बुधवार
25 मार्च 2026
● देहरादून
● वर्ष 34
● अंक 60
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

34 साल से देहरादून का विश्वास

दून वैली मेल

सांध्य दैनिक

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

मंत्रिमंडल विस्तार के बाद पहली बार धामी कैबिनेट की बैठक

वीर उद्यमी योजना सहित 16 फैसलों पर लगी मुहर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मंत्रिमंडल विस्तार के बाद पहली धामी कैबिनेट की बैठक हुई। बैठक में 16 बड़े फैसलों पर मुहर लगाई गई।

कैबिनेट बैठक में कार्मिकों को लेकर भी बड़ा फैसला हुआ है। कार्मिक विभाग में सिपाही और उप निरीक्षक पदों के लिए नियमावली बनाई गई थी, जिसके हिसाब से अब घटी हुई सीमा के बाद उन्हें दोबारा मौका दिया जाएगा। इसमें पुलिस, पीएसी, अग्निशमन, प्लाटून आदि मौजूद हैं। माध्यमिक शिक्षा विभाग में एडेड स्कूलों के लिए स्टडी के लिए उप समिति बनाने का निर्णय लिया गया। खाद्य नागरिक आपूर्ति विभाग में राज्य से 2.2 लाख मैट्रिक टन का लक्ष्य रखा

गया। गेहूं और धान खरीद पर जितना भारत सरकार मंडी शुल्क दे रही है उतना ही राज्य सरकार देगी। उत्तराखंड वीर उद्यमी योजना, मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना में लक्ष्य को 10प्रतिशत टारगेट और पूर्व सैनिक और पूर्व अग्निवीर के लिए रिजर्व रखा जाएगा। 5 प्रतिशत सब्सिडी भी अतिरिक्त रूप से दी जाएगी।

यह हैं बडे फैसले

♦ लोक निर्माण विभाग में 1 करोड़ से ऊपर की कंसल्टेंसी को पास किया।

♦ न्याय विभाग में न्याय कर्मचारियों को नामिनल इंटरेस्ट रेट पर 10 लाख रुपए का साफ्ट लोन ले सकेंगे।

♦ वन विभाग ने मुख्य प्रशासनिक पद के लिए न्यूनतम सेवा 25 वर्ष का प्रावधान था कार्मिक विभाग में 22 वर्ष, अब कार्मिक विभाग की तर्ज पर प्रशासनिक पद के लिए न्यूनतम सेवा 22वर्ष की गई।

♦ ऊर्जा विभाग में सब्सिडी का लाभ 31 मार्च 2025 तक ही लाभ।

♦ उच्च शिक्षा विभाग स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के प्रीमियम को लेकर प्रस्तुति दी गई।

♦ गृह विभाग 2025 में बनी नियमावली को लागू करने की अनुमति दे दी है।

♦ गृह विभाग में उत्तराखंड होमगार्ड के लिए नियमावली बनाई गई और मंजूरी दी गई

♦ गृह विभाग भारतीय न्याय संहिता लागू होने के बाद, प्रशिक्षण के लिए विशेषज्ञ को रखने की अनुमति दे दी है।

देहरादून में एनआरएआई का बड़ा संदेश

जिम्मेदारी ही नया लग्जरी, हॉस्पिटैलिटी सेक्टर को मिलेगा नया आयाम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देहरादून के रोमियो लेन में आयोजित नेशनल रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एनआरएआई) के सम्मेलन में प्रशासन और हॉस्पिटैलिटी सेक्टर के दिग्गज एक मंच पर नजर आए। कार्यक्रम में सुरक्षित और सस्टेनेबल टूरिज्म के साथ जिम्मेदार व्यवसाय को बढ़ावा देने पर विशेष जोर दिया गया।

सम्मेलन में मुख्य अतिथि आईजी गढ़वाल राजीव स्वरूप ने रेस्टोरेंट संचालकों से संवाद करते हुए 'रिस्पॉन्सिबल ड्रिंकिंग' को बढ़ावा देने की अपील की। उन्होंने कहा कि पुलिस प्रशासन और एनआरएआई के

बीच बेहतर तालमेल से उत्तराखंड को एक सुरक्षित और आकर्षक पर्यटन केंद्र बनाया जा सकता है। श्रम आयुक्त पीसी धूमका ने एफ एण्ड बी सेक्टर में लेबर कंप्लायंस की अहमियत बताते हुए कहा कि किसी भी सफल ब्रांड की नींव एक मजबूत और संतुष्ट टीम होती है। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि सिद्धार्थ अग्रवाल ने व्यापार और प्रशासन के बीच संतुलन बनाने की जरूरत पर जोर दिया। वहीं, जिला आबकारी अधिकारी वी.के. जोशी ने जिम्मेदार शराब सेवन के प्रति जागरूकता बढ़ाने की बात कही। एनआरएआई देहरादून चैप्टर के हेड अविनाश मिश्रा ने बताया कि एफ एण्ड बी सेक्टर राज्य की अर्थव्यवस्था में बड़ा योगदान दे रहा है और युवाओं के लिए रोजगार के अवसर भी बढ़ा रहा है। उन्होंने सरकार और उद्योग के बीच मजबूत इकोसिस्टम बनाने पर बल दिया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण 'मलाका स्पाइस' के संस्थापक प्रफुल्ल चंदावरकर रहे। उन्होंने स्पष्ट कहा कि गैर-जिम्मेदाराना व्यवहार न सिर्फ हादसों को जन्म देता है, बल्कि उद्योग की छवि को भी नुकसान पहुंचाता है। उनका संदेश है कि जिम्मेदारी ही नया लग्जरी है। कार्यक्रम में एसआईपी एसएमएआरटी ट्रेनिंग और ब्रांड बिल्डिंग वर्कशॉप्स के जरिए प्रतिभागियों को जागरूक किया गया। यह आयोजन केवल एक बैठक नहीं, बल्कि उत्तराखंड के हॉस्पिटैलिटी सेक्टर को अधिक जिम्मेदार और संगठित बनाने की दिशा में एक मजबूत पहल के रूप में सामने आया।

दून वैली मेल

संपादकीय

आसान नहीं हैट्रिक का सपना

भले ही उत्तराखंड के विधानसभा चुनाव में एक साल का समय शेष हो लेकिन नेता और सभी राजनीतिक दलों के साथ-साथ सरकार भी चुनावी मोड में आ गई है। अभी हाल ही में हुए कैबिनेट विस्तार को भी लोग सरकार के चुनावी एजेंडे का हिस्सा मान रहे हैं। खास बात यह है कि सूबे में बीते कुछ समय तो नेतृत्व बदले जाने की जो चर्चाएं जारी थी उन पर अब इस विस्तार के साथ ही विराम लग चुका है। 2027 का चुनाव अब भाजपा द्वारा धाकड़ धामी के नेतृत्व में ही लड़ा जाएगा। 2022 के चुनाव में हारने के बावजूद भी हाई कमान ने धामी को ही सीएम की कुर्सी सौंप कर सभी को चौंका दिया था। लेकिन 2-4 महीने में ही दो-दो मुख्यमंत्री बदल देने वाली भाजपा ने अब शायद संयोग और प्रयोग वाली अपनी नीतियों में बदलाव कर दिया है। गृहमंत्री अमित शाह और रक्षा मंत्री राजनाथ के उत्तराखंड दौरो और कैबिनेट विस्तार से अब यह साफ हो चुका है कि भाजपा स्थिर नेतृत्व और स्थिर सरकार के फार्मूले को अब अपनी प्राथमिकता बना चुका है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भले ही उत्तराखंड की भाजपा पॉलिटिक्स में नंबर वन पर आ गए हो लेकिन अब 2027 के चुनाव में जीत की हैट्रिक लगाने की बड़ी चुनौती उनके पास जरूर है। जो निश्चित तौर पर अपराजेय कहीं जाने वाली भाजपा और सीएम धामी के लिए बहुत आसान नहीं दिख रही है। अमित शाह भले ही अपनी रैली में राज्य में 10 सालों में एक भी भ्रष्टाचार की घटना न होने की बात कह गए हो लेकिन एक के बाद एक तमाम भ्रष्टाचार व भर्ती घोटालों के साथ अंकिता भंडारी हत्याकांड और कानून तथा व्यवस्था की लचर स्थिति जैसे तमाम मुद्दे ऐसे हैं जिन्हें लेकर आए दिन प्रदेश के लोग सड़कों पर आंदोलन और प्रदर्शन करते दिखते हैं। 2027 के चुनाव में इस सरकार और सीएम के सामने एंटी इन्कैम्बसी की गंभीर चुनौती तो होगी ही इसके साथ-साथ प्रदेश के बदलते राजनीतिक समीकरण भी भाजपा को आसानी से चुनाव नहीं जीतने देंगे। राज्य में भले ही अब तक के चुनावी मुकाबले में केवल भाजपा व कांग्रेस ही दिखाई देती रही हों, लेकिन यूकेडी जैसे जो क्षेत्रीय दल लगभग निष्क्रिय हो चुके थे उनकी सक्रियता तो बढ़ती दिख ही रही है इसके साथ ही प्रदेश में कई युवाओं ने अपनी राजनीतिक सक्रियता के दम पर अपनी गहरी पैठ बनाई है। मूल निवास संघर्ष समिति के बैनर तले राज्य के हितों की लड़ाई लड़ने वाले मोहित डिमरी और भर्ती घोटाले जैसे मुद्दे पर सरकार को सीबीआई जांच के लिए विवश करने वाले बॉबी पंवार जैसे युवाओं की ताकत को अब भाजपा और कांग्रेस नकार नहीं सकते हैं। खास बात यह है कि इन अति महत्वाकांक्षाओं वाले युवाओं द्वारा अपनी राजनीतिक जमीन को मजबूत बनाने के लिए राज्य में एक तीसरा फ्रंट तैयार करने पर संजीदगी के साथ काम किया जा रहा है। उत्तराखंड स्वाभिमान मोर्चा का यूकेडी के साथ आना और यूकेडी अध्यक्ष काशी सिंह ऐरी का यह कहना कि भाजपा को सत्ता में आने से रोकने के लिए उन्हें कांग्रेस के साथ गठबंधन से कोई एतराज नहीं है। उधर हरीश रावत भी राज्य में गठबंधन में चुनाव लड़ने की बात कह चुके हैं। अगर प्रदेश का उभरता युवा नेतृत्व और कांग्रेस एक मंच पर आते हैं या कोई थर्ड फ्रंट तैयार होता है तो 2027 की राह भाजपा के लिए आसान रहने वाली नहीं होगी।

श्रद्धालुओं की सुरक्षा प्राथमिकता: सीएम

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने चारधाम यात्रा-2026 की तैयारियों के संबंध में कहा कि चार धाम यात्रा प्रदेशवासियों के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण अवसर है। इस दौरान उत्तराखण्डवासी देश और दुनिया भर से आने वाले श्रद्धालुओं का आत्मीय स्वागत करते हैं। इसके लिए सभी आवश्यक तैयारियां युद्धस्तर पर की जा रही हैं।

♦चारधाम यात्रा-2026 की तैयारियां तेज
♦मुख्यमंत्री धामी जल्द करेंगे समीक्षा

मुख्यमंत्री ने कहा कि यात्रा को सुचारू, सुरक्षित और व्यवस्थित बनाने के लिए सड़कों के सुदृढ़ीकरण, अवस्थापना सुविधाओं के विकास, दर्शन व्यवस्था, सुरक्षा प्रबंधन व परिवहन व्यवस्थाओं पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए है कि यात्रा मार्गों पर सभी मूलभूत सुविधाएंकृजैसे पेयजल, शौचालय, स्वास्थ्य सेवाएं और यातायात प्रबंध नकृसुनिश्चित किए जाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का प्रयास है कि प्रदेश में आने वाले प्रत्येक श्रद्धालु को किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। सभी श्रद्धालुओं को सुरक्षित एवं सुखद चार धाम दर्शन कराना राज्य सरकार की जिम्मेदारी है। इसके लिए शासन एवं प्रशासन को लगातार सतर्क रहते हुए व्यवस्थाओं की नियमित समीक्षा करने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि प्रशासन द्वारा समय-समय पर चार धाम यात्रा से संबंधित आवश्यक सूचनाएं श्रद्धालुओं तक पहुंचाई जाती रहेंगी, जिससे वे अपनी यात्रा को बेहतर ढंग से नियोजित कर सकें। शासन को चारधाम यात्रा की तैयारी की निरंतर समीक्षा के निर्देश दिए गए हैं। मुख्यमंत्री स्वयं चार धाम यात्रा की तैयारियों की जल्द ही समीक्षा करेंगे।

कैबिनेट बैठक में नए मंत्रियों का स्वागत

विकास कार्यों में सक्रिय योगदान देने का आह्वान

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। देहरादून स्थित सचिवालय में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में कैबिनेट बैठक में मुख्यमंत्री ने मंत्रिमंडल में शामिल नए मंत्रियों का स्वागत करते हुए उन्हें शुभकामनाएं दीं और राज्य के विकास कार्यों में सक्रिय योगदान देने का आह्वान किया।

बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने वर्तमान सरकार के चार वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से प्राप्त शुभकामना संदेश के संबंध में मंत्रिमंडल को अवगत कराया। इस अवसर पर मुख्य सचिव ने प्रधानमंत्री के संदेश का विधिवत वाचन किया। प्रधानमंत्री के शुभकामना संदेश पर राज्य मंत्रिमंडल ने आभार व्यक्त करते हुए इसे राज्य सरकार के लिए प्रेरणादायक बताया। मंत्रिमंडल के सदस्यों ने कहा कि यह संदेश राज्य के विकास, सुशासन और जनकल्याण के प्रयासों को और अधिक गति देने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

बैंक से एयरकंडिशनरों के नल चोरी

देहरादून(संवाददाता)। चोरों ने बैंक से एयरकंडिशनरों के नल चोरी कर लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ईसी रोड स्थित पंजाब नेशनल बैंक की शिखा मित्तल ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि चोरों ने उनके बैंक के एयरकंडिशनरों के नल चोरी कर लिये हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नशा तस्करों को गांजा बेचने वाला गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। नशा तस्करों को गांजा बेचने वाले एक शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। मामले मं पूर्व समय में बरामद 89.81 किलो गांजा पकड़े जाने पर पुलिस अब तक 6 लोंगों की गिरफ्तारी कर चुकी है।

जानकारी के अनुसार बीते 12 मार्च को कोतवाली लैसंडाउन पुलिस व सीआईयू टीम द्वारा एक सूचना के बाद चैकिग अभियान के दौरान दो संदिग्ध वाहनों से कुल 89.81 किलोग्राम गांजा बरामद किया गया था। जिसमें आरोपी यशवंत सिंह व लव कुमार को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया था तथा तस्करी में

पूर्व में बरामद 89.81 किलो गांजा प्रकरण में 6 आरोपियों की अब तक हो चुकी है गिरफ्तारी

प्रयुक्त वाहनों को सीज किया गया। एवं आरोपियों के विरूद्ध कोतवाली लैंसडाउन में मुकदमा दर्ज कराया गया था। साथ ही इस गांजा तस्करी के परिवहन में संलिप्तता पाए जाने पर बीती 17 मार्च को पुलिस टीम द्वारा मुख्य नशा सप्लायर सहित उसके सहयोग में शामिल 2 आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था।

इसी क्रम में उक्त प्रकरण में संलिप्त एक अन्य आरोपी जिसके द्वारा नशा तस्करों को गांजा बेचा गया था और जो तब से लगातार फरार चल रहा था उक्त आरोपी की गिरफ्तारी हेतु पौड़ी पुलिस टीम द्वारा लगातार दबिश दी जा रही थी। पुलिस की सक्रिय कार्यवाही के परिणामस्वरूप फरार आरोपी रामस्वरुप नौटियाल उर्फ रब्बू को बीती रात रामनगर नैनीताल से गिरफ्तार किया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

षष्ठम चैत्र नवरात्र पर माँ शक्ति आराधना संध्या महोत्सव का आयोजन

संवाददाता

देहरादून। ब्रह्मकमल शक्ति संस्था द्वारा इस वर्ष चैत्र नवरात्र एवं हिन्दू नववर्ष के उपलक्ष्य में विभिन्न मंदिरों में "माँ शक्ति आराधना संध्या महोत्सव" कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। आज यहां ब्रह्मकमल शक्ति संस्था द्वारा इस वर्ष चैत्र नवरात्र एवं हिन्दू नववर्ष के उपलक्ष्य में विभिन्न मंदिरों में "माँ शक्ति आराधना संध्या महोत्सव" कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसी क्रम में आज षष्ठम नवरात्र माँ कात्यायनी के पावन अवसर पर कमलेश्वर महादेव मंदिर, कौलागढ़ में "माँ शक्ति आराधना संध्या महोत्सव" का भव्य आयोजन संपन्न हुआ। इस अवसर पर संस्था द्वारा भजन संध्या का आयोजन किया गया, जिसमें क्षेत्रवासियों ने श्रद्धा भाव से सहभागिता की। साथ ही, संस्था द्वारा अंगवस्त्र भेंट कर मातृशक्ति को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित श्रद्धालुओं ने माँ दुर्गा के षष्ठम स्वरूप माँ कात्यायनी की आराधना करते हुए भजन-कीर्तन के माध्यम से अपनी भक्ति प्रकट की। पूरा वातावरण भक्तिमय ऊर्जा और आस्था से ओत-प्रोत रहा। उपस्थित जनसमूह ने माँ शक्ति से सभी के सुख-समृद्धि एवं कल्याण की कामना की। ब्रह्मकमल शक्ति संस्था के अध्यक्ष अभिनव थापर ने कहा कि नवरात्रि के छठे दिन पूजित माँ कात्यायनी साहस, शक्ति एवं धर्म की रक्षा का प्रतीक हैं। हमारा सौभाग्य है कि हमें चैत्र नवरात्र के पावन अवसर पर मातृशक्ति को सम्मानित करने का अवसर प्राप्त हो रहा है। ऐसे धार्मिक एवं सांस्कृतिक आयोजन समाज में एकता, सकारात्मक ऊर्जा एवं आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ाते हैं। उन्होंने कहा कि मातृशक्ति का सनातन को सशक्त बनाने में अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान है, और इसी उद्देश्य से संस्था द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में "माँ शक्ति आराब्रह्मकमल शक्ति संस्था द्वारा इस वर्ष चैत्र नवरात्र एवं हिन्दू नववर्ष के उपलक्ष्य में विभिन्न मंदिरों में "माँ शक्ति आराधना संध्या महोत्सव" कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है।ना संध्या महोत्सव" का आयोजन निरंतर किया जा रहा है। उन्होंने इस अवसर पर मातृशक्ति का आशीर्वाद भी प्राप्त किया। कार्यक्रम में ब्रह्मकमल शक्ति संस्था के अध्यक्ष अभिनव थापर, पिया थापा, विजय शाही, गीता उपाध्याय , अनिल बसनेत, ममता गुरुंग, राजेश्वरी नेगी, गंगा गुरुंग, निर्मला शाही, कल्पना गुरुंग, सीता थापा, मीना शाही, मंजू शाही, सीता थापा, चेतना क्षेत्री, संध्या पुन, भाग्या थापा, सुमित्रा थापा, शैली थापा, सरला शर्मा, रेखा थापा व अन्य व्यक्तियों की विशेष सहभागिता रही। साथ ही संस्था द्वारा मंदिर की कीर्तन मंडलियों एवं आयोजन समिति से जुड़े सदस्यों को सम्मानित भी किया गया। अंत में आयोजकों द्वारा सभी श्रद्धालुओं का आभार व्यक्त करते हुए माँ शक्ति से सबके मंगल की कामना की गई।

नाबालिग से दुष्कर्म करने वाला आरोपी गिरफ्तार

हरिद्वार। कोतवाली नगर पुलिस ने नाबालिक से दुष्कर्म करने वाले आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। जिसके खिलाफ पुलिस ने पोक्सों समेत अन्य धाराओं में मामला दर्ज करते हुए मेडिकल के बाद न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया। कोतवाली नगर प्रभारी निरीक्षक के मुताबिक कोतवाली क्षेत्रान्तर्गत निवासी एक व्यक्ति ने कोतवाली में तहरीर देकर शिकायत की थी। शिकायत में कहा गया था कि गौरव पाठक निवासी गायत्री विहार सप्तऋषि कोतवाली नगर हरिद्वार द्वारा उसकी नाबालिक बेटी के साथ कई बार दुष्कर्म किया। पुलिस ने तहरीर के आधाार पर मामले से एसएसपी को अवगत कराया गया। एसएसपी के निर्देश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। जिसको मेडिकल के बाद न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया।

नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी को आवंटित भूमि को खुर्द-बुर्द करने में लगी सरकार

लॉ यूनिवर्सिटी का नहीं है कहीं अता-पता: डॉ. हरक

हमारे संवाददाता

देहरादून। प्रदेश कांग्रेस चुनाव प्रबंधन समिति के अध्यक्ष डॉ. हरक सिंह रावत ने कहा कि प्रदेश की धामी सरकार ऋषिकेश के रानीपोखरी में नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी के लिए आवंटित भूमि को खुर्द-बुर्द करने का काम कर रही है।

प्रदेश कांग्रेस कमेटी कार्यालय में पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए डॉ. हरक सिह रावत ने कहा कि भाजपा की ही सरकार में त्रिवेन्द्र सिंह रावत के मुख्यमंत्रित्व काल में ऋषिकेश के रानीपोखरी में नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी के नाम पर भूमि आवंटित की गई थी जिस पर लॉ यूनिवर्सिटी का शिलान्यास भी तत्कालीन मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत द्वारा स्थानीय सांसद डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक व शिक्षा मंत्री डॉ. धन सिंह रावत की उपस्थिति में हुआ था। उन्होंने कहा कि 7 वर्ष बीत जाने के बाद यूनिवर्सिटी के नाम पर एक ईंट तक नहीं रखी गई उल्टे यूनिवर्सिटी के नाम आवंटित भूमि का टिहरी बांध विस्थापितों के नाम पर खुर्द-बुर्द करने का काम किया जा रहा है। उन्होंने

कहा कि पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री पद की संवैधानिक गरिमा को ही गिरा दिया है क्योंकि त्रिवेन्द्र सिंह रावत ने मुख्यमंत्री के रूप में लॉ यूनिवर्सिटी का शिलान्यास किया गया था। यही नहीं मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी सरकार ने अपनी ही सरकार के शासन के आदेशों का खुला उल्लंघन करते हुए दर्शा दिया है कि भारतीय जनता पार्टी में गुटबाजी चरम पर है तथा वे किसी भी काम का श्रेय दूसरे नेता को नहीं देना चाहते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि जिस प्रकार रानीपोखरी में कार्रवाई की जा रही है उससे आने वाले समय में मुख्यमंत्री की घोषणा और शिलान्यास से भी जनता का भरोसा पूरी तरह से उठ जायेगा।

डॉ. हरक सिंह रावत ने कहा कि जिस प्रकार भाजपा के राष्ट्रीय नेता चुनावों के समय जुमले बाजी करते हैं उसी प्रकार लोकसभा चुनाव के समय जनता की आंख में धूल झोंकने के लिए तत्कालीन भाजपा सरकार के मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिह रावत ने भी झूठा नाटक कर लॉ यूनिवर्सिटी बनाने का नाटक मात्र किया था और आज स्थानीय जनता को इसके लिए आन्दोलन करना पड़ रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि इस आन्दोलन में स्थानीय जनता के साथ कांग्रेस पार्टी के कार्यकर्ता और निर्वाचित प्रतिनिधि, प्रधान संगठन के लोग शामिल हैं। उन्होंने कहा कि जनता की जायज मांग को लेकर चलाये जा रहे शांतिपूर्ण आंदोलन पर जिस प्रकार उपजिलाधिकारी के नेतृत्व में पुलिस द्वारा बर्बरता पूर्वक लाठीचार्ज किया गया तथा आंदोलन में शामिल महिलाओं के साथ अभद्रता की गई वह किसी भी रूप में स्वीकार्य नहीं है। पत्रकार वार्ता में प्रदेश प्रवक्ता डॉ. प्रतिमा सिंह, शीशपाल सिंह बिष्ट, पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचन्द शर्मा, विनोद चौहान, गुल मोहम्मद आदि उपस्थित थे।

पहली बार इच्छामृत्यु पाने वाले हरीश राणा की मौत

13 साल से कोमा में थे, सुप्रीम कोर्ट ने 13 दिन पहले इजाजत दी थी

गाजियाबाद। हरीश राणा ने मंगलवार को दिल्ली एम्स में अंतिम सांस ली। 31 साल के हरीश 13 साल से कोमा में थे। सुप्रीम कोर्ट ने 11 मार्च को इच्छामृत्यु की इजाजत दी थी। ये देश का पहला मामला है, जिसमें किसी को इच्छामृत्यु दी गई है। 14 मार्च को हरीश को दिल्ली एम्स में शिफ्ट किया गया था। एम्स प्रशासन ने 16 मार्च को हरीश राणा की फीडिंग ट्यूब हटा दी थी।

एम्स में हरीश को पैसिव यूथेनेशिया दिया गया। इसका मतलब होता है कि किसी गंभीर रूप से बीमार मरीज को जिंदा रखने के लिए जो बाहरी लाइफ सपोर्ट या इलाज दिया जा रहा है, उसे रोक दिया जाए या हटा लिया जाए, ताकि मरीज की प्राकृतिक रूप से मौत हो सके।

शॉर्ट सर्विस मामले में सुप्रीम कोर्ट का अहम फैसला

अब भारतीय सेना की महिला अफसरों को परमानेंट कमीशन

नई दिल्ली। भारतीय सेना में शॉर्ट सर्विस कमीशन के तहत सेवा देने वाली महिला अधिकारियों के लिए सुप्रीम कोर्ट ने बड़ा फैसला सुनाया है। अदालत ने सेना में महिलाओं के खिलाफहोने वाले प्रणालीगत भेदभाव को स्वीकार करते हुए अपनी विशेष संवैधानिक शक्तियों (अनुच्छेद 142) का इस्तेमाल किया। कोर्ट ने उन महिलाओं के पक्ष में फैसला दिया जिन्हें स्थायी कमीशन से वंचित रखा गया था। सुप्रीम कोर्ट ने आदेश दिया है कि जिन महिला अधिकारियों ने अपनी सेवामुक्ति को अदालत में चुनौती दी थी, उन्हें पेंशन के उद्देश्य से 20 साल की सेवा पूरी करने वाला माना जाएगा। इसका अर्थ यह है कि वे अब पेंशन की हकदार होंगी। हालांकि, कोर्ट ने स्पष्ट किया है कि उन्हें पिछले समय का बकाया वेतन नहीं दिया जाएगा।

सेना में पुरुषों के एकाधिकार नहीं हो सकता

अदालत ने टिप्पणी करते हुए कहा कि सेना में केवल पुरुषों का एकाधिकार नहीं हो सकता। जस्टिस ने साफ किया कि पुरुष अधिकारी यह उम्मीद नहीं कर सकते कि भविष्य के सभी खाली पद केवल उनके लिए ही होंगे। कोर्ट के अनुसार, अवसरों की कमी और गलत तरीके से अनफिट ठहराए जाने के कारण महिला अधिकारियों की योग्यता और उनके करियर की प्रगति पर बुरा असर पड़ा है। यह फैसला उन महिला अधिकारियों के लिए एक बार का उपाय के रूप में आया है जो कानूनी लड़ाई के दौरान सेवा से मुक्त हो गई थीं। ध्यान देने वाली बात यह है कि यह आदेश जेएजी (जज एडवोकेट जनरल) और एईसी (आर्मी एजुकेशन कोर) कैडर की महिला अधिकारियों पर लागू नहीं होगा। साथ ही, कोर्ट ने भविष्य में निष्पक्षता सुनिश्चित करने के लिए चयन के तरीकों और कट-ऑफनियमों की समीक्षा करने का भी निर्देश दिया है।

ईरान से कच्चे तेल पर छूट मिलते ही भारत ने कर ली तेल खरीद को लेकर पहली डील

नई दिल्ली। तेल की बढ़ती कीमतों के बीच हाल ही में अमेरिका ने ईरानी तेल पर लगे प्रतिबंधों में अस्थायी छूट दे दी है। इस छूट के बाद भारत ने ईरान से तेल खरीद को लेकर पहली डील पक्की कर ली है। यह डील 50 लाख बैरल कच्चे तेल की खरीद को लेकर हुई है। हालांकि, यह सौदा भारत को काफी महंगा साबित हुआ है।

दुनिया के सबसे बड़े रिफाइनिंग कॉम्प्लेक्स का संचालन करने वाली भारत की रिलायंस इंडस्ट्रीज ने ईरान के साथ तेल खरीद की डील की है। रिपोर्ट के मुताबिक, रिलायंस इंडस्ट्रीज ने ईरान का 50 लाख बैरल कच्चा तेल खरीदा है। सूत्र ने बताया कि इस कच्चे तेल की कीमत वैश्विक क्रूड बेंचमार्क ब्रेंट फ्यूचर्स के मुकाबले करीब 7 डॉलर प्रति बैरल अधिक पर तय हुई। हाल के वर्षों में चीन की रिफाइनरियां भारी मात्रा में ईरानी तेल खरीदती रही हैं। ईरान पर अमेरिकी प्रतिबंधों के चलते चीन तक यह तेल ब्लैक मार्केट के जरिए पहुंचता है और अक्सर इस किसी दूसरे देश के तेल के रूप में रीब्रांड कर बेचा जाता है।

अमेरिकी प्रशासन ने शुक्रवार को समुद्र में पहले से मौजूद ईरानी तेल की खरीद के लिए 30 दिन की अस्थायी छूट दी थी। यह छूट उन जहाजों पर लदे तेल पर लागू होती है, जो 20 मार्च तक लोड हो चुके हैं और 19 अप्रैल तक बंदरगाहों पर उतारे जाएंगे। ईरानी कंपनी के साथ रिलायंस इंडस्ट्रीज का समझौता भारत की मई 2019 के बाद ईरानी तेल की पहली खरीद है। ईरान पर अमेरिकी प्रतिबंधों के चलते भारत ने ईरान से तेल खरीद बंद की थी। दुनिया के तीसरे सबसे बड़े तेल आयातक और उपभोक्ता भारत ने ईरान से तेल की यह खरीद तब की है, जब मिडिल ईस्ट में युद्ध के चलते तेल की किल्लत जारी है। भारतीय रिफाइनरियों ने इस महीने सप्लाई की कमी को कम करने के लिए अमेरिका की छूट के बाद 4 करोड़ बैरल से ज्यादा रूसी कच्चा तेल खरीदा है। सूत्रों के अनुसार, भारत के साथ-साथ एशिया के अन्य देश भी ईरान का कच्चा तेल खरीदने पर विचार कर रहे हैं। हालांकि, चीन की प्रमुख रिफाइनिंग कंपनी के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि कंपनी ईरानी तेल खरीदने की योजना नहीं बना रही है।

ईरान का कच्चा तेल भारत तक आम तौर पर समुद्री रास्ते से पहुंचता है, और इसका सबसे अहम मार्ग स्ट्रेट ऑफहोर्मुज है। हालांकि, यह साफ नहीं हुआ है कि भारत ने ईरान से जो तेल खरीदा है, उसकी डिलीवरी कब होगी। ईरान के तेल टर्मिनल (जैसे खार्ग द्वीप) से तेल टैंकर निकलते हैं। ये टैंकर पहले दुनिया के सबसे अहम समुद्री रास्तों में से एक होर्मुज से गुजरते हैं। इसके बाद जहाज अरब सागर के जरिए सीधे भारत के पश्चिमी तट (जैसे गुजरात के जामनगर, मुंबई आदि बंदरगाह) तक पहुंचते हैं। अमेरिका और इजरायल के हमलों के बीच ईरान ने इस समुद्री रास्ते को बंद कर रखा है। हालांकि, भारत जैसे कुछ देशों के कुछ टैंकरों को इस रास्ते से गुजरने की इजाजत मिली हुई है।

जनहित याचिका की लिस्टिंग में अप्रत्याशित देरी सुप्रीम कोर्ट ने कहा, अदालत में कुछ गड़बड़ चल रहा

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने अपनी रजिस्ट्री की कार्यप्रणाली सवाल उठा दिए हैं। मामला जनहित याचिका (पीआईएल) से जुड़ा है, इस याचिका को अगली सुनवाई के लिए एक साल से भी ज्यादा समय से लटका रखा गया है। संबंधित पीआईएल पर आखिरी सुनवाई बीते साल फरवरी में हुई थी और इसके बाद सुप्रीम कोर्ट की बेंच के सामने मामला आया ही नहीं है। जबकि, सुप्रीम कोर्ट ने संबंधित पीआईएल पर पिछले साल 17 मार्च को ही सुनवाई का आदेश दिया था। मामला विदेशी क्रेडिट कंपनियों से जुड़ा है, जिन पर आरोप है कि वे बिना भारतीय उपभोक्ताओं की सहमति के ही उनके गोपनीय वित्तीय डेटा जुटते हैं। मामले पर भारत के चीफ जस्टिस (सीजेआई) सूर्यकांत की अगुवाई वाली बेंच ने सुप्रीम कोर्ट की रजिस्ट्री पर ही गंभीर सवाल उठाकर तीखी टिप्पणी की है। सीजेआई सूर्यकांत, जस्टिस जॉयमाल्या बागची और जस्टिस विपुल एम.पंचोली की बेंच ने पीआईएल को अगली सुनवाई के लिए लिस्टिंग में की गई अप्रत्याशित देरी पर कहा, इस अदालत में कुछ बहुत गड़बड़ चल रहा है। सुप्रीम कोर्ट ने रजिस्ट्रार (जुडिशल) से रिपोर्ट दर्ज करने का निर्देश देकर 10 अप्रैल को अगली सुनवाई की तारीख तय की है। सुप्रीम कोर्ट ने सख्त होकर कहा कि रजिस्ट्रार (जुडिशल) को निर्देश दिया जाता है कि फरवरी 2025 के बाद इस मामले को लिस्ट क्यों नहीं किया गया, इसपर एक रिपोर्ट दायर करें।

सीजेआई की अगुवाई वाली बेंच, सुप्रीम कोर्ट

इस मामले केंद्र सरकार की ओर से पेश होकर सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने कहा कि मामले पर विस्तृत सुनवाई की आवश्यकता है, क्योंकि 2024 से लंबित पीआईएल पर गृह मंत्रालय ने अपना जवाब दाखिल कर दिया था। इसी मामले में एमिकस क्यूरी के तौर पर सुप्रीम कोर्ट की सहायता करने वाले सीनियर एडवोकेट के. परमेश्वर ने केंद्र सरकार के जवाब के आधार पर नोट दाखिल किया है। बेंच ने उनसे कहा कि वह अपना नोट सॉलिसिटर जनरल के साथ साझा करें और केंद्र सरकार को जवाब दाखिल करने के लिए दो हफ्ते का समय दिया है। दरअसल पीआईएल में चार विदेशी कंपनियों के नाम हैं। इनपर उपभोक्ताओं से बिना जानकारी गोपनीय और संवेदनशील वित्तीय डेटा जुटाकर रखने के आरोप हैं। इसमें पांच भारतीय कंपनियों का भी जिक्र है। अदालत से डेटा गोपनीयता की रक्षा करने और वित्तीय जानकारी को सुरक्षित रखने के निर्देश देने की मांग की गई है। याचिकाकर्ता सूर्य प्रकाश का कहना है कि क्रेडिट इंफॉर्मेशन कंपनीज रेगुलेशन एक्ट, 2005 के तहत यह कार्य प्रतिबंधित है। याचिकाकर्ता की शिकायत है कि विदेशी कंपनियां बिना लोगों की जानकारी के उनसे जुड़े डेटा को भारत से बाहर मौजूद अपने सर्वरों में जमा करके रखते हैं। यह भारत के डेटा लोकेलाइजेशन प्रिंसिपल का उल्लंघन है। **एजेंसी**

रक्षामंत्री ने ली बैठक, अंतरराष्ट्रीय हालात के बीच भारत की रक्षा तैयारियों को परखा

नई दिल्ली। इजराइल और अमेरिका ने संयुक्त रूप से ईरान पर हमला किया और उसके बाद ईरान ने भी इसका जोरदार दवाब दिया। इस युद्ध के टेंशन को देखते हुए दिल्ली में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने एक उच्चस्तरीय बैठक की। इस बैठक में तीनों सेनाओं के प्रमुख, रक्षा मंत्रालय के शीर्ष अधिकारी और सुरक्षा से जुड़े प्रमुख विभागों के प्रतिनिधि मौजूद थे। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बैठक में मौजूदा सुरक्षा परिस्थितियों पर विस्तार से चर्चा की और इसके साथ ही भारत की सैन्य तैयारियों का भी व्यापक आकलन किया। रक्षा तैयारियों को परखना और किसी भी संभावित चुनौती के लिए रणनीति तय करना था।

जूस पीने से पहले रखें इन बातों का ख्याल

जूस सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। ऐसे में हर सीजन में अलग-अलग वरायटी के जूस बाजार में मिलने लगते हैं। अगर आप जूस पीने जा रहे हैं, तो वह सेहत के लिए तभी फायदेमंद होगा, जब आप कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखेंगे। हम ऐसे ही टिप्स आपको बता रहे हैं, जिससे आपका जूस सही मायने में आपकी सेहत को फायदा पहुंचाएगा...

वैसे तो कहा जाता है कि फलों में मौजूद फाइबर पेट के लिए काफी फायदेमंद होते हैं, लिहाजा जूस पीने की बजाए फल खाने चाहिए, लेकिन जूस पीने से आप तुरंत एनर्जेटिक हो जाते हैं। फल के रस में भी उतने ही न्यूट्रिशंस होते हैं, जितने फल में। फलों के रस में फाइटोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं। फ्रूट जूस बॉडी में इंटरफेरान और एंटीबॉडीज के लेवल को बढ़ा देता है और इनमें पाया जाने

वाला नैचरल शुगर हार्ट को मजबूत करता है।हम अक्सर देखते हैं कि बाजार में बहुत-सी दुकानों पर साफ-सफाई नहीं होती है। मौका मिलते ही जूस में मिलावट कर दी जाती है या फिर फ्लेवर्ड जूस पिला दिया जाता है। ऐसे जूस को पीने से अच्छा है कि आप घर में बना फ्रेश फ्रूट जूस पिएं। इस तरह आपको टेस्ट और न्यूट्रिशंस के साथ साफ जूस पीने को मिलेगा। यानी आपको हाइजीन को लेकर कोई समस्या नहीं होगी।पैक्ड जूस में हाई कैलरीज होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इनमें एनर्जी का लेवल बहुत हाई होता है। इनके इस्तेमाल से भूख तो बढ़ती है, लेकिन वजन बढ़ने की संभावना भी काफी हद तक बढ़ जाती है। ऐसे में वेट कम करने की कोशिशें बेकार हो जाती हैं।

चेरी, नाशपाती, सेब जैसे फलों में सार्बिटॉल शुगर पाया जाता है। इन फलों के पैक्ड जूस पीने से गैस और डायरिया की संभावना बढ़ जाती है। शरीर को फल और सब्जियों को अब्जॉर्ब करने में जितना समय लगता है, उससे कम समय में जूस अब्जॉर्ब हो जाता है। ऐसे में ब्लड शुगर तेजी से बढ़ता है।जरूरी नहीं कि दो फलों से बना हर तरह का जूस आपको फायदा ही पहुंचाए। मसलन अंगूर, सेब और संतरे जैसे फलों का रस पीना हार्ट की प्रॉब्लम और इंफेक्शन से गुजर रहे लोगों के लिए नुकसानदेह हो सकता है। दरअसल ये फल दवाइयों का असर आधा कर देते हैं। अगर आप मिक्सड जूस पी रहे हैं, तो शुरू में केवल 100 मिली ही लें। इसके बाद रोजाना 50 मिली के हिसाब से बढ़ाएं। 400 मिली से ज्यादा मिक्स जूस कतई न पिएं।अच्छा रहेगा कि आप अलग-अलग फलों का जूस पिएं। एक बार आप जिस फल का जूस पी चुके हों, उसे दोबारा न लें। अगली बार दूसरे फ्रूट का जूस लें। इससे आपका फैट नहीं बढ़ेगा और आप कई तरह के न्यूट्रिशंस इनटेक कर पाएंगे। फलों के रस में विटमिन, प्रोटीन, फैट्स, मिनरल्स और विटमिन सी की मात्रा उतनी नहीं होती, जितनी शुगर की मात्रा पाई जाती है। इसलिए फलों का रस पीने के बाद लूज मोशन या फिर पेट दर्द जैसी शिकायत हो सकती है। अगर आप ज्यादा जूस पीते हैं, तो बॉडी में बहुत ज्यादा कैलरीज आप गृहण कर लेंगे।

तापमान बढ़ने पर कम नंबर लाते हैं स्टूडेंट्स

गर्मी और स्टूडेंट्स के रिजल्ट के बीच एक बड़ा कनेक्शन है। हार्वर्ड के वैज्ञानिकों का कहना है कि गर्म मौसम के चलते बच्चों के ग्रेड्स गिर जाते हैं। उन्होंने पाया कि गर्मी के चलते बच्चे स्कूल में पढ़ नहीं पाते और घर पर भी होमवर्क पर कॉन्सनट्रेट नहीं कर पाते। रिसर्च में पता चला कि 21 डिग्री

सेल्सियस के बाद हर 0.55 डिग्री तापमान बढ़ने पर बच्चों की समझने की क्षमता 1फीसदी कम होती जाती है। यूएस की हार्वर्ड यूनिवर्सिटी ने 13 साल के दौरान करीब 1 करोड़ बच्चों के टेस्ट्स के नंबर देखकर यह नतीजा निकाला। स्टडी में यह सामने आया कि गर्म मौसम की वजह से बच्चे स्कूल में पढ़ नहीं पाते और स्कूल के बाहर भी होमवर्क पर ध्यान नहीं दे पाते। शोधकर्ताओं का कहना है कि स्कूलों में क्लासरूम का तापमान ठंडा रखने के लिए एयर कंडिशनिंग बेहद जरूरी है। ठंडे दिनों में बच्चों के अचीवमेंट्स पर फर्क नहीं पड़ता। हालांकि 32 डिग्री सेल्सियस और इससे ऊपर 38 डिग्री तक पहुंचते ही बच्चों की समझने की क्षमता तेजी से घटने लगती है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, आंकड़ों में सामने आया कि जिस साल मौसम गर्म रहा उस साल बच्चों के नंबर कम आए वहीं कम तापमान वाले साल बच्चों के नंबर अच्छे रहे। शोधकर्ताओं का कहना है कि यह बात कई अलग तरह के मौसम पर लागू होती है, चाहे वे ठंडे नॉर्थ यूएस के राज्य हों या साउथ स्टेट्स जहां तापमान काफी ऊंचा रहता है। यह अपने आप में पहला ऐसा शोध है जो साफ सुबूत देता है कि तापमान के बढ़ने पर बच्चों का प्रदर्शन घट जाता है। हार्वर्ड केनेडी स्कूल के असोसिएट प्रफेसर गुडमैन ने बताया कि गर्मी की वजह से स्टूडेंट्स डिस्ट्रैक्ट और परेशान हो जाते हैं लिहाजा पढ़ाई पर फोकस करना मुश्किल होता है।

गर्मी में ऐसे लगाएं परफ्यूम, लोग हो जाएंगे दीवाने

गर्मियों में पसीने से दुर्गंध की समस्या आम है। ऐसे में सेंट या परफ्यूम के चुनाव में भी ध्यान रखना चाहिए। वैसे तो जब कई खुशबुओं को एक साथ कैरी करना हो तो कोई सही या गलत कॉम्बिनेशन नहीं होता लेकिन आप जो भी खुशबू चुनें वह आपके व्यक्तित्व से मैच करती हुई होनी चाहिए।आप नहाने के लिए खुशबूदार साबुन इस्तेमाल करते हैं इसके साथ ही आपके शरीर पर खुशबू की लेयर बननी शुरू हो जाती है।

इसके बाद बारी आती है बॉडी लोशन की और फाइनली परफ्यूम। अगर आप इसी तरह का रुटीन फॉलो कर रही हैं तो लेयरिंग की कला में माहिर होने की राह पर हैं। सबसे अच्छा तरीका है कि भारी सेंट्स को पहले स्प्रे किया जाए ताकि वह हल्की खुशबू पर हावी न हो जाएं। पहले हैवी सेंट लगाएं इसको कुछ देर सेटल होने दें फिर हल्का सेंट लगाएं। एक या एक से ज्यादा हल्की खुशबुओं को ऐसे मिक्स करें कि फाइनल सेंट ज्यादा तेज न हो जाए।सिंगल बेस परफ्यूम चाहती हैं तो एक जैसी फैमिली की खुशबू जैसे, फ्लोरल,

वुडी, सिट्रस, ओरिएंटल वगैरह को चुनें। एक बार इनकी खुशबुओं को पहचान जाएं तो एक सी खुशबुओं को मिलाएं। अगर एक्सपेरिमेंट करना चाहते हैं तो अलग-अलग तरीके के परफ्यूम्स को एक-साथ मिलाकर अपना एक्सक्लूसिव सेंट तैयार करें। रोज या वनिला के साथ एक्सपेरिमेंट करना सबसे आसान है।फ्रेश फील करना चाहते हैं तो सिट्रस फैमिली के परफ्यूम और डियो इस्तेमाल करें, भीनी खुशबू पसंद है तो फूलों की महक चुनें। तेज खुशबू वाले परफ्यूम्स पसंद हैं तो चंदन की खुशबू वाले सेंट चुनें।

इन गर्मियों में तमिलनाडु के बेस्ट हिल स्टेशन्स की करें सैर

हिल स्टेशन्स सिर्फ उत्तर भारत में ही नहीं है बल्कि दक्षिण भारत केतमिलनाडु, कर्नाटक और केरल जैसे राज्यों में कई बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन्स हैं। यहां की प्राकृतिक खूबसूरती देखकर आपका दिल खुश हो जाएगा और मन करेगा कि हमेशा के लिए यहीं बस जाएं। ऐसे में अगर इन गर्मियों में आप भीड़भाड़ से दूर थोड़ी शांति वाली जगहों की तलाश में हैं तो चले आइए तमिलनाडु। हम आपको बता रहे हैं इस राज्य के बेस्ट हिल स्टेशन्स के बारे में...

ऊटी -कोयम्बटूर से 89 किलोमीटर दूर है भारत के सबसे बेस्ट हिल स्टेशन्स में से एक ऊटी... यह जगह तमिलनाडु टूरिज्म के बेस्ट जगहों में से एक है। ऊटी इतनी खूबसूरत जगह है कि इसे क्वीन ऑफ हिल स्टेशन्स के रूप में भी जाना जाता है। साथ ही ऊटी, नीलगिरी की पहाड़ियों की राजधानी भी है। समुद्र तल से 2 हजार 240 मीटर की ऊंचाई पर स्थित ऊटी में बेहतरीन प्राकृतिक दृश्यों के अलावा बेहद खूबसूरत लेक्स, पिकनिक स्पॉट्स, बॉटनिकल गार्डन और रोज गार्डन भी है जो गर्मियों के लिहाज से घूमने के लिए बेस्ट है।

कोडइकनाल -मदुरै से 117 किलोमीटर दूर स्थित कोडइकनाल भी दक्षिण भारत के बेस्ट हिल स्टेशन्स में से एक है। ऊटी को जहां हिल स्टेशन्स की रानी कहा जाता है वहीं कोडइकनाल को हिल स्टेशन्स की राजकुमारी। समुद्र तल से 2 हजार 133 मीटर की ऊंचाई पर स्थित कोडइकनाल पलानी हिल्स के दक्षिणी छोर पर स्थित है। कोडइकनाल जाएं तो यहां की सीनिक ब्यूटी के अलावा कोकर्स वॉक, सिल्वर कासकेड और कोडइ लेक जाना न भूलें।

कून्नूर -कोयम्बटूर से 71 और ऊटी से महज 18 किलोमीटर दूर है कून्नूर जो तमिलनाडु के नीलगिरी जिले का एक तालुका है। यह खूबसूरत हिल स्टेशन नीलगिरी चाय के उत्पादन के लिए प्रसिद्ध है। समुद्र तल से 1 हजार 828 मीटर की ऊंचाई पर कून्नूर अपने हरे-भरे वातावरण, जंगली फूलों और चिड़ियों के लिए प्रसिद्ध है। नीलगिरी की पहाड़ियों में ऊटी के बाद यह दूसरा सबसे बड़ा हिल स्टेशन है। कून्नूर जाने का बेस्ट समय मार्च से जून और सितंबर से अक्टूबर के बीच है। चूंकि ऊटी और कून्नूर के बीच की दूरी बेहद कम है लिहाजा ऊटी जाने का प्लान बनाएं तो कून्नूर भी जरूर जाएं। यहां के वॉटरफॉल्स भी काफी फेमस हैं।

कोटागिरी -कून्नूर के बाद एक और फेमस हिल स्टेशन है जो ऊटी के बेहद नजदीक स्थित है और उसका नाम है कोटागिरी। ऊटी से महज 29 किलोमीटर और कून्नूर से 20 किलोमीटर दूर है कोटागिरी जो नीलगिरी जिले का एक छोटा सा हिल स्टेशन है। यह जगह कॉफी और टी प्लांटेशन के लिए भी फेमस है। कोटागिरी के 30 हजार एकड़ हिस्से में चाय की खेती होती है। चाय के बागान के अलावा कैथरीन फॉल्स और एल्क फॉल्स भी देखने लायक जगहें हैं। आप चाहें तो कोटागिरी में ट्रेकिंग और क्लाइम्बिंग का भी मजा ले सकते हैं।

होगेनक्कल

होगेनक्कल वह जगह है जहां दक्षिण भारत की प्रसिद्ध नदी कावेरी वॉटरफॉल्स की विभिन्न धाराओं में बंट जाती है। होगेनक्कल वॉटरफॉल इतना खूबसूरत है कि इसे भारत का नियाग्रा फॉल्स भी कहा जाता है। यह जगह इतनी खूबसूरत है कि आपको किसी जन्नत से कम महसूस नहीं होगा। तमिलनाडु के धर्मपुरी जिले में स्थित होगेनक्कल एक छोटा सा गांव है जो कावेरी नदी के किनारे बसा है।

ऊर्जा ठिकानों पर हमले- दुनिया को मंदी की ओर धकेलता युद्ध

ईरान के साऊथ पार्स गैस फील्ड पर इजरायली हमले के बाद मध्य पूर्व में तनाव चरम पर पहुंच गया है। साउथ पार्स गैस फील्ड पर यह हमला केवल एक सैन्य घटना नहीं है, बल्कि वैश्विक ऊर्जा सुरक्षा पर सीधा प्रहार है। आपूर्ति में रुकावट के कारण कई देशों को लंबे समय तक ऊर्जा की कमी का सामना करना पड़ सकता है। द इकोनॉमिक टाइम्स में प्रकाशित समाचार के अनुसार अंतराष्ट्रीय ऊर्जा एजेंसी ने इतिहास का सबसे खराब वैश्विक ऊर्जा व्यवधान बताया है, जो 1973 के अरब तेल प्रतिबंध को भी पीछे छोड़ दिया है। मुख्य निवेश अधिकारी डैन पिकरिंग ने कहा कि आप ऊर्जा संरक्षण के जरिए इस समस्या से बच नहीं सकते। इसका नतीजा यह होगा कि कीमतें इतनी बढ़ जाएंगी कि लोग उपभोग करना बंद कर देंगें। यह पहली बार है जब खाड़ी क्षेत्र में ईरान के ऊर्जा ढांचे को सीधे निशाना बनाया गया है। 17 मार्च तक, अमेरिका और इजराइल ने खाड़ी में ईरान के ऊर्जा उत्पादन केंद्रों को निशाना बनाने से परहेज किया था। यहां तक कि जब अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने ईरान के 90 प्रतिशत तेल निर्यात के केंद्र खारग द्वीप पर हमला किया, तब भी केवल सैन्य ठिकानों को ही निशाना बनाया गया था। इजराइल द्वारा कतर के साथ साझा किए जाने वाले साऊथ पार्स गैस क्षेत्र पर हमले के बाद यह स्थिति बदल गई है। पार्स गैस फील्ड दुनिया के सबसे बड़े प्राकृतिक गैस भंडार का हिस्सा है, जिसे ईरान कतर के साथ साझा करता है। इस घटना को अमेरिका और इजराइल के साथ चल रहे युद्ध को बड़े ऊर्जा संकट के रूप में देखा जा रहा है। जवाब में ईरान ने सऊदी अरब, यूएई और कतर के ऊर्जा ठिकानों को निशाना बनाया। ईरान ने सऊदी अरब में तेल कंपनी अरामको की रिफाइनरी के साथ-साथ कतर और यूएई में गैस सुविधाओं पर ड्रोन और मिसाइलों से हमला किया। यह युद्ध का एक खतरनाक मोड़ साबित हो रहा है। साउथ पार्स गैस क्षेत्र, भारत सहित वैश्विक एलएनजी आपूर्ति की रीढ़ है। इजरायली हमले के बाद तेल और गैस की कीमतों में आई तत्काल वृद्धि से इसके महत्व का अंदाजा लगाया जा सकता है। ईरान द्वारा होर्मुज जलडमरूमध्य से जहाजों की आवाजाही पर रोक लगाने के कारण दुनिया पहले से ही कच्चे तेल की आपूर्ति में व्यवधान से जूझ रही है। ऐसे में उत्पादन सुविधाओं को होने वाली किसी भी क्षति का प्रभाव वर्षों तक बना रह सकता है। होर्मुज जलडमरूमध्य में चल रही बाधाओं ने यह दिखा दिया है कि एक छोटा समुद्री मार्ग भी वैश्विक सप्लाई चेन को हिला सकता है। कतर के रास लाफ्नन औद्योगिक शहर, जो दुनिया का सबसे बड़ा एलएनजी निर्यात केंद्र है, ईरानी मिसाइल हमलों से तबाह हो गया है। रास लाफ्नन पर हमलों के कारण कतर की कुल एलएनजी निर्यात क्षमता में लगभग 17 प्रतिशत की कमी आई है। कतर एनर्जी के अधिकारियों के अनुसार, इस नुकसान की मरम्मत में 3 से 5 साल का समय लग सकता है, जिससे यह एक दीर्घकालिक संकट बन गया है। इस हमले से कतर को प्रति वर्ष लगभग 20 अरब डॉलर के राजस्व का नुकसान होने का अनुमान है।

यह हमला केवल कतर तक सीमित नहीं है, बल्कि वैश्विक ऊर्जा सुरक्षा पर भी इसका बड़ा असर पड़ा है। भारत अपनी प्राकृतिक गैस जरूरतों का लगभग 40 से 50 प्रतिशत कतर से आयात करता है, इसलिए यह स्थिति भारत की ऊर्जा सुरक्षा के लिए गंभीर चुनौती है।

मध्य पूर्व से चीन, भारत, जापान और दक्षिण कोरिया को तेल का लगभग 75 प्रतिशत और प्राकृतिक गैस का 59 प्रतिशत निर्यात होता है।

इन सभी अर्थव्यवस्थाओं को तेल-गैस की कमी का सामना करना पड़ रहा है। होटल, रेस्टोरेंट, पर्यटन और उत्पादन जैसे कई क्षेत्र प्रभावित हो रहे हैं। नेशनल रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एनआरएआई) ने कहा है कि खाध सेवा उद्योग का 75 फ्सिदी हिस्सा एलपीजी पर निर्भर है और लंबे समय तक इसकी कमी रहने से अर्थव्यवस्था को प्रतिदिन 12 से 13 हजार करोड़ रुपए नुकसान हो सकता है। युद्ध के कारण ब्रेंट क्रूड ऑयल की कीमतें 39 प्रतिशत से अधिक बढ़कर 110 डॉलर प्रति बैरल के स्तर को पार कर गई हैं। ईंधन और प्राकृतिक गैस की बढ़ती कीमतों से दुनिया भर में माल ढुलाई और उत्पादन लागत बढ़ गई है, जिससे महंगाई बढ़ रही है। भारत में भी प्रीमियम पेट्रोल 2 रुपए और इंडस्ट्रियल डिजल 22 रुपए प्रति लीटर महंगी हो गई है। दुनिया भर में यूरिया की कुल आपूर्ति में कतर का लगभग 10 प्रतिशत योगदान है। लेकिन ईरानी हमले की वजह से कतर के कई प्लांट बंद हैं, जिससे भारत में भी खाद की किल्लत बढ़ सकती है। यदि यह संघर्ष लंबा चलता है, तो यह वैश्विक अर्थव्यवस्था को मंदी की ओर धकेल सकता है। ऊर्जा और खाद्य कीमतों में वृद्धि ने वैश्विक मुद्रास्फीति को बढ़ाया है। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष और विश्व बैंक ने वैश्विक वृद्धि दर के अनुमान घटाए हैं। विकासशील देशों में पूंजी प्रवाह कम हुआ है। कई देशों ने अपने रक्षा बजट बढ़ा दिए हैं, जिससे सामाजिक और विकासात्मक खर्चों पर दबाव बढ़ा है। भारत सहित वैश्विक शेयर बाजारों में भारी गिरावट देखी गई है। भारतीय शेयर बाजार में पिछले तीन सप्ताह में 27 से 34 लाख करोड़ रुपये तक की संपत्ति का नुकसान हुआ है। विदेशी निवेशक भारतीय बाजार से पूंजी निकाल रहे हैं। मूडीज के अनुसार, ऊर्जा की कीमतें बढ़ती रहीं तो भारतीय रुपये पर दबाव और बढ़ेगा। खाडी देशों में 90 लाख भारतीय काम कर रहे हैं। युद्ध के कारण 50 हजार भारतीय वापस देश लौट चुके हैं। अगर युद्ध लंबा खिंच गया तो काम प्रभावित होगा और शेष भारतीय भी वापस लौटने को मजबूर होंगे। खाडी देशों में भारतीय काम करके अच्छा खासा रेमिटेंस भारत में भेजते हैं। जिससे भारतीय अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलती है। गोल्डमैन सैक्स का अनुमान है कि यदि संघर्ष जारी रहता है, तो कतर और कुवैत की जीडीपी में 14 प्रतिशत तक गिरावट आ सकती है। यह विदित है कि युद्ध के कारण अनिश्चितता बढ़ती है, जिससे निजी निवेश रुक जाता है और वित्तीय प्रणाली कमजोर होती है। युद्ध राष्ट्रीय ऋण में वृद्धि, उच्च मुद्रास्फीति, बुनियादी ढांचे के विनाश और दीर्घकालिक आर्थिक विकास में गिरावट का कारण बनता है। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद हुए 100 से अधिक युद्धों के अध्ययन में यह पाया गया कि इन संघर्षों के कारण संबंधित देशों की अर्थव्यवस्थाओं पर गंभीर और दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव पड़े। वर्तमान युद्धों ने वैश्विक अर्थव्यवस्था को बहुआयामी संकट में डाल दिया है। यदि यह संघर्ष जल्द समाप्त नहीं होता, तो यह 1990 के बाद के सबसे बड़े आर्थिक संकटों में से एक बन सकता है। यह संकट दुनिया भर के उपभोक्ताओं, व्यवसायों और नीति निर्माताओं के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है और वैश्विक मंदी के जोखिम को बढ़ा रहा है।

तकनीक का लोकतंत्रीकरण और सृजन का नया युग

वैश्विक क्षितिज पर भारत का डिजिटल परिदृश्य आज जिस तीव्र गति से बदल रहा है,वह केवल तकनीकी प्रगति का शुभ संकेत दी नहीं,बल्कि एक व्यापक सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन का परिचायक भी है। इस क्रान्तिकारी परिवर्तन के केंद्र में वह सोच है,जो तकनीक को कुछ विशेष वर्गों तक सीमित न रखकर उसे आम जन तक पहुँचाने की वकालत करती है। इसी दृष्टि को साकार करते हुए केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव द्वारा आरंभ की गई तीन नई पहलें एक नए भारत की डिजिटल आकांक्षाओं को आकार देती दिखाई देती हैं।

आज के कार्यक्रम में उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि सरकार का उद्देश्य तकनीक को सुलभ,सस्ता और सर्वसुलभ बनाना है,ताकि देश का हर नागरिक डिजिटल क्रांति का भागीदार बन सके। उन्होंने प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी की उस सोच को दोहराया,जिसमें तकनीक को लोकतांत्रिक बनाने पर विशेष बल दिया गया है। उनके अनुसार,इन पहलों के माध्यम से न केवल तकनीक की पहुँच बढ़ेगी,बल्कि यह आम लोगों के जीवन को सरल और सशक्त भी बनाएगी। मंत्री ने एमवाईडब्लूएवीईएस प्लेटफॉर्म को एक ऐसे सशक्त मंच के रूप में रेखांकित किया,जहाँ देश का हर नागरिक अपनी रचनात्मकता को अभिव्यक्त कर सकता है। उन्होंने अपने उदगार में उल्लेख किया कि आज का भारत केवल कंटेंट का उपभोक्ता नहीं रहना चाहता,बल्कि वह कंटेंट निर्माण में भी वैश्विक नेतृत्व की ओर बढ़ रहा है। उन्होंने रचनाकारों से आह्वान किया कि वे अपने क्षेत्र, संस्कृति और परंपराओं की कहानियों को इन मँचों के माध्यम से दुनिया तक पहुँचाएँ,जिससे भारत की विविधता और समृद्धि को एक नई पहचान मिल सके। राष्ट्रीय ए आई स्किलिंग पहल पर बोलते हुए अश्विनी वैष्णव ने कहा कि यह कार्यक्रम आनेवाले समय की जरूरतों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। आज लगभग 15 हजार युवाओं को नि:शुल्क प्रशिक्षण देकर उन्हें भविष्य की तकनीकों के लिए तैयार किया जाएगा। उनके शब्दों में, यह पहल युवाओं को केवल कौशल ही नहीं देगी,बल्कि उन्हें वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने के योग्य बनाएगी। यह कथन इस बात का संकेत है कि सरकार एआई को केवल एक तकनीक नहीं,बल्कि एक अवसर के रूप में देख रही है। आज के इस कार्यक्रम में सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सचिव संजय जाजू ने भी इन पहलों की व्यापकता और प्रभाव को रेखांकित करते हुए कहा कि यह तीनों पहलें एक साझा नीति दिशा को प्रतिबिंबित करती हैं। उन्होंने अपने उद्गार में स्पष्ट किया कि पहली पहल लोगों को सक्षम बनाएगी,दूसरी उन्हें नए अवसर प्रदान करेगी और तीसरी यह सुनिश्चित करेगी कि कंटेंट की पहुँच समाज के अंतिम व्यक्ति तक हो। उनके अनुसार,यह केवल योजनाएँ नहीं हैं,बल्कि एक मजबूत और समावेशी डिजिटल पारिस्थितिकी तंत्र के निर्माण की दिशा में ठोस कदम हैं। यदि इन उद्गारों को व्यापक संदर्भ में देखा जाए,तो यह स्पष्ट होता है कि सरकार की सोच बहुस्तरीय है। एक ओर जहाँ कौशल विकास के माध्यम से युवाओं को तैयार किया जा रहा है, वहीं दूसरी ओर उन्हें अभिव्यक्ति और अवसर के मंच भी प्रदान किए जा रहे हैं। साथ ही,तकनीकी अवरोधों को कम करके यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि इन अवसरों का लाभ समाज के हर वर्ग तक पहुँचे। इंडियन इंस्चूयूट क्रियेटेवी ट्रेकनालाँजी के माध्यम से संचालित राष्ट्रीय एआई स्किलिंग पहल इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कड़ी है। गूगल और यूट्यूब के सहयोग से तैयार यह कार्यक्रम न केवल तकनीकी ज्ञान प्रदान करेगा, बल्कि रचनात्मक उद्योगों के लिए आवश्यक व्यावहारिक कौशल भी विकसित करेगा। इससे भारत के युवा वैश्विक डिजिटल कंटेंट बाजार में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करा सकेंगे। दूसरी ओर, एमवाईडब्लुएवीईएस प्लेटफॉर्म उस बदलते भारत का प्रतीक है,जहाँ हर व्यक्ति अपनी आवाज को पहचान दिलाना चाहता है। यह मंच केवल कंटेंट निर्माण का माध्यम नहीं,बल्कि एक सामाजिक-सांस्कृतिक संवाद का सेतु भी है। इसके माध्यम से देश के कोने-कोने से उभरती कहानियाँ, विचार और रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ एक साझा मंच पर आ सकेंगी। तीसरी पहल,डीडी फ्री डिश के लिए इन-बिल्ट सैटेलाइट ट्यूनर और उन्नत प्रोग्राम गाइड की सुविधा, सीधे तौर पर आम नागरिक के जीवन को सरल बनाने का प्रयास है। अब बिना सेट-टॉप बॉक्स के टेलीविजन देख पाना न केवल लागत को कम करेगा,बल्कि तकनीक के उपयोग को भी सहज बनाएगा। यह पहल विशेष रूप से उन क्षेत्रों के लिए महत्वपूर्ण है, जहाँ संसाधनों की कमी के कारण लोग अब तक बेहतर प्रसारण सुविधाओं से वंचित थे।

अहंकार की आग मेंझुलसती दुनिया और युद्ध की राख में दबती मानवता का भविष्य

पश्चिम एशिया काभू-राजनीतिक परिदृश्य एक बार फ्रि उस मोड़ पर खड़ा है, जहां हर अगला कदम केवल तनाव को और गहरा करने वाला साबित हो सकता है। हाल के घटनाक्रमों में डोनाल्ड ट्रम्प की चेतावनियों, ईरान की आक्रामक प्रतिक्रिया और इजरायल पर हुए हमलों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि यह संघर्ष अब केवल सीमित क्षेत्रीय टकराव नहीं रह गया, बल्कि वैश्विक स्थिरता के लिए गंभीर खतरा बनता जा रहा है।

होर्मुज जलडमरूमध्य को लेकर पैदा हुआ विवाद इस संकट का केंद्र बन चुका है। यह मार्ग दुनिया के ऊर्जा आपूर्ति तंत्र की धुरी माना जाता है। यहां किसी भी प्रकार की रुकावट न केवल तेल बाजार को झकझोरती है बल्कि वैश्विक अर्थव्यवस्था को भी संकट में डाल देती है। जब अमेरिका ने 48 घंटे का अल्टीमेटम देकर इस मार्ग को खोलने की मांग की, तो यह केवल एक कूटनीतिक बयान नहीं था, बल्कि शक्ति प्रदर्शन का संकेत भी था।

दूसरी ओर, ईरान ने जिस तरह से जवाबी हमलों की चेतावनी दी और यह स्पष्ट किया कि उसके ऊर्जा ठिकानों पर हमला हुआ तो वह पूरे क्षेत्र के महत्वपूर्ण ढांचे को निशाना बनाएगा, उसने इस संघर्ष को और अधिक खतरनाक बना दिया है। विशेष रूप से डीसैलिनेशन प्लांट्स और फ्यूल डिपो जैसे लक्ष्यों की बात करना इस ओर इशारा करता है कि आने वाले समय में यह संघर्ष आम नागरिकों के जीवन पर सीधा प्रभाव डाल सकता है। पानी जैसी बुनियादी जरूरत पर संकट उत्पन्न होना किसी भी क्षेत्र को मानवीय आपदा की ओर धकेल सकता है।

इस पूरे घटनाक्रम में सबसे चिंताजनक बात यह है कि दोनों पक्ष अपने-अपने रुख पर अडिग नजर आते हैं। अमेरिका अपनी वैश्विक शक्ति के भरोसे दबाव बनाने की नीति अपनाता रहा है, जबकि ईरान ने यह दिखाने की कोशिश की है कि वह किसी भी कीमत पर पीछे हटने को तैयार नहीं है। यह टकराव केवल सैन्य ताकत का नहीं, बल्कि राजनीतिक अहंकार का भी प्रतीक बन चुका है।

इतिहास गवाह है कि जब भी महाशक्तियों ने अपने अहंकार के कारण निर्णय लिए हैं, उसका परिणाम व्यापक विनाश के रूप में सामने आया है। चाहे वह शीत युद्ध का दौर रहा हो या मध्य पूर्व के पिछले संघर्ष, हर बार आम जनता को इसकी सबसे बड़ी कीमत चुकानी पड़ी है। आज भी वही स्थिति दोहराई जाती नजर आ रही है। ईरान द्वारा इजरायल के शहरों पर किए गए मिसाइल हमलों और उसके बाद हुए नुकसान ने यह साबित कर दिया है कि युद्ध में कोई भी पक्ष पूरी तरह सुरक्षित नहीं रह सकता। आधुनिक तकनीक और उन्नत हथियारों के बावजूद, हमलों का प्रभाव सीधे नागरिक क्षेत्रों तक पहुंचता है। अस्पताल, जल संयंत्र, बिजली व्यवस्था और संचार तंत्रकृसब कुछ इस आग की चपेट में आ जाता है। इस संघर्ष में एक और महत्वपूर्ण पहलू वैश्विक प्रतिक्रिया का है। जी-7 देशों द्वारा ईरान के हमलों की निंदा और सऊदी अरब द्वारा ईरानी अधिकारियों को निष्कासित करना यह दर्शाता है कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी ध्रुवीकरण तेज हो रहा है।

नियमित योग से डायबीटीज, बीपी और माइग्रेन में भी राहत

इसमें कोई शक नहीं कि योग से ज्यादातर बीमारियों का इलाज हो सकता है। अगर आप नियमित रूप से योगाभ्यास करते हैं तो न सिर्फ आपका शरीर रोगमुक्त रहता है बल्कि अगर आपको पहले से कोई बीमारी है तो उसे भी ठीक करने में मदद मिल सकती है। रोजाना योग करने से अस्थमा, गठिया जैसे पुराने रोगों का इलाज भी संभव है। हीडायबीटीज का इलाज भी योग से हो सकता है, पहले ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में लाया जाए। यह जानकारी लखनऊ के लोहिया अस्पताल के योग विशेषज्ञ ओम नारायण अवस्थी ने दी...

सवाल- मेरी मां को अस्थमा की समस्या है। क्या योग से उन्हें इस बीमारी में कोई राहत मिल सकती है, उनकी उम्र 60 साल है? मिनाक्षी

जवाब- योग से अस्थमा में कमी आती है। शुरुआत में योग करने से ज्यादा लाभ नहीं मिलता है, बस सांस लेने में आराम मिलता है, लेकिन नियमित योग करने से बाद इनहेलर लेने की जरूरत भी नहीं पड़ती। योग से फेफड़े में ताजी हवा पहुंचती है और सांस से जुड़ी सारी समस्याएं दूर हो जाती हैं। इसमें गोमुख आसन, भुजंग आसन, उत्तान मंडूकासन काफी राहत देता है।

सवाल- मुझे 7 साल से डायबीटीज है। मैं लगातार इन्सुलिन लेता हूं। क्या मुझे योग की मदद से इससे छुटकारा मिल सकता है? राजेश राय

जवाब- माना जाता है कि डायबीटीज ऐसी बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है। वास्तव में आप इन्सुलिन प्रतिरोधक का इलाज नहीं कर सकते, लेकिन अपने ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकते हैं। इसमें खड़े होकर त्रिकोण आसन, वक्र आसन, मंडूकासन, योग मुद्रा काफी मदद करेगी। पीठ के बल पवन मुक्तासन और पेट के बल भुजंग आसन सेहत स्थिर रखता है।

सवाल- ऑफिस का वर्कलोड हमें हाईपरटेंशन का शिकार बना रहा है। ऐसे में योग से हम इससे दूरी कैसे बना सकते हैं? प्रवीन कुमार यादव

जवाब- हाई ब्लड प्रेशर कई रोगों की जड़ होती है। अगर आप हाईपरटेंशन से निजात पा जाएं, तो छोटी-मोटी बीमारियां यूं ही दूर हो जाएंगी। योग व मेडिटेशन की मदद से हाईपरटेंशन को दूर किया जा सकता है। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, शशांक आसन, अनुलोम-विलोम, प्राणायाम और शितली प्राणायाम के जरिए आप हाईपरटेंशन दूर कर सकते हैं।

सवाल- मुझे अक्सर अपच की समस्या बनी रहती है। कुछ भी खाना मेरे लिए कष्टकारी हो जाता है। ऐसे में योग मेरी कैसे मदद कर सकता है? आशीष शर्मा

जवाब- आजकल के दौर में अनियमित दिनचर्या के कारण अपच की समस्या बढ़ रही है। योग की मदद से अपच से आराम मिलता है। इसमें कुंजल क्रिया, कपालभाती, शीतली प्राणायाम और सूर्यभेदी से अपच में काफी राहत मिलती है।

सवाल- माइग्रेन की समस्या से पूरा दिन मुझे कुछ भी नहीं करने का मन होता है। ऐसे में दवा भी कुछ खास मदद नहीं करती है। क्या योग करके इसमें आराम संभव है? सरिता मुखर्जी

जवाब- माइग्रेन का मुख्य कारण दिमाग तक ब्लड का पर्याप्त मात्रा में सर्कुलेशन न होना है। योग की मदद से दिमाग तक आसानी से ब्लड पहुंच जाता है। मांइड में फ्रेशनेस बनी रहती है। माइग्रेन में सिरसासन या हेडस्टेंड करने से लाभ मिलता है। इसमें योग मुद्रा, शशांक आसन, बाल आसन, सेतु बंद आसन और सूर्य नमस्कार से राहत मिलती है।

सवाल- मेरी पीठ के निचले हिस्से में बहुत दर्द होता है। कई डॉक्टरों से इलाज के बाद भी आराम नहीं है। ऐसे में क्या योग से इसे ठीक किया जा सकता है? शिवा शुक्ला

जवाब- पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना बेहद तकलीफदेह होता है। प्रफेशनल और कामकाजी लोगों को अक्सर इस समस्या से दो-चार होना पड़ता है। ऐसी समस्या होने पर अर्ध शलभ आसन, शलभ आसन, सरल भुजंग आसन, भुजंग आसन, सेतु बंद आसन और मर्कट आसन करें। इससे पीठ दर्द में काफी आराम मिलेगा।

सवाल- मेरी उम्र 55 साल है और मुझे आर्थराइटिस (गठिया) की समस्या बीते तीन सालों से है। इसकी दवा तो चल रही है मगर चलने पर दर्द नहीं सहा जाता है। क्या योग से कुछ आराम संभव है? सुशीला कुमारी

जवाब- आर्थराइटिस, जोड़ों के दर्द को कहते हैं और इस बीमारी को ठीक नहीं किया जा सकता है। लेकिन इस बीमारी पर योग की मदद से नियंत्रण किया जा सकता है। इसके लिए सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ आसन, कटि चक्र आसन और यौगिक सूक्ष्म व्यायाम आर्थराइटिस में काफी आराम करता है।

सवाल- बिजनस में लॉस होने की वजह से मेरे बेटे को काफी डिप्रेशन हो गया है। क्या योग उसे डिप्रेशन से बाहर ला सकता है? मिनाक्षी सिंह

जवाब- योग से डिप्रेशन दूर किया जा सकता है। योग से फील फ्रेश फैक्टर आता है। अगर आप वाकई में खुद को नए सिरे से एक नए तरीके से जिंदगी में देखना चाहते हैं तो योग की मदद से डिप्रेशन से बाहर निकल सकते हैं। डिप्रेशन में उत्तनासन, सिंहासन, करटक क्रिया और जल नीति क्रिया जैसे योग करें।

फ्रिज में रखे आटे की रोटियां खाते हैं? जान लें यह नुकसान

गर्मियों में खाने-पीने की चीजें खराब होने का डर रहता है, जिसकी वजह से हम उन्हें फ्रिज में स्टोर करके रखते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ ऐसी चीजें हैं, जिन्हें आपको फ्रिज में नहीं रखना चाहिए क्योंकि ये आपकी सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक हैं। ऐसी ही एक चीज है आटा। रोटियां सेंकने के बाद जो गूंथा हुआ आटा बच जाता है, उसे आमतौर पर हम फ्रिज में रख देते हैं ताकि वह खराब न हो और उसे दोबारा इस्तेमाल में लाया जा सके, लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि ऐसा कर हम खुद ही बीमारियों का दावत देते हैं।

दरअसल आटा फ्रिज में रखने से फ्रिज की किरणें आटे में प्रवेश कर जाती हैं। ये किरणें हानिकारक होती हैं और आटे को खराब कर देती हैं। फ्रिज में होने की वजह से आटे के खराब होने का पता नहीं चलता, लेकिन जब इसी आटे की रोटियां बनाई जाती हैं, तो स्वाद और रंग बदला हुआ दिखता है। लोग ब्रेड को भी फ्रिज में रख देते हैं और सोचते हैं कि वह सॉफ्ट रहेगी और खराब नहीं होगी, जबकि ऐसा नहीं है। ब्रेड फ्रिज में रखने से जल्दी खराब होती है और सूख भी जाती है। इसके अलावा और भी कई चीजें हैं जिन्हें फ्रिज में नहीं रखा जाना चाहिए, जैसे कि कॉफी, टमाटर, प्याज आदि। आलू को भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। दरअसल फ्रिज में आलू स्टोर करने से उसमें मौजूद शुगर का लेवल और बढ़ जाता है, जिससे उसका टेस्ट मीठा हो जाता है। इसलिए जब आलू को पकाया जाता है तो उसमें,ष्ड्ढ4द्बड्डद्वद्बस्रद्ग नाम के केमिकल की मात्रा बढ़ जाती है। इससे बहुत-सी बीमारियां हो सकती हैं।

बहुत से लोग शहद को भी फ्रिज में स्टोर कर देते हैं, जबकि इसकी जरूरत नहीं है क्योंकि शहद में हाई ऐसिडिक लेवल होता है और पानी का लेवल कम होता है। फ्रिज में इसे रखने से यह और जम जाएगा और चीनी जैसा दिखेगा।

गठिया के इलाज में बाधक बनता है मोटापा और धूम्रपान

महिलाओं में मोटापा और पुरुषों मेंधूम्रपान की लत रुमेटोइड गठिया में शुरुआती इलाज के बावजूद सुधार नहीं होने के प्रमुख कारण हो सकते हैं। रुमेटोइड गठिया एक पुरानी सूजन की बीमारी है, जो किसी व्यक्ति के जोड़ों को प्रभावित करती है, जिससे व्यक्ति को दर्द होता है और वह व्यक्ति चलने में असमर्थ हो जाता है। इससे आंतरिक अंगों पर भी असर पड़ सकता है।

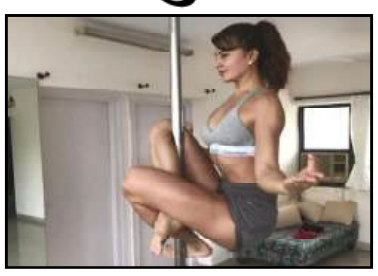
जल्द इलाज से गठिया में सुधार होता है शोध से पता चला है कि शुरुआती पहचान व तत्परता से इलाज के जरिए गठिया के नतीजे में सुधार आता है। लेकिन दिशा निर्देशों के अनुसार, देखभाल के बावजूद पहले साल में 6 फीसदी महिलाओं व 38 फीसदी पुरुषों में सुधार नहीं होता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव की जरूरत कनाडा में मैकगिल विश्वविद्यालय के मेडिसिन के प्रफेसर सुसान बार्टलेट ने कहा, 'हमारा शोध बताता है कि जीवनशैली में बदलाव--पुरुषों में धूम्रपान बंद करना व महिलाओं में वजन में कमी--साथ ही साथ मेथोट्रेक्जेट के इस्तेमाल से तेजी से सूजन घटती है जो शुरुआती रुमेटोइड गठिया के इलाज का जरूरी लक्ष्य है।'

हाइपरटेंशन की वजह से भी हो रहा गठिया- 1628 वयस्कों पर किया गया शोध

इस शोध का प्रकाशन ऐनल्स ऑफ रुमेटिक डिजिजेस नामक पत्रिका में किया गया है। इस स्टडी में 1628 वयस्कों को शामिल किया गया था, जिनकी औसत आयु 55 साल थी। इसमें विश्लेषण से पता चला कि ज्यादा मोटापा होने से महिलाओं में सुधार नहीं होने की संभावना दोगुनी हो जाती है।

पोल डांस बन गया है बॉलिवुड के फिटनेस का नया फंडा



एक जमाने में सेक्सी आइटम नंबर्स में दर्शाया जानेवाला पोल डांस आज बॉलिवुड की हीरोइनों के सेक्सी फिगर को मेंटेन करने का नया फिटनेस मंत्र बन गया है। बॉलिवुड ऐक्ट्रेसेज पोल डांस को रील से रियल लाइफ में ले आई हैं। उनके लिए पोल डांसिंग फिटनेस का एक नया फंडा बन गया है जिसके जरिए वे अपनी फिगर को स्लिम-ट्रिम बना रही हैं... सलमान खान की फिल्म रेस 3 के गाने हीरिये में जैकलीन का जबरदस्त पोल डांस आपने भी जरूर देखा होगा। लेकिन यह पहली बार नहीं जब जैकलीन किसी फिल्म के गाने में पोल डांस करती नजर आयीं हैं। अपनी फिल्म अ जेंटलमैन में भी जैकलिन अपने पोल डांस का जादू दर्शकों पर चला चुकी हैं। इस फिल्म के गाने चंद्रलेखा के लिए जैकलीन ने 3 महीने विदेशी पोल डांस इंस्ट्रक्टर रोक्सोलोना च्यूबोंको से ट्रेनिंग ली थी। उसके बाद जैकलीन को पोल डांस इतना भाया कि उन्होंने उसे अपने फिटनेस रूटीन में शामिल कर लिया है। अब वह नियमित रूप से पोल डांस करके खुद को सेक्सी बनाए रखती हैं और अक्सर अपने इंस्टाग्राम अकांउट पर भी पोल पर करतब दिखाने की फोटोज और विडियो शेयर करती रहती हैं। कुछ अरसा पहले खूबसूरत ऐक्ट्रेस यामी गौतम ने सोशल मीडिया पर अपना एक विडियो पोस्ट किया था जिसमें वह पोल डांस करती नजर आ रही थीं। यामी के इस विडियो को सोशल मीडिया पर काफी पसंद किया गया। यामी ने अपनी पोस्ट में जानी-मानी पोल डांसर आरिफा भिंडरवाला को भी टैग किया था। जैकलीन के पोल डांस की शुरुआत तो

उनकी फिल्मों के डांस नंबर के जरिए शुरू हुई थी, मगर यामी ने उसे फिटनेस के लिए शुरू किया था। उनका कहना है कि मुझे चुस्ती-फुर्ती बरकरार रखने के लिए फिटनेस, डांस और पोल डांसिंग काफी पसंद है। मैं ऑलरेडी डांस क्लास अटेंड कर चुकी हूं और यह एक्स्ट्रा ऐक्टिविटी है, जो मैंने शुरू की है। अपनी बेहतरीन बॉडी के लिए मशहूर ऐक्ट्रेस ईशा गुप्ता भी पोल डांस के जरिए खुद को फिट रखती हैं। कुछ दिनों पहले इंस्टाग्राम पर ईशा गुप्ता ने अपनी तस्वीर शेयर की थी जिसमें वह पोल के जरिए अलग-अलग तरह की एक्सर्साइज करती नजर आ रहीं थीं। ईशा पोल डांस को अपने डेली रूटीन का हिस्सा मानती हैं। हाल ही में शक्ति पोल कैंप का आयोजन कर लोगों को पोल डांस के जरिए मानसिक तनाव से उबरने के तरीके बताने वाली कलयुग फेम अभिनेत्री स्माइली सूरी के लिए तो पोल डांस उनके जीवन और करियर का टर्निंग पॉइंट साबित हुआ। स्माइली कहती हैं, पोल डांस ने मुझे डिप्रेशन से उबरने में मदद की। काम न मिलने के कारण मैं बहुत तनाव में थी और मोटी होती जा रही थी। मुझे लगा कि डांस के जरिए मैं अपनी उदासी और डिप्रेशन को कम कर सकती हूं। मैंने शुरुआत एरियल डांस से की थी, मगर फिर मैं पोल डांस की ओर आकर्षित हुई और मेरी जिंदगी बदल गई। पोल आपको एकाग्र होना और बैलंस करना सिखाता है। इससे आप बहुत ही पॉजिटिव और ताकतवर महसूस करते हैं। छोटे पर्दे पर मे आइ कम इन मैडम की चर्चित अभिनेत्री नेहा पेंडसे टीवी की उन अभिनेत्रियों में से हैं, जिन्होंने पोल डांस को अपनी स्ट्रेंथ बनाया। नेहा से जब उनके पोल डांस फिटनेस के बारे में पूछा गया तो वे बोलीं, जैकलीन का पोल डांस लोगों के सामने सबसे पहली बार आया, मगर मैं एक अरसे से इसकी प्रैक्टिस करती आ रही हूं। मैंने इसे अपने फिटनेस मंत्र के रूप में तब अपनाया था, जब मैं अपनी बॉडी के सबसे हेल्दी फॉर्म में थी। हेवी बॉडी के साथ पोल डांस करना आसान नहीं होता, मगर मैंने यह चैलेंज लिया।

निजी स्कूलों की मनमानी के विरोध में उक्रांद ने प्रदर्शन के दौरान तोडे डीएम कार्यालय के गेट

संवाददाता

देहरादून। निजी स्कूलों पर मनमानी का आरोप लगाते हुए उत्तराखण्ड क्रांति दल के कार्यकर्ताओं ने जिलाधिकारी कार्यालय के गेट तोड अन्दर प्रवेश किया। जिसके बाद सिटी मजिस्ट्रेट को ज्ञापन सौंपा।

आज यहां उत्तराखण्ड क्रांति दल के कार्यकर्ता महानगर अध्यक्ष प्रवीण चंद रमोला के नेतृत्व में कार्यालय में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने जिलाधिकारी कार्यालय के लिए कूच किया। जिलाधिकारी कार्यालय में गेट बंद होने पर उक्रांद कार्यकर्ताओं ने डीएम कार्यालय के दोनों गेट तोड दिये जिसके बाद अन्दर प्रवेश किया। इस दौरान उनकी सिटी मजिस्ट्रेट के साथ भी तीखी नोंक झोंक हुई जिसके बाद उन्होंने सिटी मजिस्ट्रेट को ज्ञापन सौंपा

आज यहां उक्रांद महानगर अध्यक्ष प्रवीण चंद रमोला के नेतृत्व में निजी स्कूलों की मनमानी एवं अनावश्यक फीस वृद्धि, किताबों का बोझ आदि के विरोध में जिलाधिकारी के कार्यालय का घेराव किया गया जिलाधिकारी कार्यालय के दोनों गेटों को तोड़ते हुए कार्यकर्ता आगे बढ़े, जिस पर सिटी मजिस्ट्रेट के साथ काफी तीखी नोंक झोंक भी हुई। प्रवीण रमोला ने कहा कि शीघ्र ही नया शैक्षणिक सत्र प्रारम्भ होने जा रहा है। प्रत्येक वर्ष यह देखा जाता है कि जनपद के अनेक निजी विद्यालय अभिभावकों पर मनमाने ढंग से फीस वृद्धि का दबाव बनाते हैं। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों के लिए महंगी एवं अनावश्यक पुस्तकों, कॉपियों, यूनिफॉर्म तथा अन्य शैक्षणिक सामग्री की लंबी सूची जारी कर दी जाती है। उन्होंने कहा कि कई विद्यालय अभिभावकों को किसी एक निर्धारित दुकान या विक्रेता से ही किताबें, कॉपियां एवं यूनिफॉर्म खरीदने के लिए बाध्य करते हैं, जिससे इन वस्तुओं की कीमत सामान्य बाजार की तुलना में काफी अधिक हो जाती है। केंद्रीय महामंत्री किरन रावत ने कहा कि निजी स्कूलों द्वारा एडमिशन फीस, डेवलपमेंट फीस, एक्टिविटी फीस, स्मार्ट क्लास फीस आदि के नाम पर विभिन्न प्रकार के अतिरिक्त शुल्क भी लिए जाते हैं, जिनकी पारदर्शिता भी स्पष्ट नहीं होती। इन सभी कारणों से आम एवं मध्यम वर्गीय परिवारों पर अत्यधिक आर्थिक बोझ पड़ रहा है, जिससे अभिभावकों में व्यापक असंतोष व्याप्त है। शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण और संवेदनशील क्षेत्र में इस प्रकार की अनियंत्रित व्यावसायिक प्रवृत्ति समाज और भविष्य की पीढ़ी दोनों के हित में नहीं है। महानगर संगठन मंत्री कपिल कुमार ने कहा कि जनपद के सभी निजी विद्यालयों द्वारा की जा रही मनमानी फीस वृद्धि पर तत्काल रोक लगाई जाए तथा फीस संरचना की प्रशासनिक समीक्षा कर उसे विनियमित किया जाए। इसके साथ ही सभी विद्यालयों को निर्देशित किया जाए कि वे केवल मानक पाठ्यपुस्तकों को ही लागू करें, ताकि अभिभावकों को महंगी निजी प्रकाशकों की किताबें खरीदने के लिए बाध्य न किया जाए। किसी भी विद्यालय द्वारा अभिभावकों को किसी एक निर्धारित दुकान से किताबें, कॉपियां, यूनिफॉर्म अथवा अन्य शैक्षणिक सामग्री खरीदने के लिए बाध्य न किया जाए। एडमिशन फीस, डेवलपमेंट फीस, एक्टिविटी फीस, स्मार्ट क्लास फीस आदि के नाम पर लिए जाने वाले अनावश्यक एवं मनमाने शुल्कों की जांच कर उन पर प्रशासनिक नियंत्रण सुनिश्चित किया जाए। प्रदर्शन में रघुवीर सिंह राणा, अनिल भंडारी, राजीव नौटियाल, निश्चित मनराल, अनूप बिष्ट, भोला चमोली, गजेंद्र नेगी, प्रेम पडियार जितेंद्र ,गिरीश कोठारी, संतोष नौटियाल ,राम भट्ट, रीता देवी, सुमन नेगी, सचिन कुमार, शुभम सेमवाल, राजेश्वरी रावत, दीप्ति दूधपुरी, किशोर बहुगुणा, अनीता चंद सहित कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

लूटेरा ग्राहक बनकर आया, मेडिकल स्टोर संचालक की चेन लूटकर फरार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। शिवालिक नगर क्षेत्र में दिनदहाड़े लूट की वारदात से हड़कंप मच गया। ग्राहक बनकर आए बदमाश ने मेडिकल स्टोर संचालक के गले से सोने की चेन झपट ली और अपने साथी के साथ बाइक पर फरार हो गया।

घटना रानीपुर कोतवाली क्षेत्र की पॉश कॉलोनी शिवालिक नगर के एस क्लस्टर स्थित शील फार्मेसी की है। जानकारी के अनुसार दो युवक बाइक पर सवार होकर दुकान पर पहुंचे। इनमें से एक युवक हेलमेट पहनकर अंदर गया और ग्राहक बनकर दवाइयां लेने का बहाना करने लगा। जैसे ही दुकानदार सामान निकालने के लिए मुड़ा, आरोपी ने अचानक उस पर झपट्टा मार दिया और गले से सोने की चेन छीन ली। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी तुरंत बाहर निकला और अपने साथी के साथ बाइक पर बैठकर मौके से फरार हो गया। दिनदहाड़े हुई इस लूट की घटना से इलाके में दहशत का माहौल है। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी है। पीड़ित दुकानदार की तहरीर के आधार पर रानीपुर कोतवाली में अज्ञात बदमाशों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लुटेरों की तलाश शुरू कर दी गयी है।

लाखों की स्मैक सहित एक दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी में नशा तस्करी कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से लाखों रूपये की स्मैक बरामद हुई है।

जानकारी के अनुसार बीती रात कोतवाली ज्वालापुर पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को रेगुलेटर पुल के समीम नहर पटरी ज्वालापुर के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान उसके पास से 12.26 ग्राम स्मैक बरामद हुई। पूछताछ में उसने अपना नाम हारुन पुत्र फैज आलम निवासी पिरान कलियर थाना कलियर हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।

7 माह से फरार आप विधायक गिरफ्तार

दुष्कर्म-धोखाधड़ी और धमकी का है आरोप

चंडीगढ़। आप पार्टी के सनौर विधायक हरमीत सिंह पठानमाजरा को पटियाला पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। रेप और धोखाधड़ी के आरोपी विधायक पिछले सात माह से फरार चल रहे थे।

आम आदमी पार्टीके विधायक हरमीत सिंह के खिलाफ रेप, धोखाधड़ी और आपराधिक धमकी के आरोप में मुकदमें दर्ज है। मामले में वह 2 सितंबर से फरार थे। हरमीत सिंह को अदालत द्वारा पहले ही भगोड़ा घोषित कर लुकआउट नोटिस जारी किया जा चुका था। विदित हो कि बीते सितंबर 2025 में सिविल लाइंस थाने में एक महिला ने विधायक हरमीत पठानमाजरा के खिलाफ रेप, धोखाधड़ी और धमकी के आरोप में मुकदमा दर्ज करवाया था। महिला जीरकपुर की रहने वाली है और उसने कहा था कि विधायक ने खुद को तलाकशुदा बताया था और उससे संबंध बनाए थे। इसके बाद साल 2021 में उससे शादी की थी, जबकि वह पहले से शादीशुदा थे। महिला ने यह दावा भी किया था कि विधायक ने उन्हें अश्लील सामग्री भेजी, धमकियां दीं औ उसका शोषण किया।

इस शिकायत के बाद से ही विधायक फरार बताए जा रहे थे. हालांकि फरारी के दौरान विधायक ने एक वीडियो जारी कर कहा था कि वह फरार नहीं हुए हैं बल्कि फर्जी मुठभेड़ से बचने के लिए भागे हैं। विधायक ने दावा किया था कि पुलिस ने उनकी कार पर फायरिंग की थी। हालांकि, अब विधायक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

वाहन की टक्कर से युवक की मौत, चालक फरार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। किच्छा-रुद्रपुर रोड पर हुए सड़क हादसे में लालकुआं निवासी युवक की मौत हो गई। तेज रफ्तार वाहन ने युवक को कुचल दिया और चालक मौके से फरार हो गया। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार लालकुआं के वार्ड नंबर 5 (सुभाष नगर) निवासी रिजवान खान किसी काम से किच्छा क्षेत्र में गया हुआ था। इसी दौरान किच्छा-रुद्रपुर मुख्य मार्ग पर एक अज्ञात वाहन ने उसे जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि युवक ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। घटना की सूचना मिलते ही किच्छा कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त की प्रक्रिया शुरू की। तलाशी के दौरान मिले दस्तावेजों के आधार पर मृतक की पहचान रिजवान खान के रूप में हुई। इसके बाद पुलिस ने परिजनों को सूचना दी, जिससे परिवार में मातम पसर गया।

पुलिस ने पंचनामा भरकर शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। वहीं, हादसे के बाद फरार अज्ञात वाहन चालक की तलाश शुरू कर दी गई है। पुलिस हाईवे पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है, ताकि आरोपी वाहन की पहचान की जा सके।

कांग्रेस मुख्यालय को खाली करने का नोटिस जारी!

नई दिल्ली। कांग्रेस पार्टी को एक नोटिस जारी हुआ है, जिसमें उन्हें 28 मार्च तक 24 अकबर रोड स्थित अपना दफ्तर खाली करने का निर्देश दिया गया है।

कांग्रेस पार्टी के सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार एस्टेट विभाग ने यह नोटिस भेजा है। अकबर रोड स्थित यह बंगला 48 सालों तक कांग्रेस पार्टी का मुख्यालय रहा है। हालांकि, पिछले साल कांग्रेस द्वारा कोटला मार्ग पर अपना नया दफ्तर 'इंदिरा भवन' खोले जाने के बाद भी, अकबर रोड परिसर को अभी तक खाली नहीं किया गया है और पार्टी की गतिविधियां अभी भी वहीं चल रही हैं। हालांकि मामले में कांग्रेस सांसद प्रमोद तिवारी कहते हैं कि नोटिस हम तक पहुंचने दीजिए। हम आपस में चर्चा करने के बाद ही इस पर कोई कदम उठाएंगे। वहीं कांग्रेस सांसद इमरान मसूद का कहना है कि सरकार को लगता है कि हम पर दबाव बनाकर वह कांग्रेस को चुप करा सकती है। उन्हें हमें डराने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

रिश्वत लेती महिला सुपरवाइजर गिरफ्तार

हरिद्वार। भ्रष्टाचार के खिलाफ चल रही कार्रवाई के बीच विजिलेंस टीम ने बाल विकास विभाग में चल रही रिश्वतखोरी पर बड़ा प्रहार करते हुए रुड़की में एक महिला सुपरवाइजर को प्रमोशन के नाम पर रिश्वत लेते हुए रंगेहाथ गिरफ्तार कर लिया। इस कार्रवाई के बाद विभाग में हड़कंप मच गया है।

जानकारी के अनुसार थाना सतर्कता सेक्टर देहरादून में पंजीकृत मुकदमा संख्या 6/2026 के तहत आज ट्रैप कार्रवाई की गई। इस दौरान राखी सैनी, सुपरवाइजर, कार्यालय बाल विकास अधिकारी रुड़की ग्रामीण द्वितीय को 50 हजार रुपये की रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों पकड़ लिया गया है। आरोप है कि सुपरवाइजर द्वारा एक कर्मचारी से प्रमोशन कराने के नाम पर धनराशि की मांग की जा रही थी। शिकायत मिलने के बाद सतर्कता विभाग की टीम ने जाल बिछाया और आरोपी को रिश्वत लेते समय रंगेहाथ गिरफ्तार कर लिया गया है।

सूत्रों का कहना है कि इस मामले में विकास भवन रोशनाबाद स्थित डीपीओ कार्यालय के एक अधिकारी का नाम भी सामने आया है। सतर्कता टीम पूरे प्रकरण की गहनता से जांच कर रही है और अन्य संभावित संलिप्त लोगों की भूमिका भी खंगाली जा रही है। सतर्कता विभाग की इस कार्रवाई को भ्रष्टाचार के खिलाफ बड़ी सफलता माना जा रहा है। वहीं विभागीय तंत्र में इस घटना के बाद खलबली मच गई है।

2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर बढ़ी सियासी सरगर्मी, तैयारियों में जुटी बीजेपी-कांग्रेस

उत्तराखंड में बढ़ने लगी 'सियासी तपिश'

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में 2027 में होने वाले विधानसभा चुनाव को लेकर सियासी तपिश बढ़ने लगी है। प्रदेश की प्रमुख राजनीतिक पार्टियां अभी से मैदान में सक्रिय नजर आ रही हैं। इसके साथ ही क्षेत्रिय दल और अन्य संगठन चुनाव मोड में आ गए है। इस बार भी मुख्य मुकाबला सत्तारूढ़ भाजपा और विपक्षी कांग्रेस के बीच होने की संभावना है। इसके साथ ही क्षेत्रिय दल यूकेडी दोनों की 'राह' में बाधा बन सकती है।

सूबे में 2027 के विधानसभा चुनाव होने हैं। इससे उत्तराखंड में 'सियासी तपिश' बढ़ने लगी है। एक ओर जहां भाजपा चुनावी मोड में आ गई है वही दूसरी ओर कांग्रेस भी अपनी तैयारियों को अंतिम रूप दे रही है। क्षेत्रिय दल और अन्य संगठन भी सक्रिय हो गए है। इसके चलते प्रदेश में चुनावी माहोल अभी से तैयार होने लगा है। चुनाव को लेकर कांग्रेस ने अपनी सक्रियता बढ़ा दी है और विभिन्न मुद्दों को लेकर सरकार को घेरने की रणनीति पर काम कर रही है। हालांकि, पार्टी के भीतर नेताओं के बीच आपसी खींचतान और गुटबाजी को लेकर चर्चाएं भी सामने आ रही हैं। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यदि कांग्रेस आंतरिक

♦राजनीतिक पार्टियां दिख रही हैं मैदान में सक्रिय
♦क्षेत्रिय दल और अन्य संगठन चुनाव मोड में आये
♦यूकेडी भाजपा-कांग्रेस की 'राह' में बनेगा बाधा

मतभेदों को समय रहते सुलझा नहीं पाती, तो इसका असर चुनावी प्रदर्शन पर पड़ सकता है। पार्टी अपने संभावित गठबंधन सहयोगियों के साथ भी रणनीति बनाने में जुटी हुई है, ताकि भाजपा को कड़ी टक्कर दी जा सके। दूसरी ओर, भाजपा संगठनात्मक स्तर पर तेजी से तैयारी कर रही है। पार्टी ने अपने विभिन्न संगठनात्मक प्रकोष्ठों और समितियों का गठन कर लिया है और जल्द ही वरिष्ठ कार्यकर्ताओं को नई जिम्मेदारियां सौंपी हैं। भाजपा लगातार बूथ स्तर तक बैठकों का आयोजन कर कार्यकर्ताओं को सक्रिय कर रही है।

प्रदेश में अन्य छोटे और क्षेत्रीय दल भी अपनी-अपनी रणनीति बनाने में जुटे हैं, हालांकि मुख्य राजनीतिक मुकाबला भाजपा और कांग्रेस के बीच ही केंद्रित होता दिख रहा है। आने वाले समय में संगठनात्मक मजबूती, नेतृत्व की एकजुटता और जमीनी मुद्दों पर पकड़ ही यह तय करेगी कि 2027 में उत्तराखंड की सत्ता किसके हाथ में जाएगी।

राजनीतिक विश्लेषकों की माने तो इस बार प्रदेश में चुनाव आसान नहीं होने वाला है। एक ओर जहां लंबे समय से कांग्रेस आक्रामक है वही दूसरी ओर क्षेत्रिय दल यूकेडी की सक्रियता प्रदेश की राजनीति में नया मोड ला सकती है। आने वाले चुनाव में जहां भाजपा-कांग्रेस की तैयारियां शुरू हो गई है। दूसरी ओर यूकेडी भी पिछले लंबे समय से दोनों दलों को घेरने के साथ-साथ प्रदेश की 70 सीटों पर चुनाव लड़ने की घोषणा कर चुकी है। इससे आने वाला चुनाव दिलचस्प होने की संभावना है।

गौकशी व पशु क्रूरता करने वालों पर अब तक का सबसे बड़ा प्रहार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गौवंश संरक्षण अधिनियम एवं पशु क्रूरता निवारण अधिनियम का बार-बार उल्लंघन करने वाले आरोपियों के खिलाफ पुलिस अब कड़ी कार्रवाई करने जा रही है। पुलिस ने गौकशी व पशु क्रूरता करने वाले 57 गैंग के 162 आरोपियों को चिन्हित करते हुए उनके खिलाफ गैगस्टर एक्ट के तहत कार्रवाई शुरू कर दी है। एसएसपी द्वारा प्रभारी गौवंश संरक्षण स्क्वायड से जनपद में गौवंश तस्करी, गौकशी व पशु क्रूरता से जुड़े व्यक्तियों का पूरा डाटा तलब किया गया है। जनपद की 11

♦चिन्हित 57 गैंग के 162 आरोपियों पर गैंगस्टर एक्ट में होगी कार्रवाई ♦67 के खिलाफ पुलिस करेगी गुंडा एक्ट की कार्रवाई, जब्त होगी संपत्ति

कोतवाली/थानों में 57 गैंग के 162 आरोपियों को चिन्हित किया गया है, जिनके खिलाफ गैंगस्टर एक्ट के अंतर्गत प्रभावी कार्रवाई की जाएगी। इसके अतिरिक्त 67 आरोपियो के खिलाफ गुंडा एक्ट की कार्रवाई किए जाने की प्रक्रिया भी शुरू कर दी गई है। गुंडा एक्ट के अंतर्गत इन आरोपियों को जिला बदर करने की कार्रवाई हेतु पुलिस द्वारा पूरी तैयारी की जा रही है। लगातार गौकशी अथवा पशु क्रूरता में संलिप्त पाए जाने वाले व्यक्तियों को भारी धनराशि से पाबंद किया जाएगा। यदि कोई आरोपी मुचलका तोड़ता है तो उसकी पाबंद धनराशि जब्त की जाएगी। पुलिस द्वारा स्पष्ट किया गया है कि गौकशी या पशु क्रूरता जैसे अपराधों में संलिप्त किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा और ऐसे तत्वों के विरुद्ध सख्त से सख्त वैधानिक कार्रवाई लगातार जारी रहेगी।

किराये पर कार लेकर फरार

देहरादून(संवाददाता)। किराये पर कार लेकर फरार होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार पोस्ट ऑफिस रोड क्लेमनटाउन निवासी शाह आलम ने क्लेमनटाउन थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका वाहन किराये पर देने का कारोबार है। उसने बताया कि 21 फरवरी को विष्णु नामक व्यक्ति उसके यहां से कार किराये पर लेकर गया था लेकिन उसके बाद वापस नहीं आया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्कूटी की टक्कर से युवक की मौत

देहरादून(संवाददाता)। स्कूटी की टक्कर से पैदल चल रहे युवक की मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार सहारनपुर निवासी अशोक ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा आशीष यहां हरबंटपुर रोड पर बलालिया पीर बाडवाला के बीच पैदल जा रहा था तभी तेज गति से आ रहे स्कूटी सवार ने उसको टक्कर मार दी जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया। स्थानीय लोगों ने उसको अस्पताल में भर्ती कराया जहां पर चिकित्सकों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

स्मैक के साथ महिला सहित दो गिरफ्तार

देहरादून(संवाददाता)। पुलिस ने स्मैक के साथ महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने ब्रहमपुरी नगर निगम कालोनी के आगे एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 7.20 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम निर्मला पत्नी ओब्रेक निवासी ब्रहमपुरी बताया। इसके साथ ही पटेलनगर पुलिस ने आर्मी ग्राउण्ड के पास से एक व्यक्ति को 6.75 ग्राम स्मैक के साथ गिरफ्तार किया। जिसने अपना नाम साकिब पुत्र मौहम्मद आरिफ निवासी बडी मस्जिद मेहूंवाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

शराब के साथ दो महिलाओं सहित सात गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो महिलाओं सहित सात लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली पुलिस ने मद्रासी कालोनी के पास एक महिला को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडी हुई। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 65 पव्वे शराब के बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम पूनम थापा पत्नी मनबहादुर थापा निवासी रीठा मंडी लक्खीबाग बताया। वहीं रायपुर थाना पुलिस ने अस्तल कट के पास से एक को 67 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। पूछताछ में उसने अपना नाम गौतम शेरा पुत्र जोगिन्दर सिंह निवासी भरतू चौक बालावाला बताया। इसके साथ ही डोईवाला पुलिस ने हंसुवाला पुलिया के पास से कुडकावाला निवासी सतेन्द्र को 52 पव्वे शराब, गोविन्द नगर झुगी झोपडी से ललित कश्यप को 30 पव्वे बंगाली बस्ती मायाकुण्ड से माया पत्नी भोला विश्वास को 44 पव्वे शराब, रूसा फार्म से पन्ना लाल को 50 पव्वे शराब, व शिवाजी नगर ऋषिकेश निवासी मुकेश कुमार को 30 पव्वे शराब के साथ गिरफ्तार किया। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मांगों को लेकर पीआरडी जवानों ने किया मुख्यमत्री आवास कूच

संवाददाता

देहरादून। अपनी दो सूत्री मांगों को लेकर पीआरडी जवानों ने मुख्यमंत्री आवास कूच किया। जिसके बाद उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया।

आज यहां प्रांतीय रक्षक दल हित संगठन के बैनर तले पीआरडी जवान परेड ग्राउंड में एकत्रित हुए। जहां से उन्होंने मुख्यमंत्री आवास कूच किया। परेड ग्राउंड से वह कनक चौक, राजपुर रोड, दिलाराम चौक से जैसे ही हाथीबडकला चौकी पर पहुंचे तो पुलिस ने उनको वहीं बैरकेडिंग लगाकर रोक दिया। जिसके बाद वह वहीं धरने पर बैठ गये। जिसके बाद उन्होंने जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में उन्होंने कहा कि जवानों को वर्ष में

365 दिनों का रोजगार नहीं मिल रहा है तथा जवानों की समस्या आज इस कदर है कि परिवार का पालन पोषण करने में सक्षम नहीं है। पीआरडी के जवान आपातकालीन परिस्थतियों जैसे सुरक्षा कर्मी, पुलिस थाना चौकी, ट्रेफिक, कोविड, चारधाम यात्रा, कुंभ मेला डयूटी, चुनाव डयूटी, कार्यालयों में, अनुसेवक, कम्प्यूटर ऑपरेटर, वाहन चालक आदि विभिन्न विभागों निगम में कार्यरत है। उन्होंने कहा कि होमगार्ड के तर्ज पर मूल वेतन के साथ डीए लागू किया जाये। वर्षभर में 365 दिन का नियमित रोजगार दिया जाये।

जनगणना 2027 के सफल संचालन को लेकर दिया प्रशिक्षण

रुद्रप्रयाग। जनगणना 2027 के सफल एवं प्रभावी संचालन के लिए जनपद रुद्रप्रयाग में जिला स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आज तहसील रुद्रप्रयाग में समापन होगा। प्रशिक्षण कार्यक्रम में मास्टर ट्रेनर एवं मुख्य कृषि अधिकारी लोकेन्द्र बिष्ट तथा जनगणना निदेशालय देहरादून के नितीश रावत द्वारा 16 फील्ड ट्रेनरों को जनगणना से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं पर विस्तृत जानकारी दी जा रही है। प्रशिक्षण के दौरान जनगणना की प्रक्रिया, डेटा संकलन, प्रपत्रों का सही उपयोग, डिजिटल माध्यमों का प्रयोग, भवन गणना एवं व्यक्ति गणना के विभिन्न चरणों को विस्तारपूर्वक समझाया जा रहा है, ताकि कार्य की सटीकता और गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके।

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।

प्रधानसंपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचारसंपादक
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।