सोमवार
24 जून 2024

पृष्ठ 4
किन लोगों को सुबह-सुबह नहीं पीना...

पृष्ठ 5
मालविका मोहनन ने बढ़ाया इंटरनेट का...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 141
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

बिना कारण कलह कर बैठना मूर्ख का लक्षण हैं। इसलिए बुद्धिमत्ता इसी में है कि अपनी हानि सह लें लेकिन विवाद न करें। – हितोपदेश

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

दून में एक बार फिर अतिक्रमण पर चला बुल्डोजर, कई हुए बेघर

हल्का विरोध, लेकिन अभियान जारी

हमारे संवाददाता

देहरादून। देहरादून के राजपुर क्षेत्र में नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) के आदेश पर नगर निगम, एमडीडीए तथा मसूरी नगर पालिका द्वारा अपने-अपने क्षेत्रों में चिन्हित अवैद्य कब्जों के भवनों को आज से एक बार फिर अतिक्रमण हटाना शुरू कर दिया है। भारी फोर्स के साथ पहुंची मसूरी विकास प्राधिकरण (एमडीडीए) की टीम ने राजपुर क्षेत्र के काठ बंगला बस्ती में भवनों के ध्वस्तीकरण का अभियान शुरू किया। हालांकि इस दौरान हल्का फुल्का विरोध तो किया गया लेकिन इसके बावजूद अतिक्रमण हटाना जारी रहा। वहीं खुद को बेघर होता देख कर प्रभावित परिवार बिलखते नजर आये।

बता दें कि देहरादून में रिस्पना नदी किनारे रिवर फ्रंट योजना की तैयारी है। इसके तहत अवैध भवन चिह्नित किए गए हैं। ये भवन नगर निगम की जमीन के साथ ही मसूरी देहरादून विकास प्राधिकरण की जमीन पर हैं। देहरादून में रिस्पना नदी के किनारे वर्ष 2016 के बाद 27 मलिन बस्तियों में बने 504 भवनों को नगर निगम, एमडीडीए और मसूरी नगर पालिका ने नोटिस जारी किए थे। इसके बाद नगर निगम ने बीती 27 मई से मकानों को तोड़ने की कार्रवाई शुरू की थी।

आज एमडीडीए की कार्यवाही से पूर्व बड़ी संख्या में राजपुर क्षेत्र की इस आवासीय बस्ती के लोग विरोध करते नजर आए। प्रदर्शनकारियों ने काठ बंगला पुल पर धरना देते हुए जाम भी लगाया। इस दौरान रोते-बिलखते प्रदर्शनकारी सरकार पर नाइंसाफी का आरोप लगाते हुए कहते दिखायी दिये कि उन्होंने पैसे देकर जमीन खरीदी है, लेकिन प्रशासन की ओर से भारी संख्या में भेजे गए पुलिस बल ने प्रदर्शन कर रहे प्रभावित परिवारों की एक न सुनी और उनको वहां से हटा दिया।

राजपुर क्षेत्र के काठ बंगला बस्ती में भारी पुलिस बंदोबस्त के बीच काठ बंगला व गब्बर सिंह बस्ती समेत आस-पास के 250 से अधिक चिन्हित अवैद्य निर्माण के साथ तैयार भवनों के ध्वस्तीकरण की कार्यवाही एमडीडीए ने शुरू की। बता दे कि नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल ने देहरादून प्रशासन को रिस्पना नदी में वर्ष 2016 के बाद हुए अवैद्य निर्माण को चिन्हित कर उन्हें ध्वस्त किए जाने के आदेश दिए थे। इस आदेश का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि एनजीटी द्वारा आदेशित प्रक्रिया को एमडीडीए, नगर निगम देहरादून तथा मसूरी नगर पालिका द्वारा पूर्ण किया जाना है। इसके साथ ही 30 जून तक उक्त निकायों की ओर से एनजीटी को एक्शन टेकन रिपोर्ट भी सौंपी जानी है। इस मामले में नगर निगम प्रशासन पूर्व में ही अपने कार्य को अंजाम दे चुका है, जबकि एमडीडीए आज से कार्यवाही शुरू कर चुका है।

पहाड़ का मौसम बदला, झमाझम बारिश

❑चारधाम यात्रियों को सतर्कता बरतने के निर्देश
❑27, 28 और 30 जून को अतिवृष्टि भी संभव
❑राज्य में 30 जून से आ जाएगा मानसून

विशेष संवाददाता

देहरादून। बीते 4-5 दिनों से राज्य के अलग-अलग हिस्सों में हो रही बारिश के कारण तापमान में बड़ी गिरावट आ गई है और गर्मी से लोगों को राहत मिली है। राज्य में अभी मानसून नहीं आया है लेकिन प्री मानसूनी बारिश के कारण पहाड़ का मौसम बदल चुका है। आज सुबह से राजधानी दून सहित नैनीताल अल्मोड़ा और बागेश्वर में झमाझम बारिश हो रही है।

मौसम विभाग द्वारा आने वाले दिनों में राज्य के कई जिलों में खास तौर पर कुमाऊँ मंडल में भारी से भी भारी बारिश होने की संभावना जतायी गयी है। जिसके मद्देनजर पहले ही चेतावनी जारी कर दी गई थी। राज्य के अल्मोड़ा, पिथौरागढ़ चंपावत और बागेश्वर जिलों में भारी बारिश होने की संभावना है वही चमोली रुद्रप्रयाग और उत्तरकाशी सहित पूरे राज्य में 27-28 जून को कहीं सामान्य तो कहीं हल्की बारिश हो सकती है।

सभी जिला अधिकारियों को इस दौरान सतर्क रहने के निर्देश दिए गए हैं। क्योंकि इस दौरान रास्तों के बाधित होने तथा भूस्खलन और बाढ़ जैसे हालत पैदा हो सकते हैं। हालात पर नजर रखने को कहा गया है वहीं चारधाम यात्रा मार्गों पर विशेष रूप से सावधानी बरतने के निर्देश दिए गए हैं। राज्य में बदले मौसम के कारण तापमान 34 से 37 डिग्री के बीच बना हुआ है जो अभी कुछ दिन पूर्व 40 और 43 डिग्री तक पहुंच गया था राज्य में 30 जून तक मानसून पहुंचने की संभावना जताई गई है लेकिन एक सप्ताह पूर्व शुरू हुई प्री मानसूनी बारिश ने मौसम का मिजाज बदल दिया है।

रूस के दागिस्तान में आतंकी हमला, 15 से ज्यादा लोगों की मौत

मास्को। रूस के दागिस्तान प्रांत में 2 आतंकी हमले हुए हैं। रूस के डेरबेंट और मखाचकाला में ये हमले हुए हैं। डरबेंट में एक चर्च में यहूदी आरधना गृह में हमले के बाद आग लगने की भी खबर है। जानकारी के मुताबिक इस हमले में 15 से ज्यादा लोगों की मौत हो गई है। इस घटना में चर्च के पादरी की भी मारे जाने की खबर सामने आ रही है। आतंकी हमले में 12 लोग घायल हो गए हैं। इस हमले में 15 पुलिसकर्मियों के मारे जाने की जानकारी भी सामने आ रही है। रूसी समाचार एजेंसी के मुताबिक इस आतंकी हमले में चार आतंकवादी भी मारे गए हैं। दागिस्तान लोक निगरानी आयोग के अध्यक्ष शमील खदुलेव ने कहा, मुझे जो जानकारी प्राप्त हुई है उसके मुताबिक फादर निकोले की डरबेंट के चर्च में हत्या की गई है, उनका गला रेत कर हत्या की गई है। हमलावरों की पहचान की जा रही है और एक ऑपरेशनल मुख्यालय बनाया गया है तथा जवाबी ऑपरेशन इंटरसेप्शन की योजना पर काम किया जा रहा है।

सरकार कोशिश करेगी कि सभी की सहमति से फैसले लिए जाएं और देश हित में काम हो: मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश की 18वीं लोकसभा के शुरुआती सत्र से पहले मीडिया को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि इस संसद में युवा सांसदों की संख्या अच्छी है। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि सरकार चलाने के लिए बहुमत की जरूरत होती है, जबकि देश चलाने के लिए सहमति की जरूरत होती है। उन्होंने कहा कि उनकी सरकार कोशिश करेगी कि सभी की सहमति से फैसले लिए जाएं और देश हित में काम हो।

उन्होंने कहा, हमारा निरंतर प्रयास रहेगा कि मां भारती की सेवा की जाए और 140 करोड़ लोगों की आकांक्षाओं

और महत्वाकांक्षाओं को सबकी सहमति से, सबको साथ लेकर पूरा किया जाए। हम संविधान की मर्यादा को बनाए रखते हुए, सबको साथ लेकर आगे बढ़ना चाहते हैं और फैसले लेने की गति बढ़ाना चाहते हैं। कल 25 जून है। 25 जून को भारत के लोकतंत्र पर लगे उस कलंक को 50 साल हो रहे हैं। भारत की नई पीढ़ी कभी नहीं भूलेगी कि भारत के संविधान को पूरी तरह से नकार दिया गया था। संविधान के हर हिस्से की धज्जियां उड़ा दी गई थीं, देश को जेलखाना बना दिया गया था। लोकतंत्र को पूरी तरह से दबा दिया गया था। अपने संविधान की रक्षा करते हुए, भारत के लोकतंत्र की, लोकतांत्रिक परंपराओं की रक्षा करते हुए, देशवासी संकल्प लेंगे कि भारत में दोबारा कोई ऐसा करने की हिम्मत न कर सके जो 50 साल पहले किया गया था। हम एक जीवंत लोकतंत्र का संकल्प लेंगे। हम भारत के संविधान के निर्देशों के अनुसार सामान्य मानवी के सपनों को पूरा करने का संकल्प लेंगे। उन्होंने कहा, देश की जनता विपक्ष से अच्छे कदमों की अपेक्षा रखती है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सड़ा हुआ सिस्टम, बेपरवाह सरकार

जिस नेट और नीट पेपर लीक मामले को लेकर इस समय पूरे देश में हंगामा मचा हुआ है वह इस देश के सिस्टम का सबसे बड़ा सच है। दाल में कुछ काला है यह कहावत इस देश के सिस्टम पर फिट नहीं बैठती है क्योंकि यह सिस्टम उस हद तक सड़ और गल चुका है कि यहां सब कुछ काल ही काला है सफेद तो कुछ बचा ही नहीं है। देश के युवाओं के भविष्य के साथ यह खेल लंबे समय से जारी है। 10 साल पहले जब नरेंद्र मोदी ने देश की सत्ता संभाली थी तब सिर्फ देश के लोगों को अच्छे दिन लाने का ही भरोसा नहीं दिया गया था उनका कहना था कि न खाऊंगा न खाने दूंगा। तब से लेकर अब तक कितने नेता और अधिकारी कितना खा गए और पचा गए? इसका कोई हिसाब किताब लगाना भी संभव नहीं है। खैर छोड़िए इस बात को इसका हिसाब किताब जब सत्ता बदलेगी तब होता रहेगा। बात उन 25 लाख युवाओं की करते हैं जिन्होंने नीट की परीक्षा दी। उन्होंने अपनी परीक्षा की तैयारी पर कितना पैसा और समय खर्च किया उसकी कोई भरपाई न तो वह सरकार कर सकती है जो अब इस मामले की जांच सीबीआई को सौंप चुकी है और न सुप्रीम कोर्ट जिसके आदेश के बाद ग्रेस मार्क लाने वाले 1563 छात्रों की दोबारा परीक्षा कराई गई है। सरकार द्वारा एन टी ए के डीजी को भी उनके पद से हटा दिया गया है। सवाल इस बात का है कि केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान जिन्होंने पेपर लीक का मामला सामने आने पर एनटीए को क्लीन चिट दी थी वह क्यों पद पर बैठे हुए हैं जबकि अब तो सब कुछ साफ हो चुका है पेपर लीक हुआ है इस सच को इस मामले में गिरफ्तार किए गए आरोपी खुद कबूल कर रहे हैं। इस मामले में जिस तरह के नए-नए खुलासे हो रहे हैं वह चौंकाने वाले हैं। नीट की परीक्षा परिणामों में टॉपर छात्रों की सूची के आठ नाम में से 6 टॉपर छात्र हरियाणा के झज्जर स्थित एक ही परीक्षा केंद्र के हैं। जिसे एक भाजपा नेता का स्कूल बताया जा रहा है। वहीं अब तक जिन लोगों की गिरफ्तारियां हुई है उनमें बिहार के पूर्व उपमुख्यमंत्री और राजद नेता तेजस्वी यादव के निजी सचिव भी शामिल है। बात अगर भर्ती घोटाले की की जाए तो देश का कोई भी प्रदेश इससे अछूता नहीं रहा है। बात नीट और नेट की नहीं हर एक छोटी व बड़ी भर्ती में व्यापक स्तर पर घपले और घोटालों का क्रम देश में जारी है। जिसे रोकने में केंद्र से लेकर राज्य तक की सरकारे नाकाम रही है जिसकी वजह रही है शासन व सत्ता में बैठे लोगों की संलिप्तपता तथा कारपोरेट की सहभागिता। लाखों करोड़ों के इस खेल में पूरे का पूरा सिस्टम शामिल है। अब यह देखना है दिलचस्प होगा कि इसकी जांच कहां तक पहुंच पाती है लोकसभा चुनाव में अगर विपक्ष ने इस मुद्दे पर सत्ता पक्ष को गंभीर आघात नहीं पहुंचाया होता तो शायद यह मामला आसानी से रफा दफा हो जाता लेकिन विपक्ष जो अभी भी इसे लेकर सरकार की ईंट से ईंट बजाने पर आमादा है और देश भर के युवा सड़कों पर उतरकर विपक्ष के साथ खड़े दिखाई दे रहे हैं तब इस आग को अब आसानी से बुझा पाना सरकार के लिए आसान काम नहीं होगा। इस परीक्षा को पूर्णतया रद्द कर फिर से परीक्षा कराने और दोषियों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्यवाही करने व भविष्य में इस पर पूरी तरह रोक लगाने के पुख्ता इंतजाम किए बगैर बात बनने वाली नहीं है।

जाली प्रमाण-पत्रों के मामलों में करे कड़ी कार्यवाहीः रतूड़ी

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी ने जाली प्रमाण पत्रों के मामले में कडी कार्यवाही के साथ ही आम जनता के लिए जन्म-मृत्यु पंजीकरण की प्रक्रिया सरल बनाने के निर्देश दिये।

आज यहां मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने जाली प्रमाण-पत्रों के मामलों में कड़ी कार्यवाही के निर्देश दिए हैं। सीएस ने आम जनता के लिए जन्म-मृत्यु पंजीकरण की प्रक्रिया अत्यन्त सरल बनाने के निर्देश दिए हैं ताकि आमजन को प्रमाण पत्र हेतु इधर उधर न भटकना पड़े। श्रीमती राधा रतूड़ी ने अधिकारियों को हिदायत दी कि जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र भारत सरकार व राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं जैसे स्कूल में दाखिला लेने, विधवा पेंशन प्राप्त करने, जीवन बीमा की राशि प्राप्त करने आदि के लिए एक महत्वपूर्ण दस्तावेज हैं, जिसे प्राप्त करने के लिए कभी कभी परिवार जालसाजों के झांसे में आकर मोटी धनराशि के बदले जाली प्रमाणपत्र प्राप्त कर लेते हैं तथा बाद में उन्हें कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त जन्म मृत्यु पंजीकरण की भारत सरकार की अधिकारिक वेबसाइट से बहुत सी मिलती जुलती जाली वेबसाइट के मामले भी संज्ञान में आए हैं। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने आम जनता से भी अपील की है कि जनता इस प्रकार के जालसाजों से सचेत रहे तथा प्रमाण पत्र बनवाने के लिए अपने क्षेत्र के रजिस्ट्रार से ही संपर्क करें। उन्होंने कहा कि भारत सरकार द्वारा जन्म-मृत्यु पंजीकरण के फर्जी मामलों की रोकथाम तथा आम जनता हेतु पंजीकरण प्रक्रिया को सरल एवं सुदृढ़ बनाने के लिए भारत सरकार द्वारा एक नया सुदृढ़ पोर्टल लॉंच कर दिया गया है। इसके माध्यम से परिवार का कोई भी सदस्य पोर्टल पर अपनी आई डी बनाकर परिवार में होने वाले जन्म या मृत्यु के पंजीकरण के लिए घर बैठे ही आवेदन कर सकता है। इसके लिए उसे केवल एक ईमेल एवं एक मोबइल नंबर की आवश्यकता होगी।

आम जनता के लिए जन्म-मृत्यु पंजीकरण की प्रक्रिया अत्यन्त सरल बनाने के दिए निर्देश

आवेदन पश्चात् आवेदक किसी भी समय अपने आवेदन की स्थिती को भी देख सकता है। सम्बंधित रजिस्ट्रार द्वारा आवेदन के साथ संलग्न दस्तावेजों से संतुष्ट होने पर आवेदन को स्वीकार कर लिया जाता है तथा डिजिटल प्रमाण पत्र जारी कर दिया जाता है। जारी किये गए इस डिजिटल प्रमाण पत्र की एक प्रति आवेदक द्वारा दिए गए ईमेल आई डी पर भी तत्काल ही उपलब्ध हो जाती है, जिसे वह किसी भी समय डाउनलोड कर उसका उपयोग कर सकता है। मुख्य सचिव द्वारा इस बात पर विशेष जोर दिया गया कि चूँकि यह कार्य आम जनता के लिए ही है अत: जनता के बीच इसका उचित प्रचार प्रसार आवश्यक है, जिसके लिए संबंधित विभाग को आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए गए। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने राज्य में चल रहे जन्म-मृत्यु पंजीकरण कार्य की सभी संबंधित विभागों के साथ समीक्षा की। बैठक में प्रमुख सचिव, सचिव स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, जनगणना निदेशक, अपर सचिव स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा स्वास्थ्य निदेशालय, पंचायती राज, राजस्व विभाग, शहरी विकास, उत्तराखंड मेडिकल कार्उंसिल, अर्थ एवं संख्या निदेशालय एवं जनगणना कार्य निदेशालय, भारत सरकार आदि के अधिकारी भी उपस्थित रहे।

गुरुकुलम् के सप्तम सत्र पर कराया 'निम' का परिचय

कार्यालय संवाददाता

उत्तरकाशी। दैनिक प्रात:कालीन आरती उपरांत श्री काशी विश्वनाथ गुरुकुलम् के सप्तम सत्र पर समस्त युवाओं और विद्यार्थियों के मध्य विश्व के सर्वोच्च पर्वतारोहण संस्थानों में एक उत्तरकाशी स्थित नेहरू पर्वतारोहण संस्थान (निम) का परिचय करवाया गया। एडवेंचर से टीम वर्क की अहमियत, पर्यावरण एवं पर्यावरण संरक्षण और सामूहिक रहन सहन के विषय में सीखा जा सकता है। एडवेंचर में प्रशिक्षु वह सीखता है जो उसे कोई कक्षा नहीं सीखा सकती है ।

निम के संग्रहालयाध्यक्ष डॉ विशाल रंजन द्वारा निम का परिचय व संस्थान के गौरवमयी 59 वर्षों का इतिहास बताया गया ।

उत्तरकाशी के ग्राम बोंगा निवासी एवेरेस्टर और मुख्य प्रशिक्षक दशरथ सिंह ने अपने आस पास के पर्यावरण एवम उत्तरकाशी के सुगम मार्ग, पहाडियों के बारे में जानकारी साझा की व साथ ही प्रशिक्षक रेखा अग्निहोत्री व जमुना कैंतुरा ने अलग अलग सिलिंग से नॉट बनाना सिखाया जो वर्तमान समय मे दैनिक जीवन में कार्य आने वाली जरूरत बन चुकी है तथा पर्वतारोहण के उपकरण के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की।

निम ने जनपद उत्तरकाशी को विश्व पटल पर एक अलग पहचान दी है, उत्तरकाशी में नेहरू पर्वतारोहण संस्थान (निम) का होना उत्तरकाशी के लिए किसी वरदान से कम नहीं है ।

गुरुकुलम् कार्यक्रम में अजय पुरी द्वारा निम के संग्रहालयाध्यक्ष डॉ विशाल रंजन, मुख्य प्रशिक्षक दशरथ रावत व वरिष्ठ प्रशिक्षक रेखा अग्निहोत्री, जमुना कैंतुरा को श्री विश्वनाथ कवच व स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस कार्य मे पारस कोटनाला, रोहित नेगी श्रीयम डंग,अंकित ममंगाई, पृथ्वीराज सिंह राणा, सोमेश अस्वाल , अमीशा, सौरभ, गौरव आदि ने सहयोग प्रदान किया।

'बधाई' के नाम पर ग्रामीणों को परेशान किये जाने पर डीएम को सौंपा ज्ञापन

संवाददाता

देहरादून। किन्नरों द्वारा बधाई के नाम पर ग्रामीणों को परेशान किये जाने पर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंप कार्यवाही की मांग की।

आज यहां चन्द्रबनी वार्ड के ग्रामीण सुखबीर सिंह बुटोला के नेतृत्व में जिला मुख्यालय पहुंचे जहां पर उन्होंने प्रदर्शन कर जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि चन्द्रबनी वार्ड के अन्तर्गत किन्नरों द्वारा ग्रामीणों से बधाई के रूप में बहुत अधिक धनराशि की मांग की जा रही है जबकि ग्रामीण स्वेच्छा से जो धनराशि देते हैं उसको इनके द्वारा अस्वीकार कर दिया जाता है व ग्रामीणों के साथ कई बार अभद्रता की जाती है। इनके द्वारा मांगी गयी धनराशि हजारों में होती है जो कई गरीब व मध्यम वर्ग के लोग नहीं दे पाते हैं। उन्होंने जिलाधिकारी से मांग की है कि इन किन्नरों के लिए कम से कम शुल्क निर्धारित किया जाये जिससे इनके द्वारा मांगी जा रही अवैध धनराशि पर काबू पाया जा सके। ज्ञापन देने वालों में जगदीश प्रसाद रतूडी, रेखा देवी, मालती त्यागी, मदन सिंह, पुष्पा भण्डारी, विकास कश्यप, महेश कुमार, आनन्द रावत, उषा देवी आदि मौजूद थे।

यदीदहं युधये संनयान्यदेवयून्तन्वा शूशुजानान।
अमा ते तुम्रं वृषभं पचानि तीव्रं सुतं पञ्चदशं नि षिञ्चम्।
(ऋग्वेद १०-२७-२)

हे परमेश्वर ! यदि आपके बनाये इस सुंदर घर में शारीरिक बल से दूसरों पर अत्याचार करने वाले, स्वार्थी, और दुस्साहसी लोगों से युद्ध करने के लिए मुझे शासक को चुनना होता तो मैं एक शक्तिशाली, बुद्धिमान, उदार, निपुण, योद्धा जो ज्ञान की १४ शाखाओं से परिपूर्ण हो और जिसमें १५ वां गुण अनुभव हो, मैं ऐसे परिपूर्ण शासक को चुनता।

आवासीय भूमि को आबादी में दर्ज करने की मांग को लेकर धरना

संवाददाता

देहरादून। ग्राम गल्जवाडी में वर्षो से रह रहे ग्रामीणों की आवासीय भूमि को राजस्व अभिलेखों में आबादी में दर्ज किये जाने की मांग को लेकर ग्रामीणों ने सचिवालय के समक्ष धरना दिया।

आज यहां गल्जवाडी के ग्रामीण प्रधान लीला शर्मा के नेतृत्व में सचिवालय के समक्ष पहुंचे जहां पर उनको बैरकेडिंग लगाकर रोक दिया गया जिसके बाद वह वहीं पर धरने पर बैठ गये। उनका कहना था कि ग्राम गल्जवाडी में 60-70 वर्षो से बसे हुए ग्रामवासियों की जमीन आबादी भूमि घोषित किये जाने के सम्बन्ध में पिछले 17-18 वर्षो से संघर्षरत हैं ग्राम के लगभग 350 परिवार भूमि के मालिकाना हक की लडाई लड रहे है। जिसके सम्बन्ध में ग्रामवासियों ने कई मर्तबा जिलाधिकारी देहरादून व मुख्यमंत्री के समक्ष उपस्थित होकर अपनी समस्या से अवगत कराया किन्तु उस पर भी कोई कार्यवाही शासन द्वारा नहीं की गयी। ग्रामवासियों ने पिछले 17-18 वर्षो से बसे हुए आवास को आबादी भूमि घोषित करने के सम्बन्ध में उच्च न्यायालय में वाद योजित किया।

उच्च न्यायालय ने भी 14 मार्च 2019 को ग्राम पंचायत गल्जवाडी में बसे हुए ग्रामवासियों की इस समस्या का चार माह के अन्दर निस्तारण करने का आदेश सरकार को दिया था शासन द्वारा अभी तक उच्च न्यायालय के आदेश का पालन नहीं किया गया है। उन्होंने सरकार से मांग की है कि जल्द से जल्द गल्जवाडी के ग्रामवासियों को उनका मालिकाना हक दिया जाये। धरना देने वालों में दीपा, विमला देवी, पूनम अधिकारी, कोपिला, रैना आदि दर्जनों महिला मौजूद थी।

तबाही का सबब बनेंगी ग्लेशियर पिघलने से बनी झीलें

अशोक शर्मा

संयुक्त राष्ट्र महासचिव हिमालयी क्षेत्र में ग्लेशियरों के पिघलने से बेहद चिंतित हैं। उनकी चिंता का सबब यह है कि दुनिया के वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि ग्लोबल वार्मिंग के चलते सदी के अंत तक हिंदूकुश हिमालयी क्षेत्र के ग्लेशियर 75 फीसदी तक नष्ट हो जाएंगे। संयुक्त राष्ट्र: महासचिव एंटोनियो गुटेरस ने कहा है कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण बीते 30 साल में नेपाल के पहाड़ों से एक तिहाई बर्फ खत्म हो गई है। गौरतलब है कि बीते साल के आखिर में गुटारेस ने दुनिया की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट के आसपास के क्षेत्र का दौरा किया था। उस समय उन्होंने सोलुखुंबू इलाके का दौरा करने के बाद हिमालयी क्षेत्र के ग्लेशियरों के पिघलने से हो रहे खतरों से आगाह करते हुए कहा था कि दो प्रमुख कार्बन प्रदूषकों भारत और चीन के

बीच इस हिमालयी क्षेत्र में स्थित नेपाल के ग्लेशियर पिछले दशक में 65 फीसदी से अधिक तेजी से पिघले हैं। आज जरूरत जीवाश्म ईंधन के युग को समाप्त करने की है। ग्लेशियरों के पिघलने का मतलब है तेजी से समुद्र का बढ़ना और विश्व समुदाय पर बढ़ता खतरा। इसीलिए मैं दुनिया की छत से इस वैश्विक खतरे के प्रति आगाह कर रहा हूं। क्योंकि दुनिया के वैज्ञानिक बार-बार यह चेता चुके हैं कि पिछले 100 वर्षों में पृथ्वी का तापमान 0.74 डिग्री सैल्सियस के औसत से बढ़ चुका है। लेकिन दक्षिण एशिया के हिमालयी क्षेत्र में गर्मी औसत से भी अधिक रही है। इसमें हो रही दिनोंदिन बढ़ोतरी बड़े खतरे का संकेत है। सबसे बड़ा खतरा ग्लेशियरों के पिघलने से बन रही झीलों से है जो तबाही का सबब बन रही हैं। 2013 में आई केदारनाथ आपदा इसकी जीती-जागती मिसाल है।

अब उत्तराखण्ड को लें, बीते दिनों उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून स्थित राज्य सचिवालय में आपदा प्रबंधन सचिव डॉ. रंजीत कुमार सिन्हा की अध्यक्षता में हुई बैठक में विशेषज्ञों ने राज्य के ग्लेशियरों और झीलों पर पेश रिपोर्ट में कहा कि वाडिया हिमालयन भू-विज्ञान संस्थान के वैज्ञानिकों द्वारा राज्य के ग्लेशियरों की निगरानी से यह खुलासा हुआ है कि तापमान बढ़ोतरी की वजह से ग्लेशियर न केवल तेजी से पिघल रहे हैं बल्कि वह तेजी से पीछे भी हट रहे हैं। इनके द्वारा खाली की गई जगह पर ग्लेशियरों द्वारा लाए गए मलबे के बांध या मोरेन के कारण झीलें आकार ले रही हैं। इनसे जोखिम लगातार बढ़ रहा है। यहां पर केदारताल, भिलंगना और गौरीगंगा ग्लेशियरों ने आपदा के लिहाज से खतरे की घंटी बजाई है। वैज्ञानिकों ने इन्हें संवेदनशील बताया है और कहा है कि गंगोत्री ग्लेशियर के साथ ही इस इलाके में 13 ग्लेशियर झीलें भी जोखिम के लिहाज से चिन्हित हुई हैं जो भयावह खतरे का सबब हैं।

गौरतलब है कि देश के उत्तर के पर्वतीय क्षेत्र में लद्दाख का पैंगोंग इलाका जो पर्यटन की दृष्टि से ख्याति प्राप्त, बहुत ही आकर्षक और मनमोहक है, में स्थित ग्लेशियरों के पिघलने से इस इलाके में तबाही के बादल मंडराने लगे हैं। यह इलाका ग्लेशियरों का भंडार है। इस बात का खुलासा कश्मीर यूनीवर्सिटी के जियोइनफार्मेटिक्स डिपार्टमेंट के अध्ययन में हुआ है। इसके पीछे जलवायु परिवर्तन तो अहम कारण है ही, चीन द्वारा पैगोंग इलाके में झील पर पुल का निर्माण भी एक अहम समस्या है जिसके चलते पारिस्थितिकी का संकट भयावह होता जा रहा है। यह इलाका ग्लेशियरों से केवल छह किलोमीटर दूर है। इसलिए इस संवेदनशील पर्वतीय इलाके में मानवीय गतिविधियों पर रोक बेहद जरूरी हो गई है। यदि इस पर अंकुश नहीं लगा तो ग्लेशियर तो सिकुडेंगे हैं ही,यहां की मिट्टी में नमी भी कम हो जाएगी और इससे कृषि के साथ-साथ वनस्पति भी प्रभावित होगी। यह बात किसी से छिपी नहीं है कि यहां दुनिया की सबसे ऊंची खारे पानी की झील है। सबसे बड़ी और अहम बात यह है कि जम्मू-काश्मीर और लद्दाख के इस इलाके में कुल मिलाकर 12,000 के करीब ग्लेशियर हैं। ये ग्लेशियर 2000 के करीब हिमनद झीलों का निर्माण करते हैं। इनमें 200 तो ऐसे हैं जिनमें पानी बढ़ने से इनके फटने की हमेशा आशंका बनी रहती है। इस सच्चाई को झुठलाया नहीं जा सकता। यदि कभी ऐसा हुआ तो उत्तराखंड जैसी त्रासदी की संभावना को नकारा नहीं जा सकता। यह भी जान लेना जरूरी है कि पैंगोंग झील का 45 किलोमीटर का इलाका भारतीय क्षेत्र में आता है। पैंगोंग के इसी इलाके में बरसों से चीन द्वारा लगातार निर्माण कार्य किया जा रहा है। पैंगोंग झील के पार पुल का निर्माण उसी का ही हिस्सा है। विशेषज्ञों की चिंता का सबब यही है कि ग्लेशियरों को पिघलने से रोकने की खातिर इस संवेदनशील इलाके में ईंधन से चलने वाले वाहनों पर तत्काल रोक लगाई जाए। भारत के साथ लगातार दो सालों से चलते गतिरोध के कारण चीन द्वारा यहां पर बेतहाशा निर्माण किया जा रहा है। पैंगोंग झील के पास चीन द्वारा जो निर्माण किए जा रहे हैं, उनकी दूरी ग्लेशियरों से केवल छह किलोमीटर ही है। ऐसे संवेदनशील इलाके में भारी पैमाने पर निर्माण कार्य किए जाने से ग्लेशियरों के पिघलने का खतरा बढ़ गया है। इससे लद्दाख के इस इलाके में गंभीर परिणामों से इंकार नहीं किया जा सकता। ट्रांस हिमालयन लद्दाख के पैंगोंग इलाके में भारतीय सीमा में आने वाले इन 87 ग्लेशियरों में 1990 के बाद आई कमी के शोध-अध्ययन जो जर्नल फ्रंटियर इन अर्थ साइंस में प्रकाशित हुआ है।

स्वास्थ्यवर्धक फल है अनार

अनार को सबसे ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक और पोषक तत्वों से भरपूर फल माना जाता है जो स्वाद और जायके से भरपूर है। अनार में भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, के होता है। अनार को आहार योजना में शामिल करना चाहिए। इससे पेट के आसपास की चर्बी कम हो जाती है।आजकल आये दिन स्तन कैंसर के मामले सुने में आते ही रहते हैं। इसलिए डॉक्टर्स ने महिलाओं को स्तन कैंसर से बचने के लिए पूरी जानकारी और इसके अलावा खानपान पर खासतौर पर ध्यान देना चाहिए को कहा है। महिलाओं को स्तन कैंसर से बचने के लिए अनार का खूब सेवन करना चाहिए। वैसे तो अनार गुणकारी फल है। वहीं एक रिसर्च के अनुसार, अनार का स्तन कैंसर में फायदे के बारे में पता लगाया है।

चेहरे पर स्क्रब अनार के छिलके, मृत त्वचा को निकालने में सहायक होते हैं। इसके इस्तेमाल से ब्लैक और व्हाइट हैड्स निकल जाते हैं, अनार छिलकों का पाउडर बना लें, इसमें ब्राउन सुगर और शहद को मिला लें और चेहरे पर लगाएं, इससे चेहरे पर निखार आता है।

अनार के सेवन से हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को भी कम किया जा सकता है।

गर्मियों में सही खान-पान के लिए अनार को भी अपने आहार में शामिल करना चाहिए। इसेस पाचन संबंधी समस्याओं में तो आराम मिलता ही है, साथ ही इसके नियमित सेवन से धमनियों भी ठीक रहती है। अनार में पाएं जाने वाले फोटोकेमिकल्स एरोमाटेज एंजाइम को रोकता है। यह एंजाइम एंड्रोजन हार्मोन को एस्ट्रोजन हार्मोन में बदल देता है जो ब्रेस्ट कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी होने में अहम भूमिका निभाता है। यह तत्व एरोमाटेज एंजाइम के असर को खत्म कर देता है और कैंसर से बचने में मदद मिलती है। इसके अलावा अनार में ऐसे प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं जो स्तन कैंसर को रोकने में प्रभावी होते हैं। स्तन कैंसर से पीडित ज्यादातर महिलाएं एरोमाटेज एंजाइम को खत्म करने वाली दवाएं लेती हैं जिससे एस्ट्रोजन हार्मोन का विकास नहीं हो सके।

बादाम: पाचन शक्ति बढ़ाने में कारगर

शारीरिक मजबूती के लिए अक्सर लोग बादाम खाने की सलाह देते हैं लेकिन शारीरिक शक्ति बढ़ाने के अलावा बादाम पेट का पाचन तंत्र ठीक रखने में भी कारगर साबित होता है। बादाम में मौजूद फाइबर तत्व हमारे पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। बादाम नैचुरल प्रोबायोटिक होता है।

बादाम जो कि एक प्रोबायोटिक है, उसे खाने से शरीर में फायदेमंद बैक्टीरिया बढ़ जाता है, जो पाचन तंत्र के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। साथ ही साथ, ये अच्छे बैक्टीरिया हमारे शरीर के इम्यून सिस्टम को भी मज़बूत बनाते हैं, और बार-बार होने वाली मौसमी बीमारियों से हमारा बचाव करते हैं। बादाम में पॉलिफिनॉल होते हैं। ये तत्व एंटी-माइक्रोबायल एजेंट के रूप में काम करते हैं। ये आपको खाने-पीने से पैदा होने वाली कई बीमारियों से सुरक्षा देते हैं और उनका उपचार करने में आपकी मदद करते हैं।

हमारे पाचन तंत्र में ऐसे बहुत सारे बैक्टीरिया होते हैं जो शरीर को नुकसानदायक माइक्रोऑर्गेनिज्म से बचाते हैं। प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों के ऐसे न पाने वाले हिस्से होते हैं जो बैक्टीरियल ग्रोथ और एक्टिविटी को बढ़ावा देते हैं। शोध अध्ययनों में ये सामने आया है कि बादाम में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो प्रोबायोटिक गुणों को प्रदर्शित करते हैं, और आंतों के अंदर फायदेमंद बैक्टीरिया को बढ़ावा देते हैं।

खरबूजा सेहत के लिए बडा ही लाभकारी फल

खरबूजा एक फल है। यह पकने पर हरे से पीले रंग के हो जाते हैं, हालांकि यह कई रंगों में उपलब्ध है। मूल रूप से इसके फल लम्बी लताओं में लगते हैं। खरबूजा में विटामिन व मिनरल्स काफी मात्रा पाये जाते हैं। यह वजह है इससे खाने से बॉडी कई सारे लाभ होते हैं। खरबूजे में 95 प्रतिशत पानी होता है, जिससे शरीर को ठंडक तो मिलती ही है।

गर्मी के मौसम में शरीर में पानी की कमी को दूर करने के लिए खरबूजे का सेवन एक बेस्ट ऑप्शन है।

खरबूजा हृदय में जलन की समस्या को दूर होती है और किडनी की सफाई अच्छे से करता है।

खरबूजे में एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं। साथ ही पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी व

विटामिन ए पाया जाता है। इसीलिए इसके नियमित सेवन से त्वचा जवां बनी रहती है।

खरबूजा लंग कैंसर से हमारी बॉडली की रक्षा करने में मदद कर सकता है। साथ ही, इसमें मौजूद विटामिन सी व बिटा-कैरोटेन मिलकर कैंसर रोकने में सहायक हो सकते हैं।

गर्मियों के मौसम में खरबूजा शरीर की गर्मी और उससे जुडे रोगों को रोक देता है।

अगर आप वजन घटाने चाहती हैं तो खरबूजा बहुत अनुकूल फल है। क्योंकि इसमें काफी मात्रा में कैलोरी या शुगर मौजूद होती हैं।

बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित भारतीय कर्मचारी

अली खान

हमें यह जानकर बड़ी हैरानी होगी कि लगभग 59 फीसदी भारतीय कर्मचारी बर्नआउट सिंड्रोम यानी मानसिक, शारीरिक थकावट के लक्षणों से पीड़ित हैं। यह दुनिया के किसी भी अन्य मुल्क की तुलना में काफी ज्यादा तादाद है। बता दें कि यह दावा मैकिन्जी हेल्थ इंस्टीट्यूट के अध्ययन में किया गया है। इंस्टीट्यूट के अध्ययन के मुताबिक, अफ्रीकी देश कैमरून के कर्मचारियों में बर्नआउट सिंड्रोम सबसे कम नौ फीसदी मिला। सर्वेक्षण में करीब 30 मुल्कों के 30 हजार से ज्यादा कर्मचारियों को शामिल किया गया। उल्लेखनीय है कि दुनियाभर में 22 फीसदी कर्मचारी बर्नआउट से पीड़ित हैं। सऊदी अरब में 36 फीसदी कर्मचारियों में बर्नआउट के लक्षण मिले हैं। जिन कर्मचारियों के पास सकारात्मक कार्य का अनुभव था, उनके पूरा स्वास्थ्य बेहतर था। यह कहा जा सकता है कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण और बेहतर समन्वय बर्नआउट सिंड्रोम के प्रभाव को कम कर सकता है।

अगर समय रहते इस ओर प्रयास नहीं किए गए तो कार्य क्षमता के गंभीर रूप से प्रभावित होने के साथ ही साथ स्वास्थ्य संकट से भी दो-चार होना पड़ेगा। मौजूदा वक्त में बढ़ती जिम्मेदारियों और बदलती परिस्थितियों की वजह से कई बार लोग बर्नआउट सिंड्रोम के शिकार हो जाते हैं, लेकिन उन्हें इसका एहसास भी नहीं होता। बर्नआउट पर ध्यान न देने से शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लिहाजा, बर्नआउट सिंड्रोम के प्रभाव से भारतीय कर्मचारियों को बाहर निकालने के लिए व्यक्तिगत और संस्थागत प्रयास किए जाने निहायत तौर पर जरूरी हो जाते हैं। इस बीच आम आदमी के मन-मस्तिष्क में इस सवाल का कौंधना स्वाभाविक है कि आखिर बर्नआउट सिंड्रोम क्या है? और इसके लक्षणों को हम किस प्रकार पहचान सकते हैं?

दरअसल बर्नआउट सिंड्रोम क्रॉनिक वर्कप्लेस स्ट्रेस की वजह से हो सकता है। काम का प्रेशर झेलना, साथियों से अनबन, चुनौतियों के बीच खुद को कमजोर पाना, इस सिंड्रोम की वजह बनती है। बर्नआउट से शरीर और दिमाग दोनों पर असर होता है, जिसे हम महज थकान समझ रहे हैं, वह बर्नआउट हो सकता है। जिसका असर दिल और दिमाग दोनों पर होता है। जब हम मानसिक रूप से परेशान रहते हैं, तो इसका असर ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर पर भी पड़ता है। क्योंकि स्ट्रेस के दौरान शरीर में कुछ ऐसे हार्मोन्स निकलते हैं, जिससे दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इन चीजों से आगे जाकर हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक का खतरा हो सकता है। लेकिन इन सबसे पहले बर्नआउट के लक्षणों की समझ का होना आवश्यक है। जिससे हम खुद को बर्नआउट जैसी समस्या से बचा सकें।

सबसे पहले हमें यह समझने की आवश्यकता है कि बर्नआउट सिंड्रोम अवसाद के समान नहीं है। लेकिन बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित लोग अवसाद के समान लक्षणों का अनुभव करते हैं। दरअसल, जो लोग बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित हैं, उनमें अवसाद विकसित होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में अधिक है जो बर्नआउट सिंड्रोम से पीड़ित नहीं हैं। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि बर्नआउट सिंड्रोम के सभी मामले अवसाद का कारण बनेंगे। यदि हम बर्न आउट सिंड्रोम के लक्षणों की बात करें तो विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, बर्नआउट सिंड्रोम क्रोनिक वर्कप्लेस स्ट्रेस की वजह से हो सकता है यानी काम को लेकर बढ़ा हुआ तनाव इस सिंड्रोम का शुरुआती लक्षण है। इसके अलावा एंग्जाइटी और पैनिक अटैक की समस्या, मानसिक और शारीरिक थकान रहना, ज्यादातर स्ट्रेस में रहना, काम में रुचि कम होना, उदास रहना, अपनी नौकरी को पसंद नहीं करना, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान की कमी, मूड स्विंग्स की समस्या, नींद मुश्किल से आना, दिल का तेजी से धड़कना और सांस जल्दी-जल्दी लेना एवं आंत और पाचन से जुड़ी दिक्कत होना बर्नआउट के लक्षणों में शामिल हैं।

अब सवाल कि इन लक्षणों को पहचानने के बावजूद इससे बाहर कैसे निकला जाए? दरअसल, बर्नआउट से बचने के लिए बार-बार या लंबे समय से चले आ रहे तनाव को सुलझाने की आवश्यकता है। इसके साथ ही साथ काम को घर लाना और घर की चीजों पर ध्यान न दे पाना। काम को लेकर बहुत ज्यादा तनाव महसूस करना और वर्क लाइफ बैलेंस मैंटेन नहीं कर पाना एवं जीवन शैली में बदलाव आना। ये कुछ बातें हैं जो हमें बर्नआउट की तरफ लेकर जाती हैं। इस पर कार्य करना भी जरूरी है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण के न होने से कार्यक्षमता पर बेहद नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आज आधुनिक युग में व्यक्ति की कार्यक्षमता बढ़ाने की आवश्यकता के बीच बर्न आउट सिंड्रोम की समस्या बहुत बड़ी चुनौती पेश कर रही है। (ये लेखक के अपने 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

किन लोगों को सुबह-सुबह नहीं पीना चाहिए नींबू पानी?

नींबू में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जो सेहत के लिए हर लिहाज से फायदेमंद माना जाता है। गर्मियों में हर रोज लोग नींबू पानी पीना पसंद करते हैं। वजन घटाने से लेकर इम्युनिटी मजबूत करने तक नींबू पानी बेहद कारगर है। कई लोग ऐसे हैं जो वजन घटाने के लिए सुबह के वक्त खाली पेट गुनगुना पानी में नींबू डालकर पीते हैं। लेकिन सबसे जरूरी है कि यह सभी लोगों को सूट नहीं करती है।

कुछ लोगों को इसके फायदे की जगह नुकसान होने लगता है। साथ ही पेट से जुड़ी कई सारी समस्याएं भी होने लगती है। आइए विस्तार से जानें किन लोगों को खाली पेट नींबू पानी नहीं पीना चाहिए ?

नींबू किसे नहीं खाना चाहिए?

जिन लोगों को एसिडिटी की समस्या है। उन्हें नींबू नहीं खाना चाहिए। जिन लोगों को दांतों से जुड़ी सेंसिटिविटी की बीमारी है। उन्हें नींबू का इस्तेमाल ज्यादा नहीं करना चाहिए। अगर आपको किडनी की बीमारी है। तो नींबू कम खाएं। इसके अलावा, नींबू अधिक खाने से हड्डियों के लिए भी खतरनाक हो सकता है।

खाली पेट नींबू पानी पीने के नुकसान

एसिडिटी बढ़ती है

अगर आप खाली पेट नींबू-पानी पीते हैं तो एसिडिटी की समस्या बढ़ सकती है। ऐसे लोगों को खाली पेट नींबू पानी पीने से बचना चाहिए। नींबू में साइट्रिक एसिड अधिक होता है। जो एसिडिटी को बढ़ाता है। खासकर खाली पेट नींबू पानी पीने से एसिडिटी के मरीजों को नुकसान हो सकता है।

दांतों को नुकसान

जो लोग रोजाना नींबू पानी पीते हैं। उन्हें दांतों की समस्या हो सकती है। खाली पेट नींबू पानी पीने से सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इसका मुख्य कारण नींबू में पाया जाने वाला एसिड है। इससे दांतों में संवेदनशीलता बढ़ती है। इससे दांतों की सुरक्षा करने वाला इनेमल भी कमजोर होता है।

हड्डियां कमजोर हो सकती हैं

जो लोग रोजाना बहुत ज्यादा नींबू-पानी पीते हैं, उन्हें फायदे से ज्यादा नुकसान होने की संभावना होती है। नींबू में एसिड होता है, जो हड्डियों के लिए अच्छा नहीं होता। इसलिए खाली पेट नींबू पानी पीने से बचना चाहिए।

किडनी पर असर

जिन लोगों को किडनी की समस्या है, उन्हें खाली पेट नींबू पानी नहीं पीना चाहिए। इससे किडनी पर दबाव पड़ता है। जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। क्रोनिक किडनी डिजीज में भी नींबू पानी नहीं पीना चाहिए।(आरएनएस)

गर्मी में अगर आप भी रोजाना खा रहे हैं दही तो जान लें यह जरूरी बातें

दही को पोषण से भरपूर माना जाता है। इसमें कई सारे विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। खासकर गर्मियों में लोग दही का रोजाना और ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। कुछ लोगों को पराठे के साथ सुबह-सुबह दही खाना पसंद होता है। क्योंकि यह कई सारे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। लेकिन क्या गर्मी में रोजाना दही ठीक है?

दही पेट के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक दही खाना अच्छी बात है लेकिन इसे एक लिमिट मात्रा में खाना चाहिए। क्योंकि ज्यादा खाने से इसके कई सारे साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। रात में इसे खाने से

डॉक्टर इसे मना करते हैं क्योंकि इसे खाने से कफ बनने लगता है।

मसल्स, स्किन, बाल, नाखून बनने के लिए प्रोटीन की होती है जरूरत

सेल्स को बढ़ने के लिए अमिनो एसिड की जरूरत पड़ती है। इसमें भरपूर मात्रा में मसल्स, स्किन, बाल, नाखून जैसी चीजें प्रोटीन से बनी होती है।

रिपोर्ट के मुताबिक 100 ग्राम दही के अंदर 11.1 ग्राम प्रोटीन मिल जाता है। आंतों में कई सारे जिंदे बैक्टीरिया होते हैं। यह खाना पचाने और पोषण से भरपूर होता है। दही खाने से कब्ज, ब्लोटिंग, गैस, पेट की गर्मी भी दूर करती है।

हड्डियों को मजबूत रखने के लिए कैल्शियम की जरूरत पड़ती है। कैल्शियम के कारण हड्डियां मजबूत होती है। इस खतरे को कम करने के लिए दही जरूर खाना चाहिए। दही खाने से पेट ठंडा रहता है और पेट की जलन भी कम होती है। पेट में होने वाली एसिडिटी भी दही खाकर कम किया जा सकता है। दही-चीनी मिलाकर खाने से पूरा दिन एनर्जेटिक महसूस करते हैं।

शब्द सामर्थ्य -120

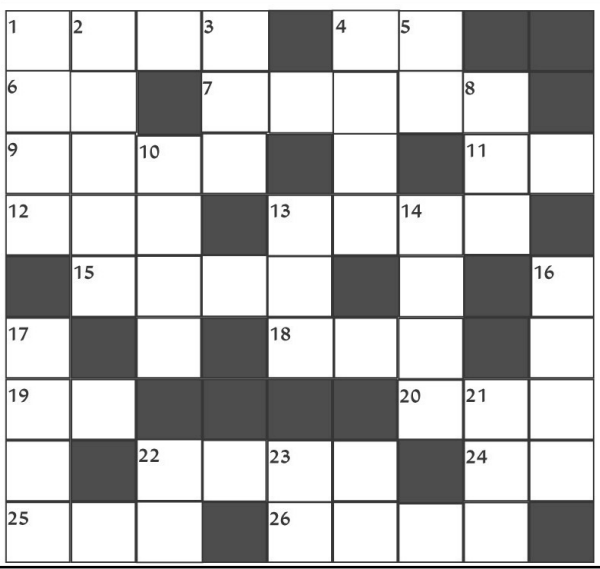
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 119 का हल

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

पौराणिक शो के कलाकारों को टाइपकास्ट होने का रिस्क नहीं : सुभा राजपूत

टीवी शो शिव शक्ति- तप त्याग तांडव में एक्ट्रेस सुभा राजपूत देवी शक्ति का किरदार निभा रही हैं। मां पार्वती का रोल निभाकर वह लाखों दिलों पर राज कर रही हैं। उन्होंने कहा कि पौराणिक शो में एक्टिंग करने वाले कलाकारों को टाइपकास्ट होने का खतरा नहीं रहता है। पौराणिक शो में काम करने वाले कलाकारों को अक्सर टाइपकास्ट होने के खतरे का सामना करना पड़ता है, इस बारे में सुभा ने कहा, नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगता। यह सब अपने टैलेंट को दिखाने के बारे में है। मुझे खुशी है कि इस किरदार के साथ मुझे कई तरह की इमोशन्स दिखाने का मौका मिल रहा है। मुझे अपने रोल के लिए पहचान मिल रही है और यह देख खुशी मिलती है कि हमारे सभी प्रयासों की सराहना हो रही है।

शिव शक्ति- तप त्याग तांडव गणेश से जुड़े अपकमिंग ड्रामेटिक सीक्वेंस पर आधारित है। सुभा ने कहा कि अपकमिंग सीक्वेंस में कर्तव्य, गलतफहमी, क्षमा और दैवीय क्षेत्र में कार्यों के परिणामों को दिखाया जाएगा।

उन्होंने आगे कहा, स्नान के दौरान अपनी मां पार्वती की रक्षा करते हुए गणेश ने महादेव को प्रवेश करने से मना कर दिया, जिसके बाद भयंकर युद्ध हुआ। गणेश की अवज्ञा से क्रोधित महादेव वहां से चले गए और बाद में नंदी और गणों के साथ वापस लौटे और युद्ध शुरू कर दिया। इसमें गणेश ने उनमें से कई को हरा दिया।

उन्होंने कहा, क्रोध में आकर महादेव ने गणेश का सिर काट दिया। बेटे का कटा सिर देख पार्वती को गुस्सा आता है और वह काली का रूप धारण कर लेती हैं और दुनिया को नष्ट करने की ठान लेती है। क्या उन्होंने मां की भूमिका निभाने की तैयारी की थी? इस सवाल का जवाब देते हुए सुभा ने कहा, हां, मैंने पहले भी शो में कार्तिकेय की मां के रूप में भूमिका निभाई है, इसलिए यह मेरे लिए बिल्कुल नया नहीं है। हालांकि, जब इस अपकमिंग सीक्वेंस की तैयारी करने की बात आती है, तो मैं अपनी मां से प्रेरणा लेती हूं। उनकी ताकत और प्यार मुझे पार्वती की भावनाओं को दर्शाने में मदद करता है।

उन्होंने बताया कि गणेश की भूमिका निभाने वाले रियांश डाभी के साथ काम करने से उनमें मां की भावना पैदा हुई।

अपने किरदार के पसंदीदा शेड के बारे में पूछे जाने पर, सुभा ने कहा, इस किरदार के सभी शेड को निभाना अद्भुत रहा है, चाहे वह काली का रौद्र रूप हो, सती हो या पार्वती हो। प्रत्येक शेड के पीछे एक खास संदेश और कहानी है, और इस शो का हिस्सा होने से मुझे कई चीजें सीखने को मिली हैं। मेरा सच में मानना है कि सभी शेड कहानी का अहम हिस्सा होते हैं।

उदाहरण के लिए, काली का किरदार निभाने से मुझे स्क्रीन पर देवी के क्रोध और शक्ति को दिखाने का मौका मिला। इस बीच, पार्वती का किरदार निभाना मुझे मां का अनुभव करने का मौका देता है। शिव शक्ति- तप त्याग तांडव कलर्स पर प्रसारित होता है। बात करें अगर सुभा के करियर की तो, उन्होंने स्टार प्लस के हिट शो इश्कबाज में काम किया है और वह बेकाबू, दिल बोले ओबेरॉय जैसे शो में नजर आ चुकीं हैं। उन्होंने कई फेमस ब्रांड के लिए कमर्शियल भी किए हैं। (आरएनएस)

इंटरनेट पर छाया काजल अग्रवाल का बॉसी लुक

साउथ इंडस्ट्री की खूबसूरत और बोल्ड एक्ट्रेस काजल अग्रवाल आए दिन अपनी अदाओं से सोशल मीडिया पर कहर बरपाती रहती हैं। एक्ट्रेस हर बार अपनी सुपरबोल्ड तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर अक्सर फैंस को हैरान कर देती हैं। अब हाल ही में काजल अग्रवाल ने अपने लेटेस्ट आउटफिट में फोटोज शेयर की हैं जिसमें वो बेहद हॉट नजर आ रही हैं।

एक्ट्रेस काजल अग्रवाल सोशल मीडिया लवर हैं। वो आए दिन अपनी लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर सभी फैंस का ध्यान अपनी ओर खींचती रहती हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस काजल अग्रवाल ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंटरनेट पर साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका बॉसी लुक देखकर फैंस मदहोश हो गए हैं।

काजल अग्रवाल जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनके लुक्स को देखकर दीवाना हो जाते हैं। एक्ट्रेस की इन तस्वीरों में भी उनका सिजलिंग अवतार देख फैंस मदहोश हो गए हैं।

एक्ट्रेस काजल अग्रवाल ने इस फोटोशूट के दौरान व्हाइट कलर का बेहद ही स्टाइलिश आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो एक से बढक़र एक किलर पोज दे रही हैं। बालों को बांधते हुए, लाइट मेकअप कर के और न्यूड लिप्सटिक लगाकर एक्ट्रेस काजल अग्रवाल ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनके हर एक स्टाइल को फॉलो करते हुए नहीं थकते हैं। काजल अग्रवाल का फैशन स्टेटमेंट हमेशा ही ऑन प्वॉइंट रहता है। उनकी सिजलिंग अदाएं देखकर अक्सर फैंस अक्सर अपना दिल हार जाते हैं।(आरएनएस)

मालविका मोहनन ने बढ़ाया इंटरनेट का तापमान

साउथ की खूबसूरत एक्ट्रेस मालविका मोहनन हमेशा अपने बोल्डनेस और हॉटनेस के चलते सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस मालविका मोहनन ने अपने लेटेस्ट सैटिन आउटफिट में बेहद ही सेक्सी फोटोशूट करवाया है, जिसमें उनकी किलर अदाएं देखकर फैंस उनके हुस्न के कायल हो गए हैं।

एक्ट्रेस मालविका मोहनन हमेशा अपने बोल्ड फैशन सेंस के चलते अक्सर चर्चाओं में रहती हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस अक्सर उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट हॉट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका गॉर्जियस लुक्स देखकर फैंस आहें भरते हुए नजर आ रहे हैं।

उनकी वॉर्डरोब चॉइस हो, ग्लैमरस मेकअप या फिर पर्सनल स्टाइल फैंस उनकी सोशल प्रजेंस देख कर पूरी तरह से आकर्षित हो जाते हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस मालविका मोहनन ने ब्लू कलर की सैटिन कलर का वन साइड शोल्डर आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो एक से बढक़र एक स्टनिंग पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

बालों का हाई बन बनाकर, कानों में इयररिंग्स पहन कर और नो मेकअप लुक कर के एक्ट्रेस मालविका मोहनन ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

इन फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई कैमरे के सामने कातिलाना अदाएं दिखा रही हैं।

मालविका मोहनन सामने आए इस फोटोशूट में अप्सरा की तरह नजर आ रही हैं। उनके इस लुक पर से फैंस नजरें नहीं हटा पा रहे हैं।(आरएनएस)

धनुष की 51वीं फिल्म कुबेर पर आया बड़ा अपडेट

रायन और कुबेर धनुष की वे फिल्में हैं, जिन्हें देखने के लिए दर्शक काफी उतावले नजर आ रहे हैं। रायन दो वजह से खास है। पहली वजह है- यह धनुष के करियर की 50वीं फिल्म है और दूसरी- यह बतौर निर्देशक धनुष की दूसरी फिल्म है। वहीं, कुबेर को लेकर भी धनुष के फैंस का उत्साह सातवें आसमान पर है। इस फिल्म पर एक ताजा अपडेट भी सामने आया है।

कुबेर की शूटिंग कई दिनों से जारी है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ताजा जानकारी यह है कि इन दिनों इस फिल्म के एक्शन सीन की शूटिंग चल रही है। कहा जा रहा है कि इस सीन में धनुष और नागार्जुन दोनों नजर आने वाले हैं। एक चर्चा यह भी है कि इस फिल्म में नागार्जुन एक पुलिस अधिकारी का किरदार निभा रहे हैं।

इस फिल्म का निर्देशन शेखर कम्मुला कर रहे हैं। फिल्म में धनुष और नागार्जुन के अलावा रश्मिका मंदाना और जिम सर्भ भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इसका निर्माण श्री वेंकटेश्वर सिनेमा एलएलपी और एमिगोस क्रिएशंस द्वारा किया जा रहा है। कुबेर का संगीत देवी श्री प्रसाद ने तैयार किया है। बता दें कि निर्देशक शेखर कम्मुला और धनुष कुबेर के जरिए पहली बार साथ में काम कर रहे हैं। इस फिल्म को कई भाषाओं में रिलीज किया जाएगा।

फिल्म रायन की बात करें तो इसे 13 जून, 2024 को रिलीज किया जाना था, लेकिन फिर खबर आई कि रिलीज की तारीख पीछे खिसका दी गई है। कहा जा रहा है कि रायन को जुलाई या फिर अगस्त में रिलीज किया जा सकता है। बता दें कि फिल्म का एक गाना रिलीज हो चुका है।

पवन कल्याण की ओजी से टकराएगी नंदमुरी बालकृष्ण की एनबीके 109

इस साल साउथ की कई बहुप्रतीक्षित फिल्में रिलीज होने वाली हैं, जो दर्शकों का भरपूर मनोरंजन करेंगी। इस लिस्ट में बड़े सितारों की फिल्में शामिल हैं। प्रभास की कल्कि 2898 एडी, जूनियर एनटीआर की देवरा, अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2: द रूल, राम चरण की गेम चेंजर, पवन कल्याण की दे कॉल हिम ओजी और नंदमूरी बालकृष्ण की एनबीके 109 सहित कई बहुप्रतीक्षित फिल्में सिनेमाघरों में धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। ऐसे में कई फिल्में रिलीज होने के कारण सभी फिल्मों के निर्माता इस कोशिश में हैं कि उनकी फिल्म अन्य किसी फिल्म से क्लैश न हो। हालांकि, पवन कल्याण की ओजी और नंदमुरी बालकृष्ण की एनबीके 109 के बीच टकराव होने की संभावना बनी हुई है।

फिल्मों के निर्माता अन्य किसी फिल्म की प्रमुख रिलीज के साथ टकराव से बचने के लिए रिलीज की तारीखों को सावधानीपूर्वक तय कर रहे हैं। ओजी, गेम चेंजर और एनबीके 109 जैसी फिल्मों ने अभी तक अपनी रिलीज की तारीख तय नहीं की है। ऐसे में अब अटकलें लगाई जा रही हैं कि ओजी और एनबीके 109 दिसंबर 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है, जो साल के अंत में दर्शकों का मनोरंजन करेंगी।

शुरुआत में 27 सितंबर, 2024 को रिलीज होने वाली ओजी को अब दिसंबर तक स्थगित कर दिया गया है, जो कि बालकृष्ण-बॉबी कोल्ली की एनबीके 109 की संभावित रिलीज के साथ मेल खाती है। ऐसे में अब कयास लगाए जा रहे हैं कि दोनों फिल्में दिसंबर में रिलीज होने के लिए तय हैं तो ऐसे में सिनेमाघरों में इन फिल्मों के बीच टकराव देखने को मिल सकता है।

अगर दोनों फिल्में वाकई एक ही महीने में रिलीज होती हैं तो यह दोनों अभिनेताओं के प्रशंसकों के लिए एक रोमांचक समय होगा। अब यह उम्मीद की जा रही है कि दिसंबर में अन्य रिलीज होने वाली फिल्मों को नई तारीखों के साथ रिलीज किया जाएगा। इनमें नागा चैतन्य की थंडेल और नितिन की रॉबिनहुड शामिल हैं। हालांकि, ये मुद्दे फिलहाल खबरों के आधार पर हैं। इस बारे में निर्माताओं की ओर से आधिकारिक जानकारी आने का इंतजार है। (आरएनएस)

तीसरे कार्यकाल में शासन की निरंतरता बनी रहे

अजीत द्विवेदी

नरेंद्र मोदी ने बतौर प्रधानमंत्री अपने तीसरे कार्यकाल में शासन की निरंतरता जारी रखी है। केंद्र सरकार के सभी अहम मंत्रालयों में पुराने मंत्रियों की वापसी हुई है। राजनाथ सिंह प्रतिरक्षा संभालते रहेंगे तो देश की आंतरिक सुरक्षा का जिम्मा अमित शाह के पास ही रहेगा। अगर वे अपना दूसरा कार्यकाल पूरा करते हैं तो यह एक रिकॉर्ड होगा क्योंकि देश में आज तक कोई भी नेता 10 साल तक गृह मंत्री नहीं रहा है। अर्थ नीति और विदेश नीति का जिम्मा क्रमश: निर्मला सीतारमण और एस जयशंकर के पास ही है और सडक़ परिवहन व राजमार्ग का जिम्मा नितिन गडकरी के पास है। शिक्षा के क्षेत्र में जो कुछ हो रहा है उसे चलाए रखने की जिम्मेदारी फिर से धर्मेंद्र प्रधान के ऊपर डाली गई है। कुल मिला कर देश की आर्थिक, सामरिक, सामाजिक नीतियों में कम से कम मंत्रियों के जरिए निरंतरता का संदेश दिया गया है।

पहले ऐसा लग रहा था कि लोकसभा के आंकड़े बदलने और नई राजनीतिक स्थितियां पैदा होने से सरकारी की संरचना में बदलाव आएगा। प्रधानमंत्री मोदी के लिए निरंतरता बनाए रखने में मुश्किल होगी। लेकिन उन्होंने नई स्थितियों में भी शासन का पुराना ढांचा बनाए रखा है। अपने अपने विभागों में पुराने मंत्रियों की वापसी से यह संदेश गया है कि भाजपा ने अपने चुनाव घोषणापत्र में नीतियों की जिस निरंतरता का वादा किया था उसमें कोई बदलाव नहीं आने वाला है।

ध्यान रहे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी लगातार कहते रहे हैं कि उन्होंने अपने कार्यकाल के पहले 10 साल में जो काम किया है वह 'ट्रेलर' है पूरी फिल्म बाकी है। चुनाव प्रचार में उन्होंने एक रूपक का इस्तेमाल किया और कहा कि उनका अब तक का कामकाज 'स्टार्टर है, मेनकोर्स अभी बाकी है'। अगर त्रिशंकु लोकसभा की वजह से सरकार की संरचना में बदलाव होता तो निश्चित रूप से उसका असर सरकार के कामकाज पर होता। उसकी नीतिगत और प्रशासनिक निरंतरता प्रभावित होती। कह सकते हैं कि नई राजनीतिक स्थितियां उभरने के बाद भी प्रधानमंत्री मोदी ने पहली बाधा पार कर ली है।

परंतु सवाल है कि क्या यह स्थिति स्थायी रहने वाली है या गठबंधन की मजबूरियां सरकार के कामकाज पर असर डालेंगी? यह सवाल इसलिए है क्योंकि सहयोगी पार्टियों को उनकी संसदीय ताकत के हिसाब से कम मंत्री पद देने और अपेक्षाकृत कम महत्व के मंत्रालय देने का विरोध हुआ है। यह विरोध बहुत उग्र नहीं है फिर भी कई पार्टियों ने आपत्ति की है और दबी जुबान में ही सही विरोध प्रकट किया है। तभी उनके समर्थन और उनकी चुप्पी को सरकार फॉर गारंटेड नहीं ले सकती है। भले वे सरकार की स्थिरता के लिए खतरा पैदा नहीं करें लेकिन नीतिगत मसले पर सरकार को कठघरे में खड़ा कर सकते हैं और अगर विपक्षी पार्टियां किसी मसले पर मजबूत विरोध दर्ज कराती हैं तो सहयोगी भी इस मौके का इस्तेमाल सरकार पर दबाव बनाने के लिए कर सकते हैं। यह स्थिति स्थायी रहने वाली है। विपक्षी पार्टियां भी सत्तारूढ़ गठबंधन की इस फॉल्टलाइन का इस्तेमाल करने का प्रयास करेंगी।

यह सही है कि सरकार को संख्या के लिहाज से खतरा नहीं है लेकिन वह सहयोगी पार्टियों को एक सीमा से ज्यादा पीछे धकेलने की जोखिम नहीं ले सकती है। अगर सहयोगी पार्टियां जोर देकर कोई बात कहती हैं तो प्रधानमंत्री को उस पर ध्यान देना होगा। जैसे कानून मंत्री अर्जुनराम मेघवाल ने अपने मंत्रालय का कामकाज संभालते हुए कहा कि समान नागरिक संहिता का कानून सरकार के एजेंडे का हिस्सा है वैसे ही जनता दल यू के महासचिव केसी त्यागी ने कहा कि एजेंडा है लेकिन इस पर सबकी सहमति से ही आगे बढऩा है। सो, इस तरह के नीतिगत मसलों पर भाजपा की सहयोगी पार्टियों की बारीक नजर रहेगी।

वैसे भारत की राजनीति में यह कोई नई बात नहीं है। 1989 से लेकर 2014 तक यानी ढाई दशक देश में गठबंधन की सरकार चली और उन सरकारों में जो भी प्रधानमंत्री बना उसने अपने कामकाज की शैली राजनीतिक स्थितियों के अनुरूप ही रखी। प्रधानमंत्री देश हित, क्षेत्रीय आकांक्षा और राजनीतिक मजबूरियों के बीच बारीक संतुलन साध कर चलते रहे। यह अलग बात है कि महज 145 सांसद होने के बावजूद तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने जुलाई 2008 में अमेरिका के साथ परमाणु संधि जैसे विवादित नीतिगत मसले को मंजूरी दिलाई।

लेकिन उस दौर के प्रधानमंत्रियों और नरेंद्र मोदी में एक फर्क यह है कि मोदी ने कभी गठबंधन की सरकार नहीं चलाई है, जबकि वीपी सिंह से लेकर चंद्रशेखर, पीवी नरसिंह राव, एचडी देवगौड़ा, आईके गुजराल, अटल बिहारी वाजपेयी और मनमोहन सिंह गठबंधन से ही प्रधानमंत्री बने थे। उन्होंने अपनी पार्टियों का पूर्ण बहुमत नहीं देखा। सो, वे पहले दिन से गठबंधन की मजबूरियों के साथ चले, जबकि मोदी को पहली बार गठबंधन की मजबूरियों का सामना करना पड़ रहा है। सो, वे किस तरह से परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बैठाते हैं यह देखने वाली बात होगी। यह सही है कि पहले की गठबंधन सरकारों के मुकाबले उनकी सरकार में गठबंधन का नेतृत्व कर ही उनकी पार्टी के पास कुल 82 फीसदी सीटें हैं। इस लिहाज से वे पहले गठबंधन में बने प्रधानमंत्रियों के मुकाबले बेहतर स्थिति में हैं फिर भी दबाव तो उन पर भी आएंगे और मजबूरियां उनके सामने भी आएंगी।

अभी यह पता नहीं है कि कम मंत्री पद देने और कम महत्व के मंत्रालय देने के बावजूद उन्होंने सहयोगी पार्टियों को कैसे समझाया कि वे सरकार का हिस्सा बनें। आने वाले दिनों में इसकी परतें खुलेंगी। सरकार के दोनों बड़े सहयोगी यानी नीतीश कुमार और चंद्रबाबू नायडू केंद्र में अपने सांसदों को मंत्री बनवाने या उन्हें बड़ा मंत्रालय दिलाने से ज्यादा राज्य में अपनी सरकार की स्थिरता और कामकाज से मैसेज देने की कोशिश करने वाले हैं। इसलिए दोनों की प्राथमिकता राज्य की राजनीति है। दोनों विशेष राज्य के दर्जे की मांग कर रहे हैं और अगर विशेष राज्य का दर्जा नहीं मिलता है तो विशेष आर्थिक पैकेज पर उनका फोकस रहेगा।

क्या प्रधानमंत्री मोदी ने इसका कोई वादा दोनों मुख्यमंत्रियों से किया है? बिहार में अगले साल विधानसभा के चुनाव होने वाले हैं लेकिन जनता दल यू के नेता समय से पहले चुनाव चाहते हैं। वे बिहार विधानसभा में बड़ी पार्टी बनने की इच्छा रखते हैं। तो क्या केंद्र में कम मंत्री पद देने की भरपाई विधानसभा चुनाव में सीटों की साझेदारी में की जाएगी? क्या भाजपा नीतीश कुमार को मुख्यमंत्री पद पर बनाए रखते हुए उन्हें ज्यादा सीटें देकर चुनाव में जाएगी? इसी तरह एक समझौता राज्यसभा की सीटों पर भी होता है। अभी 10 राज्यसभा सांसदों के लोकसभा चुनाव जीत जाने से 10 सीटें खाली हो रही हैं। क्या उसमें सहयोगी पार्टियों को हिस्सेदारी मिलेगी? इसके अलावा राज्यपाल, बोर्ड और निगम, संसदीय नियुक्तियों आदि में भी सहयोगी पार्टियों को ज्यादा हिस्सेदारी मिल सकती है। सरकार वहां सौदेबाजी कर सकती है ताकि प्रधानमंत्री मोदी के तीसरे कार्यकाल में शासन की निरंतरता बनी रहे और अपने घोषित एजेंडे से ज्यादा समझौता नहीं करना पड़े।

सू- दोकू क्र.120

	1			4			7	
		6	9		2			1
	7			6		8		2
1							8	
	8			5		2		3
3		2			4		1	
	3		2			4		
		8		1	6			7
9			4				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 119 का हल

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

अजमोद है एक बेहद स्वास्थ्यवर्धक जड़ी-बूटी, जानिए इसे डाइट में शामिल करने के फायदे

अजमोद कई स्वास्थ्य लाभों से समृद्ध जड़ी-बूटी है, जिसे पार्सले नाम से भी जाना जाता है। इसका उपयोग खान-पान में अधिक स्वाद जोडऩे के लिए किया जाता है।इसके पत्तों के साथ-साथ बीज और तेल भी कई तरह के औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। हड्डियों के स्वास्थ्य को सुधारने, पाचन में मदद करने से लेकर भूख बढ़ाने तक, अजमोद आपके शरीर को कई फायदे पहुंचा सकता है।आइए जानते हैं अजमोद को डाइट में शामिल करने के 5 लाभ।

कैंसर के इलाज में मददगार

जब विभिन्न प्रकार के कैंसर से लडऩे की बात आती है, तो अजमोद मददगार साबित हो सकता है। सेल एंड बायोसाइंस में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया है कि इसमें एपिजेनिन होता है, जो एक फ्लेवोनोइड है।यह कैंसर से लडऩे में आपकी मदद कर सकता है। यह फ्लेवोनोइड इक्का नामक एंजाइम को भी रोकता है, जिसका उपयोग कैंसर कोशिकाएं खुद को बढ़ाने के लिए करती हैं।अजमोद आपके शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव को भी कम कर सकता है।

एक अध्ययन के मुताबिक, अजमोद में मौजूद कैरोटीनॉयड आखों की रोशनी को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद ल्यूटिन और जेक्सैंथिन मैकुलर अपघटन का इलाज कर सकते हैं, जो अंधेपन का कारण बनने वाली बीमारी है।अजमोद में बीटा कैरोटीन नामक एक अन्य कैरोटीनॉयड भी होता है, जो शरीर में विटामिन ए में बदल जाता है। यह कॉर्निया और कंजंक्टिवा की रक्षा करने में मदद करता है।

रोजाना अजमोद का सेवन करने से आपके दिल का स्वास्थ्य दुरुस्त रहता है। इसमें विटामिन बी फोलेट होता है, जो हृदय रोगों को कम करने में सहायता करता है।स्ट्रोक जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में 14 वर्षों तक 23,119 पुरुषों और 35,611 महिलाओं पर विटामिन बी फोलेट के प्रभाव का अध्ययन किया गया।इसमें मालूम हुआ कि जिन लोगों ने विटामिन बी फोलेट युक्त भोजन किया उनमें हृदय रोग की संभावना 38 प्रतिशत कम हो गई।

अजमोद में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो हमारे शरीर को कई तरह से मदद कर सकते हैं।

एक अध्ययन में पाया गया है कि यह जड़ी-बूटी ऑरियस बैक्टीरिया से लडऩे में मदद करती है, जो यीस्ट और मोल्ड जैसे संक्रमण का कारण बनता है।अजमोद भोजन में लिस्टेरिया और साल्मोनेला जैसे बैक्टीरिया को बढऩे से भी रोकता है। अजमोद के साथ-साथ आपको धनिया के सेवन से भी कई लाभ मिल सकते हैं।

अजमोद हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायता करता है। एक अध्ययन में पाया गया है कि यह जड़ी-बूटी कैल्शियम संतुलन को प्रभावित करती है, जो हड्डियों की मजबूती का समर्थन करने में एक जरूरी तत्व है।अजमोद ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना को कम करने में मदद कर सकता है। यह विटामिन के से भरपूर होने के कारण फ्रैक्चर के खतरे को कम कर सकता है और हड्डियों को मजबूत बना सकता है।(आरएनएस)

नदियों व जलधाराओं का शीघ्र चिन्हीकरण करें : बर्द्धन

संवाददाता

देहरादून। अपर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि सूख रहे जलस्रोतों, नदियों एवं जलधाराओं का शीघ्रातिशीघ्र चिन्हीकरण कराते हुए उपचारात्मक कार्य शीघ्र शुरू किए जाएं। आज यहां अपर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में सचिवालय में स्प्रिंग एंड रिवर रिजूविनेशन प्राधिकरण (एसएआरआरए) उत्तराखण्ड की राज्य स्तरीय क्रियान्वयन समिति (एसएलईसी) की प्रथम बैठक आयोजित हुयी। बैठक के दौरान अपर मुख्य सचिव ने निर्देश दिए कि एसएआरआरए के गठन के उद्देश्यों को पूर्ण करने के लिए सभी सम्बन्धित विभाग आपसी सामंजस्य के साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि प्रस्तावों को समिति से स्वीकृत कराने से पूर्व सभी सम्बन्धित विभागों को इसके प्रस्ताव भेज कर विभागों से टिप्पणियां ले ली जाएं। अपर मुख्य सचिव ने कहा कि सूख रहे जलस्रोतों, नदियों एवं जलधाराओं का शीघ्रातिशीघ्र चिन्हीकरण कराते हुए उपचारात्मक कार्य शीघ्र शुरू किए जाएं। उन्होंने कहा कि परियोजना के मूल्यांकन के लिए मैकेनिज्म तैयार किया जाए, साथ ही, मूल्यांकन एवं निगरानी के लिए समर्पित स्टॉफ की तैनाती की जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि राज्य एवं जिला स्तर पर प्राधिकरण के अंतर्गत कराए जाने वाले कार्यों का श्रेणीकरण करते हुए प्रत्येक वर्ष के लिए लक्ष्य निधर्ारित किया जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि इस वित्तीय वर्ष के लिए वार्षिक कार्ययोजना अगले एक माह में तैयार कर प्रस्तुत की जाए। अपर मुख्य सचिव ने कहा कि योजना को सफल बनाए जाने हेतु जन जागरूकता की अत्यधिक आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि आमजन में वर्षाजल को संरक्षित कर नदियों एवं जलस्रोतों के पुनर्जीवन के लिए आमजन में जन-जागरूकता सहित सक्रिय भागीदारी भी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने परियोजनाओं के लिए जनपदों को समय पर बजट आबंटित किए जाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने योजनाओं के ससमय क्रियान्वयन के लिए कैलेण्डर तैयार किए जाने के भी निर्देश दिए। बैठक के दौरान समिति द्वारा प्रथम चरण में दीर्घावधिक उपचार हेतु प्रदेश की 5 नदियों सौंग (देहरादून-टिहरी), पूर्वी एवं पश्चिमी नयार (पौड़ी), शिप्रा (नैनीताल) एवं गौड़ी (चम्पावत) को चयनित किया गया। अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्रीमती नीमा ग्रेवाल ने बताया कि प्रदेश में अप्रैल 2024 से अगस्त 2024 तक जल संरक्षण अभियान आयोजित किया जा रहा है, साथ ही 10 जून से 16 जून 2024 तक जल उत्सव सप्ताह का भी आयोजन किया गया था। उन्होंने बताया कि प्रदेशभर में उपचार हेतु अभी तक कुल 5428 जलस्रोत चिन्हित किए गए हैं। इस अवसर पर राज्य स्तरीय क्रियान्वयन समिति के सदस्यों सहित सम्बन्धित विभागों के विभागाध्यक्ष उपस्थित थे।

जान से मारने का प्रयास करने पर पति सहित 7 लोगों पर मुकदमा दर्ज

देहरादून (सं)। दहेज के लिए जान से मारने का प्रयास करने पर पति सहित सात लोगों के खिलाफ पुलिस ने न्यायालय के आदेश पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार कृष्णा नगर कालोनी आईडीपीएल निवासी सीमा ने न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसका विवाह आशीष के साथ 06 नवम्बर 2016 को स्थान आडवाणी धर्मशाला हरिद्वार रोड ऋषिकेश में हिन्दू रीति रिवाज से सम्पन्न से हुआ था। विवाह के कुछ दिनों के पश्चात ही उसके ससुराल वालो का व्यवहार उसके प्रति क्रूर होने लगा तथा वह बात-बात पर कम दहेज लाने के ताने देने लगे तथा छोटी-छोटी बात पर मारपीट, गाली गलौज तथा जान से मारने की धमकी देते रहते थे। उसकी सास-ससूर, तथा ससूराल वाले बात-बात पर यह कहते कि तेरे मायके वालों ने कुछ भी दहेज नहीं दिया अगर कहीं और से शादी करते तो उन्हें अच्छा दहेज मिलता। 17 मई 2023 को समय लगभग 9 बजे रात्रि को उसके पति व ससुरालवालो द्वारा एकराय होकर उसको जान से मारने की नियत से धारदार हथियार व डंडे आदि से ताबडतोड वार किये तथा दुपटटे से गला घोंटकर अदमरी हालत में आईडीपीएल के जंगल के बीच मे मुर्गी फार्म के पास फेंककर चले गये। 19 मई 2023 को समय लगभग एक बजे दोपहर पुलिस को वह आईडीपीएल के जंगल के बीच मुर्गी फार्म के पास से अधमरी हालत में बेहोश पडी मिली जिसके पश्चात पुलिस द्वारा उसको एम्स हॉस्पिटल ले जा कर भर्ती कराया गया जहां उसको उपचार के पश्चात 24 मई 2023 को होश आया। जिसके बाद उसने पुलिस को तहरीर दी लेकिन पुलिस ने उसका मुकदमा दर्ज नहीं किया। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गैगस्टरों की सम्पत्ति का चिन्हिकरण किया जाये: एसएसपी

संवाददाता

देहरादून। एसएसपी अजय सिंह ने कहा कि सभी थाना प्रभारियों को निर्देश दिये कि गैगस्टरों की सम्पत्ति का चिन्हिकरण कर सरकार में निहित किये जाने की कार्यवाही की जाये।

आज यहां साय: को वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा पुलिस कार्यालय स्थित सभागार में जनपद के अधीनस्थ अधिकारियों के साथ मासिक अपराध गोष्ठी ली गई। देर रात तक चली विस्तृत गोष्ठी के दौरान पूर्व में घटित अपराधों की समीक्षा के साथ साथ उपस्थित अधिकारियो का दिशा-निर्देश दिये गये। एसएसपी ने धोखाधडी के अपराध में लिप्त आरोपियों के विरूद्ध प्रभावी कार्यवाही करते हुए उनके द्वारा अवैध रूप से अर्जित की गयी सम्पत्ति को चिन्हित करते हुए उसके जब्तीकरण हेतु आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित करने के निर्देश दिये गये, जिससे ऐसे आरोपियों पर कानूनी शिकंजा कसते हुए आर्थिक रूप से भी चोट पहुँचाई जा सके। उन्होंने कमर्शियल क्वांटिटी में बरामद मादक पदार्थों के अभियोगों में एनडीपीएस एक्ट के तहत चल रही फाइनेंशियल इन्वेस्टीगेशन की थानावार समीक्षा करते हुए चिन्हित किये गये आरोपियों व उनकी सम्पत्ति के चिन्हिकरण हेतु की गई कार्यवाही के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करते हुए त्वरित कार्यवाही करने

के निर्देश दिये गये। एसएसपी ने गौकशी तथा अवैध पशु कटान में लिप्त अभियुक्तों के विरूद्ध गैंगस्टर एक्ट के तहत कार्यवाही किये जाने के सम्बन्ध में पूर्व में दिये गये निर्देशों की समीक्षा करते हुए ऐसे सभी आरोपी जिनके विरूद्ध अब तक गैंगस्टर एक्ट के तहत कार्यवाही की गई है तथा अन्य आरोपी जिन्हें कार्यवाही हेतु चिन्हित किया गया है के विषय में जानकारी प्राप्त करते हुए ऐसे सभी आरोपियों की अवैध सम्पत्ति के जब्तीकरण हेतु आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिये गये। गैंगस्टर एक्ट के तहत पंजीकृत अभियोगों में आरोपियों की अवैध सम्पत्ति के चिन्हिकरण व जब्तीकरण हेतु की गई कार्यवाहियों के सम्बन्ध में सम्बन्धित थाना प्रभारियों से जानकारी प्राप्त की गई, साथ ही ऐसे सभी प्रकरण जिनमें चिन्हिकरण की कार्यवाही किया जाना शेष है, उक्त प्रकरणों में उनके लम्बित रहने के कारणों की जानकारी प्राप्त करते हुए सम्बन्धित थाना प्रभारियों को सख्त हिदायत दी गई। उन्होंने वाहन चोरी की अधिकांश घटनाओं में नवयुवकों द्वारा घटनाओ को अंजाम दिया जाना प्रकाश में आने पर सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में वाहन चोरी की घटनाओं पर प्रभावी अंकुश लगाने हेतु नव युवक वाहन चालकों की प्रभावी चैकिंग सुनिश्चित करने के निर्देश दिये गये।

उन्होंने 01 जुलाई 24 से सम्पूर्ण भारत में लागू हो रहे 03 नये कानूनों के सम्बन्ध में पुलिस कर्मियों को आनलाइन प्रशिक्षण प्रदान किये जाने हेतु लांच किये गये आई गौट कर्मयोगी एप के माध्यम से सभी कर्मचारियों को नये कानूनों के सम्बंध में जानकारी प्राप्त करने तथा आम जनमानस के मध्य उक्त कानूनों का विभिन्न माध्यमों से व्यापक प्रचार प्रसार सुनिश्चित करने के सभी थाना प्रभारियों को निर्देश दिये गये।

युवती की इस्टाग्राम पर फर्जी आईडी बनाकर बदनाम करने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। युवती की इस्टाग्राम पर फर्जी आईडी बनाकर अभद्र भाषा का प्रयोग कर बदनाम करने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार गांधी ग्राम निवासी युवती ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि

किसी ने उसके नाम से इस्टाग्राम पर फेक आईडी बनायी और उसकी बिना अनुमति के उसकी प्रोफाइल इस्टाग्राम में लगा रहा है। उसकी दोस्त व उसके मंगेतर की भी फोटो अपलोउ की हुई है। उसकी अभद्र फोटो वीडियो डाली हुई है। जिससे उसकी छवि खराब हो रही है और वह व उसका परिवार काफी परेशान हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

कांवड मेला सकुशल सम्पन्न कराने को पुलिस प्रशासन तैयार

संवाददाता

देहरादून। कांवड मेला सकुशल सम्पन्न कराने के लिए पुलिस प्रशासन ने तैयारियां कर ली है जिसके चलते अपर पुलिस महानिदेशक अपराध एवं कानून व्यवस्था एपी अंशुमान ने सभी जनपद प्रभारियों को निर्देश किया है कि संवेदनशील मौहल्लों कस्बो पर विशेष सर्तकता बरती जाये।

आज एपी अंशुमान, अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था, उत्तराखण्ड द्वारा पुलिस महानिरीक्षक, गढ़वाल परिक्षेत्र, पुलिस उपमहानिरीक्षक, अपराध एवं कानून व्यवस्था, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, देहरादून, हरिद्वार, पौड़ी, टिहरी एवं पुलिस अधीक्षक, रेलवेज के साथ वीडियो कांफ्रेसिंग के माध्यम से बैठक आहूत कर आगामी कांवड़ मेला को सकुशल सम्पन्न कराये जाने हेतु जनपदों द्वारा की जा रही तैयारियों की समीक्षा की गयी। अपर पुलिस महानिदेशक, अपराध एवं कानून व्यवस्था, द्वारा आगामी कांवड़

संवेदनशील क्षेत्रों में विशेष सर्तकता बरते:अंशुमान

मेला-2024 के सम्बन्ध में निर्देश दिये गये कि जनपद प्रभारी, हरिद्वार, पौड़ी, टिहरी एवं देहरादून को कावंड़ मेला हेतु डयूटी स्थलों का चयन कर नियुक्त किये जाने वाले पुलिस बल का आंकलन किये जाने के निर्देश दिये गये। सम्पूर्ण कांवड़ मेला क्षेत्र को जोन, सेक्टरों में विभक्त कर उनमें पर्याप्त संख्या में पुलिस बल की नियुक्ति की जाये। कावंड़ मेले के दौरान पूर्व में घटित हुई घटनाओं/यातायात आदि के सम्बन्ध में उजागर हुई समस्याओं का अवलोकन कर उनके निराकरण के सम्बन्ध में अभी से ही पूर्ण कार्यवाही करायी जाये। पूर्व में कावंड़ मेले के बोटलनेक्स प्वाईट पर नियुक्त अधिकारियों से फीड बैक लेकर उसके अनुरुप समस्याओं का निराकरण कराते हुए सुरक्षा/यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाये। इन्टर स्टेट बैरियरों, बस/रेलवे स्टेशनों पर लगे सीसीटीवी कैमरों को चैक कराकर सुनिश्चित कर लिया जाये कि वह सभी क्रियाशील हो।

उन्होंने कहा कि अतिसंवेदनशील स्थलों पर विशेष सावधानी बरती जाये तथा सार्वजनिक स्थलों पर सीसीटीवी कैमरे पीए सिस्टम की व्यवस्था की जाये। उन्होंने कहा कि कानून व्यवस्था एवं साम्प्रदायिक सौहार्द बनाये रखने हेतु विशेष रुप से कांवड़ मार्ग पर पड़ने वाले मिश्रित आबादी वाले क्षेत्रों तथा साम्प्रदायिक दृष्टिकोण से संवेदनशील कस्बों/मौहल्लों/ग्रामों में विशेष सतर्कता बरते जाने के निर्देश दिये गये।

एक नजर

भर्तृहरि महताब को राष्ट्रपति ने दिलाई प्रोटेम स्पीकर की शपथ

नई दिल्ली। भर्तृहरि महताब को राष्ट्रपति ने प्रोटेम स्पीकर की शपथ दिला दी हैं। प्रोटेम स्पीकर की शपथ में पीएम मोदी और उपराष्ट्रपति भी मौजूद रहें। प्रोटेम स्पीकर का शपथ समारोह राष्ट्रपति भवन में हुआ। इसी के साथ अठारहवीं लोकसभा का पहला सत्र आज शुरू होने जा रहा है। संसद का ये सत्र भी नई सरकार के लिए किसी चुनौती कम नहीं है, क्योंकि पिछली बार के मुकाबले इस बार विपक्ष भी मजबूत स्थिति में है। प्रोटेम स्पीकर के शपथ समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, उपराष्ट्रपति और राज्यसभा के सभापति जगदीप

धनखड़, संसदीय कार्यमंत्री किरेन रीजीजू सहित कई अन्य मंत्री उपस्थित थे। भर्तृहरि महताब ने हिन्दी में पद की शपथ ग्रहण की। शपथ लेने के बाद राष्ट्रपति मुर्मू ने उन्हें बधाई दी। शपथ लेने के बाद प्रधानमंत्री मोदी, उपराष्ट्रपति धनखड़ और अन्य नेताओं ने उन्हें बधाई दी। 18वीं लोकसभा का पहला सत्र सोमवार से शुरू होने जा रहा है। प्रोटेम स्पीकर महताब नवनिर्वाचित सदस्यों को शपथ दिलाएंगे। बुधवार को नए लोकसभा अध्यक्ष का चुनाव होगा। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू बृहस्पतिवार को संसद के दोनों सदनों की संयुक्त बैठक को संबोधित करेंगी। राज्यसभा का सत्र बृहस्पतिवार से ही शुरू होगा। इस बार संसद में तमाम ऐसे मुद्दे उठेंगे, जिन पर मजबूत विपक्ष के सामने पार पाना आसान नहीं होगा। हालांकि बीजेपी के पास अन्य दलों का भी समर्थन है।

ब्यूटी पार्लर में दुल्हन की गोली मारकर हत्या

झांसी। यूपी के झांसी में बारात आने से चंद घंटे पहले तैयार होने पार्लर गई दुल्हन को एक युवक ने गोली मार दी। गोली लगने के बाद झांसी मेडिकल कॉलेज में इलाज के दौरान दुल्हन की मौत हो गई। दरअसल मध्य प्रदेश में दतिया जिले के सोनागिरि थाना क्षेत्र में बरगांव की रहने वाली 22 साल की काजल की शादी झांसी में राज नाम के युवक के शादी तय हुई थी। झांसी के मैरेज हॉल निशा गार्डन में शादी समारोह चल रहा था इसी दौरान बारात आने से पहले दुल्हन तैयार होने के लिए नजदीक के ही ब्यूटी पॉलर्र गई थी। उसके साथ उसकी बहन नेहा और अन्य सहेलियां भी गई हुई थीं। इसी दौरान मुंह पर रुमाल बांधकर एक लड़का पहुंचा और फिल्मी स्टाइल में कहने लगा कि काजल बाहर आओ , तुमने हमें धोखा दिया। यह सुनकर दुल्हन ने बाहर आने से मना कर दिया था जिस पर उसने पार्लर में दुल्हन को गोली मार दी। गोली चलने की आवाज से वहां चीख-पुकार मच गई। दुल्हन को खून से लथपथ देख आनन-फानन में इसकी सूचना पुलिस और एंबुलेसं को दी गई। इसके बाद उसे इलाज के लिए झांसी मेडिकल कॉलेज लाया गया जहां उसकी मौत हो गई। गोली मारने वाला दुल्हन का आशिक बताया जा रहा है जिसकी तलाश में पुलिस जुटी हुई है।

राहुल गांधी ने वायनाड के लोगों को लिखा भावुक पत्र!

नई दिल्ली। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने रविवार को वायनाड के लोगों को लिखे एक भावुक पत्र में कहा कि जब उन्हें रोजाना दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ता था तो उनके (वायनाड वासियों के) बिना शर्त प्यार ने उनकी रक्षा की। राहुल ने केरल के वायनाड और उत्तर प्रदेश के रायबरेली लोकसभा क्षेत्रों से जीत हासिल की थी। उन्होंने वायनाड सीट छोड़ दी और उनकी बहन एवं कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी आगामी उपचुनाव में वहां से चुनाव लड़ेंगी। राहुल ने पत्र में लिखा है, श्शमैं आपके लिए अनजान था और फिर भी आपने मुझपर विश्वास किया। आपने मुझे असीम प्रेम और स्नेह से गले लगाया। यह मायने नहीं रखा कि

आप किस राजनीतिक दल का समर्थन करते थे, आप किस समुदाय से थे या आप किस धर्म को मानते थे अथवा आप कौन सी भाषा बोलते थे।श्श उन्होंने कहा, श्शजब मैं रोज दुर्व्यवहार का सामना करता था, तो आपके बिना शर्त प्यार ने मेरी रक्षा की। आपने मुझे पनाह दी, आप मेरा घर और मेरा परिवार थे। मुझे एक पल के लिए भी ऐसा महसूस नहीं हुआ कि आपको मुझ पर संदेह है। कांग्रेस नेता ने कहा कि अगर जनता ने उनकी बहन प्रियंका गांधी को मौका दिया तो वह वायनाड का प्रतिनिधित्व करेंगी। राहुल ने विश्वास जताया कि प्रियंका सांसद के तौर पर बेहतरीन काम करेंगी।

मुसीबत के समय कांग्रेस मेरे साथ नहीं थी: हरक

विशेष संवाददाता

देहरादून। लोकसभा चुनाव से पूर्व अचानक राजनीतिक परिदृश्य से गायब हुए कांग्रेस नेता डा. हरक सिंह रावत आज अचानक मीडिया के सामने आते ही कांग्रेस पार्टी और पूर्व सीएम हरीश रावत पर बरस पड़े। उन्होंने कहा कि ईडी की कार्यवाही के समय कांग्रेस ने उनका साथ नहीं दिया, उन्होंने लोकसभा चुनाव में हार के लिए हरीश रावत को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि अगर उन्हें हरिद्वार सीट से टिकट दिया गया होता तो उनकी भारी मतों के अंतर से जीत सुनिश्चित थी।

उन्होंने कहा कि हरीश रावत दूसरों पर सवाल उठा रहे हैं कि इसने चुनाव प्रचार में सहयोग नहीं किया या उसने चुनाव प्रचार में सहयोग नहीं किया। उन्होंने कहा कि हरीश रावत हरिद्वार से निकलकर किसी भी प्रत्याशी के लिए

❑टिकट मिला होता तो हरिद्वार जीत कर दिखाता
❑हरीश बताएं कि वह चुनाव प्रचार में कहां गए

चुनाव प्रचार करने क्यों नहीं पहुंचे। डा. हरक का कहना है कि ईडी का छापा उनके यहां तो नहीं पड़ा था फिर वह क्यों डर रहे थे। उन्होंने कहा कि पार्टी उस मुश्किल हालात में मेरे साथ नहीं खड़ी थी। जब उनसे कहा गया कि पार्टी के नेता और विधायक आपसे मिलने गए थे तो उन्होंने कहा कि प्रीतम सिंह और गणेश गोदियाल व्यक्तिगत रूप से मुझसे मिले पार्टी के तौर पर नहीं।

जब उनसे पूछा गया कि क्या वह कांग्रेस छोड़ने जा रहे हैं तो उन्होंने कहा कि उन्होंने कांग्रेस नहीं छोड़ी है। हरक सिंह ने कहा कि अनुकृति जरूर भाजपा में गई है। अपने ऊपर लगे आरोपों का खंडन करते हुए उन्होंने कहा कि मैने एक रूपये की भी हेरा फेरी नहीं की है। अत्यंत ही भावुक अंदाज में उन्होने अपने ऊपर लगे आरोपों का खंडन किया। उल्लेखनीय है कि हरक के कांग्रेस में वापसी के बाद से ही हरीश खेमे ने उन्हें बिल्कुल अलग-थलग कर दिया था। हरक को विधानसभा का टिकट भी नहीं दिया गया उसके बाद लोकसभा चुनाव के दौरान उन्होंने हरिद्वार सीट से टिकट की दावेदारी की थी लेकिन हरीश रावत अपने बेटे वीरेंद्र रावत को टिकट दिलाने में कामयाब रहे थे, जो चुनाव हार गए।

कोरियर ट्रेकिंग सर्विस का बताकर ठगे 99 हजार रुपये

संवाददाता

देहरादून। पीसीसी रिपोर्ट देने के लिए कोरियर ट्रेकिंग सर्विस का कर्मचारी बनकर 99 हजार रूपये ठगने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मियांवाला निवासी अमित कुमार पेटवाल ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने विदेश जाने के लिए अप्लाइ किया था। जो कि उसको पीसीसी की जरूरत है तो उसने पासपोर्ट आफिस में जिस दिन रिपोर्ट करना था जोकि उसने किया उसके बाद उसको पुलिस वैरिफिकेशन सर्टिफिकेट के लिए थाने से फोन आया और बताया कि पीसीसी के लिए पुलिस कार्यालय जायें। जिसके बाद वह पुलिस कार्यालय पहुंचा वहा से उसने अप्लाई किया। जिसके बाद उसको पांच दिन में पीसीसी उसको मिल जायेगा। जिसके बाद 31 मई को उसको फोन आया कि वह स्पीट पोस्ट कोरियर से बोल रहा है और उसकी पीपीसी रिपोर्ट उसके पास है तथा उसके लिए उसको 9 रूपये पेटीएम करने होगें। जिसके बाद उसने अपनी पत्नी के नम्बर से नौ रूपये भेज दिये। जिसके अगले दिन उनको पता चला कि उनके खाते से 99 हजार रूपये निकल गये हैं।

दूध लेने गयी महिला के गले से लूटी चेन

संवाददाता

देहरादून। दूध लेने गयी महिला के गले से दो युवकों ने चेन लूट ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी निवासी हरि सिंह शाह ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी मां बसंती देवी शाह पास में ही डायरी से दूध लेने के लिए गयी थी। जब वह घर वापस आ रही थी तो घर के पास ही दो युवक आये उसकी मां के गले से चेन झपटकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

डकैतों की गिरफ्तारी में अहम भूमिका निभाने वाले पुलिसकर्मी को कप्तान ने किया सम्मानित

संवाददाता

देहरादून। डकैतों की गिरफ्तारी में अहम भूमिका निभाने वाले हैडकांस्टेबल को एसएसपी अजय सिंह ने प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

आज यहां पुलिस कार्यालय में एसएसपी अजय सिंह द्वारा सहसपुर थाने में तैनात हैडकांस्टेबल जितेन्द्र को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करते हुए बताया कि सहसपुर में छह बदमाशों ने हथियारों की नोंक पर एक परिवार को बंधक बनाकर डकैती की घटना को अंजाम दिया था। जिसके बाद 14 जून को सहसपुर के तिमली धर्मावाला के जंगल में पुलिस व यूपी के बदमाशों के बीच मुठभेड में डकैतों को गिरफ्तार करने में जितेन्द्र का सराहनीय योगदान रहा था। जिसके लिए वह सम्मान के हकदार हैं और भविष्य में अपेक्षा की जाती है कि वह इसी प्रकार अपने कर्तव्य का निर्वहन करते रहेंगे।

बालिका के साथ दुष्कर्म, आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

अल्मोड़ा। द्वाराहाट के एक गांव की बालिका के साथ दुष्कर्म का मामला सामने आया है। परिजनों की तहरीर पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

जानकारी के अनुसार द्वाराहाट क्षेत्र निवासी एक व्यक्ति ने थाने में तहरीर देकर बताया गया कि उसकी बहन के साथ प्रमोद बिष्ट उर्फ संजू बिष्ट नाम के युवक ने दुष्कर्म किया है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी।

आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस टीमों द्वारा उसे उसके छिपने के सभी संभावित स्थानों में उसे खोजा गया। जिसके बाद आखिरकार दुष्कर्म का आरोपी प्रमोद बिष्ट उर्फ संजू बिष्ट को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।