बृहस्पतिवार 33 साल से देहरादून का विश्वास
24 जुलाई 2025
● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 168
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

# दून वैली मेल
सांध्य दैनिक

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

# धीमा लेकिन शांतिपूर्ण मतदान

## ❑पहले चरण में 3 बजे तक 40 फीसदी मतदान

विशेष संवाददाता

देहरादून। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के लिए आज सुबह से मतदान जारी है। दो चरणों में होने वाले इस चुनाव में आज पहले चरण में 12 जिलों के 49 विकास खण्डो में मतदान हो रहा है जिसमें 17 हजार से अधिक प्रत्याशी चुनाव मैदान में है जिनके भाग्य का फैसला 26 लाख मतदाताओं द्वारा किया जा रहा है।

तमाम वाद विवादों से घिरे पंचायत चुनाव में आज सुबह मतदान शुरू हुआ तो प्रारंभिक तौर में मतदान की रफ्तार काफी धीमी रही। 10 बजे तक बमुश्किल 10 फीसदी के आसपास ही मतदान हुआ इसके बाद दोपहर 1 बजे तक मतदान में कुछ तेजी दिखाई दी और यह मतदान का प्रतिशत 27-28 फीसदी तक पहुंच गया। हैरानी की बात यह है कि चुनाव आयोग के पास 12-1 बजे तक के मतदान प्रतिशत के बारे में कोई अधिकृत जानकारी नहीं थी। मीडिया रिपोर्टो के आधार पर 12 तक 27 फीसदी के आसपास ही मतदान होने की बात कही गई। जिसमें सबसे अधिक मतदान पौड़ी में 30 प्रतिशत होने और सबसे कम चमोली में 5.25 फीसदी मतदान होने की बात सामने आई। वही उत्तरकाशी में 12 बजे तक 9.8 फीसदी, टिहरी में 12 फीसदी तथा दून में 14.35 फीसदी, नैनीताल में 28.5 फीसदी मतदान होने की संभावना है। उधम





सिंह नगर में भी ठीक-ठाक मतदान होने की खबरें हैं। समाचार लिखे जाने तक (3 बजे तक) ऑल ओवर 35 से 40 फीसदी मतदान होने की खबरें है।

खास बात यह रही कि आज सुबह से ही राज्य के अधिकांश हिस्सों में मौसम साफ रहा अकेले एक चमोली को छोड़कर। लेकिन दोपहर बाद जब मतदान प्रतिशत के बढ़ने की उम्मीद जताई जा रही

### ●दोपहर तक मौसम रहा मेहरबान, युवाओं में दिखा मतदान के प्रति उत्साह

थी, अचानक मौसम ने करवट बदल ली और राजधानी दून सहित राज्य के कई जिलों में बारिश का दौर शुरू हो गया जिससे मतदान प्रभावित होता दिखा। वर्तमान पंचायत चुनाव में युवा मतदाताओं में जरूर हर जगह उत्साह दिखाई दिया। समाचार लिखे जाने तक मतदान जारी था जो 5 बजे तक चलेगा। लेकिन इस दौरान राज्य में शांतिपूर्ण मतदान की खबरें हैं कहीं से भी कोई अप्रिय घटना की खबर नहीं है। अनुमान लगाया जा रहा है कि देर शाम तक मतदान का प्रतिशत 50 फीसदी तक पहुंच जाएगा लेकिन यह बीते चुनावों से कम ही रहने की उम्मीद है।

# अंतर्राज्जीय हथियार तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। हथियारों की तस्करी के एक बड़े नेटवर्क का खुलासा करते हुए एसटीएफ व थाना रूद्रपुर पुलिस ने एक अंतर्राज्यीय हथियार तस्कर को गिरफ्तार

### ❑8 ऑटोमैटिक पिस्टल व मैगजीन बरामद
### ❑पूर्व में लूट व हथियारों की तस्करी में जा चुका है जेल




कर लिया है। जिसके पास से आठ आटोमेटिक पिस्टल व मैगजीन बरामद हुई। आरोपी शातिर किस्म का बदमाश है जो पहले भी लूट व हथियार तस्करी मामले में जेल जा चुका है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ नवनीत सिंह भुल्लर द्वारा बताया गया कि एसटीएफ की कुमायूँ युनिट द्वारा बीती रात थाना रूद्रपुर पुलिस के साथ संयुक्त अभियान चलाते हुए एक व्यक्ति खजान सिहं पुत्र गुरूचरण सिहं निवासी बागवाला, थाना रूद्रपुर को .32 बोर की 5 पिस्टल व .30 बोर की 3 पिस्टल व एक मैगजीन के साथ गिरफ्तार किया गया है।

बताया कि पिछले कुछ समय से एसटीएफ को सूचना मिल रही थी कि आगामी पंचायती चुनाव को देखते हुए बाहरी राज्यो से अवैध हथियारों की स्मगलिंग की जा सकती है।

मामले में एसटीएफ द्वारा कड़ी मशक्कत के बाद बीती रात थाना रूद्रपुर पुलिस के साथ मिलकर से एक व्यक्ति खजान सिहं पुत्र गुरूचरण सिहं को गिरफ्तार कर लिया गया। जिसने पूछताछ में बताया कि वह पूर्व में भी जनपद उधमसिंहनगर में लूट तथा अवैध हथियार की तस्करी में जेल जा चुका है, यह अपने साथियों के साथ पिछले कुछ वर्षो से बहरानपुर, मध्यप्रदेश से सरताज नाम के व्यक्ति से जो मध्यप्रदेश में अवैध हथियारों का बड़ा तस्कर है यह हथियार लाता था तथा अपने साथियो के साथ इसने पूर्व में भी इस प्रकार की सेमी ऑटोमेटिक पिस्टल उत्तरप्रदेश व उत्तराखण्ड में सप्लाई की है इस बार भी यह खेप लाई जा रही थी जिसे एस.टी. एफ. की सक्रियता से पकड़ लिया गया।

दून वैली मेल

## संपादकीय

# जगदीप के बाद कौन?

उपराष्ट्रपति और राज्यसभा के अध्यक्ष जगदीप धनखड़ के आकस्मिक इस्तीफे के बाद सियासी हलकों में तमाम तरह की चर्चाओं का दौर जारी है। जितने मुंह उतनी वजहें इस इस्तीफे का कारण क्या है? सिर्फ कौतूहल का विषय नहीं है। इसके नि:तार्थ में देश की राजनीति का भावी भविष्य भी अहम मुद्दा है इसलिए हर कोई इसके पीछे के सच को जानना चाहता है। एक उपराष्ट्रपति और राज्यसभा के सभापति के रूप में अगर धनखड़ की कार्यशैली और वक्तव्यों पर नजर डाली जाए तो वह नेता कम बीजेपी और मोदी के अंध भक्तों की कतार में खड़े दिखते हैं जो सदन में विपक्ष को चुप कराने तथा सरकार का पक्ष लेने के लिए ही जाने जाते थे। लेकिन कई मौकों पर उनकी बेबाकी भी उनकी जुबान पर आ जाती थी और वह बड़ी दृढ़ता के साथ ऐसी बातें भी कह जाते थे जैसी बातें भाजपा का शीर्ष नेतृत्व भी सुनने का आदी नहीं है। किसानों के आंदोलन और उनकी एमएसपी की मांग को लेकर जब धनखड़ ने कृषि मंत्री शिवराज सिंह से तीखे सवाल एक सार्वजनिक कार्यक्रम में पूछ लिए गए तो कृषि मंत्री के लिए उनके सवालों का जवाब देते हुए नहीं बना था। ऐसे अन्य भी कई वाकिये है। अपने इस्तीफे से पूर्व उनके द्वारा राज्यसभा में विपक्ष द्वारा चर्चा के लिए उस प्रस्ताव को स्वीकृति दिया गया जो न्यायपालिका के भ्रष्टाचार से जुड़ा हुआ है तथा जस्टिस वर्मा जिनके आवास पर आग लगने की घटना में भारी मात्रा में करेंसी जलने के मामले में उन पर महाभियोग की कार्यवाही गतिमान है, को भी धनखड़ के इस्तीफे की अहम वजह मानी जा रही है। जो रकम जस्टिस वर्मा के आवाज पर जली वह रकम किसकी थी? 50 करोड़ की यह रकम कहां से आई इस पर अब तक स्थिति साफ नहीं हो सकी है। जस्टिस वर्मा जिनकी मान मर्यादा और कैरियर इस घटना के कारण सब कुछ दांव पर लगा हुआ है, इस रकम को अपना होने से हमेशा इनकार करते आए हैं इसे लेकर यह भी चर्चाओं में रहा है कि यह भाजपा के एक बड़े नेता की थी। जिसे सरकार अब रफा दफा करने में जुटी थी लेकिन धनखड़ ने इस पर राज्यसभा में लोक सभा से भी पहले चर्चा कराने की स्वीकृति देने का जो काम किया गया वह सरकार और भाजपा के लिए कतई भी स्वीकार्य नहीं था। इस बात को लेकर शीर्ष नेतृत्व की नाराजगी इस कदर थी की धनखड़ को तुरंत इस्तीफा देने पर मजबूर कर दिया गया। राज्यसभा में धनखड़ के कार्य काल के दिन भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा का विपक्ष के नेताओं को यह कहकर शांत कराया जाना कि आप परेशान न हो आपकी बात राज्यसभा की कार्यवाही में रिकॉर्ड नहीं होगी रिकॉर्ड सिर्फ वही होगा जो मैं कह रहा हूं। नड्डा तो राज्यसभा के अध्यक्ष नहीं है उनका सभापति की कुर्सी पर बैठे व्यक्ति की भाषा बोलना और कार्य मंत्री समिति की बैठक से नड्डा और किरण रिजजू का अनुपस्थित रहना धनखड़ का अपमान करने जैसा ही था। हो सकता है कि धनखड़ को भी इस बात की जानकारी हो गई हो कि जस्टिस वर्मा के घर आग में जली करेंसी किस भाजपा नेता की थी। इसका सच अगर सार्वजनिक हुआ तो भाजपा को इससे कितना बड़ा नुकसान हो सकता है। धनखड़ अभी खामोश है लेकिन वह अधिक समय तक शायद चुप नहीं रह पाएंगे। उनका इस्तीफे का सारा सच बहुत जल्द सामने आ जाएगा। राजनीतिक लोगों का मानना है कि अभी तो यह शुरुआत भर है इसके बाद और भी लोगों के इस्तीफों की कतार लगने वाली है। 40 सांसद व मंत्रियों के कोरे कागज पर हस्ताक्षर कर कर रख लिए जाने की भी खबर है वहीं अब सवालों से चौतरफा घिरी केंद्र सरकार के लिए एक और बुरी खबर है कि चंद्रबाबू नायडू कई मुद्दों पर विरोध को लेकर राहुल गांधी के साथ खड़े नजर आ रहे हैं। जो सरकार को परेशान करने वाली स्थिति है।

## नागरिक सुरक्षा विभाग का पांच दिवसीय शिविर

# बिना स्ट्रेचर के मरीज को कैसे अस्पताल पहुंचायें, की दी ट्रेनिंग

संवाददाता

देहरादून। नागरिक सुरक्षा विभाग के पांच दिवसीय शिविर के तीसरे दिन बिना स्ट्रेचर के मरीज को कैसे अस्पताल पहुंचायें की ट्रेनिंग दी गयी।

आज यहां नारी शिल्प मंदिर स्कूल में नागरिक सुरक्षा विभाग के पांच दिवसीय चिकित्सा शिविर के तीसरे दिन मास्टर ट्रेनर आभा शर्मा ने छात्राओं व वार्डन को जागरूक करते मास्टर ट्रेनर ने बताया कि बिना स्ट्रेचर के भी कैसे बंबो बास से चादर द्वारा कैसे स्ट्रेचर बना कर आपदा के पीड़ितों को व बीमार रोगी को अस्पताल पहुंचाया जाता है। इसका विस्तार से विवरण थ्योरी व प्रेक्टिकल के द्वारा भी समझाया गया।

उन्होंने बताया कि किस प्रकार हम डूबते हुए व्यक्ति को बचाने के लिए बिना ट्यूब या अन्य उपकरण के कैसे डूबते व्यक्ति की जान बचाई जाए। इसके बारे में उन्होंने प्रेक्टिकल द्वारा बताया कि कैसे हम कोल्ड्रिंक्स की बोतलों को

रस्सी से बांध कर अपनी कमर में बांध कर हम दूसरे के जीवन को बचा सकते है। वहीं दीपक मास्टर ट्रेनर द्वारा छात्राओं व वार्डन को सायरन बजाने की विद्या के बारे में विस्तार से बताकर इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डाला।

कैंप तीसरे दिन भी नागरिक सुरक्षा के उपनियंत्रक एस के साहू के मार्गदर्शन और उनके सयोंजन में सुचारु रूप से चल रहा है। उन्होंने जानकारी देते हुए छात्राओं व वार्डन को बताया कि कल उनको अग्नि सुरक्षा के विषय में मास्टर ट्रेनर जागरूक करेंगे। वहीं कैसे राहत पंहुचाई जा सकती है इसकी उपयोगिता के बारे में बताया जाएगा।

इस अवसर पर ममता नागर, राहुल सोनकर, अमित वर्मा, चन्द्र मोहन अरोड़ा, कुलदीप सिंह, तनवीर सिंह, राघव दुआ, राकेश कुमार, राम मैठानी, डी सी बुडलाकोटी, शीला श्रीवास्तव, लाल बहादुर सिंह व स्कूली छात्राओं द्वारा भाग लिया।

## शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश कोतवाली पुलिस ने आईडीपीएल फुटबॉल ग्राउंड के पास एक व्यक्ति को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 42 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम पवन कुमार पुत्र जय सिंह निवासी बसंत विहार कालोनी श्यामपुर बताया।

## चौकी के अन्दर इंजार्च से अभद्रता करते हुए मोबाइल तोडा

संवाददाता

देहरादून। मारपीट के मामले पर चौकी बुलाने पर आरोपी ने चौकी प्रभारी से अभद्रता करते हुए उसके हाथ से मोबाइल छीनकर तोड दिया। पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जुगल किशोर निवासी गंगोल, पंडितवाड़ी द्वारा चौकी सर्किट हाउस पर गौरव धीमान निवासी गंगोल पंडितवाड़ी के विरूद्ध गाड़ी खड़ी करने को लेकर हुये विवाद में गौरव धीमान द्वारा रात्रि में उनके घर के शीशे तोड़ने के सम्बन्ध में दिये गये प्रार्थना पत्र पर चौकी प्रभारी सर्किट हाउस मोहन सिंह नेगी द्वारा गौरव धीमान को आवश्यक पूछताछ हेतु चौकी पर बुलाया गया था। गौरव धीमान अपनी माता श्रीमती इन्दु धीमान तथा बहन काजल धीमान के साथ चौकी पर आया। चौकी पर गौरव धीमान से घटना के संबंध में पूछताछ के दौरान उसकी बहन काजल धीमान व अन्य परिजनों द्वारा पुलिस कर्मियों के साथ अभद्रता की गई तथा चौकी प्रभारी मोहन सिंह नेगी के हाथ से उनका मोबाइल फोन छीनकर जमीन पर पटक दिया। घटना के संबंध में चौकी प्रभारी सर्किट हाउस द्वारा उक्त व्यक्तियों के विरूद्ध मुकदमा दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही की जा रही है।

# शांतिपूर्ण मतदान कराने के लिए एसएसपी पहुँचे सुदूर बूथों तक

हमारे संवाददाता

नैनीताल। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के मद्देनजर आज वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रहलाद नारायण मीणा द्वारा प्राइमरी पाठशाला सतबुंगा (ब्लॉक धारी), प्राथमिक विद्यालय लेतीबंगा मुक्तेश्वर तथा प्राइमरी विघालय चोरलेख में स्थित मतदान बूथों का स्थलीय निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था, मतदान प्रक्रिया एवं पुलिस बल की तैनाती का गहनता से जायजा लिया गया।

निरीक्षण के दौरान एसएसपी द्वारा मतदान केंद्रों की संवेदनशीलता के अनुसार सुरक्षा बल की तैनाती की समीक्षा की गई। महिला मतदान कर्मियों और मतदाताओं की सुविधा एवं सुरक्षा पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए गए। आपातकालीन प्रतिक्रिया और गश्त प्रणाली की प्रभाव शीलता की भी जांच की गई। इसके अतिरिक्त मौके पर तैनात पुलिस अधिकारियों/कर्मचारियों का मनोबल बढ़ाते हुए कर्तव्यनिष्ठा और निष्पक्षता से कार्य करने की प्रेरणा दी एवं आम जनमानस को नैनीताल पुलिस की चाक-चौबंद व्यवस्था का भरोसा दिलाया।

इसी क्रम में पुलिस अधीक्षक नगर, प्रकाश चंद्र आर्य द्वारा बेतालघाट क्षेत्र के विभिन्न मतदान केंद्रों का निरीक्षण कर सुरक्षा प्रबंधों की समीक्षा की गई। एसपी क्राइम/यातायात डॉ. जगदीश चंद्र द्वारा ओखलकांडा क्षेत्र के विभिन्न मतदान केन्द्रों का भ्रमण कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया गया। वहीं पुलिस उपाधीक्षक हल्द्वानी, नितिन लोहनी द्वारा मुक्तेश्वर क्षेत्र अंतर्गत परोड़ा, सुनकिया आदि मतदान केंद्रों का भ्रमण कर सुरक्षा व्यवस्थाओं की निगरानी की गई। निरीक्षण के दौरान मतदान स्थल की सुरक्षा, पुलिस व्यवस्था व मतदान प्रक्रिया की निगरानी सुनिश्चित करने हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहने को कहा गया।

इसके अतिरिक्त चुनाव सुरक्षा के तहत बेतालघाट व रामगढ़ स्थित स्ट्रॉन्ग रूम का बीडीएस टीम द्वारा डॉग स्क्वॉड के साथ सुरक्षा निरीक्षण किया गया। स्ट्रॉन्ग रूम की सुरक्षा सुनिश्चित करने हेतु टीम द्वारा चप्पे-चप्पे की सघन जांच की गई। चुनाव के दौरान लगातार सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया जा रहा है ताकि प्रक्रिया पूर्णत: सुरक्षित एवं निष्पक्ष बनी रहे।

# कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने किया मतदान

अल्मोड़ा (सं)। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने अल्मोडा के सोमेश्वर में मतदान किया। आज यहां कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने सुबह अल्मोड़ा जनपद के सोमेश्वर में मतदान किया। इस अवसर पर उन्होंने मतदाताओं से अनिवार्य रूप से मतदान करने की अपील भी थी। आज सुबह मतदान शुरू होने के साथ ही कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या सोमेश्वर के शहीद बिशन सिंह बोरा अटल उत्कृष्ट राजकीय इंटर कॉलेज स्थित अपने बूथ पर पहुंची। यहां उन्होंने लाइन में लगकर मताधिकार का प्रयोग किया। मतदान के उपरांत कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने सभी मतदाताओं से अपील करते हुए कहा कि चुनाव लोकतंत्र का सबसे बड़ा पर्व है इसलिए हर किसी को आज के दिन सबसे पहले मताधिकार का प्रयोग करना चाहिए। उन्होंने कहा कि स्वस्थ लोकतंत्र का निर्माण जागरूक मतदाताओं की सहभागिता से ही संभव होता है।

# महिलाओं के लिए जरूरी हैं ये 5 प्रकार के हील्स फुटवियर्स

हील्स फुटवियर्स महिलाओं के फैशन का अहम हिस्सा है। ये न केवल आपके लुक को खास बनाते हैं, बल्कि इन्हें पहनकर चलना भी आसान हो जाता है। आजकल बाजार में कई तरह की हील्स उपलब्ध हैं, जिनमें ब्लॉक हील्स, वेज हील्स, प्लेटफॉर्म हील्स, स्पूल हील्स और किटन हील्स शामिल हैं। इस लेख में हम आपको इन सभी हील्स के बारे में विस्तार से बताने जा रहे हैं ताकि आप अपनी पसंद और जरूरत के अनुसार चुन सकें।

ब्लॉक हील्स : ब्लॉक हील्स मोटे आधार वाली होती हैं, जो चलने में आरामदायक होती हैं। ये हील्स रोजमर्रा के उपयोग के लिए बेहतरीन विकल्प हैं क्योंकि इनसे पैरों में दर्द नहीं होता और इनका संतुलन भी अच्छा रहता है। ब्लॉक हील्स को किसी भी प्रकार के कपड़े के साथ पहना जा सकता है, चाहे वह जींस हो या साड़ी। इनका मुख्य फायदा यह है कि ये लंबे समय तक पहनने पर भी आरामदायक महसूस होती हैं।

वेजीस हील्स : वेज हील्स पूरी एड़ी को सपोर्ट करती हैं, जिससे चलने में कोई दिक्कत नहीं होती है। ये हील्स रोजमर्रा के उपयोग के लिए बहुत अच्छी होती हैं क्योंकि इनसे पैरों में दर्द नहीं होता और इनका संतुलन भी अच्छा रहता है। वेज हील्स को किसी भी प्रकार के कपड़े के साथ पहना जा सकता है, चाहे वह जींस हो या साड़ी। इनका मुख्य फायदा यह है कि ये लंबे समय तक पहनने पर भी आरामदायक महसूस होती हैं।

प्लेटफॉर्म हील्स : प्लेटफॉर्म हील्स का आधार भी मोटा होता है, जिससे इन्हें पहनकर चलना आसान हो जाता है। ये हील्स खास मौकों पर पहनी जाती हैं जैसे पार्टी या शादी-ब्याह में। प्लेटफॉर्म हील्स का डिजाइन ऐसा होता है कि ये आपके पैरों को लंबा दिखाती हैं और आपके लुक को खास बनाती हैं। इनका मुख्य आकर्षण उनका मोटा आधार होता है, जो इन्हें बेहद आकर्षक बनाता है। इनसे चलने में आरामदायक महसूस होता है।

स्पूल हील्स : स्पूल हील्स पतले आधार वाली होती हैं, लेकिन इनका आकार गोल होता है, जिससे चलने में कोई दिक्कत नहीं होती है। ये हील्स रोजमर्रा के उपयोग के लिए बहुत अच्छी होती हैं क्योंकि इनसे पैरों में दर्द नहीं होता और इनका संतुलन भी अच्छा रहता है। स्पूल हील्स को किसी भी प्रकार के कपड़े के साथ पहना जा सकता है, चाहे वह जींस हो या साड़ी। इनका मुख्य आकर्षण उनका गोल आधार होता है।

किटन हील्स : किटन हील्स छोटी लेकिन स्टाइलिश होती हैं, जिन्हें रोजमर्रा के उपयोग या खास मौकों पर पहना जा सकता है। इनसे चलना आसान होता है और ये आपके लुक को खास बनाती हैं। किटन हील्स का डिजाइन ऐसा होता है कि ये आपके पैरों को लंबा दिखाती हैं और आपके लुक को खास बनाती हैं। इनका मुख्य आकर्षण उनका छोटा लेकिन आकर्षक आधार होता है, जो इन्हें बेहद सुंदर बनाता है।( आरएनएस)

# क्या सेलरी खाने से मिलती है नकारात्मक कैलोरी? जानिए सच्चाई

सेलरी एक पौष्टिक हरी सब्जी है, जिसमें विटामिन, फाइबर और पोटैसियम होते हैं। इससे जुड़ी एक आम धारणा है कि इसमें इतनी कम कैलोरी होती है कि इसे खाने से शरीर को नकारात्मक कैलोरी मिलती है। यह माना जाता है कि सेलरी खाने से शरीर की बहुत ज्यादा ऊर्जा खर्च होती है। इस लेख में हम इस मिथक की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वाकई ऐसा होता है। साथ ही सेलरी के स्वास्थ्य लाभों पर भी चर्चा करेंगे। सेलरी की एक डंडी में लगभग 5-10 कैलोरी होती हैं, जो कि बहुत कम है। यह सच है कि सेलरी खाने से शरीर को थोड़ी-सी ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है। हालांकि, यह मात्रा इतनी कम है कि इसे नकारात्मक कैलोरी नहीं कहा जा सकता। इसका मतलब यह नहीं कि इसे खाने से वजन घटता है या कोई जादुई प्रभाव होता है। वजन घटाने के लिए संतुलित डाइट और नियमित एक्सरसाइज भी जरूरी है।

वजन घटाने का सही तरीका

वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी चीज है संतुलित डाइट और नियमित एक्सरसाइज। इसके लिए केवल सेलरी खाने पर निर्भर रहना सही नहीं है। आपको अपने खान-पान में अलग-अलग प्रकार की सब्जियां, फल, प्रोटीन और अनाज शामिल करने चाहिए, ताकि आपका शरीर सभी जरूरी पोषक तत्व प्राप्त कर सके। इसके साथ नियमित एक्सरसाइज करने से आपका चयापचय बेहतर होगा और वजन घटाने में मदद मिलेगी। वजन घटाने के लिए संतुलित डाइट और एक्सरसाइज का मेल ही सही रास्ता है।

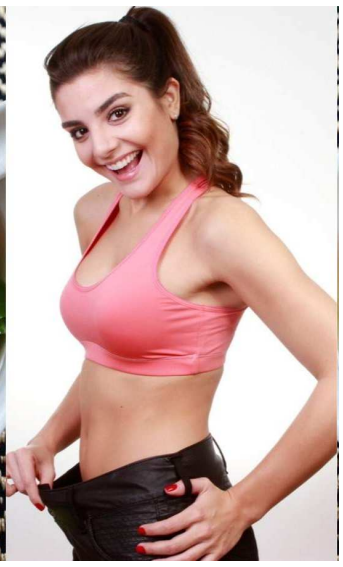
अन्य सब्जियां खाने का महत्व

सेलरी के साथ-साथ अन्य सब्जियां भी आपकी खुराक का हिस्सा होनी चाहिए। पालक, गाजर, टमाटर और ब्रोकली जैसी सब्जियां न केवल सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं, बल्कि इनमें भी कम कैलोरी होती हैं। इनका सेवन करने से सभी जरूरी विटामिन और मिनरल मिलते हैं, जो आपके शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। इसलिए, केवल सेलरी पर निर्भर रहना सही नहीं होगा, बल्कि विविधता से भरी खुराक अपनाना ज्यादा लाभदायक होगा।

पाचन क्रिया पर प्रभाव

सेलरी खाने से पाचन क्रिया पर अच्छा असर पड़ता है, क्योंकि इसमें फाइबर होता है। यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है। फाइबर खाने से पेट भरा हुआ महसूस करता है, जिससे आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं और वजन नियंत्रित रख सकते हैं। हालांकि, यह कहना गलत होगा कि केवल सेलरी खाने से ही वजन घटता है। स्वस्थ डाइट और जीवनशैली अपनाना जरूरी है, ताकि आप सेहतमंद रह सकें और वजन भी घटा सकें।( आरएनएस)

# हैल्दी सूप से पाएं परफेक्ट फिगर



आप अपने खाने में हर रोज सूप को शामिल करें। इससे आप रहेंगी स्लिम और फिट एण्ड फाइन। आप अपनी डाइट में सूप शामिल करने से जरूरी रेशों की पूर्ति होती है। वयस्क को अपनी डाइट में कम से कम 2 बडे कप सूप रोज शामिल करना चाहिए। सर्दियों में हौट और गरमियों में कोल्ड सूप का लुत्फ उठाएं।

अगर आपको किसी खास अवसर के लिए वजन घटाना हो, तो कुछ समय तक सिर्फ सूप ही पिएं। तरह-तरह के सूप की जगह खासतौर पर पत्तागोभी का सूप पिएं, तो जल्दी फायदा होगा। अगर आप पैकेट वाले मिक्स वेजिटेबल सूप या चिकन सूप में भी पत्तागोभी डालना चाहें, तो डाल सकती हैं। सूप में सब्जियों के छिलके और दाल आदि डालें और उसमें जीरे का तडका लगाएं। बच्चों को यह सूप परोसते वक्त ऊपर से मक्खन डालें।

वेजीटेबल सूप बॉडी में पानी के संतुलन को बनाए रखता है और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। सर्दियों में चिकन सूप पिएं, इससे सरदी-जुकाम से दूर रहने में मदद मिलेगी। चिकन पैकेट सूप बनाते वक्त इसमें उबला चिकन और फ्रैश चिकन स्टॉक यूज कर सकती हैं।

वेट घटाने में सूप कारगर है। सूप से जरूरत की सारी पौष्टिकता भी मिल जाती है।

चिकन और वेजिटेबल सूप, गसपैचो, रेवियोली सूप लंच या डिनर लें, आपको खाना खाने की जरूरत नहीं होगी। इससे प्रोटीन, एनर्जी, कार्बोहाइड्रेट और सभी तरह की पौष्टिकता मिल जाएगी। सूप से पेट बहुत भरा-भरा भी नहीं महसूस होता। जो लोग कम कैलोरीयुक्त फूड खाना चाहते हैं, वे दिन में 2 वक्त सूप पिएं। कैलोरी, फैट कम और फाइबर भरपूर मिलेगा, जिससे आप स्लिम रह सकती हैं।

# जल्दी मौत का कारण बन सकती है ज्यादा सोने की आदत!

आपने अक्सर सुना होगा कि कम सोना सेहत के लिए हानिकारक है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि अधिक सोना भी सेहत के लिए उतना ही हानिकारक है। ना केवल शारीरिक बल्कि मानसिक सेहत पर भी हमें ज्यादा सोने के नुकनास झेलने पड़ते हैं। अगर आप रोज 7-8 घंटे से ज्यादा सोते हैं तो आपको कई तरह की समस्याओं और बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। आइए, इनमें से ही कुछ बीमारियों पर एक नजर डालते हैं... कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में हुई एक स्टडी में सामने आया है कि जो लोग हर रोज 9-10 घंटे सोते हैं, उन्हें भी नींद से जुड़ी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। साथ ही जो लोग 7 घंटे से कम सोते हैं उन्हें भी कई हेल्थ प्रॉब्लम्स के साथ सुबह तरोताजा होकर ना उठ पाने की समस्या का सामना करना पड़ता है।13 वर्ष पुराने एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग बहुत अधिक सोते हैं, उनमें कम उम्र में मौत का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको इस आदत के साथ ही डायबिटीज या हर्ट डिजीज भी है तो यह खतरा और अधिक बढ़ जाता है।स्टडी में सामने आया कि जो महिलाएं हर रोज 9 से 11 घंटे सोती हैं, उनमें8 घंटे सोने वाली महिलाओं की तुलना में कोरॉनरी हर्टडिजीज होने का खतरा कहीं अधिक बढ़ जाता है। हालांकि इसका कारण अभी तक सामने नहीं आ पाया है। यह स्टडी 72 हजार महिलाओं पर की गई।तय समस से अधिक सोनेवाले लोगों में सिरदर्द की शिकायत अक्सर बनी रहती है। ऐसा ब्रेन के न्यूरोट्रांसमीटर के प्रभावित होने से होता है। जो लोग दिन में अधिक सोते हैं, उनमें यह समस्या रात में सोनेवाले लोगों की तुलना में अधिक होती है।एक अध्ययन में यह बात सामने आई कि जो लोग हर दिन 9-10 घंटे या इससे भी अधिक सोते हैं, उनमें इस आदत के लगातार 6 साल तक बने रहने पर मोटापे से ग्रसित होने की संभावना 21 प्रतिशत तक अधिक होती है, उन लोगों की तुलना में जो 6 से 8 घंटे सोते हैं।सेहत से जुड़े कई अध्ययनों में यह बात सामने आ चुकी है कि अधिक सोने पर भी डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। द अमेरिकन डायबिटीज में पब्लिश हुई एक स्टडी में कहा गया है कि जो लोग अधिक समय तक सोते रहना चाहते हैं, जिनमें बेड से ना उठने की इच्छा बहुत तीव्र होती है, ऐसे लोगों में टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बहुत अधिक होता है।हालांकि अनिद्रा की शिकायत आमतौर पर अवसाद से संबंधित होती है।

# रोज 8 ग्लास पानी पीना है जरूरी, जानें इस बात में है कितनी सच्चाई

माना जाता है कि सभी को रोज 8 ग्लास पानी जरूर पीना चाहिए, इससे बॉडी हाइड्रेट बनी रहती है और शरीर में पानी की कमी से होने वाली परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता। लेकिन क्या सच में हम सभी को हर दिन आठ ग्लास पानी पीना जरूरी है? चलिए जानते हैं इस बात में कितना दम है।

साल 1945 में अमेरिका में फूड ऐंड न्यूट्रिशन बोर्ड द्वारा लोगों को रोजाना करीब 2.5 लीटर पानी पीने की सलाह दी गई थी। इस बात को आज तक फॉलो किया जाता है और न सिर्फ यूएस बल्कि दुनियाभर में।

हालांकि, यह बात कम ही लोग जानते हैं कि इस पॉप्युलर आइडिया के साथ एक और बात को हाइलाइट किया गया था। वह बात थी कि व्यक्ति को 2.5 लीटर लिक्विड इनटेक रखना चाहिए लेकिन इसका बड़ा हिस्सा लोगों को उनकी डेली डायट जिसमें सब्जियां, जूस, फ्रूट्स शामिल होते हैं उससे मिल जाता है।

रोजाना किसी व्यक्ति को कितना पानी पीना चाहिए यह उसकी लाइफस्टाइल, फूड हैबिट्स आदि पर निर्भर करता है। इसके अनुसार ही पानी का इनटेक घटाया या बढ़ाया जाना चाहिए। ऐसे लोग जो ज्यादा वर्कआउट व एक्सर्साइज करते हैं उनके लिए रोजाना 2.5 लीटर पानी काफी नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि इन ऐक्टिविटीज से ज्यादा पसीना आता है जो शरीर में मौजूद हाइड्रेशन लेवल को कम करता है। ऐसे में उन्हें एक्सर्साइज नहीं करने वाले लोगों के मुकाबले ज्यादा पानी पीना चाहिए।

# साइबर क्राइम के तौर-तरीकों में भी बदलाव

कुमार समीर

समय के साथ साइबर क्राइम करने वालों ने अपने तौर-तरीकों में भी बदलाव किया है। कहा तो यहां तक जाने लगा है कि इससे कोई नहीं बच सकता। चाहे किसी ने चूक की हो या नहीं। इसकी पहुंच का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि इन लोगों ने साइबर क्राइम पुलिस तक को नहीं छोड़ा है। इन लोगों का दुस्साहस देखें कि जूनागढ़ साइबर क्राइम पुलिस की ईमेल आईडी हैक कर बैंक में फ्रीज रकम को अनफ्रीज करने तक की कोशिश की गई। हालांकि इस धोखाधड़ी की योजना तब फेल हो गई जब ईमेल में विषय (सब्जेक्ट) वाला स्थान खाली मिला जिससे बैंक को शक हुआ और उन्होंने तुरंत पुलिस को सूचित किया। गनीमत रही कि एक छोटी सी चूक के कारण अपराधी पकड़ में आ गया लेकिन ऐसे कई मामले हैं, जिनमें साइबर क्राइम करने वाले सफल रहे हैं। ताजा मामला देश की राजधानी दिल्ली से सटे नोएडा का है। यहां फर्जी ईमेल आईडी के जरिए एक अस्पताल के कर्मचारी ने दिल्ली नगर निगम से कैशलेस इलाज के 74.9० लाख रु पये अस्पताल के अकाउंट में डलवाने की बजाय अपने अकाउंट में डलवा लिए। मामला साइबर क्राइम पुलिस के पास है, और वह इसकी जांच कर रही है।

ये दो मामले तो बानगी हैं, लेकिन अगर करोड़ों अकाउंट्स के पासवर्ड चोरी कर लिया जाए तो फिर क्या स्थिति होगी, इसका अंदाजा लगाने भर से सिहरन पैदा होने लगेगी कि कहीं हमारे अकाउंट्स का पासवर्ड भी चोरी न हो गया हो। जी हां, इस तरह का एक बड़े डेटा लीक का नया मामला सामने आया है। इसमें लगभग 16०० करोड़ पासवर्ड के लीक होने की बात है, और इसने इसे इतिहास के सबसे बड़े डेटा लीक में से एक बना दिया है। साइबर न्यूज और फोर्ब्स की रिपोर्ट के मुताबिक, इस लीक की वजह से लाखों यूजर्स का पर्सनल डेटा अब रिस्क पर है। इन पासवर्ड्स की मदद से साइबर अपराधी यूजर्स की निजी जानकारी, फोटो, वीडियो और दूसरी जानकारी चुरा सकते हैं यानी फिशिंग स्कैम, डेटा चोरी और अकाउंट्स हैकिंग का खतरा हो सकता है। इस डेटा की मदद से साइबर अपराध के जोखिम कई गुना बढ़ सकते हैं। रिसर्चर्स ने इस डेटाबेस को खंगाला है, और इसके 3० डेटासेट की जांच की है। उन्हें करीब 35० करोड़ रिकार्ड मिले हैं, जिनमें कॉरपोरेट और डवलपर प्लेटफार्म, वीपीएन लॉगिंग और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के यूजर्स के क्रेडेंशियल शामिल हैं। यह डेटा 2०25 की शुरुआत से लेकर आज तक का है। रिसर्चर्स का दावा है कि ऑनलाइन लीक हुआ यह डेटा साधारण नहीं है। सिक्योरिटी रिसर्चर्स का भी कहना है कि यह इंटरनेट पर पड़ा पुराना डेटा नहीं है। ज्यादातर डेटा नया है जिन्हें..मैलवेयर के जरिए इकठ्ठा किया गया है। यह मैलवेयर प्रोग्राम लोगों का डेटा चुपके से चुराता है। चोरी के इस डेटा में यूजरनेम और पासवर्ड होते हैं, जिन्हें मैलवेयर यूजर्स के फोन से चुराकर हैकर को भेजता है। हैकर्स इस डेटा का सीधे इस्तेमाल कर सकते हैं, या फिर इन्हें डार्क वेब फोरम पर बेच सकते हैं।

रिपोर्ट्स की मानें तो लीक हुए डेटा में यूजर्स की डिटेल्स इनफार्मेशन हैं, जो अलग-अलग सर्विसेस के लिए हैं। इनमें यूजर्स के ईमेल से लेकर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स जैसे फेसबुक, गूगल और टेलीग्राम तक की डिटेल्स हैं। यहां तक कि इनमें..पर डवलपर्स की अकाउंट्स डिटेल्स और कुछ सरकारी पोर्टल्स की भी जानकारी है। ज्यादातर जानकारी को एक फॉर्मेट में आर्गेनाइज किया गया है, जिसमें वेबसाइट लिंक, इसके बाद यूजरनेम और पासवर्ड लिखा है। इसकी वजह से साइबर अटैकर्स के लिए इनका इस्तेमाल आसान हो जाता है। एक्सपर्ट्स इस लीक को ग्लोबल साइबर क्राइम का ब्ल्यूप्रिंट बता रहे हैं। इसे देखते हुए ही गूगल ने अपने यूजर्स को सलाह तक दे डाली है। गूगल ने अपने यूजर्स को 2-फैक्टर आथेंटिकेशन..एक्टिव करने की सलाह दी है। साथ ही, उसने अपने यूजर्स को पासवर्ड्स अपडेट करने को भी कहा है। गूगल का यूजर्स को यह भी कहना है कि उन्हें अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स की बेहतर सुरक्षा के लिए ..फीचर का यूज करना चाहिए। पासकी से लॉगइन के लिए बायोमेट्रिक आथेंटिकेशन की जरूरत होती है, जिससे यह डबल सेफ्टी प्रदान करता है यानी आपको तुरंत ही अपना पासवर्ड बदल देना चाहिए। इसके अलावा अपने अकाउंट्स के लिए टू फेक्टर आथेंटिकेशन भी ऑन कर लें और पासवर्ड मैसेज का इस्तेमाल भी करें।


## 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


# मांसाहारियों की तुलना में शाकाहारियों को होती है सफल होने की ज्यादा इच्छा, अध्ययन में खुलासा

हमारी खान-पान की आदतें हमारे स्वास्थ्य पर असर डालती हैं, मूड को बेहतर बनाती हैं और यहां तक कि वजन को भी नियंत्रित रखती हैं। हालांकि, किसी ने नहीं सोचा होगा कि भोजन और सफलता का भी कोई संबंध हो सकता है। सफल होना तो हर कोई चाहता है। हालांकि, एक नए अध्ययन में कहा गया है कि शाकाहारी लोगों को मांसाहारियों की तुलना में ज्यादा ताकत और सफलता चाहिए होती है।

यह अध्ययन अमेरिका और पोलैंड के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया है, जिसे पीएलओएस वन पत्रिका में प्रकाशित किया गया था। इसका नेतृत्व पोलैंड के एसडब्ल्यूपीएस विश्वविद्यालय के प्रोफेसर जॉन नेजलेक ने किया है। इससे पता चला है कि शाकाहारी लोग मांसाहारी लोगों की तुलना में सत्ता और उपलब्धियों के ज्यादा लालची होते हैं। इस शोध के नतीजे शाकाहारियों की छवि को उलटने का काम कर रहे हैं और उससे विपरीत साक्ष्य दे रहे हैं।

इस शोध के लिए 3 अलग-अलग अध्ययन किए गए थे, जिनमें 3,7०० से अधिक वयस्कों की जांच की गई थी। इनमें से एक अध्ययन अमेरिका में हुआ था, वहीं 2 पोलैंड में किए गए थे। अमेरिकी अध्ययन में 514 शाकाहारी और 54० मांसाहारी लोग शामिल थे। पोलिश वाले पहले अध्ययन में 636 प्रतिभागी थे, जिनमें से लगभग 47 प्रतिशत शाकाहारी थे। वहीं, दूसरे अध्ययन में 2,1०2 प्रतिभागी थे, जिनमें से लगभग 3.4 प्रतिशत शाकाहारी थे।

प्रतिभागियों से एक मनोवैज्ञानिक ढांचे का उपयोग करते हुए उनके बुनियादी मानवीय मूल्यों से जुड़े सवाल पूछे गए थे। यह मानव व्यवहार को संचालित करने वाले 1० प्रमुख मूल्यों को मापता है, जिसमें लोगों और प्रकृति की देखभाल से लेकर दूसरों पर नियंत्रण की इच्छा तक शामिल है। अधिकांश मूल्यों के लिए तीनों अध्ययनों में नतीजे काफी हद तक एक जैसे थे। हालांकि, शोधकर्ताओं ने इसके दौरान कुछ सांस्कृतिक अंतर भी पाए।

मांसाहारी लोगों की तुलना में शाकाहारियों ने परोपकार, सुरक्षा (स्थिरता और सुरक्षा की इच्छा) और अनुरूपता (सामाजिक मानदंडों का पालन करना) जैसे मूल्यों पर कम अंक प्राप्त किए। सबसे ज्यादा चौंकाने वाली बात यह थी कि शाकाहारियों का शक्ति और उपलब्धि के साथ गहरा संबंध पाया गया था। सभी अध्ययनों में शाकाहारियों ने इन मूल्यों को मांसाहारी लोगों की तुलना में ज्यादा अहम माना। अध्ययन में कहा गया, शाकाहारी मांस खाने वालों की तुलना में अधिक मर्दाना होते हैं।

मर्दाना से शोधकर्ताओं का मतलब था कि वे ताकत और सफलता जैसे मूल्यों को ज्यादा महत्व देते हैं, जो पारंपरिक मर्दाना गुणों में गिने जाते हैं। शाकाहारियों को अनुरूपता की बहुत कम चिंता थी, जो दूसरों को परेशान करने या सामाजिक मानदंडों का उल्लंघन करने वाला मूल्य है। यह नतीजे उन देशों के लिए उपयुक्त हैं, जिनमें शाकाहारी अल्पसंख्यक बने हुए हैं। इसके नतीजे भारत के लोगों के लिए सही नहीं हैं, क्योंकि यहां ज्यादातर लोग शाकाहारी हैं।

अध्ययन से यह भी सामने आया कि पश्चिमी देशों के शाकाहारी लोग परंपराओं को कम महत्व देते हैं। उनके मन में संस्कृति या धर्म द्वारा दिए गए रीति-रिवाजों और विचारों के प्रति सम्मान नहीं था।

## शब्द सामर्थ्य

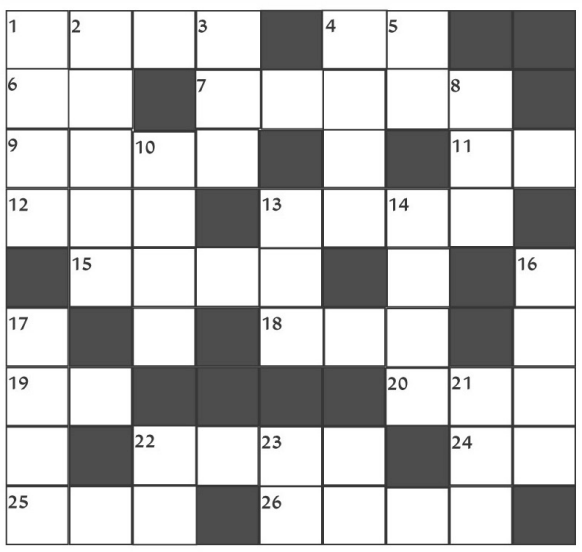
(भागवत साहू)

**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।



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

# अनुष्का शेट्टी की घाटी के लिए करना होगा लंबा इंतजार!

दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री अनुष्का शेट्टी काफी समय से अपनी आगामी फिल्म घाटी को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। इस फिल्म के निर्देशन की कमान कृष जगरलामुदी ने संभाली है। अब रिलीज से पहले निर्माताओं ने घाटी की रिलीज टाल दी है। निर्माताओं ने एक बयान जारी कर इसकी पुष्टि की है। इस फिल्म के लिए आपको थोड़ा और इंतजार करना पड़ेगा।

निर्माताओं ने लिखा, सिनेमा एक बहती नदी है... कभी ये आगे बढ़ती है तो कभी गहराई समेटती है। घाटी सिर्फ एक फिल्म नहीं है, ये पहाड़ों की गूंज है, एक हवा, पत्थर और मिट्टी से उकेरी गई एक कहानी। हर दृश्य को सम्मान देने के लिए हमने इसकी उड़ान को थोड़ा और अपने सीने से लगाए रखने का निर्णय लिया है। हमें यकीन है कि यह इंतजार इस अनुभव को और समृद्ध अविस्मरणीय बना देगा।

फिलहाल निर्माताओं ने घाटी की नई रिलीज तारीख का ऐलान नहीं किया है। निर्माताओं ने विश्वास जताया है कि यह फिल्म अनुष्का के करियर में मील का पत्थर साबित होगी। बाहुबली के बाद यह अनुष्का की दूसरी एक पैन-इंडिया फिल्म है, जिसे हिंदी समेत तेलुगु, तमिल, मलयालम और कन्नड़ भाषाओं में रिलीज किया जाएगा। बता दें कि अनुष्का के अलावा अभिनेता विक्रम प्रभु भी इस फिल्म में अहम भूमिका निभा रहे हैं।

# ऋषभ शेट्टी के जन्मदिन पर प्रशंसकों को तोहफा!

अभिनेता, निर्माता और निर्देशक ऋषभ शेट्टी पिछले काफी समय से फिल्म कांतारा- चैप्टर 1 को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म से उनका नया पोस्टर सामने आया है, जिसमें उनका खतरनाक अवतार देखने को मिल रहा है। ऋषभ के जन्मदिन के अवसर पर यह तोहफा प्रशंसकों को मिला है, जिसके बाद फिल्म को लेकर उत्साह और बढ़ गया है। बताया जा रहा है कि इस बार ऋषभ का पहले से कहीं ज्यादा खूंखार अवतार देखने को मिलेगा।

फिल्म की प्रोडक्शन कंपनी होम्बले फिल्म्स ने पोस्टर साझा कर लिखा, जहां किंवदंतियां जन्म लेती हैं और जंगली जानवरों की दहाड़ गूंजती है। कांतारा- लाखों लोगों को प्रभावित करने वाली एक शानदार फिल्म का प्रीक्वल। इस किंवदंती के पीछे की अग्रणी शक्ति ऋषभ शेट्टी को जन्मदिन की शुभकामनाएं। बहुप्रतीक्षित प्रीक्वल 2 अक्टूबर, 2025 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में धूम मचाएगा। ऋषभ को देख तो लग रहा है कि वह एक बार फिर सिनेमाघरों में जोरदार दहाड़ लगाने वाले हैं।

साल 2022 में कन्नड़ फिल्म कांतारा रिलीज हुई थी। लोक कथा को आधार बनाकर ग्रामीण परिवेश की इस कहानी ने देशभर के दर्शकों का दिल जीत लिया। कम बजट में बनी इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर जमकर कमाई की थी। इस फिल्म को बनाने वाले ऋषभ ही हैं, जिन्होंने मुख्य किरदार भी फिल्म में निभाया और देशभर के दर्शकों को अपना मुरीद बना लिया। ऋषभ के प्रशंसकों का मानना है कि प्रीक्वल भी पिछली फिल्म की तरह ब्लॉकबस्टर होगा।

# फुलेरा में अब होगा उप प्रधानी के लिए घमासान, मेकर्स ने पंचायत 5' का किया एलान

पिछले महीने 24 जून को पंचायत का चौथा सीजन अमेजन प्राइम पर रिलीज हुआ, था जिसे दर्शक ढेर सारा प्यार दे रहे हैं। हालांकि, इस सीजन में मंजू देवी प्रधानी का चुनाव हार जाती हैं, जिसने दर्शकों को निराश कर दिया। अब सभी को इंतजार है कि इसके पांचवे सीजन में क्या होगा। इस बेसब्री को देखते हुए पंचायत के निर्माताओं ने इसके पाचंवे सीजन का एलान कर दिया है। आइए जानते हैं कब रिलीज होगा इसका नया सीजन।

पंचायत के मेकर्स ने पांचवे सीजन का आधिकारिक एलान करते हुए नए सीजन का पहला पोस्टर जारी कर दिया है। इस पोस्टर में देखा जा सकता है कि इस बार कहानी में नया मोड़ आने वाला है, जिसमें उप प्रधानी की जंग होने की पूरी संभावना है। पोस्टर के अनुसार बिनोद कुर्सी पर बैठा दिख रहा है और सभी उसे अपनी ओर खींच रहे हैं। यह एक मजेदार दृश्य दिखा रहा है।

पंचायत के निर्माताओं ने नए सीजन का पोस्टर जारी करते हुए बताया कि फुलेरा में वापस आने की तैयारी शुरू कर लीजिए। नया सीजन बहुत जल्द आने वाला है। आपको बताते चलें कि पंचायत 5 अगले साल 2026 में रिलीज होगी, जिसे अमेजन प्राइम पर स्ट्रीम किया जाएगा। हालांकि, निर्माताओं ने अभी आधिकारिक तारीख की घोषणा नहीं की है।

पंचायत के 5वें सीजन का एलान होते ही नेटिजंस खुशी से झूम उठे हैं। एक यूजर ने कहा कि अभी तक की सबसे अच्छी खबर। दूसरे यूजर ने बोला कि अब होगा असली खेल बनराकस प्रधान और सचिव जी के बीच। वहीं एक यूजर ने कमेंट किया कि 2026 में कब आएगा। इसके अलावा एक अन्य यूजर ने सीरीज का ही डायलॉग बोलते हुए कहा कि अरे ससुर, इतना लेट क्यों।

# भोजपुरी एक्ट्रेस आकांक्षा पुरी ने पिंक ड्रेस में ढाया कहर

भोजपुरी और टीवी एक्ट्रेस आकांक्षा पुरी ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है। आकांक्षा ने पिंक कलर की खूबसूरत लेस ड्रेस पहनकर अपनी कुछ हॉट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं, जिनमें उनका बोल्ड और ग्लैमरस अंदाज देखते ही बनता है।

एक्ट्रेस ने पोस्ट में लिखा, गुलाबी रंग के हर टांके में रोमांस। फोटोज में आकांक्षा का कॉन्फिडेंट पोज, सॉफ्ट कर्ल हेयरस्टाइल और मिनिमल मेकअप उनके लुक को और भी एलिगेंट बना रहा है। पिंक ड्रेस के साथ मैचिंग नेल पॉलिश और ओपन हेयर ने भी उनके ग्लैम लुक में चार चांद लगा दिए हैं। फैंस उनकी इन तस्वीरों पर दिल खोलकर प्यार लुटा रहे हैं और कमेंट सेक्शन में फायर और हार्ट इमोजी की बारिश कर रहे हैं।

कुछ ही घंटों में इन तस्वीरों को हजारों लाइक्स मिल चुके हैं। सोशल मीडिया पर यूजर्स ने उन्हें फैंटास्टिक, ब्यूटीफुल और स्टनिंग बताते हुए तारीफों के पुल बांधे हैं। आकांक्षा पुरी का यह लेटेस्ट फोटोशूट एक बार फिर साबित करता है कि वह सिर्फ एक शानदार एक्ट्रेस ही नहीं बल्कि एक फैशन दीवा भी हैं, जिनका हर लुक सोशल मीडिया पर छा जाता है।आकांक्षा पुरी का ये अंदाज यह भी दिखाता है कि वह अपने फैशन सेंस से हर बार फैंस को सरप्राइज करना जानती हैं। उनके हर लुक में एक खास कॉन्फिडेंस और स्टाइल नजर आता है, जो उन्हें बाकी से अलग बनाता है और यही वजह है कि उनकी हर तस्वीर इंटरनेट पर वायरल हो जाती है।

# येलो प्रिंटेड मिनी ड्रेस में मोनालिसा का चिल मोड ऑन

भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा ने एक बार फिर अपने लेटेस्ट लुक से सोशल मीडिया पर सनसनी मचा दी है। हाल ही में उन्होंने इंस्टाग्राम पर कुछ खूबसूरत तस्वीरें पोस्ट की हैं, जिनमें वो येलो एंड व्हाइट प्रिंटेड मिनी ड्रेस में नजर आ रही हैं। खुले बाल, मिनिमल मेकअप और बैकग्राउंड में नेचुरल हरियाली के बीच मोनालिसा का यह लुक फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। मोनालिसा ने इस पोस्ट में लिखा, अपनी आत्मा को खुश करने के लिए समय निकालें और वाकई उनके चेहरे की स्माइल और सुकून इस कैप्शन को परफेक्टली जस्टिफाई कर रही है। उनकी यह ड्रेस ब्रांड आशीरा फलती-फूलती रहो की है, जिसे उन्होंने खासतौर पर इस आउटडोर शूट के लिए चुना।

तस्वीरों में मोनालिसा नदी के किनारे बने रिज़ॉर्ट के बालकनी में खड़ी नजर आ रही हैं और उनके चेहरे पर संतुष्टि और शांति की झलक साफ दिखाई दे रही है। उनका ये फ्रेश और ब्राइट लुक फैंस के बीच चर्चा का विषय बन चुका है। पोस्ट पर अब तक हजारों लाइक्स और सैकड़ों कमेंट्स आ चुके हैं, जहां फैन्स उन्हें सनशाइन क्वीन, स्ट्रॉन्ग एंड स्टनिंग और क्वीन ऑफ सोशल मीडिया जैसे टैग्स दे रहे हैं।

मोनालिसा की यह तस्वीरें ना सिर्फ फैशन स्टेटमेंट हैं बल्कि एक पॉजिटिव और सुकून देने वाला मैसेज भी देती हैं - खुद के लिए वक्त निकालना जरूरी है।

# पर्यावरण के रचनात्मक प्रशासन के जरिए सतत् हरित बदलाव

भूपेंद्र यादव

पर्यावरण कुजनेट्स वक्र (एनवायरनमेंट कुजनेट्स कर्व) से हासिल पर्यावरण के प्रशासन से जुड़ा पारंपरिक ज्ञान यह मानता है कि देश पहले विकास करते हैं और बाद में सफाई में जुटते हैं। यह अनुभवजन्य अंतर्दृष्टि अब विकसित हो चुके उन देशों के अनुभवों से प्रेरित है, जिन्होंने विकास की प्रक्रिया में संसाधन संबंधी जरूरतों को पूरा करने हेतु देश और विदेश में प्राकृतिक पर्यावरण का दोहन किया। लेकिन ऐसी सुविधा भारत जैसे देशों को नसीब नहीं है, जिन्हें अपनी विशाल आबादी की विकास संबंधी आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए अभी भी तेज गति से विकास करने की जरूरत है।

जब 2014 में एनडीए सत्ता में आई, तो चुनौती हमारे दूरदर्शी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मूल सिद्धांतों - सुधार, प्रदर्शन और बदलाव - पर आधारित विकास एवं प्रगति को गति देने की थी। इन सिद्धांतों में जरूरत के हिसाब से पर्यावरण की सुरक्षा के सख्त उपायों से समझौता किए बिना व्यवसाय करने में आसानी' की सुविधा प्रदान करते हुए तेजी गति से विकास करना शामिल था। आज 2025 में, हम न सिर्फ इस चुनौती से निपट पाने में सफल रहे हैं बल्कि हमने शासन का एक ऐसा मॉडल तैयार किया है जिसे सारी दुनिया ने माना है। प्रधानमंत्री मोदी का दृष्टिकोण बिल्कुल साफ था-इस प्रणाली को एक ऐसी प्रणाली में बदला जाए जो इकोलॉजी और अर्थव्यवस्था दोनों के लिए फायदेमंद हो।

वर्ष 2014 में स्वच्छ भारत मिशन' की शुरुआत हमारी पहली बड़ी पहल थी। यह पहल स्वच्छता से आगे बढ़कर कचरे के प्रबंधन व पर्यावरण के संरक्षण के लिए एक व्यापक ढांचा स्थापित करने तक जा पहुंची। इस मिशन ने पर्यावरण से जुड़ी चिंताओं को सामाजिक विकास के साथ जोड़ने की हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाया। इस मिशन को सभी नागरिकों को शामिल करते हुए एक जन आंदोलन के रूप में शुरू किया गया था और एक स्वच्छ एवं संसाधन के मामले में अपेक्षाकृत अधिक कुशल भारत की चाहत को आगे बढ़ाया गया था। विभिन्न शहरों में नागरिकों को पारदर्शी तरीके से वास्तविक समय में वायु की गुणवत्ता की निगरानी से जुड़ी सुविधा प्रदान करने के तुरंत बाद राष्ट्रीय वायु गुणवत्ता सूचकांक का शुभारंभ किया गया।

वर्ष 2014 में शुरू की गई मेक इन इंडिया' पहल में भी कड़े पर्यावरण अनुपालन मानकों को शामिल किया गया। इससे यह साबित हुआ कि हम इकोलॉजी की स्थिरता को बनाए रखते हुए मैन्यूफैक्चरिंग को अपेक्षाकृत बड़े पैमाने पर और तेज गति से बढ़ावा दे सकते हैं। ऊर्जा संबंधी दक्षता को बढ़ावा देने और ऊर्जा पर आधारित अधिक संख्या में उद्योगों को शामिल करने के उद्देश्य से 2015 में प्रदर्शन, उपलब्धि और व्यापार (पीएटी) योजना का विस्तार किया गया। इससे ऊर्जा संबंधी दक्षता के लिए एक बाजार-आधारित तंत्र का निर्माण हुआ।

कचरे के कारगर प्रबंधन, संसाधन संबंधी दक्षता में बढ़ोतरी और चक्रीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के उद्देश्य से 2016 से कचरे के प्रबंधन के सभी प्रमुख नियमों को नियमित रूप से अद्यतन किया जा रहा है। इस दृष्टिकोण का बुनियादी सिद्धांत बाजार आधारित तंत्र और प्रदूषक द्वारा भुगतान के सिद्धांत पर आधारित विस्तारित उत्पादक उत्तरदायित्व से जुड़े ढांचे पर निर्भरता में निहित है। प्लास्टिक कचरा प्रबंधन नियम, ई-कचरा प्रबंधन नियम तथा टायर, बैटरी एवं प्रयुक्त तेल अपशिष्ट प्रबंधन नियम आदि इन्हीं सिद्धांतों के आधार पर तैयार किए गए थे। इससे एक ऐसे इकोसिस्टम का निर्माण हुआ, जिसके तहत विभिन्न सामग्रियों के लगभग 4,000 पुनर्चक्रणकर्ताओं को पंजीकृत पुनर्चक्रणकर्ताओं के रूप में अनौपचारिक क्षेत्र से हटाकर औपचारिक क्षेत्र में लाया गया है। इस कदम से वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान 1600 करोड़ रुपये से अधिक का राजस्व प्राप्त हुआ है। वर्ष 2022 में शुरू किए गए विस्तारित उत्पादक उत्तरदायित्व (ईपीआर) पोर्टल चक्रीय अर्थव्यवस्था की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हैं। वित्तीय वर्ष 2024-25 के दौरान, कुल 61,055 उत्पादकों ने प्लास्टिक पैकेजिंग, ई-कचरा, बेकार टायर, बैटरी के कचरे और प्रयुक्त तेल के क्षेत्र में काम करने हेतु ईपीआर पोर्टल पर पंजीकरण कराया है। अपशिष्ट नियम, 2022 के प्रकाशन और ईपीआर पोर्टल की शुरूआत के बाद, शोधित अपशिष्ट की मात्रा वित्तीय वर्ष 2024-25 में इन नियमों के प्रकाशन से पहले 3.6 एमएमटी प्रति वर्ष की तुलना में बढ़कर 127.48 एमएमटी प्रति वर्ष हो गई है। यह सभी हितधारकों के सहयोग एवं समर्थन से संभव हुआ है। प्रक्रियागत देरी में कमी लाने और एक व्यापक पर्यावरणीय मूल्यांकन करने के उद्देश्य से 2018 में परिवेश' (प्रो-एक्टिव एंड रिस्पॉन्सिव फैसिलिटेशन बाई इंटरएक्टिव, वर्चुअस एंड एनवायरनमेंटल सिंगल-विंडो हब) नाम के एक ऑनलाइन आईटी टूल का शुभारंभ किया गया। प्रधानमंत्री मोदी के डिजिटल इंडिया' के विजन को साकार करते हुए, इस डिजिटल प्लेटफॉर्म ने व्यवसाय जगत और पर्यावरण नियामकों के बीच के संवाद में क्रांतिकारी बदलाव ला दिया है। परिवेश' ने पर्यावरण संबंधी मंजूरी की बोझिल एवं कागज-आधारित प्रक्रिया को एक सुव्यवस्थित एवं मजबूत डिजिटल अनुभव में बदल दिया है। इस दृष्टिकोण ने जहां पर्यावरण से जुड़े सख्त मूल्यांकन को बनाए रखा है, वहीं इस प्रक्रिया में लगने वाले समय में काफी कमी ला दी है और पारदर्शिता को बढ़ाया है।

वर्ष 2019 में शहरों पर केन्द्रित कार्य योजनाओं से लैस राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम' (एनसीएपी) के आधिकारिक शुभारंभ ने हमें नीति निर्माता एवं नियामक से बदलकर अमल करने वाला बना दिया है। एनसीएपी का लक्ष्य 2025-26 तक पीएम10 सांद्रता में 40 प्रतिशत की कमी लाना या आधार वर्ष 2017-18 की तुलना में 60 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर के राष्ट्रीय मानक को हासिल करना है। एनसीएपी के साथ-साथ सीपीसीबी ने एनसीएपी के तहत आने वाले 131 शहरों में वायु की गुणवत्ता के रुझान की बारीकी से निगरानी करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इससे वायु की गुणवत्ता निरंतर बेहतर हुई है। वर्ष 2021 में, गैर-प्राप्ति वाले शहरों में वायु गुणवत्ता के नियमन हेतु पोर्टल (पीआरएएनए) को कागज रहित परियोजना प्रबंधन के एकल बिंदु वाले वेब-आधारित उपकरण के रूप में शुरू किया गया। इससे स्वच्छ वायु से जुड़े उपायों के कार्यान्वयन की भौतिक एवं वित्तीय प्रगति पर नजर रखना संभव हो सकेगा।

1 जुलाई, 2022 से एकल उपयोग वाले प्लास्टिक पर प्रतिबंध और 31 दिसंबर 2022 से 120 माइक्रोन से अधिक मोटाई वाली प्लास्टिक शीट पर प्रतिबंध ने जहां पर्यावरण के क्षेत्र में साहसिक नेतृत्व का परिचय दिया, वहीं उसी वर्ष शुरू किए गए जल जीवन मिशन' ने पानी की सुलभता को पर्यावरणीय स्थिरता के साथ जोड़ा।

एक व्यापक भारत शीतलन कार्य योजना' विकसित करके भारत दुनिया के अग्रणी देशों में शामिल हो गया है। इस कार्य योजना में विभिन्न क्षेत्रों की शीतलन संबंधी जरूरतों को पूरा करने वाले एक दीर्घकालिक दृष्टिकोण समावेश है तथा इसमें ऐसे कार्यों की सूची दी गई है, जो शीतलन से जुड़ी मांग को कम करने में सहायक हो सकते हैं। विभिन्न क्षेत्रों में शीतलन की जरूरत होती है तथा यह आर्थिक विकास का एक अनिवार्य हिस्सा है। आवासीय एवं वाणिज्यिक भवन, कोल्ड-चेन, प्रशीतन, परिवहन और उद्योग जैसे अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों में इसकी जरूरत पड़ती है।

भारत ने हाइड्रोफ्लोरोकार्बन (एचएफसी) के उत्सर्जन में चरणबद्ध तरीके से कमी लाने हेतु 27 सितंबर 2021 को मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल में किगाली संशोधन का अनुमोदन किया। इसके तहत 2032 से आगे चार चरणों में चरणबद्ध तरीके से इस कार्य को पूरा करने की प्रतिबद्धता जताई गई है और 2032, 2037, 2042 एवं 2047 में उत्सर्जन में क्रमशः 10 प्रतिशत, 20 प्रतिशत, 30 प्रतिशत और 85 प्रतिशत की कटौती की जाएगी।

वर्ष 2022 में पारित ऊर्जा संरक्षण (संशोधन) अधिनियम ने भारत की कार्बन क्रेडिट ट्रेडिंग योजना की स्थापना की। इससे उत्सर्जन में कमी से संबंधित बाजार आधारित तंत्र का निर्माण हुआ। ऊर्जा दक्षता ब्यूरो के तहत 2023 में हमारी कार्बन क्रेडिट ट्रेडिंग योजना का संचालन देश के पहले व्यापक कार्बन बाजार के निर्माण की राह में एक अहम पड़ाव है। 1 नवंबर 2021 को ग्लासगो में सीओपी26 के दौरान प्रधानमंत्री मोदी द्वारा घोषित मिशन लाइफ' (पर्यावरण के लिए जीवनशैली) मानव व्यवहार को प्रेरित करके टिकाऊ उपभोग पैटर्न को बढ़ावा देने वाला एक और अनुकरणीय कदम है।

कार्बन क्रेडिट के अलावा, ग्रीन क्रेडिट कार्यक्रम' के रूप में एक सकारात्मक उपाय की शुरुआत 2023 में संयुक्त अरब अमीरात में सीओपी28 के दौरान की गई ताकि पर्यावरण से संबंधित सकारात्मक कार्यों को पुरस्कृत किया जा सके और स्वैच्छिक पर्यावरणीय प्रबंधन को प्रेरित करने वाले प्रोत्साहनों का सृजन किया जा सके। वर्ष 2024 में देश भर में भारत स्टेज 6 (बीएस-6) उत्सर्जन मानदंडों का पूर्ण कार्यान्वयन और टिकाऊ वित्त हेतु हमारे हरित कर प्रणाली (ग्रीन टैक्सोनॉमी) के ढांचे का विकास ऐसे कदम हैं जो स्वच्छ एवं हरित पर्यावरण के प्रति भारत की दृढ़ प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। ये कदम इस बात को भी दर्शाते हैं कि पर्यावरण से जुड़ा प्रशासन कैसे तकनीकी उन्नति और वित्तीय नवाचार को बढ़ावा दे सकता है।

पर्यावरण के अनुकूल और गुणवत्ता वाले टिकाऊ उत्पादों के उत्पादन व उपयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से, मंत्रालय ने ई(पी) अधिनियम, 1986 के तहत इकोमार्क नियम, 2024 को अधिसूचित किया है। इसमें उत्पादन और उपभोग की टिकाऊ पद्धतियों को प्रोत्साहित करने हेतु उत्पादों की 80 उप-श्रेणियों के साथ 17 व्यापक श्रेणियां शामिल की गईं हैं और सीपीसीबी को प्रमुख प्रशासनिक एजेंसी के रूप में नामित किया गया है।

वर्ष 2018 में परिवेश' के शुभारंभ से लेकर 2024 में परिवेश 2.0' तक का विकास, पर्यावरण संबंधी प्रबंधन एवं निगरानी की प्रक्रिया में निरंतर तकनीकी व गुणात्मक सुधार के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को दर्शाता है। परिवेश 2.0' में जीआईएस से लैस एक आधुनिक निर्णय समर्थन प्रणाली और एक बेहतर पर्यावरणीय मूल्यांकन सुविधाओं का समावेश है। राष्ट्रीय एकल खिड़की प्रणाली में पर्यावरण संबंधी मंजूरी को समन्वित करने से व्यवसाय संबंधी अनुमोदन का एक वन-स्टॉप' डिजिटल प्लेटफॉर्म तैयार हुआ। इससे व्यवसाय करने में आसानी से जुड़ी विश्व बैंक की रैंकिंग में भारत का स्थान की नाटकीय रूप से बेहतर हुआ। भारत इस रैंकिंग में 2014 में 142वें स्थान से उछलकर 2020 में 63वें स्थान पर पहुंच गया। वर्ष 2014-2020 के बीच, हमने 2,115 आवेदनों में से लगभग 2,053 परियोजनाओं को पर्यावरण संबंधी मंजूरी प्रदान की जिससे आवेदनों को निपटाने की दक्षता में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

कचरे के उत्सर्जन में कमी लाने के लिए उत्कृष्ट पद्धतियों को अपनाने हेतु उद्योगों को प्रोत्साहित करने तथा अनुपालन संबंधी बोझ को कम करने के उद्देश्य से, उद्योगों को वर्गीकृत करने की एक नई पद्धति शुरू की गई है। इस वैज्ञानिक दृष्टिकोण के तहत विभिन्न गतिविधियों को लाल, नारंगी, हरे, सफेद और नीले रंग की श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है। नीले रंग की नई श्रेणी वाले उद्योग सीवेज शोधन संयंत्र, खाद बनाने वाली इकाई, बायोगैस संयंत्र और सामग्रियों की पुनर्प्राप्ति से जुड़ी सुविधा जैसे पर्यावरण के अनुकूल सकारात्मक उपायों से लैस होते हैं।

जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते जा रहे हैं, पर्यावरण से जुड़ा हमारा प्रशासकीय ढांचा उन्नत एआई क्षमताओं, उन्नत सार्वजनिक भागीदारी तंत्र और भविष्य की जरूरतों के अनुरूप पर्यावरण प्रबंधन प्रणालियों से लैस होकर विकसित होता जा रहा है। उन्नत डिजिटल निगरानी प्रणाली और ईएसजी रिपोर्टिंग की ठोस व्यवस्थाओं समेत 2025 में हुए हालिया विकास, अत्याधुनिक बने रहने के प्रति हमारे समर्पण को दर्शाते हैं।

लालफीताशाही से लेकर हरित रचनात्मकता तक की दशक भर की यह यात्रा इस तथ्य को रेखांकित करती है कि एक दूरदर्शी नेतृत्व बहुत कुछ हासिल कर सकता है। पर्यावरण संरक्षण और आर्थिक विकास के बीच संतुलन बनाने के प्रधानमंत्री मोदी के दृष्टिकोण ने शासन का एक ऐसा मॉडल तैयार किया है, जो एक साथ कई उद्देश्यों को पूरा करता है।

अब जबकि हम विकसित भारत2047 के लक्ष्य को साकार करने की दिशा में अग्रसर हैं, एक दशक से अधिक समय में लागू किया गया पर्यावरण से जुड़ा प्रशासकीय ढांचा टिकाऊ विकास के लिए एक ठोस आधार प्रदान करता है।

*लेखक- केन्द्रीय पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री*

## सू- दोकू क्र.

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

**नियम**

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

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

# स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण समिति ने शहीदों को दी श्रद्धांजलि

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मातृभूमि की गोद में ज्वाला बनकर जन्म लेकर सम्पूर्ण ब्रिटश साम्राज्य की नींव हिलाने वाले क्रांतिकारी चन्द्रशेखर आजाद पर हमें गर्व है। आज ऐसे योद्धा क्रांतिकारी युवाओं की देश को फिर से जरूरत है जो देश की में फैले भ्रष्टाचार, बेइमानी, स्वार्थ और पारस्परिक वैमनस्यता के खिलाफ संघर्ष का नेतृत्व कर सके।

ये विचार वक्ताओं ने आजाद की जयंती पर स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण समिति देहरादून द्वारा गढ़ सेना के मुख्यालय आदर्श नगर,धरमपुर में आयोजित गोष्ठी में व्यक्त किए।

इस अवसर पर वक्ताओं ने बालगंगाधर तिलक और नेताजी सुभाष चंद्र बोस की साथी कैप्टन लक्ष्मी सहगल को भी अपने श्रद्धासुमन व्यक्त करते हुए इनके चित्रों पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि भी दी।

कार्यक्रम में अशोक श्रीवास्तव, विनोद दुबे, हरीश जोशी, जगदीश उनियाल, शोवन सिंह रावत, रविंद्र कश्यप, उपेंद्र बिजलवान, शक्ति प्रसाद डिमरी, विकास खन्ना एवं मुकेश नारायण शर्मा आदि उपस्थित थे।

# दुकान के बाहर से मोटरसाईकिल चोरी

संवाददातर

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने बाजार से मोटरसाईकिल चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गांधी ग्राम निवासी गौरव ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह किसी काम से दर्शनी गेट आया था। उसने अपनी मोटरसाईकिल एक दुकान के बाहर खडी की थी। लेकिन जब वह वापस आया तो उसने देखा कि उसकी मोटरसाईकिल अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

# एनसीपी नेता सौरभ आहूजा ने स्वास्थ्य सचिव से की मुलाकात

संवाददाता

देहरादून। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के नेता सौरभ आहूजा ने स्वास्थ्य सचिव से मुलाकात कर विभिन्न मुददों पर चर्चा की।

आज यहां राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) के नेता सौरभ आहूजा ने उत्तराखंड के स्वास्थ्य सचिव से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने राज्य के विभिन्न जनहित से जुड़े मुद्दों, विशेष रूप से स्वास्थ्य सेवाओं से संबंधित समस्याओं पर विस्तृत चर्चा की। आहूजा ने स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार, ग्रामीण क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं की कमी, और अस्पतालों में संसाधनों की उपलब्धता जैसे महत्वपूर्ण विषयों को उठाया। उन्होंने राज्य में स्वास्थ्य सुविधाओं को और सुदृढ़ करने के लिए ठोस कदम उठाने की मांग की। स्वास्थ्य सचिव ने एनसीपी नेता द्वारा उठाए गए सभी मुद्दों को गंभीरता से सुना और इन पर त्वरित कार्यवाही करने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार जनहित के लिए प्रतिबद्ध है और स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे। सौरभ आहूजा ने मुलाकात के बाद कहा, हमारा उद्देश्य उत्तराखंड की जनता को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना है। स्वास्थ्य सचिव के सकारात्मक रवैये से हमें उम्मीद है कि जल्द ही इन मुद्दों पर ठोस प्रगति होगी। यह मुलाकात उत्तराखंड में स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर चल रही चर्चाओं में एक महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है।

# 'प्रोजेक्ट उत्कर्ष' से आधुनिक बन रहे हैं जिले के सरकारी स्कूल

संवाददाता

देहरादून। जिलाधिकारी सविन बसंल सरकारी स्कूलों में संसाधन बढाने को निरंतर प्रयासरत हैं, जिलाधिकारी के प्रोजेक्ट उत्कर्ष के अन्तर्गत सरकारी स्कूलों में आधुनिक सुविधाएं बढाने पर निरंतर जोर दिया जा रहा हैं, जिसके तहत स्कूलों में फर्नीचर, खेल अवस्थापना सुविधाएं, के साथ डिजिटल कक्षा बनाने पर विशेष जोर दिया जा रहा है। इसके लिए ओएनजीसी एवं हुडको ने भी जिलाधिकारी के प्राजेक्ट में उत्सुकता दिखाते हुए स्कूलों में सुविधाएं स्थापित करने को सहयोग किया है। ओएनजीसी ने स्कूलों में फर्नीचर आदि व्यवस्था की है जबकि हुडको द्वारा एलईडी स्क्रीन, एलईडी बल्ब आदि सुविधाएं स्थापित की हैं।

जिला प्रशासन द्वारा 'प्रोजेक्ट उत्कर्ष' के तहत् विकासखण्ड चकराता एवं कालसी के अन्तर्गत स्थित सरकारी विद्यालयों को फर्नीचर से आच्छादित कर दिया है। तथा विकासखण्ड विकासनगर, सहसपुर, रायपुर डोईवाला अन्तर्गत स्कूलों में फर्नीचर उपलब्ध कराया जा रहा है, जिला प्रशासन के स्कूलों को फर्नीचर आच्छादित करने के इस कार्य में ओएनजीसी का सहयोग मिल रहा है।

जिला प्रशासन का प्रोजेक्ट ''उत्कर्ष'' मात्र नामकरण; घोषणा; प्रचार नहीं, बल्कि जिले के स्कूलों को आत्म विश्वासी बनाने का आधार है जिसके तहत् अपने सरकारी स्कूल के बच्चे भी अब किसी पहलू में निजी स्कूलों के बच्चों से पीछे नही रहेंगे। जिलाधिकारी खनिज न्यास, जिला योजना, सीएसआर फंड से रू0 6 करोड़ का फंड जुटा जो अपने जिले के स्कूलों को आधुनिक बनाने के लक्ष्य प्राप्ति की ओर तेजी से अग्रसारित है। मा0 मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में, डीएम के ''प्रोजेक्ट उत्कर्ष'' से जिले के स्कूल आधुनिक बन रहे हैं, जिसकी नीव जिलाधिकारी ने जिले पदभार ग्रहण करते ही रख दी थी। जिले के 168 माध्यमिक विद्यालयों में 884 बड़े एलईडी टीवी शीघ्र, आज जैम पोर्टल पर क्रय आदेश जारी हो गया है। जैम पोर्टल पर बिड अपलोड कर दी गई है। स्कूलों में वाईट बोर्ड्स, लाईट्स, आउटडोर स्पोर्टस सुविधा; रसोईघर, बिजली आपूर्ति, लाईब्रेरी पश्चात अब हर कक्षा कक्ष में टीवी स्थापित किये जा रहे है। जिलाधिकारी के इस प्रोजेक्ट में ओएनजीसी, हुडको ने उत्सुकता, दिखाते हुए सभी स्कूलों को फर्नीचर से संतृप्त कर चुके हैं तथा जिला प्रशासन का सहयोग कर रहे हैं। ज्ञातब्य है कि डीएम सविन बसंल ने नैनीताल, अल्मोड़ा में डीएम रहते इसी तर्ज पर सभी सरकारी स्कूलों को आधुनिक स्मार्ट बना चुके हैं। जिलाधिकारी ने खनन न्यास से स्कूलों में डिजिटल शिक्षा एलईडी स्क्रीन लगाने हेतु 3.67 करोड़ का फंड शिक्षा विभाग को दिया है। शिक्षा विभाग ने जैम पोर्टल पर एलईडी स्क्रीन क्रय करने हेतु क्रय आदेश जारी कर दिए है। जिले के 168 सरकारी माध्यमिक विद्यालय में 884 एलईडी स्क्रीन लगाए जाएंगे जिससे सरकारी स्कूलों के बच्चों को डिजिटल कक्षाओं से जुड़ पठन-पाठन की सुविधा मिलेगी। जिलाधिकारी ने जनपद देहरादून में स्कूलों में मूलभूत सुविधा सहित वाईट बोर्ड, प्रत्येक कक्ष में दो एलईडी लाईट, फर्नीचर, आउटडोर स्पोर्टस आदि समुचित व्यवस्थाएं करने की दिशा में कार्य किया जा रहा है जिसके लिए 1 करोड़ की फ्लेक्सिबल धनराशि सीधे प्रधानाध्यापकों के निवर्तन पर रखी गई।

जिलाधिकारी की पहल पर प्रत्येक स्कूल में न्यूजपेपर, मैगजीन, शब्दकोश और महापुरुषों की जीवनियाँ अनिवार्य रखे जाने के निर्देश दिए ताकि बच्चे व्यवसायिक शिक्षा के साथ-2 महापुरूषों की जीवनी से परिचित हो सके। जिलाधिकारी ने स्कूलों की कक्षाओं में मूलभूत सुविधा, लाईट, पानी, पेयजल, शौचालय उपलब्ध हों पानी की टंकियों की मरम्मत सफाई एवं सुरक्षा हेतु इंतजाम के साथ ही गुणवत्तायुक्त पोष्टिक भोजन सुनिश्चित करने हेतु मुख्य शिक्षा अधिकारी एवं सम्बन्धित खण्ड एवं उप शिक्षा अधिकारियों को निर्देशित किया गया है।

# सरकार ने सरकारी कार्मिकों की सुविधा के लिए बैंकों से किया अनुबंध

संवाददाता

देहरादून। राज्य सरकार ने राजकीय कार्मिकों कॉरपोरेट सैलरी पैकेज योजना के अंतर्गत विभिन्न बैंकों से अनुबंध किया।

आज यहां राज्य सरकार द्वारा राजकीय कार्मिकों को विभिन्न बैंकों के माध्यम से कॉरपोरेट सैलरी पैकेज योजना के अन्तर्गत नि:शुल्क बीमा कवर एवं अन्य वित्तीय लाभ प्रदान किये जाने के उद्देश्य से भारतीय स्टेट बैंक, यूनियन बैंक ऑफ इंडिया, बैंक ऑफ बड़ौदा, कैनरा बैंक, पंजाब नेशनल बैंक, इंडियन बैंक एवं जिला सहकारी बैंक के साथ अनुबंध किया गया है। यह योजना पूर्णत: बैंकों द्वारा वित्तपोषित है तथा राज्य के समस्त कार्मिकों के लिए निशुल्क उपलब्ध करायी जा रही है। प्रमुख सचिव ने निदेशक, कोषागार, पेंशन एवं हकदारी को निर्देश दिये कि आईएफएमएस पोर्टल के माध्यम से सभी कार्मिकों को योजना से आच्छादन के लिए सूचना भेजी जाये। योजना के सुचारु क्रियान्वयन के लिए बैंक प्रतिनिधियों के साथ बैठक आयोजित कर एसओपी तैयार की जाये। बैठक में सचिव दिलीप जावलकर, अपर सचिव हिमांशु खुराना, अरुणेंद्र चौहान, निदेशक ट्रेजरी अमिता जोशी और संबंधित बैंकों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

# कारगिल विजय दिवस मनाया जायेगा शौर्य दिवस के रुप में

संवाददाता

देहरादून। सिटी मजिस्ट्रेट प्रत्यूष सिंह ने कहा कि कारगिल विजय दिवस, शौर्य दिवस के रूप में धूमधाम से मनाया जायेगा।

आज यहां कारगिल विजय दिवस, शौर्य दिवस के रूप में धूमधाम और उत्साह से मनाया जाएगा। शौर्य दिवस के अवसर पर 26 जुलाई को प्रात: 10 बजे से गांधी पार्क, देहरादून में भव्य कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। शौर्य दिवस को लेकर नोडल अधिकारी/सिटी मजिस्ट्रेट प्रत्यूष सिंह ने सभी संबंधित विभागों की बैठक लेते हुए तैयारियों की समीक्षा की और समय से सभी व्यवस्थाओं को पूर्ण करने के निर्देश दिए।

सिटी मजिस्ट्रेट ने कहा कि कार्यक्रम स्थल पर टेंट, बैरिकेडिंग, सीटिंग, स्टेज, सजावट, पेयजल की इत्यादि की व्यवस्था मानकों के अनुसार सुनिश्चित की जाए। मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथियों को समय से निमंत्रण पत्र प्रेषित किए जाए। शहीदों के परिजनों को कार्यक्रम स्थल तक आने जाने के लिए परिवहन की उचित व्यवस्था रखें। प्रमुख चौराहों पर देश भक्ति गीतों का प्रसारण किया जाए। नगर निगम को कार्यक्रम स्थल एवं आस पास सड़क एवं प्रमुख मार्गो पर विशेष साफ सफाई, मोबाइल टॉयलेट एवं अन्य व्यवस्थाएं करने के निर्देश दिए। वाहनों की पार्किंग की समुचित व्यवस्था की जाए। सिटी मजिस्ट्रेट ने कहा कि 25 जुलाई को अपराह्न में सभी व्यवस्थाओं का स्थलीय निरीक्षण भी किया जाएगा।

बैठक में जिला सैनिक कल्याण अधिकारी कर्नल (से.नि) ओम प्रकाश फस्वार्ण, सहायक जिला सैनिक कल्याण अधिकारी एसके साहनी, आरटीओ डॉ. अनिता चमोला एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

# गांवों के विकास को वोट करें: धामी

## ●सीएम ने मां के साथ डाला वोट

विशेष संवाददाता

देहरादून/खटीमा। त्रिस्तरीय पंचायत चुनावों के लिए आज पहले चरण का मतदान हो रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज अपनी मां के साथ खटीमा के नगला तराई में अपना मतदान किया इस अवसर पर उन्होंने कहा कि गांवों के विकास के लिए अधिक से अधिक संख्या में वोट करें।

मुख्यमंत्री आज यहां अपनी मां के साथ मतदान केंद्र पर पहुंचे तथा अपने मताधिकार का प्रयोग किया उनके साथ उनकी मां ने भी अपना वोट डाला। उन्होंने कहा कि जब तक गांवों का विकास नहीं होगा देश का विकास संभव नहीं है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों के विकास के लिए बहुत सारी योजनाएं चलाई जा रही है

### ❑भट्ट बोले राज्य में अब ट्रिपल इंजन सरकार बनेगी

लेकिन इन योजनाओं का पूरा लाभ तभी मिल सकता है जब हमारी ग्राम सभाएं ग्राम पंचायते और जिला पंचायते जिन्हें छोटी सरकार कहा जाता है मजबूत हो। उन्होंने कहा कि विकास का पहला पायदान ग्राम पंचायत ही है। उन्होंने लोगों से अपील की है कि वह अच्छे जनप्रतिनिधियों के चुनाव के लिए अधिक से अधिक संख्या में मतदान करें जिससे योग्य और पढ़े-लिखे लोग चुनकर आए।

कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज ने भी आज पौड़ी के पोखरा मतदान केंद्र पर अपना वोट डाला और लोगों से चुनाव में मतदान करने की अपील की। उधर प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट का कहना है कि पंचायत के चुनाव को लेकर जनता में भारी उत्साह है जनता को पता है कि केंद्र में भाजपा की सरकार है तथा राज्य में भी भाजपा की सरकार है। ग्रामीण क्षेत्रों का विकास तभी संभव है जब राज्य में डबल नहीं ट्रिपल इंजन की सरकार हो।

उनका कहना है कि लोग भाजपा पर ही भरोसा करते हैं। 2014 के बाद राज्य में छोटे-बड़े जितने भी चुनाव हुए हैं उसमें बीजेपी ने ही जीत का परचम लहराया है। पंचायत चुनाव में भी भाजपा को भारी सफलता मिलना तय है। जितने भी निर्विरोध प्रत्याशी चुने गए हैं उनमें अधिकांश भाजपा के समर्थक हैं। यह ग्रामीण विकास के लिए जरूरी है।

# खाई में गिरी बस, 5 की मौत 20 घायल

कार्यालय संवाददाता

शिमला। हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले के सरकाघाट उप-मंडल में आज एक बड़ा सड़क हादसा हो गया। मसेरन क्षेत्र के पास एचआरटीसी की एक बस अनियंत्रित होकर खाई में गिर गई। इस हादसे में 5 लोगों की मौत हो खबर है जबकि करीब 20 यात्री घायल बताए जा रहे हैं। सभी घायलों को तुरंत सरकाघाट अस्पताल पहुंचाया गया, जहां से 3 गंभीर रूप से घायलों को बेहतर इलाज के लिए एम्स बिलासपुर रेफर किया गया है। यह हादसा मंडी शहर से लगभग 60 किलोमीटर दूर हुआ, और इसके बाद स्थानीय प्रशासन और पुलिस ने तेजी से बचाव कार्य शुरू किया।

एसपी मंडी साक्षी वर्मा ने बताया कि पुलिस और प्रशासन पूरी तरह से राहत कार्य में लगे हैं। वहीं मृतकों की अब तक पहचान नहीं हो पाई है। घायलों का इलाज सरकाघाट सिविल अस्पताल में किया जा रहा है, जहां डॉक्टरों की एक टीम लगातार स्थिति पर नजर रखे हुए है। 3 यात्रियों की हालत गंभीर देखते हुए उन्हें एम्स बिलासपुर रेफर किया गया। प्रशासन ने पीड़ित परिवारों को हरसंभव सहायता देने का आश्वासन दिया है। फिलहाल हादसे के कारणों का पता नहीं चल पाया है, लेकिन प्राथमिक जांच में ब्रेक फेल होने की आशंका जताई जा रही है। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और ड्राइवर व अन्य प्रत्यक्षदर्शियों से पूछताछ कर रही है। मौसम और सड़क की स्थिति भी जांच के दायरे में लाई गई है। प्रशासन का कहना है कि हादसे की पूरी रिपोर्ट तैयार कर उच्च अधिकारियों को सौंपी जाएगी।

# कमल हासन राज्यसभा के लिए नामित

चेन्नई (कासं)। अभिनेता और मक्कल नीधि मय्यम (एमएनएम) के अध्यक्ष कमल हासन शुक्रवार को राज्यसभा सदस्य के रूप में शपथ लेने के लिए नई दिल्ली रवाना हुए। हासन को डीएमके गठबंधन की ओर से राज्यसभा के लिए नामित किया गया है। अभिनेता से नेता बने कमल हासन गुरुवार सुबह एयर इंडिया की फ्लाइट से चेन्नई से दिल्ली के लिए रवाना हुए। उड़ान से पहले हवाई अड्डे पर पत्रकारों से बात करते हुए हासन ने अपने राजनीतिक जीवन के नए अध्याय के लिए आभार जताया और उम्मीदें साझा कीं।

उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि पत्रकार सिर्फ खबर लेने नहीं, बल्कि मुझे विदा करने भी आए हैं। इसके लिए मैं धन्यवाद देता हूं। उन्होंने आत्मविश्वास और जिम्मेदारी के साथ कहा, मैं जनता की शुभकामनाओं के साथ शपथ लेने दिल्ली जा रहा हूं। इसे मैं एक सम्मान और एक भारतीय नागरिक के तौर पर अपना कर्तव्य मानता हूं, जिसे मैं गर्व से निभाऊंगा। जब उनसे पूछा गया कि वे राज्यसभा में अपने पहले भाषण में किन मुद्दों पर बोलेंगे, तो हासन ने कोई खास जानकारी देने से मना कर दिया। उन्होंने कहा, मुझे अभी यह नहीं बताना चाहिए कि मेरा पहला भाषण किस विषय पर होगा।

# डीएम व एसएसपी ने किया मतदान केन्द्रों का निरीक्षण

संवाददाता

पौडी। भयमुक्त मतदान कराने के संकल्प के साथ जिलाधिकारी व एसएसपी ने मतदान केन्द्रों का निरीक्षण किया।

आज यहां त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव 2025 के प्रथम चरण के अंतर्गत जनपद पौड़ी में मतदान प्रक्रिया शांतिपूर्ण एवं व्यवस्थित रूप से संपन्न हो रही है। इसी क्रम में जिलाधिकारी श्रीमती स्वाति एस. भदौरिया एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक लोकेश्वर सिंह द्वारा विभिन्न मतदान केन्द्रों का भ्रमण कर सुरक्षा व्यवस्थाओं का गहन निरीक्षण किया गया। इस दौरान मतदान केन्द्रों में दिव्यांगजनों व वरिष्ठ नागरिकों को प्राथमिकता देने, महिला व पुरुष मतदाताओं के लिए अलग कतारें बनाने, तथा मतदान केन्द्रों में मोबाइल, कैमरा व अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों

का उपयोग पूर्णत: वर्जित करने के निर्देश दिए। मतदान केन्द्रों के आसपास अनावश्यक भीड़ न हो तथा शांतिपूर्ण वातावरण बना रहे, इसके लिए भी आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। इस अवसर पर आमजन से अपील की गई कि वे निर्भीक, निष्पक्ष व प्रलोभनमुक्त तरीके से अपने मताधिकार का प्रयोग करें।

# कंबोडिया ने मार गिराया थाईलैंड का एफ-16 फाइटर जेट

कार्यालय संवाददाता

नई दिल्ली। थाईलैंड और कंबोडिया के बीच सीमा पर भीषण लड़ाई जारी है। दोनों पक्षों में जारी संघर्ष में अब तक 9 लोगों के मारे जानी की खबर सामने आई है। इधर कंबोडिया के रॉकेट हमले के जवाब में थाईलैंड ने नोम पेन्ह पर एफ-16 फाइटर जेट से हमला किया है। द नोम पेन्ह पोस्ट की खबर में दावा किया गया है कि थाईलैंड ने कंबोडिया पर बृहस्पतिवार को 6 एफ-16 फाइटर जेट से हमला किया। इस दौरान कंबोडिया ने थाईलैंड के एक फाइटर जेट को मार गिराया है।

द नोम पेन्ह पोस्ट के अनुसार कंबोडिया के ता मुएन थॉम मंदिर, ता

क्राबेई मंदिर, मोम बेई इलाका और प्रेह विहेयर मंदिर के आसपास हमले किए गए हैं। सुबह से दोनों देशों में जंग जारी है। इन स्थानों को संघर्ष के मुख्य बिंदुओं के रूप में चिन्हित किया गया है। कंबोडियाई नेतृत्व का कहना है कि थाई सेना ने हमला शुरू किया, जो कि उनके द्वारा घोषित चकपोंग फुवनात सैन्य रणनीति के तहत किया गया पहला बड़ा आक्रमण है।

प्रधानमंत्री हुन मानेट ने बताया कि थाई बलों ने ओदार मीन्चे प्रांत में स्थित कंबोडियाई सेना की चौकियों पर हमला किया और फिर मोम बेई क्षेत्र तक हमले का दायरा बढ़ा दिया। कंबोडिया हमेशा शांति से मसलों को सुलझाने का पक्षधर रहा है, लेकिन इस बार हमारे पास बलपूर्वक जवाब देने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचा। पीएम ने आगे बताया कि कंबोडियाई सरकार सेना और प्रशासन पूरी मजबूती के साथ राष्ट्रीय संप्रभुता और क्षेत्रीय अखंडता की रक्षा में जुटे हुए हैं। साथ ही थाई हमलों से प्रभावित नागरिकों को भी सहायता प्रदान की जा रही है। सीनेट अध्यक्ष हुन सेन ने भी हमले की पुष्टि करते हुए बताया कि थाई सेना ने 23 जुलाई को ता मुएन थॉम मंदिर को बंद करने का आदेश दिया था, जिसके एक दिन बाद हमले शुरू हो गए। कंबोडियाई सेना के पास अब प्रतिकार और जवाबी कार्रवाई के अलावा कोई रास्ता नहीं 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।*