन्होने कहा कि मां गंगा ने उन्हें बुलाया था और अब जब वह वाराणसी के लोगों का आभार व्यक्त करने गए, तो उन्होंने कहा कि मां गंगा ने उन्हें गोद ले लिया है। यह हमारे लिए सौभाग्य की बात है, उत्तराखंड और यहां के लोगों को इसका लाभ उठाना चाहिए। लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि असली सवाल यह है कि गंगा में जल रहेगा तभी इसका महत्व है। किशोर उपाध्याय ने इस महत्वपूर्ण मुद्दे पर दलगत राजनीति से ऊपर उठकर गंभीरता से चिंतन और मनन करने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि वह संसद के दोनों सदनों से भी आग्रह करेंगे कि गंगा और हिमालय के मुद्दे पर चर्चा हो और इसके वैज्ञानिक प्रबंधन के लिए ठोस रणनीति बनाई जाए।

जमीन के नाम पर नौ लाख की धोखाधडी में मां बेटे के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। जमीन के नाम पर नौ लाख रूपये की धोखाधडी करने के मामले में पुलिस ने मां बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अजबपुर निवासी शावेज खान ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके द्वारा आशु पुत्र विशम्बर एवं श्रीमती कमला देवी पत्नी विशम्बर निवासी उत्तडी गांव, जिला देहरादून के साथ एक सौदा कपिल थापा पुत्र चन्दन सिंह थापा, निवासी गल्जवाडी, देहरादून के माध्यम से एक अनुबन्ध पत्र 21 अप्रैल 2022 को सम्पत्ति स्थित मौजा उत्तडी गांव, परगना पछवादून, जिला देहरादून में वर्णित भूमि के बावत किया था। उनके द्वारा उसको आश्वस्त किया गया था कि वह अनुबन्ध पत्र 21अप्रैल 2022 में नर्णित सम्पत्ति के स्वामी है। उसके द्वारा उनकी बातों पर विश्वास करते हुए उन्हे 9 लाख रूपये चैक व नकद रूप से अदा किये गये तथा विक्रय पत्र निष्पादन की तिथि से 8 माह के भीतर तय पाया गया था। उक्त समयावधि व्यतीत होने से पूर्व उसको इस तथ्य का ज्ञान हुआ कि जिस भूमि के सम्बन्ध में मां बेटे द्वारा उससे अनुबन्ध कर 9 लाख रूपये प्राप्त किय गये है। उसके पास उक्त भूमि के स्वामित्व के बावत कोई भूमि शेष नहीं है तथा जिसके फलस्वरूप उसके द्वारा अपने अधिवक्ता के माध्यम से एक सूचना पत्र 10 अक्टूबर 2022 को प्रेषित किया गया तथा उनसे 9 लाख रूपये वापिस उसको अदा करने हेतु मांग की गयी परन्तु उनके द्वारा उक्त सूचना पत्र प्राप्ति के पश्चात उसको धमकी दी यी कि वह उससे प्राप्त की गयी रकम को वापिस नहीं लौटायेंगे और अगर उसके द्वारा उनके विरूद्ध कोई कार्यवाही की तो उसको जान से मरवा देंगे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बेहतर ड्यूटी करने वाले जवानों को प्रशस्ति पत्र देकर की हौसला अफजाई

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। गंगोत्री धाम एवं गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर अब तक की यात्रा में बेहतर ड्यूटी करने वाले पुलिस जवानों को एसपी उत्तरकाशी अर्पण यदुवंशी द्वारा ड्यूटी स्थल पर जाकर प्रशस्ति पत्र व नकद पारितोषिक देकर जवानों का हौसला अफजाई की गयी है।

एस.पी. उत्तरकाशी अर्पण यदुवंशी द्वारा लगातार यात्रा मार्गो का भौतिक निरीक्षण कर सुरक्षा एवं सुव्यवस्थित यातायात के पुख्ता इंतजाम किये जा रहे हैं, कल उनके द्वारा पुनः गंगोत्री धाम व गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग मार्ग एवं मार्ग पर नियुक्त ड्यूटियों का स्थलीय निरीक्षण किया गया, इस दौरान उनके द्वारा रुट, यातायात, सुरक्षा व्यवस्था व पुलिस व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुये ड्यूटी पर नियुक्त जवानों को सतर्कता के साथ ड्यूटी करने, दुर्घटनाग्रस्त सम्भावित क्षेत्रों को चिन्हित कर वहां पर क्रेस बैरियर लगाये जाने हेतु सम्बन्धित विभाग से पत्राचार करने, ट्रैफिक दबाव अधिक होने पर आवश्यकतानुसार संकरे व संवेदनशील मार्गो पर गेट सिस्टम से वाहनों को भेजने के निर्देश दिये गये। सोनगाढ में बनाई गई अस्थाई सीजनल पुलिस चौकी में नियुक्त पुलिस जवानों को ब्रीफ करते हुये उन्हें किसी भी आपातकालीन स्थिति में तुरंत रिस्पॉंस देने, संवेदनशील स्थानों पर यातायात नियमों से सम्बन्धित साइन बोर्ड लगवाने, हेलमेट पहनकर व विशेष सतर्कता के साथ ड्यूटी करने के निर्देश दिये गये। गंगोत्री घाट का निरीक्षण करते हुये उनके द्वारा चौकी प्रभारी गंगोत्री जगत सिंह एवं एसडीआरएफ की टीम को श्रद्धालुओं को स्नान हेतु घाटों पर अत्यधिक बहाव में न जाने देने अथवा श्रद्धालुओं को इस सम्बन्ध में जागरुक करने के निर्देश दिये गये। चौकी प्रभारी गंगोत्री को सीडब्ल्यूसी की टीम के साथ संयुक्त रूप से चैकिंग अभियान चलाकर बाल मजदूरी कराने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करने, धाम में यात्रा व्यवस्था बनाए रखने हेतु उत्तराखंड शासन द्वारा जारी आदेश मंदिर परिसर में 50 मीटर की परिधि में रील्स अथवा विडियो ग्राफी न करने देने के सम्बन्ध में जागरुक/कार्रवाई करने के निर्देश दिये गये। निरीक्षण/भ्रमण के दौरान उनके द्वारा ड्यूटी पर नियुक्त पुलिस जवानों से उनकी व्यक्तिगत एवं विभागीय समस्याएं पूछकर उनके समाधान का अश्वासन दिया गया। इस दौरान निरीक्षक अभिसूचना इकाई बृजमोहन गुंसाई, वाचक पुलिस अधीक्षक उ.नि.कोमल सिंह रावत सहित अन्य मौजूद रहे।

एक नजर

सऊदी में हज यात्रा के दौरान अब तक 90 भारतीयों समेत 900 हाजियों की मौत

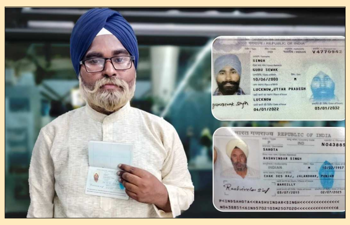
नई दिल्ली। सऊदी अरब में भीषण गर्मी के बीच इस साल हज यात्रा के दौरान सैकड़ों लोगों की मौत हो गई। अधिकारियों ने बुधवार को कहा कि लोग अपने प्रियजनों के शव मिलने का इंतजार कर रहे हैं। हज 2024 के दौरान दुनियाभर से मुसलमान सऊदी अरब के मक्का और मदीना पहुंचे। लेकिन भीषण गर्मी और लू के कारण यहां 90 भारतीयों समेत 900 से ज्यादा लोगों की मौत हो गई। अभी तक सऊदी सरकार की ओर इस पर कोई आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है। न ही मौतों की संख्या को लेकर कोई खुलासा किया है। विदेशी मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार पांच दिवसीय हज यात्रा के दौरान कम से कम 900 से ज्यादा लोगों की मौत हो गई। आंकड़ों के अनुसार दुनियाभर के 18 लाख से अधिक मुसलमान इस बार हज यात्रा में हिस्सा लिया था। इस दौरान भीषण गर्मी का प्रकोप देखने को मिला। सोमवार को मक्का में अधिकतम तापमान 51.8 डिग्री तक पहुंच गया। मिस्र के अलावा जॉर्डन, इंडोनेशिया, ईरान, ट्यूनीशिया, ईराक के अलावा सेनेगल ने अपने-अपने नागरिकों की मौत की पुष्टि की है। हालांकि कई मामलों में अधिकारियों ने कारण नहीं बताया है। मारे गए हजयात्रियों के परिजन सोशल मीडिया के जरिए अपने रिश्तेदारों की सोशल मीडिया पर डाल रहे हैं। ताकि उनके बारे उन्हें कोई जानकारी मिल सके।

पिटाई से युवक की मौत के बाद अलीगढ़ में बढ़ा तनाव बरकरार

अलीगढ़। अलीगढ़ महानगर के गांधी पार्क थाना अंतर्गत मामू भांजा इलाके में दूसरे समुदाय के युवक की कुछ लोगों ने लाठी-डंडों से पिटाई कर दी। जिससे युवक की मौत हो गई। पुलिस अधीक्षक (नगर) एम. शेखर पाठक ने बुधवार को बताया था कि पीड़ित परिवार द्वारा दर्ज कराई गई शिकायत के अनुसार, फरीद एक भोजनालय में काम करता था। मंगलवार देर रात वह काम खत्म करके अपने घर लौट रहा था। रास्ते में पुराने शहर के मामू भांजा मोहल्ले में कुछ लोगों ने उसे चोरी करने के शक में घेर कर मारा-पीटा। पाठक के मुताबिक पुलिस ने मौके पर पहुंचकर गंभीर रूप से घायल फरीद को मलखान सिंह अस्पताल पहुंचाया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गयी। इस बीच शहर के मुख्य मौलवी ने लोगों से शांति की अपील की है। पुराने शहर में तनाव की स्थिति बरकरार है और शहर में कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस व जिला प्रशासन अलर्ट पर हैं। इस बीच शहर के मुख्य मौलवी ने लोगों से शांति की अपील की है। मंगलवार रात मामू भांजा इलाके में भीड़ द्वारा फरीद (35) नामक व्यक्ति पर जानलेवा हमला करने के बाद पुलिस ने छह लोगों को गिरफ्तार किया है। इस घटना से इलाके में सांप्रदायिक तनाव फैल गया। अपर जिला मजिस्ट्रेट (एडीएम) अमित कुमार ने बृहस्पतिवार को कहा कि स्थिति शांतिपूर्ण और नियंत्रण में है।

67 साल का बुजुर्ग बनकर कनाडा जा रहा 24 का युवक एयरपोर्ट से गिरफ्तार

नई दिल्ली। दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट से सीआईएसएफ ने एक 24 साल के युवक को गिरफ्तार किया है। जो 67 साल का सीनियर सिटिजन बनकर कनाडा जाने की तैयारी कर रहा था। उसके पास से नकली पासपोर्ट भी बरामद किया गया। पूछताछ में उसने अपनी पहचान रशविंदर सिंह सहोता (उम्र 67 वर्ष) के तौर पर बताई। पासपोर्ट में उसकी जन्म तिथि 10.02.1957 और पीपी नंबर 438851 में पहचान भारतीय के रूप में बताई। जो एयर कनाडा की उड़ान संख्या एसी 043/एसटीडी 2250 बजे से कनाडा जा रहा था। उसके पासपोर्ट की जांच करने पर पता चला कि उसकी उम्र पासपोर्ट में दी गई उम्र से काफी कम लग रही थी। उसकी आवाज और त्वचा भी किसी जवान व्यक्ति जैसी थी जो पासपोर्ट में दिए गए विवरण से मेल नहीं खा रहा था। गहनता से देखने पर पता चला कि उसने अपने बाल और दाढ़ी को सफेद रंग से रंगा हुआ था और बूढ़ा दिखने के लिए चश्मा भी पहना हुआ था। पूछताछ में उसने बताया कि उसका असली नाम गुरु सेवक सिंह है और वह 24 वर्ष का है। पर 67 वर्षीय रशविंदर सिंह सहोता के नाम से जारी पासपोर्ट पर यात्रा कर रहा था। चूंकि मामला जाली पासपोर्ट और प्रतिरूपण का था। इसलिए यात्री को उसके सामान के साथ कानूनी कार्रवाई के लिए दिल्ली पुलिस को सौंप दिया।



10 सालों से फरार 20 हजार का ईनामी हत्यारा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। अल्मोड़ा जिले में दस साल पूर्व की गयी हत्या मामले में लगातार फरार चल रहे 20 हजार के ईनामी एक शातिर को एसटीएफ ने मुम्बई से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी मुम्बई में सूप बेचने का कार्य करता था।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने बताया कि 10 साल पहले हत्या की एक घटना थाना लमगढ़ जिला अल्मोड़ा में घटित हुयी थी जिसमें हत्यारा नागराज उर्फ तिलकराज हत्या करके भाग गया था तथा जनपद अल्मोड़ा से मफरूर घोषित किया गया था। इस हत्यारे नागराज उर्फ तिलकराज को उत्तराखण्ड एसटीएफ द्वारा मुम्बई से गिरफ्तार कर लिया गया है।

बताया कि 14 अक्टूबर 2014 को थाना लमगढ़ा क्षेत्र में एक अज्ञात अधजला नरकंकाल स्थानीय पुलिस को बरामद हुआ था जिसकी शिनाख्त गुलाब सिंह पुत्र भादलूराम निवासी ग्राम गवाली तहसील पधर, जिला मण्डी के रूप में उसके भाई अमर सिंह द्वारा की गयी थी। गुलाब सिंह की हत्या के मामले में पुलिस को जानकारी मिली कि 10 मार्च 2014 गुलाब सिंह व नागराज उर्फ तिलकराज गांव कुन्दल तहसील पचर जिला मण्डी हि.प्र. लीसे के कार्य के लिये अल्मोड़ा आये थे। पुलिस को जानकारी मिली कि 18 सितम्बर को नागराज ने किसी बात को लेकर गुलाब सिंह की हत्या करके शव की शिनाख्त छुपाने के लिये उसके मुंह को जलाकर घास के नीचे छिपा दिया और वापस अपने गांव चला गया था। इस पर पुलिस ने नागराज के खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी थी जो अपने घर से भी लगातार फरार चल रहा था और जिस पर 20 हजार का ईनाम भी घोषित था।

एसटीएफ की गिरफ्त में आये हत्यारोपी नागराज ने बताया कि वर्ष 2014 में उसके और मृतक गुंलाब सिंह द्वारा थाना लमगढ़ा अल्मोड़ा क्षेत्र में लीसा को निकालने का कार्य किया जा रहा था। दोनो की अच्छी दोस्ती थी, आपस में खाना पीना साथ करते थे, दोनों अलग अलग झोपड़ी में रहते थे। एक रात को दोनो खा-पी रहे थे तो गुलाब सिंह ने किसी बात पर उसे गन्दी गाली दे दी तो इस बात पर उसने गुलाब सिंह की गर्दन पर वहीं पड़ी सरिया से वार कर दिया जिससे उसकी मृत्यू हो गयी फिर उसके शव को पास के ही खेत में गड्ढा खोदकर दबा दिया। शव को दबाने से पहले उसके चेहरे पर लीसा निकालने के लिये प्रयोग किये जाने वाले तेजाब से जला दिया था ताकि शव की पहचान न हो सके। फिर वहां से भागकर अपने गांव चला गया था। इसके बाद उसे गुलाब सिंह का शव पुलिस को बरामद होने और पुलिस में रिपोर्ट होने की जानकारी मिलने पर वह अपने गांव से भाग गया और मुम्बई चला गया वहां पिछले दस सालों में नाम व वेष बदल कर अलग अलग होटल और रेस्टो में काम कर रहा था। विगत तीन महीने से मुम्बई के एनटॉपहिल पुलिस स्टेशन एरिया के पास से पाया सूप बार में काम कर रहा था। जहां पर एसटीएफ टीम द्वारा गिरफ्तारी की गयी है। बताया कि कोरोना के समय वह अपने गांव आया था लेकिन परिजनों ने उसे दुबारा घर नहीं आने को कह दिया था।

घायलों के उपचार के लिए सात सदस्य उच्च स्तरीय टीम गठित

देहरादून (सं)। डोभाल चौक पर हुई गोलीकाण्ड में घायलों के उपचार के लिए इंद्रेश हास्पिटल में सात सदस्य उच्च स्तरीय टीम गठित की गयी। दो का ईलाज फ्री किया जायेगा।

आज यहां श्री गुरू राम राय एजुकेशन मिशन के द्वारा जारी पत्र में बताया गया है कि गत दिनों गोली कांड में घायल होने वाले सुभाष क्षेत्र व मनोज नेगी के अच्छे व फ्री इलाज की अपेक्षा प्रबन्धन द्वारा की गयी है। जिसके लिए वरिष्ठ व अनुभवी चिकित्सकों की टीम गठित की गयी है। जिसमें डॉ. प्रेरक मित्तल, डॉ. जगदीश रावत, डॉ. अमित सोनी, डॉ. माथुर, डॉ. पाण्डे, डॉ. सुखविन्दर व डॉ. अशोक कुमार जयंत को शामिल किया गया है। टीम को घायलों के समुचित इलाज व अच्छी देखभाल करने व हर दिन की हैल्थ रिपोर्ट चैयरमैन को देने के निर्देश दिये गये है।

मोटरसाईकिल चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने खुले स्थान से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार विजय कालोनी हाथीबडकला निवासी पवन सौदे ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से ओल्ड सर्वे रोड पर गया था तथा उसने अपनी मोटरसाईकिल एक स्थान पर खडी कर दी थी। लेकिन जब वह थोडी देर बाद वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी।

भाजपा प्रत्याशियों ने किया नामांकन

विशेष संवाददाता

देहरादून। मंगलौर और बद्रीनाथ विधानसभा के लिए होने वाले उपचुनाव के लिए आज भाजपा प्रत्याशियों द्वारा अपने-अपने नामांकन पत्र जमा कर दिए गए है। उक्त दोनों सीटों के लिए 10 जुलाई को मतदान कराया जाएगा तथा 15 जुलाई तक चुनावी प्रक्रिया को पूरा कर लिया जाएगा।

मंगलौर से भाजपा प्रत्याशी करतार भडाना का नामांकन करने पहुंचे मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि भाजपा कार्यकर्ताओं की पार्टी है। हमें अपने कार्यकर्ताओं की मेहनत और लगन पर पूरा भरोसा है तथा कार्यकर्ताओं का मनोबल ही हमारी जीत का कारण है। उपचुनाव में भी हम दोनों सीटों पर जीत दर्ज करेंगे, ऐसा मेरा विश्वास है।

उधर बद्रीनाथ सीट से भाजपा प्रत्याशी राजेंद्र सिंह भंडारी के नामांकन के लिए काबीना मंत्री धन सिंह रावत सहित अनेक नेता और कार्यकर्ता उनके साथ दिखे। नामांकन पत्र जमा करने के बाद राजेंद्र सिंह भंडारी ने कहा कि उनकी पार्टी का मिशन गरीब व आम आदमी के लिए काम करना है तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सोच है कि भारत कैसे एक सशक्त और समृद्ध राष्ट्र बने। हम उनके इस मिशन में सहयोग करने के लिए ही भाजपा में है।

पार्टी के नेता व कार्यकर्ता हमारे साथ है उन्होंने कहा कि वह अपनी पूरी ईमानदारी, योग्यता व निष्ठा के साथ काम करेंगे। उन्होंने कहा कि क्षेत्र के लोग उनके काम से वाकिफ है। उन्होंने

❑भाजपा बद्रीनाथ व मंगलौर दोनों सीटों पर जीतेगीः धामी

अपनी जीत का भरोसा जताते हुए कहा कि भाजपा बद्रीनाथ ही नहीं मंगलौर सीट पर भी जीत दर्ज करेगी।

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।