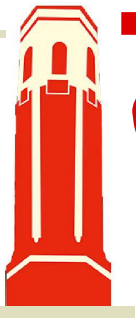


- देहरादून
- वर्ष 33
- अंक 264
- पृष्ठ 8
- मूल्य ₹ 1.00



दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

आर.एन.आई. : 59626/94

email: doonvalley_news@yahoo.com

Website: dunvalleymail.com

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

टैक्सी-मैक्सी का चक्का जाम

● पहाड़ जाने वाले यात्रियों की मुश्किलें बढ़ीं

विशेष संवाददाता

देहरादून। हरिद्वार-देहरादून से हर रोज हजारों की संख्या में गढ़वाल मंडल के तमाम क्षेत्रों को जाने वाले यात्रियों को आज परिवहन महासंघ द्वारा अपनी छह सूत्री मांगों को लेकर टैक्सी-मैक्सी का चक्का जाम कर दिया गया। जिसके कारण लोगों को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ा।

देहरादून और हरिद्वार से बड़ी संख्या में कमर्शियल वाहनों का संचालन गढ़वाल के तमाम जिलों तक होता है। परिवहन महासंघ के आह्वान पर आज इन वाहनों का संचालन ठप किए जाने से यात्रियों



□ 6 सूत्रीय मांगों को लेकर परिवहन महासंघ ने किया चक्का जाम

को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ा। वाहन चालकों का कहना है कि परिवहन विभाग द्वारा लगातार टैक्स में वृद्धि की जा रही है। वाहनों की फिटनेस के लिए अब ऑटोमेटिक फिटनेस सेंटर खोले गए हैं। उनको इससे पूर्व वाहनों की फिटनेस की जांच के लिए सिर्फ 3 हजार रुपये खर्च करने पड़ते थे जो अब 3 हजार से बढ़कर 15 हजार रुपये कर दिये गये हैं।

वाहन स्वामियों ने आज अपनी 6 सूत्रीय मांगों को लेकर एक दिवसीय चक्का जाम कर दिया। हालांकि इस दौरान उनकी अधिकारियों के साथ कुछ मुद्दों पर सहमति भी बन गई है लेकिन फिटनेस को लेकर अभी पेंच फंसा हुआ है।

वाहन संचालकों का कहना है कि उन पर इतने टैक्स बढ़ा दिए गए हैं कि उन्हें अब अपने वाहनों की बैंक किस्त निकाल पाना भी मुश्किल हो रहा है। उनका यह भी कहना है कि डग्गा मार वाहनों पर कोई प्रतिबंध नहीं



होने के कारण उन्हें पर्याप्त सवारियां भी नहीं मिल पा रही हैं। लेकिन पुलिस और परिवहन विभाग इस पर ध्यान नहीं दे रहा है।

चक्का जाम और हड़ताल का आज व्यापक असर देखने को मिला जो वाहन हरिद्वार और दून से सवारियां लेकर जा रहे थे उन सभी वाहनों को ऋषिकेश में

रोक लिया गया। जिसके कारण खास तौर पर बाहर से आने वाले यात्रियों को भारी परेशानी उठानी पड़ी। हालांकि इस चक्का जाम में रोडवेज की बसें व सिटी

बसें बाहर रही हैं लेकिन गढ़वाल जाने वाले यात्रियों को सुबह से शाम तक पहाड़ जाने के लिए वाहन न मिलने से भारी परेशानी उठानी पड़ी है।

दून वैली मेल

संपादकीय

चुनाव आयोग की विश्वसनीयता

क्या देश की जनता और राजनीतिक दलों का निर्वाचन आयोग से भरोसा उठ चुका है? बिहार चुनाव से पूर्व यहां जो एसआईआर कराई गई है उसे लेकर अदालत में दायर की गई सैकड़ों याचिकाओं तथा एक करोड़ से अधिक मतदाताओं के नाम वोट लिस्ट से काटने पर जो बवाल मचा था वह बेवजह नहीं था। कोर्ट द्वारा कड़ी फटकार के बाद बहुत कुछ ऐसा हुआ कि निर्वाचन आयोग को नियम बदलने पड़े। बहुत सारे लोगों के नाम सूची में शामिल करने पड़े और आधार कार्ड को वोट होने के दस्तावेजों में मान्यता देनी पड़ी। न्यायालय में यह मामला अभी भी विचाराधीन है तथा कोर्ट ने साफ कह रखा है कि अगर उसे किसी भी तरह की गड़बड़ी के सबूत मिलते हैं तो वह चुनावी प्रक्रिया को रद्द भी कर सकता है। इतना सब कुछ होने के बाद भी निर्वाचन आयोग द्वारा अपने कदम वापस नहीं खींचे गए हैं और अब वह 12 उन राज्यों में एसआईआर कराने जा रहा है जहां 2026 में चुनाव होने हैं। निर्वाचन आयोग के इस फैसले का तमाम राज्यों में भारी विरोध किया जा रहा है विपक्ष कांग्रेस से लेकर पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी और कर्नाटक के सीएम स्टालिन तक तथा महाराष्ट्र के उद्धव ठाकरे तक इसके विरोध में खड़े हैं तथा निर्वाचन आयोग को खुली चुनौती दे रहे हैं। विपक्ष द्वारा वोट चोरी के जो आरोप भाजपा की केंद्र सरकार और निर्वाचन आयोग पर लगाये जाते रहे हैं वह अब चुनाव चुराने के आरोपों तक पहुंच चुका है। निर्वाचन आयोग अगर सत्ता पक्ष के साथ मिलकर चुनाव हैकिंग कर रहा है तो ऐसी स्थिति में निर्वाचन आयोग और लोकतंत्र तथा चुनाव का कोई मतलब नहीं रह जाता है। एसआईआर का आशय अगर किसी एक दल की जीत सुनिश्चित करने का काम किया जा रहा है तो इसका विरोध किया जाना स्वाभाविक है। निर्वाचन आयोग अपनी प्रेस वार्ताओं और अदालत में पूछे गए सवालों का कोई सटीक जवाब न दिया जाना इस संदेह को और भी अधिक गहरा देने वाला है। दरअसल निर्वाचन आयोग का काम है कि वह सभी दलों के लिए लेवल प्लेइंग फील्ड तैयार करें और शांतिपूर्ण तथा निष्पक्ष चुनाव संपन्न कराये। लेकिन निर्वाचन आयोग अपनी एसआईआर की प्रक्रिया में इसे प्राथमिकता न देकर लोगों की नागरिकता की जांच पर ज्यादा ध्यान दे रहा है। जिसका निर्वाचन आयोग को कोई अधिकार नहीं है। निर्वाचन आयोग से जब यह पूछा गया कि बिहार एसआईआर में कितने घुसपैठिये पकड़े गए हैं या मिले तो उसके पास इसका कोई जवाब नहीं होता है तो क्या फिर इस एसआईआर का उद्देश्य महज कुछ फर्जी वोटों के नाम जोड़ना और सही वोटों के नाम वोट लिस्ट से काटकर किसी एक दल को इसका लाभ दिलाने का काम किया जा रहा है। पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार के समय से लेकर अब ज्ञानेश कुमार तक आते-आते निर्वाचन आयोग अपने काम करने के गलत तरीकों की वजह से आम लोगों का विश्वास खो चुका है जो लोकतंत्र के लिए चिंतनीय विषय है।

किसानों पर हुए लाठीचार्ज के विरोध में बागवानी व उद्यमी संगठन ने दिया धरना

संवाददाता

देहरादून। किसानों पर हुए लाठीचार्ज के विरोध में पर्वतीय कृषक कृषि बागवानी व उद्यमी संगठन ने धरना शुरू कर दिया।

आज यहां पर्वतीय कृषक कृषि बागवानी और उद्यमी संगठन की किसान न्याय यात्रा को रोकने और किसानों पर हुए लाठी चार्ज से नाराज किसान एकता बिहार में स्थित धरना स्थल पर नारेबाजी के साथ धरना प्रारंभ कर दिया। बीते दिन किसान न्याय यात्रा में दस किसान जहां मंत्री आवास पहुंच गए वही अन्य को पुलिस एकता बिहार ले गई। कृषक संगठन के महासचिव दीपक करगेती ने कहा कि न्याय यात्रा पीड़ितों का हक दिलवाने के लिए थी, और अब धरने के लिए सरकार ने मजबूर कर दिया है। आज किसानों के बगीचों के पुनः सत्यापन की बात हो रही है तो सरकार ये बताए इन्होंने वर्ष 2020-21 से अब तक क्या किया है। एप्पल मिशन में पीड़ित किसान देवेन्द्र सिंह पंवार ने गणेश जोशी के मुर्दाबाद के जमकर नारे लगाए। किसान देवेन्द्र सिंह नेगी ने कहा कि सरकार प्रदेश के बाहर जाकर खूब नंबर बना रही है कि हमने हॉर्टिकल्चर प्रदेश बना दिया लेकिन विभाग में व्याप्त भ्रष्टाचार के कारण आज किसान त्राहिमाम कर रहे हैं। विजय पाल ने कहा कि संगठन भी किसानों के हित में प्रदेश भर में प्रशिक्षण कार्यक्रम और जागरूकता कार्यक्रम चलाने का कार्य कर रहा है लेकिन आज सरकार ने मजबूर कर दिया कि हमें न्याय यात्रा के बाद एकता बिहार में बैठना पड़ रहा है। धरने पर बैठने वालों में संगठन के प्रदेश अध्यक्ष बीरबान सिंह रावत, जिलाध्यक्ष उत्तरकाशी बलबीर सिंह रावत, मोहन सिंह मिश्रा, देवेन्द्र सिंह पंवार, उपाध्यक्ष अनूप पटवाल, बलवंत गुसाई, पौढ़ी से सचिव आलम सिंह रावत, संदीप चौहान, मुकेश कंतुरा, जगमोहन कैडा, संजय शर्मा, देवेन्द्र सिंह नेगी, शादानंद बौड़ाई, दिगम्बर शर्मा, विजय पाल, शुभम गौड़ आदि लोग उपस्थित रहे।



मुनस्यारी बचाओ संघर्ष समिति ने सीएम को सीमांत क्षेत्र के विकास व नीतिगत सुझावों पर आधारित ज्ञापन दिया

कार्यालय संवाददाता

मुनस्यारी। प्रदेश के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुनस्यारी बचाओ संघर्ष समिति के संयोजक तथा निर्वतमान जिला पंचायत सदस्य जगत सिंह मर्तोल्या ने मुलाकात कर सीमांत के विकास तथा नीतिगत सुझाव पर आधारित ज्ञापन दिया। भविष्य में इनको विकास की पृष्ठभूमि भी बनाया जा सकता है।

यहां 6 अक्टूबर से लापता पातो निवासी प्रदीप दरियाल की खोजबीन के लिए एस.आई.टी. गठित करने सहित चार बिन्दुओं पर अलग से ज्ञापन दिया गया। पुलिस अधीक्षक रेखा यादव ने बताया कि चार सदस्यीय टैकिटकल टीम जिला स्तर पर गठित कर दिया है। सीएम धामी ने पुलिस अधीक्षक से कहा कि राज्य स्तर पर जो भी मदद की आवश्यकता होगी, सरकार तैयार है। इस अवसर पर प्रदीप के पिता ललित सिंह दरियाल, माता हिमालय सिंह दरियाल, भी उपस्थित रहे।

ज्ञापन में कहा गया है कि विकासखंड मुनस्यारी तथा धारचूला को इनर लाइन की परिधि में ले लाए जाने के लिए गृह मंत्रालय भारत सरकार को उत्तराखंड सरकार की ओर से प्रस्ताव भेजा जाना सुनिश्चित किया जाए। मुनस्यारी में स्थाई उप जिलाधिकारी की तैनाती की जाए।

इकोसिस्टम तथा जल भंडारण को संरक्षित किए जाने के लिए खालिया टॉप क्षेत्र को शून्य क्षेत्र घोषित किए जाने की आवश्यकता है। इसके लिए आवश्यक है कि भारतीय सेना, पंडित नैन सिंह पर्वतारोहण संस्थान को अन्यत्र स्थानांतरित किया जाए। नवीनतम जगह सुलभ कराने हेतु स्थानीय जनता सहयोग करेगी। वन विभाग के विश्राम गृह के निकट सी.आर.पी.एफ. की भूमि पूर्व से



ही उपलब्ध है।

खलिया टॉप क्षेत्र में नाइट स्टे प्रतिबंधित करते हुए इस क्षेत्र के इकोसिस्टम तथा जल भंडारण की वैज्ञानिकों के द्वारा जांच किया जाना भी आवश्यक है। इस क्षेत्र में लगातार भूस्खलन बढ़ रहा है, जो मुनस्यारी के 60 ग्राम पंचायतों के लिए खतरे की घंटी है। इसके रोकथाम के लिए कार्य किए जाने की आवश्यकता है। विकासखंड मुनस्यारी के अंतर्गत मल्ला जोहर क्षेत्र के जो ग्राम वाइब्रेंट विलेज घोषित होने से छूट गए हैं, उन्हें तत्काल शामिल करने हेतु भारत सरकार को प्रस्ताव भेजा जाना सुनिश्चित किया जाए। खेती तथा बागवानी को नुकसान कर रहे बंदर, लंगूर, सेही, भालू, आवारा पशु का इंतजाम करने हेतु सीमांत क्षेत्र के लिए पृथक नीति तथा बजट का प्रावधान किया जाना सुनिश्चित किया जाए। चीन सीमा क्षेत्र से लगातार पलायन बढ़ रहा है, जो सीमा क्षेत्र की सुरक्षा के खतरा है। इसलिए पलायन को रोकने के लिए उक्त कार्य किया जाना बेहद आवश्यक लग रहा है। लोक निर्माण विभाग के अंतर्गत आने वाले मोटर मार्ग थल-मुनस्यारी मोटर मार्ग (मसुरीकांडा) तक विशेष बजट दे कर मोटर विभाग को सुविधाजनक बनाया जाए। मुनस्यारी क्षेत्र के पर्यटन के लिए या आवश्यक कार्य है।

क्षेत्र में बकरी पालन को बढ़ावा देने के लिए ग्राम पंचायत सुरिंग के पिलखौनध र नामक स्थान पर बकरियों के नहाने के लिए टंकी बनाए जाने के लिए बजट का प्रावधान करने का कष्ट कीजिएगा। राजकीय महाविद्यालय मुनस्यारी में विज्ञान की कक्षाएं प्रारंभ की जाए। सीमांत क्षेत्र में प्राथमिक, जूनियर से लेकर माध्यमिक तक शिक्षकों की नियुक्ति स्थानीय आधार पर की जाए और इसके लिए स्थानीय स्तर पर पृथक से विज्ञापित निकली जाए। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मुनस्यारी का उच्चिकरण करते हुए उप जिला चिकित्सालय बनाने के लिए तत्काल घोषणा की जाए।

चीन सीमा क्षेत्र के मल्ला जोहर क्षेत्र के लिए प्रस्तावित कार्य जिनमें ब्राईबेंट विलेज घोषित होने से विकास खंड मुनस्यारी के मल्ला जोहर के गनघर, मापा, ल्वां, सुमदू, खिलांच, लास्पा, रालम ग्राम सूचि में आने से तकनीकी कारणों से छूट गए हैं। इन गांवों को शामिल करने के लिए भारत सरकार को राज्य की ओर से प्रस्ताव तथा पेरवी की आवश्यकता है। उत्तराखंड के मल्ला जोहर जैसे उच्च हिमालय क्षेत्र के अध्ययन, संरक्षण और विकास के लिए हिमालय विकास आयोग का गठन कर एक्ट बनाया जाना चाहिए। भविष्य के

▶▶ शेष पृष्ठ 7 पर

रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने नगर निगम के खिलाफ किया प्रदर्शन

संवाददाता

हरिद्वार। रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारियों ने अपनी मांगों को लेकर नगर निगम के खिलाफ प्रदर्शन किया।

आज यहां रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर लघु व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने लघु व्यापार एसो.के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा की अगुवाई में चण्डी चौराहे पर हरिद्वार नगर निगम के सिटी मंशन विभाग द्वारा प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना के दूसरे चरण के तहत (एलओआर) जारी ना कर समय से बैंकों में लोन न दिए जाने के विरोध में सामूहिक रूप से नगर निगम के सिटी मंशन विभाग के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन कर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से विभागीय जांच किए जाने की मांग को प्रमुखता से दोहराया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा एक जून 2020 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निर्देशन में भारतवर्ष के 50 लाख रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को पीएम स्वनिधि योजना के तहत लोन दिए जाने का लक्ष्य निधरित किया गया था अब पुणे भारत सरकार के शहरी विकास मंत्रालय द्वारा



दूसरे चरण में 15000, 2500, 50000 की बैंक लोन की प्रक्रिया से रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स को वर्ष 2030 तक जोड़े जाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। एक अगस्त 2025 से शुभारंभ किया जा चुका है लेकिन हरिद्वार नगर निगम के सिटी मंशन विभाग द्वारा आवेदन कर्ता स्ट्रीट वेंडर्स को (एलओआर) जारी नहीं किया जा रहे हैं जो कि दुर्भाग्यपूर्ण है।

संजय चोपड़ा ने चेतावनी दी यदि एक सप्ताह के अंदर अंदर पीएम स्वनिधि योजना के आवेदन कर्ता को लाभार्थी नहीं बनाया गया तो सिटी मंशन कार्यालय का घेराव कर रेडी पटरी के स्ट्रीट वेंडर्स

लघु व्यापारियों की न्याय संगत मांगों को दोहराया जाएगा। पीएम स्वनिधि योजना के तहत हरिद्वार नगर निगम सिटी मंशन विभाग द्वारा न दिए जाने के विरोध में प्रदर्शन करते हैं।

प्रदर्शनकारी लघु व्यापारियों में मोहनलाल, सचिन राजपूत, गोलू कश्यप, ओमप्रकाश कल्याण, वीरेंद्र, मनोज, सोनू कुमार, प्रदीप कश्यप, चंदन रावत, बालकिशन, श्यामजीत, बलवीर गुप्ता, सुरेश कांति, मंजू पाल, सुनीता चौहान, आशा देवी, सुमन, पुष्पा दास, सुमित्रा, सुषमा आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे।

बेवजह गुस्सा, चिड़चिड़ापन हो सकते हैं बीमारी के संकेत!



अगर आप भी अपने आप को थकान भरा और चिड़चिड़ा महसूस करती हैं और वो भी बिना कोई ऐसा काम कि ये तो हो सकता है कि आप कुछ ऐसी समस्या से गुजर रही हैं जिसकी ओर आपका ध्यान देना जरूरी है क्योंकि ये एक तरह का सिंड्रोम है जिसे बर्न आउट कहा जाता है। जी हां जब आप लम्बे समय तक स्ट्रेस या तनाव की स्थिति में रहते हैं या ऐसी स्थिति से बाहर नहीं आ पाते हैं तो आप बर्न आउट के शिकार हैं।

आमतौर पर ये सुनने में डिप्रेशन की तरह ही लगता है लेकिन ये डिप्रेशन से अलग होता है क्योंकि डिप्रेशन की स्थिति में ग्रसित व्यक्ति हर समय आत्मविश्वास की कमी और बिना वजह ही हीन भावना से भरा महसूस करता है जबकि बर्न आउट में हर समय थकान और चिड़चिड़ापन देखने को मिलता है।

इन लोगों को ज्यादा परेशान करती है ये बीमारी

एक शोध में ये बात सामने आई है कि बर्न आउट की स्थिति में ज्यादातर वे लोग पाए जाते हैं जो घर पर या ऑफिस में लम्बे समय से तनाव में कार्य करते रहते हैं बहुत अधिक थकान, शरीर में सूजन और सायकॉलॉजिकल तनाव का बढ़ना एक दूसरे से लिंक है। जब यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो हार्ट टिशूज को डैमेज करने के काम करती है। इसी कारण अरिथ्मिया की स्थिति बनने लगती है और दिल की धड़कने कभी कम और कभी ज्यादा होती रहती हैं। इस स्थिति में हार्ट बीट्स रेग्युलर तरीके से काम नहीं पाती हैं और ब्लड क्लॉट्स, हार्ट फेल्योर और दिल संबंधी दूसरी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि इस खतरे की दर को अभी मापा नहीं जा सका है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, बर्न आउट जैसी बीमारी प्रोफेशनल लोगों से जुड़ी हुई है। खासकर जो महिलाएं घर और ऑफिस दोनों का काम करती हैं उन्हें बर्न आउट होने के चांस ज्यादा रहते हैं। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक बर्न आउट के लक्षण निम्नलिखित हैं:

- शरीर का काफी थका हुआ महसूस करना
- कुछ घंटे काम करने के बाद शरीर में एनर्जी का स्तर गिरा हुआ महसूस करना।
- काम करते वक्त दिमाग का आउट ऑफ फोकस होना।
- दिमाग में हमेशा नेगेटिव विचारों का आना।

फर्श पर लगे पेंट के दाग आसानी से छुड़ा देंगे ये सस्ते नुस्खे

रोशनी का महापर्व दिवाली आने में महज चंद दिन ही बचे हैं। लोग दिवाली की तैयारियां में जोर शोर से लगे हैं। घर की साफ-सफाई से लेकर घरों में पेंट करवाने में व्यस्त हैं। इस दौरान फर्श पर लगे पेंट के दाग छुड़ाने में लोगों का पसीने छूट जाते हैं। कई बार घंटों रगड़ने के बाद भी पेंट के जिद्दी दाग आसानी से नहीं छूटते हैं। ऐसे में आज हम आपको पेंट के जिद्दी दाग छुड़ाने के सिंपल टिप्स बताने जा रहे हैं। ये सिंपल टिप्स आपका काम को आसान बना सकती हैं। आइए बिना देर किए जानते हैं इन सिंपल टिप्स के बारे में-

पेंट के जिद्दी दाग छुड़ाने के सिंपल टिप्स-

तारपीन का तेल इस्तेमाल करें-

पेंट के जिद्दी दाग छुड़ाने के लिए आप तारपीन का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर, आपका पेंट तेल बेस्ड है और उस पेंट के दाग फर्श पर लगे हैं तो इसे साफ करने के लिए आपको तारपीन का तेल इस्तेमाल करना चाहिए।

ऑयल पेंट को छुड़ाना थोड़ा मुश्किल जरूर होता है ये साबुन से नहीं निकलता। फर्नीचर, दरवाजा और लोहे के गेट पर लोग तेल वाले पेंट का इस्तेमाल करते हैं। इसे साफ करने के लिए तारपीन के तेल का इस्तेमाल करें।

इसके लिए तेल को किसी कपड़े पर लगाएं और जहां निशान हैं वहां कपड़े को रगड़ दें। फर्श पर निशान हैं तो ऐसे ही तेल डालें और सॉफ्ट स्क्रबर से रगड़ दें। आप चाहें तो सॉल्वेंट- बेस्ड क्लीनर या पेंट थिनर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे पेंट के सारे निशान आसानी से निकल जाएंगे।

कुकिंग ऑइल में छिपा है सेहत का खजाना!

आपने अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि अगर हेल्दी और फिट रहना चाहते हैं तो खाने में तेल का इस्तेमाल कम मात्रा में करना चाहिए। ज्यादा ऑइली फूड हमारी सेहत के लिए हानिकारक होता है। लेकिन इसके साथ ही इस बात का भी आपको ध्यान रखना है कि आपके लिए कौन से तेल का प्रयोग करना फायदेमंद है। दरअसल, कुकिंग ऑइल हमारे खाने खासकर भारतीय खाने का सबसे अहम हिस्सा है क्योंकि स्टार्टर से लेकर मेन कोर्स तक हर खाने में तेल का इस्तेमाल होता है और तेल हमारे खाने में फ्लेवर डालता है। अगर आप सही तेल का चुनाव करते हैं तो आप हार्ट डिजीज, इन्फेक्शन, कलेस्ट्रॉल की वजह से होने वाला ब्लॉकज, मोटापा, वेट गेन इस तरह की कई समस्याओं से बच सकते हैं।

ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का रेशियो हो अच्छा

ऐसा कुकिंग ऑइल खरीदें जिसमें ओमेगा-3 और ओमेगा-6 का रेशियो अच्छा हो। दरअसल, ओमेगा-3 के सोर्स काफी कम हैं। यह मछली, राजमा, अलसी और अखरोट आदि में मिलता है, जबकि ओमेगा-6 हर अनाज, दाल और तेल में होता है। ओमेगा-3 सरसों, कनोला, ऑलिव और सोयाबीन के तेल में ज्यादा होता है। वैसे, अलसी यानी फ्लैक्स सीड्स में 43 फीसदी तक ओमेगा-3 होता है। रोजाना एक चम्मच अलसी खाने से दिन भर की ओमेगा-3 की जरूरत पूरी हो जाती है।

बदल-बदल कर तेल खाना है सही तेल बदल-बदल कर और



कॉम्बिनेशन में इस्तेमाल करें। आप अपनी पसंद से कॉम्बिनेशन बना सकते हैं। इससे शरीर को सभी जरूरी फैटी एसिड्स मिल जाते हैं। फिर भी खासियतों के आधार पर सरसों का तेल, कनोला ऑइल, ऑलिव ऑइल, सोयाबीन के तेल को अच्छा माना जाता है। तलने के लिए ऐसा तेल यूज करें, जिसका स्मोकिंग पॉइंट ज्यादा हो। इस लिहाज से कनोला, सरसों, मूंगफली आदि के तेल को तलने के लिए अच्छा मान सकते हैं।

किस तेल को खाने से शरीर को होगा कौन सा फायदा

तिल का तेल- यह तेल डायबीटीज के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे आप अनीमिया, कैन्सर, तनाव और शुगर से बचे रहते हैं।

ऐवकाडो ऑइल

विटमिन और ऐंटीऑक्सिडेंट मौजूद होने से यह तेल त्वचा की बीमारियों को दूर करने का काम करता है। इस तेल के इस्तेमाल से मोटापा, गठिया और सूजन की समस्या से काफी हद तक राहत मिलती है।

राइस ब्रैन ऑइल (चावल की भूसी

से बना तेल)

इस तेल में विटमिन ई, एसिड और ऐंटीऑक्सिडेंट पाया जाता है, जो कलेस्ट्रॉल को संतुलित रखता है।

ऑलिव ऑइल

ऑलिव ऑइल हाई बीपी वालों के लिए फायदेमंद है। इस तेल का इस्तेमाल करने से डिप्रेशन, कैन्सर, डायबीटीज को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

सूरजमुखी का तेल

सूरजमुखी के तेल में विटमिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है जिससे फैट बर्न होता है और हार्ट स्ट्रॉन बना रहता है।

कोई भी तेल की बोतल उठाने से पहले उसका लेबल गौर से देखें। अच्छे तेल में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 के बीच 1:2 का रेशियो होना चाहिए।- तेल की बोतल पर जीरो ट्रांस फैट लिखा होना जरूरी। साथ ही, नॉन हाइड्रोजिनेटिड और नॉन पीएचवीओ भी लिखा हो।- बोतल पर कोल्ड प्रेसिड ऑइल लिखा हो।- ध्यान रखें कि 1 साल से पुराना तेल और 6 महीने से ज्यादा पुराना देसी घी इस्तेमाल न करें।

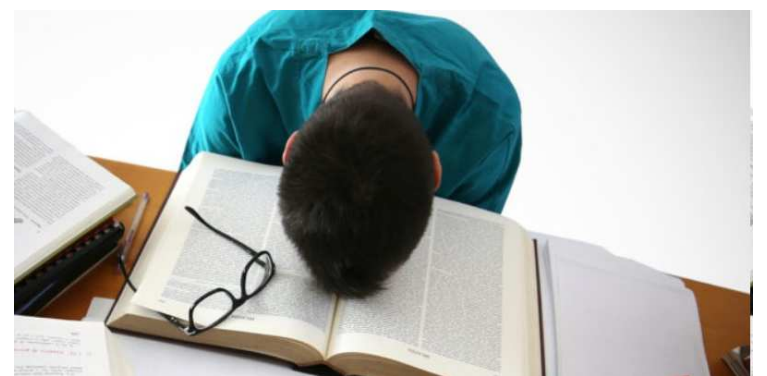
एग्जाम सीजन में बच्चे का स्ट्रेस मैनेज करने के टिप्स

फरवरी से लेकर मार्च तक एग्जाम का सीजन रहता है। इस दौरान 10वीं और 12वीं की बोर्ड परीक्षाओं के साथ-साथ हर क्लास के फाइनल एग्जैम्स भी होते हैं और इस दौरान ज्यादातर बच्चे अपनी पढ़ाई, कोर्स पूरा करना, एग्जाम देना और फिर रिजल्ट कैसा होगा इन सारी बातों को लेकर हद से ज्यादा टेंशन और स्ट्रेस में रहते हैं।

ज्यादातर स्टडीज और रिसर्च में भी यह बात साबित हो चुकी है कि मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां जैसे- डिप्रेशन, एंग्जाइटी, बेचैनी, स्ट्रेस ये सब युवाओं में बहुत ज्यादा देखने को मिल रहा है। आपको यकीन नहीं होगा कि एक तरफ जहां यंगस्टर्स हर वक्त सोशल मीडिया पर ऐक्टिव रहते हैं, फेसबुक से लेकर इंस्टा, टिकटॉक इस तरह के हर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर हजारों दोस्त होने के बाद भी यंगस्टर्स अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं। इंद्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल में साइकॉलॉजी की सीनियर कंसल्टेंट डॉ. एकता सोनी बता रही हैं बेहद आसान और चिक टिप्स के बारे में जिससे बच्चों में स्ट्रेस को बेहतर तरीके से मैनेज किया जा सकता है।

ऐसे में अगर आपका बच्चा भी अपने एग्जाम या पढ़ाई को लेकर स्ट्रेस में है तो इन टिप्स को जरूर अपनाएं...

1. फिजिकल ऐक्टिविटी जरूर करें स्ट्रेस दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है फिजिकल ऐक्टिविटी। फिर चाहे वॉकिंग हो, रनिंग, स्वीमिंग, पावर योगा, ऐरोबिक्स, कार्डियो वर्कआउट या फिर जो आपकी



पसंद हो उसे जरूर करें। हर वक्त एक ही जगह बैठे रहने से भी स्ट्रेस बढ़ता है। लिहाजा बॉडी को थोड़ा मूव करें और कुछ ऐक्टिविटी जरूर करें।

2. नींद पूरी करना है जरूरी

एग्जाम्स आए नहीं कि सबसे पहले बच्चों की नींद गायब हो जाती है और वे रात-रातभर जागकर पढ़ाई करने लगते हैं। लेकिन आपको बता दें कि अगर आप अपना स्ट्रेस लेवल कम करना चाहते हैं तो बेहद जरूरी है कि आप कम से 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें। प्रॉपर नींद भी स्ट्रेस को कम करने में मदद करती है।

3. मसल्लस को रिलैक्स करें

एक और बेहतरीन स्ट्रेस रिलीवर का काम करता है प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन टेक्नीक जिसे पीएमआर भी कहते हैं। इस टेक्नीक में शरीर के हर एक मसल यानी मांसपेशियों को रिलैक्स करने की कोशिश की जाती है ताकि शरीर की थकान और स्ट्रेस पूरी तरह से दूर हो जाए। यह टेक्नीक स्टूडेंट्स के लिए खासकर बहुत मददगार

है।

4. हेल्दी डायट का सेवन करें

आपको भले ही ये बात अभी समझ न आ रही हो लेकिन आपकी डायट आपके ब्रेन पावर को या तो बढ़ा सकती है या फिर आपकी मेंटल एनर्जी को कम कर सकती है। हेल्दी डायट भी स्ट्रेस मैनेजमेंट में मददगार साबित हो सकती है। अगर आप अच्छी और हेल्दी डायट का सेवन करेंगे तो मूड स्विंग्स और सिरदर्द जैसी दिक्कतें भी नहीं होंगी।

5. परिवार और दोस्तों से बात करें

स्ट्रेस को मैनेज करने में सबसे ज्यादा मदद परिवार के सदस्य और आपके दोस्त ही करते हैं। लिहाजा बेहद जरूरी है कि आप अपने घरवालों से हर दिन बात करें, उनसे अपनी बातें, समस्याएं और दिक्कतें शेयर करें। जब आप अपनी बातें और विचार परिवारवालों के साथ शेयर करते हैं तो बड़ी सी बड़ी प्रॉब्लम का भी सलूशन निकल जाता है और स्ट्रेस के लिए जगह ही नहीं बचती।

दे दे प्यार दे 2 की रिलीज डेट हुई फाइनल!

फिल्म दे दे प्यार दे ने साल 2019 में लोगों के दिलों में खास जगह बनाई थी। यह एक ऐसी कहानी थी जिसमें उम्र के फासले और प्यार की ताकत को खूबसूरती से दिखाया गया था। अजय देवगन और रकुल प्रीत सिंह की जोड़ी को दर्शकों ने काफी पसंद किया। वहीं तब्बू ने भी अपनी भूमिका से फिल्म में चार चांद लगाए। अब, इस लोकप्रिय फिल्म का दूसरा पार्ट, यानी दे दे प्यार दे 2, जल्दी ही बड़े पर्दे पर दस्तक देने वाला है। इस फिल्म की रिलीज डेट का खुलासा खुद रकुल प्रीत सिंह ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट के जरिए किया।

रकुल प्रीत सिंह ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक खास मोशन पोस्ट शेयर किया, जिसमें उन्होंने लिखा, प्यार का सीक्रेल है क़रुशियल। क्या आशीष को मिलेगा आयशा के पेरेंट्स का अप्रूवल? दे दे प्यार दे 2 सिनेमाघरों में 14 नवंबर को रिलीज होगी।



यह फिल्म दे दे प्यार दे का सीक्रेल है और इसमें दिखाया जाएगा कि आशीष, जो कि अजय देवगन के किरदार का नाम है, कैसे आयशा के माता-पिता को अपने रिश्ते के लिए मनाने की कोशिश करता है। फिल्म की रिलीज डेट सामने आने पर फैंस में फिल्म को लेकर उत्सुकता बढ़ गई है। लोग बेसब्री से फिल्म का इंतेजार कर रहे हैं और जानने के लिए उत्साहित हैं कि इस बार फिल्म में कौन-कौन से नए चेहरे होंगे और कहानी में क्या नया ट्विस्ट देखने को मिलेगा।

बता दें कि दे दे प्यार दे 2 में तब्बू नजर नहीं आएंगी, जिन्होंने पहली फिल्म में अहम किरदार निभाया था। हालांकि, फिल्म में कई नए कलाकार जुड़ गए हैं। आर माधवन, गौतमी कपूर, मीजान जाफरी, जावेद जाफरी, और इशिता दत्ता जैसे कलाकार इस बार फिल्म का हिस्सा हैं। खासतौर पर आर माधवन की एंटी फैंस के लिए खुशी की बात है क्योंकि वह आयशा के पिता का रोल निभाते नजर आएंगे।

फिल्म के निर्माता भूषण कुमार, लव रंजन और अंकुर गर्ग इस बार भी फिल्म को लेकर काफी उम्मीदें लगाए हुए हैं। उन्होंने बताया है कि दे दे प्यार दे 2 को ऐसा बनाया गया है जो न केवल पहली फिल्म का मजा दुगना कर देगा बल्कि एक नए और आधुनिक तरीके से प्यार, रिश्तों और परिवार की जटिलताओं को दिखाएगा।

फिल्म जटाधारा से गीत पल्लो लटके हुआ रिलीज

सुधीर बाबू और सोनाक्षी सिन्हा के अभिनय से सजी और जी स्टूडियोज़ और प्रेरणा अरोड़ा द्वारा प्रस्तुत बहुप्रतीक्षित फिल्म जटाधारा, के विजुअली शानदार टीजर और घना पिशाची गीत के बाद, मेकर्स ने अब पेश किया है फिल्म का सबसे ज़बरदस्त डांस नंबर पल्लो लटके, जो अपने हाई-एनर्जी बीट्स और जोशीले मूव्स के साथ हर डांस फ्लोर को जगमगाने के लिए तैयार है।

पल्लो लटके गीत में जहां सुधीर बाबू अपने स्टाइलिश लुक और दमदार स्क्रीन प्रेजेंस से दिल जीत ले रहे हैं, वहीं श्रेया शर्मा अपनी ग्रेस और एनर्जी से हर फ्रेम में चार चांद लगा रही हैं। भव्य स्केल पर शूट किए गए इस गाने में विजुअली स्टनिंग कोरियोग्राफी के साथ दोनों की कैमिस्ट्री इस गाने को और भी धमाकेदार बना रही है। अगर यह कहें तो गलत नहीं होगा कि सुधीर बाबू के बेमिसाल मूव्स और स्वेग के साथ श्रेया शर्मा का जोशीला डांस दर्शकों के लिए एक विजुअल ट्रीट होगा।

लोकप्रिय राजस्थानी लोकगीत पल्लो लटके को जटाधारा में एक नए अंदाज़ में पेश किया गया है, जहां पारंपरिक मेलोडी को आधुनिक बीट्स और कटिंग-एज कोरियोग्राफी के साथ जोड़ा गया है। यह गाना परंपरा और आधुनिकता का शानदार संगम पेश करता है, जो भारतीय आत्मा से जुड़ी डिजिटल जेनरेशन को भी खूब भाएगी। ऐसे में इसका कैची रिदम, फ्यूट-टैपिंग ग्ऱूव और सोशल मीडिया पर छाने वाले विजुअल मूव्स इसे इस साल का अल्टीमेट डांस एंथम बना देते हैं।

जटाधारा में सुधीर बाबू और सोनाक्षी सिन्हा के साथ दिव्या खोसला, शिल्पा शिरोडकर, इंदिरा कृष्णा, रवि प्रकाश, नवीन नेनी, रोहित पाठक, झांसी, राजीव कनकला और सुभलेखा सुधाकर जैसे कई दिग्गज कलाकार हैं। फिल्म अच्छाई बनाम बुराई, प्रकाश बनाम अंधकार और मानव इच्छाशक्ति बनाम ब्रह्मांडीय भाग्य की रोमांचक लड़ाई को पेश करती है।

जी स्टूडियोज़ और प्रेरणा अरोड़ा द्वारा प्रस्तुत जटाधारा का निर्माण उमेश कुमार बंसल, शिविन नारंग, अरुणा अग्रवाल, प्रेरणा अरोड़ा, शिल्पा सिंघल और निखिल नंदा ने किया है। फिल्म के सह-निर्माता अक्षय केजरीवाल और कुसुम अरोड़ा हैं, जबकि क्रिएटिव प्रोड्यूसर दिव्या विजय और सुपरवाइजिंग प्रोड्यूसर भावना गोस्वामी हैं। फिल्म का दमदार म्यूज़िक जी म्यूज़िक कंपनी द्वारा तैयार किया गया है। फिल्म जटाधारा 7 नवंबर को हिंदी और तेलुगु में रिलीज होगी।

क्या चांदनी बार रीओपन्स में लौटेंगी तब्बू ?

राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता फिल्म चांदनी बार के बहुप्रतीक्षित सीक्वल पर काम आधिकारिक रूप से शुरू हो चुका है। लेकिन इस घोषणा के बीच सबसे बड़ा सवाल जो चर्चा में है वो ये कि क्या तब्बू एक बार फिर अपने आइकॉनिक किरदार मुमताज़ सावंत के रूप में वापसी करेंगी? मूल फिल्म में तब्बू के दमदार और संवेदनशील अभिनय ने उन्हें राष्ट्रीय पुरस्कार दिलाया था, और फिल्म आज भी उनकी अदाकारी से गहराई से जुड़ी हुई मानी जाती है। निर्माता टीम ने पुष्टि की है कि चांदनी बार 2 एक नई पीढ़ी के लिए इस कहानी को फिर से पेश करेगी, जो पहली फिल्म की घटनाओं के 25 साल बाद की पृष्ठभूमि पर आधारित होगी।

हालांकि, अब तक यह स्पष्ट नहीं किया गया है कि तब्बू वाकई इस किरदार को दोबारा निभाएंगी या नहीं। प्रोजेक्ट से जुड़े एक करीबी सूत्र ने खुलासा किया कि चांदनी बार 2 के निर्माता, तब्बू की वापसी को लेकर गहन बातचीत कर रहे हैं। सूत्र ने बताया, निर्माता चाहते हैं कि तब्बू अपने इस प्रतिष्ठित किरदार को दोबारा निभाएं, क्योंकि उनकी मौजूदगी फिल्म की विश्वसनीयता और भावनात्मक गहराई के लिए बेहद अहम मानी जा रही है। बातचीत जारी है, लेकिन अभिनेत्री की आधिकारिक कास्टिंग की पुष्टि अभी बाकी है। चांदनी बार 2 का निर्माण संदीप सिंह अपने बैनर लेजेंड स्टूडियोज़ के तहत कर रहे हैं, जबकि निर्देशन की कमान मशहूर फिल्ममेकर अजय बहल संभाल रहे हैं।



सूत्रों के मुताबिक, इस सीक्वल में एक नई नायिका को भी पेश किया जाएगा। इस चुनौतीपूर्ण और गहन किरदार के लिए कई युवा अभिनेत्रियों के नाम चर्चा में हैं, जिनमें अनन्या पांडे, शरवरी वाघ और तृप्ति डिमरी

शामिल हैं। बताया जा रहा है कि इस नए मुख्य किरदार की कास्टिंग जल्द ही अंतिम रूप ले लेगी, जो मुंबई के डांस बार्स की जिंदगी और सामाजिक यथार्थ को एक नए दृष्टिकोण से आगे बढ़ाएगी।

आकांक्षा पुरी का नया गाना जन्नता नसीब रिलीज



इस जोड़ी ने गाने को एक ताजगी भरा अंदाज़ दिया है, जो सुनने वालों को झूमने पर मजबूर कर देता है।

गाने में आकांक्षा पुरी के शानदार डांस मूव्स और ग्लैमरस लुक ने गाने को और भी आकर्षक बना दिया है। वीडियो में उनके डांस स्टेप्स फैंस को दीवाना बना रहे हैं।

अभिनेत्री आकांक्षा पुरी ने 2015 में मधुर भंडारकर की फिल्म कैलेंडर गर्ल्स से बॉलीवुड में कदम रखा और 2017 में विघ्नहर्ता गणेश टीवी शो में देवी पार्वती का किरदार निभाया। उन्होंने बिग बॉस ओटीटी 2 में भी भाग लिया है।

अभिनेत्री की अपकमिंग फिल्म की बात करें तो वह जल्द ही खेसारी लाल यादव के साथ भोजपुरी फिल्म अग्निपरीक्षा में नजर आएंगी। फिल्म में अभिनेत्री और खेसारी लाल यादव के अलावा नीलम गिरी भी मुख्य भूमिका में हैं और सुशील सिंह, प्रकाश जैश, और विनोद मिश्रा जैसे प्रतिभाशाली कलाकार सहायक भूमिका में नजर आएंगे।

फिल्म का पोस्टर और लाल घघरी गाना पहले ही रिलीज हो चुके हैं। हालांकि फिल्म की रिलीज डेट के बारे में अभी कोई आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है।

अग्निपरीक्षा भोजपुरी सिनेमा के लिए एक बड़ी पेशकश मानी जा रही है, जिसमें झूमा, रोमांस, और मनोरंजन का जबरदस्त मिश्रण देखने को मिलेगा।

अभिनेत्री आकांक्षा पुरी इन दिनों अपनी फिल्मों और गानों को लेकर खूब सुर्खियां बटोर रही हैं। गुरुवार को उनका नया गाना जन्नता नसीब रिलीज हो गया है। आकांक्षा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर गाने का एक क्लिप शेयर किया। उन्होंने कैप्शन में लिखा, इंतेजार खत्म हुआ! जन्नता नसीब अब आ गया है! आवाज बढ़ाओ और बीट्स का मजा लो। उनके

इस पोस्ट को फैंस ने खूब पसंद किया और कमेंट्स में तारीफें भरी प्रतिक्रियाएं दीं।

जन्नता नसीब को मशहूर सिंगर रुपाली जग्गा ने अपनी मधुर आवाज में गाया है। गाने के बोल मशहूर गीतकार नूर ने लिखे हैं और म्यूज़िक अनमोल डेनियल ने दिया है, जबकि म्यूज़िक प्रोडक्शन का जिम्मा अनमोल डेनियल और मैग ने संभाला है।

थोपे गए सत्राटे का नाम शांति

श्रुति व्यास शांति, शांति तब तक ही रहती है जब तक वह स्वीकार्य है। जैसे ही सत्ता भारी पड़ने लगती है-प्रभावशाली, स्वार्थी और आत्ममुग्ध-शांति दरकने लगती है, टूटने लगती है। बेशक, शुरुआत के लिए यह एक उदास वाक्य है, लेकिन मौजूदा समय की सच्चाई यही है।

पश्चिम एशिया में जो शांति आई है, वह दो वर्षों की लगातार बमबारी के बाद आई है, ऐसे वर्ष जिन्होंने एक पीढ़ी को मिटा दिया और दूसरी को अपंग बना दिया। क्योंकि यह शांति भी पहली बार नहीं आई। कई बार पहले भी आई है, युद्धविराम के वक्तों में, कूटनीतिक भाषा में सजी-संवरी, और हर बार बिखर गई। इसलिए यह नई शांति आरंभ से ज्यादा मरीचिका लगती है, एक क्षितिज जिसे हम लगातार नापते हैं, पर पहुँच नहीं पाते। और सच्चाई यह है कि यह शांति बनाई नहीं गई, मनवाई गई है-अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की राजनीतिक दबाव और धमकियों से। यह मेल-मिलाप नहीं, प्रबंध-जुगाड़ है। एक शांति जो गले नहीं लगाई गई, थोप दी गई।

इस पल को समझने का एक ही तरीका है-यथार्थवाद के सिद्धांत से, वही सिद्धांत जो आज की जनलुभावन और वैचारिक रूप से खोखली दुनिया को अभी भी समझा सकता है। यथार्थवादी हमेशा कहते आए हैं-युद्ध के बाद की शांति नैतिक नहीं होती, रणनीतिक होती है।

शांति वहीं टिकती है जहाँ शक्ति संतुलित रहती है; जहाँ कोई पक्ष इतना ताकतवर नहीं कि दूसरे को कुचल दे। युद्ध

मेल-मिलाप से नहीं, थकावट से खत्म होते हैं। इस दृष्टि से, शांति एक ठहराव है, समाधान नहीं-नकारात्मक शांति, यानी बस खुले युद्ध का अभाव। शीतयुद्ध की शांति भी यही थी-अमेरिका और सोवियत संघ के बीच संतुलित भय का संतुलन। दुनिया शांत दिखती थी, पर सुरक्षित नहीं थी। उसी तर्क से देखें तो ट्रंप की यह शांति पूरी तरह फिट बैठती है, थकावट की उपज, समझ की नहीं; दबाव की देन, संवाद की नहीं। यह स्थिरता नहीं, सत्राटा सुरक्षित करती है। और फिर आता है दृश्य का यथार्थवाद, जहाँ शांति अब विचार नहीं, प्रदर्शन है। इतिहास जब इस दौर को पढ़ेगा, तो पाएगा कि यह यथार्थवाद का नया संस्करण था-जो आदर्श या शक्ति पर नहीं, बल्कि ऑप्टिक्स पर टिका था।

पश्चिम एशिया ने पहले भी कई बार ऐसी भोरें देखी हैं। हर दशक अपनी नई सुबह लेकर आता है, पहले उसका उत्सव होता है, फिर विश्वासघात। 1978 के कैंप डेविड समझौते को ऐतिहासिक सफलता कहा गया था-अमेरिकी राष्ट्रपति ने एक ही मेज़ पर मिस्त्र और इज़राइल के नेताओं को बैठाया था। अनवर सादात और मेनाखेम बेगिन ने हाथ मिलाया, नोबेल शांति पुरस्कार जीता, और सादात ने कुछ ही साल बाद जान गंवाई। मिस्त्र को अमेरिकी सहायता और कूटनीतिक प्रतिष्ठा मिली, पर अरब जगत में अपना स्थान खो दिया। पंद्रह साल बाद आए ओस्लो समझौते-व्हाइट हाउस के लॉन पर, कैमरों की रोशनी में, यित्ज़ाक राबिन और यासिर अराफ़ात मुस्कुराते हुए, बीच में बिल क्लिंटन

इतिहास के गवाह बनकर। तालियाँ बज्जीं, नोबेल पुरस्कार फिर मिला, लेकिन शांति टिक नहीं पाई। राबिन की हत्या हुई, ओस्लो दूसरी इतिहासा में बदल गया, और दुनिया ने एक बार फिर सीखा कि हस्ताक्षर गोलियों से नहीं बचते। पश्चिम एशिया में शांति अक्सर स्थायित्व से पहले पुरस्कार जीतती है।

हर युद्धविराम एक नाटक की तरह शुरू होता है-उदात्त, प्रसारित, पर अल्पकालिक। इसीलिए आज की नई शांति भी इतिहास बनेगी नहीं-बस इतिहास दोहराएगी, एक और झिलमिलाता क्षितिज, जिसे छूना असंभव है।

और इस बार भी सब कुछ उसी पैटर्न पर है-सिर्फ एक नए युग की रोशनी में, जहाँ दृश्य ही संदेश है। डोनाल्ड ट्रंप के लिए तो यह सब एक अभियान है-नोबेल पुरस्कार की ओर उनका आत्मघोषित मार्च। उन्होंने राजनीतिक और आर्थिक भाषा में स्पष्ट कर दिया था कि इज़राइल का युद्ध बहुत लंबा चल चुका है। हमास से उनका संदेश और कठोर था-संधि मानो, नहीं तो सामना करो का। यह कूटनीति नहीं, अल्टीमेटम थी। 13 अक्टूबर को राष्ट्रपति ट्रंप इज़राइल पहुँचे, ठीक उसी समय जब गाज़ा से अंतिम बंधक छोड़े जा रहे थे। टाइमिंग इतनी सटीक थी कि स्वाभाविक नहीं लगती। कनेस्सेट में प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने उनका स्वागत किया, और ट्रंप के विशेष दूत स्टीव विटकोफ़ तथा दामाद जैरेड कुशनर के लिए तालियाँ गूँज उठीं। दर्शक भी तयशुदा भूमिका में थे, लाल टोपी पहने, जिन पर लिखा था-स्पीकर ने घोषणा की, अगले साल के

नोबेल के सबसे योग्य उम्मीदवार।

और संसद बहस में नहीं, भक्ति में बदल गई। सांसदों ने एक स्वर में नाम पुकारा-ट्रंप, ट्रंप, ट्रंप। अपने भाषण में राष्ट्रपति ट्रंप ने कहा कि यह नया मध्य पूर्व है-एक ऐतिहासिक सवेरा। वही वाक्य, वही लहजा, जो उन्होंने पहली बार अब्राहम समझौतों के दौरान कहा था।

यह किसी युद्ध का अंत नहीं, बल्कि उसके कथाकार का राज्याभिषेक था-इतिहास को लाइव रियलिटी शो में बदलता हुआ क्षण।

इज़राइल में तालियों की बौछार के बाद ट्रंप मिस्त्र पहुँचे-शर्म अल-शेख में आयोजित पीस इन द मिडिल ईस्ट शिखर सम्मेलन में केंद्र मंच पर।

वही पुराना रिसॉर्ट, जहाँ कूटनीति अक्सर नाटक जैसी लगती है। पीछे चमकता नारा- एक चुनावी पोस्टर की तरह। हाथ मिलाना, हस्ताक्षर करना, फोटो खिंचवाना-सब था, सिवाय ईमानदारी के। ट्रंप ने भाषण दिया-स्वयं की प्रशंसा से भरा, नीति से खाली। यह शांति का प्रदर्शन था, ऊपरी चमक में सुंदर, गहराई में शून्य। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज़ शरीफ़ ने भी अपनी भूमिका निभाई-ट्रंप को शांति का व्यक्ति बताया, दूरदर्शी नेतृत्व का गुणगान किया, यहाँ तक कि पाकिस्तान द्वारा उन्हें नोबेल के लिए नामित करने का दावा किया। यह प्रशंसा नहीं, प्रहसन था, कूटनीति तालियों में सिमट गई थी। और जब कन्फेटी हवा में उड़ी और शैंपेन की खनक गूँजी, तो पीछे बस तमाशा बचा-न कोई रोडमैप, न स्पष्टता, न वह व्यावहारिकता जो भाषण को ज़मीन पर उतारती है।

ट्रंप को फर्क नहीं पड़ा। उन्होंने तुरंत अगला अंक लिखना शुरू कर दिया। उन्होंने कहा कि अब वे नेतन्याहू सरकार को अपनी शांति बिगाड़ने नहीं देंगे। कनेस्सेट में उन्होंने नेतन्याहू की खुलकर तारीफ़ की, यहाँ तक कि इज़राइल के राष्ट्रपति आइज़ैक हज़ोर्ग से मज़ाक में कहा कि उन्हें प्रधानमंत्री को भ्रष्टाचार मामलों से माफ़ कर देना चाहिए। कमरा हँसी से गूँज गया-पर इरादा स्पष्ट था। और शायद उसी क्षण, आकाश में उड़ते हुए ट्रंप ने मन ही मन मुस्कुराया होगा-अपनी छाती पर चमकते नोबेल पदक की कल्पना करते हुए, कैमरों और झंडों के बीच।

और अंत में इतिहास फिर वहीं लौट आता है। शांति तभी टिकती है जब वह साज़ा होती है, थोपी या प्रदर्शित नहीं। कैंप डेविड से लेकर ओस्लो तक, आतंक के संतुलन से लेकर युद्धविराम के नृत्य तक-हर ऐतिहासिक भोर में एक ही दोष रहा है-शक्ति के लिए बनी शांति, जनता की नहीं होती। यथार्थवादी इसे स्थिरता कहते हैं। नेता इसे जीत कहते हैं। दुनिया इसे शांति समझ लेती है। पर शांति शांति तब तक ही रहती है-जब तक वह प्रभावशाली लोगों को रास आती है, जब तक वह तस्वीरों में अच्छी दिखती है। और इसलिए, तालियों और कूटनीतिक चमक-दमक के नीचे एक सवाल अब भी बचा है, क्या यह शांति बनी थी, या बस दिखी थी? क्या यह इतिहास का पुनर्लेखन था, या बस पुराना प्रदर्शन नई रोशनी में? (ये लेखक के अपने विचार हैं)

आज ही बदलें अपनी ये आदतें वरना आएगी मुश्किलें

फैमिली प्लानिंग करना, बच्चे की प्लानिंग करना, ये सारी बातें आसान नहीं होतीं। बहुत सी महिलाओं को आपने देखा होगा कि उन्हें कंसीव करने यानी गर्भधारण करने में किसी तरह की कोई दिक्कत नहीं होती। वे बड़ी आसानी से प्रेगनेंट हो जाती हैं। वहीं कुछ महिलाओं को कंसीव करने में काफी वक्त लगता है। आपको पता ही नहीं होता कि कब और किस महीने आपका प्रेगनेंसी टेस्ट पॉजिटिव होगा। लेकिन परेशान होने की जरूरत नहीं। अगर आप प्रेगनेंट होने की कोशिश कर रही हैं तो हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसी बुरी आदतों के बारे में जिन्हें आपको तुरंत बदल देना चाहिए...

स्मोकिंग और ड्रिंकिंग : स्मोकिंग सेहत के लिए कितना हानिकारक है ये जानते हुए वैसी महिलाएं जो स्मोकिंग करती हैं वे भी प्रेगनेंट हो जाने के बाद सिगरेट पीना बंद कर देती हैं ताकि होने वाले बच्चे को किसी तरह का नुकसान ना हो। लेकिन अगर आप प्रेगनेंट होने की कोशिश कर रही हैं तब भी बेहद जरूरी है कि आप सिगरेट और तंबाकू से दूर रहें। स्मोकिंग करने से मिसकैरिज का खतरा बढ़ जाता है, होने वाले बच्चे में जन्मजात दोष का भी खतरा रहता है। सिगरेट के साथ-साथ शराब पीना भी बंद कर दें। ऐल्कोहॉल के सेवन से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं, ऑव्यूलेशन में कमी हो जाती है और हॉर्मोन्स का लेवल भी बिगड़ जाता है जिस वजह से



गर्भधारण करने में दिक्कतें आती हैं।
कैफ़ीन का सेवन : कैफ़ीन में कमी करने का मतलब ये नहीं कि आपको चाय-कॉफी पीना पूरी तरह से बंद कर देना है। आपको बस इसकी क्वांटिटी में कमी करनी है और कॉफी या कैफ़ीन इनटेक को सीमित मात्रा में करना है। ज्यादा कैफ़ीन के सेवन से ब्लड प्रेशर बढ़ता है और कई दूसरे तरह के नुकसान भी होते हैं। लिहाजा बच्चे की प्लानिंग कर रही हैं, प्रेगनेंट होना चाहती हैं तो चाय-कॉफी का सेवन कम कर दें।

बहुत ज्यादा एक्ससाइज या वर्कआउट : अगर आप भी फिटनेस फ़ीक हैं, आपको अपने वर्कआउट और एक्ससाइज से बहुत ज्यादा प्यार है, ये सारी बातें अपनी जगह पर बिलकुल ठीक हैं। लेकिन अगर आप कंसीव करने की कोशिश कर रही हैं तो बेहद जरूरी है कि एक्ससाइज, वर्कआउट सबकुछ लीमिट में रहकर करें। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि बहुत ज्यादा एक्ससाइज करने वाली महिलाओं को गर्भधारण करने में बहुत वक्त लगता है। जो

महिलाएं बहुत ज्यादा वर्कआउट करती हैं उनका मेन्स्ट्रुअल साइकल बिगड़ जाता है और इसका सीधा असर आपकी फर्टिलिटी पर पड़ता है।

डेंटल हेल्थ पर ध्यान न देना : अब आप सोच रही होंगी कि डेंटल हेल्थ का प्रेगनेंसी से क्या लेना देना है? तो जवाब ये है कि अगर आप अपने ऑरल हाइजीन और डेंटल हेल्थ का ख्याल नहीं रखती हैं तो प्रेगनेंसी के वक्त प्रीमच्योर डिलिवरी होने का खतरा बढ़ जाता है। मुंह की साफ-सफाई और डेंटल हेल्थ अगर बुरी है तो पुरुषों में स्पर्म काउंट पर इसका काफी असर पड़ता है जिस वजह से प्रीमेल पार्टनर को प्रेगनेंट होने में दिक्कतें आती हैं। लिहाजा प्रेगनेंट होने से पहले ही डेंटल से अपना पूरा चेकअप करवाएं।

हरी सब्जियां न खाना : अगर आप प्रेगनेंट होने की कोशिश कर रही हैं तो बेहद जरूरी है कि आप खुद को फिट और हेल्दी बनाए रखें और इसके लिए हेल्दी डाइट का सेवन करना बेहद जरूरी है। ऐसे में जंक फूड और फ़ास्ट फूड जैसी चीजों को छोड़कर हरी सब्जियों से दोस्ती करें। हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलिक एसिड और विटमिन बी होता है जो प्रेगनेंट होने से पहले ही शरीर के लिए बेहद जरूरी है। ये दोनों न्यूट्रिएंट्स बच्चे में किसी भी तरह की दिक्कत होने से रोकते हैं। अगर प्रेगनेंट होना चाहती हैं तो हरी सब्जियां खाना शुरू कर दें।

सू- दोकू क्र.034										
	8			1		5				
6			8			2		3		
	3			2		1				
		3		9		5		4		
5			3					9		
		4		2					6	
4			2		3			6		
		6				8		7		
	2	9	7		6					
नियम		सू-दोकू क्र 33 का हल								
1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।		5	3	9	7	4	8	6	2	1
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।		2	1	6	5	9	3	4	7	6
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।		4	7	8	1	6	2	3	5	9
		3	6	1	8	5	9	2	4	7
		8	5	2	3	7	4	1	9	6
		7	9	4	2	1	6	8	3	5
		6	4	7	9	2	1	5	6	3
		1	8	5	4	3	7	9	6	2
		9	2	3	6	8	5	7	1	4



सीएम धामी ने स्थानीय लोगों के साथ मॉर्निंग वॉक के दौरान की चर्चा

संवाददाता

देहरादून/पिथौरागढ़। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रातः काल भ्रमण के दौरान आईटीबीपी के जवानों और स्थानीय लोगों के साथ चाय की चुस्कियों का आनंद लिया। आज यहां उत्तराखंड के युवा मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी इन दिनों पिथौरागढ़ जनपद के सीमांत क्षेत्र मुनस्यारी के भ्रमण पर हैं। अपने चिर-परिचित सरल और मिलनसार अंदाज में सीएम धामी ने प्रातः काल भ्रमण के दौरान आईटीबीपी के जवानों और स्थानीय लोगों के साथ चाय की चुस्कियों का आनंद लिया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर सीमा पर तैनात देश के प्रहरी जवानों का हौसला बढ़ाया और स्थानीय जनता से आत्मीय संवाद किया। उन्होंने लोगों से सरकार की विकासपरक और जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे में फीडबैक भी लिया। विशेष बात यह रही कि इस दौरान किसी तरह का विशेष सुरक्षा तामझाम नहीं था। मुख्यमंत्री धामी आम जनता के बीच आम नागरिक की तरह घुलते-मिलते नजर आए। उनके इस सहज व्यवहार ने स्थानीय लोगों के दिल जीत लिए।

एनसीपी यूथ ने अंकित को प्रदेश सचिव एवं उत्तरकाशी-टिहरी का प्रभार सौंपा

संवाददाता

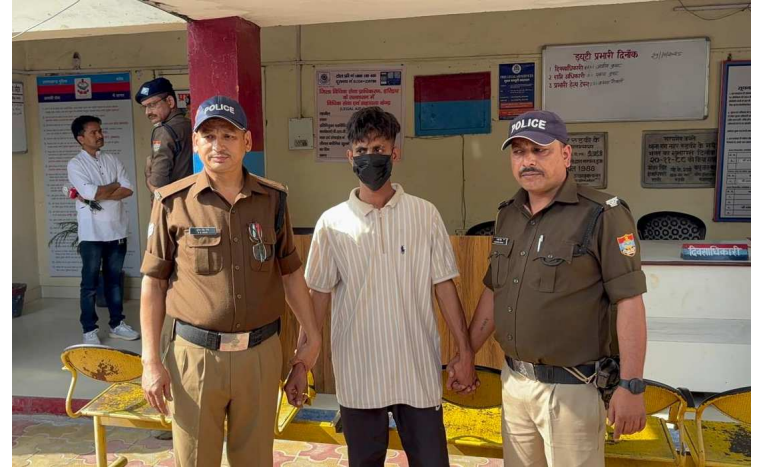
देहरादून। राज्य स मन्वयक सौरभ आहूजा ने कांग्रेस कार्यकर्ता अंकित नौटियाल को राष्ट्रवादी युवक कांग्रेस का प्रदेश सचिव नियुक्त किया गया है, साथ ही उन्हें उत्तरकाशी और टिहरी जिलों का प्रभार सौंपा गया है। यहां उत्तराखंड के राज्य समन्वयक सौरभ आहूजा (एनसीपी यूथ) ने प्रेस विज्ञप्ति जारी कर बताया कि संगठन विस्तार के क्रम में उत्तरकाशी के कांग्रेस कार्यकर्ता अंकित नौटियाल को राष्ट्रवादी युवक कांग्रेस का प्रदेश सचिव नियुक्त किया गया है, साथ ही उन्हें उत्तरकाशी और टिहरी जिलों का प्रभार सौंपा गया है। आहूजा ने कहा कि राष्ट्रवादी युवक कांग्रेस के अध्यक्ष धीरज शर्मा के दिशा-निर्देशानुसार पूरे उत्तराखंड में एनसीपी का संगठन तेजी से विस्तार कर रहा है। इसी क्रम में यह एक महत्वपूर्ण नियुक्ति की गई है, जिससे संगठन को जमीनी स्तर पर और सशक्त बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय अध्यक्ष एनसीपी अजीत पवार के नेतृत्व में एनसीपी पूरे देश में संगठन विस्तार कर रही है। जिस तरह राष्ट्रवादी युवक कांग्रेस ने उत्तराखंड में पिछले कई वर्षों से सक्रिय रूप से जनसेवा एवं संगठनात्मक कार्य किए हैं, उसी प्रकार आगे भी युवा शक्ति को संगठित कर राज्य की प्रगति में योगदान देती रहेगी। हमारा उद्देश्य उत्तराखंड के हर जिले में एनसीपी यूथ को मजबूत करना और युवाओं को राजनीति के मुख्यधारा से जोड़ना है।

मुनस्यारी बचाओ संघर्ष समिति ने सीएम.. ◀◀ पृष्ठ 2 का शेष 100 सालों के लिए योजना बनाने हेतु हिमालय विकास प्राधिकरण का स्थायी गठन किया जाना चाहिए। ज्ञानिमा मंडी से भारत चीन व्यापार शुरू किया जा सकता है। जोहर क्षेत्र से कैलाश मानसरोवर की ऐतिहासिक एवं पौराणिक यात्रा को प्रारंभ किया जाए। हिन्दू धर्म शास्त्र के अनुसार कैलाश मानसरोवर की यात्रा का मार्ग यही है। गोरी नदी से मीलम, बुर्फू, बिलजू, मर्तौली, टोला, गनघर, मापा, पांछू, रिलकोट, लास्पा, खिलांच, सुमदू के सिचाई के लिए हाईड्रम योजना बनाई जाए। जैविक जड़ी बूटी, खेती, सब्जी उत्पादन, खेती तथा बागवानी को बढ़ावा देने के लिए सीमांत के लिए कृषि, उद्यान के लिए अलग पॉलिसी तथा बजट की व्यवस्था की जानी चाहिए। उच्च गुणवत्तायुक्त उत्पादन कर चीन सीमा से लगे इस क्षेत्र को हम हब के रूप में विकसित कर सकते हैं। उत्तराखंड के पिथौरागढ़ के साथ उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग, बागेश्वर को भी इस नीति का फायदा मिल सकता है। 500 वर्ष पुराने मर्तौली के भोज पत्र के जंगल को संरक्षण एवं संवर्धन के लिए हैरिटेज घोषित किया जाना आवश्यक प्रतीत हो रहा है। मल्ला जोहार के लास्पा, ल्वां तथा बिलजू के बुग्यालों के कस्तूरी, मौनाल, स्नॉ लेफर्ड, सफेद भालू तथा फूल सहित जीव, जन्तु के संरक्षण तथा हिमालय टूरिज्म हेतु कैडिडोर बनाया जाए। मिलम ग्लेशियर मार्ग में लीलम से ऊपर शून्य प्रदूषण वाले स्थानीय जनों के वाहनों की आवाजाही हो इस नीति को राज्य पर्यटन विभाग तथा वन विभाग संयुक्त रूप से बनाएं। मल्ला जोहार के सभी 12 ग्राम तथा रालम में स्वरोजगार आधारित पौध रोपण तथा संरक्षण के लिए एक दीर्घकालीन प्रोजेक्ट तथा स्पेशल बजट के प्राविधान की अत्यंत आवश्यकता है। मल्ला जोहार के 12 ग्राम तथा रालम में होम स्टे या निजि भवन निर्माण के लिए हिमालय क्षेत्र के लिए एक आधुनिक तकनीक के आधार पर भवन निर्माण पॉलिसी तथा राज्य सरकार की ओर से स्पेशल 80 प्रतिशत अनुदान की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

युवक का हत्यारा गिरफ्तार

हमारे संवाददाता हरिद्वार। युवक की गला काट कर की गयी हत्या का खुलासा करते हुए पुलिस ने मृतक की प्रेमिका के मंगेतर को गिरफ्तार कर लिया है। हत्यारे मंगेतर ने इस हत्या को अपने भाई के साथ मिलकर अंजाम दिया था जिसकी तलाश की जा रही है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक प्रमोद डोबाल ने बताया कि रामपुर कोतवाली गंगनहर निवासी मौ. इसरार द्वारा कोतवाली गंगनहर में तहरीर देकर बताया गया था कि मेरा पुत्र आश मोहम्मद 26 अक्टूबर को लगभग शाम 7 बजे घर से खाना खा कर व अपना मोबाइल साथ लेकर बाहर गया था। एक बार बात होने के बाद दोबारा कॉल किया तो फोन की घंटी बजी किन्तु फोन नहीं उठा। जिसकी की गयी लेकिन बाद में फोन भी बंद आने लगा। अगले दिन पता चला कि बेटे को अस्तग नाम के युवक ने फोन कर बुलाया गया था और फिर अपने भाई के साथ मिलकर आश मोहम्मद को रामपुर गांव में शिव मंदिर के पीछे खाली मैदान में पहले गला दबाकर हत्या की और फिर कहीं जिंदा नहीं बच जाए इसलिए शमशाद के गन्ने के खेत में ले जाकर गला रेत कर हत्या कर दी। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम लगातार प्रयास कर रही थी। इस दौरान पुलिस को सूचना मिली कि नामजद हत्यारोपी इंतजार उर्फ अस्तग भागने की फिराक में है और रेलवे स्टेशन रूडकी की ओर आने वाला



है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान से इंतजार उर्फ अस्तग को वारदात में इस्तेमाल ●प्रेमिका के मंगेतर ने भाई के साथ मिलकर दिया था वारदात को अंजाम ●रिश्ते में अड़चन बनना पड़ा महंगा, जान गंवाकर देनी पड़ी कीमत

मोबाइल फोन के साथ गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में आरोपी इंतजार उर्फ अस्तग ने बताया कि उसका अपनी पसंद की लड़की से रिश्ता तय हो गया था। इस बीच उसकी मंगेतर का किसी युवक से प्रेम प्रसंग होने की जानकारी मिलने पर अस्तग ने उससे बात की तो मंगेतर ने बताया कि अब उसका आशु नामक युवक से कोई संबंध नहीं है। हत्यारोपी ने अपनी मंगेतर को नया मोबाइल और सिम देने

के बाद उस पर तथा कथित प्रेमी पर भी नजर रखनी शुरू की थी।

इस बीच हत्यारोपी अस्तग व मृतक का मिलना हुआ तो मृतक ने कुछ खास बात करने की बात कही तो दोनों की इंस्टाग्राम पर बात होने लगी। दिनांक 26 अक्टूबर को हत्यारोपी ने रात के वक्त मृतक को इंस्टाग्राम पर कॉल कर गाँव में डांडी में मन्दिर के पास मिलने को बुलाया। दोनों ने वहाँ पर बैठकर पहले सुल्फा पिया और नशा होने के बाद जब दोनों के बीच बातचीत शुरू हुई तो मृतक ने हत्यारोपी को रिश्ता तोड़ने या फिर अंजाम भुगतने की चेतावनी दी। जिसपर दोनों के बीच गुत्थम गुत्था हुई तो हत्यारोपी ने अपने पास रखा चाकू निकाल मृतक के गले में लगा दिया और अपने भाई को मौके पर बुलाकर गला घोटकर मृतक की हत्या कर दी। इसके बाद दोनों ने मिलकर लाश को गन्ने के खेत में ले जाकर चाकू से गला रेत दिया। पुलिस अब दुसरे हत्यारोपी की तलाश में जुट गयी है।

गुजरात की परेड में उत्तराखण्ड की झांकी 'अष्ट तत्व और एकत्व' का होगा प्रदर्शन

संवाददाता देहरादून। सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के अवसर पर गुजरात के एकता नगर में स्टैच्यू ऑफ यूनिटी के सम्मुख होने वाली परेड में उत्तराखण्ड की झांकी 'अष्ट तत्व और एकत्व' का प्रदर्शित की जायेगी।

लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के अवसर पर गुजरात के एकता नगर में 'स्टैच्यू ऑफ यूनिटी' के सम्मुख आगामी 31 अक्टूबर को होने वाली परेड में उत्तराखंड राज्य की झांकी 'अष्ट तत्व और एकत्व' प्रदर्शित की जाएगी। इस झांकी के माध्यम से देवभूमि उत्तराखंड के अध्यात्मिक और प्राकृतिक वैभव के साथ ही संस्कृति और प्रगति के विभिन्न आयामों को उजागर किया जाएगा। एकता दिवस के इस मुख्य समारोह में आयोजित परेड के दौरान राज्य के लोक कलाकारों का दल उत्तराखंड की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत पर आधारित कार्यक्रम प्रस्तुत करेगा।

सूचना विभाग उत्तराखंड के महानिदेशक बंशीधर तिवारी ने यह जानकारी देते हुए बताया सरदार पटेल की 150वीं जयंती पर 'स्टैच्यू ऑफ यूनिटी' के सम्मुख आयोजित राष्ट्रीय स्तर के



मुख्य समारोह में उत्तराखंड को प्रतिभाग करने का गौरव मिला है।

उन्होंने बताया कि गृह मंत्रालय भारत

14 लोक कलाकारों का दल देगा सांस्कृतिक प्रस्तुति

सरकार की विशेषज्ञ समिति द्वारा कई दौर के विचार-विमर्श और परीक्षण के बाद देश के चुनिंदा आठ राज्यों के साथ ही उत्तराखंड की झांकी का अंतिम रूप से चयन किया गया। आठ तत्वों की समरसता और एकता की भावना का प्रतीक राज्य की झांकी 'अष्ट तत्व और एकत्व' में उत्तराखंड के दिव्य धार्मिक स्थलों, प्राकृतिक सुंदरता, सांस्कृतिक समृद्धि के साथ ही सतत व समग्र विकास

के प्रति प्रगतिशील दृष्टिकोण को प्रदर्शित किया जाएगा। उत्तराखंड राज्य की झांकी के नोडल अधिकारी एवं सूचना विभाग के संयुक्त निदेशक के.एस. चौहान के निर्देशन में झांकी का निर्माण कराया जा रहा है। चौहान ने बताया कि झांकी तथा कलाकारों की सांस्कृतिक प्रस्तुति के संबंध में सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

एकता परेड में राज्य के लोक कलाकारों का चौदह सदस्यीय दल द्वारा उत्तराखंड के पारंपरिक लोक नृत्य की प्रस्तुति देगा। उन्होंने बताया कि राज्य की टीम द्वारा 'स्टैच्यू ऑफ यूनिटी' के सम्मुख आयोजित फुल ड्रेस रिहर्सल में सफलतापूर्वक प्रतिभाग किया गया।

प्रदेश सरकार सीमांत क्षेत्रों के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध: सीएम धामी



संवाददाता

पिथौरागढ़। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बुधवार को पिथौरागढ़ जिले के सीमांत गांव मिलम का दौरा किया। इस अवसर पर उन्होंने भारत-तिब्बत सीमा पुलिस के जवानों से मुलाकात कर उनके राष्ट्रसेवा के जज्बे और कठिन भौगोलिक परिस्थितियों में भी समर्पण भाव से किए जा रहे कार्यों की सराहना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि देश की सुरक्षा और सीमाओं की रक्षा में जवानों का योगदान अतुलनीय है और उनका अनुशासन, परिश्रम एवं देशभक्ति सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।

मुख्यमंत्री ने इस दौरान सीमांत क्षेत्र के स्थानीय ग्रामीणों से भी संवाद किया। उन्होंने ग्रामीणों से क्षेत्र के विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार और मूलभूत सुविधाओं

सीमांत गांव मिलम में सीएम ने की आईटीबीपी जवानों व स्थानीय नागरिकों से भेंट

से संबंधित विषयों पर चर्चा की तथा राज्य सरकार द्वारा संचालित योजनाओं की जानकारी साझा की। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सीमांत गांवों के सर्वांगीण विकास के

लिए 'वाइब्रेंट विलेज कार्यक्रम' प्रभावी रूप से क्रियान्वित किया जा रहा है, जिसके अंतर्गत इन क्षेत्रों को बुनियादी सुविधाओं से जोड़ने, स्थानीय युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराने और गांवों को आत्मनिर्भर बनाने के प्रयास तेजी से जारी हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार सीमांत क्षेत्रों के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है। आने वाले समय में इन क्षेत्रों में सड़क, संचार, स्वास्थ्य और शिक्षा की सुविधाओं को सुदृढ़ किया जाएगा ताकि सीमाओं पर बसने वाले लोगों का जीवन स्तर बेहतर हो सके। उन्होंने सीमा क्षेत्र के नागरिकों के सहयोग और राष्ट्र प्रति समर्पण के लिए आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने घोषणा की कि जोहार क्लब मुनस्यारी में इनडोर स्टेडियम बनाया जायेगा। ग्राम मिलम में नन्दा देवी मंदिर का सौन्दर्यीकरण कार्य कराया जायेगा। ग्राम बिल्जू में सामुदायिक मिलन केन्द्र का निर्माण कार्य किया जायेगा।

इस अवसर पर आईजी आईटीबीपी संजय गुंज्याल, स्थानीय लोग और आईटीबीपी के जवान मौजूद थे।

नाबालिग छात्रा के साथ गैंगरेप, एक गिरफ्तार अन्य आरोपी फरार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। नाबालिग छात्रा से गैंगरेप मामले में पुलिस ने एक दुष्कर्मी को गिरफ्तार कर लिया है। हालांकि मामले में अन्य आरोपी फरार है जिनकी तलाश जारी है।

जानकारी के अनुसार रामनगर के ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली एक नाबालिग छात्रा को विशेष समुदाय

के कुछ लोगों द्वारा खाने की किसी चीज में नशीला पदार्थ मिलाकर खिलाने के बाद छात्रा के साथ बारी-बारी से दुष्कर्म किया गया। इतना ही नहीं दरिदों ने छात्रा की दुष्कर्म करते हुए वीडियो बनाने के साथ ही उसे कई जगह



वायरल भी कर दिया। घटना की जानकारी मिलने के बाद लोगों में भारी आक्रोश है। मामले में कोतवाल सुशील कुमार ने बताया कि पीड़िता की मां की तहरीर पर आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज करने के साथ ही एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया गया है तथा नाबालिग छात्रा का मेडिकल कराने की कार्रवाई की जा रही है।

मामले में भाजपा के पूर्व नगर अध्यक्ष मदन जोशी ने बताया कि रामनगर के शांत माहौल को खराब करने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि बीते दिवस उनके संज्ञान में यह नाबालिग छात्रा का मामला आया था जिसके बाद उन्होंने स्थानीय पुलिस प्रशासन के साथ ही आला अधि कारियों को घटना से अवगत कराते हुए आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की।

महिला के कान की बाली लूटने वाले दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने महिला के गले से बाली लूटने वाले एक युवकों को गिरफ्तार कर लिया जबकि उसका दूसरा साथी फरार हो गया। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। जबकि उसके दूसरे साथी की तलाश जारी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार पृथ्वीपुर पश्चिमीवाला निवासी राजेश परमार ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी माता घर की तरफ आ रही थी जब वह अस्पताल रोड पर पहुंची तभी पीछे से आ रहे दो युवकों ने उसकी माता के कान पर झपटा मारकर बाली लूट ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर युवकों की तलाश शुरू कर दी। इसी दौरान महिला द्वारा बताये गये हुलिये के एक युवक को पुलिस ने क्षेत्र से हिरासत में लेकर उसके कब्जे से लूटी गयी बाली बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम दिनेश कुमार पुत्र दारा सिंह निवासी मेहूवाला खालसा विकासनगर बताया। जबकि उसने अपने साथी का नाम राहुल ठाकुर पुत्र राजकुमार बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। जबकि उसके दूसरे साथी की तलाश जारी है।



8 लाख की अफीम सहित तस्कर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। उत्तर प्रदेश से उत्तराखण्ड लाई गयी करीब दो किलो अफीम के साथ एसटीएफ व पुलिस ने संयुक्त कार्यवाही करते हुए एक नशा तस्कर को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भुल्लर ने जानकारी देते हुए बताया कि बीते रोज एसटीएफ की कुमांऊ रेंज यूनिट (एंटी नार्कोटिक्स) को सूचना मिली कि गदरपुर क्षेत्र में कोई नशा तस्कर भारी मात्रा में नशीले सामान की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही



करते हुए एंटी नार्कोटिक्स युनिट द्वारा थाना गदरपुर पुलिस के साथ मिलकर क्षेत्र में संयुक्त चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान संयुक्त टीम को नबाबगंज रोड, ग्राम अलखदेव के पास बाइक सवार एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। टीम ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने लगा। इस पर उसे घेर

कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से करीब 2 किलो अफीम बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम भवदीप सिंह पुत्र मालकीत सिंह निवासी मकान नंबर 160 नबाबगंज थाना बिलासपुर, उत्तर प्रदेश बताया।

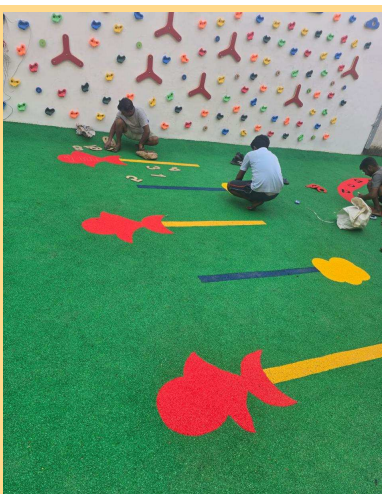
बताया कि वह यह अफीम उत्तर प्रदेश के नबाबगंज से लाया है और इसको गदरपुर क्षेत्र में बेचने ले जा रहा था। बरामद अफीम की कीमत करीब 8 लाख रुपये बतायी जा रही है। बहरहाल थाना गदरपुर में उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

सड़क पर घुमंतू बचपन को शिक्षा की राह दिखा रहा है इंटेंसिव केयर सेन्टर

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री के प्रेरणा से उच्च स्तरीय सुविधाओं से आच्छादित; जिला प्रशासन निर्मित; राज्य का पहला आधुनिक इंटेंसिव केयर सेन्टर सड़क पर घुमंतू बचपन को शिक्षा की राह दिखा रहा है।

जिला प्रशासन का विजन " शिक्षा से जीवन उत्थान" से भिक्षावृत्ति में संलिप्त बच्चों को रेस्क्यू कर संगीत, योग खेल के माध्यम से बच्चों के मन को शिक्षा की ओर रूपांतरित कर शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ा जा रहा है। वहीं जिला प्रशासन का आधुनिक इंटेंसिव केयर सेंटर चाइल्ड फ्रेडली संरचना व अपने विशेषज्ञ शिक्षक सुविधाओं से बच्चों में शिक्षा की



शिक्षा की मुख्यधारा में जुड़ने लगा बचपन

अलख जगा रहा है। जिलाधिकारी सविन बसंत स्वयं इसे इंटेंसिव केयर सेन्टर की गतिविधियों को मॉनिटरिंग कर रहे हैं।

जिला प्रशासन का आधुनिक इंटेंसिव केयर सेन्टर एक स्वर्णिम पहल है जिसमें भिक्षावृत्ति से रेस्क्यू किए गए बच्चों को संगीत, योग, खेल से जोड़कर उनका ध्यान एक्टिविटी के माध्यम से शिक्षा की ओर मोड़ा जा रहा है। जिला प्रशासन की टीम द्वारा अब तक दो चरणों में कुल 82 बच्चों को रेस्क्यू कर स्कूलों में दाखिला दिलाया जा चुका है। पहले चरण में 51 बच्चों को विभिन्न स्कूलों तथा दूसरे चरण में 31 बच्चों को

राजकीय प्राथमिक विद्यालय परेड ग्राउंड और साधूराम इंटर कॉलेज में दाखिला दिलाया गया।

इन बच्चों के लिए डेढ़ करोड़ रुपए की लागत से साधूराम इंटर कॉलेज में आधुनिक इंटेंसिव केयर सेंटर का निर्माण भी कराया जा रहा है। बैठक में बताया कि विगत 3 माह में माह जुलाई से सितम्बर 2025 से देखभाल एवं संरक्षण हेतु 136 बला संरक्षण समिति के सम्मुख प्रस्तुत किए गए तथा 138 बच्चे मुक्त किए गए हैं। भिक्षावृत्ति में संलिप्त 70 तथा बालश्रम में संलिप्त 14 बच्चों को बाल कल्याण समिति के सम्मुख प्रस्तुत किया। अन्य राज्यों के 6 बच्चों को उनके परिजनों के पास भेजा गया।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग चंदावर, 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 सामग्रियों के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।