मंगलवार
16 जुलाई 2024

पृष्ठ 4

कब खानी चाहिए अंजीर ? जानिए...

पृष्ठ 5

एथनिक लुक में गजब की बला लगीं...

● देहरादून
● वर्ष 32
● अंक 161
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जबतक भारत का राजकाज अपनी भाषा में नहीं चलेगा तब तक हम यह नहीं कह सकते कि देश में स्वराज है।

– मोरारजी देसाई

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

हरेला पर्व पर मुख्यमंत्री ने शहीदों के नाम पौधारोपण में किया प्रतिभाग

हरेला पर्व सुख, समृद्धि, शांति पर्यावरण संरक्षण का प्रतीकः धामी

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री ने कहा कि हरेला पर्व सुख, समृद्धि, शान्ति, पर्यावरण और प्रकृति संरक्षण का प्रतीक है।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने हरेला पर्व के अवसर पर मालदेवता में आयोजित 'शहीदों के नाम पौधरोपण' कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने वृक्षारोपण किया। कार्यक्रम के दौरान जम्मू के कठुआ में शहीद हुए उत्तराखण्ड के जवानों एवं बिनसर वन्यजीव विहार में वनाग्नि दुर्घटना में मृतक वन्य कर्मियों की स्मृति में श्रद्धांजलि स्वरूप पौधा रोपण किया गया। मुख्यमंत्री ने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सराहनीय प्रयास करने वाले स्कूलों एवं वन पंचायतों को सम्मानित भी किया।

मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को हरेला पर्व की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हरेला पर्व सुख, समृद्धि, शान्ति, पर्यावरण और प्रकृति संरक्षण का प्रतीक है। यह पर्व जीवन को प्रकृति के साथ जोड़ने का कार्य करता है। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड प्राकृतिक रूप से समृद्ध राज्य है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी को प्रतिज्ञा लेनी होगी कि हम प्राकृतिक धरोहर एवं विरासत को संरक्षित कर भावी पीढ़ी को स्वच्छ पर्यावरण देंगे। इस बार राज्य में हरेला पर्व की थीम पर्यावरण की रखवाली, घर-घर हरियाली, लाये समृद्धि और खुशहाली निर्धारित की गई है। उन्होंने जल संरक्षण एवं संवर्द्धन की दिशा में सभी को योगदान देने के लिए अपील की।

मुख्यमंत्री ने कहा कि तापमान में वृद्धि होना, सबके लिए चिंतन का विषय है। देवभूमि उत्तराखण्ड को प्रकृत्ति ने सब कुछ दिया है। हमारी जिम्मेदारी है कि प्रकृति प्रदत्त सम्पदाओं का सही तरह से उपयोग हो। वृक्षारोपण और जल संरक्षण की दिशा में सबको मिलकर प्रयास करने हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में हरेला पर्व पर 50 लाख पौधे रोपे जाने का लक्ष्य रखा गया है। इसमें सरकार के साथ जनसहयोग भी लिया जा रहा है। राज्य सरकार द्वारा 15 अगस्त तक बृहद स्तर पर वृक्षारोपण अभियान चलाया जायेगा। सरकार के साथ स्वयं सहायता समूहों, सामाजिक ▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

कुख्यात लॉरेंस विश्नोई गैंग के दो सक्रिय सदस्य गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कुख्यात लॉरेन्स विश्नोई गैंग के दो सक्रिय गुर्गो को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों द्वारा अपने अन्य साथियों के साथ मिलकर हल्द्वानी में एक सुनार से लाखों रूपये की रंगदारी मांगी गयी थी और न देने पर जान से मारने की धमकी भी दी गयी थी।

❑सुनार से मांगी थी लाखों की रंगदारी

जानकारी के अनुसार बीती 3 अप्रैल को अंकुर अग्रवाल सुरेश संस ज्वैलर्स को उनके व्टसअप नम्बर पर एक अन्जान व्यक्ति द्वारा स्वयं को लॉरेन्स विश्नोई गैंग के सदस्य एवं सिद्धू मूसेवाला की हत्या में शामिल होने की बात बताते हुए एक लाख रुपये की रंगदारी मांगी गयी थी और न देने पर गोली मार देने की धमकी दी गयी थी।

मामले में पुलिस ने पीड़ित की तहरीर पर मुकदमा उपरान्त पुलिस ने दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। पुलिस ने जब जिस व्हट्सअप नम्बर से धमकी दी गयी थी उसका डेटा प्राप्त किया गया तो उसके तार पंजाब एवं दिल्ली से जुड़े होने पाये गये। जिस पर पुलिस ने दिल्ली व पंजाव जाकर उक्त मोबाइल नम्बर को तस्दीक किया गया तो वह नम्बर पंजाब की किसी महिला का होना पाया गया। जिसके ▶▶ शेष पृष्ठ 8 पर

अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह का भाई ड्रग्स मामले में गिरफ्तार

मुंबई। मनोरंजन जगत की जानी मानी मशहूर अदाकारा रकुल प्रीत सिंह के भाई अमन प्रीत सिंह को लेकर बड़ी खबर सामने आई है। हैदराबाद के कोकीन रैकेट में उनका नाम जुड़ा है, जिसमें 30 लोगों के नाम सम्मिलित हैं। पुलिस ने अमन को गिरफ्तार कर लिया है। तेलंगाना एंटी नारकोटिक्स डिपार्टमेंट को 2.6 किलो कोकीन बरामद हुआ है, जिसे बेचने के लिए हैदराबाद लाया गया था। इस रैकेट का भंडाफोड़ करते हुए टीम ने 30 संभावित ग्राहकों की पहचान की, जिनमें से एक शख्स अभिनेता का रिश्तेदार भी है। यह सभी नाम हैदराबाद कमिश्नर को आगे की जांच के लिए सौंपे गए हैं। अमन एक स्ट्रगलिंग एक्टर हैं तथा कई म्यूजिक वीडियो में काम कर चुके हैं। उन्हें यात्रा का शौक है। इस विवाद पर रकुल और उनके परिवार की तरफ से अभी कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है। गौरतलब है कि 2020 में सुशांत सिंह राजपूत ड्रग्स केस की तहकीकात के चलते रकुल का नाम भी सामने आया था। रिया चक्रवर्ती ने पूछताछ में सारा अली खान और रकुल प्रीत का नाम लिया था।

आतंकियों से मुठभेड़ में एक अधिकारी समेत 4 जवान शहीद, ऑपरेशन जारी

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के डोडा जिले में आतंकवादियों के साथ सोमवार शाम एनकाउंटर में गंभीर रूप से घायल हुए एक अधिकारी सहित चार जवानों की मंगलवार तड़के इलाज के दौरान अस्पताल में मौत हो गई। वहीं, 5 जवान घायल बताए जा रहे हैं, जिन्हें सेना के अस्पताल में भर्ती कराया गया है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, हमले की जिम्मेदारी आतंकी संगठन कश्मीर टाइगर्स ने ली है।

कल डोडा शहर से 30 किलोमीटर दूर शिया धार चौंद माता इलाके के गांव कोटी में आर्तकियों के छिपे होने की खबर मिली थी। सेना के जवानों और

डोडा पुलिस ने इलाके की घेराबंदी कर दी, लेकिन घात लगाए आर्तकियों ने सुरक्षा बलों पर ही हमला कर दिया। आज सुबह भी इलाके में सर्च ऑपरेशन जारी है। हालांकि आर्तकियों की संख्या को लेकर अभी कोई इनपुट नहीं है। व्हाइट नाइट कोर ने अपने एक्स हैंडल पर पोस्ट करके मुठभेड़ की सूचना दी। सुरक्षा बलों को खुफिया सूत्रों से इलाके में आर्तकियों की मौजूदगी की जानकारी मिली थी। इसके बाद सेना और पुलिस ने इलाके की घेराबंदी कर दी।

पिछले 35 दिनों में जम्मू-कश्मीर में आर्तकियों और सेना के जवानों के बीच 5 बार मुठभेड़ हो चुकी है। इसमें आर्तकवादी हमले भी शामिल हैं। पिछला आर्तकी हमला 10 जुलाई को हुआ था। उधमपुर के बसंतगढ़ इलाके में आर्तकियों ने पुलिस स्टेशन पर हमला कर दिया। 8 जुलाई को कठुआ जिले में आर्तकियों ने भारतीय सेना के ट्रक पर हमला कर दिया था। इस हमले में जूनियर कमीशंड ऑफिसर समेत 5 जवान शहीद हो गए। इससे पहले 11 जून को डोडा में ही 2 आर्तकी हमले हुए थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

राजनीति! मतलब भ्रम और झूठ

आज कल देश की राजनीति में दो शब्दों की गूंज सबसे ज्यादा सुनाई दे रही है, भ्रम और झूठ। संसद से लेकर सड़कों तथा राजनीतिक दलों के कार्यक्रमों तक में भ्रम और झूठ का बोलबाला है। संसद में जब नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी का भाषण चल रहा था तब पीएम मोदी से लेकर गृह मंत्री शाह और उनके तमाम मंत्री बार-बार उन पर झूठ बोलने का आरोप लगाते दिखे। कल देहरादून में भाजपा कार्यसमिति की बैठक में भी प्रदेश प्रभारी दुष्यंत से लेकर सीएम धामी तक तमाम नेताओं ने कांग्रेस पर भ्रम और झूठ फैलाने का आरोप लगाया गया। 18वें लोकसभा चुनाव से पहले तक हमने कांग्रेस और विपक्षी दलों के नेताओं को इसी तरह के आरोप भाजपा पर लगाते देखा था। लेकिन अब वही काम सत्ता पक्ष द्वारा किया जा रहा है। देश के लोग भी हैरान है उनकी समझ में नहीं आ रहा है कि क्या वर्तमान दौर में राजनीति का मतलब झूठ और भ्रम फैलाना ही हो गया है? इसके अलावा देश के नेताओं के लिए अन्य राजनीतिक मुद्दा नहीं रह गया है। यूं तो राजनीति में चुनाव के दौरान पहले से ही राजनीतिक दल और नेताओं द्वारा जनता को लुभाने के लिए लोक लुभावन घोषणा का चलन रहा है। लेकिन 2014 के लोकसभा चुनावों से झूठे वायदे और प्रलोभनों को जनता के सामने परोसने के तौर तरीकों में जिस तरह का बदलाव देखने को मिला है उसने देश की राजनीति को जन सरोकारों से दूर करते हुए सिर्फ मिथ्या प्रचार और झूठ पर ही निर्भर बना दिया है। 2014 के चुनाव में भाजपा ने बड़े जोर-शोर से अच्छे दिन लाने का भरोसा दिलाते हुए कहा गया कि वह विदेशों में जमा काले धन को वापस लायेगी। यही नहीं गरीबों के खातों में 15-15 लाख डालने तक के दावे किये गये। किसानों की आय दोगुना करने और हर साल दो करोड़ बेरोजगारों को रोजगार देने के वायदों का प्रचार भी खूब किया गया। मंहगाई को कम करने से लेकर आत्मनिर्भर भारत और अब विकसित भारत तक की जो घोषणाएं की जाती है उनमें कितना झूठ और भ्रम है इस बात को अब 10 सालों में देश का हर आम आदमी जान और समझ चुका है। आज जो भाजपा के नेता कांग्रेस पर भ्रम और झूठ फैलाने का आरोप लगाकर उन्हे चेतावनी दे रहे है उन्हे इस बात को सोचने की जरूरत है कि यह भ्रम और झूठ फैलाने का काम किसने शुरू किया था? पीएम मोदी जो स्वंय को अब अवतार बताने तक पहुंच चुके है क्या इससे भी बड़ा कोई झूठ और भ्रम हो सकता है। चुनाव के दौरान जो संविधान बदलने की बात शुरू हुई थी क्या उसे भाजपा के नेताओं ने शुरू नहीं किया था? तब खुले मंचो से भाजपा प्रत्याशी इसकी घोषणा कर रहे थे और जब इसके परिणाम सामने आने लगे है तो भाजपा नेता कांग्रेस पर झूठ और भ्रम फैलाकर चुनाव जीतने का प्रयास करने का आरोप लगा रहे है। भाजपा नेताओं को अभी भी यह समझने की जरूरत है भ्रम और झूठ तथा भय की राजनीति का रास्ता छोड़कर जनहित की राजनीति पर लौट आये। कांग्रेस और विपक्षी दलों के पास भाजपा को हराने की कोई ताकत नहीं थी। भाजपा को अब अगर हार का सामना करना पड़ रहा है या करना पड़ सकता है तो इसका सबसे अहम कारण उसके द्वारा 10 सालों में जो भ्रम फैलाने और झूठा प्रचार करने व भय फैलाना ही है। भाजपा अगर इस सच को स्वीकार नहीं करती है तो उसकी अवनति से अब कोई नहीं उबार सकेगा।

सरकार की विनाशकारी योजनाओं के खिलाफ होगा आंदोलन

संवाददाता

देहरादून। सरकार विकास के नाम पर विनाशकारी परियोजनाएं घोषित कर रही है जिसके लिए आंदोलन चलाया जायेगा।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में आयोजित प्रेस वार्ता में विपक्षी दलों एवं जन संगठनों ने एलान किया कि एक तरफ राज्य सरकार चंद ठेकेदारों और कंपनियों को असंवैधानिक एवं गैर कानूनी रुप से फायदा पहुंचवाने के लिए लगातार विनाशकारी परियोजनाएं घोषित कर रही है और दूसरी तरफ लोगों को गैर कानूनी रुप से बेघर कर रही है, लम्बे समय से चल रहे आंदोलनों को कुचलने की कोशिश कर रही है, और पर्यावरण को नुक्सान भी पहुंचवा रही है। इससे पूरे राज्य के प्रभावित होने के साथ देश भर में जल संकट को भी निमंत्रण दे रही है।

उन्होंने खास तौर पर इन बिंदुओं को रखा। कोर्ट के आदेश के बहाने बार बार लोगों को गैरकानूनी तरीकों से बेघर किया जा रहा है जबकि वर्तमान बीजेपी सरकार ने खुद वादा किया था कि मजदूर बस्तियों में या तो लोगों को हक दिया जायेगा या उनका पुनर्वास कराया जायेगा।

आगामी 24 जुलाई को फिर राष्ट्रीय हारित प्राधिकरण में सुनवाई होने वाली है और जनता के बीच में आशंका है कि सरकार अपनी जन विरोधी नीतियों को छुपाने के लिए फिर जानबूझकर नकारात्मक आदेश ले कर आएगी। सरकार की जिम्मेदारी है कि वह कानून लाए कि किसी को बेघर नहीं किया जाएगा। हर परिवार के लिए किफायती घर हो, यह सरकार का वादा भी था और उनकी जिम्मेदारी भी है। जो सरकार पर्यावरण के नाम पर लोगों को बेघर कर रही है, वही सरकार खनन माफिया, बड़े बिल्डरों, होटल मालिकों और सरकारी विभागों को नदियों पर अतिक्रमण करने के लिए खुले तौर पर संरक्षण दे रही है। शहर के दसियों हजारों पेड़ काटे गए हैं जिसकी वजह से बेहद गर्मी हो रही है और मजदूर और मध्यम वर्ग के लोगों की स्वास्थ पर गंभीर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। ताकि निकाय चुनाव से पहले इन मुद्दों पर सरकार जनता को जवाब दे, आगामी दो महीनों में मजदूर, जन और किसान संगठनों के साथ विपक्षी दल भी इन मुद्दों पर जन जागरूकता अभियान चला कर आंदोलन भी करेंगे।

प्रेस वार्ता को समर भंडारी, राष्ट्रीय कौंसिल सदस्य, भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी, शीशपाल सिंह बिष्ट, संयोजक, इंडिया गठबंधन एवं सिविल सोसाइटी, डॉ सत्यनारायण सचान, राष्ट्रीय सचिव, समाजवादी पार्टी, लेखराज जिला महामंत्री सीटू, शंकर गोपाल, चेतना आंदोलन; और हरबीर सिंह कुशवाहा ने संबोधित किया। ऐटक और अन्य संगठनों ने समर्थन किया।

मां गंगा किनारे वृक्षारोपण कर हरेला पर्व मनाया

संवाददाता

हरिद्वार। हरेला पर्व पर मां गंगा किनारे वृक्षारोपण किया गया।

आज यहां आओ पेड़ लगाए पर्यावरण को और हरा भरा बनाएं सौ हाथ सौ पेड़ लगाओ अभियान के तहत संजय चोपड़ा की अगवाई में हरेला पर्व के पावन अवसर पर अलकनंदा घाट से मां गंगा किनारे छायादार वृक्ष लगाकर वृक्षारोपण कर हरला पर्व मनाया। इस अवसर पर संजय चोपड़ा ने कहा सरकार द्वारा किए जा रहे विकास के कार्यों में पर्यावरण का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। जहां भी निर्माण के कार्य हैं उसे स्थान पर उचित प्रबंधन के साथ फलदार छायादार वृक्ष भी लगाए जाने चाहिए। आज उत्तराखंड राज्य के कोने कोने में हरियाली का

प्रतीक हरला पर्व वृक्षारोपण के साथ मनाया जा रहा है देश दुनिया में उत्तराखंड की जनता की ओर से पर्यावरण की रक्षा के लिए एक अनोखा संदेश दिया जा रहा है। उन्होंने कहा वृक्षारोपण के कार्यक्रम 30 जुलाई तक जारी रहेंगे आगामी कावड़ मेले में पूर्व की भांति इस वर्ष भी शिव भक्त कावड़ियों के हाथों से मां गंगा किनारे कांवड़ पटरी इत्यादि क्षेत्रों में वृक्षारोपण का यह अभियान संकल्प के साथ आगे बढ़ते रहेंगे। हरेला पर्व की पावन पर्व पर छायादार वृक्ष लगाकर वृक्षारोपण करते मोहनलाल, मनीष शर्मा, सुदामा लाल, सनी वर्मा, कमल सिंह, गौरव चौहान, जय सिंह बिष्ट, नरेंद्र कुमार, सोनू कुमार, मनोज, श्यामजीत, चंदन रावत, ओमप्रकाश भाटिया, वीरेंद्र कुमार, नंदकिशोर, चंदन दास, आशा देवी, सुमन गुप्ता, मंजू पाल, सुनीता चौहान, पुष्पा, सुमित्रा मुन्नी देवी आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

संयुक्त नागरिक संगठन से जुड़े पर्यावरण प्रेमियों ने किया वृक्षारोपण

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। वन विभाग के मालदेवता क्षेत्र में आयोजित हरेला वृक्षारोपण अभियान में संयुक्त नागरिक संगठन के पर्यावरण प्रेमी, वरिष्ठ नागरिकों ने भी पौधों को लगाकर अपने कर्तव्यों का निर्वाह किया। इनमें कैप्टन आर एस कैनथुरा,लेफ्टिनेंट कर्नल बीएम थापा, ब्रिगेडियर केजीबहल,मनोज ध्यानी,चौधरी ओमवीर सिंह, विशंभरनाथ बजाज, गिरीशचंद्र भट्ट, सुशील त्यागी, ठाकुर शेरसिंह,मोहनसिंह खत्री, अवधेश शर्मा आदि थे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी, वनमंत्री सुबोध उनियाल, सांसद नरेश बंसल, उमेश शर्मा, वन सचिव आरके सुधांशु, हाफ पद पर नियुक्त डॉक्टर धनंजय मोहन, राजीव धीमान, कहकहां नसीम, प्रशासनिक अधिकारी बीपी गुप्ता सहित भारी संख्या मे विभागीय अधिकारी और कार्मिक उपस्थित थे। स्थानीय ग्रामीणों,तथा छात्र छात्राओ ने भी पौधारोपण मे भाग लेकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।

हरेला पर्व पर अधीनस्थ सेवा चयन आयोग कार्यालय में किया वृक्षारोपण

संवाददाता

देहरादून। हरेला पर्व पर उत्तराखण्ड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग कार्यालय पर वृक्षारोपण किया गया।

आज यहां आयोग सचिव सुरेन्द्र सिंह रावत ने बताया कि हरेला पर्व के शुभ अवसर पर आयोग कार्यालय में वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में पद्म विभूषण डॉ. अनिल जोशी, पर्यावरण एवं जल संरक्षण के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले तथा लोक विकास संस्थान दूधातोली के अध्यक्ष डॉ. सचिदानन्द भारती, तथा कला एवं संस्कृति के क्षेत्र में पदम श्री से विभूषित श्रीमती माधुरी बर्त्वाल, धरोहर संस्था के पदाधिकारियों के सहयोग एवं आयोग के अधिकारियों एव कर्मचारियों द्वारा 100 से अधिक वृक्ष

रोपित किये गये। वृक्षारोपण कार्यक्रम में आयोजित गोष्ठी में डॉ. अनिल जोशी ने कहा कि वृक्ष रोपित करने मात्र से हरेला जैसे महापर्व के उद्देश्य की प्रतिपूर्ति नहीं होगी अपितु जल संरक्षण एवं संबर्द्धन के लिए भी सभी को आगे आना होगा। कला एवं संस्कृति के क्षेत्र में पद्म श्री श्रीमती माधुरी बर्त्वाल द्वारा गढवाली लोक गीत के माध्यम से पेड-पौधों की महत्ता पर प्रकाश डाला गया। पर्यावरण एवं जल संरक्षण के क्षेत्र में सम्बन्ध में उत्कृष्ट कार्य करने वाले तथा लोक विकास संस्थान दूधातोली के अध्यक्ष डॉ. सचिदानन्द भारती द्वारा हरेला महापर्व के बारे में जानकारी देते हुए पौधों की महत्ता पर प्रकाश डाला गया। आयोग के अध्यक्ष जीएस मर्तोलिया ने कहा कि सभी की सहभागिता से आयोग कार्यालय परिसर को हरित बनाने का लक्ष्य है, जिसकी शुरूआत की जा रही है। भविष्य मे इसके अच्छे परिणाम सामने आयेंगे तथा यथाशीघ्र लक्ष्य की प्राप्ति की जायेगी। इस अवसर पर रोपित किये गये पौधों की आवश्यक देख रेख की जिम्मेदारी का आयोग के कर्मचारियों द्वारा संकल्प लिया गया।

प्रवासियों का धन अर्थव्यवस्था के लिए लाभप्रद

डॉ. जयंतीलाल भंडारी

हाल ही में यूनाइटेड नेशंस माइग्रेशन एजेंसी के द्वारा प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक भारतीय प्रवासियों के द्वारा वर्ष 2023-24 में भेजा गया रेमिटेंस (प्रवासियों के द्वारा अपने घर भेजा गया धन) दुनिया के किसी भी देश के मुकाबले सबसे ज्यादा है। पिछले वर्ष में यह रेमिटेंस 107 अरब डॉलर यानी 8.95 लाख करोड़ रुपए की ऊंचाई पर है।

खास बात यह है कि पिछले वर्ष में भारतीयों द्वारा भेजी गई यह रकम प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) और विदेशी पोर्टफोलियो निवेश (एफपीआई) से लगभग दो गुना है। यह लगातार दूसरा साल है, जब भारतीयों ने 100 अरब डॉलर से ज्यादा की धनराशि भारत भेजी है। पिछले वर्ष 2022-23 में भारतीय प्रवासियों ने 111 अरब डॉलर का रेमिटेंस भारत भेजा था। ज्ञातव्य है कि भारत के बाद मेक्सिको, चीन, फिलीपींस और फ्रांस सबसे ज्यादा रेमिटेंस प्राप्त करने वाले देश है।

यह भी कोई छोटी बात नहीं है कि पिछले एक दशक में भारत में लगातार अन्य देशों के मुकाबले रेमिटेंस सबसे अधिक रहा है। भारत में वर्ष 2010 में रेमिटेंस के तौर पर 53.48 अरब डॉलर आए थे। वहीं ये वर्ष 2015 में बढ़कर 68.19 अरब डॉलर और वर्ष 2020 में 83.15 अरब डॉलर हो गए हैं। प्रवासी भारतीयों की से भारत भेजा गया धन वर्ष 2021-22 में 83.57 अरब डॉलर था। प्रवासियों का यह धन जहां प्रवासियों के परिजनों को मुस्कुराहट दे रहा है, वहीं अर्थव्यवस्था के लिए भी लाभप्रद है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि जब कोविड-19 के कारण भारतीय अर्थव्यवस्था 7.3 फीसद की ऋणात्मक विकास दर की स्थिति में पहुंच गई थी और बड़ी संख्या में उद्योग-कारोबार बंद होने के कारण देश में आर्थिक-सामाजिक परेशानियां बढ़ गई थी, उस समय आर्थिक मुश्किलों के बीच भारतीय प्रवासियों के द्वारा भेजी गई बड़ी धनराशि से भारतीय अर्थव्यवस्था को बड़ा सहारा मिला था। गौरतलब है कि दुनिया में प्रवासी भारतीयों की संख्या करीब 1 करोड़ 80 लाख है। दुनियाभर में सबसे ज्यादा प्रवासी भारत के हैं। सबसे ज्यादा भारतीय प्रवासी संयुक्त अरब अमीरात, संयुक्त राज्य अमेरिका और सऊदी अरब में रहते हैं। पहले जहां भारत से अकुशल श्रमिक कम आय वाले खाड़ी देशों में जाते थे, वहीं अब विदेश जाने वाले भारतीयों में हाई स्किल्ड लोगों की संख्या ज्यादा है जो अमेरिका, इंग्लैंड, सिंगापुर, आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे उच्च आय वाले देशों में जा रहे हैं। ऐसे में वे अधिक कमाई करके अधिक धन भारत भेज रहे हैं।

निसंदेह प्रवासी भारतीय भारत की राजनीतिक, आर्थिक और कारोबारी शक्ति बढ़ाने में भी अहम सहयोग कर रहे हैं। यह कोई छोटी बात नहीं है कि दुनिया के कोने-कोने में भारतवंशी और प्रवासी भारतीयों की राजनीतिक, आर्थिक और कारोबारी क्षेत्रों में तेजी से बढ़ती ऊंचाई भारत के तेज विकास के मद्देनजर महत्त्वपूर्ण हो गई है। इतना ही नहीं भारतवंशी व प्रवासी भारतीय वैश्विक आर्थिक व वित्तीय संस्थानों आईटी, कम्प्यूटर, मैनेजमेंट, बैंकिंग, वित्त आदि के क्षेत्र में भी बहुत आगे हैं। माइक्रोसॉफ्ट के सत्य नडेला, गूगल के सुंदर पिचाई, नोवार्टसि के वसंत नरसिम्हन आदि अपनी प्रतिभा, कौशल से कारोबार और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में दुनिया की अगुवाई कर रहे हैं और भारत के विकास के सहभागी भी बन रहे हैं। इस समय 18वीं लोक सभा चुनाव के बाद भारत में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीसरे कार्यकाल की एनडीए गठबंधन सरकार बनने के बाद प्रवासियों का कहना है कि एक बार फिर प्रधानमंत्री मोदी नई सरकार से प्रवासियों को भारत के विकास में सहयोग और सहभागिता करने के मद्देनजर नई ऊर्जा प्राप्त होगी।

अमेरिका में कार्यरत भारतीय अमेरिकी डेमोक्रेटिक फंडराइजर तथा भारत हितैषी प्रवासियों के विभिन्न संगठनों का कहना है कि पिछले एक दशक में प्रधानमंत्री मोदी ने दुनिया के आर्थिक और राजनीतिक मंचों पर जिस तरह भारत की सफलताओं का परचम फहराया है, उससे प्रवासियों के द्वारा गर्व अनुभव किया जा रहा है। उनका मानना है कि पिछले 10 वर्षो में भारत की सुरक्षा में सुधार हुआ है। सरकार ने आतंकवादी खतरों या आतंकवादी घटनाओं को नियंत्रित कर दिया है। सरकार की नीतियां भारत को आगे बढ़ा रही हैं।

ज्ञातव्य है कि जहां वर्ष 2023 में इस्त्राइल और हमास आतंकियों के बीच चल रहे संघर्ष के बीच इस्त्राइल में फंसे भारतीय नागरिकों और प्रवासी भारतीयों की सुरक्षित वतन वापसी के लिए भारत ने 'ऑपरेशन अजय' चलाया है। साथ ही वर्ष 2022 में रूस-यूक्रेन युद्ध के कारण यूक्रेन में भारतीय समुदाय सीधे खतरे में आ गया था। तब 'ऑपरेशन गंगा' के तहत बड़ी संख्या में भारतीयों को सुरक्षित भारत वापस लाया गया था। इसमें कोई दो मत नहीं कि अभी भारत द्वारा अपने प्रवासियों के दुख-दर्द को कम करने में और अधिक सहयोग किया जाना होगा। भारत सरकार की और अधिक सक्रियता जरूरी है। हम उम्मीद करें कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीसरे कार्यकाल में एनडीए गठबंधन की नई सरकार के द्वारा प्रवासियों के साथ स्नेह व सहभागिता के नए अध्याय लिखे जा सकेंगे।

थायराइड को कंट्रोल करने के लिए खाएं ये फल

खराब लाइफस्टाइल, बेवक्त खानापीना और नियमित रूप से एक्सरसाइज नहीं करना सेहत के लिए नुकसानदायक होता है. इन सभी चीजों का असर मेटाबॉलिज्म पड़ता है. थायराइड एक ऐसी बीमारी है. थायराइड बटरफ्लाई की तरह दिखने वाला ग्लैंड है जो हमारे गले की नीचे होते हैं. ये शरीर के कई हिस्सों को कंट्रोल करने में मदद करता है. इस ग्लैंड में किसी तरह की परेशानी से थकान, बाल टूटना, कोल्ड, वजन बढ़ना और अन्य लक्षण नजर आने लगते हैं. थायरइड दो तरह का होते हैं. हाइपोथायरायडिज्म और हाइपरथायराइडिज्म. दोनों स्थितियां अलग-अलग बीमारी के कारण होती हैं जो थायराइड ग्लैंड को प्रभावित करने का काम करती हैं.

डाइट थायराइड के लक्षणों को मैनेंज करने में मदद करता है. एक पौष्टिक और संतुलित आहार के साथ दवाएं लेने से इसके लक्षणों को कम किया जा सक्ता है. इसमें आयोडिन, कैल्शियम और विटामिन डी वाली चीजों के सेवन से इसके लक्षणों को कम किया जा सक्ता है. हम आपको ऐसे 4 फ्रूट्स के बारे में बता रहे हैं जिसका सेवन कर थायराइड के लक्षण को कम कर सकते हैं.

सेब

सेब सबसे हेल्दी फूड होता है और दुनिया भर में पसंद किया जाने वाला फल है. रोजाना एक सेब खाना से वजन को कंट्रोल किया जा सकता है. ब्लड शुगर को मेंटेन करने में मदद करता है और थायराइड ग्लैंड को मैनेज करने में मदद करता है. अध्ययनों से पता चलता है कि सेब आपके शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करता है. इसके अलावा कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने में मदद करता है. ये मोटापा, डायबिटीज, और हृदय रोग के खतरे को कम करता है.

बैरिज

बैरिज यानी जामुन में एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है जो थायराइड के लिए फायदेमंद होता है. जामुन में विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होत है जो फ्री रेडिकल्स को दूर करने में मदद करता है. थायराइड में डायबिटीज और वजन बढ़ना आमबात है. स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी और रास्पबेरी को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं.

संतरा

संतरा में विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है जो फ्री रेडिकल्स को दूर रखने में मदद करता है. विटामिन सी इम्युनिटी को बूस्ट करने में मदद करता है. इसके अलावा कोलेस्ट्रॉल के लेवल को नियंत्रित रखने में मदद करता है.

अनानास

अनानास में विटामिन सी और मैंगनीज की भरपूर मात्रा होती है. ये दोनों पोषक तत्व शरीर को फ्री रेडिकल्स से सुरक्षित रखने में मदद करता है. इसमें विटामिन बी की भरपूर मात्रा होती है जो थकान को दूर करने में मदद करता है. अनानास कैंसर, ट्यूमर और कब्ज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है.

बिना फ्रिज के अंडों को ऐसे करें स्टोर

अंडे स्वास्थ्यवर्धक होते हैं और यह बात हर कोई जानता है, इसलिए तो कई लोग एक बार में अंडे का ट्रे लाकर घर में स्टोर कर लेते हैं। हालांकि, जिन लोगों के घर में फ्रिज नहीं होता, उन्हें अंडों को स्टोर करने में काफी दिक्कत होती है।

नमक का करें इस्तेमाल

अगर आपके पास फ्रिज नहीं है या फिर वो किसी कारणवश खराब हो गया है तो आप नमक के इस्तेमाल से अंडों को लगभग दो हफ्तों तक स्टोर कर सकते हैं। इसके लिए पहले एक बड़े से डिब्बे में नमक की एक पतली परत बिछाएं, फिर उसके ऊपर अंडे रखे। अब अंडे के ऊपर फिर से नमक की एक परत बिछाएं और डिब्बे का ढक्कन बंद कर दें। इससे हफ्ते और दो हफ्ते तक अंडे ताजे और सुरक्षित रहेंगे।

मटके में रखें

आमतौर पर कई लोग गर्मियों में मटके का पानी पीना पसंद करते हैं क्योंकि यह सेहत के लिए न सिर्फ फायदेमंद होता है बल्कि इससे मन को तृप्ति भी मिलती है। हालांकि, अगर आपके पास कोई पुराना मटका है तो उसका अंडे स्टोर करने के लिए इस्तेमाल करें। बस जब भी आप मटके में अंडे को स्टोर करें तो उसे किसी गीले कपड़े से लपेटकर मटके को किसी ठंडी जगह पर रख दें और जरूरत पड़ने पर उनका इस्तेमाल करें।

मुंह की बदबू से छुटकारा पाने के प्रमुख घरेलू उपाय

सांसों की दुर्गन्ध और मुंह की बदबू एक ऐसी समस्या है, जो कई लोगों में पाई जाती है। आपके मित्र, सहकर्मी और अन्य आपके पास बैठने से कतराते हैं। मुंह से आती दुर्गन्ध और सांस की बदबू (हैलाटोसिस) अक्सर मुंह में मौजूद एक बैक्टेरिया से होती है। इस बैक्टेरिया से निकलने वाले 'सल्फर कम्पाउंड' की वजह से सांस की बदबू पैदा होती है। कई बार तो लोग इस समस्या से अंजान होते हैं। इस बदबू के कई कारण होते हैं, जैसे-गंदे दांत, पाचन की समस्या और धूम्रपान। कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

-भोजन में ताजी और रेशेदार सब्जियों का सेवन करें।

-एक कप पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर गरारे करने से मुंह का एसिटिक लेवल कम होता है और सांस की बदबू दूर होती है।

-लौंग को हल्का भुनकर चूसें, इससे सांसों में ताजगी आती है।

-प्रजमोदा (पार्सली) को माउथवॉश के रूप में इस्तेमाल करें, तो सांस की बदबू के लिए यह काफी कारगर साबित होती है।

-गर्म पानी में नमक डालकर कुल्ला और गरारें करें।

-त्रिफला की जड़ की छाल को मुंह में रखकर चबायें।

-जीरे को भुनकर खाने से भी सांसों की दुर्गंध दूर होती है।

-प्रतिदिन भोजन करने के बाद तुलसी के पत्ते या इलायची चबायें।

-पुदीने को पीसकर पानी में घोलें और दिन में 2 से 3 बार इस पानी से कुल्ला करें।

-पानी खूब पीयें और पेट को साफ रखें।

-सुबह और सोने से पहले दांतों की सफाई करें और ब्रश करने के अलावा बीच-बीच में कुल्ला भी करें।

-दालचीनी, सुगंधित इलायची, सोया के दाने चबाने और सिया जीरा के तेल से कुल्ला करने से सांस की बदबू मिटती है।

-प्रतिदिन सुबह एक गिलास पानी में एक नीबू निचोडक़र इस पानी से कुल्ला करें। इलायची सेवन के कई लाभ हैं। मुंह में ताजगी देने के साथ-साथ इलायची सेहत के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होती है। यह मुंह की बदबू दूर करने का काम करता है।

अधिकांश की प्रस्तुति सेक्सिस्ट

टीवी व प्रिंट मीडिया में इन दिनों आते कुछ विज्ञापनों को छोड़ दें तो अधिकांश की प्रस्तुति 'सेक्सिस्ट' नजर आती है जिनमें औरत अधिकाधिक बेध्य नजर आती है।

इसे समझने के लिए हम कुछ उदाहरण देखें= एक खास ब्रांड की इलायची बेचनी होती है, वहां भी केसर फेंकने के लिए सुंदरी जरूरी होती है जो नाचती-गाती दिखती है। इसी तरह एक टूथपेस्ट बेचने के लिए एक हीरो नाचता हुआ आता है, और फिर कई लडक़ों के साथ एक हीरोइन भी उसके साथ डांस करने लगती है, और वो ब्रांडेड टूथपेस्ट दिखने लगता है।

लेकिन इन दिनों कुछ विज्ञापन बहुत ही आगे निकल गए दिखते हैं जैसे एक ब्रांड 'कंडोम' का विज्ञापन जिसमें लडक़ा लडक़ी के साथ दर्शकों से कहता है कि अपने पार्टनर से बात करके कंडोम तय करो..। यह विज्ञापन उस कंडोम विज्ञापन से बहुत आगे का है जो बरसों पहले एक अंग्रेजी पत्रिका में छपा था जिसमें नग्न हीरो-हीरोइन के 'नग्न' शरीरों पर अजगर लिपटा हुआ दिखता था। तब उसे लेकर मीडिया में बड़ा हल्ला हुआ था। लेकिन अब कंडोम के विज्ञापन किसी को नहीं हिलाते। उनको तक नहीं जो अपने को 'स्त्रीत्ववादी' कहते हैं और स्त्री की देह को किसी 'उपभोग्य वस्तु' की तरह दिखाने पर ऐतराज किया करते थे। कारण यह है कि इन दिनों बाजार की अतियों के खिलाफ कोई बंदा बोलता नहीं दिखता।

आज का बाजार 'सेक्स संचालित' बाजार है। वस्तुओं के साथ हमको 'सेक्सिस्ट' नजरिया भी बेचा जाता है। यह अपने 'फ्री मारकेट' की 'सेक्सिस्ट कल्चर' की जीत है। बहुत कम विज्ञापन होते हैं जिनमें कोई सुंदर स्त्री या हीरोइन नहीं होती। इसका कारण 'मारकेटिंग की रणनीति' है जो मान कर चलती है कि स्त्री अगर 'सेल्स वूमन' हो तो चीज अच्छी बिकती है क्योंकि चीजों को खरीदने वाले अधिकतर मर्द ही होते हैं।

अब हम कुछ नये ब्रांडेड 'कच्छा बनियानों' की मारकेटिंग के उदाहरण देखें= एक फिल्मी हीरो की शूटिंग का टाइम हो चुका है। सेट लगा है। वह लेट हो रहा है लेकिन वो येन केन दौड़ता-भागता किसी तरह सेट तक पहुंचता है तो वहां मौजूद लेडी बुदबुदाती है कि वो तो कभी लेट नहीं होता तो वो कहता है कि मैं हमेशा टाइम से पहुंचता हूं। अंत में लेडी कहने लगती है=' फिट है बॉस'! यह 'फिट है बॉस' यूं तो बनियान के लिए कहा जाता है लेकिन 'फिट' के मानी सिर्फ इतने नहीं दिखते। इसके भी 'डबल मानी' हैं। ऐसा ही एक विज्ञापन कुछ पहले आया करता था जो इस तरह से खुलता था =हीरो को कोई बताता है कि डालर का भाव चढ़ रहा है तो वह दौड़ लगाकर एक खास ब्रांड के बक्से को छीन लेता है। उसकी इस फिटनेस पर लेडी मुग्ध हो जाती है..। ऐसे विज्ञापनों में सामान के साथ मर्द की बॉडी पर मरती औरत भी बेची जाती है। यह एक प्रकार का 'निर्लज्ज सेक्सिज्म' है।

ऐसे ही 'गरम इनर्स' का वो विज्ञापन याद आता है, जो इस तरह खुलता है = किसी बर्फानी हिल स्टेशन पर एक मां अपनी लडक़ी के साथ दिखती है, जो ठंड से ठिठुर रही है। वहां एक लडक़ा आता है जो अपने गरम इनर्स को उतार कर लडक़ी को देता है, तो वह कहती है, हां, अब ये ठंड कट जाएगी..। इसके 'डबल मानी' साफ हैं। लडक़ी जिस मुद्रा में यह सब कहती है उसमें उसकी आंखों में वासना सी नजर आती है और लडक़ा तक उसके इशारे समझता है..। इसी तरह एक कच्छे का विज्ञापन आता है जिसमें लडक़ी लडक़े को देखती है। लडक़ा अलमारी के ऊपर रखे कुछ सामान को उतारता है। इसी प्रक्रिया में उसके कच्छे का ब्रांड लडक़ी को दिखने लगता है, जिसे देख लडक़ी की आंखों में एक 'लस्ट', एक 'वासना' सी दिखती है। इसी तरह जब लडक़ा अपनी बाहें ऊंची करता है, तो उसके कच्छे का खास ब्रांड दिखने लगता है, और लडक़ी उसके कच्छे के ब्रांड को देख खुश हो जाती है और लडक़े का ध्यान खींचने के लिए जोर से नारा लगाती है। लडक़ी को अपने कच्छे का ब्रांड देखते देख लडक़ा झेंपता दिखता है।

कच्छा बनियान बेचने के क्या यही तरीके बचे हैं और क्या यही भाषा बची है कि लडक़ी किसी लडक़े के कच्छे को ही देखे और उसके ब्रांड को देख खुश होती दिखे? ऐसे सेक्सिस्ट विज्ञापनों के बीच इन दिनों खास ब्रांड के ट्रक का वो विज्ञापन दिखता है जिसमें लडक़ी ड्राइवर बन ट्रक को चलाती दिखती है। यह अकेला विज्ञापन है, जिसमें औरत को उपभोग्य पदार्थ की तरह नहीं दिखाया जाता, बल्कि नये 'प्रोफेशनल कर्मी' की तरह दिखाया गया है। यह बताता है कि औरत को 'सेक्सिस्ट' रूप में दिखाए बिना भी स्त्री को 'एम्पावर' करने वाले अच्छे विज्ञापन बनाए जा सकते हैं। (आरएनएस)

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

कब खानी चाहिए अंजीर ? जानिए इससे मिलने वाले फायदे

अंजीर एक फल है, जिसके टुकड़ों को सुखाकर सूखा मेवा भी बनाया जाता है।यह न सिर्फ स्वादिष्ट है, बल्कि सेहत के लिए बेहद गुणकारी भी हो सकता है क्योंकि प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, एंटी-ऑक्?सीडेंट्स और अनसैचुरेटेड फैट का बेहतरीन स्रोत है।हालांकि, इसके सेवन का समय आपकी जीवनशैली और स्वास्थ्य लक्ष्यों पर निर्भर करता है।आइए अंजीर खाने के तरीके और इसके फायदे जानते हैं।

सुबह या शाम, किस समय अंजीर खाना है लाभदायक?

अगर आप सुबह के समय अंजीर खाते हैं तो यह भरपूर ऊर्जा प्रदान करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त यह पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने और भूख को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है।अगर आप शाम को अंजीर का सेवन करते हैं तो यह मांसपेशियों को आराम देने और बेहतर नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसके अलावा यह देर रात स्नैकिंग की लालसा को रोकने में भी सहायक है।

हृदय को स्वस्थ रखने में है सहायक

सुबह और शाम के समय खाने से मिलने वाले फायदों से अलग अंजीर हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है।इसका कारण है कि अंजीर में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड कोरोनरी रोग (हृदय संबंधित समस्या) को रोकने में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं।इसके अलावा अनसैचुरेटेड फैटी एसिड शरीर में कोलेस्ट्रॉल के जमाव को रोक सकते हैं। इन्हें रोकने में सक्षम होने के कारण अंजीर का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में लाभकारी माना जाता है।

ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में है प्रभावी

अंजीर ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में भी कारगर है, जिस कारण यह मधुमेह से सुरक्षित रखने में सहायक हो सकता है।इसमें क्लोरोजेनिक एसिड नामक एक यौगिक होता है, जो ग्लूकोज मेटाबॉलिज्म में सुधार करने में प्रभावी होता है।इसके अलावा इसमें फाइबर भी होता है, जो ब्लड शुगर के नियंत्रण में मददगार हो सकता है।हालांकि, जिन लोगों को पहले से मधुमेह है, वे डॉक्टरी सलाह के बाद ही अंजीर का सेवन करें।

गर्भवती महिलाओं के लिए भी है लाभकारी

गर्भवती महिलाओं के लिए भी अंजीर लाभदायक मानी जाती है क्योंकि गर्भावस्था के दौरान महिला को अधिक मात्रा में ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जो अंजीर में प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं।यही नहीं इसमें पाया जाने वाला आयरन और नियासिन (विटामिन बी-3) गर्भावस्था के दौरान अत्यधिक जरूरी होता है। बता दें इनकी कमी से गर्भवती को एनीमिया का खतरा हो सकता है।

अंजीर खाने के तरीके

अंजीर के फल को आप सुबह या शाम के नाश्ते के तौर पर खा सकते हैं।वहीं सूखे अंजीर को सलाद, दलिये या दही में मिलाकर खा सकते हैं और स्मूदी में भी इसे मिला सकते हैं।आप चाहें तो अंजीर का इस्तेमाल केक या फिर मिठाइयां आदि बनाने के लिए भी कर सकते हैं।इसके अतिरिक्त आप पानी में सूखे अंजीर को भिगोकर रातभर के लिए छोड़ दें, फिर अगली सुबह अंजीर को पानी के साथ खाएं।(आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -142

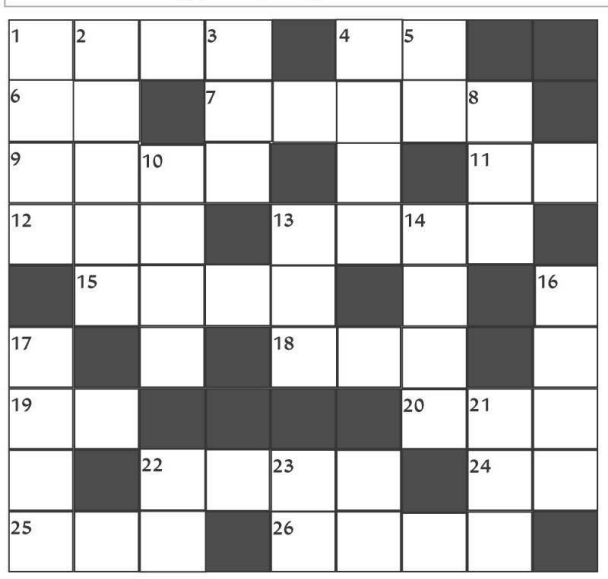
(भागवत साहू)

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 141 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

थंगलान से सामने आई अभिनेता विक्रम की नई झलक, रिलीज की तारीख से भी उठा पर्दा!

अभिनेता विक्रम इन दिनों अपनी आगामी फिल्म थंगलान को लेकर चर्चा में हैं। यह इस साल की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। वहीं अब फिल्म के बारे में कुछ दिलचस्प जानकारियां सामने आई हैं। सोशल मीडिया पर इसकी रिलीज के बारे में कई चर्चाएं हैं। हालांकि, अभी तक फिल्म की आधिकारिक तौर पर रिलीज डेट का खुलासा नहीं किया गया है। वहीं इस बीच अब विक्रम ने फिल्म से अपनी नई झलक साझा की है, जिसने दर्शकों का उत्साह और बढ़ा दिया है।

अभिनेता विक्रम ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर थंगलान से एक मोनोक्रोम तस्वीर के जरिए अपनी नई झलक साझा की। तस्वीर के साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, रोमांचक समय, थंगालान। तस्वीर में वे पगड़ी पहने और दाढ़ी रखे हुए दिखाई दे रहे हैं। वे कैमरे की तरह गंभीर भाव से घूर रहे हैं। अब दर्शकों को फिल्म पर मिले नए अपडेट पर खुशी हो रही हैं, क्योंकि कुछ दिनों से फिल्म की रिलीज में संभावित देरी होने की खबरें सामने आ रही थीं।

इस बीच चर्चा है कि फिल्म के निर्माताओं ने इसकी रिलीज के लिए भी तारीख तय कर ली है। हालांकि, फिल्मांकन पिछले साल पूरा हो गया था, लेकिन थंगलान की अभी तक कोई निश्चित रिलीज तिथि तय नहीं हुई है। वहीं सोशल मीडिया पर खबरें हैं कि अधूरी शूटिंग के कारण अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2ः द रूल की रिलीज में देरी हो सकती है। इस संभावित देरी से थंगलान को स्वतंत्रता दिवस के मौके पर 15 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज किया जा सकता है।

इस बीच चर्चा है कि फिल्म के निर्माताओं ने इसकी रिलीज के लिए भी तारीख तय कर ली है। हालांकि, फिल्मांकन पिछले साल पूरा हो गया था, लेकिन थंगलान की अभी तक कोई निश्चित रिलीज तिथि तय नहीं हुई है। वहीं सोशल मीडिया पर खबरें हैं कि अधूरी शूटिंग के कारण अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2ः द रूल की रिलीज में देरी हो सकती है। इस संभावित देरी से थंगलान को स्वतंत्रता दिवस के मौके पर 15 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज किया जा सकता है।

साई धरम तेज ने की नई पैन-इंडिया हाई-एक्शन ड्रामा फिल्म एसडीटी18 की घोषणा

विरुपाक्ष और ब्रो की एक अरब रुपये की ब्लॉकबस्टर सफलताओं के बाद, अभिनेता मेगा सुप्रीम हीरो साई दुर्गा तेज एक और महत्वाकांक्षी परियोजना के लिए कमर कस रहे हैं। उनकी आने वाली फिल्म रोहित केपी की निर्देशन में पहली फिल्म है। निर्माता, प्राइमशो एंटरटेनमेंट के के.निरंजन रेड्डी और चैतन्य रेड्डी।

निर्माताओं ने फिल्म की घोषणा का पोस्टर जारी कर दिया है। बारूदी सुरंगों से घिरे रेगिस्तान के बीच एक अकेला हरा पेड़ दिखाते हुए, पोस्टर संभावित रूप से सार्वभौमिक विषय वाली कहानी का संकेत देता है। एक नेता भूमि के लिए उठता है की थीम के साथ पोस्टर आकर्षक लग रहा है। यह फिल्म एक भव्य प्रोडक्शन होगी जिसे उच्च बजट पर बनाया जाएगा। इस हाई-ऑक्टेन, पीरियड-एक्शन ड्रामा में साई दुर्गा तेज एक शक्तिशाली किरदार निभा रही हैं। पहले शेड्यूल के लिए विशेष रूप से बनाए गए एक विशाल सेट पर पहले शेड्यूल की शूटिंग चल रही है। फ़िलहाल एसडीटी18 शीर्षक वाली इस फ़िल्म को तेलुगु, तमिल, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम भाषाओं में पूरे भारत में रिलीज़ करने की योजना बनाई जा रही है। फिल्म का पहला पोस्टर जारी करते हुए अभिनेता ने अपनी नई फिल्म की घोषणा की। घोषणा पोस्टर ने दर्शकों का ध्यान खींचा। रिपोर्ट्स के अनुसार, यह आगामी फिल्म अभिनेता साई धर्म तेज के करियर में सबसे महत्वपूर्ण मोड़ साबित हो सकती है, क्योंकि इसे बड़े बजट पर बनाए जाने की चर्चा है। यह फिल्म तेलुगु, तमिल, हिंदी, कन्नड़ और मलयालम सहित कई भाषाओं में रिलीज होने वाली है, जो विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक दर्शकों तक पहुंचेगी।

एथनिक लुक में गजब की बला लगीं साक्षी मलिक

बॉलीवुड की बोल्ड और खूबसूरत एक्ट्रेस साक्षी मलिक हमेशा अपनी हॉटनेस के कारण इंटरनेट पर छाई हुई रहती हैं। उनका स्टाइलिश अंदाज इंस्टाग्राम पर पोस्ट होते ही फैंस के बीच तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस साक्षी मलिक ने अपने लेटेस्ट ट्रेडिशनल लुक में फोटोज शेयर की हैं। उनके इस लुक ने एक बार फिर से इटरनेट पर तहलका मचा दिया है।

एक्ट्रेस साक्षी मलिक हमेशा अपने बोल्ड और स्टनिंग अंदाज से फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं। उनका हर लुक इंटरनेट पर आते ही वायरल होने लगता है।

हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट एथनिक लुक से एक बार फिर से फैंस के बीच कहर बरपा दिया है।

उनका ये हॉट अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से उनके हुस्न के कायल हो गए हैं। साथ ही उनका कातिलाना अंदाज लोगों के बीच थमने का नाम नहीं ले रहा है।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं अभिनेत्री साक्षी मलिक ने फोटोशूट के दौरान व्हाइट कलर की फ्लोरल लुक में साड़ी पहनी हुई थी, जिसमें वो काफी गॉर्जियस लग रही हैं।

खुले बाल,कानों में इयररिंग्स और साथ ही लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस साक्षी मलिक ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

एक्ट्रेस साक्षी मलिक अपनी फिटनेस के लिए फैंस के बीच सुर्खियां बटौरती रहती हैं। उनकी फिटनेस बेहद कमाल की है। ये ही नहीं एक्ट्रेस का हर एक स्टाइल फैंस के बीच ट्रेंड भी करता है।

साक्षी मलिक सोशल मीडिया लवर हैं और इंस्टाग्राम पर काफी एक्टिव भी रहती हैं। साथ ही इंस्टा पर उनकी फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है।

43 की उम्र में श्वेता तिवारी ने कैमरे के सामने दिए जमकर पोज

टीवी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी हमेशा अपने स्टनिंग लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर लाइमलाइट बटौरती रहती हैं। उनकी हर एक अंदाज इंटरनेट पर शेयर होते ही बवाल मचाने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस श्वेता तिवारी ने अपनी लेटेस्ट फोटोज से फैंस की हार्ट बीट तेज कर दी है। श्वेता तिवारी अपने इस आउटफिट में बेहद ही स्टनिंग और हॉट लग रही हैं।

टीवी अभिनेत्री श्वेता तिवारी आज किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उन्होंने अपनी अदाकारी और खूबसूरती का जलवा फैंस के बीच इस कदर बिखेरा है की लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस श्वेता तिवारी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैंस बेकाबू हो गए हैं।

श्वेता तिवारी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट के दौरान बेहद ही स्टाइलिश बेज कलर का वेस्ट कोट और ट्राउजर पहना हुआ है, जिसमें वो एक से बढक़र एक स्टनिंग पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस कैमरे के सामने अपना परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई हुस्न की बिजलियां गिराती हुई नजर आ रही हैं।

श्वेता तिवारी जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चंद ही मिनटों में वायरल होने लगती है। उनकी नजाकते वाकई काबिले-तारीफ है।

फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस लिफ्ट में नजरें झुकाते हुए हॉट फोटोशूट करवा रही हैं।

बता दें कि एक्ट्रेस 43 साल की हो चुकी हैं, लेकिन उन्होंने खुद को काफी फिट रखा हुआ है। अपनी फिटनेस को बरकरार रखने के लिए एक्ट्रेस अक्सर हेल्दी डाइट फॉलो करती हैं।

बाइडेन बोलते-बोलते लडखड़ाए

हरिशंकर व्यास

यदि ठग व्यक्ति, झूठ बोलने में गुरू हो तो करेला नीम पर चढ़ा। तभी इन दिनों डोनाल्ड ट्रम्प जैसा ठग और झूठा राजनीति का प्रतिमान है। कोई आश्चर्य नहीं जो हाल में उन्होंने राष्ट्रपति बाइडेन को चुनावी बहस में हड़बड़ा दिया। राष्ट्रपति बाइडेन बोलते-बोलते लडखड़ाए। इसकी मूल वजह 81 साल की उम्र में विस्मृति की थी। लेकिन बहस के दौरान बाइडेन के चेहरे से यह कई बार लगा कि उनका ऐसे झूठे ठग से पाला पड़ा है कि वे बोलें तो क्या बोलें! ठग वाचाल होते हैं। वे ऊंची आवाज में, अभिनय के साथ झूठ बोलते हैं (भारत में भी गौर करें)। इसलिए उसके आगे उम्रदराज सज्जन का लडखड़ाना स्वाभाविक है। इसलिए डोनाल्ड ट्रम्प से बाइडेन को बहस करनी ही नहीं थी। और यदि करनी थी तो कम से कम यह शर्त तो रखनी थी कि बहस उनकी इस माफी से शुरू होगी कि हां, वे 2020 के चुनाव में हारे थे। और उस चुनाव में बाइडेन ही विजयी थे। वे 2020 के अमेरिकी जनादेश को सच्चा मानते हैं!

कितना त्रासद है यह सत्य जो नतीजों के बाद वाशिंगटन से भागा भगोड़ा डोनाल्ड ट्रम्प वापिस सत्ता की दौड़ में है। जिसने जनादेश को नहीं माना। संसद पर हमला करवाया और अमेरिकी लोकतंत्र को विश्व में कलंकित किया वही पूरी दबंगी से वापिस कह रहा है कि मैं ग्रेट हूं और बाइडेन फेल हैं। तभी बाइडेन कैसे बोलें कि मैं ग्रेट हूं या सामने वाला जो बोल रहा है वह फरेबी, ठग, झूठा और नीच है!

इस नाते लोकतंत्र की श्रेष्ठता के बावजूद उसका यह संकट स्थायी है कि फरेबी, झूठे, नीच नेताओं को रोकने का सेफ्टी वाल्व क्या हो? भारत या तीसरी दुनिया के देशों के लोकतंत्रों में झूठे, फरेबी, गंवार नेताओं का सत्ता में आना तीसरी दुनिया की अनपढ़, अंधविश्वासी आबादी के कारण समझ में आता है लेकिन अमेरिका, फ्रांस जैसे विकसित, सभ्य देशों में डोनाल्ड ट्रम्प या ले पेन जैसे अनुदारवादी ठगों का पॉवर में आना तो इन देशों के विकसित या सभ्य होने पर ही सवाल है! लोकतंत्र की आत्मा का नाम है उदारवाद। और बावजूद इसके यदि अनुदारवादी नेता ठगी, झूठ से प्रधानमंत्री या राष्ट्रपति बन रहे हैं तो वैसा होना क्या लोकतंत्र की आत्मा का कमजोर होना और असुरों से उसका दानवीकरण नहीं है?

तभी अमेरिका के लोकतंत्र के लिए विष है डोनाल्ड ट्रम्प! कट्टरपंथ, अनुदारवाद, घोर दक्षिणपंथ या घोर वामपंथ याकि तमाम अतिवादी विचार तलवार का वह जुबानी रूप हैं, जिससे सर्वप्रथम लोकतंत्र ही घायल होता है। डोनाल्ड ट्रम्प 2016 में राष्ट्रपति बनने से पहले भी अनुदारवादी थे। ठग थे। झूठे थे। और राष्ट्रपति् रहते हुए भी मनमानी के साथ उन्होंने दबा कर झूठ बोला। उन्होने मार्केटिंग-ब्रांडिंग-अभिनय-झूठ के वे सभी हथकंड़े अपनाए हुए थे, जिनमें ठग पारंगत होते हैं। अब सत्ता से बाहर होने के बाद वापिस चुनाव लड़ रहे हैं तो पुरानी गलतियों को मानने, उन पर माफी मांगने की बजाय ठगी के अपने चरित्र से वोट मांग रहे हैं। बाइडेन को फेल बता रहे हैं और अपने को ग्रेट। सोचें, उनका यह हुंकारा कि उनके राष्ट्रपति रहते हुए अमेरिका की दुनिया में इज्जत, गरिमा बनी जबकि बाइडने से सर्वनाश हुआ!

इस बात को वे गोरे लोग, कट्टरपंथी, अनुदारवादी, रिपब्लिकन पार्टी के नेता मानते हुए हैं जो पढ़े-लिखे होने के बावजूद यह समझते हैं कि बाहरी लोगों के आने से अमेरिका खत्म हो रहा है। काली आबादी, लातीनी आबादी, एशियाई आबादी, मुस्लिम आबादी गोरों की रोजी-रोटी खा रही है। अमेरिका क्यों दुनिया का चौधरी रहे? वह क्यों दुनिया में लोकतंत्र के लिए लड़े? क्यों तानाशाहों से यूरोप या दुनिया को बचाने के लिए अरबों-खरबों रुपए खर्च करे और सेना भेजे? कूटनीति करे? मतलब वह अपनी अमीरी खुद भोगे, दूसरों पर क्यों जाया करे या बांटे! उसे क्यों अपनी विश्व व्यवस्था बनाए रखनी चाहिए जब वह खुद अकेले अपनी ताकत से अपने हितों की सुरक्षा में समर्थ है! मतलब अमेरिका की महानता अपने घर की गोरी नस्ल, गोरे सरोकारों से है और उसी के हितों की हितसाधना और विकास में है!

सवाल है इस तरह सोचना ही अमेरिका के इतिहास और निर्माण को क्या खारिज करना नहीं है? अमेरिका बना ही बाहरी लोगों से। डोनाल्ड ट्रम्प खुद और उनके सभी भक्तों के वंशज दुनिया भर से आए प्रवासियों की संतान हैं। इसी कारण अमेरिका की तासीर सतरंगी है। विविधताओं से बने विकास का वह आधुनिक चमत्कार है। लोकतंत्र का वैश्विक प्रतिमान है। ज्ञान-विज्ञान-सत्य और कानून-कायदों का देश है। सबको समान अवसर देने की तमाम व्यवस्थाएं लिए हुए है। उसी व्यवस्था से दुनिया भर के लोगों के लिए अमेरिका आकर्षक है। सभी को अमेरिका ने मौका दिया तो बदले में उसकी प्राप्ति जहां सर्वाधिक नोबेल पुरस्कार है वही हर ओलंपिक में लगातार चली आ रही टॉप पोजिशन है। अमेरिकी सभ्यता और संस्कृति यदि आज पूरी पृथ्वी पर अपनी छाप छोड़ते हुए है तो ऐसा होना अमेरिकी समाज की विविधताओं और उदारवादी परंपराओं से खिली कला-संस्कृति की बदौलत है न कि डोनाल्ड ट्रम्प और उनके अनुदारवादी समर्थकों की जीवन शैली तथा सोच से! और इस सत्य को अमेरिका में भी जानने-बूझने वाले कम नहीं हैं। इसलिए 2020 के चुनाव में डोनाल्ड ट्रम्प की तमाम धांधलियों के बावजूद लोगों ने बहुमत से डोनाल्ड ट्रम्प को हरा कर डेमोक्रेटिक पाटी के जो बाइडेन को राष्ट्रपति बनाया। बावजूद इसके न डोनाल्ड ट्रम्प ने संन्यास लिया और न उनके अनुदारवादी समर्थकों को समझ आया कि ट्रम्प के शासन के दौरान अमेरिका का कितना और कैसा अहित हुआ है। तभी बोतल में बंद जिन्न वापिस चुनाव मैदान में है। उन्हें हराने का दारोमदार वापिस 81 साल के बाइडेन पर है। और उम्र से बाइडेन की दिक्कत है। उनका शरीर, उनकी आवाज, उनकी याददाश्त, उनका भलापन, उनका सत्य 78 वर्षीय डोनाल?ड ट्रम्प के आगे कमजोर दिख रहा है। डेमोक्रेटिक पार्टी और खुद बाइडेन ने यह नहीं सोचा था कि चुनाव लड़ते-लड़ते अचानक उनकी आवाज और याददाश्त लडखड़ाई दिखेगी! मगर जब ऐसा हुआ तो 27 जून की लाइव टीवी डिबेट से ट्रम्प के आगे बाइडेन की लोकप्रियता का ग्राफ उतरता हुआ है। बाइडेन मान रहे थे कि वे ही डोनाल्ड ट्रम्प को हराने में समर्थ हैं। उन्होंने पहले हराया है, देश को बचाया है तो उन्हें ही वापिस लडना चाहिए। उनकी पार्टी के दूसरे नेता (ओबामा, क्लिंटन आदि) भी बाइडेन को समर्थ मानते थे। इसी कारण वे पार्टी की तरफ से अभी निर्विरोध उम्मीदवार हैं।

मगर अब सब शंकित हैं। न केवल डेमोक्रेटिक पार्टी के सांसद, नेता और समर्थक शंकित हैं, बल्कि अमेरिका के वे सभी नागरिक चिंता में हैं, जो मानते हैं कि डोनाल्ड ट्रम्प यदि वापिस राष्ट्रपति बने तो तय है बरबादी! इसलिए उदारवादियों में सोचा जाने लगा है कि बाइडेन स्वंय अपनी जगह दूसरा उम्मीदवार तय करें। अगस्त में डेमोक्रेटिक पार्टी का अधिवेशन है। उसमें बाइडेन की उम्मीदवारी पर अंतिम ठप्पा लगना था लेकिन अब ट्रम्प से अमेरिका को बचाने की चाह वाले सभी चाह रहे हैं कि बाइडेन अपनी जगह किसी और डेमोक्रेटिक उम्मीदवार की घोषणा करें। भले वह उप राष्ट्रपति कमला हैरिस हों या कैबिनेट का कोई मंत्री, राज्यपाल या सांसद हो। हिसाब से उप राष्ट्रपति के नाते कमला हैरिस का नाम पार्टी में स्वीकार्य होना चाहिए। लेकिन वे बतौर उप राष्ट्रपति अपेक्षाकृत कम सक्रिय रही हैं इसलिए पार्टी में उनको ले कर वैसी आम राय नहीं है, जैसी होनी चाहिए। बावजूद इसके डोनाल्ड ट्रम्प के नाम के आगे पहचान-ब्रांड और हैसियत की कसौटी में कमला हैरिस निश्चित ही दमदार उम्मीदवार होंगी! लेकिन अनुदारवादी गोरे लोगों की भीड़ के हल्ले के आगे वे टिक सकेंगी, यह सवाल गंभीर है!

युवजन समाज ने किताब घर में मनाया हरेला पर्व किया वृक्षारोपण

संवाददाता

मसूरी। युवजन समाज ने हरेला पर्व के उपलक्ष्य में किताब घर में हरेला पर्व मनाते हुए वृक्षारोपण किया।

आज यहां अखिल भारतीय अनुसूचित जाति युव जन समाज संगठन ने हरेला पर्व के उपलक्ष में वृक्षा रोपहन अखिल भारतीय अनुसूचित जाति युव जन समाज रजिस्टर्ड उत्तराखण्ड प्रदेश शाखा मसूरी के द्वारा उच्चतर माध्यमिक विद्यालय किताब घर मसूरी में हरेला पर्व सप्ताह में वृक्षा रोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमे मुख्य अतिथि के रूप में युव जन समाज के प्रदेश अध्यक्ष विकास चौहान शिरकत की कार्यक्रम में स्कूल में फल व फूल व अन्य सैकड़ों पौधे पेड़ लगाए गए। इस अवसर पर देहरादून से आए प्रदेश अध्यक्ष विकास चौहान ने कहा कि युव जन समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष ज्ञान चंद जीनवाल के आह्वान पर हम सब को मिलकर प्राकृतिक को बचाना है ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाए जायेंगे। हम सब युव जन समाज के सम्मानित पदाधि कारियों एवं कार्यकर्ताओ ने संकल्प लिया है कि हम सब अपने अपने स्तर पर ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधे लगाएंगे। इस अवसर पर मुख्य रूप से प्रदेश महासचिव एवं मसूरी प्रभारी माधुरी टम्टा, प्रदेश कोषाध्यक्ष रमेश लाल, मसूरी शहर अध्यक्ष भरत लाल, मसूरी शहर महामंत्री राम पाल भारती, महिला प्रकोष्ठ अध्यक्ष श्रीमती पूजा ढींगरा, शहर सचिव सोनिया पासी, मोहमद शारिक, स्कूल की प्रधानाचार्य श्रीमती माया सूद, सुमित्रा गुनसोला, लीलाधर जोशी, शहर संगठन मंत्री अजय कुमार राजू, फूल वत्ती देवी, बबीता सक्सेना, आकाश दीप, जय सिंह, विनय कुमार, अर्जुन सिंह, दीपक कुमार आदि अन्य कार्यकर्ता और स्कूल प्रशासन के अधिकारी व स्कूली बच्चे मौजूद रहे।

गिप्पी ग्रेवाल की जैस्मीन भसीन संग जमी जोड़ी

पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री वह इंडस्ट्री है, जिनकी फिल्में नॉर्थ जोन के अलावा दूसरे प्रदेशों में भी दर्शक देखना पसंद करते हैं. बता दें, पंजाब इंडस्ट्री की कई हिट फिल्में हैं, जिन्होंने दूसरे प्रदेश के लोगों के दिलों में यह खास जगह बनाई है. अगर गिप्पी ग्रेवाल की बात करें तो वह पंजाबी फिल्म इंडस्ट्री के एक जाना माना चेहरा हैं. जहां उनकी पंजाब में ही नहीं दूसरी जगह भी काफी लंबी फैंस फॉलोइंग हैं. गिप्पी ग्रेवाल इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म अरदास सरबत दे भले दी को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं. हाल ही में इस फिल्म का टीजर दर्शकों के सामने आ गया है.

बता दें, साल 2016 में आई गिप्पी ग्रेवाल की फिल्म अरदास को दर्शकों ने काफी पसंद किया था. बॉक्स ऑफिस पर सफलता मिलने के बाद इसकी दूसरी किस्त अरदास करण भी मनोरंजन करने के लिए साल 2019 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. अब दर्शक अरदास की तीसरी किस्त यानी अरदास शरबत दे भले दी का इंतजार कर रहे थे. जो की जल्द ही दर्शकों के बीच में आने वाली है. जहां इस फिल्म का टीजर रिलीज हो गया है. जिसमें दर्शक गिप्पी ग्रेवाल के अलावा अपने दूसरे पसंदीदा एक्टर्स को भी देख सकते हैं. आप फिल्म के टीजर का मजा यहां ले सकते हैं.

फिल्म में गिप्पी की जोड़ी अभिनेत्री जैस्मिन भसीन के साथ बनी है.

सुरक्षित स्थान हर व्यक्ति का मौलिक अधिकार

साफ फुटपाथ और चलने के लिए सुरक्षित स्थान हर व्यक्ति का मौलिक अधिकार है। इसे मुहैय्या कराना राज्य प्राधिकरण का दायित्व है।

बंबई उच्च न्यायालय की खंडपीठ ने यह कहा। फुटपाथ और सडक़ों को प्रधानमंत्री और अति विशिष्ट व्यक्तियों के लिए एक दिन में खाली कराया जा सकता है, तो सभी लोगों के लिए रोज ऐसा क्यों नहीं किया जा सकता। अदालत ने यह भी कहा कि नागरिक कर देते हैं, उन्हें साफ फुटपाथ और चलने की सुरक्षित जगह की जरूरत है। राज्य सरकार के सख्त कार्रवाई करने की आवश्यकता और बरसों से अधिकारियों द्वारा इस मुद्दे पर काम करने की बातें बनाने पर भी अदालत ने नाराजगी जताई।

इस दिशा में कठोर कदम उठाने के साथ ही संबंधित अधिकारियों में इच्छाशक्ति की कमी की बात भी की। यह हालत केवल महानगरों की ही नहीं है। अव्वल तो फुटपाथ बमुश्किल नजर आते हैं। उन पर जबरदस्त कब्जा है। रेहड़ी-खोमचे वाले तो फुटपाथों को घेर ही लेते हैं। बड़े दूकानदार भी अपने माल के प्रदर्शन और फिजूल/रद्दी सामान रखने के लिए उसका अतिरिक्त स्थान की तरह धड़ल्ले से उपयोग करते हैं।

कई स्थानों पर फुटपाथों को पार्किंग स्थल बना कर प्राधीकरण खुद वसूली के ठेके देता नजर आता है। अनधिकृत फेरी वालों और रेहड़ी वालों के लिए किसी भी सरकार और प्राधिकरण द्वारा कोई विशेष स्थान तय नहीं किया जाता।

यह सच है कि अपने यहां घूम-घूम कर तथा अस्थायी तौर पर बैठकर सामान बेचने वाले बहुसंख्य लोग हैं। यह उनकी रोजी-रोटी है। इन्हें उजाड़ा जाना कतई उचित नहीं कहा जा सकता। मगर आर्थिक तौर पर कमजोर लोगों को मदद किया जाना भी जरूरी है।

भारतीय संविधान के अनुसार, 1950 के अनुच्छद 19(1)(छ) में कमजोर वर्ग को फुटपाथ पर काम करने से रोका नहीं जा सकता। जैसा कि अदालत ने कहा, प्रधानमंत्री और अन्य विशिष्टों के लिए मिनटों में खाली कराए जाने वाले फुटपाथों को आम नागरिक के लिए मुहैया कराने का कोई प्रयास नहीं होता।

छोटे बच्चों, बुजुगरे तथा पैदल चलने वाले अन्य लोगों की सुविधा की अनदेखी पूरे देश में होती है जिसके लिए बेशक, राज्य सरकारें दोषी कही जा सकती हैं। यही कारण है कि सडक़ दुर्घटनाओं में मारे जाने वालों में पैदल यात्रियों की संख्या में कोई कमी नहीं आ रही है।

दिल्ली में केदारनाथ धाम नहीं मंदिर का किया जा रहा है निर्माणः रौतेला

संवाददाता

देहरादून। श्री केदारनाथ धाम दिल्ली ट्रस्ट के फांउडर व राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेन्द्र रौतेला ने कहा कि दिल्ली में केदारनाथ धाम नहीं बनाया जा रहा बल्कि केदारनाथ मंदिर का निर्माण किया जा रहा है।

आज यहां परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए

रौतेला ने कहा कि दिल्ली में केदारनाथ धाम नहीं बनाया जा रहा है बल्कि केदारनाथ मंदिर का निर्माण किया जा रहा है। उसके बाद भी कुछ लोग इस मुददे को तूल देने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि हम एक बार पुनः स्पष्ट कर रहे हैं उत्तराखण्ड में स्थित बाबा केदारनाथ करोडों लोगों की आस्था का केन्द्र है और सदैव रहेंगे इसलिए लोगों की आस्था से खिलवाड का कोई प्रश्न नहीं उठता है। उन्होंने कहा कि केदारनाथ धाम जहां है वह सदैव वहीं रहेगा और लोगों की आस्था भी बाबा केदार में उसी प्रकार रहेगी। उन्होंने कहा कि हम केवल दिल्ली में केदारनाथ मंदिर का निर्माण कर रहे हैं यानी भगवान शिव का एक मंदिर बना रहे हैं।

सरकारी क्रश बैरियर से लोहा चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने सरकारी क्रश बैरियर से लोहे के चैनल चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अपर सहायक अभियंता प्रान्तीय खण्ड लोनिवि सुदर्शन सिंह ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने किरसाली चौक से सहस्त्रधारा के मध्य लगे क्रश बैरियर को क्षतिग्रस्त कर उन पर लगे लोहे के लगभग 100 नग चैनल व बोल्ट चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

हरेला पर्व सुख....

◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

संगठनों, एनजीओ और जनसहयोग को इसमें लिया जायेगा। उन्होंने प्रदेशवासियों से अपील की कि जो भी वृक्षारोपण किये जा रहे हैं, उनका संरक्षण भी करना है। मुख्यमंत्री ने मिश्रित वन के तहत पर्यावरण विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में 'सिंगलास वन' विकसित करने के लिए प्रयास कर रही रूद्रप्रयाग जनपद के कोट ग्राम पंचायत की मातृशक्ति के प्रयासों की भी प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि इनके द्वारा पर्यावरण संरक्षण के साथ जल संरक्षण के लिए भी कार्य किये जा रहे हैं, यह एक सराहनीय पहल है। वन मंत्री सुबोध उनियाल ने कहा कि हरेला पर्व के उपलक्ष्य में इस वर्ष प्रदेश में 01 करोड़ 64 लाख पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है। यह अभियान 15 अगस्त तक चलेगा। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड की पहचान यहां का नैसर्गिक सौन्दर्य है। वन सम्पदा राज्य की आजीविका का महत्वपूर्ण संसाधन है। वन सम्पदाओं को बढ़ाने और जल संरक्षण की दिशा में हमें निरन्तर कार्य करने हैं। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद नरेश बंसल, विधायक उमेश शर्मा काऊ, प्रमुख सचिव आर.के सुधांशु, प्रमुख वन संरक्षक (हॉफ) डॉ. धनंजय मोहन, आईजी गढ़वाल के.एस नगन्याल, जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, एसएसपी अजय सिंह एवं वन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

एक नजर

हरेला पर्व पर मुख्य सचिव ने अमलतास का वृक्षारोपण किया

संवाददाता

देहरादून। लोकपर्व हरेला पर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूडी ने अमलतास के पौधे का वृक्षारोपण किया।

आज यहां उत्तराखंड के लोकपर्व हरेला के अवसर पर मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने देहरादून के भागीरथ पुरम में एमडीडीए द्वारा आयोजित कार्यक्रम में वृक्षारोपण किया। मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने अमलतास के पौधे का वृक्षारोपण किया। इस अवसर पर हरेला पर्व की शुभकामनाएं देते हुए मुख्य सचिव श्रीमती राधा रतूड़ी ने प्रदेशवासियों से विशेषकर युवाओं से वृक्षारोपण की अपील की है। कार्यक्रम के दौरान सीएस श्रीमती रतूड़ी ने कहा कि देवभूमि उत्तराखंड का यह लोकपर्व विश्व एवं मानव जगत को पर्यावरण संरक्षण एवं हरियाली से खुशहाली का संदेश देता है। मुख्य सचिव ने सभी लोगों से हरेला पर्व के अवसर पर इस वर्ष हरेला की थीम 'एक पेड़ मां के नाम' के अनुसार वृक्षारोपण करने तथा वृक्षारोपण की फोटो व जानकारी merilife.org पर अपलोड करने का अनुरोध किया है। इस अवसर पर एमडीडीए के अधिकारी उपस्थित रहे।

नाबालिक का अपहरणकर्ता गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नाबालिग के अपहरण मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से अपहरत की गयी नाबालिग को भी बरामद किया गया है। जानकारी के अनुसार बीती 3 मई को स्थानीय व्यक्ति द्वारा थाना भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि उनकी नाबालिक पुत्री घर से कम्पनी गयी थी जिसके बाद वह वापस नहीं आयी है। तहरीर के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गयी। नाबालिग की तलाश में जुटी पुलिस द्वारा घटनास्थल व सम्भावित स्थानो के सीसीटीवी कैमरों को चैक किया गया। जिसके परिणाम स्वरूप पुलिस टीम को माड़ी चौक थाना भगवानपुर से आरोपी विश्वास पुत्र नन्हे सिह निवासी ग्राम मुजफ्फरनगर थाना पूरणपुर जिला पीलीभीत उ.प्र. को दबोचते हुए नाबालिक को सकुशल बरामद किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

कुख्यात लॉरेंस विश्नोई गैंग के दो... ◀◀ पृष्ठ 1 का शेष

व्हट्सअप कम्पनी से तत्काल विवरण प्राप्त किया गया तो पता चला कि धमकी भरे मैसेज देने वाला व्हट्सअप नम्बर भी पंजाब में चलना पाया गया, जिसका विवरण प्राप्त कर पुलिस ने सोनू कुमार जो अपने को लारेन्स विश्नोई गैंग का सक्रिय सदस्य तथा अपने आप को सिद्धू मूसेवाला का हत्यारा अंकित सिरसा बताता था, के घर पर दविश दी तो पता चला कि सोनू को पंजाब पुलिस द्वारा 12 जुलाई को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 3 पिस्टल बरामद कर जेल भेजा जा चुका है। सोनू से की गयी पूछताछ पर पता चला कि इस मामले में उसके साथी देवेन्द्र जाटव उर्फ रॉकी निवासी दिल्ली व नागेन्द्र चौहान निवासी हल्द्वानी भी शामिल हैं। देवेन्द्र जाटव का जब सोनू कुमार निवासी पंजाब से सम्पर्क नहीं पा रहा था तो वह अपने प्लान को अंजाम देने और फिरौती की रकम वसूलने के लिए अपने साथी नागेन्द्र चौहान निवासी हल्द्वानी के पास आ रहा था जिनको पुलिस द्वारा देर रात टांडा जंगल के पास से गिरफ्तार कर घटना में प्रयुक्त मोबाइल फोन बरामद किये गये हैं जिसमें घटना के पर्याप्त साक्ष्य उपलब्ध हैं। पूछताछ में पता चला कि हल्द्वानी निवासी नागेन्द्र चौहान फेसबुक पर लॉरेन्स विश्नोई नाम से बने पेज के माध्यम से एक दूसरे से जुड़े थे और इनके द्वारा योजना के तहत नागेन्द्र के माध्यम से हल्द्वानी क्षेत्र से बड़े व्यापारी व ज्वैलर्स की रैकी करते हुए उनकी डिटेल प्राप्त की जा रही थी और नागेन्द्र चौहान द्वारा अंकुर अग्रवाल के पटेल चौक स्थित दुकान की रैकी कर उसकी डिटेल व मोबाइल नम्बर अपने साथियों को उपलब्ध कराये गये थे।

अनारवाला भद्रकाली मंदिर में शिव महापुराण का दिव्य आयोजन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज अनारवाला भद्रकाली मंदिर में समस्त क्षेत्रवासियों द्वारा शिव महापुराण का दिव्य आयोजन किया गया। 108 महिलाओं द्वारा सिर पर कलश लिए पीत वस्त्रों में ढोल दमाऊ की थाप के साथ पुष्प बरसाते हुए मुख्य मार्गों से होते हुए भव्य शोभायात्रा भद्रकाली मंदिर प्रांगण तक पहुंची। जहाँ पर वेद मंत्रों के साथ पुराण पूजन व व्यास जी का पूजन किया गया। इसके बाद हरैला पर्व व 'एक वृक्ष मां के नाम' भक्तों सहित आचार्य ममगांई ने वृक्षारोपण भी किये।

❑भक्तों सहित आचार्य ममगांई ने हरैला पर्व व एक वृक्ष मां के नाम वृक्षारोपण किया

आज प्रथम दिवस की कथा प्रवचन करते हुए ज्योतिष्पीठ व्यास आचार्य शिव प्रसाद ममगाईं ने कहा कि शिव शब्द का अर्थ ही कल्याण होता है। जो उच्चारण में सरल है बसक्रान्ति धातु से शिव शब्द बनता है। सरलता से प्रसन्न होने वाले देव दूसरे के हित में हलाहल को पी जाना एवम दोषों को कंठ में धारण करने वाले और बुद्धि व बाह्य अंतर बुद्धि की स्वच्छता रखने वाले कसैले विशैले नाग कंठ लगाने की आदत व सबसे ठेढा द्वितिया का चंद्रमा सिर पर धारण करने के स्वभाव का नाम ही शिव है। यानि जो शीतलता का प्रतीक है। यदि बुद्धि में शीतलता होती है तो दूसरे को ज्ञान प्रकाश देने में सहजता हो जाती है। वस्त्रों में बाघम्बर यानी जंगल का सबसे शक्तिशाली राजा शेर, इस दुनिया ने उसकी खाल उधाड़नी नहीं छोड़ी। यही दुनिया का नियम है किसी की भी खाल उधाड़ना इसलिए बाते सुनकर के आत्मस्थ रहना यानी डमरू बजाना नाद का प्रतीक है। त्रिशूल त्रिपुंड दैहिक दैविक भौतिक तीन तापों से परे होने का निर्देश करते हैं। शिव पुराण की कथा जीव मात्र का कल्याण करती है। महात्म्य का वर्णन सुनाते हुए ममगाईं ने कहा चंचुला और विन्दुक चरित्रहीन के दोष होते हुए शिव कथा श्रवण कर शिव लोक की प्राप्ति हो जाती है। रवि प्रदोष में कथा का प्रारंभ होना अपने में उत्कृष्ट है।

आज विशेष रुप से नलिन प्रधान, विजय प्रधान, पूर्णिमा प्रधान, सरस्वती प्रधान, बबली प्रधान, आयुष, अनिता शाही, मुक्ता शाही, जयंती गुरुंग, रवि कार्की, निशा, विहान, अजय लामा, गंगा, लक्ष्मी, सुशांत, रीना, आयुषी, पारुल, सनाया, सावित्री, आयुष, विजेन, अराध्या, वैशाली, आचार्य संदीप बहुगुणा, आचार्य दिवाकर भट्ट, आचार्य आनंद पालीवाल, आचार्य राहुल सती, आचर्य पुष्कर कैंथोला, आचर्य अंकित भट्ट, आचर्य तरुण सती, अनिल चमोली आदि भक्त गण भारी संख्या में उपस्थित थे।

लाखों रूपये की कीड़ाजड़ी तस्करी में एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पिथौरागढ़। पुलिस व वन विभाग की संयुक्त टीम ने बड़ी कार्यवाही करते हुए एक व्यक्ति को 406 ग्राम यारसागम्बू (कीड़ा जड़ी) सहित गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 45 हजार की नगदी भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज कोतवाली धारचुला पुलिस व वन विभाग को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ वन जीव तस्कर कीड़ा जड़ी की तस्करी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस व वन विभाग की टीम ने क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस संयुक्त टीम को धामी गांव जाने वाले मार्ग के पास एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। टीम द्वारा जब उसे रूकने का इशारा किया गया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 406 ग्राम कीड़ाजड़ी व 45 हजार 500 रूपये की नगदी बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम महेंद्र सिंह दानू पुत्र धन सिंह दानू निवासी ब्यूटी गडाल गलाती धारचूला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ भारतीय वन अधिनियम की धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है। बरामद कीड़ा जड़ी की कीमत 3 लाख रूपये बतायी जा रही है।

पर्यावरण संरक्षण व शुद्ध प्राणवायु के लिए आवश्यक है पेड़ो को बचाना व नए पेड़ लगानाः कुसुम कण्डवाल

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। ऋषिकेश में उत्तराखण्ड राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने नगर निगम व वन विभाग द्वारा आयोजित वन वृक्षारोपण कार्यक्रम व राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग करते हुए स्मृति वन में वृक्षारोपण किया।

कार्यक्रम के अवसर पर राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष कुसुम कण्डवाल ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण व शुद्ध प्राणवायु के लिए जितना आवश्यक पेड़ लगाना है उतना ही आवश्यक पुराने पेड़ो को बचाना भी है। उन्होंने गौरा देवी के चिपको आंदोलन सहित विभिन्न उदाहरण देते हुए सभी को हरियाली व सुख-समृद्धि के प्रतीक देवभूमि उत्तराखण्ड के पौराणिक लोकपर्व हरेला की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इस लोकपर्व के अवसर पर प्रकृति संरक्षण की परम्परा को निरन्तर बढ़ाने व प्रकृति को हरा-भरा रखने का संकल्प लेते हुए अधिक से अधिक संख्या में वृक्षारोपण कर पर्यावरण को हरा-भरा बनाये रखने में सहयोग प्रदान करने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि आज माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री पुष्कर धामी जी प्रकृति संरक्षण के लिए अनेकों अनेक प्रयास कर रहे है। हमे इस सब मे बढ़ चढ़ कर प्रतिभाग करना चाहिए।

कार्यक्रम में एमएनए नगर निगम ऋषिकेश शैलेन्द्र नेगी ने बताया की यह वृक्षारोपण कार्यक्रम 12 जुलाई से 22 जुलाई तक विभिन्न विभिन्न स्थानों पर चलेगा।

इस अवसर पर एमएनए नगर निगम ऋषिकेश शैलेन्द्र नेगी, विनोद जुगलान, रेंजर ऋषिकेश, विपिन पन्त सहित महिला स्वयं सहायता समूह की विभिन्न महिलाएं उपस्थित रही।

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।