सोमवार
33 साल से देहरादून का विश्वास
दून वैली मेल
साध्य दैनिक
16 जून 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 133
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00
आर.एन.आई. : 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

यात्री बस और लोडर वाहन की हुई टक्कर

3 की मौत, 14 लोग घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क हादसे में आज सुबह एक यात्री बस और लोडर वाहन की जोरदार टक्कर हो जाने से जहां 3 लोगों की मौत हो गयी वहीं 14 लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर स्थानीय लोगों की मदद से मृतको व घायलों को अस्पताल पहुंचाया। जहां घायलो की गम्भीर स्थिति को देखते हुए उन्हे हायर सेन्टर रैफर कर दिया गया है।

जानकारी के अनुसार यह सड़क हादसा विकासनगर रोड के सेलाकुई क्षेत्रांतगत शेरपुर के निकट हुआ है। जानकारी के अनुसार आज सुबह एक यात्री बस देहरादून से विकासनगर की ओर जा रही थी। इस दौरान जब बस सेलाकुई क्षेत्रांतगत शेरपुर गांव के निकट पहुंची तो अचानक एक लोडर वाहन सामने आ गया। जिससे दोनो वाहन अनियत्रित होकर आपस में टकरा गये। स्थानीय लोगों का कहना है कि टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि दोनो वाहनों के परखच्चे उड़ गये। हादसे में तीन लोगों की मौत हो गयी जबकि 14 लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर स्थानीय लोगों की मदद से तीनो मृतकों व घायलों को बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया। जहां घायलों की गम्भीर स्थिति को देखते हुए उन्हे हायर सेन्टर रैफर कर दिया गया है।

सड़क हादसे के बाद विकासनगर रोड पर जाम लग गया। पुलिस ने दोनो वाहनों को हटवाया और अपने कब्जे में ले लिया। वहीं मृतकों के परिजनो को सूचना मिली तो उनके घरों में कोहराम मच गया। पुलिस अब हादसे के कारणों की जांच में जुटी हुई है। स्थानीय लोगो का कहना है कि इस मार्ग पर अक्सर तेज रफ्तार के कारण हादसे होते रहते है जिन्हे रोकने के लिए प्रशासन कार्यवाही नहीं करता है। वहीं प्रशासन द्वारा सभी घायलों का उचित उपचार कराने की बात कही जा रही है।

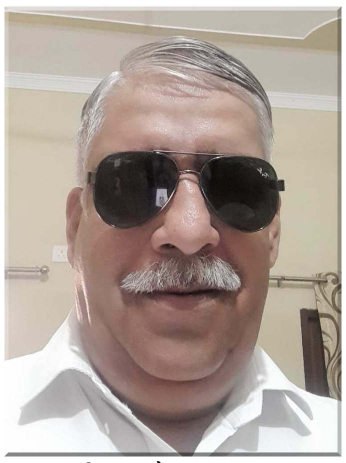
दून वैली मेल

संपादकीय

एक और हेली दुर्घटना

उत्तराखंड में एक और हेली हादसे में सात लोगों की जान चली गई। गौरीकुंड के जंगलों में हुए इस दुखद हादसे की तस्वीरें अत्यंत भयावह थी। हेलीकॉप्टर पूरी तरह जलकर खाक हो गया था और मृतकों के शवों को पहचानना मुश्किल, इसलिए अब डीएनए टेस्ट से इनकी शिनाख्त के आदेश दिए गए हैं। शत विक्षत शवो को राहत व बचाव दल की टीमों द्वारा समेट कर लाया गया उत्तराखंड की चार धाम यात्रा को शुरू हुई अभी 45 दिन का समय हुआ है अब तक कुल 5 तथा बीते 30 दिनों में यह तीसरी दुर्घटना है। बीते कल हादसे का शिकार हुआ यह हेलीकॉप्टर आयरन एवियशन कंपनी का था। जो केदारनाथ से छह यात्रियों को लेकर गुप्तकाशी के लिए रवाना हुआ था। दुखद यह है कि इस हादसे में एक दो साल के मासूम बच्चे की भी जान चली गई। सवाल यह है कि हम यात्रियों को हर तरह की सुविधा और सुरक्षा की गारंटी तो देते हैं लेकिन जमीनी हकीकत यह है कि यह यात्रा राम भरोसे ही चलती रही है। बात सड़कों की हालत की हो या फिर घोड़े खच्चरों की अथवा हेली सेवाओं की। हर साल बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की जान जाने का यह सिलसिला लगातार जारी है। कहीं बस पलट जाती है तो कहीं कार खाई में गिर जाती है कहीं यात्रियों पर पहाड़ से पत्थर गिर जाते हैं और वह मलबे में दबकर मर जाते हैं तो कहीं पुल टूट जाने से रास्ते में फंस जाते हैं तो कहीं फिर हेलीकॉप्टर क्रैश होने से अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं। सवाल यह है कि आखिर इस तरह के हादसों में जिन लोगों की जान चली जाती है उनकी मौत का जिम्मेवार कौन है? जिन हेली कंपनियों को चार धाम यात्रा में काम करने का मौका दिया जाता है क्या उनके द्वारा तमाम नियम और शर्तों का सही अनुपालन किया जा रहा है। क्या जो हेलीकॉप्टर इन एवियशन कंपनियों द्वारा इस्तेमाल किये जा रहे हैं उसकी उम्र और फिटनेस पर नजर जाती है। पता चला है कि कई हेली कंपनियों के द्वारा पुराने और कबाड़ हेलीकॉप्टरों को रिपेयरिंग के बाद इस काम पर लगा दिया जाता है। कुछ लोगों का तो यहां तक कहना है की हेली कंपनियों के द्वारा इन हेलीकॉप्टरों का ऊंची कीमतों पर इंश्योरेंस कराकर इन्हें चलाया जा रहा है और अगर वैसी कोई दुर्घटना भी होती है जैसी कल हुई तो भी इन हेली कंपनियां का कोई नुकसान नहीं होता बीमा की राशि से उन्हें इतना पैसा मिल जाता है जिससे दूसरा हेलीकॉप्टर भी खरीदा जा सके और मरने वालों को मुआवजा देकर भी बच जाए। शासन-प्रशासन और यूकाडा की सीईओ को इन तमाम पहलुओं की जांच करनी चाहिए कि कहीं यह हेली कंपनियां ही तो यात्रियों की जान के साथ खिलवाड़ नहीं कर रही है। पता यह भी चला है कि खराब मौसम की जानकारी विभाग द्वारा 1 घंटे देरी से दी गई तब तक यह हेलीकॉप्टर उड़ान भर चुका था। खैर कारण कुछ भी रहा हो पायलट सहित सात लोगों की इस हादसे में दुखद मौत के बाद हेली सेवा की नियमावली और जांच की पुन: जरूरत है। फिलहाल हेली सेवाओं को रोकने से कुछ नहीं होगा। इस तरह की दुर्घटनाओं को आपदा का नाम भी आप नहीं दे सकते हैं यह दुर्घटना मानवीय चूक या गलती ही है। जिसकी भी लापरवाही से इन यात्रियों की जान गई है उनके खिलाफ सख्त कार्यवाही होनी ही चाहिए।

संजय पांडे बने ऑल इंडिया स्मॉल न्यूज पेपर एसोसिएशन के राष्ट्रीय संगठन मंत्री



देहरादून (कासं)। वरिष्ठ पत्रकार संजय पाण्डे को आल इंडिया स्मॉल न्यूजपेपर एसोसिएशन में राष्ट्रीय संगठन मंत्री की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई है। संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष शिव शंकर त्रिपाठी ने उन्हें औपचारिक रूप से नियुक्ति पत्र भेंट किया। यह गरिमामयी अवसर देहरादून में आयोजित कार्यक्रम के दौरान संपन्न हुआ, जिसमें केंद्रीय कार्यकारिणी और प्रदेश कार्यकारिणी के वरिष्ठ पदाधिकारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर राष्ट्रीय उपाध्यक्ष गुरदीप सिंह टोनी, राष्ट्रीय महासचिव आरती त्रिपाठी, अरुण त्रिपाठी, सोमपाल समेत अनेक वरिष्ठजन उपस्थित रहे।

पांडे ने वर्ष 1995 में अपने पत्रकारिता जीवन की शुरुआत सांध्य दैनिक दून वैली मेल से की थी। इस दौरान उन्हें प्रधान संपादक कांति कुमार के सान्निध्य में कार्य करने का अवसर मिला। पत्रकारिता की गहराइयों को समझने में उन्हें स्वर्गीय प्रताप सिंह परवाना, स्वर्गीय राकेश चंदोला, वरिष्ठ पत्रकार स्वर्गीय राम प्रकाश तिवारी, तथा पिता स्वर्गीय बी.एन. पाण्डे का निरंतर मार्गदर्शन मिला। उन्होंने राज्य व क्षेत्रीय समाचार-पत्रों के साथ-साथ इलेक्ट्रानिक एवं सोशल मीडिया में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। आज भी वे सक्रिय रूप से प्रिंट और डिजिटल मीडिया दोनों में पत्रकारिता कर रहे हैं। पाण्डे विभिन्न पत्रकार संगठनों से जुड़े रहकर पूर्व में भी पत्रकारों के अधिकारों और हितों के लिए सक्रिय रूप से कार्य करते रहे हैं। अपनी नियुक्ति पर संजय पांडे ने प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि अभी कुछ कहना जल्दबाजी होगी, पर यह निश्चित है कि संगठन सर्वोपरि है। मैं पूरी निष्ठा, पारदर्शिता और समर्पण से अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करूंगा।

ब्राह्मण महासभा ने की चारधाम यात्रा में हेली सेवा बंद करने की मांग

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा ने जिलाधिकारी के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन प्रेषित कर चारधाम यात्रा में हेली सेवा बंद करने की मांग की।

आज यहां अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड के अध्यक्ष मनमोहन शर्मा ने जानकारी दी कि देहरादून कचहरी में ब्राह्मण एकत्र हुए जहां से उन्होंने एस डी एम कुमकुम जोशी के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। इस अवसर पर मनमोहन शर्मा ने बताया कि जिलाधिकारी देहरादून उत्तराखंड में चार धाम यात्रा के दौरान केदारनाथ और अन्य हेली सेवाओं पर प्रतिबंध लगाने के संबंध में अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड का कहना है कि चार धाम यात्रा को देवस्थान को पर्यटन स्थल बनाने में रोकथाम करें जब से चार धाम यात्रा शुरू हुई तब से अब तक देवस्थान पर कई बार हेलीकॉप्टर क्रैश हो गए। 8 मई 2025 को गंगोत्री में दुर्घटना, 12 मई 2025 बद्रीनाथ हेलीपैड में दुर्घटना, 17 मई 2025 ऋषिकेश एयर एंबुलेंस क्रश में दुर्घटना, 7 जून 2025 केदारनाथ में दुर्घटना, 15 जून 2025 केदारनाथ से गुप्तकाशी में क्रश होने भक्तों की जान चली गई। हेली सेवाएं अपने आप में निपुण ना होकर सिर्फ पर्यटन स्थल को बढ़ावा दे रही है जिससे आए दिन हेलीकॉप्टर क्रैश होने की खबरें लगातार मिल रही है। हेलीकॉप्टर की ध्वनि से जानवरों पर बहुत बड़ा असर हो रहा है पर पर्यावरण पर हेलीकॉप्टर से आने वाली धुएं से जानवरों और पर्यावरण पर काफी प्रभाव पड़ता हुआ नजर आ रहा है। केदारनाथ में तो लगातार हेलीकॉप्टर क्रैश होते नजर आ रहे हैं उत्तराखंड के चार धाम गंगोत्री यात्री केदारनाथ बद्रीनाथ जैसे देवस्थान को अब पर्यटन स्थल बनाया जा रहा है इस पर रोक लगनी चाहिए और देवस्थानों को देवस्थान ही बने रहने चाहिए। आज जनमानस की जीवन असुरक्षित महसूस होने लगा है हेली सेवाओं की जांच कर सेवाओं को बंद कराया जाए जिससे आए दिन होने वाले हादसों को रोका जा सके और हेली सेवाओं को बिना जांच कारण अनुमति प्रदान न की है उनको उड़ने की अनुमति पर रोक लगाई जाए जिससे आज जनमानस सुरक्षित हो पाए हेली सेवाओं से जनमानस डर चुका है और आए दिन हेलीकॉप्टर कौए की तरह उड़ने शुरू हो गए हैं जिससे जनमानस के जीवन असुरक्षित होता चला जा रहा है। अखिल भारत वर्षीय ब्राह्मण महासभा उत्तराखंड प्रार्थना करती है कि जल्द से जल्द हेलीकॉप्टरों की सेवाओं की पूर्ण जांच करवाकर अनुमति प्रदान करें ताकि जनमानस के जीवन को बचाया जा सके।

ज्ञापन देने वालों में मुख्य रूप से पंडित मनमोहन शर्मा, पंडित लालचंद शर्मा, पंडित राजीव महर्षि, पंडित मनोज कुमार शर्मा, राजकुमार पूर्व विधायक, सुयश कुकरेती, पीयूष गॉड, दुर्गा रतूड़ी, प्रभात डंडरियाल, चंद्रशेखर पंत, प्रियंका, विवेक मोहन श्रीवास्तव, बृजेश नवानी ने ज्ञापन सौंपा।

पूर्व पुलिस अधिकारी ओम प्रकाश आर्य कांग्रेस में शामिल

संवाददाता

देहरादून। सेवानिवृत पुलिस उपाधीक्षक ओम प्रकाश आर्य ने कांग्रेस की सदस्यता ली। आज यहां पुलिस में 35 वर्षों की सेवा के बाद सेवा निवृत होकर पुलिस के पूर्व उपाधीक्षक ओम प्रकाश आर्य कांग्रेस में शामिल हो गए। प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में पार्टी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने आर्य को पार्टी की सदस्यता ग्रहण करवाई। कांग्रेस में शामिल हुए आर्य उत्तरप्रदेश के अलीगढ़ से पुलिस उपाधीक्षक के पद से सेवानिवृत्त हुए। 2017 में आर्य को राष्ट्रपति भारत सरकार द्वारा पुलिस मैडल से अलंकृत किया। आर्य ने चार विषय में स्नातकोत्तर हैं अंग्रेजी, वनस्पति विज्ञान, एमबीए एच आर व एम एड किया। वर्ष 1988 में उत्तरप्रदेश पुलिस में एसआई भर्ती हो कर वर्ष 2021 में सेवा निवृत हुए। आज प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में प्रदेश कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ उपाध्यक्ष संगठन सूर्यकांत धस्माना ने आर्य को पार्टी का पटका पहना कर विधिवत पार्टी में शामिल किया। इस अवसर पर प्रदेश महासचिव श्री जगदीश धीमान, प्रदेश श्रम प्रकोष्ठ अध्यक्ष दिनेश कौशल, प्रदेश प्रवक्ता गिरिराज किशोर हिंदवाण ने आर्य को पार्टी में शामिल होने पर शुभकामनाएं दीं। आर्य ने धस्माना का आभार प्रकट किया।

चयन आयोग अध्यक्ष मर्तोलिया ने किया विद्यार्थियों से संवाद

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी । उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के अध्यक्ष गणेश सिंह मर्तोलिया ने रविवार को सामुदायिक पुस्तकालय का भ्रमण किया। उन्होंने पुस्तकालय में अध्यनरत विद्यार्थियों के साथ संवाद स्थापित करते हुए कहा कि पुस्तकालय को पुस्तकों के अलावा जिस प्रकार की सुविधा की आवश्यकता होगी वह उसके लिए भरसक प्रयास करेंगे। चयन आयोग के अध्यक्ष मर्तोलिया का पुस्तकालय पहुंचने पर विद्यार्थियों द्वारा गुलदस्ता देकर जोरदार स्वागत किया गया।

आयोग के अध्यक्ष ने एक-एक टेबल पर जाकर विद्यार्थियों से उनकी तैयारियों के विषय में बातचीत की। उन्होंने सामूहिक रूप से विद्यार्थियों के साथ संवाद स्थापित करते हुए कहा कि अनुशासित होकर ईमानदारी के साथ मेहनत करके ही सफलता प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में उनके पद ग्रहण करने के बाद निष्पक्ष परीक्षा हो रही है, इसलिए सभी विद्यार्थियों को अपनी मेहनत पर विश्वास करना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस पुस्तकालय को भविष्य में पुस्तकों के साथ-साथ जिस प्रकार की भी सुविध ा की आवश्यकता होगी, उनके द्वारा इसके लिए भरसक प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस क्षेत्र के विद्यार्थियों को अब प्रतियोगिता परीक्षाओं की तैयारी के लिए बाहर जाने की आवश्यकता नहीं है। अपने घर पर ही कड़ी मेहनत के साथ तैयारी की जा सकती है। विद्यार्थियों द्वारा क्षेत्र के प्रसिद्ध रंग कर्मी लक्ष्मण सिंह पांगती प्लछ बृ का भी गुलदस्ता देकर उनका स्वागत किया गया।

पुस्तकालय प्रभारी बबीता कोरंगा के अलावा नीम मर्तोलिया, नुकूल भंडारी, नेहा नित्वाल, संजना नित्वाल, हरीश राणा, गौरव मेहता, कमलेश कुमार, विक्की मेहरा, त्रिलोक कुमार, कमल मेहता, कृष कुमार सहित आदि छात्रों ने इस संवाद कार्यक्रम में भाग लिया।

फ्रिज में रखें ये आहार

यह बहुत जरुरी है कि सोते समय ऐसा पौष्टिक आहार ग्रहण करें जिससे हमारा पेट भरा रहे। रात में खाना खाने के बावजूद भी अगर भूख लग जाती है तो घर की फ्रिज बहुत काम आती है। क्योंकि उसमें ऐसा जरुर कुछ न कुछ होता ही है जिससे हम अपनी भूख शांत कर सकते हैं। आज हम बात करेंगे कि फ्रिज में ऐसी कौन सी जरुरी चीजे रखें जो रात.बिरात हमारे खाने के काम आए।

फ्ल. सेबए पीपीताए स्ट्रॉबेरी और अंगूर जैसे फ्ल पौष्टिक तो होते ही हैं साथ ही इनको कई दिनों तक फ्रिज में भी स्टोर कर के रखा जा सकता है। इन फ्लों को खाने से शरीर में वसा भी कम होती है। जब भी आप जल्दी में हो या फ्रि थके हुए हों तो भी आप इनका सेवन कर सकते हैं।

सब्जियां. कुछ सब्जियां जैसे कि टमाटर या फ्रि गाजर खाने से पेट भी भरा रहता है और स्वाद में भी यह बहुत टेस्टी होते हैं। टमाटर खाने से शरीर का पैह्ट बर्न होता है और गाजर में विटामिन ए होता है जिससे आंखों की रौशनी बढती है। तो इसलिए यह दोनों सब्जियां तो आपकी फ्रिज में होनी ही चाहिए।

दूध. वसा रहित दूध रात में आपकी भूंख से जा रही जान को बचा सकता है। यह सेहत के हिसाब से भी बहुत अच्छा होता है। किसी भी समय दूध को फ्ल के साथ खाने से सेहत बनती है। दूध में वैह्ल्शियम पाया जाता है और वसा रहित दूध से पैह्ट नहीं होता।

दही. यह सेहत से भरपूर दही आप या तो ऐसे ही खा सकते हैं या फ्रि सलाद में डाल कर इसका प्रयोग कर सकते हैं। जब भी आप कॉलेज या ऑफ्सि के लिए लेट हों तब दही में नमक या चीनी मिला कर खाने से पेट भर जाता है और पेट भी सही रहता है।

नींबू. हर फ्रिज में नींबू होना बहुत जरुरी है। इसको खाने में स्वाद तो बढाता ही है साथ में पैह्ट भी बर्न करता है। सलाद बना कर नींबू की कुछ बूदें डालने से स्वाद आता है और नींबू का शरबत पीने से पेट भर जाता है।

जब मौसम करे उदास!

हमारी दिनचर्या ऋतु आधारित होती है। हम मौसम के अनुसार ही हम अपना खानपानए पहनावा और रोज़मर्रा के काम तय करते हैं। लेकिन मौसम अपने साथ एक खास तरह की बीमारी भी लाता हैए क्या यह आप जानती हैंए् मौसम के साथ आने वाली इस विशेष बीमारी को सैड यानी सीज़नल इफेक्टिव डिस्ऑर्डर के नाम से जाना जाता हैए जो अवसाद का ही एक रूप है। यह किसी व्यक्ति को खास मौसम में हर बार अवसादग्रस्त बना देता है।

कारण अनजान है

सीज़नल इफेक्टिव डिस्ऑर्डर क्यों होता है और इसके होने की वजह क्या हैए इसे लेकर सेहत के जानकार आज भी किसी निर्णय पर नहीं पहुंच पाए हैं। लेकिन उनका मानना है कि सूरज की रोशनी की कमी इस डिस्ऑर्डर को बढ़ाती है। यह कमी व्यक्ति के उठने.बैठने और सोने के म को प्रभावित करती हैए जिसकी वजह से मस्तिष्क में मौजूद रसायन सेरोटिनन पर असर पड़ता हैए जो मूड बदलने का कारण है।

लक्षण आसान है

इस डिस्ऑर्डर का सीधा सम्बंध क्योंकि मूड से हैए इसलिए इसके लक्षण पहचानना भी आसान है। अवसाद की इस स्थिति से कोई भी प्रभावित हो सकता है। इसमें व्यक्ति का मूड थोड़ी.थोड़ी देर में बदलता रहता हैए वह ज्यादा उदास रहने लगता है और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता। प्रभावित व्यक्ति यादा खाना खाने लगता है और उसका वज़न भी बढ़ने लगता है। दिन में थका.थका सा महसूस होना और यादा सोना भी इसके लक्षणों में शामिल है।

यह सभी लक्षण हर साल एक विशेष मौसम में दिखाई पड़ते हैं। देखने में आया है कि सैड के लक्षण सितंबर या अक्टूबर अथवा अप्रैल और मई के बीच यादातर प्रभावित करते हैं।

रोशनी में छुपा उपचार

चिकित्सक सैड के उपचार के लिए अधिकांशत? लाइट थैरेपी का उपयोग करते हैंए जो दो तरह से काम में लाई जाती है। पहली.ब्राइट लाइट थैरेपीए जिसमें रोगी को एक विशेष तरह के ृलाइट बाक्सश् के सामने आधे घंटे या इससे यादा के लिए बैठाया जाता है। और दूसरीए हल्की लाइट थैरेपीए जो सुबह होने से पहले की रोशनी जैसी होती है और धीरे.धीरे बढ़ते हुए रोगी को सुबह का अहसास कराती है। इसके अलावा अवसादरोधी दवाएं और काउंसलिंग भी रास्ते हैंए जो रोग से उबरने में आपकी मदद कर सकते हैं। सैड से रोगमुक्त होने के पश्चात भी नियमित व्यायामए दिनभर में ज्यादा से ज्यादा सक्रियता खासकर सुबह के समय की सलाह चिकित्सकों द्वारा दी जाती है।

संतरे के सेवन से दूर होगी कई बीमारियां

फलों का सेवन करना सेहत के लिए फायदेमंद रहता है जिसमें से एक हैं संतरा जिसे सुपरफूड कहा जाता है। विटामिन सी से भरपूर संतरे में विटामिन ए, विटामिन बी, आयोडीन, कैल्शियम और मिनरल्स जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत को फायदा पहुंचाने का काम करते हैं। ऐसे में हर व्यक्ति को सुबह के नाश्ते में एक संतरा जरूर शामिल करना चाहिए। अपनी डाइट में सिर्फ एक संतरा शामिल करने से आपको कई फायदे मिलते हैं। संतरा सेहत से लेकर त्वचा तक सभी के लिए फायदेमंद है। हम आपको इसके बारे में बताने जा रहे हैं कि किस तरह संतरे का सेवन सेहत को फायदे पहुंचाता हैं। आइये जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

इम्यूनिटी बूस्ट होती है

रोग प्रतिरक्षा प्रणाली हमारे शरीर को बीमार और कमजोर करने वाले बैक्टीरिया और वायरस से बचाती है। यहां संतरा आपकी मदद कर सकता है, क्योंकि संतरा विटामिन सी जैसे जरूरी पोषक तत्वों से समृद्ध होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने का काम करता है। रोजाना संतरा खाने से शरीर की इम्यूनिटी मजबूत होती है। इससे सर्दी जुकाम और अन्य संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है। संतरे में भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है जिससे शरीर की इम्यूनिटी बूस्ट होती है।

कैंसर से बचाव

विटामिन सी से भरपूर संतरे में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट और लाइमोनिन गुण मुक्त कणों के नुकसान से कोशिकाओं की रक्षा करते हैं। लाइमोनिन हमारे शरीर में लगभग ८-१० घंटे तक सक्रिय रह सकता है, जो कैंसर कोशिकाओं को फैलने से रोकता है। संतरे का नियमित सेवन त्वचा, छाती, फेफड़ों, मुंह, पेट आदि के कैंसर को रोकने में मदद करता है। संतरा खाने से गैस्ट्रिक अल्सर को रोकने में भी मदद मिलती है। संतरे में मौजूद पेक्टिन फाइबर कैंसर से श्लेष्मा झिल्ली की रक्षा करता है।

दिल के मरीजों के लिए है फायदेमंद

इसके अलावा संतरे में ऐसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर और रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं। संतरा फाइबर और पेक्टिन से भी भरपूर है जो कि शरीर के वसा के अवशोषण को धीमा करते हैं, जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। संतरे में पाया जाने वाला मिनरल मैग्नीशियम भी रक्त वाहिकाओं को लचीला बनाए रखने में मदद करता है। यह दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद है।

पथरी को बढ़ने से रोके

संतरे में पाया जाने वाला सिट्रिक एसिड मूत्र विकारों और गुर्दे के रोगों को दूर करने में मदद करता है। नियमित रूप से संतरे का सेवन करने से यूरिन के जरिए सिट्रिक एसिड के उत्सर्जन से 'पीएच बैलेंस' के स्तर में सुधार होता है, जिसकी वजह से गुर्दे से कैल्शियम को बाहर निकालने में मदद मिलती है और गुर्दे की पथरी के विकास का जोखिम कम हो जाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद

बीपी के मरीजों को रोजाना संतरे का सेवन करना चाहिए। संतरे में फ्लेवोनोइड्स व पेक्टिन जैसे आवश्यक तत्व पाए जाते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं। संतरे का सेवन करने से ब्लड प्रेशर का स्तर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

एनीमिया

संतरे के अंदर आयरन और विटामिन सी की अच्छी मात्रा होती है। संतरे का सेवन आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को दूर करने में सहायक हो सकता है। दरअसल, संतरा में आयरन की कम मात्रा होती है लेकिन विटामिन सी भरपूर मात्रा में मौजूद होता है और विटामिन सी शरीर में आयरन के अवशोषण को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। ऐसे में इस स्थिति में संतरे के सेवन से एनीमिया की समस्या से बचाव हो सकता है।

दिमाग होता है मजबूत

संतरे में विटामिन सी होता है। सुबह अपने नाश्ते में सिर्फ एक संतरा शामिल करने से व्यक्ति की इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है। संतरा में बैक्टीरिया और वायरल संक्रमण से लड़ने की शक्ति होती है। संतरे से वाइट ब्लड सेल्स को बढ़ने में मदद मिलती हैं। सुबह नाश्ते में एक संतरा खाने से दिमाग का विकास होता है और याददाश्त मजबूत होती है। संतरे में पाए जाने वाले फ्लेवोनॉयड एंटीऑक्सिडेंट्स हिप्पोकैम्पस दिमाग की नसों को मजबूत करते हैं।

गठिया में फायदेमंद

गठिया के मरीजों के लिए संतरे का सेवन फायदेमंद होता है। यह शरीर में मौजूद यूरिक एसिड को कम करने में मदद करता है। रोजाना संतरे का सेवन करने से जोड़ों में सूजन और गठिया के रोग से राहत मिलती है।

कोलेस्ट्रॉल करे कम

संतरा शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है क्योंकि इसमें फाइबर होता है। साथ ही इसमें पाया जाने वाला 'पॉलीमेथॉक्सिलेटेड फ्लेवोनोइड्स' कोलेस्ट्रॉल को ज्यादा प्रभावी तरीके से कम करता है। माना जाता है कि संतरे का यह गुण कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाली दवाओं से भी ज्यादा असरदार होता है।

प्रसव पीड़ा करे कम

गर्भावस्था में वैसे तो हर प्रकार का फल लाभदायक ही होता है, पपीते को छोड़कर। वहीं, विटामिन सी से भरपूर संतरा खाने से शिशु के साथ ही मां की आंखें व त्वचा स्वस्थ रहती हैं। इससे दांतों को लाभ मिलता है। गर्भावस्था के दौरान महिला के दांत कमजोर हो जाते हैं, लेकिन संतरे का सेवन उन्हें कमजोर होने से बचाता है। इन सभी से बढ़कर संतरे के सेवन से प्रसव पीड़ा में आराम मिलता है। जी हां, गर्भावस्था के दौरान नियमित संतरे का सेवन करने वाली महिलाओं को अपेक्षाकृत कम पीड़ा का सामना करना पड़ता है।

खूबानी के इन गुणों को जानते ही तुरंत इसे खाना शुरू कर देंगे

गोल-गोल और हल्के पीले और नारंगी रंग की खूबानी जितना सुन्दर दिखती है उससे कहीं ज्यादा पौष्टिक और गुणकारी होती है। कई बार यह गुलाबी रंग की भी होती हैं। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि 5 खूबानी से उतनी ही कैलोरी मिलती हैं, जितनी कि एक सेब से। लेकिन इसमें सेब से कहीं अधिक प्रोटीन, कैल्सियम, आयरन, विटामिन के विटामिन ए और फोलिक एसिड की मात्रा पाई जाती है।

खूबानी में पोटेशियम और फाइबर की अपेक्षा बीटा कैरोटीन ज्यादा होती है। यदि उपलब्धता हो तो आपको इस फल को अपने रोजाना भोजन में शामिल करना चाहिए क्योंकि एक छोटे से फल में इतने सारे तत्व एक साथ मिल जाते हैं।

खासकर संरक्षित खूबानी बीटा कैरोटीन, पोटेशियम और फाइबर के अच्छे स्त्रोत होते हैं। लेकिन संरक्षित खूबानी को खरीदने से पहले डब्बे पर लगे लेबल की जांच अच्छी तरह कर लें। उसकी ताजगी बनाए रखने के लिए जो रसायन इस्तेमाल किए गए हैं कहीं वो आपके शरीर के लिए हानिकारक तो नहीं। क्योंकि इसमें ज्यादातर सल्फाइट्स का इस्तेमाल किया जाता है, जो कभी-कभी एलर्जी का भी कारण हो सकता हैं। कोशिश करें कि ताजा खूबानी ही खाएं। वैसे आप सल्फाइट के बिना तैयार की गई खूबानी खरीद सकते हैं।

पलकों को तेजी से बढ़ाने में मदद कर सकते हैं ये तेल, ऐसे करें इस्तेमाल

लंबी और घनी पलकों से आंखों का लुक निखरता है, लेकिन हर किसी की पलकें स्वाभाविक रूप से घनी नहीं होती हैं।

ऐसे में लोग अपनी पलकों की देखभाल के लिए कई उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन वे असरदार नहीं होते हैं।

आइए आज हम आपको कुछ ऐसे प्राकृतिक तेलों के बारे में बताते हैं, जिनका इस्तेमाल करने से पलकों को तेजी से बढ़ने में मदद मिल सकती है।

नारियल का तेल

नारियल का तेल विटामिन-श्व और फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो पलकों को पोषण देने में मदद कर सकते हैं।

इसके लिए रात को सोने से पहले एक साफ ब्रश की मदद से अपनी पलकों पर नारियल का तेल लगाएं और सुबह उठकर उन्हें साफ कर लें। इससे आपकी पलकें मजबूत और स्वस्थ रहेंगी और जल्दी बढ़ेंगी।

इसके अलावा आप चाहें तो अपनी त्वचा की देखभाल में भी इसे शामिल कर सकते हैं।

अरंडी का तेल

अरंडी का तेल भी पलकों को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

इसमें मौजूद प्रोटीन और खनिज आपकी पलकों को मजबूत बनाते हैं और उन्हें घना करने में मदद करते हैं। इसके लिए रात को सोने से पहले एक साफ ब्रश की मदद से अपनी पलकों पर अरंडी का तेल लगाएं और सुबह उठकर उन्हें साफ कर लें। इससे आपकी पलकें स्वस्थ रहेंगी और जल्दी बढ़ेंगी।

बादाम का तेल

बादाम का तेल विटामिन-ए, विटामिन-बी और विटामिन-ई से भरपूर होता है, जो आपकी पलकों को पोषण देते हैं और उन्हें घना बनाने में मदद करते हैं। इसके लिए रात को सोने से पहले एक साफ ब्रश की मदद से अपनी पलकों पर बादाम का तेल लगाएं और सुबह उठकर उन्हें साफ कर लें। इससे आपकी पलकें मजबूत और स्वस्थ रहेंगी।

इसके अलावा आप चाहें तो इसे अपनी त्वचा की देखभाल में भी शामिल कर सकते हैं।

जैतून का तेल

जैतून का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी पलकों को पोषण देता है और उन्हें घना बनाने में मदद करता है। इसके लिए रात को सोने से पहले एक साफ ब्रश की मदद से अपनी पलकों पर जैतून का तेल लगाएं और सुबह उठकर उन्हें साफ कर लें। इससे आपकी पलकें मजबूत और स्वस्थ रहेंगी। इसके अलावा आप चाहें तो इसे अपनी त्वचा की देखभाल में भी शामिल कर सकते हैं। (आरएनएस)

गैंगस्टर बन धमाल मचाएंगे राजकुमार राव

राजकुमार राव इन दिनों फिल्म भूल चूक माफ की सफलता का आनंद उठा रहे हैं। करण शर्मा के निर्देशन में बनी उनकी यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं।

अब राजकुमार जल्द ही फिल्म मालिक के जरिए दर्शकों का मनोरंजन करते हुए नजर आएंगे, जिसके निर्देशन की कमान पुलकित ने संभाली है।

मालिक का पहला मोशन पोस्टर सामने आ गया है, जिसमें राजकुमार का खूंखार अवतार दिख रहा है। वह खून से लथपथ दिख रहे हैं।

राजकुमार गैंगस्टर बन बड़े पर्दे पर धमाल मचाने के लिए तैयार हैं।

मालिक को 11 जुलाई, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा, वहीं फिल्म का टीजर 3 मई को दोपहर 2 बजे दर्शकों के बीच आएगा।

यह एक गैंगस्टर ड्रामा फिल्म होगी, जिसमें राजकुमार एक खूंखार गैंगस्टर की भूमिका में दिखने वाले हैं। फिल्म में उनका अनदेखा अवतार देखने को मिलेगा।

फिल्म का निर्माण कुमार तौरानी ने टिप्स फिल्म्स के बैनर तले किया जा रहा है।

वैधानिक सूचना

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

—प्रबंधक विज्ञापन

इंटरमिटेंट फास्टिंग सबके लिए नहीं है सही, इन लोगों को है इससे बचना चाहिए

आजकल कई लोग वजन कम करने के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग को अपना रहे हैं और यह तरीका वजन घटाने के साथ-साथ कई अन्य सेहत लाभ भी दे सकता है।

हालांकि, यह तरीका सभी के लिए सही नहीं होता है। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं करनी चाहिए।

आइए जानते हैं कि इंटरमिटेंट फास्टिंग से किन लोगों को बचना चाहिए और क्यों।

गर्भवती महिलाएं

गर्भवती महिलाओं को इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं करनी चाहिए क्योंकि इस दौरान वे अपने बच्चे को सही पोषण नहीं दे पाती हैं। इससे गर्भवती महिलाओं को कमजोरी और चक्कर आने की समस्या हो सकती है।

इसके अलावा इससे बच्चे का विकास भी प्रभावित होता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं को संतुलित आहार लेना चाहिए और डॉक्टर की सलाह के बिना किसी भी डाइट का पालन नहीं करना चाहिए। इससे उनकी और उनके बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

स्तनपान कराने वाली महिलाएं

स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं करनी चाहिए।

इसके कारण दूध कम हो सकता है और बच्चे को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है। इससे बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। इसके अलावा इससे मां को भी कमजोरी महसूस हो सकती है।

इसलिए स्तनपान कराने वाली महिलाओं को संतुलित आहार लेना चाहिए और डॉक्टर की सलाह के बिना किसी भी डाइट का पालन नहीं करना चाहिए।

मधुमेह के रोगी

मधुमेह के रोगियों को भी इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं करनी चाहिए। इससे उनकी रक्त शर्करा का स्तर असंतुलित हो सकता है और उन्हें कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

इसके अलावा इससे इंसुलिन का स्तर भी प्रभावित हो सकता है, जिससे मधुमेह की समस्या बढ़ सकती है। इसलिए मधुमेह के रोगियों को संतुलित आहार लेना चाहिए और डॉक्टर की सलाह के बिना किसी भी डाइट का पालन नहीं करना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग

जिन लोगों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे कि तनाव या चिंता होती हैं, उन्हें भी इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं करनी चाहिए। इससे उनकी मानसिक स्थिति और खराब हो सकती है और उन्हें कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

इसके अलावा इससे मूड में बदलाव और चिड़चिड़ापन भी बढ़ सकता है। इसलिए जिन लोगों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं, उन्हें संतुलित आहार लेना चाहिए।

पुरानी बीमारियों से ग्रस्त लोग

जिन लोगों को पहले से कोई पुरानी बीमारी जैसे किडनी या हृदय रोग, उन्हें भी इंटरमिटेंट फास्टिंग नहीं करनी चाहिए। इससे उनकी बीमारी और गंभीर हो सकती है और उन्हें कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

इसके अलावा इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो सकती है। इसलिए जिन लोगों को कोई पुरानी बीमारी है, उन्हें संतुलित आहार लेना चाहिए और डॉक्टर की सलाह के अनुसार डाइट का पालन करना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य -70

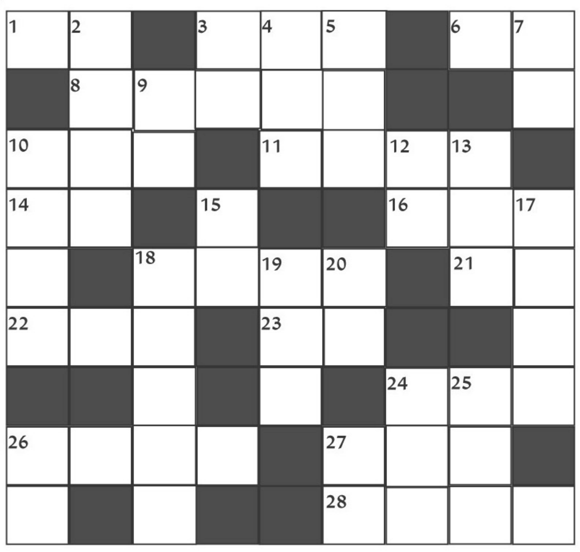
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 69 का हल

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

तेजा सज्जा की फिल्म मिराई का टीजर रिलीज

साउथ अभिनेता तेजा सज्जा की फिल्म मिराई का टीजर जारी किया गया। सम्राट अशोक का संदर्भ लेकर फिल्म मिराई' का टीजर शुरू होता है। इसके बाद विलेन की एंट्री होती है, यह शख्स बहुत शक्तिशाली है, जादुई शक्तियों का मालिक भी है। इसकी बुराई को रोकने का कोई रास्ता किसी को नजर नहीं आ रहा है लेकिन एक योद्धा इस बुरे व्यक्ति को रोकने के लिए आगे आता है। इस काम में एक चमत्कारी दंड (एक प्रकार की छड़ी) उसका मददगार बनता है। इसी कहानी के जरिए एक्शन-एडवेंचर की एक शानदार यात्रा पर मिराई' फिल्म दर्शकों को लेकर जाती है।

फिल्म मिराई' एक योद्धा की कहानी है, जिसे नौ पवित्र ग्रंथों की सुरक्षा का काम सौंपा गया है। साथ ही एक चमत्कारी दंड (एक प्रकार की छड़ी) भी उसके पास है। मगर अपनी शक्तियों को पहचानने के लिए हीरो को एक कड़ी ट्रेनिंग से गुजरना पड़ता है। इन्हीं सब बातों की झलक टीजर में मिलती है। फिल्म में कई जगह पर कमाल के एक्शन सीन्स भी नजर आते हैं, वहीं एडवेंचर तो इसका जरूरी हिस्सा है।

फिल्म मिराई' में लीड रोल तेज सज्जा ने निभाया है, वह एक योद्धा की भूमिका में हैं। तेजा की फिल्म हनुमान को भी पिछले साल काफी पसंद किया गया था। वहीं फिल्म मिराई में मांचू मनोज, रितिका नायक, श्रिया सरन, जयराम, जगपति बाबू, राजेंद्रनाथ जुत्शी, पवन चोपड़ा और तन्जा केलर जैसे एक्टर्स भी फिल्म का हिस्सा हैं। सभी कलाकारों के लुक्स भी काफी हटकर नजर आते हैं। इस फिल्म का निर्देशन कार्तिक गट्टमनेनी ने किया है। तेजा सज्जा की फिल्म मिराई' को रिलीज होने में अभी समय है। यह फिल्म 5 सितंबर, 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। यह दक्षिण भारतीय फिल्म हिंदी में भी रिलीज होगी। इन दिनों हिंदी पट्टी के दर्शक भी साउथ की फिल्मों को पसंद कर रहे हैं, इसलिए ये फिल्में पैन इंडिया रिलीज हो रही हैं।

स्काई का टीज़र लॉन्च

आगामी फिल्म स्काई, जिसमें मुरली कृष्णम राजू और श्रुति शेट्टी मुख्य भूमिका में हैं, नागी रेड्डी गुंटाका, पृथ्वी पेरीचेरला, श्री लक्ष्मी गुंटाका और मुरली कृष्णम राजू के वेलोर एंटरटेनमेंट स्टूडियो बैनर के तहत निर्मित है। फिल्म पृथ्वी पेरीचेरला द्वारा निर्देशित है और वर्तमान में अपनी भव्य नाटकीय रिलीज की तैयारी के अंतिम चरण में है। टीम ने हाल ही में हैदराबाद में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम में जर्नी ऑफ इमोशनल स्काई का टीज़र लॉन्च किया, जिसमें पूरी कास्ट और क्रू मौजूद थी। कार्यक्रम में बोलते हुए, मुख्य अभिनेत्री श्रुति शेट्टी ने अपनी खुशी व्यक्त की, मैं स्काई में अभिनय करने का अवसर पाकर वास्तव में खुश हूं। मुझ पर विश्वास करने के लिए मैं अपने निर्देशक और निर्माताओं का तहे दिल से शुक्रिया अदा करती हूं। हमारी पूरी टीम ने इस प्रोजेक्ट पर पूरे दिल से काम किया है, और हम इसे जल्द ही आपके सामने पेश करने के लिए उत्साहित हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि यह फिल्म दर्शकों के हर सदस्य से जुड़ेगी। अभिनेता और निर्माता मुरली कृष्णम राजू ने कहा, खुद को हीरो के तौर पर देखने के बजाय, मैं खुद को पहले एक अभिनेता मानता हूं। इतनी प्रतिभाशाली टीम के साथ काम करना खुशी की बात थी। हाल ही में फिल्म की स्क्रीनिंग के दौरान, मैं फिल्म में इतना डूब गया कि मैं अपनी भूमिका के बारे में भूल गया और बस अनुभव का आनंद लिया। जब मैंने अपनी टीम से मेरे प्रदर्शन के बारे में पूछा, तो उन्होंने उत्साहजनक प्रतिक्रिया दी जिससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ा। रसूल एलोर जैसे अनुभवी तकनीशियन के साथ काम करने से बहुत मूल्य जुड़ गया। हम जल्द ही आप सभी के लिए स्काई लाने की योजना बना रहे हैं।

ओमंग कुमार की नई रोमांटिक-एक्शन फिल्म का हुआ ऐलान

मैरी कॉम' और सरबजीत' जैसी दिल को छू लेने वाली बायोपिक्स के निर्देशन से पहचान बनाने वाले फिल्मकार ओमंग कुमार एक बार फिर निर्देशन की दुनिया में वापसी करने जा रहे हैं। इस बार वह लेकर आए हैं एक रोमांच से भरपूर रोमांटिक-एक्शन ड्रामा, जो न केवल दिलों को छूने वाली कहानी पेश करेगा बल्कि दर्शकों को सिनेमाई रूप से एक गहन अनुभव भी देगा। फिल्म में मुख्य भूमिकाओं में होंगे हर्षवर्धन राणे, सादिया खातीब, करणवीर मेहरा और उभरती हुई प्रतिभा इप्सिता। यह कहानी प्रेम, संघर्ष और जुनून की गहराई में उतरती है, जो एक अशांत सामाजिक और राजनीतिक पृष्ठभूमि में पनपती है। फिल्म का उद्देश्य न केवल युवाओं को बल्कि हर आयुवर्ग के दर्शकों को जोड़ना है। ब्लू लोटस पिक्चर्स के बैनर तले बनने जा रही इस फिल्म को ओमंग कुमार, उमेश केआर बंसल, प्रगति देशमुख (जी स्टूडियोज), हिमांशु तिवारी, अजय सिंह, धनंजय सिंह (स्टार्क एंटरटेनमेंट) और कैप्टन राहुल बाली (इनोवेशन इंडिया) प्रोड्यूस कर रहे हैं, जबकि राहत शाह काज़मी सह-निर्माता की भूमिका में हैं। इस बहुप्रतीक्षित फिल्म का संगीत सारेगामा द्वारा पेश किया जाएगा, जिससे एक भावनात्मक, यादगार और गूंजता हुआ साउंडट्रैक मिलने की उम्मीद है। फिल्म की कहानी जहां दिल को छूने वाली होगी, वहीं इसकी उच्च प्रोडक्शन वैल्यू, मनमोहक लोकेशन, और सधे हुए एक्शन सीक्वेंस इसे साल की सबसे बड़ी रोमांटिक फिल्मों में से एक बना सकते हैं। फिल्म का आधिकारिक शीर्षक और पहली झलक जल्द ही जारी की जाएगी। फिल्म इंडस्ट्री और दर्शकों के बीच इस परियोजना को लेकर पहले से ही उत्साह है, जो आने वाले महीनों में और भी बढ़ने वाला है।

दिशा पाटनी के बोल्ड तस्वीरों ने सोशल मीडिया पर मचाया तहलका

बॉलीवुड की खूबसूरत और फिट एक्ट्रेस दिशा पाटनी हमेशा अपनी बोल्ड तस्वीरों की वजह से सुर्खियों में रहती हैं। वह फिल्मों के अलावा सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं और आए दिन अपने फोटोज और वीडियो से फैंस का ध्यान खींचती हैं।

हाल ही में दिशा पाटनी ने इंस्टाग्राम पर कुछ बेहद बोल्ड बिकिनी फोटोज शेयर की हैं। इन तस्वीरों में दिशा समंदर किनारे रेत पर बैठी नजर आ रही हैं। उन्होंने ग्रीन कलर की बिकिनी पहन रखी है और हर फोटो में अलग अंदाज में पोज कर रही हैं।

दिशा की कुछ तस्वीरें मिरर सेल्फी की भी हैं, जिसमें वह अपने बालों को लहराते हुए नजर आ रही हैं। उन्होंने अपने इस फोटोशूट के साथ सिर्फ एक सन इमोजी शेयर किया, लेकिन तस्वीरों ने बिना कुछ कहे ही फैंस का दिल जीत लिया।

दिशा की फोटोज पर फैंस ने जमकर कमेंट किए हैं। कोई उन्हें बोल्डनेस की रानी कह रहा है तो कोई काईली जेनर कौन? जैसे मजेदार कमेंट कर रहा है। यहां तक कि एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस ने भी दिशा की फोटो पर फायर इमोजी शेयर कर रिएक्शन दिया है। दिशा पाटनी का इंस्टाग्राम अकाउंट उनकी स्टाइलिश और बोल्ड फोटोज से भरा हुआ है। फैंस उनकी हर पोस्ट का बेसब्री से इंतजार करते हैं और उनकी हर नई तस्वीर वायरल हो जाती है।

गुरु रंधावा के नए म्यूज़िक एलबम का गाना हुआ रिलीज

मशहूर पंजाबी गायक और संगीतकार गुरु रंधावा ने अपने पहले स्वतंत्र म्यूज़िक एलबम विदआउट प्रेजुडिस' के साथ एक नया मील का पत्थर स्थापित किया है। इस एलबम की घोषणा के साथ ही, रंधावा ने अपने फैंस को एक और शानदार तोहफा दिया है। उनका नया गाना किथे वसदे ने, जो हाल ही में यूट्यूब पर प्रीमियर हुआ। यह गाना एलबम का दूसरा आधिकारिक म्यूज़िक वीडियो है और दर्शकों के बीच बेहद जल्दी लोकप्रिय हो गया है।

गाने के निर्देशक हैरी सिंह और प्रीत सिंह हैं, जबकि गुरु रंधावा ने इसे अपनी आवाज़ दी है। यंगवीर के लिखे बोल और मंदीप पंघाल का संगीत इस गाने की खूबसूरती को और बढ़ाते हैं। किथे वसदे ने को दिल छूने वाली धुन और भावनात्मक गहरी अभिव्यक्ति, दर्शकों को मंत्रमुग्ध करने में पूरी तरह सफल साबित हो रही है। इसके अलावा, एलबम का पहला गाना कतल' पहले ही ग्लोबल चार्ट्स में अपनी जगह बना चुका है और अब किथे वसदे ने भी तेज़ी से चार्टबस्टर बनने की ओर अग्रसर है।

गुरु रंधावा का यह एलबम केवल संगीत के शौकिनों के लिए ही नहीं, बल्कि हर उम्र के श्रोताओं के लिए एक अद्वितीय अनुभव प्रदान करता है। एलबम के कुल नौ गाने अलग-अलग भावनाओं और शैलियों को व्यक्त करते हैं, जो रंधावा की गायकी और उनकी विशेष आवाज़ के साथ अद्वितीय बन जाते हैं। चाहे वो रोमांस हो या दर्द, हर ट्रैक अपनी अलग कहानी और स्वरूप प्रस्तुत करता है, जो रंधावा के म्यूज़िकल टैलेंट को और भी गहराई से दर्शाता है। विदआउट प्रेजुडिस' की सफलता के साथ-साथ, गुरु रंधावा अपने हालिया सिंगल वाइब के लिए भी सुर्खियों में बने हुए हैं, जो भारतीय और अंतरराष्ट्रीय संगीत परिदृश्य पर एक नया रंग छोड़ चुका है। रंधावा की आवाज़ में वह खास जादू है जो हर गाने को जीवंत बना देता है, और उनकी म्यूज़िकल यात्रा में एक नया अध्याय जोड़ता है। गुरु रंधावा की सफलता और उनके संगीत की दुनिया भर में बढ़ती लोकप्रियता इस बात का प्रमाण है कि वह भारतीय संगीत इंडस्ट्री में एक मजबूत पहचान बना चुके हैं।

व्हाइट वन-शोल्डर ड्रेस में पलक तिवारी ने दिखाया कातिलाना अंदाज़

सोशल मीडिया सेंसेशन और एक्ट्रेस पलक तिवारी ने एक बार फिर अपने फैशन सेंस से फैंस को दीवाना बना दिया है। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ नई तस्वीरें शेयर की हैं जिनमें वह व्हाइट वन-शोल्डर ड्रेस में नजर आ रही हैं। ब्लू बैकग्राउंड के सामने स्टाइलिश पोज़ देती पलक का यह लुक काफी एलिगेंट और ग्लैमरस लग रहा हैतस्वीरों में पलक ने सिंपल लेकिन स्टाइलिश व्हाइट ड्रेस पहनी है, जिसमें लेस डिटेलिंग और प्लीटेड हेमलाइन है। इसके साथ उन्होंने हाथों में कई ब्रेसलेट्स पहन रखे हैं जो उनके लुक को कम्प्लीट कर रहे हैं। बाल खुले और मेकअप न्यूड टोन में रखा गया है, जो उनके नेचुरल ब्यूटी को और निखार रहा है।

फैंस के कमेंट्स भी देखने लायक हैं। एक यूज़र ने लिखा- अब तक की सबसे खूबसूरत लड़की, तो किसी ने उन्हें फैशन डीवा कहा। पोस्ट पर अब तक 50 हजार से ज्यादा लाइक्स आ चुके हैं और कमेंट्स की बौछार लगी हुई है।

पलक तिवारी ने कुछ ही समय में इंडस्ट्री में अपनी खास पहचान बना ली है। चाहे वो म्यूज़िक वीडियो हो, रेड कार्पेट इवेंट्स हों या सोशल मीडिया पोस्ट्स, हर बार उनका लुक चर्चा में आ ही जाता है। उनका ये लेटेस्ट फोटोशूट इस बात का सबूत है कि वह सिर्फ एक्टिंग ही नहीं, बल्कि फैशन में भी ट्रेंडसेटर बन चुकी हैं।

कोरोना के बढ़ते आंकड़ों से पूरी दुनिया चिंतित

अजय प्रताप तिवारी

कोरोना एक बार फिर से पैर फैल रहा है। कोरोना वायरस के मामले इन दिनों भारत, हांगकांग और सिंगापुर में तेजी से बढ़ रहे हैं। तेजी से बढ़ते कोरोना के आंकड़ों ने एक बार फिर से पूरी दुनिया को चिंतित कर दिया है। भारत में दिल्ली, केरल, महाराष्ट्र, तमिलनाडु, कर्नाटक और आंध्र प्रदेश जैसे राज्यों में कोरोना के मामले बढ़ रहे हैं।

भारत के करीब बीस राज्यों में कोरोना के मरीज पाए गए हैं। देश में कोरोना से संक्रमित मरीजों की कुल संख्या 6 हजार पार कर चुकी है। केरल में कोरोना संक्रमित मरीजों की संख्या सबसे ज्यादा है। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की रिपोर्ट के अनुसार कई लोगों की मौत हो चुकी है। चीन के वुहान शहर में दिसम्बर, 2019 जन्मा कोरोना दुनिया में तबाही मचा रहा है। यह वायरस सामाजिक-मानसिक रूप से भी खौफ पैदा कर रहा है। लगता है कि वायरस मानव का सहजीवी चुका है।

वायरस के चलते मानव समाज पर कई प्रकार के दबाव बढ़ जाते हैं। वायरस का प्रभाव आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीति पर भी पड़ता है। जब कोई संक्रमण वैश्विक स्तर पर फैलता है, तो उसका असर अर्थव्यवस्था पर भी देखने को मिलता है। वायरस से संक्रमित व्यक्तियों को सामाजिक-मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है क्योंकि यह ऐसी बीमारी है जिससे लोग दूरियां बना लेते हैं। यह संक्रमण आपसी मेल मिलाप से बहुत तेजी से फैलता है।

इसका असर रोजगार, कामगारों और बाजारों पर पड़ता है। कार्यबल में गिरावट आती है, जिसका प्रभाव उत्पादन क्षमता पर पड़ता है। काम का दवाब बढ़ता है। बढ़ते जलवायु परिवर्तन के कारण कई प्रकार के कीट-पतंगों और पशु-पक्षियों से संक्रमण पनप रहे हैं, जो मनुष्यों के लिए घातक सिद्ध हो रहे हैं। कोरोना वायरस को लेकर वैश्विक स्तर पर चिंताएं बनी हुई हैं। आखिर, क्या कारण है कि वायरस खत्म होने की बजाय बढ़ रहे हैं। बढ़ते वायरस की घटनाओं ने स्पष्ट कर दिया है कि आने वाले समय में मानव विनाशक वायरस ही होगा।

समाचारों के अनुसार वैज्ञानिक जैविक हथियारों के रूप में विभिन्न वायरसों को लैब में तैयार कर रहे हैं। कोविड-19, इबोला वायरस, जीका, पोलियो जैसे वायरस ने दुनिया को हिला कर रख दिया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पूर्व में पनपे वायरस को वैश्विक स्वास्थ्य आपदा के रूप में घोषित किया जा चुका है, जिनमें कोविड-19, इबोला वायरस, जीका वायरस तथा पोलियो शामिल हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना के नये वैरिएंट को लेकर कहा है कि इससे घबराने की जरूरत नहीं है। फिर भी कोरोना के पुराने मंजर को कोई भूल नहीं पाया है।

भारत में कोरोना को लेकर दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। संक्रमण के प्रारंभिक उपचार के लिए परीक्षण प्रयोगशालाओं में उचित व्यवस्था की गई है। वर्तमान संक्रमण से निपटने के लिए दिल्ली सरकार ने प्रयोगशाला परीक्षण पर विशेष ध्यान दिया है। दिल्ली में कोरोना के बढ़ते मामलों को ध्यान में रखते हुए इलाज के लिए अस्पतालों में सुविधा उपलब्ध कराई गई हैं। कोरोना जैसे घातक संक्रमण की रोकथाम के लिए सरकार को व्यापक और समन्वित प्रयास करने की जरूरत है। स्वास्थ्य सेवाओं का शहरी क्षेत्रों के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी विस्तार और उन्हें सुदृढ़ करना चाहिए। सीमा और यातायात नियंत्रण, निगरानी और अनुसंधान, सामुदायिक भागीदारी, संचार और अंतरराष्ट्रीय सहयोग जैसे कदम उठा कर ही कोरोना वायरस को नियंत्रित किया जा सकता है। यह न केवल जनता की सुरक्षा के लिए आवश्यक है, बल्कि भविष्य में आने वाली संक्रामक बीमारियों के लिए भी एक सबक हो सकता है।

यह भी ध्यान देने की आवश्यकता है कि मानव में संक्रामक बीमारियों के साथ पशु-पक्षियों में पनप रहे संक्रमणों को भी गंभीरता से लेना होगा। पशु-पक्षियों में पनप रहे संक्रमण को रोकने के लिए वैश्विक स्तर पर सभी देशों को एक होकर ठोस कदम उठाने की जरूरत है क्योंकि पशु-पक्षियों से निर्मित वायरस भी मानव के लिए घातक है। केंद्र सरकार और राज्य सरकारों को मिल कर सेवा मित्र जैसी पहल करने की जरूरत है। सरकार को ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में घर-घर जाकर संक्रमण के बारे में लोगों को जागरूक करना होगा। केंद्र सरकार और राज्य सरकारों को विभिन्न प्रकार के संक्रमण के प्रसार के पैटर्न और संक्रमण के कारणों की जांच करने के लिए विशेष निगरानी तंत्र स्थापित करना चाहिए।

देश-दुनिया में विभिन्न प्रकार के पनप रहे वायरसों के बारे में जागरूकता अभियान शुरू करना होगा। भारत समेत पूरी दुनिया को सर्तक और सजग रहना होगा। जिस तरह से घातक संक्रमण पनप रहे हैं, उसे देखते हुए कहा जा सकता है कि इसमें कोई संदेह नहीं है निकट भविष्य वायरस से फैलने वाले संक्रमण ही मानव के सबसे बड़े दुश्मन साबित होंगे।

पंजाबी सिनेमा की क्वीन बनीं सरगुन मेहता

सरगुन मेहता ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि वो पंजाबी बॉक्स ऑफिस की क्वीन क्यों कहलाती हैं। उनकी नई फिल्म सौंकन सौंकने 2 ने एमी विर्क और निमरत खैरा के साथ मिलकर 2025 की सबसे बड़ी पंजाबी हिट बनने का तमगा पा लिया है। ये साल की पहली मेजर पंजाबी ब्लॉकबस्टर है और इसमें कोई दो राय नहीं कि सर्गुन की दमदार स्क्रीन प्रेज़ेंस और लगातार हिट देने की आदत ने उन्हें इंडस्ट्री की टॉप फीमेल स्टार बना दिया है। सरगुन मेहता, एमी विर्क और निमरत खैरा स्टारर सौंकन सौंकने 2 की कमाई बॉक्स ऑफिस पर रुकने का नाम ही नहीं ले रही।

2015 में अंग्रेज से डेब्यू करने के बाद, जिसने 30 करोड़ से ज़्यादा की कमाई कर उस दौर की सबसे बड़ी पंजाबी हिट्स में जगह बनाई, सरगुन मेहता ने लगातार हिट फिल्मों की झड़ी लगाई है। लव पंजाब, लाहोरिये, क़िस्मत और काला शाह काला जैसी फिल्मों में उनके काम ने ना सिर्फ बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया, बल्कि उन्हें दो फ़िल्मफ़ेयर अवॉर्ड्स (बेस्ट एक्ट्रेस - पंजाबी फिल्म्स) और एक पीटीसी फ़िल्म अवॉर्ड समेत कई सम्मान भी दिलाए हैं।

एक्ट्रेस के तौर पर पहचान बनाने के साथ-साथ सरगुन मेहता ने बतौर प्रोड्यूसर भी शानदार काम किया है। अपने पति रवि दुबे के साथ मिलकर उन्होंने ड्रीमियाटा एंटरटेनमेंट की शुरुआत की, जिसके बैनर तले उड़ारियां, स्वर्ण घर और जुनूनियत जैसे कई हिट टीवी शोज़ बनाए गए। दिसंबर 2023 में इस जोड़ी ने ड्रीमियाटा म्यूजिक के ज़रिए म्यूज़िक की दुनिया में भी कदम रखा। उनका पहला गाना वे हानियां जबरदस्त हिट रहा, जिसे यूट्यूब पर 100 मिलियन से ज्यादा व्यूज़ मिले और यह इंस्टाग्राम रील्स पर सबसे ज़्यादा इस्तेमाल होने वाला ट्रैक भी बना।

सौंकन सौंकने 2 से सरगुन मेहता ने एक बार फिर ये दिखा दिया कि वो एक्टिंग में ही नहीं, प्रोडक्शन और समझदारी में भी किसी से कम नहीं हैं। ड्रीमियाटा एंटरटेनमेंट और नाद स्टूडियोज के साथ मिलकर बनाई गई ये फिल्म उनके टैलेंट और सोच का बढ़िया नमूना है। हर बार हिट देना, और लोगों के दिल में अपनी जगह बनाए रखना आसान नहीं होता, लेकिन सरगुन ने ये करके दिखाया है। इसीलिए आज उन्हें पंजाबी फिल्मों की असली क्वीन कहा जाता है।

सू- दोकू क्र.70

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

नियम

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

सू-दोकू क्र. 69 का हल

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

अब इसराइल के लोग भी नहीं चाहते कि गाजा में युद्ध हो, क्योंकि विश्व में अलग थलग पड़ने का खतरा

अजय दीक्षित

जिस तरह की खबरें आ रही हैं वह यह दर्शाती हैं कि इसराइली भी नहीं चाहते कि गाजा में युद्ध हो क्योंकि गाजा में अब जेनोसाइट, भुखमरी,हो रही है इसे कोई भी सभ्य समाज स्वीकार नहीं करेगा लेकिन इज़राइल के प्रधानमंत्री नेतन्याहू विश्व बिरादरी की छोड़ो अमेरिका के राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की भी नहीं मान रहे हैं। जेनोसाइट माने नरसंहार

बताया जाता है कि 2023 से हमास इसराइल युद्ध में 15000 पालिस्तीनी और 1500 इसराइल के लोग मारे गए हैं। जबकि हमास ने 52 इसराइली लोगों को बंधक बना रखा है। गाजा में भी पालिस्तिनियों को इसराइल की सेना ने गोलान पहाड़ियों पर खदेड़ दिया है जबकि वे पूरी गाजा पट्टी में रहते थे। कुलमिलाकर पालिस्तीनी नागरिकों के लिए गोलान पहाड़ियों ही बच्ची बाकी पूरे देश पर इसराइल सेना का कब्जा है।अभी मानव अधिकारों का एक संगठन युद्ध क्षेत्र में गया और उसके साथ अंतरास्ट्रीय प्रेस भी थी लेकिन इसराइल सेना ने इस प्रतिनिधित्व को गाजा के उस भाग में नहीं जाने दिया गया है।

बताया जाता है कि पूरा गाजा शहर भुतहा शहर बन गया है कोई भी इमारत बच्ची नहीं है। खंडहर बन गया है गाजा।

इसराइल के पुर्व प्रधानमंत्री अलमारे ने कहा है कि अब इज़राइल को युद्ध रोक देना चाहिए उन्होंने कहा कि युद्ध कभी नियम, कायदे, कानून,होते हैंदरअसल अब बिना किसी उद्देश्य के युद्ध लड़ा जा रहा है।जबकि यूएनओ, यूएसए, सहित अन्य इसराइल समर्थक देशों ने भी युद्ध समाप्त कर ने का सुझाव दिया है। इजरायली नेता प्रतिपक्ष

ने कहा कि अगर युद्ध बंद नहीं किया तो इसराइल में सैनिक विद्रोह हो सकता है। और विश्व में उसकी स्थिति ऐसी हो सकती है जैसे रंगभेद के समय 1991से पहले साउथ अफ्रीका की हो गई थी जिसमें सभी देशों ने साउथ अफ्रीका को अलग कर दिया था। आखिर नेल्सन मंडेला को जेल से रिहा करना पड़ा और नए चुनाव हुऐ, रंगभेद नीति खत्म हुई तब साउथ अफ्रीका बापिस मुख्य धारा में आया। गाजा में जो कुछ घटित हुआ है उसके लिए हमास भी जिम्मेदार है

लेकिन गाजा में हुए जीनोसाइट से पश्चिमी देश, अमेरिका पल्ला नहीं झाड़ सकते क्योंकि इजरायल को हथियार तो इन देशों ने मुहैया कराए हैं। पूरी दुनियां में ईसाइयत के बाद इस्लाम के अनुयाई ही सबसे अधिक है। जबकि इसराइल यहूदी देश है। ईसाइयत और यहूदियों में अधिक अंतर नहीं है

बताया जाता है कि ईशा मसीह की मां मेरी यहूदी थी ।इस लिए पश्चिमी देशों का समर्थन इज़राइल को मिलता है। और इनके ही दम पर छोटा सा देश इज़राइल ने मध्य एशिया में मुस्लिम देशों जैसे लीबिया सीरिया लेबनान को पानी पिला दिया है।

हालांकि पालिस्टिन भी कम जिम्मेदार नहीं है गाजा में जो युद्ध चल रहा है वह हमास ने ही शुरू किया था 2023 में एक दिन में 1000से अधिक इजरायलियों को हमला कर मौत के घाट उतार दिया गया था लेकिन इसके बाद इज़राइल ने पूरे गाजा को खंडहर बना दिया और 15000 फलस्तीनी को मार डाला था।हमास के सुप्रीम कमांडर सैफुल्लाह भी मारा गया था।हमास एक तरह का आतंकवादी संगठन है जैसे आई एस आई एस , अलकायदा,जैसे ए तैयबा, हिजबुल, लश्कर ए तैयबा, बलूच आर्मी,यहां तक कि तालिबान भी एक आतंकवादी संगठनों में आता है। इस्लामिक देशों में बंदूक के बल पर शासन किया जाता है। इसी लिए इस्लामिक देशों में लोकतांत्रिक व्यवस्था नहीं कायम रह सकती है।

विस और लोस का परिसीमन क्षेत्रफल के आधार पर किया जाएः धीरेंद्र प्रताप

संवाददाता

देहरादून। पूर्व दर्जा प्राप्त केबिनेट मंत्री धीरेन्द्र प्रताप ने कहा कि उत्तराखण्ड विधानसभा व लोकसभा का परिसीमन क्षेत्रफल के आधार पर किया जाये।

आज यहां उत्तराखंड राज्य सेनानियों की बैठक में राज्य की अवधारणा से जुड़े सवालों का समाधान न होने पर आक्रोश जताते हुए विधानसभा ,लोकसभा क्षेत्रों का परिसीमन जनसंख्या के आधार पर न कर क्षेत्रफल पर के आधार पर करने की मांग की। उत्तराखंड राज्य निर्माण सेनानी मंच के संयोजक चंद्रशेखर जोशी की अध्यक्षता, नवीन नैथानी के संचालन में संपन्न बैठक में उत्तराखंड राज्य सम्मान परिषद के पूर्व अध्यक्ष , पूर्व दर्जा प्राप्त कैबिनेट मंत्री धीरेंद्र प्रताप ने आंदोलनकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि उत्तराखंड सरकार राज्य निर्माण आंदोलनकारियों की उपेक्षा कर रही है। उन्होंने कहा कि 10 प्रतिशत क्षैतिज आरक्षण लागू होने के बावजूद उसका लाभ राज्य आंदोलनकारियों के आश्रितों को नहीं मिल पा रहा है। आंदोलनकारी को मिलने वाला मानदेय समय पर न मिलने के कारण परेशानी उठानी पड़ रही है। धीरेंद्र प्रताप ने कहा कि शीघ्र ही कुमाऊं एवं गढ़वाल मंडल में राज्य आंदोलनकारियों का सम्मेलन आयोजित कर आगे की रणनीति बनाई जाएगी। उन्होंने दिल्ली और देश के अन्य हिस्सों में वांछित आंदोलनकारी के चिन्हीकारण न किए जाने पर और नाराजगी का इजहार किया। राज्य आंदोलनकारी प्रभात ध्यानी ने कहा की राज्य आंदोलनकारी को राज्य की अवधारणा, सम्मान, स्वाभिमान, शहीदों के सपनों को साकार करने के लिए फिर से सड़कों पर उतरने की जरूरत है। पूर्व दर्जा मंत्री पुष्कर दुर्गापाल ने सभी राज्य आंदोलनकारी को एक मंच पर आकर राज्य आंदोलनकारी की समस्याओं के समाधान के लिए एकजुट होने की जरूरत है। बैठक में रामनगर की दिन प्रतिदिन बिगड़ती कानून व्यवस्था, यातायात व्यवस्था के कारण आम जनता, पर्यटक, श्रद्धालु परेशान हैं। इस संबंध में वरिष्ठ अधिकारियों से मिलने का निर्णय लिया गया। बैठक मे राज्य आंदोलनकारी इन्दर सिंह मनराल, सुमित्रा बिष्ट, कमला जोशी, रईस अहमद, पान सिंह नेगी, सुरेन्द्र नेगी, डी डी सती, मनोज गोस्वामी, योगेश सती, नारायण सिंह रावत, जितेन्द्र गौड़, प्रभात ध्यानी, नवीन नैथानी, चंद्रशेखर जोशी, धीरेन्द्र प्रताप आदि थे।

जहाज हादसे के मारे गए लोगों की आत्मा की शांति के लिए किया 875 करोड गायत्री जप

संवाददाता

देहरादून। अहमदाबाद, केदारनाथ व पुणे में हुए हवाई जहाज हादसे में दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए श्री टपकेश्वर महादेव में 875 करोड गायत्री जप अनुष्ठान पूजन व अभिषेक पूजन किया गया। आज यहां श्री टपकेश्वराय नमः श्री टपकेश्वर महादेव मंदिर में महंत कृष्ण गिरी वह दिगंबर भरत गिरी के सानिध्य में समस्त ब्राह्मणों एवं सेवादल के सदस्यों द्वारा अहमदाबाद केदारनाथ पुणे में जहाज हादसे में दिवंगत आत्माओं की शांति व मोक्ष गति के लिए सुभाष चूनी द्वारा 875 करोड़ गायत्री जप अनुष्ठान पूजन एवं अभिषेक पूजन किया गया। इस अवसर पर लालचंद शर्मा, गोपाल गुप्ता, महेश खंडेलवाल आदि मौजूद रहे।

फैक्ट्री में घुसकर कर्मचारियों से मारपीट

देहरादून। फैक्ट्री में घुसकर कर्मचारियों से मारपीट करने के मामले में पुलिस ने पांच लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चाय बागान आरकेडिया ग्रान्ट के प्रबन्धक नीरज शर्मा ने बसंत विहार थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चाय बागान में ही उनकी फैक्ट्री है। उसने बताया कि तेलपुर निवासी संतोष थापा, शमशाद, पवन, दीपक व दीपू उसकी फैक्ट्री में घुस गये और वहां पर कर्मचारियों के साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देकर चले गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल

देहरादून (सं)। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गुमानीवाला निवासी श्याम बाजार से घर की तरफ जा रहा था। जब वह काली मंदिर रोड पर पहुंचा तो अज्ञात वाहन ने उसकी स्कूटी को टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मोर्चा ने की हरिद्वार नगर निगम भूमि घोटाले की सीबीआई जांच की मांग

संवाददाता

देहरादून। जन संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने हरिद्वार नगर निगम भूमि खरीद घोटाले की जांच सीबीआई से कराने की मांग की।

आज यहां जन संघर्ष मोर्चा कार्यकर्ताओं ने मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी के नेतृत्व मे हरिद्वार नगर निगम भूमि खरीद घोटाले के मुख्य मास्टरमाइंड/ जालसाज पर शिकंजा कसने व घोटाले के कर्ताधर्ताओं के खिलाफ सीबीआई जांच तथा एफआईआर दर्ज कराने को लेकर तहसील में घेराव/ प्रदर्शन कर राज्यपाल को संबोधित ज्ञापन उप जिलाधिकारी, विकासनगर की गैर मौजूदगी में पेशकार श्रीमती सरिता जोशी को सौंपा। नेगी ने कहा कि उक्त घोटाले में सरकार में अच्छी दखल रखने वाले मास्टरमाइंड/ जालसाज अधिकारी के निर्देश व दबाव के कारण ही इस घोटाले को अंजाम दिया गया। यह अलग बात है कि अधिकारियों ने दबाव में आकर यह घोटाला किया, जिसमें इनको निलंबित कर दिया गया एवं विजिलेंस जांच के आदेश भी सरकार द्वारा दिए गए, जोकि सराहनीय कदम है, लेकिन असली मास्टरमाइंड इस पिक्चर से बाहर है, जिस पर शिकंजा कसा जाना अति आवश्यक है। सूत्र बताते हैं कि उक्त मास्टरमाइंड अधिकारी के मोबाइल द्वारा अधिकारियों से की गई घोटाले की चैटिंग भी मीडिया तक पहुंच गई है, जिसमें मास्टरमाइंड

अधिकारी द्वारा इन पर दबाव बनाकर इनको काम जल्दी करने के निर्देश दिए गए।

नेगी ने कहा कि सवाल इस बात का है कि उक्त अधिकारियों द्वारा कैसे कूड़े के ढेर से लगती लगभग 30 बीघा भूमि का लैंड यूज चेंज कर 14 करोड़ की भूमि 54 करोड़ में रातों-रात खरीद ली गई, जिससे सरकार को लगभग 40 करोड रुपए की चपत लगी। नेगी ने कहा कि वैसे तो उक्त घोटाले की जांच आईएएस अधिकारी रणवीर सिंह चौहान द्वारा की जा चुकी है, जिसके परिणाम स्वरूप कुल मिलाकर 12 अधिकारियों को निलंबित/ सेवा विस्तार समाप्त किया जा चुका है। अब तक उक्त घोटाले में इन अधिकारियों के खिलाफ आर्थिक आपराधिक षड्यंत्र व भ्रष्टाचार निवारण एक्ट के तहत एफआईआर दर्ज हो जानी चाहिए थी ,लेकिन नहीं हुई। नेगी ने कहा कि उक्त जालसाज अधिकारी के कुकर्मों का दंड ये अधिकारी भुगत रहे हैं, जिनको निलंबित किया जा चुका है। उक्त जालसाज अधिकारी ने सरकार की छवि को धूमिल करने का काम किया है। मोर्चा ने आगाह किया कि अगर शीघ्र ही उक्त जालसाज/ मास्टरमाइंड अधिकारी के खिलाफ सीबीआई जांच व भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ एफ आई आर दर्ज नहीं की गई तो मोर्चा न्यायालय की शरण लेगा। घेराव/प्रदर्शन में मोर्चा महासचिव आकाश पंवार, विजयराम शर्मा, दिलबाग सिंह, सरदार सिंह चौहान, महिपाल सिंह रावत, हाजी असद, अनुपम कपिल, अकरम सलमानी, प्रमोद शर्मा, परवीन, प्रवीन शर्मा पिन्नी, बिल्लू गिल्बर्ट, विक्रम पाल, सुशील भारद्वाज, दरबार सिंह असवाल, भीम सिंह बिष्ट, गोविंद सिंह नेगी, नाजिर, दीपांशु अग्रवाल, दिनेश राणा, गफूर, सुंदरलाल गैरोला, नाहिद खान, सफीक पांडे, नसीम, वसीम, नाथीराम, देव सिंह चौधरी, अंकुर चौरसिया, सलीम मिर्जा, जाबिर हसन, विनोद रावत, रईस, क्रिस्टीना, संजय पटेल, सुनील कुमार मौजूद थे।

गुरुकुल से तीन छात्र लापता

संवाददाता

देहरादून। गुरूकुल से तीन छात्रों के लापता होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार वैदिक साधन आश्रम तोपोवन के प्रधानाचार्य रविन्द्र कुमार आर्य ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके गुरूकुल से तीन छात्र कहीं चले गये हैं। जिनको काफी तलाश किया लेकिन उनका कुछ पता नहीं चल सका है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एलटी अभ्यर्थियों का धरना 62वें दिन भी जारी

संवाददाता

देहरादून। अपनी नियुक्ति की मांग को लेकर चयनित अभ्यार्थियों का धरना 60वे दिन जारी रहा।

आज यहां अपनी नियुक्ति की मांग को लेकर निदेशालय में धरने बैठे चयनित अभ्यर्थियों का धरना 60वें दिन भी जारी रहा। अभ्यर्थियों की मांग है कि विभाग व आयोग शीघ्र ही अर्जेंसी फाइल कर न्यायालय से महाधिवक्ता से उचित पैरवी करवा के नियुक्ति प्रक्रिया बहाल कराएं व उन्हें नियुक्ति दें। यदि आयोग व विभाग ऐसा नहीं करती है तो अभ्यर्थियों की तरफ से आंदोलन को उग्र किया जाएगा और आमरण अनशन व पंचायती चुनाव में अपने परिवार सहित मतदान का भी बहिष्कार किया जाए गा। धरना देने वालों में गुरुदेव राणा, जगदीश रावत, विमल देवराडी, शैलेन्द्र, राहुल, नितिन, विकास मिश्रा, बलदेव, अनित जोशी, दिनेश रजवार, सुरभि, रिद्धि,शोभा, सौम्या, मोनिका राणा आदि मौजूद रहे।

पत्रकारों के लिए 17 को लगेगा स्वास्थ्य सुरक्षा कैम्प

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर 17 को पत्रकारों के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा कैम्प का आयोजन किया जायेगा।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश के क्रम में मंगलवार 17 जून को स्वास्थ्य और सूचना विभाग की ओर से पत्रकारों और उनके परिजनों की निःशुल्क स्वास्थ्य जांच के लिए, विशेष स्वास्थ्य सुरक्षा कैम्प का आयोजन किया जा रहा है। इसमें राजकीय दून मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ चिकित्सकों द्वारा जांच के साथ ही परामर्श भी प्रदान किया जाएगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रदेश के पत्रकारों के स्वास्थ्य को लेकर संवेदनशीलता दिखाते हुए गत दिनों अधिकारियों को पत्रकारों के लिए विशेष मेडिकल कैम्प आयोजित करने के निर्देश दिए थे। मुख्यमंत्री के निर्देश के बाद स्वास्थ्य विभाग और सूचना विभाग के संयुक्त प्रयासों से मंगलवार को प्रातः 11 बजे से रिंग रोड स्थित सूचना निदेशालय में इस विशेष कैम्प का आयोजन किया जा रहा है।

कैम्प में स्वास्थ्य की सभी आवश्यक जांचें उपलब्ध कराई जाएँगी, ताकि पत्रकारों को समुचित चिकित्सकीय परामर्श एवं उपचार मिल सके। निदेशक चिकित्सा शिक्षा डॉ. आशुतोष सयाना ने बताया कि कैम्प में राजकीय दून मेडिकल कॉलेज के वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. विवेकानंद सत्यावली, डॉ. अंकुर पांडे, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक कुमार, ईएनटी डॉ. नितिन शर्मा, नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. शांति पांडे, हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अमर उपाध्याय, स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. चित्रा जोशी, अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिल जोशी, दंत रोग के डॉ. देवाशीष सवाई, डॉ. योगेश्वरी, सर्जन डॉ. दिनेश चौहान, यूरोलॉजिस्ट डॉ. मनोज विश्वास के साथ ही त्वचा और मानसिक रोग के विशेषज्ञों द्वारा भी पत्रकारों का स्वास्थ्य जांच करने के साथ ही परामर्श प्रदान किया जाएगा। हेल्थ कैम्प में लगभग 265 जांचें निशुल्क की जाएंगी।

पत्रकार समाज के महत्वपूर्ण स्तंभ होते हैं। इसलिए उनका स्वस्थ होना बेहद जरूरी है। इसी क्रम में यह स्वास्थ्य कैम्प आयोजित किया जा रहा है। आगे भी समय-समय पर ऐसे स्वास्थ्य कैम्प आयोजित किए जाएँगे, ताकि पत्रकारों को निरंतर स्वास्थ्य लाभ मिल सके।

हेली दुर्घटना की जांच सिर्फ खानापूर्ति: आर्य

विशेष संवाददाता

देहरादून। चार धाम यात्रा में नियम कानूनों को ताक पर रखकर हेली सेवाओं का संचालन किया जाना यात्रियों की जान पर भारी पड़ रहा है। कल 15 जून को गौरीकुंड के जंगलों में हुई हेली दुर्घटना जिसमें सात लोगों की जान चली गई, की प्रारंभिक जांच में पता चला है कि हेलीकॉप्टर के वाइपर काम नहीं कर रहे थे। धुंध व फाग के कारण विजिबिलिटी कम होने और वाइपर के काम न करने के कारण हेलीकॉप्टर पहाड़ी से टकराया और पलक झपकते ही सब खत्म हो गया।

वहीं दूसरी तरफ नियमों के अनुसार 6 बजे के बाद ही हेली सेवा शुरू होने की गाइडलाइन है। लेकिन यह हेलीकॉप्टर

❑नियमों को ताक पर रखकर किया जा रहा है संचालन
❑मौसम के अपडेट को भी दरकिनार करने का आरोप

निर्धारित समय से पूर्व ही उड़ान पर निकल चुका था। अगर इन दोनों कारणों पर गौर किया जाए तो हेली सेवाओं के नियम कानूनो का अनुपालन तो हो ही नहीं रहा है इसके साथ ही उनकी उड़ान पूर्व फिटनेस जांच में भी भारी लापरवाही बरती जा रही है। उधर एक और अन्य बात जो सामने आई है वह मौसम विभाग की चेतावनी को अनदेखा किया जाना। मौसम विभाग के डायरेक्टर डॉक्टर विक्रम सिंह का कहना है कि जब खराब मौसम का फोरकास्ट जारी किया गया था तब फिर हेली उड़ानों को रोका जाना चाहिए था उनका कहना है कि दुर्घटना किस कारण से हुई उन्हें नहीं पता लेकिन मौसम के खराब रहने को लेकर 12 घंटे पहले ही चेतावनी जारी की जा चुकी थी।

अब सभी हेली कंपनियों के हेलीकॉप्टरों को सहस्त्रधारा हैली पैड पर खड़ा कर दिया गया है। भले ही कल से फिर इनका पुनः संचालन शुरू हो जाए तथा एएआईवी की टीम के भी जांच के लिए आने की बात कही जा रही हो लेकिन नेता विपक्ष यशपाल आर्य ने राज्य में बिना किसी नियम कानून के संचालित होने वाली इन हेली सेवाओं पर यात्रियों की जान से खिलवाड़ करने का आरोप लगाते हुए कहा गया है कि इन मौतों और हादसों के लिए सरकार जिम्मेवार है। उन्होंने अब तक हुए हादसों की जांच पर सवाल खड़े करते हुए कहा है कि अब तक किसी भी जांच की रिपोर्ट नहीं आई है कार्यवाही तो दूर की बात है। राज्य के इन हेली सेवाओं का संचालन 22 जून तक ही जारी रहेगा तथा मानसून काल में इसे बंद रखा जाएगा इसके बाद 15 सितंबर से यह सेवाएं फिर शुरू हो सकेंगी।

उत्तराखंड से शुरू होगी राष्ट्रीय जनगणना

पहली बार देश में जातीय जनगणना

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। देश में पहली बार जातीय डिजिटल जनगणना की अधिसूचना जारी कर दी गई है। देश की 16वीं और आजादी के इतिहास में आठवीं जनगणना की खास बात यह है कि इस बार जनगणना में जाति के बारे में जानकारी ली जाएगी।

जम्मू-कश्मीर, उत्तराखंड, हिमाचल तथा लद्दाख क्षेत्र में बर्फबारी के कारण 6 महीने पहले जनगणना का काम शुरू किया जाएगा तथा इन राज्यों में जनगणना 1 अक्टूबर 2026 से शुरू होगी जबकि देश के अन्य सभी राज्यों में 1 मार्च 2027 से यह जनगणना का काम शुरू होगा। जनगणना का काम दो चरणों में कराया जाएगा। पहले चरण में जनगणना कर्मियों द्वारा हर घर की आवासीय स्थिति

❑अधिसूचना जारी, दो चरणों में होगी गणना
❑12000 करोड़ के अनुमानित खर्च की संभावना

संपत्ति एवं सुविधाओं की जानकारी ली जाएगी तथा दूसरे चरण में हर घर के व्यक्तियों की संख्या, लिंग, उनकी उम्र, आय के साधन, सामाजिक आर्थिक स्थिति की जानकारी एकत्रित की जाएगी। खास बात यह है कि पहली मर्तबा होगा कि जनगणना अधिकारियों द्वारा उनकी जाति भी पूछी जाएगी।

उल्लेखनीय है कि 2021 में देश में जनगणना की जानी थी लेकिन कोरोना के कारण सही समय पर जनगणना न हो पाने के कारण अब जनगणना का यह चक्र बदल गया है। अब 2027 में यह जनगणना हो सकेगी तथा इसके बाद हर 10 साल के अंतराल पर जनसंख्या की गणना होगी। इस जनगणना के लिए 34 लाख कर्मचारी एवं पर्यवेक्षक नियुक्त किए जाएंगे तथा कुल मिलाकर 1लाख 30 हजार कर्मचारी काम पर लगाये जाएगें। इस जनगणना में 12 हजार करोड रुपए अनुमानित खर्च आने की बात कही जा रही है। बीते कुछ दिनों से देश में जातीय आधार पर जिसकी जितनी भागीदारी उसकी उतनी हिस्सेदारी की बात उठाये जाने के बाद यह जातीय जनगणना कराई जा रही है।

मोटरसाईकिल फिसलने से सडक पर गिरे बालक को कार ने कुचला

देहरादून (संवाददाता)। मोटरसाईकिल के सडक पर फिसलने से गिरे बालक को कार ने कुचल दिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आईटी पार्क निवासी योगराज सिंह ने नेहरू कालोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने भतीजे के साथ मोटरसाईकिल से घर की तरफ जा रहा था जब वह जोगीवाला रिंग रोड पर पहुंचा तभी उसकी मोटरसाईकिल सडक पर फिसल गयी जिससे वह व उसका भतीजा सडक पर गिर गये तभी तेज गति से आ रही बुलेरो कार ने उसके सात वर्षीय भतीजे गर्वित को कुचल दिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने कार चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के नशे में हुडदंग कर रहे तीन गिरफ्तार, दो वाहन सीज

संवाददाता

देहरादून। शराब के नशे में हुडदंग मचा रहे तीन युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज किया। पुलिस ने वाहनों को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीकर हुडदंग मचाने, रैश ड्राइविंग/स्टंट ड्राइविंग करने वालों के विरूद्ध वैधानिक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। जिसके सम्बन्ध में जनपद के सभी थाना क्षेत्रों में लगातार ऐसे अभियुक्तों के विरूद्ध अभियान चलाते हुए वैधानिक कार्यवाही की जा रही है। इसी क्रम में सोशल मीडिया पर वायरल एक वीडियो जिसमे कुछ युवक शराब के नशे में कार के बोनट पर बैठकर हुडदंग मचाते हुए दिखाई दे रहे हैं का स्वतः संज्ञान लेते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा आरोपियों के विरूद्ध कठोर कार्यवाही किये जाने हेतु सम्बन्धित प्रभारी को निर्देश दिये गये। वीडियो के सम्बन्ध में जानकारी करने पर वीडियो मसूरी क्षेत्र का होने के सम्बन्ध में जानकारी मिली। वीडियो में दिख रहे वाहनों के नम्बरों से उनके मालिकों के सम्बन्ध में जानकारी करते हुए घटना में सम्मिलित तीनों युवकों को मय वाहन थाने पर बुलाया गया।

जहां तीनों को हिरासत मे लेते हुए घटना में प्रयुक्त 02 वाहनों को सीज किया गया। अभियान लगातार जारी है। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम राहुल कुमार पुत्र यशपाल सिंह निवासी खदरगढ़ जिला शामली उत्तर प्रदेश, वासु पुत्र अशोक कुमार निवासी यमुना माजरा उत्तर प्रदेश, चंद्र भाटी पुत्र करणपाल सिंह भाटी निवासी साहिबाबाद गाजियाबाद बताये।

जिप अध्यक्ष, क्षेत्र प्रमुखों का चुनाव हो आम मतदाताओं से

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड त्रिस्तरीय पंचायत संगठन ने प्रदेश के मुख्यमंत्री तथा पंचायती राज मंत्री को पत्र लिखकर क्षेत्र प्रमुख तथा जिला पंचायत अध्यक्षों का चुनाव आम जनता से कराए जाने पर तत्काल निर्णय लिए जाने की मांग की। उन्होंने कहा कि आम जनता से चुनाव होने पर खरीद फरोख्त की प्रक्रिया बंद हो जाएगी। इससे पंचायती राज व्यवस्था और मजबूत होगी।

उत्तराखंड की पंचायती राज मंत्री सतपाल महाराज अपने कार्यकाल में क्षेत्र प्रमुख तथा जिला पंचायत अध्यक्षों का चुनाव आम जनता से कराए जाने की बात कई मर्तबा कह चुके हैं।

राज्य सरकार की ओर से एक प्रस्ताव भी भारत सरकार को दिया गया है। उत्तराखंड के 12 जनपदों में त्रिस्तरीय पंचायत 2025 शुरू होने वाला है। अभी तक क्षेत्र प्रमुख तथा जिला पंचायत अध्यक्षों का चुनाव पुरानी पद्धति से होगा या नई पद्धति से इस पर कोई स्पष्टता नहीं दिख रही है। संगठन के राज्य संयोजक जगत मर्तोलिया ने कहा कि अनुच्छेद 243 (ग) के 5क में जैसा तय करे राज्य सरकार स्पष्ट लिखा हुआ है। इसलिए कुछ राज्यों में ग्राम प्रधान का चुनाव जनता से तथा कुछ राज्यों में वार्ड मेंबर द्वारा किया जाता है।

उन्होंने कहा कि अनुच्छेद के 5ख में जिला पंचायत अध्यक्ष तथा क्षेत्र प्रमुखों के चुनाव की व्यवस्था दी गई है। जिसमें क्षेत्र पंचायत तथा जिला पंचायत सदस्यों में से चुने जाने की व्यवस्था लागू गई है। उन्होंने कहा कि 5ख में भी 5क की तरह राज्य सरकारों को अधिकार दिए जाने की आवश्यकता है।

उन्होंने कहा कि पंचायती राज व्यवस्था के चुनाव प्रणाली में पारदर्शिता तथा सुधार लाने के लिए जनता के द्वारा क्षेत्र प्रमुख तथा जिला पंचायत अध्यक्षों का चुनाव कराया जाना आवश्यक है। इस पर मुख्यमंत्री तथा पंचायती राज मंत्री को तत्काल सरकार का पक्ष उत्तराखंड की जनता के सामने रखना चाहिए।

तीन बच्चों का नियम पहले सांसद, विधायकों पर हो लागू

देहरादून। संगठन ने त्रिस्तरीय पंचायत के विभिन्न पदों में चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों के लिए तीन बच्चों का नियम थोपने पर कड़ी प्रतिक्रिया जताई। उन्होंने कहा कि जब विधायक तथा सांसदों के चुनाव में बच्चों की संख्या की अनिवार्यता नहीं है तो पंचायत चुनाव में इस प्रकार का नियम बनाना लोकतंत्र का मजाक है। उन्होंने कहा कि पहले सांसद तथा विधायकों के लिए अनिवार्य की जाए। उसके बाद पंचायत में लागू किया जाए। ज्ञात रहे 25 जुलाई 2019 के बाद 3 से अधिक बच्चे वाले चुनाव नहीं लड़ सकते है। इस कानून को काला कानून बताते हुए तत्काल इस पर रोक लगाने की मांग की। इससे एक पंथ की जनसँख्या में भारी बढ़ोत्तरी होने का आशंका 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।