शुक्रवार
07 जनवरी 2022

पृष्ठ 4
स्वास्थ्य के लिए मुसीबत बन सकता है अंगूर का अधिक सेवन

पृष्ठ 5
सामंथा अक्किनेनी जल्द वरुण धवन के साथ बड़े प्रोजेक्ट् में आ सकती है नज़र

● देहरादून
● वर्ष 28
● अंक 323
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

हम खुद के लिए ही नही बल्कि पूरे विश्व की शांति, विकास और कल्याण में विश्वास रखते है।
– लाल बहादुर शास्त्री

दूनवैलीमेल

29 वां वर्ष email: doonvalley_news@yahoo.com आर.एन.आई.- 59626/94 Website: dunvalleymail.com
सांध्य दैनिक
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

वात्सल्य योजना के तहत 3067 लाभार्थियों को दिए 92 लाख: धामी

❑सीएम ने आंगनबाड़ी कार्मिकों को लगभग 24 करोड़ के मानदेय एवं 6.74 करोड़ के प्रोत्साहन राशि का डीबीटी किया

नगर संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शुक्रवार को मुख्यमंत्री आवास से महिला सशक्तीकरण एवं बाल विकास विभाग के अंतर्गत प्रत्येक ग्राम स्तर पर कार्यरत आंगनबाड़ी कार्मिकों को प्रोत्साहन एवं मानदेय धनराशि का एकसाथ ऑनलाइन डीबीटी हस्तान्तरण किया। कार्यक्रम में महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्या ने वर्चुअल प्रतिभाग किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने 33717 कार्मिकों को माह दिसम्बर हेतु देय लगभग 24 करोड़ रुपये मानदेय का भुगतान डीबीटी के माध्यम से किया। जिसमें 14495 आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को 9300 प्रति कार्मिक की दर से लगभग 13.48 करोड़ एवं 14265 आंगनबाड़ी सहायिकाओं को 5250 प्रति कार्मिक की दर से लगभग 7.5 करोड़ तथा 4957 मिनी कार्यकत्रियों को 6250 प्रति कार्मिक की दर से लगभग 3 करोड़ रुपये का भुगतान किया गया।

आंगनबाड़ी कार्मिक संगठनों की लंबे समय से चली आ रही मांग को पूरा करते हुए प्रदेश सरकार द्वारा आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों, मिनी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं के मानदेय में क्रमश: 1800, 1500 एवं 1500 की वृद्धि की गई है। जिसके पश्चात उत्तराखंड देश में आंगनबाड़ी कार्मिकों को सर्वाधिक मानदेय देने वाला तीसरा राज्य हो गया है। कोरोना काल में आंगनबाड़ी कर्मियों द्वारा समर्पित भाव से किये गए कर्तव्य पालन के लिए प्रोत्साहन स्वरूप मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणा के क्रियान्वयन हेतु समस्त 33717 आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों, मिनी कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को 2000 रूपये प्रति कार्मिक की दर से कुल 6.74 करोड़ का ऑनलाइन डीबीटी हस्तांतरण भी किया गया।

मुख्यमंत्री घोषणा के क्रम में फ्रंट लाइन वर्कर के रूप में आंगनबाड़ी कर्मियों

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

क्या नाइट कर्फ्यू से रोका जा सकेगा कोरोना को?

❑मुख्यमंत्री का दावा, जनता की सुरक्षा से नहीं करेंगे समझौता

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में कोरोना संक्रमण के मामलों में दिन दूनी और रात चौगुनी वृद्धि हो रही है जबकि इसे रोकने के दावे और उपायों को धरातल पर नहीं देखा जा रहा है। नाइट कर्फ्यू जिसका कोई औचित्य नहीं है और मास्क तथा सोशल डिस्टेंसिंग जो महज औपचारिकताएं भर के लिए है, के बीच आम आदमी की जान मुसीबत में है। नेताओं को चुनावी रैलियों से फुर्सत नहीं है जबकि आम आदमी की लापरवाहियों की कोई सीमा नहीं है तो क्या कोरोना को रोका जा सकता है?

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से जब चुनावी रैलियों पर रोक के बारे में पूछा जाता है तो उनका कहना होता है कि जनता की सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं करेंगे। लेकिन विजय संकल्प यात्रा और जनसभा तथा रैलियों का सिलसिला लगातार जारी है। वहीं बाजारों में उमड़ती भीड़ और कोरोना गाइड लाइनों की उड़ाई जा रही धज्जियों से आप सभी अवगत हैं। पलटन बाजार में इस भीड़ को देखकर आपको यह अंदाजा हो सकता है कि यहां कोरोना गाइडलाइनों का कितना पालन हो रहा है?

यह हाल तब है जब बीते 24 घंटों में राज्य में आए 630 नए मामलों में

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

सुरक्षाबलों ने तीन आतंकियों को मुठभेड़ में मार गिराया

जम्मू । बडगाम में सुरक्षाबलों ने आज तीन आतंकियों को मुठभेड़ में मार गिराया। अधिकारियों ने बताया कि जवानों ने जालूवा (बडगाम) में छिपे तीनों आतंकवादियों को मार गिराया है। हालांकि उन्हें ढेर करने से पहले सुरक्षाबलों ने रात से लेकर सुबह तक उन्हें कई बार आत्मसमर्पण करने का मौका दिया। इसके लिए गांव के बुजुर्गों व मौलवियों की मदद भी ली गई परंतु जब उन्होंने हथियार डालने से इंकार कर दिया था तो सुरक्षाबलों ने एक के बाद एक तीनों को मार गिराया। कश्मीर में इस साल की यह पांचवीं मुठभेड़ थी। कुल ११ आतंकी पिछले सात दिनों में मारे गए हैं। इनमें ४ पाकिस्तानी भी थे। सूत्रों के अनुसार, दरअसल पहाड़ों पर बर्फबारी के बाद आतंकियों ने मैदानों का रूख किया तो सुरक्षाबलों को उन्हें ढेर करने का अवसर मिल गया। आईजीपी कश्मीर विजय कुमार ने मुठभेड़ में तीन आतंकियों को मार गिराने की पुष्टि की है। उन्होंने कहा कि इनमें एक आतंकी श्रीनगर का रहने वाला वसीम भी शामिल था। मारे गए आतंकवादियों में से सिर्फ एक की ही पहचान हो पाई है। सुरक्षाबलों ने तीनों आतंकियों के शवों व मुठभेड़ स्थल से बरामद हथियारों को अपने कब्जे में ले लिया है। आसपास के इलाके में सर्च आप्रेशन चलाने के बाद जब सुरक्षाबलों ने इस बात की पुष्टि कर ली कि वहां अब ओर कोई आतंकी मौजूद नहीं है तो उन्होंने अभियान को समाप्त करने की घोषणा की।

भारत में पिछले 24 घंटों में कोरोना वायरस के 1 लाख 17 हजार मामले आए, 302 कोरोना मरीजों की मौत

नई दिल्ली। भारत में कोरोना संक्रमण तेजी से बढ़ रहा है। देश में करीब एक महीने पहले हर रोज नए केस की संख्या २० हजार से कम हो गई थी जो अब बढ़कर एक लाख के पार हो गई है। भारत में कोरोना वायरस के दैनिक आंकड़ों में पिछले ३ से ४ दिनों में ५० से ५५ फीसदी की बढ़ोतरी देखी गई है। स्वास्थ्य मंत्रालय के ०७ जनवरी को जारी किए गए आंकड़ों के मुताबिक भारत में पिछले २४ घंटों में कोरोना वायरस के १ लाख १७ हजार नए मामले सामने आए हैं। वहीं इस दौरान ३०२ कोरोना मरीजों की मौत हुई है। जिसके बाद देश में कोरोना एक्टिव केसों की संख्या ३ लाख ७१ हजार हो गई है। इससे एक दिन

६० नए संक्रमण के मामले सामने आए थे। यानी आज २७ हजार ज्यादा नए केस मिले हैं।

जनवरी के आखिरी हफ्ते और फरवरी में हर रोज कोरोना के १० लाख मामले सामने आ सकते हैं। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस और (आईआईएससी) और इंडियन स्टैटिस्टिकल इंस्टीट्यूट (आईएसआई) ने अपनी एक स्टडी की बुनियाद पर ये अनुमान जाहिर किया है।

वही दूसरी ओर डब्ल्यूएचओ प्रमुख टेड्रोस एधेनॉम गेब्रियेसस ने लोगों को आगाह करते हुए कहा कि ओमीक्रॉन के कारण लोग अस्पतालों में भर्ती हो रहे हैं और यह लोगों की जान ले रहा है।उन्होंने कहा, मामलों की सुनामी इतनी बड़ी और इतनी तेज़ है कि दुनियाभर में हेल्थ सिस्टम पर दबाव पड़ा है। बकौल गेब्रियेसस, डेल्टा के मुकाबले ओमीक्रॉन कम गंभीर लगता है लेकिन इसे हल्का नहीं मानना चाहिए।

डब्ल्यूएचओ ने बताया कि पिछले हफ्ते दुनिया भर में सीओवीआईडी –१६ के रिकॉर्ड ६.५ मिलियन मामलों की पुष्टि हुई।

दून वैली मेल

संपादकीय

दिनोंदिन बढ़ता कोरोना का कहर

सर्दी के मौसम के साथ ही कोरोना का कहर तेज होता जा रहा है। रोजाना पांच-छह सौ के बीच संक्रमितों के आंकड़े सामने आ रहे हैं तो वहीं कोरोना संक्रमण से बीते रोज तीन मौतें भी हो चुकी हैं। उत्तराखण्ड में अब तक संक्रमितों की संख्या 1425 तक पहुंच गई है। जो एक चितांजनक हालात को दर्शा रहे है। कुछ दिनों की शांति के बाद सरकारी कार्यालयों में भी फिर से कोरोना का खौफ दिखाई देने लगा है। कोविड जांच के चलते अब लोग छोटे-मोटे जुकाम और बुखार को छुपा रहे हैं या फिर हल्के में ले रहे हैं। हालांकि राज्य में संक्रमितों कें ठीक होने वालों की संख्या भी लगभग ठीक ही कही जा सकती है। बाजारों के खुलने व चुनावी मौसम में लोगों की लापरवाही ने संक्रमण को बढ़ा दिया है। यदि लोग सतर्क रहें और कोविड गाइडलाइन का पूर्ण रूप से पालन करें तो संक्रमण को काफी हद तक काबू में किया जा सकता है। एक व्यक्ति के कारण कई लोग संक्रमित हो जाते हैं और जब तक एक का पता चलता है तब तक उनसे कई लोग मिल चुके होते हैं और संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। इन दिनों बाजार में भी जबरदस्त भीड़ उमड़ रही है। साथ ही चुनावी बेला में नेता जनसभाओं में जुट रहे है यह कोरोना को बढ़ाने में सहायक बन रहा है। हालांकि कोरोना की चेन को तोड़ने के लिए दून में रात्रि कर्फ्यू लगाया जा चुका है, लेकिन कोरोना की रफ्तार नहीं थम रही है। जिन क्षेत्रों में कोरोना संक्रमित मिल रहे हैं उन क्षेत्रों को कंटेजनमेंट जोन बना कर वहां सख्ती तो की जा रही है लेकिन अन्य क्षेत्रों में तो लापरवाही ही सामने आ रही है। पुलिस और प्रशासन की तमाम सख्ती के बाद भी लोग इतने लापरवाह हो चुके हैं कि वे कोरोना के बढ़ते कहर को समझने के लिए तैयार ही नहीं हैं कि यह संक्रमण उन लोगों को भी चपेट में ले सकता है। यदि लोग स्वयं ही सतर्क और जागरूक रहेंगे तो कोरोना संक्रमण को रोकने में मदद मिल सकती है और लोगों की जिंदगियां भी बचाई जा सकती है। इसके लिए पुलिस प्रशासन के भरोसे रहने की बजाय लोगों को स्वयं ही ध्यान देना होगा।

मत-वाली हंसी से मदमस्त हंसी तक

भूपेन्द्र भारतीय

चौराहों पर आदमकद विज्ञापनों में वे जब हंसते हैं तो जनता-जनार्दन असमंजस में पड़ जाती है! शुरुआत में कोई नहीं समझ पाता कि उनकी इस मुस्कान का राज़ क्या है? पर वे आत्मविश्वास से लबरेज़ रहते हैंवे ऐसे ही सब पर हंसते हैं। कभी मंच से, कभी मोटरकारों में से, सफेदझक कुर्ते से निकलती हंसी, तो कभी लोकतंत्र के सभागारों में बैठे-बैठे मुस्कुराते हैं! दो राष्ट्र अध्यक्षों की वार्ताओं में यह हंसी विश्वबंधुत्व का मार्ग प्रशस्त करती है! तो कभी सौ करोड़ की वसूली के बाद भी वे ऐसे ही मंद-मंद मुस्काते हैं। लोकतंत्र पर खतरा आने के समय यह गठबंधन के रूप में मंच से अपनी कोमल मुस्कान बिखेरते हैं। कोरोना-ओरोना जैसी महामारी भी इस हंसी से घबराती है! कोरोना के नये वेरिएंट इससे घबराकर क्वारंटाइन हो जाते हैं। शायद किसी बुद्धिजीवी ने सही ही फरमाया कि इस मदमस्त हंसी के पीछे 'मत-वाली हंसी' का भारी-भरकम योगदान है। आखिर मतवाली हंसी के लक्षण कैसे होते हैं? एक दिन मतवाली हंसी हंसने वाले से ही पूछ लिया। मेरे क्षेत्र के ही हैं या फिर उनके अनुसार मैं उनके चुनाव क्षेत्र का ही मतदाता हूं! इसलिए उन्होंने बताया कि 'चुनाव में मतदाता से मत प्राप्त करके जो उस पर व लोकतंत्र पर पांच वर्षों तक हंसते रहे, उसे 'मत-वाला' कहते हैं और उसकी हंसी को 'मत-वाली' हंसी कहते हैं!' आगे वे कहते हैं, हमारी इस हंसी से लोकतंत्र के तीनों स्तंभ स्वस्थ रहते हैं। कोई महामारी इन्हें टस से मस नहीं कर सकती है। यह जब भी किसी मंच या चुनावी रैली से जनता में प्रसारित की जाती है तो यह 'हमारे विकास सूचकांक को बताती है।' वहीं विपक्ष के गिरते ग्राफ को इंगित करती है। समाचार पत्रों में लाखों रुपए देकर इस हंसी को छपाना पड़ता है। शिष्टाचार के तौर पर बाजार जिसे विज्ञापन कहता है, उससे हमारे देश की विश्व में 'हेप्पीनेस रैंक' बढ़ती है। जनता इसे विकास का पैमाना मानती है। और इसी आधार पर हमें चुनावों में भारी मात्रा में मत मिलते हैं, जिससे मत-वाली हंसी में दिनोदिन वृद्धि होती रहती है और परिणाम में नागरिकों की हंसी माननीयों के खाते में आ जाती है। निस्संदेह, आज यदि महान चित्रकार राजा रवि भी जीवित होते तो इस हंसी का हुबहू चित्र नहीं बना पाते! यह जब भी सफेदझक परिधानों से व बड़ी-बड़ी लग्जरी गाड़ियों से झांकती है, तो सीधे जनता के हृदय पर अंकित होती है, जिससे मतदाता मतदान के दिन दिनभर पंक्तियों में लोकतंत्र के तीनों खंबों के सहारे खड़े रहते हैं। इस हंसी को संरक्षित करने के लिए बड़े-बड़े बंगले बनाये जाते हैं। आचार-संहिता का बंदोबस्त किया जाता है। बड़े-बड़े भत्ते, वेतन, मान व मानदेय दिये जाते है! तो कभी सांसदों के शिष्टमंडल के सदस्य के तौर पर विदेशों में जाकर भी इस हंसी के माध्यम से शिष्टता को बिखेरा जाता है। कभी-कभी तो इस 'मत-वाली हंसी' को राष्ट्रीय धरोहर के रूप में संरक्षण के लिए चौराहों-चबूतरों पर मूर्तियां स्थापित करके नागरिकों के अधिकारों व लोकतंत्र तक की बलि तक दी जाती है।

श्रमिकों को दिलाएंगे योजना का लाभः मनीष

संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय पंचायत परिषद के संयोजक वह पूर्व राज्य मंत्री मनीष कुमार ने आज डोईवाला विधानसभा के अंतर्गत न्यामा वाला, बाजा वाला और तेलीवाला क्षेत्रों में श्रमिक कार्ड का कैंप लगवाया गया। जिसमें सैकड़ों की संख्या में क्षेत्रवासियों ने अपना कार्ड बनवाया और इस योजना के अंतर्गत अपने आप को पंजीकृत करवाया।

इस अवसर पर बोलते हुए पूर्व राज्य मंत्री मनीष कुमार ने कहा कि डोईवाला विधानसभा का अधिकतर क्षेत्र ग्रामीण क्षेत्रों में बसता है और कई बार देखने में आया है कि यह जो योजनाएं इन लोगों के लिए चलाई जा रही होती हैं उनका इनको लाभ नहीं मिल पाता है। कहा कि यहां के स्थानीय लोग जानकारी के अभाव में योजनाओं के लाभ से वंचित रह जाते हैं इसीलिए हम लोग ग्रामीण क्षेत्रों में विभिन्न स्थानों पर जा जाकर इस प्रकार के निशुल्क कैंप लगा रहे हैं। ताकि क्षेत्रवासियों को इन योजनाओं का लाभ मिल सके। कहा कि भविष्य में भी इस प्रकार के कैंप का आयोजन किया जाएगा डोईवाला विधानसभा के विभिन्न क्षेत्रों में हमारा लक्ष्य और उद्देश्य स्पष्ट है गरीब और मजदूर तथा समाज के विभिन्न वर्गो की सेवा करना। कार्यक्रम में मुख्य रूप से अंजलि जन कल्याण एवं सामाजिक संस्था की अध्यक्ष अंजू कुमार भंडारी जिला उपाध्यक्ष पंकज नेगी, पूर्व नगर अध्यक्ष सुनील सैनी, चंद्र मोहन कोठियाल, महामंत्री गोतम कुमार, कार्यकारी ब्लॉक अध्यक्ष शिवम सती सहित कई लोग उपस्थित रहे।

राज्य अनुश्रवण समिति के सदस्य ने दिया पद से इस्तीफा

नगर संवाददाता

देहरादून। राज्य अनुभवण समिति के सदस्य विशाल बिरला ने समिति के सदस्य पद से इस्तीफा दे दिया है।

आज प्रेस क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए विशाल बिरला ने कहा कि पिछले दो वर्षों से लगातार वे कोरोना काल अपनी अतुलनीय सेवा दे रहे स्वच्छकार समाज के हित में आवाज उठाई गई है। अनेक शोषण उत्पीड़न से समाज लगातार है। अनेको स्तर पर पत्र व्यवहार के पश्चात भी उनकी समसयाओं का समाधान नहीं किया जा रहा है। उत्तराखण्ड सरकार स्वयंकार समाज के कल्याण के विषय पर उदासीन वंचित है।

कहा कि प्रथम पंक्ति में सफाई कर्मचारी कोरोना काल में अपना बलिदान दे रहे हैं। लगभग 2 वर्षों में 7 से अधिक सफाई कर्मचारी शहीद हुए हैं लेकिन एक भी कर्मचारी को मुआवजा नहीं दिया गया। इन मामलों में भी सीएम अनेक प्रचार व मौखिक आग्रह के पश्चात भी आज तक कोई मुजावजा नहीं दिया गया जबकि कानून में स्पष्ट है कि 10 लाख का मुआवजा दिया जाना चाहिये।

कहा कि महिला सफाई कर्मियों का कार्य स्थल पर यौन शोषण होता है लेकिन तब भी उनकी शिकायतों का संज्ञान नहीं लिया जाता है। बताया कि 1 जनवरी को मकवाना एवं विधायक खजानदास के नेतृत्व में उनका प्रतिनिधिमंडल ने सीएम वार्ता की। 3 जनवरी को सीएम के पीआरओ व सिटी मजिस्ट्रेट से वार्ता के लिए बुलाया गया लेकिन दो मिनट भी उनकी बात नहीं सुनी गई। कहा कि 500 रुपये की बढ़ोतरी ठेकेदारी के साथ रहते हुए भी घोषणा करना हमारे साथ विश्वासघात है जिस प्रतीत होता है। वाल्मीकि समाज सफाई कर्मचारी वर्ग की समस्याओं को लेकर सरकार गंभीर नहीं है। इस उपेक्षा से आहत हो कर वे अपने पद से इस्तीफा दे रहे हैं।

त्वां हि ष्मा चर्षणयो यज्ञेभिर्गीर्भिरीळते।
त्वां वाजी यात्यवृको रजस्तूर्विश्वचर्षणिः।।

(ऋग्वेद ६-२-२)

ईश्वर की प्रेरणा से यदि आप अकेले समाज (अन्य मनुष्यों) के कल्याण का कार्य करते हैं, तो संसार को प्रभावित करने वाले अन्य श्रेष्ठ और शक्तिशाली मनुष्य आपसे स्वतः जुड़ते चले जाएंगे।

With the inspiration of God, if you alone do the work of the welfare of other human beings, then other superior and powerful human beings who impact the universe will keep on joining you.
(Rig Veda 6-2-2)

उत्तराखंड में सबसे ज्यादा बेरोजगार हैं डबल इंजन की सरकार हैः जोशी

संवाददाता

देहरादून। कांग्रेस के प्रदेश सचिव महेश जोशी ने कहा कि भाजपा अपनी पीठ खुद थपथपा रही है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ कर रही है, पिछले पौने पांच साल में सरकारी विभागों में खाली पड़े पदों पर कोई विज्ञप्ति नहीं निकली। प्रदेश सरकार युवाओं के हितों पर लगातार कुठाराघात कर रही है सरकार की नीतियों से युवाओं में काफी रोष है जिससे प्रदेश के युवा आंदोलनरत है । उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार हठधर्मिता से कार्य कर रही है। राज्य निर्माण की मूलभावना रोजगार की लगातार अनदेखी की जा रही है। आज प्रदेश में बेरोजगारी दर देश में सर्वाधिक तेइस प्रतिशत से भी अधिक हो गया है जिससे बेरोजगार युवाओं में काफी रोष है और वे परिवर्तन का मन बना चुके हैं और कांग्रेस को सत्ता में देखना चाहते हैं।

भाष्कर साईकिल से देश के भ्रमण पर निकले

बागेश्वर (आरएनएस)। गरुड़ तहसील के मेला डुगंरी का युवक साइकिल से पूरे देश की यात्रा पर रवाना हुआ। क्षेत्रीय विधायक चंदन राम दास समेत अन्य जनप्रतिनिधियों ने हरी झंडी दिखाकर युवक को रवाना किया। इस दौरान वह देश के सभी राज्यों में जाएंगे। कोरोना की गाइड लाइन का भी पालन करेंगे। न्यू स्टार्ट अप का आइडिया लेकर लोगों को जागरूक भी करेंगे। गुरुवार को साइकिल लेकर भाष्कर भंडारी पुत्र केदार सिंह भंडारी एसबीआई तिराहे पर पहुंचा। यहां क्षेत्रीय विधाय दास, पूर्व जिला पंचायत अध्यक्ष हरीश ऐठानी ने उन्हें हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। जिले का यवुक पूरे देश में साइकिल से यात्रा करेगा। उनका मुख्य मकसद उत्तराखंड में स्टार्ट अप शुरू करना है। भ्रमण के दौरान वह इस आइडिया से लोगों को रूबरू कराएंगे। इस मौके पर यंका जिलाध्यक्ष कवि जोशी, बबलू कपकोटी, मुकेश कोरंगा, भूपेंद्र कोरंगा आदि मौजूद रहे।

चोरी की बाइक सहित कारपेंटर दबोचा

हमारे संवाददाता

देहरादून। बाइक चोरी का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को चुराई गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी कारपेंटर है जिसने शराब ठेके के बाहर से बाइक चोरी की घटना को अंजाम दिया था।

जानकारी के अनुसार बीते बुधवार को गौरव सिंह पुत्र स्वर्गीय भरत सिंह द्वारा थाना नेहरूकालोनी में तहरीर देकर बताया गया कि उनकी बाइक किसी अज्ञात चोर द्वारा मोथरोवाला चौक अंग्रेजी शराब ठेके के बाहर से चोरी कर ली गयी है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरं की तलाश शुरू कर दी। बाइक चोर की तलाश में जुटी पुलिस टीम को बीते रोज सूचना मिली कि उक्त चोरी में शामिल चोर क्षेत्र में देखा गया है। सूचना पर संज्ञान लेते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान से उक्त चोर को चुरायी गयी बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम फरमान पुत्र मो. सुलेमान निवासी कांवली गांव बताया। बताया कि वह कारपेंटर का काम करता है। पैसों की कमी के कारण उसने बाइक चोरी की उक्त घटना को अंजाम दिया था।

सड़क दुर्घटना में एक की मौत, एक घायल

हमारे संवाददाता

देहरादून। सड़क दुर्घटना में कल देर रात तेज रफ्तार कार के पुल से नीचे गिर जाने के चलते दो व्यक्ति गम्भीर रूप से घायल हो गये। जिन्हे अस्पताल पहुचाया गया जहां उपचार के दौरान एक व्यक्ति की मौत हो गयी जबकि दूसरे की हालत चिंताजनक बनी हुई है। जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना सहसपुर पुलिस को सूचना मिली कि एक कार जो विकासनगर से देहरादून की तरफ तेज गति में जा रही थी अनियंत्रित होकर ढाकी पुल से नीचे गिर गई। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस मौके पर पहुंची और कार सवार दो लोगों को अस्पताल पहुंचाया। जहां उपचार के दौरान एक व्यक्ति की मौत हो गयी जबकि दूसरे की हालत चिंताजनक बनी हुई है। मृतक की पहचान ध्रुव वर्मा निवासी धामावाला व घायल का नाम अभिषेक कोटी पुत्र राजेश कोटी निवासी चूकखु मोहल्ला बताया गया है। गम्भीर रूप से घायल अभिषेक कोटी को हायर सेंटर रैफर किया गया है। पुलिस ने दोनो के परिजनों को सूचित कर अग्रिम कार्यवाही शुरू कर दी गयी है।

गारंटी कार्ड बनाये जाने को लेकर महिलाओं में उत्साहः आप

विकासनगर (आरएनएस)। विधानसभा विकासनगर के विभिन्न क्षेत्रों में आप कार्यकर्ताओं ने घर–घर जाकर १८ वर्ष उम्र पार कर चुके लोगों को आर्थिक सहायता गारंटी कार्ड बनाये। साथ ही कहा कि आगामी विधानसभा चुनाव में आप की सरकार बनने पर दिल्ली की तर्ज पर उत्तराखंड का विकास किया जायेगा। विकासनगर विधानसभा क्षेत्र के मदीना बस्ती, डाकपत्थर, ढकरानी, मेहूंवाला खालसा आदि क्षेत्रों में आप कार्यकर्ताओं ने घर–घर जाकर केजरीवाल की चौथी गारंटी के बारे में जानकारी दी। बताया कि १८ साल की उम्र से अधिक हर महिला को एक हजार रुपये प्रतिमाह मिलेगा। इस दौरान आर्थिक सहायता के गारंटी कार्ड बनाए गए। एडवोकेट गुरमेल सिंह राठौड़ ने कहा कि आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने उत्तराखंड की जनता के लिए चार जन कल्याणकारी गारंटी की घोषणा की है। इस दौरान गुलफाम अहमद, जमशेद, गुमान सिंह, राकेश गुप्ता, शराफत अली, चंद्रकांता, रितिक रॉय, अमय थापा, प्रभात, निखिल त्यागी, सोम वाला, मीनू पाल, सीमा पाल मौजूद रहे।

राजस्व कर्मी मांगों पर डटे

चम्पावत (आरएनएस)। चम्पावत के तहसील परिसर में कर्मचारियों का धरना प्रदर्शन लगातार जारी है। कर्मचारियों का कहना है कि जब तक उनकी मांगे पूरी नहीं हो जाती वह धरने पर ही डटे रहेंगे। वहीं कर्मचारियों के धरने पर बैढने से लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। इस दौरान पुष्कर नाथ गोस्वामी की अध्यक्षता में हुई सभा में वक्ताओं ने राजस्व निरिक्षक व रजिस्टघर कानूनगो के पदों को एकीकृत नहीं करने,समान कार्य समान वेतन देने,१६ वे बैच के राजस्व निरिक्षक प्रक्षिक्षण व राजस्व निरिक्षक क्षेत्रों के पुनर्गढन करने और सम्वर्गीय कर्मीकों को उच्चीकृत वेतन का लाभ वर्ष २००६ से देने की मांग की। प्रदर्शन करने वालों में राजीव महरा, विजय सिंह, ईश्वरी राम, सुरेश राम, हीराबल्लभ जोशी, दीपा, जीवनी कालौनी, रेखा चौधरी,उमेश सिंह, मोहित सिंह मेहता, नीरज कुमार, अनुज उप्रेती, शंकर सिंह बन्याल, छत्र सिंह बोहरा और दीपक सिंह बोहरा शामिल रहे।

भैरंग पट्टी के लोगों को मिली पेयजल योजना की सौगात

संवाददाता

गंगोलीहाट (बेरीनाग)। गंगोलीहाट के दूरस्थ क्षेत्र दूरस्थ क्षेत्र में भैंरग पट्टी में ३५ करोड़ की लागत से बनने वाली पोखरी भैरंग पम्पिंग पेयजल योजना का शिलान्यास विधायक मीना गंगोला के द्वारा किया गया । इस मौके पर विधायक मीना गंगोला ने कहा कि पिछले चार दशकों से इस क्षेत्र के ४ दर्जन गांवों के लोग पानी की सुविधा से वंचित थे। पिछले दिनों प्रदेश के मुख्यमंत्री और पेयजल बिशन सिंह चुफाल के सामने इस क्षेत्र के सामने पेयजल की समस्या को रखा जिस पर सरकार ने पेयजल योजना के लिए धनराशि स्वीकृत हो की गयी। शीघ्र इस पेयजल योजना का लाभ मिलना शुरू हो जायेगा। इस योजना से क्षेत्र के १० हजार लोगों को लाभ मिलेगा। गंगोलीहाट विधानसभा में ३०० करोड़ की लागत से विभिन्न स्थानों पर पेयजल योजना का निर्माण किया जा रहा है। क्षेत्र के पोखरी आंवलाघाट और चडीकाघाट मार्ग में पुल निर्माण कार्य भी किया जायेगा। जिससे जिला मुख्यालय की दूरी कम हो जायेगी। पोखरी और भैंरग क्षेत्र में विकास कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं इस मौके पर मण्डल अध्यक्ष दिनेश धानिक,नवीन मेहरा,सुरेश जोशी,गोकुल गंगोला, नंदन बाफिला जिला पंचायत सदस्य, प्रधान पोखरी निर्मला देवी,कृष्ण लाल चौधरी,दान सिंह मेहता,चन्द्रशेखर पन्त क्षेत्र पंचायत सदस्य चिटगल, प्रधान पाली विनोद कुमार,चौली प्रधान जीवन लाल,प्रधान जमनकोट रघुवर सिंह,केशर सिंह,रतन सिंह,राजेन्द्र सिंह,चंद्रेश पन्त, गिरिजापरसाद जोशी, होशियार राम, मदन मोहन, दरपान सिंह सहित आदि मौजूद थे।

मोर्चा को मिली सफलता,पालिका अधिकारियों के तबादलेः नेगी

संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी ने कहा कि प्रदेश में पारदर्शी चुनाव कराने की दिशा में दो दिन पहले मोर्चा द्वारा प्रदेश की अधिकांश नगर पालिकाओं व नगर पंचायतों में वर्षों से कुंडली मारे बैठे अधिशासी अधिकारियों व अन्य अधि कारियों के तबादले को लेकर भारत निर्वाचन आयोग एवं राज्य निर्वाचन आयोग से शिकायत की थी, जिसके क्रम में शासन ने कई अधिशासी अधि कारियों के तबादले कर दिए हैं, जो कि मोर्चा की बहुत बड़ी जीत है।

नेगी ने कहा कि नगर पालिकाओं व नगर पंचायतों में कई अधिकारी अपनी प्रथम नियुक्ति से ही तैनात थे तथा यही हाल मैदानी क्षेत्रों की पालिकाओं में तैनात अधिशासी अधिकारी, कर निरीक्षक एवं सफाई निरीक्षकों आदि का था। एक ही स्थान पर वर्षों से जमे रहने के कारण इनके द्वारा राजनैतिक हस्तक्षेप के चलते पारदर्शी चुनाव की परिकल्पना करना बेमानी सा प्रतीत हो रहा था। नेगी ने कहा कि निर्वाचन आयोग द्वारा शासन को 3 वर्षों से एक ही स्थान पर डटे अधिकारियों का स्थानांतरण अन्यत्र करने के निर्देश दिए गए थे, लेकिन शासन में गहरी पैठ बनाए सेटिंगबाज व भ्रष्ट अधिकारी मैदानी जनपदों की पालिकाओं में ही जड़ें जमाए बैठे थे। मोर्चा ईमानदार व सिफारिश विहीन अधिकारियों के साथ अन्याय नहीं होने देगा।

राज्याधीन विश्वविद्यालयों के कर्मचारियों को भी गोल्डन कार्ड योजना में शामिल करने की मांग

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विश्वविद्यालय कर्मचारी संघ द्वारा राज्य सरकार द्वारा प्रभावी गोल्डन कार्ड–आयुष्मान स्वास्थ्य योजना के तहत राज्याधीन विश्वविद्यालयों के कर्मचारियों में भी गोल्डन कार्ड योजना प्रभावी करने की मांग की गई है संगठन द्वारा राज्य के समस्त राज्याधीन विश्वविद्यालयों में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों की पदोन्नतियों को तुरंत किये जाने की भी मांग की गई है।

संगठन के अध्यक्ष कुलदीप सिंह एवं महामंत्री डा0 लक्ष्मण सिंह रौतेला ने जानकारी देते हुए बताया कि उत्तराखंड सरकार द्वारा जारी शासनादेश के तहत राज्य में राजकीय कर्मचारियों हेतु प्रभावी गोल्डन कार्ड स्वास्थ्य योजना को राज्य के समस्त राज्याधीन विश्वविद्यालय में भी लागू किया जाना है। इसके तहत राज्याधीन ऐसे विश्वविद्यालय जो कि उच्च शिक्षा विभाग के अंतर्गत संचालित है, अपने–अपने कार्य परिषद से इस योजना को लागू किए जाने हेतु अनापत्ति राज्य सरकार को प्रेषित कर दी गई है, जिसके अगले चरण में उच्च शिक्षा विभाग उत्तराखंड शासन द्वारा इस योजना को लागू करने हेतु राज्य स्वास्थ्य अभिकरण को पत्र प्रेषित किया गया है जो कि अभी तक अभिकरण में लंबित है। इस हेतु संगठन द्वारा एक पत्र राज्य स्वास्थ्य अभिकरण को प्रेषित किया गया है। संगठन द्वारा स्वास्थ्य योजना में चिकित्सा प्रतिपूर्ति की व्यवस्था को भी राजकीय कर्मचारियों की भांति विश्वविद्यालय कर्मचारियों हेतु भी प्रभावी करने की प्रबल मांग की है। पदाधिकारियों ने बताया कि उच्च शिक्षा विभाग के ईतर राज्याधीन अन्य विश्वविद्यालयों से इस योजना को लागू करने हेतु अनापत्ति प्राप्त की जानी है। इस हेतु भी संगठन द्वारा मुख्य सचिव को एक अनुरोध पत्र प्रेषित किया गया है जिसमें ऐसे विश्वविद्यालयों को दिशा निर्देश जारी करने का अनुरोध किया गया है।

कड़ाके की ठंड में आरएसएस स्वयंसेवक सीख रहे हैं देश भक्ति का पाठ

संवाददाता

थल (बेरीनाग)। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ डीडीहाट का प्राथमिक शिक्षा वर्ग चल रहा है, थल क्षेत्र के मल्लिकार्जुन विद्या पीठ में चल रहा है। जिसमे मुनस्यारी, डीडीहाट, थल, बेरीनाग, गणाई, गंगोलीहाट के विभिन्न गाँवों से आये ८३ स्वयंसेवक प्रशिक्षण ले रहे हैं।

राष्टीय स्वयं सेवक संघ जिला डीडीहाट जिला प्रचारक दीपक जी ने बताया कि सभी स्वयंसेवकों को प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा विभिन्न कलाओं में दक्ष किया जा रहा है। जिसमें बौद्धिक के साथ साथ शारीरिक दण्ड, निःयुद्ध, पदविन्यास, यष्टि, योग, खेल, समता में भी निपुन बनाया जा रहा हैऔर संचालन टोली के गोविंद खाती वर्गपालक, डॉ तिलक वर्गकार्यवाह,गंगा सिंह बिष्ट शारीरिक प्रमुख, पूरन जोशी मुख्य शिक्षक, बंशीधर जोशी बौद्धिक प्रमुख, आपूर्ति प्रमुख अर्जुन सिंह रावत व कुन्दन खाती प्रमुख,गंगा सिंह सामन्त भोजनालय प्रमुख है । अभी तक विभाग प्रचारक नारायण ,प्रान्त शारीरिक प्रमुख सुनील व सह प्रान्त प्रचारक देवेंद्र का मार्गदर्शन मिल चुका है। क्षेत्र के सभी गाँव की जनता काऔर मातृशक्ति का भी भरपूर सहयोग मिल रहा है। घोष प्रमुख सुरेश चौड़ाकोटी द्वारा २२ स्वयंसेवकों को घोष का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

पैनिक अटैक से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं ये टिप्स

जब किसी व्यक्ति के मन में अचानक से कोई डर या किसी बात को लेकर काफी बैचेनी महसूस होने लगती है तो व्यक्ति खुद पर से पूरी तरह का नियंत्रण खो देता है और पैनिक अटैक का शिकार हो जाता है। बता दें कि यह समस्या किसी भी व्यक्ति को किसी भी समय हो सकती है। हालांकि, कुछ टिप्स की मदद से आपको इससे राहत मिल सकती है। आइए आज कुछ ऐसे ही टिप्स के बारे में जानते हैं।

आरोमाथेरेपी आएगी काम

अगर कभी आपको लगता है कि आप या फिर आपके आसपास मौजूद किसी व्यक्ति को पैनिक अटैक आया है तो उसे पहले शांत होकर कुछ सेकंड गहरी सांस लेने को कहें। इसके बाद उसे लैवेंडर एसेंशियल ऑयल या फिर रोजमेरी एसेंशियल ऑयल को सूंघने को कहें क्योंकि आरोमाथेरेपी (सुगंध से इलाज) से उन्हें पैनिक अटैक से काफी राहत मिलेगी। दरअसल, इन एसेंशियल ऑयल में एंटी-डिप्रेसेंट गुण मौजूद होते हैं, जो पैनिक अटैक से आराम दिलाने में मदद कर सकता है।

मेडिटेशन करें

पैनिक अटैक को दूर करने के लिए मेडिटेशन एक अच्छा उपाय है। विशेषज्ञों के अनुसार, मेडिटेशन यानी ध्यान लगाने से मस्तिष्क के तंत्रिका मार्ग बदल जाते हैं, जो पैनिक अटैक के कारकों से राहत दिलाने में सहायता प्रदान कर सकते हैं। ध्यान प्रक्रिया को अपनाने के लिए सबसे पहले जमीन या कुर्सी पर सीधे बैठ जाएं और अपनी आंखों को बंद कर तेजी से ओउम् का जाप करें या सकारात्मक सोचें। रोजाना इस प्रक्रिया को पांच-छह बार दोहराएं।

आसान एक्सरसाइज को रूटीन में करें शामिल

मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, साइकिलिंग और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज आदि को रूटीन का हिस्सा बनाने से भी पैनिक अटैक के जोखिमों को कम करने में मदद मिल सकती है। दरअसल, रोजाना इन एक्सरसाइज को करने से व्यक्ति का मूड बेहतर रहता है और तनाव और चिंता जैसे मानसिक विकारों से दूरी बनी रहती है, जिस वजह से व्यक्ति पैनिक अटैक से भी बचा रहता है। इसलिए नियमित रूप से कुछ मिनट आसान एक्सरसाइज करना सुनिश्चित करें।

ज्यादा सोचने से बचें

जरूरत से ज्यादा सोचते रहने से दिमाग काम करना बंद कर देता है, जिससे आपको कई मानसिक परेशानियों के साथ पैनिक अटैक का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए जब भी आपको किसी बात की चिंता हो तो ज्यादा सोचने से बचें। इसके साथ ही तनाव महसूस होने पर गाने सुनें या घर की बालकनी में चलना शुरू कर दें या फिर अपना कोई पसंदीदा काम करना शुरू कर दें।

हरनाज संधू बॉलीवुड ही नहीं हॉलीवुड में करना चाहती है काम

चंडीगढ़ की हरनाज संधू ने 21 साल बाद मिस यूनिवर्स 2021 का खिताब जीतकर भारत को गौरवान्वित किया है. हाल ही के इंटरव्यू में हरनाज संधू ने कहा कि पूरे भारत में जश्न का मौहाल है क्योंकि 21 साल बाद भारत को ताज पहनने का मौका मिला है. हरनाज ने कहा, मैं आप सभी का आभार व्यक्त करना चाहती हूं और मेरे दिल को सम्मान से भरा दिया है जिन्होंने मुझ पर भरोसा जताया है. मैं इस मंच का इस्तेमाल उन सभी मुद्दों के बारे में करना चाहती हूं जिसके बारे में हम सभी को चिंतित होना चाहिए. हरनाज ने खुलासा किया कि उनकी मां रविंदर कौर संधू, गायनोक्लोजिस्ट हैं और उनकी सबसे बड़ी प्रेरणा रही हैं, वो हमेशा से महिला सशक्तिकरण के साथ- साथ ब्रेस्ट कैंसर और मासिक धर्म की स्वच्छता के मुद्दों पर लोगों को जागरूक करना चाहती थीं. मिस यूनिवर्स 2021 ने कहा कि वो सिर्फ बॉलावुड ही नहीं हॉलीवुड का हिस्सा होना चाहती है और इस प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल रूढ़िवादी सोच को तोड़ने के लिए करना चाहती हैं. उन्होंने आगे कहा, मैं सिर्फ बॉलीवुड का ही नहीं हॉलीवुड का हिस्सा भी बनना पसंद करूंगी क्योंकि इसके माध्यम से मैं रूढ़िवादी सोच को तोड़ना पसंद करूंगी. मुझे लगता है 21 सदी के लोग फिल्मों और वेब सीरीज से प्रेरित होते हैं. इसलिए मैं लोगों को प्रेरित करना चाहूंगी और उन मुद्दों के बारे में बात करने की कोशिश करूंगी जिसे समाज से खत्म करने की जरूरत है. हरनाज और अन्य 2 प्रतियोगियों से लास्ट राउंड में पूछा गया कि आप आज की महिलाओं को प्रेशर से निपटने के लिए सलाह देंगी. इसके जवाब में हरनाज ने कहा कि आज की महिलाएं खुद पर भरोसा नहीं करती हैं और उन्हें समझने की जरूरत है कि आत्मविश्वास आपको बेहतर इंसान बनाता है और दूसरे से अपनी तुलना करना बंद कर दें. हरनाज पेश से मॉडल हैं और उन्होंने कुछ पंजाबी फिल्मों में भी काम किया है.

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

स्वास्थ्य के लिए मुसीबत बन सकता है अंगूर का अधिक सेवन

स्वास्थ्य के लिए अंगूर का सेवन काफी लाभदायक माना जाता है क्योंकि ये एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के साथ-साथ कई जरूरी पोषक तत्वों समृद्ध होते हैं। हालांकि, अंगूर का अधिक सेवन स्वास्थ्य को प्रभावित करने का कारण बन सकता है, इसलिए सीमित मात्रा में ही इनका सेवन करना उचित है। दरअसल, अंगूर का अधिक सेवन कई समस्याओं का कारण बन सकता है। आइए जानते हैं कि अंगूर के अधिक सेवन से कौन-कौन सी समस्याएं हो सकती हैं।

बढ़ सकता है वजन

अंगूर का अधिक सेवन बढ़ते वजन का कारण बन सकता है और इसकी मुख्य वजह इसमें मौजूद कैलोरी है। इस समस्या को सामान्य न समझें क्योंकि यह शरीर को कई अन्य बीमारियों का घर बना सकती है। इसलिए रोजाना सीमित मात्रा में ही अंगूर का सेवन करें। वैसे कभी-कभी कुछ शारीरिक समस्याओं के कारण भी लोगों का वजन बढ़ने लगता है, इसलिए बढ़ते वजन की समस्या की असल वजह जानने के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।

गर्भावस्था में पहुंचा सकते हैं नुकसान

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए भी अंगूर का अधिक सेवन नुकसानदायक है। इसका मुख्य कारण है कि अंगूर में फिनोलिक यौगिक मौजूद होते हैं, जिनकी अधिक मात्रा से गर्भवती महिला और होने वाले शिशु के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। इसलिए, अगर कोई महिला गर्भवती है तो वह अंगूर का सेवन न करें या फिर बेहद कम मात्रा में करें। यही नहीं, स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी अंगूर का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए।

किडनी हो सकती है प्रभावित

किडनी शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक है, जो खून को साफ करके शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है। हालांकि, जब आप जरूरत से ज्यादा अंगूर का सेवन करते हैं तो इससे आपकी किडनी पर बहुत अधिक दबाव पड़ता है, जिसके कारण किडनी अपना काम सही ढंग से नहीं कर पाती है और किडनी से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं। अगर आप ऐसा कुछ नहीं चाहते तो अंगूर के सेवन पर ध्यान दें।

त्वचा पर हो सकती है एलर्जी

वैसे तो अंगूर के सेवन से शरीर के साथ-साथ त्वचा को कई तरह के लाभ मिल सकते हैं, लेकिन अगर आप इनका अधिक सेवन करते हैं तो इससे त्वचा को फायदे की बजाय नुकसान पहुंच सकता है। दरअसल, अंगूर के अधिक सेवन से त्वचा पर सूजन, खुजली और रैशेज आदि समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अंगूर का सेवन हमेशा सीमित मात्रा में ही करें। बता दें कि रोजाना एक कटोरी अंगूर का सेवन करना सुरक्षित है।

मुख्य भूमिकाओं पर ध्यान केंद्रित करने का यह एक अच्छा समय है : अपारशक्ति खुराना

अपारशक्ति खुराना का कहना है कि उनके लिए यह मुख्य भूमिकाओं के अवसरों का पता लगाने का समय है। अभिनेता के लिए वर्ष 2021 पेशेवर और व्यक्तिगत रूप से पूरा करने वाला वर्ष रहा है। अभिनेता ने इस साल सोशल कॉमेडी हेलमेट के साथ मुख्य भूमिका के रूप में अपनी शुरूआत की और सफल शो इश्क में कभी कभी के साथ रेडियो पर भी वापसी की।

एक अभिनेता के रूप में अपने लिए आगे बढ़ने के बारे में बात करते हुए, अपारशक्ति ने कहा, मुझे लगता है कि यह मुख्य भूमिकाओं पर ध्यान केंद्रित करने का एक अच्छा समय है, न कि केवल किसी भी चरित्र या भूमिका पर जो मेरे और मेरे दर्शकों के लिए बहुत फायदेमंद और संतोषजनक है। मैंने अपने रुख को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक अनुभव प्राप्त किया है।

कई सामग्री प्रारूपों को जोड़ने के बाद, अभिनेता आने वाले वर्ष में विक्रमादित्य मोटवाने द्वारा अभिनीत स्टारडस्ट की रिलीज के साथ अपना ओटीटी डेब्यू करेंगे।

आने वाले वर्ष के लिए पूरी तरह से तैयार अभिनेता ने कहा, मैं अच्छा कंटेंट करना चाहता हूं और उन कहानियों का हिस्सा बनना चाहता हूं जो मुझे अपने अभिनय कौशल को एक नए अवतार में प्रदर्शित करने की अनुमति दें। इतना ही नहीं, मैं इसके लिए तत्पर हूं। गायन सहित मैं विभिन्न प्रेमों में अपने काम का विस्तार कर रहा हूं।

अभिनेता वर्तमान में अपनी अगली परियोजना दोखा राउंड डी कॉर्नर की शूटिंग में व्यस्त हैं, जो टी सीरीज द्वारा निर्मित है और इसमें आर माधवन, दर्शन कुमार हैं। यह खुशाली कुमार की पहली फिल्म है।

शब्द सामर्थ्य - 83

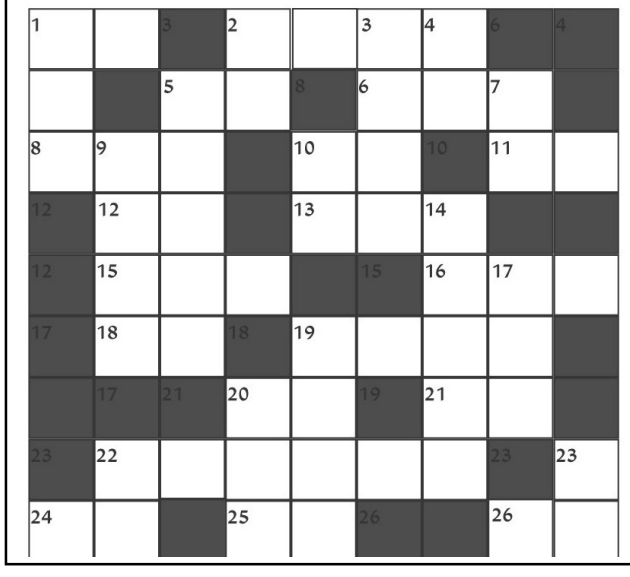
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. पानी, नीर, अंबु 2. आना-जाना, आवागमन 5. बहुत, बढ़िया 6. दूर रहने वाला (घटना) जो वर्तमान में न घट सके 8. अबोध, नासमझ, अनाड़ी 10. सब्जी, शाक 11. निशान, उद्देश्य, अनुमान योग्य वस्तु 12. नाखून 13. द्रव पदार्थ 15. सूनसान, जनविहीन स्थान 16. चटकीला, चमकीला, चटपटा, गौरैया 18. भगवान, खुदा 19. इन दिनों, वर्तमान दिनों में 20. अग्नि, पावक 21. अन्नकण, अनाज का टुकड़ा 22. टालमटोल, बहाने बाजी 24. भैया की पत्नी 25. पांच से छोटी एक विषम संस्था 26. हत्या, कत्ल.

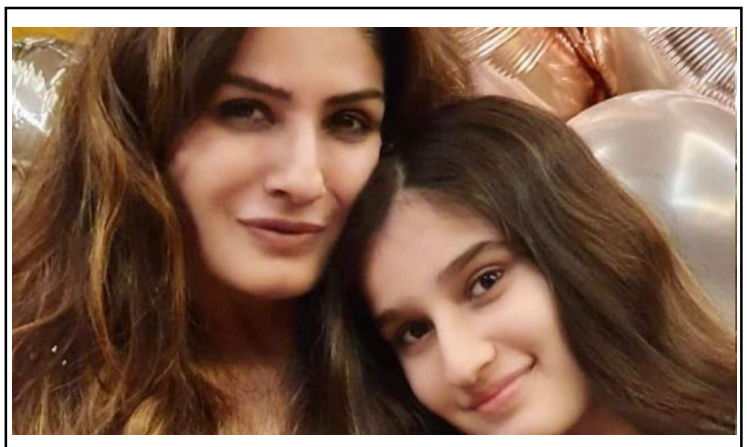
ऊपर से नीचे

1. दुनिया, संसार, ठोस रूप में परिवर्तित करना 2. चमक, पानी 3. बाजीगर, जादू का खेल दिखाने वाला 4. एक पंजाबी प्रेमगीत, रांझा की प्रेमिका 5. मार-काट, खून-कत्ल 7. भूमि, जमीन, भू-भाग 9. बहुत बड़ा दानी, 10. संगीत के सुरों की संख्या 14. लचीला, लोचयुक्त 17. खिसकना, अपने स्थान से हटना, विचलित होना 19. प्रवेश करना, पधारना, आना 20. धूप-दीप से पूजा 22. इसी समय 23. गुस्सा, कहर.



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 82 का हल

स्वा	द		सा	म	ना		कै	दी
व		ख	ल	ना	य	क		वा
लं	प	ट		ना	क	क	ट	ना
बी		प				ड़ी		प
	अ	ट	प	टा			शा	न
स	ह		यो			र	ति	
ह	म		द	र	ब	द	र	
म	क	र		सी	ल			
त		क्षा		द	वा	खा	ना	



बेटी राशा खुद चुनेंगी अपना करियरःरवीना टंडन

रवीना टंडन को बॉलीवुड में किसी परिचय की जरूरत नहीं है। उन्होंने अपने ग्लैमर और अंदाज से अपनी खुद की अलग छवि बनाई है। शादी करने के बाद रवीना की सक्रियता फिल्मों में कम हो गई। रवीना के कुल चार बच्चे हैं और फैंस को इस बात का बेसब्री से इंतजार है कि उनके बच्चे कब बॉलीवुड में कदम रखेंगे। अब एक इंटरव्यू में उन्होंने अपनी सगी बेटी राशा के बॉलीवुड डेब्यू को लेकर अहम बात कही है। रवीना ने कहा कि उनकी 16 वर्षीया बेटी राशा बॉलीवुड में डेब्यू करेंगी या नहीं, यह उनका खुद का फैसला होगा।

उन्होंने आगे कहा कि करियर चुनने के लिए वह राशा को पूरी आजादी देती हैं। रवीना ने बताया, अपने करियर के बारे में फैसला करना पूरी तरह से उनका निर्णय होगा। मैंने हमेशा उन्हें आजादी दी है और अपने बच्चों को आजादी दूंगी। रवीना ने कहा, मेरी पहली बेटियों के साथ-साथ मेरी बड़ी बेटी राशा और बेटे रणबीर वर्धन को अपना करियर चुनने के लिए पूरी आजादी है। बता दें कि कुल चार बच्चों में राशा और रणबीर ही रवीना के अपने बच्चे हैं। उन्होंने अपनी शादी से पहले 21 साल की उम्र में पूजा और छाया दोनों अन्य बेटियों को गोद लिया था। ये दोनों रवीना के कजिन की बेटियां हैं, जिनका निधन हो चुका है।

2004 में रवीना ने बिजनसमैन अनिल थडानी से शादी की थी। इसके बाद राशा का जन्म 2005 में हुआ, जबकि बेटे रणबीर वर्धन 2008 में पैदा लिए थे। उनकी बेटी छाया एयरहोस्टेस हैं, जबकि पूजा एक इवेंट मैनेजर के रूप में काम कर रही हैं।

रवीना ने कहा कि वह अपने बच्चों को सही राह दिखाने के लिए गाइड करेंगी। उनका मानना है कि सही और गलत में निर्णय लेने में वह बच्चों की मदद करेंगी। उन्होंने कहा कि अगर उनके बच्चे गलत करते हैं, तो उन्हें अपनी गलतियों से सीख मिलेगी। रवीना को कई मौकों पर अपनी बेटी राशा के साथ देखा गया है। मां-बेटी की केमिस्ट्री को फैंस भी पसंद करते हैं। वह अपनी मां की तरह ही खूबसूरत हैं।

शाहरुख खान और सलमान खान ने शुरू की एक्शन सीक्वेंस की शूटिंग

टाइगर 3 में एक साथ नजर आएंगे शाहरुख खान और सलमान खान। हां! इससे ज्यादा और क्या पूछ सकता है। सुपरस्टार लंबे समय से सबसे अच्छे दोस्त रहे हैं और अब वे सलमान खान की सुपरहिट फ्रेंचाइजी टाइगर 3 में एक बार फिर स्क्रीन साझा करने के लिए तैयार हैं। कथित तौर पर किंग खान ने फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है। हां! अभिनेता फिल्म में एक कच्चे अधिकारी की भूमिका निभाते नजर आएंगे।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, अभिनेता की मुंबई में 12 दिनों की शूटिंग होगी और फिर वह अपनी फिल्म पठान की शूटिंग के लिए विदेश चले जाएंगे, यह अंधेरी के यश राज स्टूडियो में 12 दिनों का शेड्यूल होगा। जबकि सलमान उनके साथ शामिल नहीं होंगे। इस कार्यकाल में, दोनों कलाकार टाइगर 3 के संयोजन दृश्यों के लिए किसी बिंदु पर फ्रेम साझा करेंगे। शाहरुख द्वारा अपने हिस्से को लपेटने के बाद, वह पठान के विदेशी कार्यक्रम के लिए उड़ान भरेंगे, जहां प्रमुख महिला दीपिका पादुकोण के साथ एक रोमांटिक गीत है। और कुछ एक्शन सीन डिब्बाबंद किए जाएंगे।

रिपोर्ट में आगे कहा गया है कि शाहरुख को अक्टूबर में शेड्यूल खत्म करना था, हालांकि, आर्यन खान ड्रग मामले के कारण, चीजों में देरी हो गई, उस महीने, शाहरुख को दक्षिण मुंबई के एक अस्पताल में 10 दिनों की शूटिंग का नेतृत्व करना था। स्पेन जाने से पहले एटली की फिल्म। लेकिन उन्होंने अपने बेटे की कानूनी लड़ाई पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सभी शूटिंग को रोक दिया। अब, वह वहीं से शुरू कर रहा है जहां उसने छोड़ा था। शाहरुख की शूटिंग और सलमान के साथ दिल्ली शेड्यूल के बाद और कैटरीना कैफ जनवरी के मध्य में, टाइगर 3 लगभग पूरी हो जाएगी।

शाहरुख खान और सलमान खान को आखिरी बार जीरो में एक साथ देखा गया था जो शाहरुख की आखिरी फिल्म भी है। इसके बाद अभिनेता ने एक लंबा ब्रेक लिया और अब वह धमाकेदार वापसी करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। फैंस वास्तव में इस जादू के एक बार फिर सिल्वर स्क्रीन पर बनने का इंतजार नहीं कर सकते। आप कितने उत्साहित हैं?

तापसी पन्नू की फिल्म लूप लपेटा नेटफ्लिक्स पर होगी रिलीज

तापसी पन्नू बॉलीवुड की बोल्ड हिरोइन मानी जाती हैं। फिल्मों में ही नहीं, बल्कि असल जिंदगी में भी वह निर्भीक और साहसी हैं। यही वजह है कि दर्शक उन्हें खूब प्यार देते हैं। पिछले कुछ समय से वह अपनी फिल्म लूप लपेटा को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। हाल में ऐसी खबरें आई थीं कि यह फिल्म ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होगी। अब जानकारी सामने आई है कि लूप लपेटा स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर आएगी।

दिग्गज स्ट्रीमिंग कंपनी नेटफ्लिक्स ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर इस संबंध में जानकारी दी है। नेटफ्लिक्स ने टीजर वीडियो जारी करते हुए फिल्म की डिजिटल रिलीज के बारे में दर्शकों को अवगत कराया है। नेटफ्लिक्स ने अपने ट्विटर पोस्ट में लिखा, हम मुश्किल से अपने उत्साह को रोक पा रहे हैं। हम यह कहने जा रहे हैं कि तापसी और ताहिर राज भसीन की लूप लपेटा बहुत जल्द केवल नेटफ्लिक्स पर आएगी।

तापसी ने बातचीत करते हुए फिल्म को लेकर अपना अनुभव साझा किया है। उन्होंने कहा, फिल्म लूप लपेटा भारतीय सिनेमा में अब तक देखी गई सबसे विचित्र कॉमेडी में से एक है। यह कमाल की बात है कि फिल्म नेटफ्लिक्स पर आ रही है, क्योंकि मैं ओटीटी दर्शकों को इसे एक शॉट देना पसंद करूंगी। उन्होंने कहा कि यह एक ऐसी फिल्म है, जिसे दर्शक खुले दिमाग के साथ देख पाएंगे।

लूप लपेटा तापसी की चौथी फिल्म होगी, जो इस प्लेटफॉर्म पर आ रही है। इससे पहले उनकी फिल्म हसीन दिलरुबा, एनाबेले सेतुपति और रश्मि रॉकेट भी ओटीटी पर आ चुकी है। तापसी ने फरवरी में शूटिंग पूरी की थी। फिल्म का निर्देशन अकाश भाटिया ने किया है। अतुल कस्बेकर ने फिल्म को प्रोड्यूस किया है। अतुल ने कहा था, परिस्थितियों को देखते हुए हम फिल्म की रिलीज के लिए तैयार हैं। बहुत संभव है कि हम फिल्म को ओटीटी पर रिलीज करेंगे। अभी तय नहीं किया गया है, लेकिन अगर तूफान, हसीन दिलरुबा और बाकी बड़ी फिल्में ओटीटी पर रिलीज हो सकती हैं, तो इसे भी डिजिटली रिलीज करना ठीक होगा।

हैं। इस फिल्म का निर्माण सोनी पिक्चर्स फिल्म्स इंडिया, एलिप्सिस एंटरटेनमेंट और आयुष महेश्वरी द्वारा किया गया है। यह फिल्म 1998 में रिलीज हुई जर्मन की फिल्म रन लोला रन की हिन्दी रीमेक होगी। इसका निर्देशन टॉम टाइक्वर ने किया था। इस फिल्म को ऑस्कर के लिए भी नामित किया गया था। तापसी ने बताया था, वास्तव में यह फिल्म मेरे लिए एक प्रयोग होगा। हमें यह देखना होगा कि क्या दर्शक इसे पसंद करते हैं। मुझे व्यक्तिगत तौर पर लगता है कि इस प्रकार की फिल्म लोग कम ही करते हैं। इसे अभी एक प्रयोग ही माना जाएगा। फिल्म एक महिला के इर्दगिर्द घूमती है, जिसे अपने बॉयफ्रेंड की जान बचाने के लिए 20 मिनट में एक लाख जर्मन मुद्रा की जरूरत होती है।

विक्की कौशल की फिल्म सैम बहादुर में हुई फातिमा और सान्या मल्होत्रा की एंट्री

विक्की कौशल एक बार फिर बायोपिक में नजर आने वाले हैं. वह सैम मानेकशॉ की बायोपिक सैम बहादुर में नजर आएंगे जिसका फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. मेघना गुलजार के डायरेक्शन में बन रही इस फिल्म से विक्की का फर्स्ट लुक सामने आ चुका है. अब विक्की ने फिल्म की फीमेल लीड्स की अनाउंसमेंट कर दी है. फिल्म में सान्या मल्होत्रा और फातिमा सना शेख नजर आएंगी.सैम बहादुर में विक्की कौशल के साथ सान्या मल्होत्रा और फातिमा सना शेख लीड रोल में नजर आने वाली हैं. आज इसकी अनाउंसमेंट कर दी है. विक्की ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर दोनों के साथ फोटो शेयर करके इस बात की जानकारी दी है.विक्की ने डायरेक्टर मेघना गुलजार, फातिमा सना शेख और सान्या मल्होत्रा के साथ तस्वीर शेयर करते हुए लिखा- ये हमारे लिए बहुत ही खास दिन है क्योंकि आज हम अपनी डायरेक्टर मेघना गुलजार का बर्थडे सेलिब्रेट कर रहे हैं और लीडिंग लेडीज का वेलकम कर रहे हैं. सान्या मल्होत्रा का बतौर सिलो मानेकशॉ और फातिमा सना शेख का बतौर श्रीमती इंद्रिरा गांधी सैम बहादुर फैमिली में स्वागत है.

फातिमा और सना ने भी सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करके अपनी खुशी जाहिर की है. सना ने पोस्ट शेयर किया- हर सफल आदमी के पीछे एक इंडिपेंडेंट महिला होती है जो उसे सपोर्ट करती है. ये बहुत ही गर्व की बात है कि मुझे ऐसी ही एक महिला का किरदार निभाने को मिला है.

सामंथा अक्किनेनी जल्द वरुण धवन के साथ बड़े प्रोजेक्ट् में आ सकती है नज़र

वरुण धवन के बाद, तेलुगु स्टार सामंथा अक्किनेनी को एंथनी और जो रूसो की सिटाडेल के भारतीय स्पिन-ऑफ में मुख्य भूमिका निभाने के लिए चुना गया है। प्रियंका चोपड़ा और रिचर्ड मैडेन अभिनीत अमेरिकी ड्रामा सीरीज़ की शूटिंग फिलहाल लंदन में चल रही है। अब, यह पता चला है कि सामंथा एक्शन से भरपूर श्रृंखला के भारतीय संस्करण में मुख्य भूमिका निभाएगी सिटाडेल एक एक्शन-एडवेंचर जासूसी सीरीज है। भारतीय स्पिन-ऑफ के लिए, इसे राज निदिमोरु द्वारा निर्देशित किया जाएगा और कृष्णा डीके, वरुण मुख्य भूमिका में दिखाई देंगे। यह पहली बार होगा जब वरुण और सामंथा स्क्रीन शेयर करते नजर आएंगे। इस बीच, सामंथा ने पहले राज और डीके के साथ श्रृंखला द फैमिली मैन 2 के लिए सहयोग किया था। इससे पहले, रिपोर्टों ने सुझाव दिया था कि गढ़ के स्थानीय निर्माण भारत, मैक्सिको और इटली में स्थापित किए जाएंगे। साथ ही, मुख्य श्रृंखला और स्थानीय श्रृंखला के बीच क्रॉस-ओवर और क्रॉस-रेफरेंस होंगे। द फैमिली मैन के दूसरे सीज़न में श्रीलंकाई तमिल मुक्ति सेनानी, क्रूर राजी की भूमिका निभाने के बाद सामंथा अक्किनेनी की मुख्यधारा की लोकप्रियता आसमान छू गई है। अभिनेत्री ने हाल ही में कहा कि इस भूमिका ने उन्हें एक बहु-आयामी चरित्र निभाने का मौका दिया, जिसने अंततः उन्हें एक अभिनेता के रूप में विकसित होने में मदद की। एक अभिनेता के रूप में, मैं हमेशा अपनी सीमाओं को आगे बढ़ाना चाहता हूं और अपरिचित भावनाओं का पता लगाना चाहता हूं। महिला अभिनेताओं को एक-आयामी चरित्र मिलते हैं और उन्हें चित्रित करना मुश्किल हो जाता है क्योंकि आपके प्रदर्शन के दोहराए जाने का डर होता है। राजी के साथ, यह इतना अलग और रोमांचक था क्योंकि इसने मुझे एक नए आयाम का पता लगाने की अनुमति दी

नये अनुसंधानों से उपचार की तलाश

मुकुल व्यास

दुनिया में कोरोना वायरस द्वारा फैलाई गई महामारी कम नहीं हुई और अब ओमीक्रोन जैसे वेरिएंट्स तेजी से फैल रहे हैं। ओमीक्रोन से पुनर्संक्रमण का खतरा पांच गुणा ज्यादा है और इसने डेल्टा वेरिएंट से हल्का होने का कोई संकेत नहीं दिया है। ओमीक्रोन के प्रकट होने के बाद वैज्ञानिक यह जानने की कोशिश कर रहे हैं कि वर्तमान वैक्सीनें और बूस्टर डोज सार्स-कोव-2 के नए स्ट्रेन के खिलाफ कितनी प्रभावी हैं। वैज्ञानिक और स्वास्थ्य विशेषज्ञ इस बात से चिंतित हैं कि वैक्सीन की दो डोज लेने वाले लोग और कोविड से ठीक हो चुके लोग भी ओमीक्रोन की चपेट में आ रहे हैं। तेजी से अपने अवतार बदलने वाले वायरस को रोकना एक बड़ी चुनौती है।

नए वेरियंट पर काबू पाने के लिए पश्चिमी देशों ने बूस्टर डोज लगाना शुरू कर दिया है। मॉडर्ना कंपनी का दावा है कि उसकी बूस्टर डोज ओमीक्रोन के खिलाफ प्रभावी होगी। फाइजर को भी अपनी तीसरी डोज पर भरोसा है। वैक्सीन निर्माताओं के दावों के बावजूद अभी कोई भी पूरे विश्वास के साथ यह नहीं कह सकता कि ये वैक्सीनें ओमीक्रोन के प्रसार को रोक पाएंगी। वायरस के नए वेरिएंट को रोकने के लिए वैज्ञानिकों को निरंतर कुछ नया सोचना पड़ेगा। अमेरिका में येल विश्वविद्यालय में इम्यूनोबायोलॉजी की प्रोफेसर अकिको इवासाकी का कहना है कि वायरस के नए म्यूटेशन का मुकाबला हमारे फेफड़ों के प्रवेश द्वार पर किया जा सकता है। एक नए अध्ययन में अकिको और उनकी सहयोगियों ने पाया कि नाक के जरिए दी जाने वाली इंट्रानेजल वैक्सीन चूहों में श्वास नली के विभिन्न वायरसों के खिलाफ एक व्यापक कवच प्रदान करने में सफल रही जबकि इंजेक्शन के जरिए दी जाने वाली वैक्सीन सुरक्षा देने में पूरी तरह सफल नहीं रही। इवासाकी ने कहा कि फेफड़ों के प्रवेश मार्ग पर ही सबसे अच्छी इम्यून सुरक्षा दी जा सकती है और फेफड़ों में घुसने की कोशिश कर रहे वायरसों को रोका जा सकता है। दरअसल, नाक के भीतर की त्वचा पर ऊतकों की एक पतली परत होती है। इसे म्यूकस मेम्ब्रेन कहा जाता है। इस मेम्ब्रेन के पास अपना एक अलग इम्यून सुरक्षा सिस्टम होता है जो हवा या खाद्य वस्तु के जरिए आने वाले रोगाणुओं को रोकता है। चुनौती मिलने पर ये अवरोधक ऊतक बी कोशिकाएं उत्पन्न करते हैं। ये कोशिकाएं इम्यूनोग्लोबिन ए (आईजी ए) नामक एंटीबॉडीज उत्पन्न करती हैं। ये एंटीबॉडीज नाक, पेट और फेफड़ों की म्यूकस मेम्ब्रेन पर स्थानीय रूप से काम करती हैं जबकि सामान्य वैक्सीनें पूरे शरीर के हिसाब से सुरक्षा प्रदान करती हैं। आंतों के रोगाणुओं से निपटने में इम्यूनोग्लोबिन ए उत्पन्न करने वाली कोशिकाओं की सुरक्षात्मक भूमिका भलीभांति स्थापित हो चुकी है। इवासाकी की टीम ने यह पता लगाने की कोशिश की कि क्या श्वास प्रणाली के वायरसों के खिलाफ भी आईजी ए एंटीबॉडीज को सक्रिय किया जा सकता है।

न्यूयॉर्क में माउंट सिनाई स्थित आईकान स्कूल ऑफ़ मेडिसिन के शोधकर्ताओं ने चूहों में इस तरह का इम्यून रिपांस उत्पन्न करने के लिए एक प्रोटीन-आधारित वैक्सीन का परीक्षण किया। उन्होंने चूहों के एक समूह को सामान्य इंजेक्शन के जरिए यह वैक्सीन दी जबकि दूसरे समूह को नाक के जरिए यह वैक्सीन पहुंचाई गई। दोनों समूहों को इन्फ्लूएंजा वायरसों की विविध किस्मों से एक्सपोज किया गया। उन्होंने पाया कि जिन चूहों को नाक से वैक्सीन दी गई वे इंजेक्शन लेने वाले चूहों की तुलना में इन्फ्लूएंजा से ज्यादा सुरक्षित थे। इसके अलावा नेजल वैक्सीन द्वारा उत्पन्न एंटीबॉडीज ने फ्लू की विविध किस्मों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान की जबकि वैक्सीन सिर्फ एक किस्म से बचाव के हिसाब से विकसित की गई थी।

वैज्ञानिकों के एक अन्य दल ने पता लगाया है कि शार्क मछली के इम्यून सिस्टम में मौजूद एंटीबॉडी जैसे प्रोटीन न सिर्फ कोविड उत्पन्न करने वाले वायरस को रोकते हैं बल्कि ओमीक्रोन जैसे उसके विभिन्न वेरिएंट्स का भी मुकाबला कर सकते हैं। वीएनएआर नामक ये प्रोटीन आकार में मानव एंटीबॉडीज से बहुत छोटे हैं। ये इतने सूक्ष्म होते हैं कि ये उन स्थानों में भी प्रवेश कर सकते हैं जहां मानव एंटीबॉडीज नहीं पहुंच सकतीं। अमेरिका में विस्कोंसिन-मेडिसन विश्वविद्यालय के प्रोफेसर आरोन लेबीयू और उनकी टीम ने तीन खास वीएनएआर की पहचान की है। लेबीयू और उनकी टीम वायरस और उसके वेरिएंट्स के प्रकोपों को रोकने के नए उपायों पर शोध कर रही है। लेबीयू ने कहा कि दुनिया के समक्ष बड़ा खतरा यह है कि अनेक नए कोरोना वायरस मनुष्यों में प्रकट होने का इंतजार कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि हम शार्क के वीएनएआर प्रोटीनों से ऐसी चिकित्सा विधि विकसित कर रहे हैं जो भविष्य में सार्स जैसे प्रकोपों को रोकने में मदद करेगी। शोधकर्ताओं ने स्पष्ट किया कि नए वीएनएआर प्रोटीन वर्तमान कोरेना महामारी से लड़ने के लिए उपलब्ध नहीं हो पाएंगे।

शोधकर्ताओं ने संक्रामक सार्स-कोव-2 वायरस और एक नकली वायरस के खिलाफ शार्क वीएनएआर का परीक्षण किया। नकली वायरस कोशिकाओं में अपना विस्तार नहीं कर सकता। इस परीक्षण से वे तीन वीएनएआर प्रोटीनों की पहचान करने में सफल रहे जिनका प्रयोग इलाज में किया जा सकता है। 3बी4 नामक वीएनएआर प्रोटीन वायरस के स्पाइक प्रोटीन के उस खांचे के साथ मजबूती के साथ जुड़ गया जहां से वायरस मानव कोशिकाओं के साथ बंधता है। इस वीएनएआर ने स्पाइक प्रोटीन के मानव कोशिकाओं के साथ जुड़ने की प्रक्रिया को अवरुद्ध कर दिया। स्पाइक प्रोटीन का यह तंग खांचा आनुवंशिक रूप से विभिन्न कोरोना वायरसों में एक जैसा है। शोधकर्ताओं ने बताया कि 3बी4 प्रोटीन मेर्स वायरस को भी निष्प्रभावी करने में सफल रहा जो सार्स वायरसों का दूरवर्ती रिश्तेदार है। उन्होंने कहा कि विविध कोरोना वायरसों के कुछ खास स्थानों के साथ जुड़ने की 3बी4 प्रोटीन की काबलियत उसे संक्रामक वायरसों के खिलाफ एक प्रभावी हथियार बनाती है। डेल्टा जैसे सार्स-कोव-2 के विभिन्न वेरिएंट्स में भी 3बी4 प्रोटीन के जुड़ने के स्थान में कोई परिवर्तन नहीं हुआ। लेबीयू का कहना है कि यह वीएनएआर नए वेरिएंट से निपटने में कारगर रहेगा।

लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं।

उर्फी जावेद ने अपलोड की अपनी फोटो, सोशल मीडिया पर खूब हो रही वायरल

बिग बॉस ओटीटी फेम उर्फी जावेद बीबी के घर से बाहर आने के बाद से ही सुर्खियां बटोर रही हैं। अभिनेत्री को अजीबोगरीब वेशभूषा में शिष्टता के साथ दान करने का शौक है। उसकी वेशभूषा की कुछ लोगों द्वारा प्रशंसा की जाती है और दूसरों द्वारा उसकी आलोचना की जाती है, लेकिन वह अपना संयम बनाए रखती है और वही पहनती है जो वह चाहती है।

एक्ट्रेस ने अब इंस्टाग्राम पर दो तस्वीरें अपलोड की हैं, जिसमें उन्होंने सेक्सी ब्लू बिकिनी पहनी हुई है. उन्होंने और भी आकर्षक लुक के लिए बॉटम रैप को चारों ओर से जोड़ा है

कुछ फैंस ने एक्ट्रेस को हॉटी कहा तो कुछ उनके परफेक्ट फिगर को देखकर दंग रह गए। एक यूजर ने लिखा उफ्फ क्या फिगर है।

उसने हाल ही में इंस्टाग्राम पर लिया और एक वीडियो पोस्ट किया जिसमें उसे अपने स्टॉकिंग्स से टॉप बनाते हुए देखा जा सकता है। इससे पहले, उर्फी जावेद ने सोशल मीडिया पर तस्वीरों का एक हिंडोला पोस्ट किया था, जिसमें वह दुपट्टे के साथ एक कोर्सेट में धूम्रपान करती दिख रही थी। वह सोशल मीडिया पर बोल्ड आउटफिट्स पोस्ट करने के लिए जानी जाती हैं। यह भी कहा जाता है कि वह अक्सर अपने कपड़े खुद सिलती हैं। उर्फी के हाल ही में बिग बॉस के घर में अतिथि प्रतिभागी के रूप में लौटने की अफवाह थी, हालांकि उन्होंने अभी तक उपस्थिति नहीं दी है।

सू- दोकू क्र.83

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

नियम

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

सू-दोकू क्र.82 का हल

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

चंडीगढ़ नगर निगम चुनाव में आप की छाप

चंडीगढ़ नगर निगम चुनाव में भाजपा के डेढ़ दशक के वर्चस्व को तोड़ते हुए आम आदमी पार्टी सबसे बड़ी पार्टी बनकर उभरी है। पहली बार चुनाव लड़ रही आप की धमाकेदार एंट्री से पार्टी गद्गद है। वह इन परिणामों को ट्रेलर बताकर फिल्म पंजाब में दिखाने की बात कर रही है। जाहिर बात है कि पहली बार चुनाव लड़ने से हासिल अप्रत्याशित कामयाबी की वह आसन्न पंजाब विधानसभा चुनावों को लेकर मनमाफिक व्याख्या कर सकती है। तमाम नये चेहरे इस चुनाव में आप ने उतारे और वे कामयाब रहे। वर्तमान व तीन पूर्व मेयरों का हारना भी इस बात का संकेत है कि जनता बदलाव के मूड में रही। पांच राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनाव से पूर्व यह चुनाव परिणाम भाजपा को परेशान करने वाला है। तो क्या इन चुनावों में महंगाई का मुद्दा चला?

हाल ही में हिमाचल की एक संसदीय व तीन विधानसभा सीटों पर पार्टी की हार के बाद कहा गया था कि महंगाई का मुद्दा हावी रहा। यह भी कहा जा सकता है कि इन चुनावों में किसानों का मुद्दा भी प्रभावी रहा। दरअसल, नगर निगम की सीटों में विस्तार के लिये कुछ ग्रामीण इलाके भी चंडीगढ़ नगर निगम क्षेत्र में शामिल किये गये, जिनमें भाजपा को असफलता हाथ लगी। वहीं कांग्रेस के लिये ये परिणाम निराशाजनक हैं क्योंकि वह निगम चुनाव में तीसरे स्थान पर जा पहुंची है। जब इन परिणामों को पंजाब के आगामी विधानसभा चुनावों के संदर्भ में देखा जायेगा तो पार्टी के लिये यह चिंता का सबब है। लगता है पंजाब में कांग्रेस की गुटबाजी और पार्टी नेताओं की हिट-विकट पारी जनमानस को रास नहीं आई है। परिणामों से उत्साहित आप के नेता इसे पंजाब के चुनावों का ट्रेलर बता रहे हैं तो उसे पूरी तरह खारिज भी नहीं किया जा सकता। बताते हैं कि चंडीगढ़ में साठ फीसदी आबादी पंजाब मूल की है, जिसके मूड को देखते हुए पंजाब में आप के फायदे में होने का आकलन किया जा रहा है।

दरअसल, चंडीगढ़ में भाजपा की शिकस्त के कई कारण हैं। इन चुनावों में एक तो मोदी फैक्टर नहीं था। भाजपा केंद्रीय नेतृत्व ने इस चुनाव को लेकर अधिक गंभीरता नहीं दिखायी। पंद्रह साल से नगर निगम की सत्ता में रहने की वजह से पार्टी में नया जोश नजर नहीं आया। वैसे भी चंडीगढ़, जो प्रबुद्ध लोगों का शहर कहलाता है, नगर निगम की कारगुजारियों से खुश नजर नहीं आया। सिटी ब्यूटीफुल कहे जाने वाले शहर का ताज कब छिन गया, लोगों को पता ही न हीं चला। इस शहर के लोग स्वच्छता सर्वेक्षण में चंडीगढ़ के 66वें स्थान पर आने से नाखुश भी थे। वैसे भी भाजपा नगर निगम प्रशासन में कोई ऐसी छाप नहीं छोड़ पायी, जिसे लोग याद कर सकें। यही वजह है कि उसके मौजूदा मेयर समेत दो पूर्व मेयर भी चुनाव हार गये। पार्टी के पदाधिकारियों के परिजन भी चुनाव हारे। कमोबेश कांग्रेस की भी यही स्थिति रही। कहा जा रहा है कि आम आदमी पार्टी की इस धमाकेदार एंट्री के मूल में 'मुफ्त का चंदन घिस रघुनंदन' वाला मुहावरा चरितार्थ हुआ है। यानी मुफ्त का मॉडल पार्टी के लिये बूस्ट साबित हुआ है। क्या मुफ्त बिजली-पानी वाला मॉडल चंडीगढ़ के लोगों को भी रास आया है? दरअसल, दिल्ली की ही तरह चंडीगढ़ के आस-पास के इलाकों में प्रवासी कामगारों की ऐसी घनी कॉलोनियां विकसित हो चुकी हैं, जिन्हें आम आदमी पार्टी का मुफ्त का मॉडल रास आता है। यही वर्ग दिल्ली में भी आप की बड़ी जीत का बड़ा कारक है। इन इलाकों में चुनावों के दौरान आम आदमी पार्टी की धमक खूब देखी गई। वह आम आदमी जो भाजपा व कांग्रेस को विशिष्ट लोगों की पार्टी के रूप में देखता है, वह आम आदमी पार्टी से कहीं न कहीं खुद को जोड़ पाता है। कुछ ऐसे ही कारण हैं कि आप इन परिणामों की व्याख्या पंजाब के लोगों के मूड को रिफलेक्ट के रूप में कर रही है।(आरएनएस)

अभिनव थापर की बिल वापसी को जनहित याचिका पर सुनवाई

नगर संवाददाता

देहरादून। कोरोनाकाल में केंद्र सरकार द्वारा जून 2020 में प्राइवेट हस्पतालों के कोरोना मरीजों हेतु चार्ज सुनिश्चित किया गया था किन्तु फिर भी कई राज्यों के मरीजों से लाखों रुपये के बिल वसूले गये। इन सबके दृष्टिगत देश में कोरोना मरीजों को प्राइवेट हस्पतालों द्वारा अत्यधिक खर्च की प्रतिपूर्ति-आमजन को प्राइवेट हस्पतालों से पैसे वापसी के लिये देहरादून निवासी अभिनव थापर की सुप्रीम कोर्ट, नई दिल्ली में सुनवाई चल रही है जिसपर सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार, समस्त राज्यों व यूटी को जवाब तलब किया था।

उल्लेखनीय है कि गाइडलाइंस में कोरोना मरीजों हेतु प्राइवेट हस्पतालों में यह चार्ज प्रतिदिन का निर्धारित था किन्तु फिर भी कई राज्यों के मरीजों से लाखों रुपये के बिल वसूले गये। देश में कोरोना मरीजों को प्राइवेट हस्पतालों द्वारा अत्यधिक खर्च की प्रतिपूर्ति-आमजन को प्राइवेट हस्पतालों से पैसे वापसी के लिये उच्चतम न्यायालय में अभिनव थापर ने जनहित याचिका दायर करी जिससे भारत के लगभग 1 करोड़ कोरोना पीड़ित परिवारों को न्याय मिल सके। सुप्रीम कोर्ट के दो न्यायाधीशों वाली संयुक्त पीठ ने जनहित याचिका पर सुनवाई करी।

जनहित याचिका के अधिवक्ता दीपक कुमार शर्मा व कृष्ण बल्लभ ठाकुर ने बताया कि सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ व न्यायाधीश बोपन्ना की संयुक्त पीठ ने इस याचिका के अत्याधिक बिल चार्ज के विषय मे गंभीर चिंता व्यक्त की तथा प्राइवेट हॉस्पिटल के अत्याधिक बिल चार्ज करने की अनियमिताओं , मरीजों को रिफंड जारी करने व पूरे देश के लिये सुनिश्चित गाइडलाइंस जारी करने विषय में स्वास्थ्य मंत्रालय, केंद्र सरकार, सभी राज्यों व यूटी के जवाब आने पर सुप्रीम कोर्ट की विषय पर गंभीरता को देखते हुए जल्द ही आमजन को न्याय मिलने की उम्मीद होगी। कुछ राज्यों ने जवाब दाखिल किये और कई राज्यों ने थोड़ा समय मांगा जिसपर सुप्रीम कोर्ट ने 10 जनवरी को सुनवाई का समय दिया है। उल्लेखनीय है कि इस विषय पर अभिनव थापर व उनके साथियों द्वारा नुक्कड़ नाटकों व पर्चों द्वारा एक अभियान लड़ाई अभी बाकी है, हिसाब अभी बाकी है, भी चलाया जा रहा है जिससे लोगों को जागरूक कर, उनके बिल एकत्रित कर, उनके बिल प्रतिपूर्ति का विषय सुप्रीम कोर्ट के संज्ञान में लाया जाएगा।

क्या नाइट कर्फ्यू से रोका जा सकेगा..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

राजधानी दून के 268 से भी अधिक मामले हैं। राज्य में सिर्फ नाइट कर्फ्यू लगा कर शासन-प्रशासन कोरोना को रोकने का सपना देख रहा है। चुनावी रैलियों में नेता और भीड़ द्वारा भी किसी गाइडलाइन का पालन नहीं किया जा रहा है। राज्य में टेस्टिंग भी पर्याप्त संख्या में नहीं हो रही है। कोरोनेशन के एक डॉक्टर और दून अस्पताल के चार टेक्नीशियन कोरोना संक्रमित मिल चुके हैं। हालात भले ही दिन-ब-दिन बिगड़ते जा रहे हो लेकिन कोरोना की तीसरी लहर से निपटने की तैयारियां धरातल पर कहीं दिखाई नहीं दे रही है।

वात्सल्य योजना के तहत 3067...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

की महत्वपूर्ण भूमिका के दृष्टिगत कोविड 19 के बचाव एवं रोकथाम हेतु सराहनीय प्रयास करने वाली कार्यरत कार्यकत्रियों एवं सहायिकाओं को प्रोत्साहन स्वरूप 5 माह तक 2000 प्रतिमाह धनराशि के भुगतान की घोषणा की गई थी। जिसका क्रियान्वयन करते हुए प्रोत्साहन राशि आज कार्यक्रम के दौरान हस्तांतरित की गई। इसी प्रकार माह जनवरी की धनराशि फरवरी में हस्तांतरित की जाएगी। डीबीटी के माध्यम से इस धनराशि का हस्तांतरण इंडसइंड बैंक के सहयोग से किया गया।

मुख्यमंत्री वात्सल्य योजना के अंतर्गत 3067 लाभार्थियों को रुपये 3000 प्रति लाभार्थी की दर से माह जनवरी हेतु कुल रूपये 92 लाख का ऑनलाइन डीबीटी हस्तान्तरण भी कार्यक्रम के दौरान किया गया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि कोविड काल में राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में हर वर्ग के लोगों को राहत देने का कार्य किया गया। कोविड के दौरान सरहनीय कार्य करने वाले फ्रंट लाईन वर्कर को प्रोत्साहन राशि भी दी गई। राज्य में सीमित संसाधन होने एवं कोविड के कारण राजस्व में वृद्धि न होने के बावजूद भी समाज के हर वर्ग को राहत देने के प्रयास किये गये हैं। लाभार्थियों को डीबीटी के माध्यम से समय पर भुगतान किया जा रहा है। इस अवसर पर सचिव महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास हरि चंद्र सेमवाल, निदेशक संस्कृति बीना भट्ट, स्टेट हेड इंडसइंड बैंक संदीप सेमवाल, रीजनल हेड आशीष गैरोला, महिला सशक्तीकरण एवं बाल विकास के उपनिदेशक डा. एसके सिंह, कार्यक्रम अधिकारी एसके त्रिपाठी, भारती तिवारी, राज्य नोडल अधिकारी अखिलेश मिश्र, मुख्य परिवीक्षा अधिकारी महिला कल्याण निदेशालय मोहित चौधरी, अंजना, डॉ. कंचन नेगी आदि मौजूद रहे।

'बोले सो निहाल' के जयकारों से गूंजी द्रोण नगरी

नगर संवाददाता

देहरादून। श्री गुरु गोविन्द सिंह जी के 355वें प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार के तत्वावधान आज सुबह नगर कीर्तन का आयोजन किया गया। सुबह के समय निकले नगर कीर्तन में गुरुवाणी गायन से द्रोण नगरी गुंजाएमान हो गई। संगतों ने सुन्दर सजी पालकी में विराजमान गुरु महाराज को माथा टेक आशीर्वाद प्राप्त किया।

गुरुद्वारा करनपुर से सुबह छह बजे के करीब अरदास के पश्चात श्री गुरु ग्रंथ साहिब को पंज प्यारों की अगुआई में फूलों से सजी सुन्दर पालकी में विराजमान कर नगर कीर्तन की आरम्भता की। श्रद्धालुओं ने गुरुबानी गायन कर दून नगरी को भक्तिमय बना दिया।

नगर कीर्तन के दौरान सब से आगे जीप में बैठे नौजवान सिंह, बेबे नानकी सेवक जत्थे के बच्चे सुन्दर पोशाक में सजे शब्द गायन करते पंक्तिबद्ध हो कर चल रहे थे। साहिबजादा बाबा अजीत सिंह, अखाड़ा श्री गुरु सिंह सभा, बाबा दीप सिंह अखाड़ा करनपुर, बाबा बंदा सिंह बहादुर अखाड़ा करनपुर हैरत अंगेज करतब दिखा रहे थे।

सिख सेवक जत्थे के सदस्य, भगत पूरन सिंह जत्थे के सदस्य, गुरुद्वारा रेसकोर्स की संगत, श्री गुरु नानक ब्वायज इंटर कालेज के बच्चे एवं स्टॉफ, दशमेश अकडमी का स्टॉफ, गुरुद्वारा करनपुर की संगत आदि शब्द गायन करते हुए नगर कीर्तन में शामिल हुए। वहीं नगर कीर्तन का जगह-जगह श्रद्धालुओं ने पुष्पवर्षा कर स्वागत किया।

पालकी साहिब के आगे-आगे सेवादार झाड़ू से सड़क की सफाई कर रहे थे। पंज प्यारों की अगुआई में गुरु साहिब फूलों से सजी सुन्दर पालकी में विराजमान थे। नगर कीर्तन गुरुद्वारा करनपुर से आरम्भ होकर सर्वे चौक, क्वालिटी चौक, घंटाघर, पलटन बाजार,, धामावाला, लखीबाग पुलिस चौकी से गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार में संपन्न हुआ।

इस दौरान मंच का संचालन सेवा सिंह मठारु ने किया। महासचिव गुलजार सिंह ने बताया कि 9 जनवरी को गुरु गोविन्द सिंह जी का प्रकाश पूर्व गुरुद्वारा रेसकोर्स के खुले पंडाल में प्रात: 4 बजे से दोपहर 3.30 बजे तक एवं रात का कार्यक्रम गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा में शाम छह बजले से रात दस बजे तक मनाया जायेगा।

नगर कीर्तन की व्यवस्था बनाने में प्रधान गुरबक्श सिंह राजन, महासचिव गुलजार सिंह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष जगमिंदर सिंह छाबड़ा, उपाध्यक्ष चरणजीत सिंह, कोषाध्यक्ष मनजीत सिंह, सतनाम सिंह, अजीत सिंह, गुरविंदर पाल सिंह सेठी, बलबीर सिंह साहनी, देविंदर सिंह भसीन, राजिंदर सिंह राजा, ईश्वर सिंह, जगजोत सिंह, चनप्रीत सिंह, हरप्रीत सिंह, गुरप्रीत सिंह जॉली, बलविंदर सिंह, दलबीर सिंह कलेर, लाल चंद शर्मा तथा राजकुमार आदि शामिल रहे।

18 महिलाओं को दुकानें आवंटित

संवाददाता

हरिद्वार। पिंक वेंडिंग जोन की लाभार्थी महिलाओं को पिंक वेंडिंग जोन में समाहित करने के लिए मुख्य नगर आयुक्त दयानंद सरस्वती के निर्देशन में नगर निगम प्रांगण लकी ड्रा निकालकर 18 महिलाओं को दुकानें आवंटित की गई। दूसरे चरण में न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन के 20 रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को भी दुकानें आवंटन किया गया।

इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने कहा पिंक वेंडिंग जोन की लाभार्थी महिलाओं की सूची प्रथम चरण में 50 की पूरी की जा चुकी है जिसमें 18 महिला स्ट्रीट वेंडर्स जिन्होंने नगद भुगतान किया है उनके लकी ड्रा निकाले गए हैं और न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन ललतारो पुल, चंडी चौराहा मार्ग पर स्थित है उसमें भी 50 रेडी पटरी के लघु व्यापारी अपना व्यापार संचालन करने के लिए नगर निगम प्रशासन द्वारा अधिकृत किए जा चुके हैं।

इस दौरान कर अधीक्षक सुनीता सक्सेना, परियोजना अधिकारी वेदपाल सिंह, मैनेजर सिटी मेंशन अंकित रमोला, लाभार्थी महिलाओं में कनिका राजपूत, कामिनी मिश्रा, शुभी शर्मा, पूनम शर्मा कमलेश, सुषमा रामदेवी, निशा, प्रीति अग्रवाल, प्रीति देवी, मीनू मित्तल, सीमा चौहान, बृजेश देवी, ममता, मंजू तोमर, सुविधा शर्मा आदि थे।

खिलाड़ी मेहनत करते रहें, सफलता जरुरी मिलेगी: स्नेहा

नगर संवाददाता

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय महिला क्रिकेटर स्नेहा राणा के युवाओं के लिए संदेश देते हुए कहा है कि वे मेहनत करते रहें उनको सफलता जरूर मिलेगी।

आज प्रेस क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए अंतर्राष्ट्रीय महिला क्रिकेट खिलाड़ी स्नेह राणा ने अपनी सफलता का श्रेय अपने परिजनों के साथ ही अपने गुरूजनों को दिया है। वहीं अपने पिता को याद करते हुए उन्होंने कहा कि उनकी सफलता देखने के लिए उनके पिता नहीं रहे लेकिन उन्हीं की प्रेरणा थी कि वे आज इस मुकाम पर है।

स्नेहा राणा ने कहा कि खिलाड़ियों का सपना होता है कि वह वर्ल्ड कप खेले। उनका वर्ल्ड कप में नाम आया है तो इससे वे बेहद उत्साहित भी हैं और अपनी प्रेक्टिस पर पूरा फोकस कर रही हैं। कहा कि कई बार खिलाड़ी आगे प्रतियोगिताओं के लिए चयन न होने पर हतोत्साहित हो जाते हैं। जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए। अपने जज्बे को ऊंचा बनाए रखें और आगे चयन के लिए दोगुनी ताकत के साथ जुटें। इस दौरान लिटिल मास्टर क्रिकेट अकादमी के नरेंद्र शाह व किरन शाह भी मौजूद रहे।

कोरोना से डरे नहीं
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

पीएम मोदी की सुरक्षा चूक मामले में पंजाब सरकार ने शुरुआती रिपोर्ट गृह मंत्रालय को भेजी

नई दिल्ली । प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सूरक्षा चूक पर पंजाब सरकार ने अपनी रिपोर्ट गृह मंत्रालय को भेज दी है। सूत्रों का कहना है कि २ पन्नों की इस रिपोर्ट में सुरक्षा चूक के कारणों का जिक्र किया गया है। अभी यह शुरुआती जांच रिपोर्ट है। सूत्रों का कहना है कि इस रिपोर्ट में कहा गया है कि पीएम मोदी के सड़क मार्ग से जाने की जानकारी उन्हें नहीं थी। पंजाब

सरकार की तरफ से सुरक्षा के पूरे उपाय किए गए थे। किसान प्रदर्शनकारी राज्य के अलग–अलग हिस्सों में विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं, इसी क्रम में वे हुसैनीवाला फ्लाईओवर पर भी आ गए थे। प्रदर्शनकारी अचानक से यहां आ जाएंगे इसकी जानकारी उन्हें नहीं थी। पीएम की सुरक्षा में चूक कैसे हुई, इसकी जांच करने के लिए दो समितियां बनाई गई हैं। एक समिति पंजाब सरकार ने बनाई है जबकि दूसरी समिति गृह मंत्रालय ने गठित की है। पंजाब सरकार की ओर से गठित समिति तीन दिनों में अपनी रिपोर्ट देगी। वहीं, सुरक्षा चूक मसले को भाजपा बड़ा मुद्दा बना रही है। सूत्रों का कहना है कि मुख्य सचिव की ओर से तैयार इस रिपोर्ट में पंजाब सरकार और मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी का बचाव किया गया है। मुख्य सचिव ने प्रदेश के आला अधिकारियों के साथ बातचीत के बाद यह रिपोर्ट तैयार की है।

जावेद हबीब पर एक महिला के बालों में थूकने का आरोप, केस दर्ज

मुजफ्फरनगर। उत्तर प्रदेश पुलिस ने एक महिला के बाल बनाते हुए उस पर थूकने को लेकर मशहूर हेयर ड्रेसर जावेद हबीब के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की है। अधिकारियों ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। पुलिस ने यह भी कहा है कि इस मामले की जांच की जा रही है और जरुरत पड़ने पर अहेम कदम भी उठाए जाएंगे। बता दें कि तीन जनवरी को मुजफ्फरनगर के एक कार्यशाला में हुई इस घटना का वीडियो गुरुवार से सोशल मीडिया पर जमकर

वायरल हो रहा है। इस वीडियो में हबीब को वहां आए लोगों से यह कहते हुए सुना गया, श्श्अगर पानी की कमी है तो थूक का इस्तेमाल करो।श्श मामले में बोलते हुए मुजफ्फरनगर सिटी के एसपी अर्पित विजयवर्गीय ने कहा कि हेयर ड्रेसर जावेद हबीब के खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया है। इस पर पुलिस ने बताया कि बड़ौत शहर की निवासी पूजा गुप्ता की शिकायत पर यहां मंसूरपुर पुलिस थाने में एक प्राथमिकी दर्ज की गई है। शिकायत के अनुसार, कार्यशाला के दौरान हबीब ने पूजा गुप्ता के बालों पर थूका था। पुलिस ने यह भी कहा कि इस घटना की जांच हो रही है और दोषी पाए जाने पर आरोपी के खिलाफ कार्रवाई भी की जाएगी।

गोवा के पूर्व मुख्यमंत्री प्रतापसिंह राणे को आजावीन कैबिनेट का दर्जा!

पणजी। गोवा सरकार ने कैबिनेट मंत्री और पूर्व मुख्यमंत्री प्रतापसिंह राणे को आजावीन कैबिनेट का दर्जा दिया है। मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने गुरुवार को इस बात की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि गोवा विधानसभा में विधायक के तौर पर ५० साल पूरे करने के सम्मान में यह फैसला लिया गया है। फिलहाल, राणे कांग्रेस विधायक हैं, जो पोरियम विधानसभा से आते हैं। पत्रकारों से बातचीत में सीएम सावंत ने कहा कि कैबिनेट ने पूर्व मुख्यमंत्री और गोवा विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष राणे को स्थाई कैबिनेट मंत्री का दर्जा देने

का फैसला किया है। उन्होंने गुरुवार को ट्वीट किया, च्हमारी सरकार ने वरिष्ठतम विधायक प्रतापसिंह राणे जी को गोवा राज्य की सेवा के लिए आजीवन कैबिनेट का दर्जा देने का फैसला किया है। उन्होंने राज्य में मुख्यमंत्री और गोवा विधानसभा के अध्यक्ष के रूप में कई शीर्ष पदों पर काम किया है। सीएम ने जानकारी दी है कि कैबिनेट ने यह विचार किया है कि जिन लोगों ने विधायक के तौर पर ५० साल पूरे कर लिए हैं और पूर्व मुख्यमंत्री या पूर्व स्पीकर रह चुके हैं, उन्हें भविष्य में यह दर्जा दिया जाएगा।

आवश्यक सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें: मुख्य सचिव

नगर संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव डा. एसएस संधु ने शुक्रवार को सचिवालय में कोविड हेतु नोडल अधिकारियों के साथ बैठक की। मुख्य सचिव ने सभी नोडल अधिकारियों को एक्टिव रहने के निर्देश दिए। उन्होंने होम आईसोलेशन और उससे सम्बन्धित सभी आवश्यक तैयारियों को एक्टिव मोड में रखे जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में पंचायत घर, स्कूल आदि के साथ ही उसमें दी जाने वाली सुविधाओं की समय रहते सुनिश्चित कर लिया जाए।

मुख्य सचिव ने सचिव स्वास्थ्य को निर्देश दिए कि पीएचसी एवं सीएचसी लेवल तक सभी आवश्यक उपकरण, दवाएं एवं अन्य सामग्री पूर्व में ही उचित मात्रा में उपलब्ध करा दी जाए। उन्होंने कहा कि कोविड की दूसरी लहर के मुकाबले प्रदेश में ऑक्सीजन की उपलब्धता बेहतर स्थिति में है। तीसरी लहर की सम्भावना को देखते हुए हमें

हर सम्भव तैयारी करनी है। उन्होंने कहा कि आयुष विभाग द्वारा इम्यूनिटी बूस्ट करने हेतु किए गए कार्यों को लगातार जारी रखा जाए और इसका प्रचार-प्रसार भी किया जाए।

मुख्य सचिव ने इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, प्रिंट मीडिया और सोशल मीडिया के माध्यम से आमजन में जागरूकता हेतु लगातार प्रचार प्रसार किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि छोटी-छोटी वीडियोज के माध्यम से आमजन को इसके प्रति सजग किए जाने की आवश्यकता है। इसके लिए स्थानीय भाषाओं में शॉर्ट वीडियोज के माध्यम से प्रचार-प्रसार किया जाए। मुख्य सचिव ने मेडिकल इक्यूपमेंट डिस्ट्रीब्यूशन और ड्रग सप्लाई मैनेजमेंट से सम्बन्धित सभी तैयारियां सुनिश्चित किए जाने के निर्देश दिए।

मुख्य सचिव ने अधिकारियों को प्रदेशभर में सफाई एवं सैनेटाईजर छिड़काव के लिए अभियान चलाए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आमजन को सजग करने हेतु लगातार अनाउसमेंट की जाए। उन्होंने सार्वजनिक स्थलों में मास्क न पहनने वालों के साथ ही थूकने और इधर-उधर कचरा फेंकने वालों के विरूद्ध नियमानुसार कार्रवाई और चालान अभियान चलाए जाने के भी निर्देश दिए हैं।

इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव आनन्द वर्धन, सचिव अमित नेगी, आर. मीनाक्षी सुन्दरम, डीजीपी संजय गुंज्याल, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से दिलीप जावलकर, एसएस मुरूगेशन एवं चन्द्रेश यादव सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

कोविड से अपने कार्यकर्ताओं के बचाव पर नीति तय करें: किशोर

नगर संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष किशोर उपाध्याय ने कहा कि चुनाव के दौरान कोरोना से बचाव के लिये, संक्रमित होने पर ईलाज के लिये और मृत्यु होने पर परिवार की आर्थिक सुरक्षा के लिए राजनैतिक दलों और सरकार को अपनी नीति, कार्य योजना को स्पष्ट करना चाहिए।

उपाध्याय ने कहा कि चुनाव के बाद जीतने वाला विधायक, मंत्री आदि बनेगा, हारने वाला अपने जख्म सहलायेगा, लेकिन इस प्रक्रिया में अगर जनता और राजनैतिक दलों का कार्यकर्त्ता संक्रमित होता है तो राजनैतिक दल कैसे भरोसा दिलाने जा रहे हैं कि वे उनके व उनके परिवार के हितों की सुरक्षा करेंगे। यह भी राजनैतिक दलों को स्पष्ट करना चाहिए। चुनाव में लगे सरकारी कर्मचारियों, गैर सरकारी लोगों के बारे में भी सरकार की नीति स्पष्ट होनी चाहिये।

उपाध्याय ने कहा कि राजनैतिक दल बीमा एजेंसियों के साथ बात कर अपने कार्यकर्त्ताओं का कम से कम 50 लाख का बीमा करवाये और भविष्य में परिवार के आर्थिक सुरक्षा की गारण्टी ले। उन्होंने कहा कि पूरा प्रदेश इस समय शीत लहर की चपेट में है। पर्वतीय क्षेत्रों में तो स्थिति और भी विकट होती है। उससे चुनाव प्रक्रिया में लगे सरकारी व गैर सरकारी मानव संसाधन का कैसे बचाव किया जा सकता है? राजनैतिक दलों व सरकार को जनता और विशेषकर मतदाता को उनके जीवन की सुरक्षा का भरोसा दिलाना समय की आवश्यकता है।

आरटीओ दफ्तर का कर्मचारी भी पाया गया कोरोना संक्रमित!

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून के कई विभागो में कोरोना के मामले लगातार सामने आ रहे है। बीते रोज कोरोनेशन अस्पताल में डाक्टर व दून अस्पताल में टैक्नीशियनों संक्रमित मिलने के बाद आज आरटीओ दफ्तर में एक क्रमचारी संक्रमित पाया गया, जिससे हड़कंप मचा हुआ है। इसके चलते अब आमजन के लिए आरटीओ दफ्तर को बंद कर सभी कर्मियों के कोरोना टेस्ट किये जा रहे है।

राजधानी देहरादून में कोरोना का संक्रमण लगातार बढ़ रहा है। जिसकी

संक्रमण दर 9.7 प्रतिशत पहुंच चुकी है बीते रोज दून में 268 लोग संक्रमित पाये गये जिनमें कई विभागों के लोग भी शामिल है। इस क्रम में आज दून के आरटीओ दफ्तर का एक कर्मचारी भी कोरोना संक्रमित पाये जाने से दफ्तर में हड़कंप मच गया। जिसके बाद आरटीओ दफ्तर आम जन के लिए बंद कर दिया गया है साथ ही अन्य कर्मचारियों की भी जांच की जा रही है।

धारदार हथियारों सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। वारदात की फिराक में घूम रहे दो बदमाशों को पुलिस ने कल देर रात गश्त के दौरान दो धारदार हथियार सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली पटेलनगर पुलिस गश्त पर थी। इस दौरान जब पुलिस पित्थुवाला शिमलाबाईपास रोड व आईएसबीटी फ्लाईओवर के समीप पहुंची तो उसे वहां दो संदिग्ध घूमते हुए दिखायी दिये। पुलिस ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगे। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उनके पास से दो धारदार खुखरी बरामद की। कोतवाली लाकर की गयी पूछताछ में उन्होने अपना नाम अरमन सिह पुत्र नन्हे सिह निवासी हरदोई व मौ. आसिफ पुत्र मौ. युसुफ निवासी मोरोवाला टर्नर रोड बताया। पुलिस ने उन्हे आर्म्स एक्ट के आरोपों में गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

आवश्यकता है

होटल साइना इन में आवश्यकता है वेटर व बिल क्लर्क की।

संपर्क करें-
9358134808

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।