मंगलवार

33 साल से देहरादून का विश्वास

26 अगस्त 2025

● देहरादून
● वर्ष 33
● अंक 201
● 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

सड़कों पर विपक्ष का हल्ला बोल

❑कानून व्यवस्था, भ्रष्टाचार व आपदा राहत पर सरकार को घेरा

विशेष संवाददाता

देहरादून। इन दिनों मुख्य विपक्षी पार्टी कांग्रेस के नेता दिल्ली से लेकर दून तक सरकार पर हमलावर है। सदन से लेकर सड़कों तक अब कांग्रेसियों ने सरकार की घेराबंदी शुरू कर दी है। देहरादून में आज सूबे के कांग्रेसी नेताओं और कार्यकर्ताओं द्वारा राजभवन का घेराव किया गया। पुलिस द्वारा रोके जाने पर कांग्रेसी कार्यकर्ताओं ने सड़क पर जमकर बवाल काटा। इस दौरान उनकी पुलिस के साथ तीखी नोंक झोंक भी हुई।

विपक्ष कांग्रेस के नेताओं द्वारा सूबे की बिगड़ती कानून व्यवस्था और भ्रष्टाचार तथा आपदा प्रबंधन में सरकार की नाकामियों को लेकर राजभवन कूच का आयोजन किया गया था। जिसके लिए सुबह से ही कांग्रेस भवन में कांग्रेसी नेताओं और कार्यकर्ताओं का जमावड़ा होना शुरू हो गया था। भारी संख्या में जमा कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने जब प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा और हरक सिंह तथा यशपाल आर्य व प्रीतम सिंह सहित समस्त बड़े नेताओं के साथ राजभवन की तरफ हाथों में नारे लिखी तख्तियां लेकर कूच शुरू किया तो सड़कों पर जाम की स्थिति पैदा हो गई।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं और नेताओं का आरोप है कि धामी सरकार के कार्यकाल में कानून व्यवस्था पूरी तरह से चौपट हो चुकी है। इन नेताओं द्वारा सरकार के संरक्षण में अपराधों को बढ़ावा मिलने की बात करते हुए कहा गया कि राज्य में होने वाले सभी अपराधों में भाजपा नेताओं की संलिप्ता देखी जा रही है। जिसके कारण पुलिस इन अपराधियों को रोकने में नाकाम साबित हो रही है तथा बदमाशों में पुलिस का कोई खौफ नहीं रहा है।

●राजभवन कूच के दौरान पुलिस के साथ धक्का-मुक्की
●वोट चोरो, गद्दी छोड़ो के नारों की भी गूंज सुनाई दी

इन दिनों भाजपा के खिलाफ आग उगल रहे डा. हरक सिंह का कहना है कि राज्य में महिलाएं कहीं भी सुरक्षित नहीं है। बदमाशों के खौफ से लोग आत्महत्याएं कर रहे हैं। कांग्रेस नेताओं ने आरोप लगाया कि एक माह से राज्य के लोग मानसूनी आपदा की मार झेल रहे हैं। धराली में आई आपदा पीड़ितों तक पहुंचने के लिए 20 दिन में सड़कों को ठीक नहीं किया जा सका है तथा आपदा प्रभावितों तक समुचित सहायता नहीं पहुंच पाई है। वही सत्ता में बैठे लोगों का उनके दुख दर्द से कुछ भी लेना-देना नहीं है।

पंचायत चुनाव में हुई धांधली और अनियमितताओं के मुद्दे पर आज कांग्रेसियों ने जबर्दस्त हमला बोला इस प्रदर्शन के दौरान 'वोट चोरों गद्दी छोड़ो, के नारों की भी गूंज सुनाई दी। कुछ लोगों ने यह नारा लिखी तख्तियों कों भी हाथों में ले रखा था। प्रदर्शनकारियों को पुलिस ने हाथी बड़कला के पास रोक दिया जहां उनकी पुलिस के साथ तीखी झड़प भी हुई। प्रदर्शनकारियों में प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा से लेकर नेता विपक्ष यशपाल आर्य, प्रीतम सिंह, अभिनव थापर व डा. हरक सिंह, लालचंद शर्मा व पूर्व विधायक राजकुमार सहित सैकड़ो कार्यकर्ता मौजूद रहे।

दून वैली मेल

संपादकीय

देवभूमि में राजनीतिक आपदा

देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने केदारनाथ धाम आकर ध्यान किया और अपनी उत्पत्ति नॉन वायलॉजिकल बताने वाले पीएम इस दशक को उत्तराखंड का दशक होने का दावा क्या कर गए राज्य के भाजपा नेताओं को तो जैसे सत्ता में बने रहने की संजीवनी बूटी ही मिल गई। उत्तराखंड के विकास को चरमोत्कर्ष पर पहुंचाने के दावे करना उनकी ऐसी आदत में आया कि इन नेताओं ने यह मान लिया कि इसकी आड़ में अब वह कुछ भी करते रहे वह सबको इस उत्तराखंड के विकास के दशक के पहाड़ के नीचे दबा देंगे। विकास के इस दशक के जुमले की हकीकत अब पहाड़ फोड़ कर बाहर आ रही है और खुद चीख-चीख कर बता रही है कि मंडवा झंगोरा खाएंगे उत्तराखंड बनाएंगे का नारा लगाने वाले और आंदोलन के दौरान अपने सीने पर गोलियां खाने वाले आंदोलनकारी और पहाड़ के विकास का सपना देखने वालो को सूबे के नेताओं ने इन 25 सालों में कहां लाकर खड़ा कर दिया है। राज्य गठन के बाद से ही इन नेताओं के अगल बगल चाटुकारों और दलालों का जो मकड़जाल बनना शुरू हुआ था अब वह एक ऐसा विकराल रूप ले चुका है कि जो भी इनके जाल में फंस गया वह सिर्फ अपनी आत्महत्या में ही अपनी हर समस्या का समाधान ढूंढता दिख रहा है। जितेंद्र नेगी की आत्महत्या तो एक बानगी भर है। इससे पूर्व बिल्डर सत्येंद्र साहनी ने भी इसी तरह से आत्महत्या कर ली थी जिसे आरोप बहुचर्चित गुप्ता बंधुओं पर लगाया गया था लेकिन साहनी ने आत्महत्या से पूर्व कोई वीडियो नहीं बनाई थी। तथा गुप्ता बंधुओं पर सरकार भी कुछ ज्यादा ही मेहरबान थी इसलिए यह मामला नेपथ्य में चला गया और अब लोग भी इसे भूल चुके हैं। जितेंद्र नेगी ने अगर सुसाइड से पहले वीडियो नहीं बनाई होती तो लोग आज भी उस हिमांशु का नाम तक नहीं जान पाते जिस पर जितेंद्र नेगी ने अपने जीवन लीला समाप्त करने का आरोप लगाया है। उत्तराखंड में एक नहीं सैकड़ो हिमांशु सूबे के नेताओं की छत्रछाया में पल रहे हैं। जिनके पास न तो कोई पद है और न ओहदा बस वह नेताओं और अधिकारियों की नजदीकियों का दिखावा करके ही आम आदमी को चाहे जितना बड़ा झांसा देकर चाहे जितनी रकम डकार सकते हैं। ऐसा ही एक मामला पूर्व सीएम तीरथ सिंह रावत के भांजे राणा का भी इन दिनों सुर्खियों में है। अंकिता हत्याकांड के आरोपी पुलकित आर्य जैसे लोग न जाने कितने और होंगे जो वीवीआईपी को एक्स्ट्रा सर्विस दिलाने के धंधे में जुटे हुए हैं। हाकम से लेकर अनामिका तक ऐसे नाम की लिस्ट इतनी लंबी है न उनकी जानकारी जुटा पाना संभव है न लिस्ट बनाया जाना। अब थोड़ी सी बात उस मुद्दे पर भी कर ली जाए जो राजनीति के बिंदुओं से नहीं सीधे उन नेताओं से जुड़ी है जो आजकल खुद ही अपने कुर्ते फाड़ कर खुद को नंगा कर रहे हैं। डा. हरक सिंह ने 30 करोड़ के चंदा वसूली की पोल खोली तो पूर्व सीएम त्रिवेंद्र ने इस पर सफाई देते हुए स्वीकार किया कि यह राशि 30 करोड नहीं 27 करोड़ थी। लेकिन इसके साथ ही वह चेक से लिया गया चंदा बता कर इसमें कोई भ्रष्टाचार न होने की बात कह रहे हैं। खनन माफिया और शराब माफिया और भू माफिया से अगर आप 27 करोड़ वसूल रहे हैं तो इसके एवज में आप उन्हें क्या-क्या सुविधायें दे रहे हैं। त्रिवेंद्र सिंह रावत को यह भी बताना चाहिए कि भ्रष्टाचार रोकने को वह जो लोकायुक्त लाना चाहते थे उसका क्या हुआ? हाईवे जमीन अधिग्रहण घोटाले से लेकर हरिद्वार भूमि घोटाले तक क्या कोई एक भी घोटाला राज्य में अब तक ऐसा है जिसमें शासन-प्रशासन की संलिप्तता न रही हो। त्रिवेंद्र को अब पार्टी की छवि की चिंता क्यों सता रही है। सच यह है कि सूबे के नेताओं ने ही 25 सालों में इस देवभूमि को गंभीर राजनीतिक आपदा के शिखर पर लाकर खड़ा कर दिया है। जिसका कोई समाधान अब किसी के पास नहीं है।

सेनानी परिवारों की समस्याओं का समाधान करना पहली प्राथमिकताःपंत

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड स्वतंत्रता सेनानी एवं उत्तराधिकारी संगठन के अध्यक्ष ललित पंत ने कहा कि सेनानी परिवारों की समस्याओं का समाधान करना उनकी पहली प्राथमिकता है। आज यहां उत्तराखंड स्वतंत्रता सेनानी एवं उत्तराधिकारी संगठन का प्रांतीय अधिवेशन आयोजित किया गया। जिसमें अध्यक्ष पद पर ललित पंत व उपाध्यक्ष कमलेश पांडे को चुना गया। जिला अध्यक्ष यशपाल रावत पौड़ी जिला और जिला अध्यक्ष भूपेंद्र कंडारी और कोष अध्यक्ष सच्चिदानंद उनियाल को नियुक्त किया गया।

परेड ग्राउंड स्थित एक क्लब में आयोजित पत्रकार वार्ता में अध्यक्ष ललित पंत ने कहा कि कमजोर सेनानी परिवारों तक पहुंच कर उनकी समस्याओं का समाधान करना तथा अधिक से अधिक से नई पीढ़ी को संगठन में जोड़ना पर्यावरण संरक्षक एवं असहाय लोगों की सहायता करना तथा सभी जनपदों में जाकर सेनानी परिवारों की समस्या को निपटाना संगठन द्वारा स्वच्छता अभियान शुरू कर सभी उत्तराखंड सेनानियों के परिवार को जोड़ना उनकी पहली प्राथमिकता होगी। इस मौके पर अध्यक्ष ललित पंत, उपाध्यक्ष कमलेश पांडे, मनोहर लोहनी, राकेश डोभाल, शोभा बिष्ट, महासचिव महिपाल सिंह रावत, सयुंक्त सचिव वृजमोहन, सचिव मदन रावत, संरक्षक गोवर्धन शर्मा आदि मौजूद रहें।

सयुंक्त नागरिक संगठन के तत्वावधान में 'जनसंवाद' गोष्ठी आयोजित

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। सयुंक्त नागरिक संगठन देहरादून के तत्वाधान में विगत दिवस गाँधी रोड़ स्थित ख़ुशीराम लायब्रेरी में केदारनाथ आपदा की पुनरावृत्ति के बाद अब धराली और थराली एवं पौड़ी के साथ पिथौरागढ़ विनाश को देखते हुये 'जनसंवाद' के माध्यम से गोष्ठी आयोजित हुई।

जनसंवाद में भरसार विश्वविद्याल के रजिस्ट्रार डा. एस पी सती की अध्यक्षता एवं पदमश्री मैती संस्था के कल्याण सिंह के सुझाव के साथ संयुक्त नागरिक संगठन की इस गोष्ठी में महत्वपूर्ण लोगो के सुझाव एकत्र किये जिसका एक ड्राफ्ट तैयार कर शासन में मुख्यसचिव को सौंपा जायेगा। डा. एस पी सती ने कहा कि इस पर आपदा को देखते हुये हमें यात्रा प्रबन्धन पर जोर दिया जाय, वनाग्नि पर नियंत्रण हेतु गंभीरता से हो , कांवड़ यात्रा को नियंत्रित और पहाड़ी क्षेत्र सीमाएं तय हो, आपदा प्रबन्धन पर ठोस कमेटी बने।

जनसंवाद में शांति प्रसाद नौटियाल का निष्कर्ष था कि आपदाओं की पूर्व चेतावनी हेतु सभी संवेदनशील पहाड़ी क्षेत्रों में हाईटेक ल्ट्रासोनिक डॉपलर रडार सिस्टम लगाए जाने जरूरी है। यदि ये सिस्टम इन जगहों पर लगे होते तो पूर्व चेतावनी से जान माल के नुकसान को रोका जा सकता था।

पर्यावरण प्रेमी उमेश्वरसिंह रावत की मांग थी कि उत्तराखंड में संभावित भावी आपदाओं विषय पर गठित की जाने वाली उच्च स्तरीय वैज्ञानिक समिति में राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के साथ वाडिया इंस्टीट्यूट, जिओ लॉजिकल सर्वे आफ इंडिया, आईवआईवटीव रुड़की, पर्यावरण संरक्षण विभाग, नेशनल सेंटर फॉरसिस्टोलॉजी, एसवडीवआरवएफओ , यूसैक आदि के वैज्ञानिकों के साथ वनविभाग, स्थानीय प्रशासन, शहरी विकास विभाग को भी शामिल कर योजनाएं बनानी जरूरी हैं।

सुशील त्यागी की मांग थी कि राज्य मेंआपदा प्रबंधन मंत्रालय से संबंधित योजनाओं की समीक्षा तथा इनके क्रियान्वयन हेतु किसी एक विधायक को आपदा राहत प्रबंधन विभाग का मंत्री बनाया जाय। जिससे मंत्री स्तर पर जिम्मेदारी निर्धारित हो सके।

प्रदीप कुकरेती ने सरकार से मांग की हैं कि अब समय आ गया हैं कि शासन स्तर पर इसमें भू-वैज्ञानिक, वानिकी से जुड़े, सिविल इंजीनियर, ग्लेशियर की समझ रखने वाले वैज्ञानिक , ही मृदा से जुड़े वैज्ञानिक के साथ कुछ स्थानीय स्तर पर भौगोलिक जानकारी रखने वाले सदस्यों की एक सयुंक्त कमेटी बनाने की सख्त आवश्यकता हैं। वह प्रत्येक 03-माह मेँ अपनी रपट प्रस्तुत करें और उसमें सुझाव भी शामिल हो।

जनसंवाद गोष्ठी मेँ सुशील त्यागी , रजिस्ट्रार डा. एसव पीव सती , पद्मश्री कल्याण सिंह रावत , पर्यावरणविद जगदीश बाबला , सेवा निवृत वैज्ञानिक डा. डीव पीव पालीवाल , एमव एसव रावत, गिरीश चन्द्र भट्ट , अवधेश शर्मा, पीताम्बर जोशी, रवीन्द्र सिंह गुसाईं, एसव पीव नौटियाल, संतोष रावत , डा. एसव एसव खैरा, जयदेव भट्टाचार्य, प्रदीप कुकरेती, जितेन्द्र अन्थवाल, दिनेश भण्डारी, रमेश चन्द्र पाण्डे आदि मुख्यरूप से रहें।

प्रोपर्टी बेचने के नाम पर की 15 लाख की ठगी

हमारे संवाददाता

पौड़ी। प्रोपर्टी बेचने के नाम पर 15 लाख की ठगी करने वाले पर पुलिस ने जांच के बाद वैधानिक कार्यवाही शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार बीते 22 मार्च को जगदीश बमराड़ा निवासी बालावाला, देहरादून द्वारा कोतवाली श्रीनगर में एक शिकायती पत्र दिया गया। जिसमें उन्होने बताया कि दीपक बमराड़ा द्वारा अपनी जमीन एवं दुकान उनको बेचने के नाम पर उनसे 15 लाख रुपए लिए गए, किंतु आरोपी ने न तो जमीन व दुकान उनको दी और न ही रुपए वापस किए। जब उन्होने रुपए वापस करने की मांग की तो आरोपी लगातार बात टालता रहा तथा बाद में धमकी देने लगा कि वह पैसे वापस नहीं करेगा। इस शिकायत के आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी। पुलिस द्वारा की गई जांच और साक्ष्य संकलन, बयान दर्ज करने तथा अन्य आवश्यक विधिक प्रक्रियाओं को पूरा करते हुए आरोपी दीपक बमराड़ा को नियमानुसार नोटिस तामील करा कर उसके खिलाफ आवश्यक वैधिनिक कार्यवाही की गई है।

91 एनसीसी कैडेट्स के दल का किया टीकाकरण

संवाददाता

हरिद्वार। 84 उत्तराखण्ड बटालियन एनसीसी के तत्वाधान में 91 एनसीसी कैडेट्स के दल का टीकाकरण किया गया।

आज यहां 84 उत्तराखंड बटालियन एनसीसी, रुड़की के तत्वाधान में फोनिक्स विश्वविद्यालय, इमलीखेड़ा, रुड़की में आयोजित दस दिवसीय प्री थल सेना शिविर द्वितीय के पाँचवे दिन ऑल इण्डिया थल सेना कैंप, नई दिल्ली में प्रतिभाग करने वाले 91 एनसीसी कैडेट्स के दल का टीकाकरण सैनिक अस्पताल, रुड़की से आई हुई विशेषज्ञों की टीम द्वारा टेटनेस, हेपेटाइटिस बी, टाइफाइड व एचबी1 वायरस लगा कर किया गया। सूचनीय है कि उक्त दल द्वारा 01 सितंबर 2025 से नई दिल्ली में आयोजित होने वाले ऑल इण्डिया थल सेना शिविर में एनसीसी के 17 निदेशालयों से आये अन्य राज्यो के कैडेट्स के मध्य मैप रीडिंग, हेल्थ हाइजीन, टेंट पीचिंग, ऑब्स्टेकल, शूटिंग इत्यादि प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करना है। इस अवसर पर कैम्प कमांडेंट द्वारा अपने संबोधन में एनसीसी कैडेट्स को बताया कि आप यहाँ केवल एक कैडेट के रूप में नहीं, बल्कि भारत के भविष्य के नेतृत्वकर्ता के रूप में उपस्थित हैं। आप सभी में अनुशासन, समर्पण और सेवा की भावना देखने को मिल रही है यही एनसीसी की असली पहचान है। एनसीसी का यह प्रशिक्षण सिर्फ परेड, ड्रिल और फिजिकल फिटनेस तक सीमित नहीं है बल्कि यह एक संपूर्ण व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया है, यह आपको सिखाता है कि कैसे चुनौतियों का सामना करना है, कैसे एक टीम में मिल-जुलकर काम करना है और कैसे देश के लिए अपने कर्तव्यों को सर्वोपरि रखना है। आप सभी को यह नहीं भूलना चाहिए कि आप देश की सबसे बड़ी युवा संगठन का हिस्सा है। 'एकता और अनुशासन' यह केवल हमारा नारा नहीं है, यह हमारा जीवन मंत्र है, इस मंत्र को अपने जीवन में अपनाइए। उनके द्वारा सैनिक अस्पताल, रुड़की से आये हुए विशेषज्ञों जिसमे कैप्टन (एमएनएस) मीतू, हवलदार (एनए) राजीव रंजन कुमार, हवलदार (एचए) मेहरबान सिंह, सजाद ऐ के का भी धन्यवाद किया। टीकाकरण होने वाले कैडेट्स में जितेंद्र सिंह सेमवाल, सौरव, नीरज, ललित, आर्यन सैनी, रितेश कुमार, आकृति, दीक्षा, भावना पटोला, दीपा तिवारी, संगीता आर्य, मीनाक्षी बिष्ट, श्रुति अंतवाल, खुशी प्रजापति आदि उपस्थित रही।

खरीफ फसलों में इस बार बाजरा का उत्पादन गिरेगा, किसान बेहाल, परेशान

अजय दीक्षित

भारत में खरीफ फसलों के रूप में बाजरा मूंग, उड़द, सोयाबीन, रागी,आदि मानसून सीजन में होती हैं। लेकिन इस बार अत्यधिक बारिश और बाढ़ चलते विशेषकर उत्तर भारत,में उत्तर प्रदेश मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात,में बाजरा की फसल लगभग समाप्त हो गई है।भारत में लगभग 8० लाख हैक्टेयर भूमि में यह फसल उगाई जाती है जिसमें राजस्थान में सर्वाधिक 42 लाख हैक्टेयर, उत्तर प्रदेश में 22 , मध्य प्रदेश में 9.5 और गुजरात 1० लाख हैक्टेयर भूमि बाजरा की बोवनी होती हैं। तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, ओडिशा,को मिलकर 118००० से अधिकतम 13०० मीट्रिक टन का उत्पादन किया जाता हैइस बार किसान 15 जून के आसपास तीव्र मानसून आने के कारण राजस्थान, गुजरात, मध्य, उत्तर प्रदेश में या तो फसल की बोवनी नहीं कर पाए या बोवनी हो भी गई तो लगातार बारिश कारण फसल गल गई। बाजरा एक ऐसी फसल है जो बहुत कम पानी में हो जाती हैचंबल क्षेत्र में कहावत है कि बाजरा के तो कान में भी पानी की कुछ बूंदे चली जाय तो फसल हो जाएगी। बाजरा उन्हीं इलाकों की फसल थी जहां सिंचाई के साधन नहीं थे। ब्रिटिश गजट में उल्लेख है कि 1912 में उत्तर भारत में बाजरा जोए, मूंग, रागी, उड़द,ग्वार, मूंगफली की खेती होती थी।1912 में जब भयंकर सूखा पड़ा तो लोगों के पास अनाज नहीं था। और 3० की आबादी इस सूखे के चलते काल के गाल में समा गई थीइसी प्रकार 193० का सूखा ऐसा पड़ा था कि गुजरात में अनाज के बदले अपने गहने, बच्चे बेच दिए थे जो बालिग थे।

बाजरा उत्तर भारत का ऐसा अनाज है जो साल भर चलता है उसी के साथ दालें भी होती हैंकिसान का मुख्य भोजन इन चीजों से ही बनता है। सबलगढ़ मध्य प्रदेश के गरीब किसान मनीष रावत कहते हैं कि इस बार पशुओं के लिए चारा के भी लाले पड़े हैं। बाजरा मूंग उड़द अति वर्षा के कारण नष्ट हो गई है। बाजरा की फसल मनुष्यों से तो जुड़ी हुई है लेकिन यह पशुओं का हरा चारा भी है। सितंबर से फरवरी तक पशुओं को बाजरा की करब ही चुनी में मिलकर दी जाती है

दुधारू गायों,भैंसों को घास के साथ , बाजार के अतिशेष भी दिए जाते हैंबाजरा मध्य जून में वो कर 8० से 9० दिन में काटा जा सकता हैयानी आषाढ़ से कुंवार माह में हो जाता है।

आजादी के बाद और कुछ इलाकों में अंग्रेजों ने भी सिंचाई परियोजना बांध निर्माण किए।मगर आजादी के बाद प्रथम प्रधानमंत्री स्व जवाहर लाल नेहरू के नेतृत्व में रावी व्यास, सतलुज,सिंध,चंबल,गंगा,यमुना, गोमती, कावेरी कृष्णा गोदावरी, नर्मदा, बेतवा, केन, पार्वती, महानदी, दामोदर वैली, गांधी सागर, हीराकुंड, बांध निर्माण किए गए। इनमें से लाखों किलोमीटर नहर बनाई गईजो भारत में हरित क्रांति का कारण बनेकिसान रवि की फसल भी लेने लगे हैं। कनाडा विश्व का सबसे बड़ा कृषि हब है। लेकिन वहां की सरकार किसानों को बीज,खाद,पानी, वेयरहाउस, मुफ्त में देती है। लेकिन अपने देश में अभी वह समय नहीं आया है।

लेकिन इस बात गरीब कम रकबे वाला किसान संकट में है उसकी फसल अति वर्षा के कारण नष्ट हुई है और साथ खाद बीज भी आर्थिक चोट दे गया है यद्यपि केंद्र सरकार 8० करोड़ आबादी को खाद्यान्न उपलब्ध करा रही हैकिसानों की बाजिव मांगो को कोई किसान संगठन नहीं उठता क्योंकि इन मांगो में किसान माफिया को कुछ लाभ नहीं होता है वे तो बस एम एस पी बढ़ाने की मांग करते हैं ताकि किसानों से सस्ती दरों पर फसल खरीद सकें और सरकार को एम एस पी पर बेच सकेंपंजाब, हरियाणा,उत्तरी राजस्थान में यह धंधा चल रहा है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

फूलों के जाल में यूं सजी जान्हवी कपूर!

जान्हवी कपूर की साड़ियों का लुक अक्सर वायरल होता रहता है, हालांकि जान्हवी का ये फूलों की साड़ी वाला लुक सबसे ज्यादा शानदार है। गुलाबी और सफेद के खूबसूरत कलर कॉम्बिनेशन वाली ये फूलों की साड़ी में जान्हवी किसी स्वर्ग की अप्सरा से कम नहीं लग रही हैं। इस साड़ी की एक एक बात बहुत ही ज्यादा खास है। जान्हवी कपूर ने हालिया इवेंट के लिए ये वाली फूलों से बनी साड़ी पहनी थी। लेटेस्ट और बहुत ही ट्रेंडी लुक की इस साड़ी में जान्हवी के कर्व्स काफी हाइलाइट हो रहे थे।

उल्टा ओपन पल्ला ड्रेप के साथ जान्हवी ने ये साड़ी पहनी थी। मोगरे की कलियों से और गुलाबी रंग के छोटे छोटे फूलों से बनी इस साड़ी का लुक बहुत ही यूनिक था।

पिंक साड़ी के साथ जान्हवी ने इस फूलों की चादर को अलग से ड्रेप किया था। ओपन लुक में इसका लुक और भी ज्यादा उभरकर आ रहा था। साड़ी के पल्ले की बॉर्डर भी झालर पैटर्न में थी और लुक में चार चांद लगा रही थी। वहीं ब्लाउज के साथ तो लुक और परफेक्ट लगा। खूबसूरत साड़ी के साथ जान्हवी का प्रिंसेस लुक वाला ब्रालेट ब्लाउज काफी सूट कर रहा था। इस ब्लाउज पर भी फूलों का वर्क था। ब्रालेट पैटर्न के ब्लाउज का बैक डिजाइन भी कुछ कम नहीं था। इस साड़ी के साथ काफी ऑम्ब्रे इफेक्ट आ रहा था। (आरएनएस)

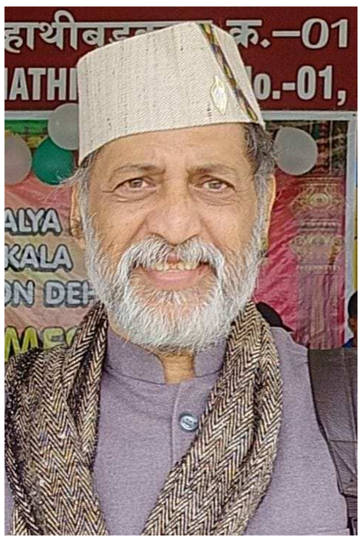
जड़ों के बिना घासः विकास में जनभागीदारी

उत्तराखंड में पंचायत चुनावों की गहमागहमी अब थम चुकी है। उम्मीद की जाती है कि अब नव-निर्वाचित पंचायत प्रतिनिधि ग्रामीण विकास की गंभीर प्रक्रिया में जुटेंगे। यह प्रक्रिया सैद्धांतिक रूप से सहभागी होनी चाहिएग्र ग्राम सभा की भागीदारी पर आधारित, जिसमें हर वयस्क ग्रामीण की आवाज शामिल हो। लेकिन जमीनी हकीकत कुछ और ही कहानी कहती है।

चुनाव के समय गांव का परिदृश्य एक मेले जैसा हो जाता हैग्रजहाँ भोजन, शराब और वादों की भरमार होती है। प्रवासी लोग शहरों से लौटते हैंग्रकई बार उम्मीदवारों के खर्च पर, ताकि हर वोट सुनिश्चित हो सके। पर जैसे ही मतगणना समाप्त होती है, यह चहल-पहल गायब हो जाती है। जो लोग लंबी यात्रा करके वोट देने आए थे, वही विकास की बैठकों में दिखाई नहीं देते। विकास योजनाओं की प्रक्रिया एक औपचारिकता बन जाती हैग्रकागज भरे जाते हैं, बैठकें होती हैं, लेकिन लोगों की असली भागीदारी कहीं गुम हो जाती है।

आज भी गांवों में वही पुरानी कहानी दोहराई जाती हैग्रऊपर से थोपे गए सरकारी योजनाएँ, जिन्हें ष्टॉप-डाउन अप्रोचष् कहा जाता है। पंचायत प्रतिनिधि योजना निर्माण में शामिल नहीं होते, फिर भी उन्हें योजनाओं पर हस्ताक्षर करने पड़ते हैं।

इस व्यवस्था की जड़ें 1952 में शुरू हुए कम्युनिटी डेवलपमेंट प्रोग्राम (ब्क्च) में मिलती हैं। यह एक समग्र विकास की महत्वाकांक्षी कोशिश थी, जिसने एक विस्तृत नौकरशाही तंत्र को जन्म दिया-जिला स्तर पर मुख्य विकास अधिकारी से लेकर ब्लॉक स्तर पर ब्लॉक विकास अधिकारी और ग्राम स्तर पर ग्राम सेवक, जिसे अब ग्राम विकास अधिकारी कहा जाता है। लेकिन केवल पद नाम बदलने से गांवों की हालत नहीं बदली।



●देवेन्द्र कुमार बुडाकोटी

1957 में बलवंत राय मेहता समिति ने त्रिस्तरीय पंचायत व्यवस्था की सिफारिश कीग्रजिला, ब्लॉक और ग्राम स्तर पर चुने हुए प्रतिनिधियों के साथ विकास योजना में भागीदारी सुनिश्चित करने की बात की गई।

फिर भी, 1980 के दशक में सरकार द्वारा कराई गई एक महत्वपूर्ण फील्ड स्टडी का नतीजा चौंकाने वाला था। इसका दस्तावेज 1985 में प्रकाशित हुआ: "Grass Without Roots: Rural Development Under Government Auspices"— लेखक एल. सी. जैन और अन्य। अध्ययन में पाया गया कि तीन दशकों की कोशिशों के बावजूद ग्रामीण गरीबी न केवल बनी रही, बल्कि कई मामलों में बढ़ी। यह रिपोर्ट सरकारी तंत्र की असफलता को उजागर करती हैग्रजो जनता की जरूरतों को समझने और पूरा करने में अक्षम था।

73वां संविधान संशोधन (1992) इस व्यवस्था को लोकतांत्रिक और जवाबदेह बनाने का प्रयास थाग्रनियमित चुनाव, महिलाओं और वंचित वर्गों के लिए आरक्षण, और सबसे अहम, सत्ता के विकेंद्रीकरण का प्रावधान। लेकिन जमीनी स्तर पर यह अभी भी अधूरा सपना है।

कोविड-19 महामारी ने इस विफलता को और उजागर कर दिया। जब लाखों प्रवासी-जो सामाजिक सुरक्षा से कटे हुए और अनौपचारिक अर्थव्यवस्था में फंसे थेग्रअपने गांव लौटे। यह रिवर्स माइग्रेशन देश की ग्रामीण-शहरी गतिशीलता की कमजोरी का प्रतीक बन गया। उत्तराखंड सरकार ने पुनर्वास योजनाएँ घोषित कीं, लेकिन जैसे ही शहर खुले, लोग वापस लौट गए।

क्यों? क्योंकि योजना प्रक्रिया में गांवों की आवाज शामिल नहीं थी। क्योंकि योजनाएँ सांस्कृतिक और आर्थिक स्तर पर अप्रासंगिक थीं। आज का ग्रामीण युवाग्रजो मोबाइल, सोशल मीडिया और शहरों की चमक-दमक से प्रभावित हैग्र अब उस 'गांव' को नहीं चाहता जो उसके दादा-दादी ने देखा था।

ठंडो रे ठंडो, मेरा पहाड़ को पानी, ठंडी हवा जैसी पंक्तियाँ बुजुर्गों के लिए भावुक हो सकती हैं, लेकिन यह आज की बेटी-ब्वारी को एक किलोमीटर चलकर पानी लाने के लिए प्रेरित नहीं करती। भावनाओं से मूलभूत सुविधाओं की जगह नहीं भरी जा सकती। अब समय आ गया है कि भारत सरकार, विशेषकर नीति आयोग, कुछ मूलभूत प्रश्न पूछे। क्या हमें 1952 में बनी इस ऊपर-से-नीचे वाली मशीनरी को खत्म कर देना चाहिए? जब तक राज्य केवल प्रतीकात्मक सहभागिता से आगे नहीं बढ़ेगाग्रऔर जनता पर विश्वास नहीं करेगाग्रतब तक हम विकास की घास तो उगाएँगे, पर उसकी जड़ें कभी नहीं जमेंगी।

(लेखक एक समाजशास्त्री हैं, जो पिछले चार दशकों से विकास क्षेत्र में कार्यरत हैं। वे जेएनयू के पूर्व छात्र हैं और उनके शोध कार्य को नोबेल पुरस्कार विजेता प्रो. अमर्त्य सेन ने भी उद्धृत किया है।)

सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है ड्रैगन फ्रूट

ड्रैगन फ्रूट एक खास और सेहतमंद फल है, जिसे पिताया भी कहा जाता है। यह देखने में बहुत सुंदर और खाने में स्वादिष्ट होता है। इसकी बाहरी त्वचा बैंगनी रंग की होती है, जिस पर मुलायम कांटेदार हिस्से होते हैं, जबकि इसका गूदा सफेद या बैंगनी रंग का होता है। आइए जानते हैं कि ड्रैगन फ्रूट को डाइट में शामिल करने से आपको क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं। ड्रैगन फ्रूट में विटामिन-सी की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाने में मदद करता है। यह फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जो हानिकारक तत्वों से लड़ने में सहायक होते हैं और हमें बीमारियों से बचाते हैं। नियमित रूप से ड्रैगन फ्रूट खाने से हमारी प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है और हम जल्दी बीमारियों से उबर सकते हैं। अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो ड्रैगन फ्रूट आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें कम कैलोरी होती है और यह फाइबर से भरपूर होता है, जिससे पेट जल्दी भरा हुआ महसूस होता है। इससे आपको बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती और वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा फाइबर पाचन क्रिया को सुधारता है और शरीर में ऊर्जा के उपयोग को बढ़ाता है, जिससे

वजन घटाने में मदद मिलती है।

ड्रैगन फ्रूट में ऐसे तत्व होते हैं, जो दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकते हैं और धमनियों को साफ रखते हैं। नियमित रूप से ड्रैगन फ्रूट खाने से रक्तचाप भी नियंत्रित रहता है, जिससे दिल स्वस्थ रहता है और कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

ड्रैगन फ्रूट फाइबर का अच्छा स्रोत है, जो पाचन क्रिया को सुधारने में मदद करता है। यह कब्ज से राहत दिलाता है और आंतों को स्वस्थ रखता है। इसके अलावा फाइबर शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में भी सहायक होता है। ड्रैगन फ्रूट का सेवन करने से पाचन क्रिया बेहतर काम करती है, जिससे पेट संबंधी समस्याएं दूर होती हैं और आप हल्का महसूस करते हैं।

त्वचा के लिए है फायदेमंद

ड्रैगन फ्रूट विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है, जो त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ये त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स हानिकारक तत्वों से लड़ते हैं, जिससे त्वचा जवान बनी रहती है। इसके अलावा ड्रैगन फ्रूट का सेवन करने से मुंहासे भी कम होते हैं और त्वचा की चमक बढ़ती है।

कानों को अच्छे से साफ करने के लिए इस्तेमाल करें ये 5 सुरक्षित घरेलू नुस्खे

कान में अक्सर मोम जैसे पदार्थ का उत्पादन होता है जिसे ईयर वैक्स भी कहा जाता है। यह हमारे कानों के अंदर धूल और गंदगी को जाने से रोकता है, जिससे कान सुरक्षित रहते हैं। लेकिन ईयर वैक्स को बार-बार साफ करने की जरूरत होती है। ऐसा नहीं करने पर वैक्स एक जगह जम जाता है और इससे सुनने की क्षमता कम हो जाती है। आज हम आपको सुरक्षित तरीके से कान साफ करने के पांच घरेलू नुस्खे बताते हैं।

नमक का पानी

नमक का पानी आपके कान के अंदर जमा होने वाले वैक्स को नरम करने में मदद करता है, जिससे आप अपने कान को आसानी से साफ कर सकते हैं। इसके लिए गरम पानी और नमक को एक साथ मिलाएं और इसमें एक रुई भिगोकर कान के अंदर इसकी कुछ बूंदें डाल दें। करीब तीन-पांच मिनट तक रुकें और फिर अपने सिर को नीचे की तरफ झुका दें। अब नरम वैक्स को धीरे से ईयरबड्स से साफ करें।

जैतून का तेल

कानों की सफाई के लिए जैतून का तेल एक बढ़िया घरेलू नुस्खा है। यह आपके कान को संक्रमणों से बचाता है। एंटी-सेप्टिक गुणों से भरपूर जैतून का तेल कान में इकट्ठा मैल को आसानी से निकालने में आपकी मदद करता है। इसके लिए कान में जैतून के गरम तेल की तीन-चार बूंदें डालें और इसे 10 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अपने सिर को झुका लें और तेल और वैक्स को हटाने के लिए ईयरबड का इस्तेमाल करें।

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा बहुत ज्यादा सूखे या जमे हुए ईयर वैक्स को नरम करने में अत्यधिक असरदार है। कानों के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल सुरक्षित है और यह आपके कान के संक्रमण को भी रोकता है। इसके लिए पानी की कुछ बूंदों में बेकिंग सोडा घोलें और ड्रॉपर की मदद से इसे अपने कान में डाल दें। थोड़ी देर बाद अपने कानों को एक मुलायम सूती कपड़े या ईयरबड से साफ करें। इससे आपका कान बिल्कुल साफ हो जाएगा।

सिरका और रबिंग अल्कोहल

कान के वैक्स या मैल को हटाने के लिए रबिंग अल्कोहल एक पुराना नुस्खा है। रबिंग अल्कोहल और सिरके का घोल बैक्टीरिया से लड़ता है और कान के संक्रमण को रोकता है। सबसे पहले सिरका और रबिंग अल्कोहल को एक साथ मिलाएं और एक कॉटन बॉल को घोल में भिगो दें। इसके बाद घोल की दो-तीन बूंदें को अपने कान में डाल दें और पांच मिनट के बाद मैल को हटाने के लिए अपने सिर को नीचे की तरफ झुकाएं।

सेब का सिरका

सेब के सिरके में मौजूद एंटी-फंगल और जीवाणुरोधी गुण कान के अंदर हानिकारक छोटे जीवों को मारने में मदद करते हैं और गंभीर संक्रमणों को रोकते हैं। इसके लिए सबसे पहले सेब के सिरके को गुनगुने पानी में मिलाएं और फिर ईयर ड्रॉपर की मदद से कान में इसकी 5-10 बूंदें डालें। करीब पांच मिनट तक बूंदों को कान के अंदर छोड़ने के बाद कानों को ईयरबड से साफ कर लें।

हॉट योगा करने से कम होंगी ब्लड प्रेशर से जुड़ी समस्याएं!

जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की शिकायत है उनके लिए शोधकर्ताओं ने एक राम बाण इलाज ढूंढ लिया है. अपनी शोध में शोधकर्ताओं ने पाया कि हॉट योगा करने से एडल्ट या स्टेज 1 हाइपरटेंशन वाले वयस्कों का ब्लड प्रेशर कम होता है. अमेरिका में हाइपरटेंशन 2019 साइंटिफिक सेशन के दौरान अपने अध्ययन पेश करते हुए शोधकर्ताओं ने कहा कि नियमित और नॉर्मल योगा करने से भी ब्लड प्रेशर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, लेकिन हॉट योगा के प्रभाव को लेकर कम अध्ययन हुए हैं. टेक्सास स्टेट यूनिवर्सिटी के असिस्टेंट प्रोफेसर स्टैशी हंटर ने कहा कि हमारे अध्ययन में हमने पाया कि मेडिकेशन के बिना भी हॉट योगा से ब्लड प्रेशर के खतरे को कम किया जा सकता है. हॉट योगा एक मॉर्डन प्रैक्टिस है. 90 मिनट के इसके एक सत्र में 26 जटिल आसन और दो प्राणायाम शामिल होते हैं. और इसकी खास बात है कि यह एक ऐसे कमरे में होता है, जहां का तापमान 40 डिग्री सेंटीग्रेड या उससे ऊपर रखा जाता है और वहां की आर्द्रता 50 प्रतिशत के आसपास होती है. शायद इस आसनों को करते समय या इन्हें करने के पश्चात इस होने वाले गर्म तापमान के कारण ही इसे हॉट योगा कहा जाने लगा

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

मानसून के दौरान खाने के लिए बेहतरीन है भुट्टा, जानिए इसके स्वास्थ्यवर्धक लाभ

मानसून के दौरान कई लोग भुट्टे के स्वादिष्ट और गर्मागर्म व्यंजनों का आनंद लेना पसंद करते हैं। हालांकि, भुट्टे का सेवन केवल स्वाद के लिए नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। आइए आज हम आपको भुट्टे के सेवन से मिलने वाले सेहत के फायदों के बारे में बताते हैं, जिनके बारे में जानकर आप इसे अपनी डाइट में शामिल करने पर मजबूर हो जाएंगे।

वजन नियंत्रित करने में है सहायक

अगर आप वजन घटाने की कोशिश में लगे हुए हैं तो आपको रोजाना एक कप उबले या भुने भुट्टे का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। इसमें मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को ठीक रखने के साथ ही लंबे समय तक पेट को भरा हुआ महसूस करवाता है, जिसके कारण आप ज्यादा खाने से बच जाते हैं। इसके अलावा भुट्टे में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण चर्बी को कम करने में भी मदद कर सकते हैं।

आंखों के लिए है फायदेमंद

अगर आप अपनी आंखों की देखभाल करना चाहते हैं तो रोजाना एक कप उबले या भुने भुट्टे का सेवन करना शुरू कर दें। दरअसल, भुट्टे में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन नाम के खास एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। ये आंखों की रोशनी को कम होने से बचाने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा ये एंटी-ऑक्सीडेंट आंखों को सूरज की किरणों से होने वाले नुकसान से भी बचा सकते हैं और रेटिना को स्वस्थ रखते हैं।

दिल के लिए है फायदेमंद

भुट्टे में फाइबर, पोटेशियम, मैग्नीशियम और विटामिन-बी3 जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। ये पोषक तत्व खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा ये पोषक तत्व रक्तचाप को नियंत्रित रखने और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में भी मदद कर सकते हैं।

कैंसर से बचाव करने में है प्रभावी

कैंसर एक जानलेवा बीमारी है, लेकिन भुट्टे का सेवन इसमें कुछ हद तक मदद कर सकता है। भुट्टे में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर में एंटी-ऑक्सीडेंट एंजाइम को सक्रिय करके हानिकारक तत्वों को बेअसर कर सकते हैं। हानिकारक तत्व शरीर में कैंसर सेल्स के निर्माण का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा भुट्टे में पाए जाने वाले फेनोलिक यौगिक भी कैंसर कोशिकाओं के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, यह कैंसर का इलाज नहीं है।

पाचन क्रिया को ठीक रखने में है सहायक

पाचन क्रिया को ठीक रखने में भी भुट्टे का सेवन अहम भूमिका निभा सकता है। इसमें सूजन को कम करने वाले गुण पाए जाते हैं, जो आंत को आराम दे सकते हैं। इसके अलावा इसमें फाइबर होता है, जो मल त्याग को आसान बनाकर कब्ज की समस्या से राहत दिला सकता है। हालांकि, अगर आपको पेट की समस्याएं हैं तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही भुट्टे का सेवन करें।

शब्द सामर्थ्य -62

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. तकलीफ, कष्ट, कठिनाई, परेशानी 3. सरल, सहज 6. ज्ञान प्राप्त करना, शिक्षा लेना 7. विवश, लाचार 8. अत्यधिक ठंडा, सुस्त 9. अच्छे ढंग में गाया जाने वाला सुंदर गीत 11. सूर्य, सूरज 13. वस्त्र आदि धारण कराना 15. अप्रसन्न, नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।

ऊपर से नीचे

1. हृदर, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा 4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबार्दी, तबाही 14. नासिका, श्वसनइंद्रीय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।

1		2	■	3		4	■	5
	■		■		■	6		
■	7				■		■	
8		■	■		■	9	10	
	■	■	■	11	12	■		■
13			14	■	15			■
	■	■	16	17		■	18	19
■	20	■	■		■	21	■	
22					■	23		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 61 का हल

चु	स्त	■	मु	■	सं	स्था	न	■
ग	■	म	र्दा	न	गी	■	त	म
ली	प	ना	■	■	त	न	■	■
■	ना	ना	■	■	■	■	ज	■
मा	ह	■	रा	■	सा	ज	न	■
न	■	स	ह	दे	व	■	म	द
व	■	म	■	व	न	ज	■	ल
ता	क	त	व	र	■	मी	■	द
■	ल	ल	क	■	क	र	त	ल

बागी 4 : एनिमल से भी ज्यादा खतरनाक है मारकाट के सीन

बॉलीवुड, तैयार हो जाइए, क्योंकि बॉलीवुड एक्टर टाइगर श्रॉफ एक्शन के साथ वापस आ गए हैं। बॉलीवुड की सबसे पसंदीदा एक्शन फ्रैंचाइजी में से एक, बागी 2०25 में अपनी धमाकेदार चौथी किस्त के साथ वापसी करने के लिए तैयार है। नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट ने बागी 4 का टीजर जारी कर दिया है। यह सिर्फ एक रोमांचक हिट नहीं है। यह एक पूरी तरह से खून से लथपथ और एक्शन से भरा सपना है। नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट ने सोशल मीडिया हैंडल पर बागी 4 का टीजर जारी किया। टाइगर श्रॉफ ने टीजर को अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर साझा करते हुए कैप्शन में लिखा है, हर आशिक एक विलेन हैं। बच नहीं सकते। कोई दया नहीं। अपने आप को संभालो, एक खूनी, हिंसक प्रेम कहानी शुरू होती है। बागी 4 का टीजर अब रिलीज हो गया है। हर्ष की निर्देशित साजिद नाडियाडवाला की बागी4 5 सितंबर 2०25 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

कन्नड़ स्टार हर्ष की निर्देशित बागी 4 एक बिल्कुल नए दमदार एक्शन सीन, हिंसा और गुस्से से सराबोर रोमांस का वादा करती है। कन्नड़ स्टार हर्ष अपनी काइनेटिक कोरियोग्राफी और भजरंगी जैसी एक्शन फिल्मों के लिए जाने जाते हैं।

टाइगर श्रॉफ अब तक के अपने सबसे क्रूर अवतार में रॉनी के रूप में लौट रहे हैं। यह बदले की आग से भरा है, हथियारों से लैस है, और ऐसा क्रोध है कि दुश्मन की सांस रोक दें। 1 मिनट और 49 सेकंड के टीजर में टाइगर श्रॉफ, संजय दत्त, सोनम बाजवा और हरनाज संधू हिंसक अवतार में नजर आए हैं। उनके साथ हरनाज संधू और सोनम बाजवा भी हैं, जो एक ऐसे किरदार में हैं जिसे आपने कभी नहीं देखा है।

टाइगर श्रॉफ अभिनीत इस फिल्म को सेंसर बोर्ड से ए सर्टिफिकेट मिला है, क्योंकि इसमें खून-खराबा और हिंसा का तड़का लगा है। फिल्म के टीजर में काफी खून-खराबा दिखाया गया है। वही, एक सीन में संजय का किरदार कटे हुए हाथ से सिगार जलाता है। टीजर में संजय दत्त का किरदार रोंगटे खड़े कर देने वाला है। उनकी स्क्रीन उपस्थिति जबरदस्त है, और उनका पागलपन काफी हिंसक है।

बागी 4 की कहानी साजिद नाडियाडवाला ने लिखा है। ए। हर्षा की निर्देशित यह फिल्म दमदार एक्शन, धमाकेदार ड्रामा और खून, रोष और अराजकता से भरपूर एक तमाशा पेश करती है। फिल्म में टाइगर श्रॉफ, संजय दत्त, सोनम बाजवा और हरनाज संधू अहम भूमिका में है। एक्शन और अराजकता से भरपूर यह फिल्म 5 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।

नारा रोहित की सुंदरकांड विश्वव्यापी नाटकीय रिलीज 27 को

नायक नारा रोहित अपनी 2०वीं यादगार फिल्म सुंदरकांड के साथ आ रहे हैं, जिसका निर्देशन नवोदित वेंकटेश निम्मलपुडी कर रहे हैं और इसका निर्माण संतोष चिन्नापोल्ला, गौतम रेड्डी और राकेश महांकल्ली संदीप पिक्चर पैलेस (एसपीपी) के बैनर तले कर रहे हैं। फिल्म के टीज़र ने दर्शकों को रोहित के किरदार की एक झलक दी, जो एक अधेड़ उम्र का कुंवारा है और अपनी बुद्धि और आकर्षण से जीवन को आगे बढ़ा रहा है। अपने हल्के-फुल्के अंदाज़ और जीवन के कुछ खास पलों के साथ, सुंदरकांड हास्य और दिल से भरपूर एक ताज़ा अनुभव का वादा करता है। निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज़ डेट के बारे में एक अपडेट दिया। सुंदरकांड 27 अगस्त को गणेश चतुर्थी के दिन सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी। बुधवार को रिलीज़ होने के कारण फिल्म को लंबे वीकेंड का फायदा मिलेगा। रिलीज़ डेट के पोस्टर में नारा रोहित और उनके जीवन के विभिन्न चरणों की दो प्रेम कहानियाँ दिखाई गई हैं। इसमें नारा रोहित को अलग-अलग समय-सीमाओं में दिखाया गया है, एक श्रीदेवी विजयकुमार के साथ, जो पहले प्यार की मासूमियत को दर्शाता है, और दूसरी वृत्ति वघानी के साथ, जो एक अधिक परिपक्व, संभवत- रोमांस के दूसरे अवसर की ओर इशारा करता है। लियोन जेम्स ने फिल्म का संगीत तैयार किया है और सिड श्रीराम द्वारा गाया गया पहला सिंगल बहुसा बहुसा चार्टबस्टर साबित हुआ है। फिल्म का छायांकन प्रदीप एम. वर्मा ने किया है, जबकि रोहन चिल्लाले संपादक और राजेश पेंटाकोटा कला निर्देशक हैं। संदीप फिल्म के कार्यकारी निर्माता हैं। चूंकि फिल्म लगभग एक महीने में रिलीज होने वाली है, इसलिए निर्माता प्रचार गतिविधियां तेज कर देंगे।

रेड ड्रेस में दिखा दिशा पाटनी का सिजलिंग लुक

दिशा पटानी ने अपना रेड कलर की बोल्ड कट-आउट ड्रेस में ग्लैमरस लुक शेयर कर फैंस की धड़कनों को और बढ़ा दिया है। दिशा का यह सिजलिंग लुक उनके फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। दिशा के इस लुक पर फैंस जमकर कमेंट कर अपनी राय शेयर कर रहे हैं।

दिशा ने इंस्टाग्राम पर रेड कटआउट ड्रेस में अपना शानदार लुक सोशल मीडिया पर शेयर किया है। इस लुक में दिशा ने कई सिजलिंग पोज दिए हैं। एक्ट्रेस ने इस लुक को अपनी इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर बिना किसी कैप्शन के अपलोड किया है।

दिशा का यह स्कार्लेट ड्रेस लुक उनकी खूबसूरती में चार चांद लगा रहा है। ड्रेस में स्मार्ट कट-आउट्स और स्टाइलिश रफल्स इसे और ज्यादा आकर्षक बना रहे हैं। पतली स्ट्रैप्स और फिटेड डिजाइन उनको कर्वी लुक दे रहे हैं। दिशा ने इस लुक के साथ ग्लॉसी मेकअप किया हुआ है। हल्का ब्लश और गुलाबी लिप्स, स्मोकी पलकें उनकी आंखों को और आकर्षक बनाती हैं।

मौनी रॉय ने लिखा, बहुत सुंदर, दिशा के फ्रेंड अलेक्जेंडर एलेक्स इलिक ने फायर इमोजी बनाए हैं। दिशा की बहन खुशबू पटानी ने लिखा, फायर है फायर! पुष्पा नाम तो सुना होगा, सेलेब्स के अलावा फैंस ने भी दिशा की तस्वीर पर कमेंट्स किए हैं।

एक और फैन ने लिखा, आप बहुत सुंदर हैं, एक और फैन ने लिखा, शानदार, एक और फैन ने लिखा, अमेरिका- काइली जेनर / भारत- दिशा पटानी, एक और फैन ने लिखा, सुपर सिजलिंग और सबसे हॉट।

दिशा के पास कई बड़े प्रोजेक्ट्स हैं। कथित तौर पर वह जल्द ही सूर्या 42, योद्धा, और प्रोजेक्ट के में नजर आएंगी। इसके अलावा, वह शाहिद कपूर के साथ एक फिल्म में भी खास किरदार निभाएंगी। इसके अलावा दिशा कल्कि 2898 एडी 2 में भी नजर आ सकती हैं।

उफ्फ ये लव है मुश्किल की कैरी से मेरा खास जुड़ाव- आशी सिंह

अभिनेत्री आशी सिंह इन दिनों उफ्फज् ये लव है मुश्किल के जरिए दर्शकों का मनोरंजन कर रही हैं। इस शो में वह कैरी शर्मा का किरदार निभाती नजर आ रही हैं। अपने किरदार को लेकर उन्होंने कहा कि वह अपनी भूमिका कैरी से एक खास जुड़ाव महसूस करती हैं, से बात करते हुए आशी ने कहा, मैंने अब तक जो भी रोल निभाए हैं, वे सब अलग-अलग तरह के हैं, और यह नया किरदार भी उन सबसे अलग है।

उन्होंने आगे कहा, जब लोग मुझसे पूछते हैं कि मैं किसी किरदार से कैसे जुड़ती हूं, मैं आमतौर पर अपने किसी भी किरदार से ज्यादा जुड़ाव महसूस नहीं करती। लेकिन कैरी मेरा पहला ऐसा किरदार है जिससे मैं खास जुड़ाव महसूस करती हूं। वह कुछ हद तक मुझ जैसी है, जिस तरह वह बोलती है और चलती है। वह मुझे बेहद पसंद है।

उन्होंने आगे कहा, जो भी कैरी करती है, मैं भी वैसा ही करती हूं। वह बहुत भावुक है, अपनी फीलिंग्स को अच्छे से दिखाती है, और मैं भी ऐसी ही हूं। जब मैं अपनी फीलिंग्स को जाहिर करती हूं, तो मैं बहुत मजबूती से करती हूं।

अपने शो उफ्फ ये लव है मुश्किल के बारे में बात करते हुए, आशी ने बताया कि उनके किरदार कैरी के लिए प्यार सबसे अहम चीज है। आशी ने कहा, कैरी के लिए प्यार ही सब कुछ है। उसके लिए प्यार बहुत मायने रखता है। मुझे नहीं पता कि वह युग से कैसे प्यार करेगी, क्योंकि उससे प्यार होना आसान नहीं है। लेकिन शायद जब वह युग को अच्छे से जानने लगेगी, तब हो सकता है, वह उससे मोहब्बत भी करने लगेज् क्योंकि युग के अंदर भी एक भावनात्मक पहलू है।

उन्होंने आगे कहा, युग जैसा है, उसके पीछे एक वजह है। लेकिन कैरी को अभी वो वजह नहीं पता। जब उसे यह सब पता चलेगा, तो धीरे-धीरे प्यार अपने आप हो जाएगा। उफ्फज् ये लव है मुश्किल सोनी सब चैनल पर प्रसारित होता है। यह एक रोमांटिक-कॉमेडी शो है। इसमें दिल से जुड़ी मजेदार लव स्टोरी है। यह कहानी कैरी की है, जो महत्वाकांक्षी और जिंदादिल युवती है। उसकी परवरिश दिल्ली के एक मध्यमवर्गीय परिवार में हुई है। कम उम्र में ही उसने अपने तीन छोटे भाई-बहनों की जिम्मेदारी संभाल ली थी, और आज वह आत्मनिर्भर और अपने सिद्धांतों पर अडिग है। वह वकील बनने की राह पर है। वहीं, इस शो में अभिनेता शब्बीर अहलूवालिया युग नाम के लड़के का किरदार निभा रहे हैं। वह पेशे से वकील है, लेकिन अतीत में हुए दर्दनाक हादसों के कारण वह महिलाओं को शक की निगाहों से देखता है। शो में दोनों के बीच काफी नोकझोंक देखने को मिलती है।

देश में पानी का स्रोत केवल मानसून

पंकज चतुर्वेदी

ध्यान दें जहां भी जल भराव हो रहा है, वहां अधिकांश स्थान वे हैं, जहां के नदी-तालाब पर समाज ने कब्जा कर रखा है। असल में पानी को लेकर हमारी सोच प्रारंभ से ही त्रुटिपूर्ण रही है-हमें पढ़ा दिया गया कि नदी, नहर, तालाब झील आदि पानी के स्रोत हैं, हकीकत में हमारे देश में पानी का स्रेत केवल मानसून है, नदी-दरिया आदि तो उसको सहेजने के स्थान मात्र हैं। मानसून की नियामत सहेजने के स्थान पर हमने खुद उन्हें उजाड़ दिया। मानसून विदा होते ही उन सभी इलाकों में पानी की एक-एक बूंद के लिए मारा-मारी होगी।

हम जानते हैं कि हमारे लोक जीवन, अर्थव्यवस्था, पर्व-त्योहार का मूल आधार बरसात या मानसून का मिजाज ही है। कमजोर मानसून पूरे देश को सूना कर देता है। कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा कि मानसून भारत के अस्तित्व की धुरी है। जो महानगर-शहर पूरे साल वायु प्रदूषण के कारण हलकान रहते हैं, इसी मौसम में वहां के लोगों को सांस लेने को साफ हवा मिलती है। खेती-हरियाली और साल भर के जल की जुगाड़ इसी बरसात पर निर्भर हैं। इसके बावजूद जब प्रकृति अपना आशीष इन बूंदों के रूप में देती है, तो समाज और सरकार इसे बड़े खलनायक के रूप में पेश करने लगते हैं इसका असल कारण यह है कि हमारे देश में मानसून का सम्मान करने की परंपरा समाप्त होती जा रही है-कारण हैं-तेज पलायन और गांवों का शहरीकरण।

भारतीय मानसून का संबंध मुख्यतया गरमी के दिनों में होने वाले वायुमंडलीय परिसंचरण में परिवर्तन से है। गरमी की शुरुआत होने से सूर्य उत्तरायण हो जाता है। सूर्य के उत्तरायण होने के साथ-साथ अंतःउष्णकटिबंधीय अभिसरण क्षेत्र भी उत्तरायण होना प्रारंभ हो जाता है। इसके प्रभाव से पश्चिमी जेट स्ट्रीम हिमालय के उत्तर में प्रवाहित होने लगती है। इस तरह तापमान बढ़ने से निम्न वायु दाब निर्मित होता है। दक्षिण में हिन्द महासागर में मेडागास्कर द्वीप के समीप उच्च वायु दाब का विकास होता है, इसी उच्च वायु दाब के केंद्र से दक्षिण पश्चिम मानसून की उत्पत्ति होती है। जान लें कि तापमान बढ़ने के कारण एशिया पर न्यून वायु दाब बन जाता है। इसके विपरीत दक्षिणी गोलार्ध में शीतकाल के कारण दक्षिण हिन्द महासागर तथा उत्तर-पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया के पास उच्च दाब विकसित हो जाता है। परिणामस्वरूप उच्च दाब वाले क्षेत्रों से अर्थात महासागरीय भागों से निम्न दाब वाले स्थलीय भागों की ओर हवाएं चलने लगती हैं। सागरों के ऊपर से आने के कारण नमी से लदी ये हवाएं पर्याप्त वृष्टि प्रदान करती हैं।

जब निम्न दाब का क्षेत्र अधिक सक्रिय हो जाता है तो दक्षिण-पूर्वी व्यापारिक हवा भी भूमध्य रेखा को पार करके मानसूनी हवाओं से मिल जाती है। इसे दक्षिण-पश्चिमी मानसून अथवा भारतीय मानसून भी कहा जाता है। इस प्रकार एशिया में मानसून की दो शाखाएं हो जाती हैं-भारत में भी दक्षिण-पश्चिम मानसून की दो शाखाएं हो जाती हैं-बंगाल की खाड़ी और अरब सागर की शाखा। जलवायु परिवर्तन का गहरा असर भारत में दिखने लगा है, इसके साथ ही ठंड के दिनों में अल नीनो और दीगर मौसम में ला नीना का असर हमारे मानसून-तंत्र को प्रभावित कर रहा है।

विडंबना यह है कि हम अपनी जरूरतों के कुछ लीटर पानी को घटाने को तो राजी हैं, लेकिन मानसून से मिले जल को संरक्षित करने के मार्ग में खुद ही रोड़ा अटकाते हैं जबकि मानसून को सहेजने वाली नदियों में पानी सुरक्षित रखने की बनिस्बत रेत निकालने पर ज्यादा ध्यान देते हैं। हम भूल जाते हैं कि नदी की अपनी याददाश्त होती है, वह दो सौ साल तक अपने इलाके को भूलती नहीं। गौर से देखें तो आज जिन इलाकों में नदी से तबाही पर विलाप हो रहा है, वे सभी किसी नदी के बीते दो सदी के रास्ते में यह सोच कर बसा लिए गए कि अब तो नदी दूसरे रास्ते बह रही है, खाली जगह पर बस्ती बसा ली जाए।

दूर क्यों जाएं, दिल्ली में ही अक्षरधाम मंदिर से ले कर खेल गांव तक को लें, अदालती दस्तावेज में खुरपेंच कर यमुना के जल ग्रहण क्षेत्र में बसा लिए गए। दिल्ली के पुराने खादर में बीते पांच दशक में ओखला-जामिया नगर से ले कर गीता कालोनी, बुराड़ी जैसी घनी कॉलोनियां बस गईं और अब सरकार यमुना का पानी अपने घर में रोकने के लिए खादर को बसाने की बात कर रही है। बिहार राज्य में ही उन्नीसवीं सदी तक हिमालय से चल कर कोई छह हजार नदियां आती थीं जो संख्या आज घट कर बमुश्किल ६०० रह गई है।

असल में हम अपने मानसून के मिजाज, बदलते मौसम में बदलती बरसात, बरसात के जल को सहेज कर रखने के प्राकृतिक खजानों की रक्षा के प्रति न तो गंभीर हैं, और न ही कुछ नया सीखना चाहते हैं। पूरा जल तंत्र महज भूजल पर टिका है जबकि सर्वविविदित तथ्य यह है कि भूजल पेयजल का सुरक्षित साधन नहीं है। हर घर तक नल से जल पहुंचाने की योजना का सफल क्रियान्वयन मानसून को सम्मान देने से ही संभव होगा।

जॉली एलएलबी 3- अक्षय कुमार और अरशद वारसी की दिखी झलक

अक्षय कुमार का नाम उन अभिनेताओं में शुमार है, जो एक साल में सबसे ज्यादा फिल्में करते हैं। आने वाले समय में अक्षय कई बड़ी फिल्मों में नजर आएंगे। इन्हीं में से एक है जॉली एलएलबी 3। यह इस साल की बहुचर्चित फिल्मों में से एक है, जिसका दर्शक बड़ी ही बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। अब आखिरकार फिल्म जॉली एलएलबी 3 का पहला पोस्टर सामने आ गया है, जिसमें अक्षय और अरशद वारसी की झलक दिख रही है।

स्टार स्टूडियो ने सोमवार को जॉली एलएलबी 3 का फर्स्ट लुक जारी करते हुए इसके टीजर की रिलीज डेट का खुलासा किया है। पोस्टर में अक्षय और अरशद वारसी वकील के पोशाक में, एक दरवाजे से एक साथ अंदर घुसने की कोशिश करते हुए दिखाई दे रहे हैं।

इस बीच वह एक-दूसरे को रोकने की भी कोशिश कर रहे हैं। दोनों के हाथों में कानूनी दस्तावेज भी हैं। दरवाजा एक अदालत की है, जैसा कि ऊपर लगे एक छोटे से बोर्ड से पता चलता है। इस पोस्टर को साझा करते हुए मेकर्स ने कैप्शन में लिखा है, केस नंबर 1722 की याचिका हुई मंजूर। एडवोकेट जॉली और एडवोकेट जॉली हाजिर हो। जॉली एलएलबी 3 फिल्म 19 सितंबर, 2025 को दर्शकों के बीच आएगी।

अक्षय कुमार ने फिल्म के पोस्टर को अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर साझा किया है और कैप्शन में लिखा है, केस नंबर 1722 की याचिका हुई मंजूर। कानपुर से जॉली उर्फ असली जॉली हाजिर है, माय लॉर्ड। वहीं, अरशद वारसी भी पोस्टर को इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर करते हुए लिखा है, केस नंबर 1722 की याचिका हुई मंजूर। जनाब मेरी कोर्ट में अपील है कि मेरठ से जॉली उर्फ असली जॉली का पिटीशन स्वीकार किया जाए।

सुभाष कपूर की निर्देशित पहली जॉली एलएलबी 2013 में आई थी। इसमें अरशद वारसी ने एडवोकेट जगदीश त्यागी उर्फ जॉली की भूमिका निभाई थी। यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल रही। फिल्म की सफलता के बाद मेकर्स 2017 में जॉली एलएलबी 2 लेकर आए, जिसमें अक्षय कुमार एडवोकेट जगदीश्वर जॉली मिश्रा की भूमिका में दिखे। इस फिल्म में हुमा कुरैशी और अन्नू कपूर भी थे। सौरभ शुक्ला ने पहले और दूसरे दोनों पार्ट में जज सुंदरलाल त्रिपाठी के किरदार में दिखे थे।

जॉली एलएलबी 3 में इस बार दोनों जॉली एक साथ हैं, जिसमें सौरभ शुक्ला एक बार फिर नजर आएंगे। यह कॉमेडी कोर्ट ड्रामा 19 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए पूरी तरह से तैयार है।

सू- दोकू क्र. 62

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

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 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. 61 का हल

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

सेब से भी ज्यादा फायदेमंद होता है रोज एप्पल

रोज एप्पल सेब की तरह दिखने वाला फल है, लेकिन इसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। आमतौर पर रोज एप्पल का सेवन गर्मियों के दौरान किया जाता है। इसका सेवन शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है। आइए रोज एप्पल के सेवन से मिलने वाले फायदे जानते हैं।

वजन घटाने में है सहायक

रोज एप्पल का सेवन वजन घटाने में सहायक हो सकता है। इसका कारण है कि इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, लेकिन फाइबर की अधिकता होती है। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखने में मदद करता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार कुछ खाने की इच्छा नहीं होती है। इसके अतिरिक्त फाइबर पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में भी मदद कर सकता है।

हृदय को स्वस्थ रखने में है सहायक

रोज एप्पल का सेवन हृदय के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रोल के स्तर को कम करके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही यह रक्तचाप को नियंत्रित करने और रक्त संचार में सुधार करने में भी सहायक हो सकता है। इस तरह से एप्पल का सेवन हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

इम्यूनिटी बढ़ाने में है कारगर

रोज एप्पल का सेवन इम्यूनिटी को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इसमें विटामिन-सी की अधिकता होती है। विटामिन-सी एक शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट है, जो शरीर में मौजूद विषाक्त तत्वों को बाहर निकालकर इम्यूनिटी को मजबूती देने का काम करता है। इसके अलावा यह शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाकर इम्यूनिटी को मजबूत करने में भी सहायक है।

मधुमेह के जोखिम कम करने में है कारगर

रोज एप्पल का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए भी लाभदायक हो सकता है। इसमें एंटी-डायबिटिक गुण होते हैं, जो शरीर में इंसुलिन हार्मोन के उत्पादन को नियंत्रित कर मधुमेह के जोखिम कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा रोज एप्पल में एक खास एंजाइम पाया जाता है, जो खून में ग्लूकोज की मात्रा कम करके का काम कर मधुमेह का प्रबंधन कर सकता है।

त्वचा के लिए भी है फायदेमंद

रोज एप्पल का सेवन त्वचा के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट और सूजन कम करने वाले गुण त्वचा को हाइड्रेट करने के साथ-साथ स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही रोज एप्पल में मौजूद विटामिन-सी त्वचा की रंगत सुधारने में भी सहायक हो सकता है। लाभ के लिए रोजाना एक रोज एप्पल का सेवन करें या फिर रोज एप्पल से बने फेस पैक का इस्तेमाल करें।

मुख्यमंत्री ने किया विधानसभा स्थित विभिन्न कार्यालयों का निरीक्षण

संवाददात

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को विधानसभा देहरादून में स्थित विभिन्न कार्यालयों का निरीक्षण कर वहां की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने विधानसभा सचिवालय, मंत्रीगणों के कक्षों तथा अन्य प्रशासनिक कार्यालयों का अवलोकन करते हुए कार्यप्रणाली की जानकारी प्राप्त की।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को पारदर्शिता, त्वरित कार्य निष्पादन और जनता की अपेक्षाओं के अनुरूप सेवा भाव से कार्य करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान मुख्यमंत्री ने कार्यालयों में उपलब्ध सुविधाओं, अभिलेख प्रबंधन, डिजिटलीकरण की स्थिति तथा आमजन व जनप्रतिनिधियों के कार्यों से जुड़ी प्रक्रियाओं की जानकारी ली। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार जनता को सुगम, पारदर्शी और त्वरित सेवाएँ उपलब्ध कराने के लिए लगातार प्रयासरत है। इस दिशा में विधानसभा के कार्यकलापों को भी तकनीकी दृष्टि से और अधिक सक्षम तथा आधुनिक बनाने की दिशा में कार्य किए गए हैं। निरीक्षण के अवसर पर कैबिनेट मंत्री श्रीमती रेखा आर्या, विधानसभा सचिवालय के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

ढोल- नगाड़ों के साथ जिला बदर को किया जनपद की सीमा से बाहर

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने जिला बदर को ढोल नगाडों के साथ उसकी बारात निकालते हुए जनपद की सीमा से बाहर किया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह द्वारा सभी थाना प्रभारियो को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में आदतन/अभ्यस्त अपराधियों के विरूद्व प्रभावी निरोधात्मक कार्यवाही किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है, जिसके क्रम में थाना डोईवाला क्षेत्रान्तर्गत महेन्द्र सिंह बोरा पुत्र स्व. आलम सिंह बोरा निवासी सिमलासग्रान्ट, नागल ज्वालापुर दूधली, थाना डोईवाला, देहरादून, जो कि आदतन अपराधी है तथा जिसके विरूद्व चोरी तथा नकबजनी के कई अभियोग पंजीकृत है। उक्त आरोपी को जिला बदर करने हेतु उसके विरूद्व धारा 3(1)गुण्डा अधिनियम के तहत रिपोर्ट तैयार कर जिला मजिस्ट्रेट को प्रेषित की गयी थी। उक्त रिपोर्ट का सज्ञांन लेते हुए जिला मजिस्ट्रेट द्वारा महेन्द्र सिंह बोरा को 06 माह के लिए जिला बदर किये जाने सम्बन्धित आदेश निर्गत किये गये, प्राप्त आदेश के अनुपालन में आज महेन्द्र सिंह बोरा उपरोक्त को ढोल नगाड़ों के साथ मुनादी करते हुए हरिद्वार देहरादून बॉर्डर से जनपद की सीमा के बाहर हरिद्वार में छोड़ा गया तथा स्पष्ट हिदायत दी कि 06 माह की अवधि तक जनपद की सीमा में प्रवेश करने पर उसके विरुद्ध गुण्डा अधिनियम के तहत नियमानुसार विधिक कार्यवाही की जायेगी। उक्त कार्वाई के संबंध में हरिद्वार पुलिस को उसके आपराधिक इतिहास एवं जिला बदर किए जाने के विषय में अवगत कराया गया।

नाबालिग को 4 घण्टे में सकुशल बरामद कर किया परिजनों के सुपुर्द

संवाददाता

टिहरी। पुलिस ने नाबालिग गुमशुदा को चार घंटे में लक्ष्मण झूला क्षेत्र से बरामद कर परिजनों के सुपुर्द किया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज सुबह छह बजे राखी नेगी पत्नी महेंद्र नेगी निवासी चौदह बीघा थाना मुनिकीरेती द्वारा चौकी कैलाशगेट पर सूचना दी गयी कि उसका नाबालिग पुत्र उम्र लगभग 13 वर्ष प्रातः साढे चार बजे लगभग घर से बिना बताये कहीं चला गया है। नाबालिग गुमशुदा सम्बन्धी प्रकरण की गम्भीरता के दृष्टि उपनिरीक्षक राजेन्द्र सिंह रावत चौकी प्रभारी कैलाशगेट द्वारा घटना के सम्बन्ध में तत्काल उच्चाधिकारियों को अवगत कराया गया। उच्चाधिकारीगण के निर्देशानुसार गुमशुदा की तलाश एवं सकुशल बरामदगी हेतु तत्काल पुलिस टीम गठित की गयी। गठित पुलिस टीम द्वारा गुमशुदा की तलाश हेतु सीसीटीवी फुटेज चैक किये गये। स्थानीय लोगों से गुमशुदा के सम्बन्ध में पूछताछ की गयी। पुलिस टीम द्वारा सूचना प्राप्ति के 04 घण्टे के अन्दर नाबालिग गुमशुदा को लक्ष्मण झूला क्षेत्र से सकुशल बरामद कर उसके परिजनों के सुपुर्द किया गया। नाबालिग गुमशुदा की शीघ्र सकुशल बरामदगी पर गुमशुदा के परिजनों द्वारा पुलिस टीम का धन्यवाद व्यक्त किया गया।

दिन दहाड़े होटल कारोबारी की बेटी को बंधक बनाकर लाखों की लूट

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। उत्तराखण्ड में बदमाशों को हौसले कितने बुलंद हो चुके है इसकी बानगी धर्मनगरी हरिद्वार की पाश कालोनी शिवालिक नगर में सामने आयी। यहां तीन हथियारबंद लुटेरों ने दिन निकलते ही होटल कारोबारी के घर लाखों की लूट की घटना को अंजाम दिया। जिसके बाद लुटेरे वहां से नगदी, जेवरात, लाईसेंसी रिवाल्वर व कार लेकर फरार हो गये। सूचना मिलने पर पलिस ने नाकाबंदी कर लुटेरो की तलाश शुरू कर दी है। हालांकि लुटेरे कार छोड़कर भागने में सफल रहे है।

हरिद्वार की पॉश कॉलोनी शिवालिक नगर में आज दिनदहाड़े होटल कारोबारी की बेटी को असलाहों की नोक पर बंधक बनाकर लूट की वारदात को अंजाम दिया गया। हथियारबंद बदमाश होटल कारोबारी की लूटी गई कार को हरिद्वार दिल्ली हाईवे पर छोड़कर फरार हो गए। एसएसपी परमेंद्र सिंह डोबाल ने जल्द बदमाशों की धरपकड़ की बात कही है। जिले भर में बदमाशों की तलाश में कॉबिंग शुरू कर दी गई है।

घटना आज सुबह करीब 10.30 बजे के आसपास की बताई जा रही है। शिवालिक नगर के मकान संख्या 89 में होटल कारोबारी कुलवीर चौधरी रहते हैं।

❑हथियारबंद लुटेरे नगदी, जेवरात, लाइसेंसी रिवाल्वर व कार लेकर हुए फरार

रोजाना की तरह वे सामने पार्क में टहल रहे थे। उनकी बेटी घर पर अकेले मौजूद थी। इसी दौरान तीन लोग घर पर पहुंचे। वह सीधे असलाहों की नोक पर युवती को आतंकित कर अंदर ले गए ,उसके बाद घर को खंगालना शुरू कर दिया। बताया जा रहा है कि लुटेरे घर से 2200 रूपये की नगदी, एक लाइसेंसी रिवाल्वर, लाखों के जेवरात और कार लेकर फरार हो गए। पिता के लौटने पर बेटी ने पूरी घटना बताई। जिसके बाद घटना की सूचना पुलिस को दी गई।

दिन दहाड़े लूट की घटना से पुलिस प्रशासन सकते में आ गया और आला अफसर मौके पर पहुंचे। एसएसपी ने बताया कि बदमाशों की धरपकड़ के प्रयास तेज कर दिए गए है, जल्द ही वारदात का खुलासा कर दिया जायेगा।

कांग्रेस सेवादल के संस्थापक हार्दिकर की पुण्यतिथि पर पुष्प अर्पित किये

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस सेवा दल के संस्थापक एनएस हार्दिकर की पुण्यतिथि पर कार्यकर्ताओं ने पुष्प अर्पित किये।

आज यहां कांग्रेस सेवा दल के संस्थापक एन एस हार्दिकर की पुण्यतिथि पर पदाधिकारी और कार्यकर्ताओं ने पुष्प अर्पित किए। मनमोहन शर्मा अतिरिक्त मुख्य संगठक/ उपाध्यक्ष कांग्रेस सेवा उत्तराखंड अपने प्रश्न व्यक्ति के माध्यम से जानकारी आज कांग्रेस मुख्यालय राजपुर रोड कांग्रेस सेवा दल कार्यालय पर सेवादल पदाधिकारी और कार्यकर्ताओ ने सेवा दल के संस्थापक एन एस हार्दिकर को सभी ने सेल्यूट किया।

इस अवसर पर पूर्व प्रतिपक्ष नेता और पूर्व अध्यक्ष प्रीतम सिंह ने संबोधित करते हुए कहा कि सेवा दल कांग्रेस पार्टी की रीढ़ की हड्डी है। जिस प्रकार से कांग्रेस सेवा दल कार्य कर रही है

उसके लिए हम सभी को सेवा दल पर गर्व है। मन मोहन शर्मा ने कहा कि एन एस हार्दिकर ने सन 1939 में सेवा दल की स्थापना जेल में की थी और कांग्रेस की सेवा के लिए सेवा दल का गठन किया गया और उनके पद चिन्हों पर चलकर सेवादल को आज आगे बढ़ाया जा रहा है। हेमा पुरोहित ने कहा कांग्रेस सेवा दल को मजबूत बनाने का काम करेंगे। सभी सेवा दल के साथियों को जोड़ा जाएगा।

इस अवसर पर मुख्य रूप से करण मेहरा, प्रीतम सिंह, लालचंद शर्मा, सूर्यकांत धस्माना, हेमा पुरोहित, पंडित मन मोहन शर्मा, गोपाल सिंह गढ़िया, अशोक मल्होत्रा, सावित्री थापा, मंजू चौहान, गुड्डी चौधरी, रुचि कंुतुरा, रेखा बहुगुणा, लता सिंह आदि मौजूद थे।

शातिर नशा तस्कर मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशा तस्करी में लिप्त एक शातिर को पुलिस ने देर रात मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 100 ग्राम स्मैक, तमंचा, कारतूस हजारों की नगदी व बाइक बरामद की गयी है। आरोपी के पैर में गोली लगी है जिसको पुलिस द्वारा अस्पताल में भर्ती करा दिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना नानकमत्ता पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले पदार्थो की बड़ी खेप सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। गुरुद्वारा नानकमत्ता के पीछे नगला रोड पर बाइक सवार एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर जंगल की ओर भाग निकला। पुलिस द्वारा पीछा करने पर उसने पुलिस टीम पर 5 राउंड फायरिंग कर दी। जवाबी कार्यवाही में आरोपी

❑100 ग्राम स्मैक, तमंचा, कारतूस व बाइक बरामद

जसवंत सिंह उर्फ जस्सी पुत्र हरदीप सिंह निवासी ग्राम टुकड़ी, थाना नानकमत्ता, जनपद ऊधम सिंह नगर के पैर में गोली लग गई और वह घायल होकर गिर पड़ा। पुलिस ने उसे मौके से दबोच लिया और तत्काल उपचार हेतु अस्पताल भिजवाया दिया गया है।

आरोपी के पास से पुलिस ने 100 ग्राम स्मैक, तमंचा, तीन कारतूस, 2000 की नगदी व बाइक बरामद की है। आरोपी ने पूछताछ में बताया कि उसे स्मैक बेचने का धंधा स्थानीय व्यक्ति लाली निवासी ग्राम गिद्धौर, थाना नानकमत्ता ने सिखाया है। वह बहेड़ी निवासी सलीम से स्मैक खरीदकर लाता था और ऊंचे दामों पर बेचकर मुनाफा कमाता था। उसने यह भी स्वीकार किया कि इसी अवैध धंधे से वह नया मकान बना रहा था और परिवार के खर्च पूरे कर रहा था। पुलिस के अनुसार जसवंत सिंह एक शातिर किस्म का अपराधी है, जिसके खिलाफ पूर्व में भी कई संगीन मुकदमे दर्ज हैं। तथा वह कोतवाली चंपावत से भी फरार घोषित था।

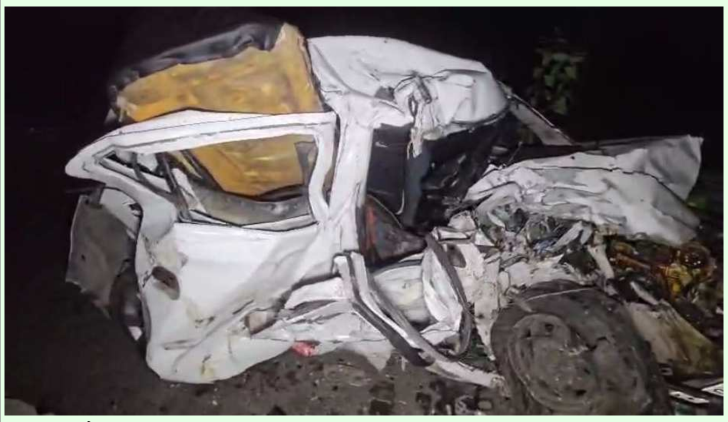
मुख्यमंत्री ने दिए ड्रग्स फ्री उत्तराखण्ड के लिए व्यापक अभियान चलाने के निर्देश

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अधिकारियों को निर्देश दिये कि ड्रग्स फ्री उत्तराखण्ड अभियान को बृहद स्तर पर संचालित किया जाये।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री आवास में आयोजित उच्च स्तरीय बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिए कि ड्रग्स फ्री उत्तराखंड अभियान को बृहद स्तर पर संचालित किया जाए। उन्होंने कहा कि एनडीपीएस एक्ट के तहत दोषियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जाए तथा एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स को और अधिक सशक्त बनाया जाए। आवश्यकता अनुसार इसमें नए पदों का सृजन भी किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि राष्ट्रीय नारकोटिक्स हेल्पलाइन 'मानस - 1933 का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाए, ताकि आमजन इस पर शिकायत दर्ज करा सकें। उन्होंने निर्देश दिए कि पुलिस, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग, समाज कल्याण विभाग एवं अन्य संबंधित विभाग मिलकर कार्यशालाओं का आयोजन करें तथा ड्रग्स फ्री उत्तराखंड के लिए विस्तृत एक्शन प्लान तैयार कर उस पर अमल करें। मुख्यमंत्री ने विशेष रूप से कहा कि राज्य की सीमावर्ती क्षेत्रों में सतर्कता बढ़ाई जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि बाहरी राज्यों से ड्रग्स की सप्लाई राज्य में न हो पाए। ड्रग्स की तस्करी में संलिप्त पाए जाने पर दोषियों पर कड़ी कार्रवाई की जाए। स्कूलों और कॉलेजों में जागरूकता कार्यक्रम चलाकर युवाओं को नशे से दूर रखने के प्रयास किए जाएं। मुख्यमंत्री ने पुलिस को रात्रिकालीन गश्त बढ़ाने और ड्रिंक एंड ड्राइव पर सख्त कार्रवाई करने के भी निर्देश दिए। बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों से स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने और आत्मनिर्भर भारत बनाने का आह्वान किया है। इस दिशा में प्रदेश में स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए व्यापक जागरूकता अभियान चलाया जाए। इसके लिए शहरी विकास विभाग को नोडल विभाग के रूप में कार्य करने के निर्देश दिए गए। बैठक में प्रमुख सचिव आर. के. सुधांशु, आर. मीनाक्षी सुंदरम, सचिव शैलेश बगोली, अपर पुलिस महानिदेशक वी. मुरुगेशन, ए. पी. अंशुमान, गढ़वाल आयुक्त विनय शंकर पांडेय, आईजी गढ़वाल राजीव स्वरूप, विशेष सचिव डॉ. पराग मधुकर धकाते तथा अपर सचिव बंशीधर तिवारी उपस्थित रहे।

स्कॉर्पियो व ऑल्टो की टक्कर से एक परिवार के 3 सदस्यों की मौत



हमारे संवाददाता

नैनीताल। सड़क दुर्घटना में देर रात स्कार्पियों व आल्टो की आमने सामने जोरदार भिंड़त होने से जहां आल्टो सवार एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत हो गयी वहीं दो लोग गम्भीर रूप से घायल हुए है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मृतकों व घायलों को बाहर निकाल कर अस्पताल पहुंचाया जहां घायलो की हालत चिंताजनक बनी हुई है।

जानकारी के अनुसार एक परिवार के लोग अपनी बहन को देखने रुद्रपुर गए थे। देर रात घर लौटते समय उनकी ऑल्टो कार और स्कॉर्पियो में आमने-सामने की जोरदार भिड़ंत हो गई। टक्कर इतनी भीषण थी कि ऑल्टो कार के परखच्चे उड़ गए। हादसे में जान गंवाने वालों की पहचान हाफिज शाजिद, शाहजहां और अफसरी के रूप में हुई है। वहीं घायलों में जाहिद और मुस्कान शामिल हैं। हादसे की सूचना रात करीब 2 बजे परिजनों को मिली। घायलों और मृतकों को तत्काल सुशीला तिवारी अस्पताल लाया गया। सभी हल्द्वानी बनभूलपुरा लाइन न. 17 और 18 के रहने वाले हैं। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार स्कॉर्पियो कार ने तेज रफ्तार में टक्कर मारी, जिससे यह दर्दनाक हादसा हुआ ह। बहरहाल पुलिस अब मामले की जांच में जुटी हुई है।

12 बजे अतिक्रमण की शिकायत, 2 बजे ध्वस्तीकरण की कार्यवाही!

संवाददाता

देहरादून। जिला प्रशासन की कार्यप्रवृत्ति त्वरित एक्शन के तहत 12 बजे अतिक्रमण की शिकायत प्राप्त हुई और दो बजे तक अतिक्रमण ध्वस्त कर दिया गया। आज यहां जिला प्रशासन की कार्यप्रवृत्ति त्वरित एक्शन एवं समाधान की बन गई जिसमें मामले संज्ञान में आते निस्तारित किए जा रहे है। ऐसा ही एक प्रकरण सोमवार को जिलाधिकारी सविन बसंल के समक्ष जनता दर्शन में आया जब कुल्हाल में शक्ति नहर किनारे बसी सिंचाई विभाग की कालोनी जो एनएचआई द्वारा बल्लपुर पोंटा हाइवे निर्माण के लिए अधिग्रहित करते हुए सड़क निर्माण की है। शिकायतकर्ताओं ने अपनी शिकायत में बताया कि एनएचएआई की अधिग्रहित सड़क किनारे की भूमि पर किसी व्यक्ति द्वारा कब्जा कर निर्माण किया जा रहा है। जिस पर जिलाधिकारी ने तहसीलदार विकासनगर को कार्यवाही कर आख्या प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए थे। यह शिकायत जनता दर्शन में जिलाधिकारी को 12 बजे प्राप्त हुई थी, तथा 2 घंटे के भीतर ही जनता दर्शन के चलते-चलते ही 02 तक जिला प्रशासन की टीम द्वारा ध्वस्तीकरण की कार्यवाही कर दी गई।

जनता दर्शन में कुल्हाल निवासी शिकायतकर्ताओं ने अपनी शिकायत में बताया कि शक्तिनहर के किनारे सिंचाई विभाग की कालोनी थी जिससे कब्जा प्रशासन द्वारा हटा दिया गया था एनएचआई द्वारा निमार्णाधीन सड़क किनारे अधिग्रहित भूमि पर अतिक्रमण कर कब्जा किया जा रहा है, जिस पर जिलाधिकारी ने तहसीलदार विकासनगर को त्वरित कार्यवाही के निर्देश दिए थे जिसके क्रम में जिला प्रशासन तहसील विकासनगर की टीम द्वारा अतिक्रमण पर ध्वस्तीकरण की कार्यवाही की गई है। जिलाधिकारी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि सरकारी भूमि पर अतिक्रमण कब्जे की शिकायतों पर त्वरित जांच कर करते हुए ध्वस्तीरकरण की कार्यवाही की जाए। उन्होंने सभी उपजिलाधिकारियो एवं तहसीलदारों को अपने-अपने क्षेत्रों मे सक्रिय रहते हुए सरकारी भूमि को अवैध कब्जों एवं अतिक्रमण से मुक्त करें।

एमपैक्स के कम्प्यूटराईजेशन और डाटा अपडेशन में लाएं तेजी: बर्द्धन

❑प्रदेश में 1 जनवरी 2026 से फिजिकल डेटा अपलोड होगा पूर्णतः बंद

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि एमपैक्स के कम्प्यूटराईजेशन और डाटा अपडेशन में तेजी लाएं। प्रदेश में एक जनवरी 2026 से फिजिकल डेटा अपलोड पूर्णतः बंद होगा।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में सहकारिता विभाग की समीक्षा की। बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने कहा कि एमपैक्स का कंप्यूटराइजेशन और डेटा माइग्रेशन कार्य को 31 दिसंबर, 2025 तक पूर्ण कर लिया जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि 1 जनवरी 2026 से फिजिकल डेटा पूर्णतः बंद कर दिया जाए। कंप्यूटराइजेशन और डेटा अपडेशन समय से पूर्ण हो सके इसके लिए नियमित रूप से मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने कहा कि जनपदों में जिलाधिकारी एवं जिलास्तरीय सहकारिता अधिकारी एवं राज्य स्तर पर सचिव इसकी निगरानी करेंगे। उन्होंने कहा कि डेटा अपडेशन के लिए टाइमलाइन निर्धारित कर सभी को प्रसारित कर दी जाएँ। मुख्य सचिव ने कहा कि अछूती ग्राम पंचायतों तक सहकारी संस्थाओं की पहुँच बढ़ाने के लिए नए एमपैक्स, दुग्ध एवं मत्स्य समितियों का गठन किया जाए। साथ ही, आधुनिक तकनीकों के माध्यम से दूध उत्पादन और गुणवत्ता में सुधार लाया जाए। उन्होंने कहा कि डेयरी को एक स्थायी आजीविका के रूप में बढ़ावा देकर महिलाओं और ग्रामीण परिवारों को सशक्त बनाने की दिशा में कार्य किए जाने की आवश्यकता है। मुख्य सचिव ने कहा कि एमपैक्स के माध्यम से चलायी जा रही प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्रों में कुल लेनदेन बहुत ही कम है। उन्होंने इसे बढ़ाये जाने के लिए लक्ष्य निर्धारित किए जाने के निर्देश दिए हैं। कहा कि दिसम्बर 2025 तक इसे 2 करोड़ मासिक तक पहुँचाये जाने के प्रयास किये जायें। इस अवसर पर प्रमुख सचिव एल फेनाई, सचिव डॉ. बी.वी. आर.सी. पुरुषोत्तम, सीजीएम नाबार्ड पंकज यादव, निबंधक सहकारिता मेहरबान सिंह बिष्ट एवं अपर सचिव हिमांशु खुराना सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी एवं वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जनपदों से जिलाधिकारी उपस्थित थे।

नशीले कैप्सूलों के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। क्लेमनटाउन थाना पुलिस ने टर्नर रोड पर एक स्कूटी पर सवार दो लोगों को रूकने का इशारा किया तो पुलिस को देख वह स्कूटी तेजी से भगा ले गये। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उनके कब्जे से नशे के कैप्सूल बरामद कर लिये।

पूछताछ में उन्होंने अपने नाम आशीष कुमार पुत्र सुखपाल व फिरोज दोनों निवासी टर्नर रोड बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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।