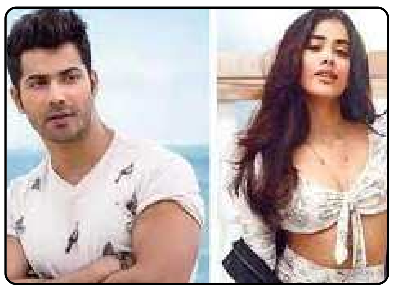
शनिवार
08 जनवरी 2022

पृष्ठ 4
फेफड़ों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं ये एक्सरसाइज

पृष्ठ 5
पर्दे पर साथ दिख सकते हैं वरुण धवन और जान्हवी कपूर



● देहरादून
● वर्ष 28
● अंक 324
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है और भय से ही बुराइयाँ उत्पन्न होती हैं।
– स्वामी विवेकानंद

पांच राज्यों में चुनाव की तारीखों का ऐलान
उत्तराखंड में 14 फरवरी को होगा मतदान

संवाददाता

नई दिल्ली। निर्वाचन आयोग द्वारा आज विज्ञान भवन में आयोजित पत्रकार वार्ता में उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और पंजाब सहित पांच राज्यों में होने वाले विधानसभा चुनावों के कार्यक्रमों की घोषणा कर दी गई है। इसके साथ ही इन सभी राज्यों में आज से ही चुनाव आचार संहिता लागू हो गई है साथ ही इन राज्यों में कई महीने से जारी शिलान्यास और लोकार्पणों पर भी विराम लग गया है।

पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा कि कोरोना सुरक्षित चुनाव, समय पर चुनाव और शांतिपूर्ण चुनाव हमारी पहली जिम्मेवारी है। उन्होंने कहा कि कोरोना के मद्देनजर पहली बार ऑनलाइन नामांकन पत्र भरने की सुविधा दी जा रही है। उन्होंने कहा कि चुनाव में अवैध धन और शराब के

❑ उत्तर प्रदेश में मतदान 7 चरणों में होगा
❑ 10 मार्च को होगी सभी राज्यों में मतगणना

प्रयोग को सख्ती से रोका जाएगा। चुनावी व्यवस्था पर नजर रखने के लिए 900 आर्ब्जवर की तैनाती की जाएगी उन्होंने बताया कि 5 राज्यों की कुल 690 विधानसभा सीटों के लिए होने वाले चुनाव में कुल 18.4 करोड़ मतदाता होंगे जिसमें 8.55 करोड़ महिला मतदाता होंगी।

चुनाव कार्यक्रम की घोषणा करते हुए उन्होंने बताया कि उत्तर प्रदेश में चुनाव 7 चरणों में होंगे जबकि पंजाब, उत्तराखंड, गोवा में चुनाव एक चरण में

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

15 जनवरी तक रैलियों व रोड़ शो पर रोक

नई दिल्ली। चुनाव आयुक्त ने कहा कि 15 जनवरी तक सभी प्रकार की रैलियो, रोड शो और नुक्कड़ सभाओं पर रोक रहेगी। 15 जनवरी के बाद फिर स्थिति की समीक्षा की जाएगी। उन्होंने कहा कि 15 जनवरी तक सिर्फ जनप्रतिनिधि डोर टू डोर जनसंपर्क कर सकते हैं उन्होंने कहा कि कोरोना की स्थिति के बारे में 15 जनवरी के बाद हालात की समीक्षा की जाएगी उन्होंने कहा कि दल और नेता वर्चुअल चुनाव प्रचार के बारे में सोचें। फिजिकली रैलियों से कोरोना को बढ़ावा मिल सकता है।

बारिश व बर्फबारी से जन-जीवन अस्त-व्यस्त

हमारे संवाददाता

देहरादून। राजधानी दून सहित राज्य के अधिकांश मैदानी व पर्वतीय क्षेत्रों में आज सुबह से लगातार हो रही बारिश व बर्फबारी के चलते जहां सर्दी का प्रकोप बढ़ गया है वहीं मसूरी के धनोल्टी व लालटिब्बा में हुई बर्फबारी से पर्यटकों के चेहरे खिले नजर आये है। हालांकि मौसम का तापमान गिरने से लोगों को परेशानियों का सामना भी करना पड़ रहा है।

आज सुबह से ही केदारनाथ, बदरीनाथ में हुई बर्फबारी से पहाड़ी क्षेत्रो में ठंड का प्रकोप बढ़ने लगा है जिससे आम जनजीवन अस्त व्यस्त हो गया है। हालांकि मौसम विभाग द्वारा पूर्व मे ही मौसम के इस कहर से आगाह कर दिया गया था। आज सुबह उत्तरकाशी, चमोली, रूद्रप्रयाग, बागेश्वर, पिथौरागढ़, टिहरी व अन्य पर्वतीय व मैदानी क्षेत्रों में बारिश व बर्फबारी होने की खबरें है।

सूबे की राजधानी देहरादून, हरिद्वार, नैनीताल व उधमसिंहनगर आज सुबह से ही कहीं हल्की तो कहीं मध्यम बारिश जारी है। मौसम विभाग का कहना है कि पश्चिमी विच्छोभ की सक्रियता से राज्य के ऊपरी हिस्सों में भारी बर्फबारी व मैदानी क्षेत्रों में कहीं हल्की तो कहीं भारी बारिश हो रही है और तापमान और नीचे लुढ़क गया है। आपदा प्रबन्धन विभाग द्वारा राज्य में आने वाले पर्यटकों से सर्तकता बरतने की अपील की गयी है।

नर्सिंग कालेज छात्रावास की 91 छात्राएं कोरोना संक्रमित, हड़कंप

संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार स्थित रोशनाबाद के नर्सिंग कालेज छात्रावास में आज 91 छात्राओं व जूना अखाड़े के 9 संतो के कोरोना संक्रमित पाये जाने से प्रशासन व स्वास्थ्य महकमें में हड़कंप मच गया है। जिसके बाद जिला प्रशासन ने नर्सिंग कालेज रोशनाबाद परिसर व जूना अखाड़े के ए ब्लाक को कंटेनमेंट जोन घोषित कर दिया गया है।

बता दें कि बीते रोजं हल्द्वानी में 93 छात्र–छात्राएं कोरोना संक्रमित मिलीं थी। वहीं आज हरिद्वार स्थित नर्सिंग कॉलेज रोशनाबाद के छात्रावास में 91 छात्राओं की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटिव मिलने से स्वास्थ्य महकमे में हड़कंप मच गया है। साथ ही जूना अखाड़ा में 9 संतों की रिपोर्ट भी पॉजिटिव आयी है। जिसके बाद जिला प्रशासन ने नर्सिंग कॉलेज रोशनाबाद परिसर व जूना अखाड़ा के एक ब्लॉक को कंटेनमेंट जोन घोषित कर दिया है। आज एसडीएम पूरण सिंह राणा ने नर्सिंग कॉलेज और जूना अखाड़े में बनाये गए कंटेनमेंट जोन का निरीक्षण कर अधीनस्थों को दिशा–निर्देश दिए गये है। उन्होने बताया कि स्वास्थ्य विभाग को कंटेनमेंट जोन में आवश्यक चिकित्सकीय निगरानी रखने के लिए निर्देशित किया गया है।

देश में दर्ज हुए कोरोना के 1.4 लाख से अधिक दैनिक मामले, 285 की मौत

नयी दिल्ली। देश में कोरोना वायरस के मामलों में बहुत तेजी के साथ इजाफा होता नजर आ रहा है। पिछले २४ घंटों में कोरोना वायरस के १,४१,६८६ नए मामले आए ये हैं। वहीं इसी दौरान ४०,८६५ रिकवरी हुईं और २८५ लोगों की कोरोना से मौत हुई। शनिवार को बीते २४ घंटे में १ लाख ४० हजार से ज्यादा नए केसों का आंकड़ा सामने आया है जिसने चिंता और बढा दी है। आपको बता दें कि ७ महीनों के बाद लगातार दूसरे दिन नए केस १ लाख से ज्यादा मिले हैं। चिंता की बात यह है कि सर्घ्फि पांच राज्ध्यों से सामने आए कोरोना के नए मामले एक लाख का आंकड़ा पार कर गए हैं। सबसे अधिक मामले दर्ज करने वाले

शीर्ष पांच राज्यों में महाराष्ट्र सबसे ऊपर है, जहां ४०,६२५ नए केस मिले हैं। इसके बाद पश्चिम बंगाल में १८,२१३ मामले, दिल्ली में १७,३३५ मामले, तमिलनाडु में ८,६८१ मामले और कर्नाटक में ८,४४६ मामले सामने आए हैं।

भारत के २७ राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में अब तक कोरोना वायरस के नये वैरिएंट ओमिक्रॉन के कुल ३,०७१ मामले सामने आए हैं। ठीक होने वाले मरीज़ों की संख्या १,२०३ हुई। महाराष्ट्र में ओमीक्रोन के सबसे अधिक ८७६ मामले आए। इसके बाद दिल्ली में ५१३, कर्नाटक में ३३३, राजस्थान में २६१, केरल में २८४ और गुजरात में २०४ मामले आए। कोविड–१६ के खिलाफ वैक्सीनेशन अभियान में भारत को बड़ी उपलब्धि हासिल हुई है क्योंकि शुक्रवार को देश में अब तक लगायी गयी वैक्सीन की खुराकों की कुल संख्या १५० करोड़ से अधिक हो गई। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने कहा कि यह ऐतिहासिक उपलब्धि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में स्वास्थ्यकर्मियों की अनवरत कड़ी मेहनत के कारण हासिल की जा सकी।

दून वैली मेल

संपादकीय

फिर पकड़ रहा है रफ्तार कोरोना संक्रमण

कोरोना का कहर दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों की चेतावनी सही साबित हो रही है कि सर्दियों में कोरोना संक्रमण फिर से रफ्तार पकड़ लेगा। आम आदमी से लेकर नेता, मंत्री तक इसकी चपेट में आ रहे है। आए दिन किसी ने किसी सरकारी विभाग के कर्मचारी या अधिकारी भी इस संक्रमण की चपेट में आ रहे हैं जिसकी वजह से कार्यालयों को तो बंद कर दिया जा रहा है लेकिन जो लोग इनके संपर्क में आए होते हैं उनके लिए बड़ी समस्या खड़ी होती जा रही है। उनको भी अपने कोविड जांच करवाने और आइसोलेट होने के लिए स्वास्थ्य विभाग द्वारा कहा जा रहा है। हालांकि इनमें भी कई लोग ऐसे हैं जो संक्रमितों के संपर्क में आने के बावजूद कोरोना गाइडलाइन का पालन नहीं कर रहे हैं। इस वजह से ये लोग खुद भी संक्रमित हो जाते हैं और अपने परिजनों के साथ ही जिनके संपर्क में आते हैं, उनके लिए भी खतरा उत्पन्न कर देते हैं। दो दिन पहले राजधानी दून के दो अस्पतालों में डाक्टर व टैक्नीशियन संक्रमित मिले थे। उसके बाद फिर से बीते रोज देहरादून आरटीओ विभाग में एक कर्मचारी संक्रमित पाया गया। हालांकि आरटीओ विभाग द्वारा अभी सभी कर्मचारियों की कोविड जांच करायी गयी और आरटीओ कुछ दिन के लिए बंद कर दिया गया है साथ ही संपर्क में आए लोगों को अपनी जांच करवाने को कहा गया है। उत्तराखण्ड में जिस तरह से रोजाना संक्रमितों को संख्या बढ़ रही है और संक्रमण के कारण हो रही मौतों को रोकने के लिए स्वास्थ्य विभाग और सरकार तो सतर्क हैं लेकिन आम आदमी को इन सबसे कोई असर नहीं पड़ता दिखायी दे रहा है। उन्हें तो सरकार के जागरूकता अभियानों से कोई मतलब ही नहीं है। लेकिन अगर संक्रमित हो जाएंगे तो वह लोग सरकार को कोसते नजर आएंगे कि सरकार ने कुछ नहीं किया। सरकार, स्वास्थ्य विभाग के भरोसे रहने की बजाय यदि व्यक्ति खुद ही अपने लिए विचार करे तो संक्रमण को रोका जा सकता है। आम लोगों को तो लगता है कि कोरोना संक्रमण से लेकर उनके जानमाल की सुरक्षा का दायित्व सिर्फ और सिर्फ सरकार, शासन, स्वास्थ्य विभाग का है तो फिर वे चाहे मास्क लगाएं या न लगाएं, और न ही वह सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करेंगे। इस तरह से वे खुद संक्रमण को न्योता दे रहे हैं।

अब जागरुकता नहीं, सख्ती की जरुरत

नगर संवाददाता

देहरादून। कोविड गाइडलाइन का पालन करवाने को सरकारी तंत्र के साथ ही प्रशासनिक अमला भी मुस्तैदी से डटा हुआ है लेकिन फिर भी लोग महामारी के खौफ को दरकिनार कर गाइड लाइन का पालन करने को जागरूक नहीं हो रहे हैं। लोगों की इस हठधर्मिता को देखते हुए अब जागरूकता की नहीं बल्कि सख्ती करने की जरूरत है।

दून में कोविड गाइडलाइन का पालन करवाने को खुद डीएम और एसएसपी बाजार का निरीक्षण कर रहे हैं लेकिन इसके बावजूद लोग मास्क लगाने को राजी नहीं है। प्रतिदिन कोविड मरीजों में बढ़ोत्तरी हो रही है और एक्टिव केसों का ग्राफ भी उछाल मार रहा है लेकिन आम जनता को इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। लोगों की सोच यही है कि उन्हें कुछ नहीं हो सकता है। जब होगा तब देखी जाएगी।

दून में छह नंबर पुलिस पर सब्जी मंडी में भी ऐसा ही नजारा देखने को मिलता है। यहां शाम के समय सब्जी लेने वालों की भीड़ इस कदर उमड़ती है कि सोशल डिस्टेंसिंग की धज्जियां ही उड़ जाती हैं। वहीं बेहद कम लोग मास्क का प्रयोग करते हैं। आज सुबह के समय भी अधिकांश सब्जी विक्रेता बिना मास्क के नजर आए। ऐसा ही हाल धर्मपुर और एलआईसी भवन के पास स्थित सब्जी मंडियों का है। हर तरफ मास्क और सोशल डिस्टेंसिंग को ताक पर रख कर संक्रमण को बढ़ावा दिया जा रहा है।

जिससे यह साफ होता है कि लोगों को अब कोरोना का कोई डर नहीं रहा और न ही प्रशासन की चेतावनी से उन्हें कोई फर्क पड़ता है। जबकि लोग अगर मास्क ही ठीक से लगा लें तो संक्रमण को फैलने से काफी हद तक रोका जा सकता है।

आचार संहिता लागू होने से चंद घंटे पूर्व पुलिसकर्मियों को बड़ी सौगात

2001 बैच के आरक्षियों को मिलेंगे 2-2 लाख रुपये

हमारे संवाददाता

देहरादून। आचार संहिता लागू होने से चंद घंटे पूर्व उत्तराखण्ड सरकार द्वारा 2001 के पुलिसकर्मियों को 2-2 लाख रूपये देने के आदेश जारी कर दिये गये है।

बता दें कि ग्रेड पे बढ़ाने की मांग को लेकर बीते लम्बे समय से पुलिसकर्मियों के परिजनों द्वारा आंदोलन किया जा रहा था। हालांकि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा स्मृति दिवस परेड के दौरान खुले मंच से घोषणा की गयी थी कि 2001 में भर्ती हुए सिपाहियों को सितम्बर माह से ग्रेड पे दे दिया जायेगा। साथ ही उन्होने इसका शासनादेश जल्द

लागू किये जाने की बात कही थी। लेकिन जब सीएम की घोषणा के दो माह बाद भी जब शासनादेश जारी नहीं किया गया तो पुलिस परिजनों का धैर्य समाप्त हो गया और पुलिस परिजनों का धैर्य समाप्त हो गया और उनके द्वारा मुख्यमंत्री आवास व सचिवालय कूच किया गया था। पुलिस कर्मियों की नाराजगी को देखते हुए आज सरकार द्वारा 2001 बैच के पुलिसकर्मियों को एकमुश्त 2-2 लाख रूपये देने के शासनादेश जारी कर दिये गये है।

सरकारी कोविड लाइन्स के चलते गुरुद्वारा रेस कोर्स के खुले मैदान में नहीं मनाया जायेगा प्रकाश पुरव

संवाददाता

देहरादून। गुरुद्वारा श्रीगुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार के तत्वावधान में ६ जनवरी २०२२ रविवार को प्रातः सवेरे ४.० बजे से दोपहर ३.३० बजे तक मनाया जाने वाला श्री गुरु गोविन्द सिंह जी का प्रकाश पुरव गुरुद्वारा रेस कोर्स के खुले पंडाल में कोविड – १६ की गाइड्स लाइन के चलते नहीं मनाया जायेगा जो अब गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा में गाइड् लाइन्स का पालन करते हुए मनाया जायेगा। गुरुद्वारा साहिब की कार्यकारणी में सर्व सम्मिति से निर्णय लिया गया कि सरकारी गाइड लाइन्स का पालन करना चाहिए। जनरल सेक्रेटरी गुलज़ार सिंह ने कहा कि हमें इस समय पूरी सावधानीण बरतनी जरुरी है। दिन एवं रात के कार्यक्रमों को सूक्ष्म कर दिए गये हैं। देहरादून के सभी गुरद्वारे छोटे स्तर पर गुरु गोविन्द सिंह जी का ३५५ वो प्रकाश पुरव श्रद्धा पूर्वक मनाएंगे। इस अवसर पर प्रधान गुरबक्श सिंह राजन, जनरल सेक्रेटरी गुलज़ार सिंह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष जगमिंदर सिंह छाबड़ा, उपाध्यक्ष चरणजीत सिंह चन्नी, कोषाध्यक्ष मंजीत सिंह, सचिव अमरजीत सिंह छाबड़ा, सतनाम सिंह, सेवा सिंह मठारु आदि उपस्थित थे।

उत्तराखंड में 14 फरवरी को होगा...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

होंगे तथा मणिपुर में दो चरण में चुनाव होंगे। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश के मतदान 7 मार्च को खत्म होंगे तथा 10 मार्च को मतगणना होगी। उत्तराखंड पंजाब और गोवा जहां एक चरण में 14 फरवरी को मतदान कराया जाएगा। सभी 5 राज्यों में मतगणना 10 मार्च को होगी।

उन्होंने जानकारी दी कि सभी पार्टियां वर्चुअल चुनाव प्रचार कर सकती है। उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग ने व्यवस्था की है सभी मतदान केंद्रों पर मास्क सैनिटाइजर व गलब्स की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने कहा कि चुनाव आयोग शांतिपूर्ण निष्पक्ष चुनाव कराने के लिए प्रतिबद्ध है।

ईजे यज्ञेभिः शशमे शमीभिर्ऋधद्वारायाग्नये ददाश।
एवा चन तं यशसामजुष्टिर्नांहो मर्तं नशते न प्रदृप्तिः।।

(ऋग्वेद ६–३–२)

जो मनुष्य अपने आप को प्रभु को समर्पित कर, शांत स्वभाव से, बिना किसी सम्मान की इच्छा के परहित के कार्य करते हैं, उनको अभिमान और पाप छूता तक नहीं है।

Those who dedicate themselves to God and work in the interest of others. People who keep working peacefully without any desire of name and fame; such people are never touched by false pride and sins.

(Rig Veda 6-3 -2)

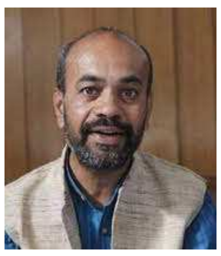
डा. गीता खन्ना को दी बाल अधिकार संरक्षण आयोग की जिम्मेदारी

संवाददाता

देहरादून। प्रदेश में आदर्श चुनाव आचार संहिता लगने से कुछ समय पहले सरकार ने उत्तराखंड बाल अधिकार संरक्षण आयोग के अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी गीता खन्ना को दी है।

आज जारी हुए आदेश के तहत गीता खन्ना देहरादून को आयोग का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इसके अलावा कार्यों के संचालन के लिए उत्तराखंड बाल अधिकार संरक्षण आयोग के तहत दीपक गुलाटी पुत्र एफसी गुलाटी आदर्श कॉलोनी रुद्रपुर उधम सिंह नगर, रेखा रौतेला पत्नी रवि रौतेला निवासी थपलिया अल्मोड़ा, धर्म सिंह पुत्र मुख्त्यार ग्राम तिलक पुरी पोस्ट भोगपुर हरिद्वार, सुमन राय पत्नी अनिरुद्ध राय निवासी महाराणा प्रताप चौक सितारगंज उधम सिंह नगर, अजय वर्मा निकट कालका मंदिर सेलाखोला अल्मोड़ा. विनोद कपड़वाण निकट पेट्रोल पंप गोपेश्वर को सदस्य नियुक्त किया गया है।

रविंद्र जुगरान 'आप' को छोड़ बीजेपी में हुए शामिल



कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आम आदमी पार्टी को चुनाव से पहले एक बड़ा झटका लगा है। वरिष्ठ आंदोलनकारी रविंद्र जुगरान बीजेपी में शामिल हो गए हैं। आपको बता दें कुछ महीने पहले ही जुगरान बीजेपी को छोड़कर आम आदमी पार्टी में शामिल हुए थे लेकिन बताया जाता है की जिस सोच के साथ वह आम आदमी पार्टी में गए थे वह उम्मीदें पूरी नहीं हुई जिसके बाद बीजेपी नेताओं द्वारा उनसे संपर्क किया गया तो बीजेपी में वापसी के लिए राजी हो गए।

आपको बता दें रविंद्र जुगरान का नाम प्रदेश के उन चुनिंदा नेताओं में आता है जो फायर ब्रांड आंदोलनकारी भी है जनता से जुड़े मुद्दे उठाने में जुगरान ने कभी पार्टी लाइन की परवाह नहीं की थी।

पीएम की दीर्घायु और प्रदेश की खुशहाली के लिए की पूजा

नगर संवाददाता

ऋषिकेश। विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल ने आज मायाकुंड स्थित मनोकामना सिद्ध हनुमान मंदिर में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की दीर्घायु एवं प्रदेश की खुशहाली के लिए सपरिवार एवं कार्यकर्ताओं के साथ पूजा अर्चना की।

इस अवसर पर अग्रवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यशस्वी हो, दीर्घायु हो एवं हमेशा स्वस्थ रहें। इन्ही कामनाओं के साथ उन्होंने पूजा अर्चना की। उन्होंने एक साल से भी कम समय में भारत में 150 करोड़ वैक्सीन डोज लगाने का ऐतिहासिक मुकाम हासिल करने पर प्रधानमंत्री का आभार भी व्यक्त किया। अग्रवाल ने कहा है कि कोरोना संक्रमण दिनों दिन बढ़ रहा है। इस संक्रमण से देश और प्रदेश को निजात मिले इसलिए मायाकुंड स्थित हनुमान मंदिर में पूजा अर्चना कर सबके खुशहाल जीवन की कामना की। अग्रवाल ने कहा है कि यह वर्ष सबके लिए मंगलकारी हो।

इस अवसर पर स्थानीय पार्षद रीना शर्मा, भारतीय जनता पार्टी के ऋषिकेश के मंडल अध्यक्ष दिनेश सती, महामंत्री सुमित पवार, विधानसभा अध्यक्ष की धर्मपत्नी शशि प्रभा अग्रवाल, पुत्र पीयूष अग्रवाल, सुपुत्री निमिका गर्ग, दामाद ऋषभ गर्ग, रामकृपाल गौतम, रामानंद, घनश्याम, दिवाकर भट्ट, कुलदीप शर्मा सहित अनेक लोग उपस्थित थे।

प्रयोगशाला भवन और प्रशासनिक भवन का लोकार्पण किया

संवाददाता

पौड़ी। उच्च शिक्षा मंत्री डा. धन सिंह रावत ने राजकीय व्यावसायिक महाविद्यालय बनास पैठानी के प्रयोगशाला भवन एवं प्रशासनिक भवन का लोकार्पण किया। डा. रावत ने व्यावसायिक महाविद्यालय के लिए 50.78 लाख रुपए की लागत से बनने वाले खेल मैदान का शिलान्यास भी किया। प्रोफेशनल कालेज में आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने इस क्षेत्र के विकास के लिए प्रदेश के एक मात्र ऐसे उच्च शिक्षण संस्थान की स्थापना को अपने इस कार्यकाल की एक बड़ी उपलब्धि बताते हुए क्षेत्र के साथ साथ पूरे प्रदेश के युवाओं के लिए उच्च तकनीकि एवं रोजगारपरक संस्थान के रूप में आने वाले समय में विकसित कर एक अलग पहचान देने की बात कही।

प्रभारी प्राचार्य प्रो. आरके उभान जो रुसा के नोडल अधिकारी के रूप में इसके निर्माण कार्य को भी देख रहे हैं। कैबिनेट मंत्री के द्वारा उच्च शिक्षा हेतु इस क्षेत्र के लिए दी गई। इस सौगात के लिए उनका आभार व्यक्त किया एवं कालेज के लिए दी गयी भूमि के लिए दानदाता क्षेत्रवासियो का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का संचालन डा. कुलदीप सिंह रावत ने किया। ?

इस अवसर पर रुसा के सलाहकार प्रो. केडी पुरोहित एवं प्रो.एमएसएम रावत ने भी अपने विचार रखे। महाविद्यालय के प्राध्यापक डा. आलोक कंडारी, डा. सुधीर कुमार, डा. गौरव जोशी , कालेज के छात्र/ छात्राओं सहित कई जनप्रतिनिधि, अभिभावक व क्षेत्रवासी भी उपस्थित थे।

राज्य आंदोलनकारी सुमित्रा बर्थवाल के जीवन की रक्षा हेतु सरकार तत्काल कदम उठाए: धीरेंद्र

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष और वरिष्ठ प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने मसूरी की जानी–मानी उत्तराखंड राज्य निर्माण आंदोलनकारी श्रीमती सुमित्रा बर्थवाल के जीवन की रक्षा हेतु मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से हस्तक्षेप का आग्रह किया है।

धीरेंद्र प्रताप ने बताया कि श्रीमती सुमित्रा बर्थवाल को ब्रेन हेमरेज हो गया था जिसके बाद उन्हें देहरादून के मैक्स अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

धीरेंद्र प्रताप ने कहा क्योंकि सुमित्रा बर्थवाल के परिवार की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं है अतः राज्य सरकार को चाहिए कि वह सुमित्रा बर्थवाल कि राज्य के प्रति सेवाओं को देखते हुए उन्हें तत्काल सरकारी सहायता मुहैया कराए। जिससे कि मैक्स अस्पताल में चल रहे उनके अस्पताल का खर्च सरकार वहन करें और उनके जीवन की रक्षा की जा सके। उन्होंने श्रीमती सुमित्रा बर्थवाल के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की है।

मुख्यमंत्री ने प्रदान की विभिन्न विकास कार्यों हेतु प्रशासकीय एवं वित्तीय स्वीकृति

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने विभिन्न विकास कार्यों हेतु वित्तीय स्वीकृति प्रदान की है। मुख्यमंत्री ने विधानसभा क्षेत्र सोमेश्वर में मोटर मार्ग का पुनः निर्माण कार्य हेतु १ करोड़ ३५ लाख रूपये,विधानसभा क्षेत्र सोमेश्वर में दो निर्माण कार्यों हेतु १ करोड़ ८२ लाख रूपये,विधानसभा क्षेत्र पिथौरागढ़ में अम्बेडकर ग्राम सिलिंगया से अम्बेडकर ग्राम जाजर चिंगरी के तोक पन्नाचौड एवं छाती तक मोटर मार्ग का नव निर्माण कार्य हेतु १२ लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र पुरोला में ०२ कार्यों हेतु २८.७० लाख रूपये,राज्य योजनान्तर्गत विधानसभा क्षेत्र ज्वालापुर में विभिन्न ०४ निर्माण कार्यों हेतु २ करोड़ १८ लाख रूपये,जनपद हरिद्वार के विधानसभा क्षेत्र खानपुर में विभिन्न १२ निर्माण कार्यों हेतु ५ करोड़ २८ लाख रूपये,जनपद देहरादून के विधानसभा क्षेत्र सहसपुर के अन्तर्गत ग्राम नौगांव से कांसवाली कोठरी–भानवाला व बडोवाला मार्ग व माण्डूवाला में ओमप्रकाश जी के घर से होते हुए राजेन्द्र जी के घर तक मार्ग हेतु ६१.६३ लाख रूपये, जनपद उधमसिंह नगर के विधानसभा क्षेत्र रूद्रपुर के अंतर्गत विभिन्न १३ निर्माण कार्यों हेतु ५ करोड़ ३० लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल में ०३ कार्यों हेतु ८६.५६ लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र नरेन्द्र नगर के अंतर्गत विभिन्न ०२ निर्माण कार्यों हेतु ५ करोड़ ११ लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र देवप्रयाग में विभिन्न ०२ निर्माण कार्यों हेतु ७ करोड़ ७४ लाख रूपये,जनपद चमोली के विधानसभा क्षेत्र बद्रीनाथ के अन्तर्गत विभिन्न ०४ निर्माण कार्यों हेतु ६ करोड़ १२ लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र केदारनाथ में मोटर मार्ग को जोड़ने

हेतु लिंक मोटर मार्ग के नव निर्माण कार्य हेतु २५.८५ लाख रूपये की प्रशासकीय एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान की है।

मुख्यमंत्री ने जनपद पौड़ी गढ़वाल के विकासखण्ड बीरोंखाल की ललितपुर रसिया महादेव (जीओवी) पम्पिंग पेयजल योजना हेतु १० करोड़ ८६ लाख रूपये, जनपद पौड़ी गढ़वाल के विकासखण्ड एकेश्वर की भूमिया डांडा किनगोडीधार पम्पिंग पेयजल योजना हेतु २५ करोड़ रूपये, जनपद देहरादून की रायपुर शाखान्तर्गत राजीवनगर पेयजल योजना हेतु ६३.८६ लाख रूपये, जनपद अल्मोड़ा के विकासखण्ड द्वाराहाट की ईडा बाराखाम (जीओवी) पम्पिंग पेयजल योजना हेतु ५ करोड़ ८७ लाख रूपये, नगरपालिका परिषद, टनकपुर में विभिन्न वार्डो के ०२ निर्माण कार्यो हेतु १ करोड़ ६७ लाख रूपये, राजकीय अटल उत्कृष्ट विद्यालयों के संचालन हेतु राज्य आकस्मिकता निधि से १,११,४७,६००.०० लाख रूपये, थाना झनकईया में श्रेणी–तृतीय के ०२ तथा श्रेणी–द्वितीय के १० आवासों के निर्माण हेतु २ करोड़ ८४ लाख रूपये, पुलिस लाइन पौड़ी में बहुउद्देशीय भवन के सुदृढीकरण कार्य हेतु ४ करोड़ ६ लाख रूपये, थाना थलीसैंण, जनपद पौड़ी के ०४ आवासों के निर्माण हेतु ६६.५६ लाख रूपये, जनपद पिथौरागढ़ के थाना गंगोलीहाट में श्रेणी–तृतीय के ०४ एवं श्रेणी–द्वितीय के १० आवासों के निर्माण हेतु ३ करोड़ ६१ लाख रूपये, थाना गंगोलीहाट में अनावासीय / प्रशासनिक भवन के निर्माण हेतु २ करोड़ ४० लाख रूपये,ग्राम प्रधानों को कोविड फण्ड से धनराशि प्रदान किये जाने हेतु ७,७६,१०,०००.०० लाख रूपये की प्रशासकीय एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान की है।

इसके साथ ही मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने जनपद अल्मोडा के विधानसभा क्षेत्र द्वाराहाट में कुल ०३ कार्यों हेतु १ करोड़ ४८ लाख रूपये,विधानसभा क्षेत्र चम्पावत के बिलासुपर से दुधौरी के तोक कारी तक मोटर मार्ग के नव निर्माण कार्य हेतु ३ करोड़ ८५ लाख रूपये,विधानसभा क्षेत्र चम्पावत के अन्तर्गत मंच तामली मोटर मार्ग से मुख्य तोक कारी तक मोटर

▶▶ शेष पृष्ठ 4 पर

मुख्यमंत्री ने खटीमा शहर में बीज विकास निगम के मैदान में रनिंग ट्रैक के लिए दी वित्तीय स्वीकृति

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मुख्यमंत्री घोषणा के अंतर्गत विधान सभा क्षेत्र खटीमा के अन्तर्गत खटीमा शहर में कन्जाबाग चौराहे पर स्थित तराई बीज विकास निगम के मैदान में रनिंग ट्रैक के लिए एक करोड़ रूपए की वित्तीय स्वीकृति दी है। मुख्यमंत्री की घोषणा के क्रम में नियोजन विभाग की टी०ए०सी० द्वारा औचित्यपूर्ण पायी गई धनराशि रूपए ४११.२० लाख की प्रशासनिक स्वीकृति प्रदान करते हुए चालू वित्तीय वर्ष २०२१–२२ में रू० १००.०० लाख (रू० एक करोड़ मात्र) की वित्तीय स्वीकृति दी गई है। इसका शासनादेश जारी कर दिया गया है।

पांच वर्षों में गंगोलीहाट विधानसभा में हुए ऐतिहासिक विकास कार्य

संवाददाता

गंगोलीहाट (बेरीनाग)। भाजपा सरकार के पांच साल पूरा होने पर गंगोलीहाट के दशाईथल हैलीपैड में बहुउद्देश्यीय शिविर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया । सीएम पुष्कर सिंह धामी ने वर्चुअल माध्यम जनता को संबोधित किया और कहा कि डबल इंजन की सरकार में विकास नई ऊंचाईयों को छुआ आज विकास के लिए उत्तराखंड ने पूरे देश में अलग पहचान बनाई और हर वर्ग के कल्याणकारी योजनाएं चलाई गयी। जगह जगह जगह उमड रही भाजपा सरकार के कार्यों का परिणाम है।

२०२५ तक प्रदेश का आदर्श प्रदेश बनाया जायेगा। इस मौके पर गंगोलीहाट विधायक मीना गंगोला ने कहा कि सरकार द्वारा पिछले पांच वर्षों गंगोलीहाट विधानसभा के ऐतिहासिक विकास कार्य किये है हर गांव गांव का विकास गया है है ३०० करोड की पेयजल योजना का निर्माण का निर्माण किया जा रहा है हर घल को पानी की सुविधा दी जा रही है सैकड़ों गावों सडक से जोडने का कार्य किया गया।दो दर्जन से अधिक स्कूलों के भवनों का निर्माण किया गया है गंगोलीहाट विधानसभा में पिछले १५ वर्षों में इतना कार्य नही हुआ जितना

भाजपा के पांच वर्षों के कार्यकाल में किया गया है भाजपा सरकार से जनता इतना खुश हैं कि विजय संकल्प यात्रा और आज उमड़ी भीड को देखकर लगया जा सकता है गंगोलीहाट के विकास में कोई कसर नही छोडी जायेगी। इस इस मौके पर विभिन्न क्षेत्रों में कोविड काल में उत्कृष्ट कार्य करने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों को को सम्मानित किया गया। इससे पूर्व स्कूली बच्चों के द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों और छोलिया नृत्य का आयोजन किया गया गया। वही विभिन्न कृषि, उद्यान, सहकारिता, पंचायत राज, स्वास्थ्य विभाग, समूहों सहि‍ि विभिन्न विभागों के द्वारा स्टाल लगाकर लोगों विभागों की जानकारी दी गयी। उपजिलाधिकारी गंगोलीहाट सुंदर सिंह बताया कि सरकार के पांच साल पूरा होने पर बहुउद्देश्यीय शिविर लगाया गया है जिसमे १८ विभाग मौजूद रहे और तत्काल लोगो की समस्याओं को समाधान भी किया गया। कार्यक्रम में दो हजार से अधिक लोगों ने शिरकत की। इस मौके पर कार्यक्रम तहसीलदार दिनेश कुटौला, बीड़ीओ आरसी नौटियाल, ब्लाक प्रमुख गंगोलीहाट अर्चना गंगोला, ब्लाक प्रमुख बेरीनाग विनीता बाफिला, पूर्व दर्जा राज्य मंत्री फकीर राम टम्टा, दर्पण कुमार,भाजपा मंडल अध्यक्ष धीरज बिष्ट, दीपक धानिक, दिनेश धानिक, नवीन मेहरा, कैलाश पंत, नंदन बाफिला, हीरा सिंह कार्की, चारू पंत, हरीश चुफाल, गोकुल गंगोला, मनीष पंत, मनोज कार्की, हीना पंत, विनोद डसीला, दरपान सिंह, त्रिलोक खाती, हयात डसीला, निर्मला चुफाल,सहित सैकड़ों लोग मौजूद थे। कार्यक्रम का संचालन सुरेश जोशी ने किया।

विजय देवरकोंडा की फिल्म लाइगर 25 अगस्त 2022 को सिनेमाघरों में होगी रिलीज

विजय देवरकोंडा की फिल्म लाइगर का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. इस फिल्म में विजय के साथ अनन्या पांडे लीड रोल में नजर आने वाली हैं. टीम ने हाल ही में फिल्म की शूटिंग खत्म की है और आज फिल्ममेकर करण जौहर ने लाइगर की रिलीज डेट की अनाउंसमेंट कर दी है.

करण जौहर ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर करके रिलीज डेट की जानकारी दी है साथ ही बताया है कि वह कब फैंस को फिल्म की एक झलक दिखाने जा रही हैं. उन्होंने एक पोस्टर शेयर करके इस बात की जानकारी दी है. जिसे देखकर फैंस बहुत खुश हो गए हैं. विजय देवरकोंडा और अनन्या पांडे की फिल्म लाइगर 25 अगस्त 2022 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी. फिल्म की झलक 31 दिसंबर को फैंस को दिखाई देगी. पोस्टर में लिखा है- इस न्यू ईयर पर आग लगा देंगे. करण ने पोस्ट शेयर करते हुए लिखा- एक्शन, थ्रिलर और पागलपन- यह एकदम शानदार होने वाला है. 31 दिसंबर को पहली झलक दिखाई जाएगी और अपने नए साल की इस धमाके साथ शुरुआत करें. लाइगर में विजय और अनन्या के साथ बॉक्सिंग चैंपियन माइक टायसन भी नजर आने वाले हैं. हाल ही में टीम ने उनके साथ लॉस वेगस में शूटिंग पूरी की है. इस शेड्यूल की तस्वीरें विजय और अनन्या ने सोशल मीडिया पर शेयर की थीं. जिसमें वह सभी के साथ मस्ती करते नजर आ रहे थे. माइक पहली बार बॉलीवुड फिल्म में नजर आने वाले हैं. माइक के फिल्म से जुड़ने की अनाउंसमेंट के साथ फैंस काफी एक्साइटेड हो गए थे. रिपोर्ट्स के मुताबिक विजय और माइक रिंग में दो-दो हाथ करते नजर आएंगे. माइक हॉलीवुड फिल्मों में नजर आ चुके हैं. उन्होंने हैंगओवर और आईपी मैन 3 में काम किया है. लाइगर को पूरी जगन्नाथ ने डायरेक्ट किया है. इस फिल्म से विजय देवरकोंडा बॉलीवुड में कदम रखने जा रहे हैं. फिल्म में वह मार्शल आर्ट के किरदार में नजर आने वाले हैं. फिल्म में उनके साथ विशु रेड्डी, अली, मकरंद देश पांडे सपोर्टिंग रोल में नजर आएंगे. ये एक पैन इंडिया फिल्म है जो हिंदी, तेलुगू, तमिल, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज होने वाली है. जिसे करण जौहर ने प्रोड्यूस किया है.

पूजा हेगड़े को राधे श्याम के ट्रेलर के लिए मिल रहा दर्शकों का प्यार

राधे श्याम में प्रेरणा का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री पूजा हेगड़े फिल्म के ट्रेलर को मिली प्रतिक्रिया से बेहद खुश हैं। वह फिल्म को एक लव स्टोरी कहती हैं जहां युगल अप्रत्याशित परेशानियों से लड़ते हैं जो उनकी समझ से परे हैं।

उसी पर टिप्पणी करते हुए, अभिनेत्री कहती हैं कि राधे श्याम में अविश्वसनीय उत्साह देखा गया है और दर्शकों का आपकी फिल्म का इतनी बेसब्री से इंतजार करना शानदार लगता है। अपने किरदार के बारे में बात करते हुए, दर्शकों से सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त कर रही अभिनेत्री ने कहा कि प्रेरणा में प्यार के लिए लड़ने की ताकत है और मुझे खुशी है कि ट्रेलर के माध्यम से दर्शकों के सामने कला उभरकर आई है। ट्रेलर में पूजा को एक राजकुमारी के रूप में दिखाया गया है। वह सुंदर यूरोपीय लोकेशंस के पूरक क्लासिक लुक में नजर आ रही है। राधे श्याम, एक पीरियड रोमांटिक ड्रामा है, जिसमें प्रभास और भाग्यश्री भी हैं और इसे हिंदी और तेलुगु में एक साथ शूट किया गया है। राधा कृष्ण कुमार द्वारा लिखित और निर्देशित यह फिल्म 14 जनवरी को सिनेमाघरों में दस्तक देगी।

मुख्यमंत्री ने प्रदान की विभिन्न विकास...

▶▶ पृष्ठ 3 का शेष

मार्ग के नव निर्माण कार्य हेतु ५८.१६ लाख रूपये,विधानसभा क्षेत्र बद्रीनाथ के अंतर्गत ०२ विभिन्न निर्माण कार्यों हेतु ६२.५८ लाख रूपये,विधानसभा क्षेत्र चौबट्टाखाल में विभिन्न ०८ निर्माण कार्यो हेतु १ करोड़ ६५ लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र नरेन्द्रनगर के विभिन्न ०३ निर्माण कार्यों की हेतु ६ करोड़ १० लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र केदारनाथ के अन्तर्गत वरईधार से प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र देडा होते हुये तल्ला बरंगाली तक मोटर मार्ग के निर्माण हेतु ६ लाख रूपये, विधानसभा क्षेत्र रूद्रप्रयाग में मोटर मार्ग के विभिन्न ४ निर्माण कार्यों हेतु २ करोड़ २५ लाख रूपये, विकासनगर जलोत्सारण योजना के अंतर्गत ६०० एम०ए० व्यास की मेन ट्रंक लाईन बदलने की योजना हेतु १ करोड़ ८६ लाख रूपये,जनपद पौड़ी गढ़वाल के विकासखण्ड थलीसैंण की बीडा हंसुडी (जीओवी) पम्पिंग पेयजल योजना हेतु १२ करोड़ ६० लाख रूपये, जनपद हरिद्वार के विकासखण्ड लक्सर की सुल्तानपुर आदमपुर (टयूबवैल) पम्पिंग पेयजल योजना हेतु ८ करोड़ १० लाख रूपये, प्राविधिक शिक्षा निदेशालय, श्रीनगर के भवन निर्माण हेतु ५० लाख रूपये के साथ ही जनपद उधमसिंह नगर के अंतर्गत गदरपुर बस अड्डे निर्माण कार्य हेतु ३ करोड़ ४६ लाख रूपये की प्रशासकीय एवं वित्तीय स्वीकृति प्रदान की 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

फेफड़ों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं ये एक्सरसाइज

प्रदूषित हवा और खराब जीवनशैली जैसे कई कारण हैं, जिनके कारण हमारे फेफड़ों का स्वास्थ्य प्रभावित होता है और शरीर कई तरह की फेफड़ों से संबंधित समस्याओं से घिर जाता है। इसलिए, शरीर के इस महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य पर अतिरिक्त ध्यान देना जरूरी है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जो फेफड़ों को स्वस्थ रखने के साथ ही इनकी कार्यक्षमता को बेहतर करने में मदद कर सकती हैं।

दौड़ना

फेफड़ों की कार्यक्षमता को बेहतर करने के लिए रोजाना कुछ मिनट दौड़ना सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। दरअसल, दौड़ते समय फेफड़ों के फूलने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वहीं, दौड़ते समय व्यक्ति के शरीर की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। इन लाभ के लिए हर रोज कम से कम दो किलोमीटर दौड़ने का लक्ष्य जरूर बनाएं। हालांकि, अगर आपको दौड़ने में किसी तरह की परेशानी होती है तो कुछ मिनट खुली हवादार और हरियाली जगह में जॉगिंग करें।

साइकिलिंग

साइकिलिंग एक एरोबिक एक्सरसाइज है, जो फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकती है। इसके अतिरिक्त, इससे हृदय रोगों का खतरा भी कम होता है। दरअसल, साइकिल चलाते समय दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं, जो शरीर में रक्तसंचार को ठीक करने और हृदय से जुड़ी अन्य बीमारियों के खतरे को कम करने में बहुत मददगार है। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट तक साइकिलिंग जरूर करें।

लिप ब्रीथिंग एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज को आप टीवी देखते-देखते या फिर कोई भी काम करते समय कर सकते हैं। लिप ब्रीथिंग करने के लिए नाक से सामान्य तरीके से सांस लें। इसके बाद होंठों से सांस को इस तरह धीरे-धीरे छोड़ें जैसे कि केक पर लगी मोमबत्तियों को बुझाने के लिए फूंक मारी जाती है। इस क्रम को आप पांच से छह बार या फिर अपनी सुविधानुसार दोहरा सकते हैं। इस एक्सरसाइज से फेफड़े और हृदय के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

बैलून एक्सरसाइज

बैलून एक्सरसाइज भी फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकती है। सुनने में भले ही आपको अजीब लगे, लेकिन इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको अपने मुंह से गुब्बारे फुलाने होंगे। दरअसल, गुब्बारा फुलाने के दौरान गहरी सांस लेते है, जिसकी वजह से फेफड़ों में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है और शरीर में ब्लड ऑक्सीजन की कमी नहीं होती हैं। इसके अतिरिक्त, इस एक्सरसाइज से पसलियों पर भी सकारात्मक असर पड़ता है।

जिद्दी दिल-माने ना में कुंदन के किरदार में अंगद हसीजा

सपना बाबुल का..बिदाई के अभिनेता अंगद हसीजा डेली सोप जिद्दी दिल- माने ना में नजर आएंगे। वह इसमें कुंदन का किरदार निभाएंगे और उनकी एंट्री उनकी मंगेतर संजना (दिलजोत छाबड़ा) के जीवन में कई मोड़ लेकर आएगी।

अंगद ने कहा कि मैं इसका हिस्सा बनने के लिए बहुत उत्साहित हूं। मुझे इसमें मजा आ रहा है। सेट पर माहौल बहुत अच्छा है। मैं खुद को सौभाग्यशाली महसूस करता हूं कि मुझे ऐसा अवसर मिला है। मुझे हमेशा नए किरदारों के रोल से नए कौशल सीखने में मदद मिली है और यह भूमिका मुझे पसंद है।

जिद्दी दिल- माने ना की कहानी पराक्रम स्पेशल एक्शन फोर्स के कैडेट्स के इर्द-गिर्द घूमती है। पिछले एपिसोड के दौरान दिखाया गया था कि कैसे संजना (दिलजोत छाबड़ा) और सिड (कुणाल करण कपूर) करीब आ गए हैं और अच्छे दोस्त बन गए हैं। अब संजना के मंगेतर कुंदन की एंट्री से संजना के सामने मुश्किल खड़ी होगी कि सिड और उनकी दोस्ती को कैसे आगे बढ़ाया जाए।

अंगद ने आगे कहा, मैं इस किरदार को निभाने के लिए उत्साहित हूं क्योंकि एक कलाकार के रूप में इससे मुझे बहुत कुछ सीखने को मिलेगा।

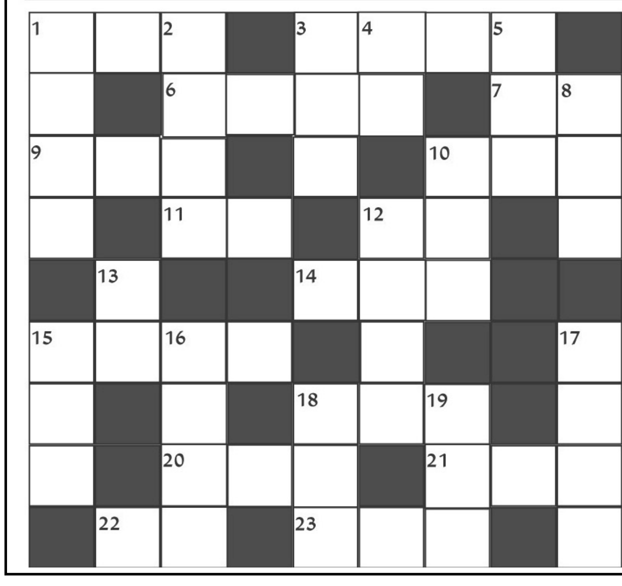
जिद्दी दिल- माने ना सोनी सब पर प्रसारित होता है।

शब्द सामर्थ्य - 84

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं
1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे
1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 83 का हल

ज	ल		आ	वा	जा	ही		
मा		खू	ब		दू	र	स्थ	
ना	दा	न		सा	ग		ल	क्ष्य
	न	ख		त	र	ल		
	वी	रा	न			च	ट	क
	र	ब		आ	ज	क	ल	
			आ	ग		दा	ना	
	अ	ग	र	म	ग	र		क्रो
भा	भी		ती	न			व	ध

अपूर्वा मेहरोत्रा की बोल्ड फोटोज इंस्टा पर बरपा रही कहर

आजकल कई सेक्सी मॉडल अपनी हॉटनेस से सबको दीवाना बना देती है। वैसे तो आपने बहुत सी मॉडल और एक्ट्रेस की हॉट तस्वीरें देखी होंगी लेकिन आज हम आप को एक ऐसी मॉडल के बारे में बताने वाले हैं जिन्हें देखने के बाद आप उनकी खूबसूरती के कायल हो जाएंगे। आज हम बात कर रहे है एक्ट्रेस अपूर्वा मेहरोत्रा जो अपने जबरदस्त फिगर और खूबसूरती की वजह के लिए इंटरनेट पर छाई रहती हैं। अपूर्वा मेहरोत्रा भारत की मशहूर मॉडल और इंस्टाग्राम स्टार हैं। वह अपने ब्यूटीफुल लुक्स, क्यूट स्माइल, स्टाइल और अमेजिंग पर्सनालिटी के लिए जानी जाती हैं।

अपूर्वा की खूबसूरती और फिगर स्वर्ग की पारी से काम नहीं है। भारत में उनकी बहुत ज्यादा फैन फॉलोविंग है। इंस्टाग्राम पर उनके 252 के फॉलोवर्स है। उनकी हर फोटो पर जबरदस्त लाइक्स और कमेंट्स आते है।

वह आमतौर पर अपने फैशनेबल आउटफिट और मॉडलिंग की तस्वीरें अपने इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं। इस मॉडल ने अपने बोल्ड और हॉट फिगर से लाखों लोगों को अपना दीवाना बनाया है।

जिसने एक बार देख ली अपूर्वा मेहरोत्रा की तस्वीरें, तो उसका बार-बार देखने का होता है मन। वह ज्यादातर समय अपने बॉडी वर्कआउट पर बिताती हैं और खुद को फिट रखती हैं। अब, वह एक बड़ी फैन फॉलोइंग के साथ इंस्टाग्राम पर एक सफल व्लॉगर है और उन्होंने सिनेमा और मॉडलिंग उद्योग में एक मिलियन लोगों का ध्यान खींचा है। उनकी लोकप्रियता के कारण उन्हें कई फिल्म और फोटो-शूट प्रोजेक्ट मिल रहे हैं।

गुड़िया जैसी दिखने वाली अपूर्वा मेहरोत्रा भारत में इंटरनेट पर एक लोकप्रिय स्टार बन गई है। बाद में उन्होंने इंस्टाग्राम पर वर्कआउट करते हुए फिटनेस वीडियो पोस्ट करना शुरू कर दिया और उनकी फैन फॉलोइंग काफी बढ़ गई। मुंबई से अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद, अपने करियर की शुरुआत में अपूर्वा मेहरोत्रा ने एक फोटो मॉडल के रूप में शुरुआत की और प्रसिद्ध फोटोग्राफर और ब्रांडों के लिए फोटो-शूट किया। अपूर्वा अक्सर वर्कआउट और योगा करते हुए अपने वीडियो शेयर करती रहती हैं। वह अपने खूबसूरत लुक्स, क्यूट स्माइल, डैशिंग स्टाइल और कमाल की पर्सनैलिटी के लिए जानी जाती हैं।

अनुराग कश्यप की अगली फिल्म में साथ में नजर आयेंगे निखिल द्विवेदी और कृति सेनन

बॉलीवुड के प्रतिभाशाली एंव चर्चित निर्देशक अनुराग कश्यप अब एक नई फिल्म और एक नई जोड़ी को लेकर आ रहें हैं। इस बार वे बॉलीवुड की सुपरस्टार कृति सेनन और प्रतिभाशाली अभिनेता निखिल द्विवेदी को साथ में लेकर आ रहें हैं। अनुराग ने इस फिल्म की स्क्रिप्ट तैयार कर ली हैं और कुछ ही दिनो में इस फिल्म की शूंटिग शुरू कर दी जायेगी। इस बात की जानकारी खुद अनुराग ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल से एक पोस्ट साझा करके दी।

अनुराग ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल से इस फिल्म की स्क्रिप्ट लिखते हुए अपनी एक तस्वीर साझा करते हुए लिखा कि, ' 'एक और स्क्रिप्ट.....एक और फिल्म...जल्द ही कृति सेनन और निखिल द्विवेदी के साथ फिल्म की शूटिंग शुरू होने वाली हैं। '

बता दे कि, अभी तक इस फिल्म का टाईटल तय नही किया गया हैं। यह पहली बार होगा कि कृति जोकि कर्मिशियल सिनेमा से ताल्लुक रखती हैं वे अनुराग जैसे फिल्ममेकर के साथ काम करती हुई नजर आयेंगी। इस फिल्म में निखिल और कृति की जोड़ी वाकई देखने लायक होगी, क्योकि निखिल को अभी तक इस प्रकार के किरदार में नही देखा गया जहां वे इतनी खूबसूरत और स्टार अभिनेत्री के साथ स्क्रीन शेयर करते हुए नजर आए हैं।

शुभ लाभ में मास्टरशेफ की भूमिका निभाएंगे आशीष कपूर

अभिनेता आशीष कपूर शुभ लाभ - आपके घर में के अपकमिंग एपिसोड में मास्टरशेफ की भूमिका निभाते हुए नजर आने वाले हैं। उन्होंने अपनी भूमिका को लेकर बात की। शो में प्रवेश करने पर, आशीष ने कहा कि नए अनुभव हमेशा रोमांचक होते हैं, क्योंकि यह विभिन्न पात्रों को तलाशने के अवसर देते हैं। यह वास्तव में विशेष है, क्योंकि मैं टेलीविजन पर पहली बार शेफ का किरदार कर रहा हूं और मैं यह देखने के लिए तैयार हूं कि आने वाले एपिसोड में यह कैसा होगा।

ये रिश्ता क्या कहलाता है के अभिनेता ने आगे साझा किया कि कैसे शो में उनकी प्रविष्टि आने वाले एपिसोड में बदलाव लाएगी और साथ ही उनका ऑन-स्क्रीन चरित्र सुनील मुख्य नायक सविता (गीतांजलि टिकेकर द्वारा अभिनीत), वैभव (गीतांजलि टिकेकर द्वारा अभिनीत) के बेटे की खाना पकाने के अपने असली जुनून का एहसास दिलाने में मदद करेगा।

उन्होंने कहा, शुभ लाभ पर मेरा किरदार वैभव को उनकी प्रतिभा का एहसास करने और शेफ बनने के अपने सपने को पूरा करने में मदद करेगा और इसके बाद दोनों के बीच एक बहुत ही रोमांचक कुक-ऑफ होगा। मुझे यकीन है कि दर्शक इसके लिए उतने ही उत्सुक हैं, जितना मैं हूं। शुभ लाभ सोनी सब पर प्रसारित होता है।

पर्दे पर साथ दिख सकते हैं वरुण धवन और जान्हवी कपूर

वरुण धवन अपने एक्टिंग करियर में अब तक आलिया भट्ट से लेकर सारा अली खान जैसी कई अभिनेत्रियों के साथ रोमांस कर चुके हैं, लेकिन उन्हें कभी जान्हवी कपूर के साथ इश्क फरमाते नहीं देखा गया। हालांकि, जो दर्शक इस जोड़ी को रुपहले पर्दे पर देखने का इंतजार कर रहे हैं, उनकी अब यह ख्वाहिश पूरी होने वाली है। खबर है कि वरुण और जान्हवी को एक फिल्म में साइन कर लिया गया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, वरुण, साजिद नाडियाडवाला के साथ फिल्म सनकी में काम करने वाले थे, जिसे अनुराग सिंह डायरेक्ट करते, लेकिन यह फिल्म बन नहीं पाई। इसके बाद साजिद ने निर्देशक नितेश तिवारी के साथ एक दूसरी फिल्म पर चर्चा की। फिल्म के लिए वरुण से संपर्क किया गया और उन्होंने इसके लिए रजामंदी दे दी। जब जान्हवी कपूर को फिल्म का प्रस्ताव दिया गया तो उन्होंने भी इसके लिए फौरन हामी भर दी।

रिपोर्ट के मुताबिक, इस फिल्म की शूटिंग अगले साल की शुरुआत में शुरू हो जाएगी। यह एक शानदार लव स्टोरी होगी। वरुण पहले इसी फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगे। इसके बाद वह सबसे कम उम्र के परमवीर चक्र विजेता शहीद अरुण खेत्रपाल के जीवन पर बन रही फिल्म इक्कीस का काम शुरू करेंगे। इस बीच जान्हवी निर्देशक शरण शर्मा की फिल्म मिस्टर एंड मिसेज माही की शूटिंग पूरी करेंगी। इसके बाद नाडियाडवाला प्रोडक्शन की इस फिल्म की शुरुआत करेंगी।

नितेश तिवारी और साजिद नाडियाडवाला पहले भी साथ काम कर चुके हैं। इससे पहले दोनों ने 2019 में फिल्म छिछोरे में साथ काम किया था। दूसरी तरफ वरुण, नाडियाडवाला के साथ इससे पहले ढिशुम, कलंक और जुड़वां 2 में साथ काम कर चुके हैं।

वरुण निर्माता करण जौहर की फिल्म रणभूमि से भी जुड़े हैं। इस फिल्म का निर्देशन शशांक खेतान कर रहे हैं। इस फिल्म की घोषणा के बाद से ही इससे जान्हवी कपूर का नाम जुड़ता रहा है। इस वॉर ड्रामा फिल्म की घोषणा 2018 में हुई थी। जहां जान्हवी ने करण जौहर की फिल्म धड़क से बॉलीवुड में कदम रखा था, वहीं वरुण को भी करण ने ही अपनी फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर से बॉलीवुड के दर्शन कराए थे।

वरुण जल्द ही फिल्म भेड़िया में भी नजर आएंगे। इसमें अभिनेत्री कृति सैनन के साथ उनकी जोड़ी बनी है। इसके अलावा वह फिल्म जुग जुग जियो में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे।

प्रतीक और विद्या की अनटाइटल्ड फिल्म की शूटिंग हुई पूरी

अप्लॉज एंटरटेनमेंट और एलिप्सिस एंटरटेनमेंट की अनटाइटल्ड रोमांटिक कॉमेडी ड्रामा की शूटिंग हुई पूरी हो गई है. इस फिल्म में विद्या बालन, प्रतीक गांधी, इलियाना डिक्रूज और हॉलीवुड स्टार सेंथिल राममूर्ति लीड रोल में होंगे. कुछ दिनों पहले इस कॉमेडी ड्रामा सीरिज की अनाउंसमेंट हुई थी. इस फिल्म की शूटिंग ऊटी में हुई है.

विद्या बालन और प्रतीक गांधी स्टारर इस फ़िल्म की शूटिंग पूरी होने की जानकारी एक खूबसूरत फोटो शेयर करके दी गई. सूत्रों की माने तो इस फिल्म के पूरे प्रोडक्शन के दौरान फ़िल्म की कास्ट ने खूब मजे किए है. विद्या बालन और प्रतीक गांधी की फिल्म की शूटिंग पूरी होने की खुशी में खींची गई इस तस्वीर से उनके उत्साह का पता चलता है. इलियाना डिक्रूज और सेंथिल राममूर्ति, जो इस शानदार चौकड़ी का हिस्सा हैं, उन्होंने पिछले ही महीने मुंबई में अपने हिस्से की शूटिंग पूरी की थी.

फिल्म की निर्देशक शीर्षा गुहा के अनुसार , ये फिल्म मॉर्डन रिलेशनशिप पर आधारित है. इतना ही नहीं इस प्रोजेक्ट के साथ अप्लॉज बड़े पर्दे पर अपनी एंट्री को भी चिह्नित करती है. इलिप्सिस के साथ मिलकर बन रही यह फिल्म काफी समय से चर्चा में रही है. ऐसे में फिल्म की शानदार ड्रीम कास्ट का लोगों को बेसब्री से इंतजार है.

एलिप्सिस एंटरटेनमेंट के निर्माता के अनुसार, प्यार एकर कठिन विषय है. इसमें दर्शकों को कई फ्लेवर्स एक साथ देखने को मिलेगा. इसकी कहानी से आप खुद को जोड़ पाएंगे. दमदार कलाकारों, बेहतर स्क्रिप्ट और निर्देशक के साथ अप्लॉज़ और एलिप्सिस इस मल्टी-स्टारर को लेकर अभी से उत्साहित हैं. इससे पहले एलिप्सिस एंटरटेनमेंट ने नीरजा', 'तुम्हारी सुलु' और 'व्हाई चीट इंडिया' जैसी फिल्में दर्ज हैं और तापसी पन्नू की फिल्म 'लूप लपेटा' भी यही कंपनी बना रही है. प्रतीक गांधी ने भवई में शानदार अभिनय किया था. उनके काम को क्रिटिक्स और दर्शकों ने खूब पसंद किया है.

अप्लॉज एंटरटेनमेंट और एलिप्सिस एंटरटेनमेंट इससे पहले साथ में ताहिरा कश्यप निर्देशित फिल्म 'शर्माजी की बेटी' के लिए साथ में हाथ मिलाया था. अब ये दोनों साथ में फिर एक बार फिर काम कर रहे हैं. फिल्म की कहानी आधुनिक समय में प्यार की सभी धाराणाओं को तोड़ने का दम रखती है.

संजय गुप्ता की अगली स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म से जुड़े मीजान जाफरी और मौनी रॉय ?

पिछले कुछ समय से यह चर्चा है कि निर्देशक संजय गुप्ता एक स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म लेकर आ रहे हैं। यह वही फिल्म है, जिसके लिए उन्होंने सबसे अभिनेता हर्षवर्धन राणे को कास्ट किया था। इसके बाद फिल्म की कास्टिंग से जुड़ी कोई खबर सामने नहीं आई। अब सुनने में आ रहा है कि इस फिल्म से दो और नाम जुड़ गए हैं। एक हैं अभिनेता मीजान जाफरी और दूसरी हैं मौनी रॉय।

रिपोर्ट के मुताबिक, संजय गुप्ता ने अपनी अगली फिल्म में हर्षवर्धन के अलावा मीजान जाफरी और मौनी रॉय का नाम भी फाइनल कर दिया है। दोनों ने फिल्म साइन भी कर ली है। फिल्म में मौनी की जोड़ी हर्षवर्धन के साथ बनी है, वहीं मीजान और हर्षवर्धन दोनों इसमें फुटबॉल खिलाड़ी के रूप में नजर आएंगे। अगले साल की शुरुआत में ये कलाकार फिल्म की शूटिंग शुरू करेंगे। फिल्म की शूटिंग फरवरी में शुरू होने की उम्मीद है।

रिपोर्ट के मुताबिक, इस फिल्म के जरिए संजय गुप्ता एक नए जॉनर में कदम रख रहे हैं। उन्होंने अपने करियर में कई फिल्में बनाई, लेकिन कभी किसी स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म का निर्देशन नहीं कि या, इसलिए वह इसे लेकर बेहद उत्साहित हैं। उन्होंने इस फिल्म की तैयारी कई दिन पहले शुरू कर ली थी। जनवरी से वह इसके प्री-प्रोडक्शन का काम शुरू करेंगे। संजय इस फिल्म के निर्माता भी हैं। अगले साल के अंत तक फिल्म दर्शकों के बीच आएगी।

सबसे ज्यादा सुर्खियों में है रणवीर सिंह अभिनीत फिल्म 83। शाहिद कपूर भी फिल्म जर्सी लेकर आ रहे हैं। इसके अलावा अजय देवगन मैदान और तापसी पन्नू फिल्म रश्मि रॉकेट दर्शकों के बीच पेश करेंगी।

मौनी वेब सीरीज दिल्ली सल्तनत में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगी। उनकी यह सीरीज डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर रिलीज होगी। दूसरी तरफ हर्षवर्धन इन दिनों एक्टर और डायरेक्टर नीलेश सहाय की एक्शन फिल्म एंबुश की शूटिंग में व्यस्त हैं। यह चर्चा भी जारों पर है कि प्रियदर्शन की फिल्म हंगामा 2 के बाद मीजान उनकी अगली थ्रिलर फिल्म में नजर आएंगे। वह अभिषेक बच्चन के साथ तमिल फिल्म ओह माय कदवुले के हिंदी रीमेक में भी नजर आ सकते हैं।

संजय गुप्ता मुंबई की मशहूर बार डांसर स्वीटी के जीवन पर भी फिल्म बना रहे हैं। स्वीटी मुंबई की सबसे महंगी स्टार बार डांसर हुआ करती थीं। स्वीटी वहीं हैं, जिन्होंने अपना सेक्स चेंज करवाया था और आदमी से औरत बन गई थीं। कांटे, शूटआउट सीरीज और मुंबई सागा जैसी अपराध जगत व गैंगस्टर की दुनिया को दर्शाने वाली एक्शन फिल्मों के लिए मशहूर संजय सुपरहीरो फिल्म रक्षक और शूटआउट एट बायकुला भी लेकर आ रहे हैं।

संकटकाल में नयी चाल में ढला साहित्य

अतुल सिन्हा

निस्संदेह, कोरोना काल में मानवीय त्रासदी का चरम दिखा, जिसने रचनाकारों को उद्वेलित किया। इस काल के सृजन में मानवीय त्रासदी की गहरी छाया रही। इस दौरान साहित्य ने अपनी चाल बदली। विपुल साहित्य का सृजन हुआ। डिजिटल माध्यम की स्वीकार्यता बढ़ी।?लेकिन पुस्तक छपवाने का मोह कम नहीं हुआ। प्रकाशकों का काम बढ़ा। इस दौरान हमने अनेक नामचीन साहित्यकारों को भी?खोया।

एक महामारी ने पूरी जीवन शैली बदल दी। तकरीबन दो सालों से हम सब के बीच फासले बढ़ गए। सोचने-समझने और लिखने-पढ़ने के तौर-तरीकों में बदलाव आया और साहित्य सृजन की दृष्टि भी काफी हद तक बदल गई। कोरोना काल में साहित्य रचने का यह दूसरा साल था। लॉकडाउन भले ही कुछ महीनों का रहा हो, लेकिन इसका असर दीर्घकालिक है। वर्ष 2०21 के इस सबसे भयानक कालखंड में हमारे बीच से बहुत से लोग, रचनाकार, पत्रकार, लेखक, संस्कृतिकर्मी चले गए। कुछ रचते हुए चले गए, कुछ रचने की बहुत-सी योजनाओं को साथ लिए चले गए। सन् 2०2० के कोरोना कालखंड में जहां मजदूरों का पलायन और सड़कों पर मजबूरन धकेल दिए गए श्रमिकों का दर्द रचनाओं में झलकता रहा तो इस बार लगातार और असमय अलविदा कह देने वालों से जुड़ी मानवीय पीड़ा और एक बेबसी दिखाई देती रही। रचनाकार या तो सदमे में रहा, लिखने-पढ़ने से विरक्ति का शिकार रहा, या फिर रचा तो इतना रचा कि उसकी सारी संवेदनाएं अपने विभिन्न रूपों में सामने आती रहीं। कविताएं हों, कहानियां हों, डायरी के पन्ने हों, उपन्यास हों या संस्मरण- इस दौर में जो भी लिखा गया, ज्यादातर में इसकी झलक मिली। सत्ता के प्रति गुस्सा, संवेदनहीन सरकार और बेबस प्रशासन की अव्यवस्थाएं, अस्पतालों की भयावहता, ऑक्सीजन को लेकर त्राहि-त्राहि और सरकारों के दावे, वैक्सीनेशन की सरकारी प्रतियोगिताएं और सबसे ज्यादा उन परिवारों और व्यक्तियों की त्रासदी जो या तो अचानक चले गए, या अव्यवस्थाओं के शिकार होकर अलविदा कह गए।

कोरोना काल में डिजिटल हो चुके देश में वैसे तो अब ज्यादातर साहित्य फेसबुक या सोशल मीडिया पर रचा जा रहा है, लेकिन ये प्लेटफॉर्म बस आपके डायरी के पन्नों की तरह है। आखिरकार सभी की यह चाहत रहती है कि उनका यह रचनाकर्म पुस्तक के रूप में आए, बेशक इसके लिए पैसे खर्च करके प्रकाशकों की तलाश की जाए और अपने हिस्से का साहित्य रच दिया जाए। ज्यादातर लेखक और कवि चाहते हैं कि उनकी कोई न कोई किताब पुस्तक मेलों में जरूर आए ताकि कम से कम उनके रचनाकर्म को एक पहचान मिल सके। लखनऊ समेत तमाम शहरों में पुस्तक मेले लगने शुरू हो गए हैं और एक बार फिर जनवरी के दूसरे हफ्ते में दिल्ली में विश्व पुस्तक मेले की तैयारी है। वर्ष 2०21 में छपी हजारों पुस्तकों को एक बड़ा आयाम यहां मिलने जा रहा है। प्रकाशकों के पास पुस्तकों के जबरदस्त ऑर्डर हैं और तमाम पुस्तकें छपने के अंतिम चरण में हैं। प्रकाशकों के लिए यह वक्त बहुत मुफीद होता है और कोरोना काल ने तो उनका प्रिंट ऑर्डर काफी बढ़ा दिया है। तमाम प्रकाशक बताते हैं कि कोरोना काल से उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ा है, बल्कि पहले से कहीं ज्यादा किताबें इस बार छप रही हैं। कोरोना काल में घर बैठे लोगों ने खूब लिखा है। सबसे बड़ी बात कि अब किताबों को बेचने के लिए पुस्तक मेलों के अलावा अमेजॉन, फ्लिपकार्ट जैसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म उपलब्ध होने से काफी सहूलियत हो गई है, इसलिए बड़ी संख्या में किताबें छप भी रही हैं और बिक भी रही हैं। किताबें छपवाने के लिए कई लेखक प्रकाशकों को मोटी धनराशि भी देने लगे हैं इसलिए आम तौर पर प्रकाशन के व्यवसाय पर कोई खास असर नहीं पड़ा है। फिर भी कई प्रकाशक ऐसे भी हैं, जिनके लिए मुश्किलें बढ़ गईं और उन्हें अपने कर्मचारियों की छंटनी भी करनी पड़ी।

कोरोना काल में 2०21 का विश्व पुस्तक मेला पहली बार डिजिटल माध्यम से जनवरी की जगह मार्च के पहले हफ्ते में चार दिनों के लिए 6 से 9 मार्च तक आयोजित हुआ। कोरोना की पहली लहर से धीरे-धीरे स्थितियां सामान्य होती दिख रही थीं, लेकिन लोगों में डर था, ढेर सारी पाबंदियां थीं और अगले ही महीने कोरोना का सबसे खतरनाक दूसरा दौर आया जो तमाम लोगों पर कहर बनकर टूटा और एक बार फिर दहशत से भरी ज़िंदगी घरों में कैद हो गई। फेसबुक और सोशल मीडिया मौत की सूचनाओं के अलावा अस्पतालों की चरमराई व्यवस्थाओं से भरा रहा। इसी दौरान तमाम लेखकों ने फेसबुक पर रोजाना साहित्य रचना शुरू कर दिया। जाने-माने कवि मदन कश्यप कहते हैं कि 2०2० के लॉकडाउन के दौरान और उसके बाद रचे गए साहित्य में जहां विस्थापन का दर्द बहुत गहराई से सामने आया, वहीं 2०21 में पहली बार इतनी बड़ी संख्या में हुई मौतों और आदमी की असहायता और करुणा को साहित्य के विभिन्न रूपों में पेश किया गया। अभी यह सिलसिला जारी है और लंबे समय तक यह कविता, कहानी, उपन्यास और डायरी जैसे रूपों में सामने आता रहेगा। उनका कहना है कि जिस तरह विश्वयुद्ध के बाद पोस्ट वर्ल्डवार लिटरेचर का दौर था, वैसे ही पोस्ट कोरोना पोएट्री, फिक्शन और अन्य लेखन का एक रचनात्मक आंदोलन दिखाई दे रहा है।

मदन कश्यप की लॉकडाउन डायरी भी छपकर लगभग तैयार है। 2०21 में श्रीप्रकाश शुक्ल की 'महामारी और कविता' के अलावा अरुण होता के संपादन में 'तिमिर में ज्योति जैसे' और कौशल किशोर के संपादन में 'दर्द के काफिले' जैसे कई महत्वपूर्ण संग्रह आए हैं, जिनमें कोरोना काल के दौरान रची गई कविताएं, आलेख और संस्मरण शामिल हैं।

कवि और संस्कृतिकर्मी कौशल किशोर बताते हैं कि इस महामारी के दौर में सभी संवेदनशील रचनाकारों ने सृजनात्मक हस्तक्षेप किया और इस दौरान रची गई कविताएं, कहानियां और संस्मरण अपने समय के दस्तावेज हैं। जब भी ऐसा कोई बड़ा संकट आया है, साहित्यकारों ने अपने दायित्व का निर्वाह किया है। इस बार भी ऐसा ही देखने में आ रहा है। इस बार तो कोरोना ही नहीं, दूसरी तरह की तमाम परिस्थितियां भी झेलनी पड़ रही हैं, जिसकी अभिव्यक्ति रचनाओं में हो रही है। इसी दौरान सेतु प्रकाशन ने कई महत्वपूर्ण पुस्तकें छापीं। आनंद स्वरूप वर्मा का 'पत्रकारिता का अंधा युग' से लेकर रज़ा फाउंडेशन के साथ कई किताबों की शृंखला, ज्ञानरंजन की किताब 'जैसे अमरूद की खुशबू', जयप्रकाश चौकसे का 'सिनेमा जलसाघर', प्रचंड प्रवीर का 'कल की बात - षड़ज, ऋषभ और गांधार', रणवीर सिंह की पारसी थिएटर पर एक महत्वपूर्ण किताब, संजीव की 'पुरबी बयार', आधुनिक हिन्दी रंगमंच और हबीब तनवीर के रंगकर्म पर अमितेश कुमार की किताब 'वैकल्पिक विन्यास', चंडी प्रसाद भट्ट की जीवनगाथा, फणीश्वरनाथ रेणु पर भारत यायावर की पुस्तकें और ऐसी तमाम पुस्तकें जो अलग अलग विषयों और संदर्भों में रची गईं। सेतु प्रकाशन के अमिताभ राय का कहना है कि साहित्य सृजन एक निरंतर प्रक्रिया है और कोरोना काल के दौरान लेखकों, रचनाकारों और कई पत्रकारों ने इस प्रक्रिया को और तेज़ किया है। लॉकडाउन की त्रासदी, कोरोना का आतंक, जीवन शैली से लेकर सोच में आए बदलाव के साथ-साथ सत्ता की विद्रूपता के कई रंग इन रचनाओं में सामने आए हैं। उनके पास पुस्तक मेले को लेकर कम से कम सौ से ज्यादा किताबों को छापने का दबाव तत्काल है। इसके अलावा अशोक वाजपेयी रचनावली भी अंतिम चरण में है। मधुकर उपाध्याय की दस खंडों में छपी किताब- बापू और मदीह हाशमी की लिखी फैज़ अहमद फ़ैज़ की जीवनी - प्रेम और क्रांति के अलावा मंगलेश डबराल का कविता संग्रह भी सेतु प्रकाशन ने इसी साल छापा है।

सू- दोकू क्र. 84

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों 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.83 का हल

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

अपने अनुकूल नजरिया बदलने की कला

रेनू सैनी

इस शताब्दी के 21 साल बीत गए। नये वर्ष की शुरुआत हो चुकी है। प्रत्येक व्यक्ति की यह कामना होती है कि नये वर्ष का जीवन एवं कार्य पुराने वर्ष से अच्छा हो। किसी भी वर्ष को सफल बनाने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि व्यक्ति को दूसरों के साथ कार्य एवं व्यवहार की समझ हो। कई संबंध केवल इसलिए बिखर और बिगड़ जाते हैं क्योंकि व्यक्तियों को दूसरों के नज़रिए को प्रभावित करने की कला नहीं आती।

दूसरों पर नियंत्रण के लिए यहां किसी जादू की बात नहीं की जा रही है, अपितु एक मनोविज्ञान के नियम को उजागर किया जा रहा है। इस नियम को जानकर प्रत्येक व्यक्ति दूसरों के कार्य और दृष्टिकोण पर सहजता से नियंत्रण पा सकता है। क्या आपको यह ज्ञात है कि जिन मामलों में आपके साथ अशिष्ट व्यवहार हुआ, आपको निम्नतर आंका गया, उनमें से 95 प्रतिशत मामलों में दरअसल आपने खुद ऐसी स्थिति की मांग की थी। उस समय आप सामने वाले के कार्य को नियंत्रित कर रहे थे और उसे मजबूर कर रहे थे कि वह आपके साथ अशिष्टता करे।

यह पढ़कर आपको अचरज हो रहा होगा कि भला यह कैसे हो सकता है? लेकिन यह सत्य है। मनोविज्ञान का नियम जानकर आप भी उपरोक्त कथन से सहमति जताए बिना नहीं रह पाएंगे। मनोविज्ञान का नियम है कि व्यक्ति सामने वाले द्वारा किए गए कार्य अथवा कथन पर समान प्रतिक्रिया करता है। समान प्रतिक्रिया करना सहज है लेकिन इससे मिलने वाले परिणाम आश्चर्यजनक हैं। हम कई बार व्यक्ति को बिना जाने-समझे ही उसके बारे में निर्णय कर लेते हैं कि वह सही नहीं है। यह धारणा बनाने के बाद हम उससे उसी के अनुरूप व्यवहार करते हैं, जिससे वह नकारात्मक प्रतिक्रिया दे। उसकी नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने के बाद हम अपनी पीठ थपथपाते हैं कि अमुक व्यक्ति के बारे में मेरी राय सटीक थी। अमेरिकी नौसेना के साथ केनयॉन कॉलेज के स्पीच रिसर्च यूनिट ने यह साबित किया है कि जब किसी व्यक्ति पर चिल्लाया जाता है, तो वह व्यक्ति भी पलटकर चिल्लाए बिना नहीं रह सकता, भले ही वह वक्ता को न देख पाए। इस बात को जांचने के लिए फोन और इंटरकॉम पर एक परीक्षण किया गया। वक्ता फोन पर सरल सवाल पूछता था लेकिन हर बार सवाल अलग-अलग स्वर में पूछा जाता था। हैरत की बात यह थी कि जिस सुर में प्रश्न पूछा जाता था, उसी सुर में जवाब आता था। यदि प्रश्न सौम्य और सहज स्वर में होता था तो जवाब भी उसी सुर में। यदि प्रश्न क्रोध और रोषभरे स्वर में पूछा जाता था तो जवाब भी क्रोध एवं रोषपूर्ण होता था। यदि प्रश्न चिल्ला कर पूछा जाता था तो उत्तर भी चिल्ला कर ही मिलता था।

यदि इस मनोवैज्ञानिक परीक्षण को जीवन में इस्तेमाल किया जाए तो प्रत्येक व्यक्ति सामने वाले के क्रोध, डांट एवं नकारात्मक व्यवहार को अपने नियंत्रण में ले सकता है और छोटे से लेकर बड़े संबंध को सुधार सकता है। यह एक सार्वभौमिक सत्य है कि व्यक्ति जितनी ऊंची आवाज में बोलता है, उसे क्रोध भी उतना ही तेज आता है। आवाज की गति धीमी रखने पर क्रोध नहीं आता। क्या आपने कभी किसी को मद्धिम स्वर में लड़ते अथवा गुस्सा करते देखा है? नहीं न। लड़ाई एवं क्रोध आवाज़ की हाई पिच पर ही होते हैं। मनोविज्ञान इस बात को स्वीकार कर चुका है कि नर्म आवाज और मंद स्वर का जवाब क्रोध एवं लड़ाई को मोड़ देता है। उपरोक्त तथ्य को जानने के बाद सामने वाले की भावनाओं एवं मूड को आश्चर्यजनक तरीके से नियंत्रित किया जा सकता है। इसे अप्रत्यक्ष रूप से जादू कहा जा सकता है। लेकिन यह आश्चर्यजनक कमाल जादू का नहीं बल्कि मनोविज्ञान के नियम का होता है। कई बार व्यक्ति को जब बहुत अधिक क्रोध आ रहा होता है तो वह कुछ नहीं देखता। उस समय उसकी आंखों में क्रोध एवं विध्वंस की लालिमा तैरने लगती है। यह लालिमा चिंगारी बनकर फूटे और नुकसान कर दे, इससे पहले इसे रोक लेना चाहिए। इसे रोकने के लिए तुरंत अपनी आवाज नीची कर लेनी चाहिए। आवाज नीची होने पर दूसरे पक्ष को भी अपनी आवाज नीची करनी पड़ेगी।

उच्च शिक्षा मंत्री ने किया छात्रावास का वर्चुअल शिलान्यास

संवाददाता

पौड़ी। राजकीय महाविद्यालय पाबौ में 50 छात्राओं हेतु राज्य सैक्टर के अन्तर्गत 385 लाख की लागत से निर्मित होने वाले छात्रावास का वर्चुअल माध्यम से उच्च शिक्षामंत्री डा. धन सिंह रावत द्वारा किया गया।

महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. आरके उभान द्वारा शिलान्यास पट्ट का अनावरण किया गया। इस अवसर पर सभी प्राध्यापक, कर्मचारी व कार्यदायी संस्था के प्रतिनिधि भी उपस्थित थे।

सरकार ने एपीएल कार्ड धारकों से सौतेला व्यवहार करने का आरोप

नगर संवाददाता

देहरादून। अखिल भारतीय पंचायत परिषद के संयोजक मनीष कुमार का आरोप है कि राज्य सरकार ने एपीएल कार्ड धारकों के साथ सौतेला व्यवहार किया जा रहा है। कहा कि सरकार द्वारा पूर्व में एपीएल कार्ड धारकों को 10 किलो गेहूं व 10 किलो चावल प्रत्येक माह प्रति कार्ड देने की बात कही थी लेकिन आज तक यह राशन नहीं मिल पाया है। एपीएल कार्ड धारकों को प्रत्येक माह 5 किलो गेहूं और ढाई किलो चावल ही दिया जा रहा है। कहा कि जिनको सफेद कार्ड दिए जाने चाहिए थे उन्हें पीले कार्ड थमा दिए गये हैं। गरीब जनता अपने राशन कार्ड बनाने के लिए जिला पूर्ति कार्यालय और ब्लॉक के धक्के खा रही है परंतु उनके कार्ड नहीं बन रहे हैं। सरकार की नीतियां ऐसी हैं कि गरीब को दो वक्त की रोटी खाना भी मुश्किल हो जाता है कांग्रेस पार्टी मांग करती है कि तत्काल पीले राशन कार्ड वालों को 10-10 किलो गेहूं-चावल राशन दिया जाए। तत्काल नए सफेद कार्ड बनाए जाएं अगर ऐसा नहीं हुआ तो कांग्रेस कार्यकर्ता सरकार के खिलाफ सड़कों पर उतरेंगे।

कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने विलासपुर कांडली में शहीद द्वार का शिलान्यास

नगर संवाददाता

देहरादून। राज्य के सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने आज देहरादून के विलासपुर कांडली क्षेत्र पहुंच कर शहीद राजू गुरूंग के नाम पर निर्मित होने वाले शहीद द्वार का शिलान्यास किया। भारत माता की रक्षा के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दे चुके अमर शहीदों की वीरगाथाओं और यादों को आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचाने के लिए बनने वाला यह क्षेत्र का 9वां शहीद द्वार होगा।

सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने बताया कि 3/8 गोरखा रायफल के लांस नायक राजू गुरूंग जम्मू-कश्मीर में 12 अगस्त 1996 को आतंकवादियों से हुई मुठभेड़ में शहीद हो गए थे। उन्होंने हंस फाउण्डेशन की संस्थापिका माता मंगला और भोले महाराज का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि जब भी मैं किसी सामाजिक कारण के लिए उनसे सहयोग मांगता हूं तो वह हर दम सहयोग के लिए तैयार रहते हैं। यह शहीद द्वार भी हंस फाउण्डेशन के सहयोग से निर्मित होने जा रहा है। इस अवसर पर विलासपुर कांडली के ग्राम प्रधान लव कुमार तमांग, सामाजिक कार्यकर्ता वंदना बिष्ट सहित कई अन्य उपस्थित रहे।

तीन सौ जरूरतमंदों को 18 लाख के चेक बांटे

नगर संवाददाता

ऋषिकेश। सिखों के 10वें गुरू और खालसा पंथ के संस्थापक गुरू गोविन्द सिंह की जयंती की पूर्व संध्या पर उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष प्रेमचंद अग्रवाल ने 300 जरूरतमंद लोगों को 18 लाख रुपए के अध्यक्ष विवेकाधीन कोष के चेक वितरित किए।

इस दौरान अग्रवाल ने कहा कि गुरु गोविंद सिंह ने समाज के उपेक्षित वर्ग के लोगों को समाज की मुख्य धारा में सम्मिलित कर सामाजिक समरसता का वातावरण बनाने का अनुपम उदाहरण प्रस्तुत किया है। हम सभी को गुरु गोविंद सिंह के बताए रास्ते पर चलकर प्रदेश और समाज के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करना चाहिए।

बैराज स्थित कैंप कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान विधानसभा अध्यक्ष ने सिक्ख समाज सहित प्रदेशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं दी। इस दौरान श्री अग्रवाल ने सिख समाज के लोगों सहित लोक सेवा आयोग के पूर्व सदस्य सुमेर चंद्र रवि को पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया।

विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि गुरु गोविंद सिंह आध्यात्मिक गुरू और दार्शनिक होने के साथ निडर योद्धा के रूप में भी जाने जाते हैं। उन्होंने प्रेम, एकता, भाईचारे का संदेश दिया। उनके जीवन का दर्शन था कि धर्म का मार्ग सत्य का मार्ग है और सत्य की सदैव विजय होती है। अग्रवाल ने कहा कि गुरू गोविंद सिंह की जयंती को देशभर में श्रद्धा, उत्साह और धूमधाम के साथ मनाया जाता है। है।

इस अवसर पर सरदार मंगा सिंह, सरदार तीरथ सिंह, सरदार सुखविंदर सिंह, सरदार महेंद्र सिंह, पार्षद प्रदीप कोहली, इंदु थपलियाल, प्रेमनाथ राव, प्रधान चमन पोखरियाल, लक्ष्मी सेमवाल, जिला पंचायत सदस्य दिव्या बेलवाल, बबीता रावत सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

वेस्ट वॉरियर्स संस्था बना रही है बेस्ट रॉम वेस्ट

नगर संवाददाता

देहरादून। ठोस कचरा प्रबंधन पर काम करने वाली वेस्ट वॉरियर्स संस्था द्वारा टेट्रा पैक डब्बे/कार्टून के कचरे को भी उपयोगी वस्तुओं में बदलने का कार्य किया जा रहा है।

वेस्ट वारियर्स संस्था की अंकिता चमोला के अनुसार देहरादून में प्रतिदिन लगभग 350 टन ठोस कचरा उत्पन्न होता है जिसमें से 80 टन ऐसा कचरा है जिसको प्रतिदिन रिसाइकिल किया जा सकता है। संस्था द्वारा देहरादून में इसी सूखे कचरे एवं टेट्रा पैक को लेकर कार्य किया जा रहा है। संस्था द्वारा एक स्वच्छता केंद्र (मेटेरियल रिकवरी सेंटर) हर्रावाला, वार्ड 97 में भी स्थापित किया गया है जिसमें प्रतिदिन बड़ी मात्रा में सूखा कचरा लोगों द्वारा अलग कर पहुंचाया भी जा रहा है।

बताया कि टेट्रा पैक डब्बे/कार्टन जिसमे जूस, दूध, लस्सी, छाज आदि दुकानों पर उपलब्ध होता है के कचरे को सफाई साथियों द्वारा इक्कठा कर बोर्ड बनाने के लिए संस्था द्वारा भेजा जाता है। उन्ही बोर्ड से उपयोग हेतु टेबल, कुर्सी, अलमारी, पेन स्टैंड, बॉक्स आदि बनाया जाता है। देहरादून में संस्था द्वारा गांधी पार्क, नगर निगम, देहरादून जू, शहरी विकास निर्देशालय और कई स्कूल को भी फर्नीचर बना प्रदान किया गया है।

जल, जंगल व जमीन पर राजनैतिक दलों से करें बातः किशोर

नगर संवाददाता

देहरादून। वनाधिकार आन्दोलन के संस्थापक व पूर्व मन्त्री किशोर उपाध्याय ने जन, जल, जंगल, जमीन, जवानी और जलवायु परिवर्तन को बचाने को आगामी विधानसभा चुनाव में मुख्य एजेण्डा बनाने का सभी हित धारकों से से आग्रह किया है।

उन्होंने मतदाताओं से अपील की है कि वे अभी से राजनैतिक दलों व नेताओं से जल, जंगल व जमीन पर अपने पुश्तैनी हक-हकूक बहाल करने की बात करें। कहा कि वनाधिकार कानून-2006 उनके पुश्तैनी अधिकारों का रक्षक है। उपाध्याय ने अपने खुले पत्र में कहा है कि उत्तराखंड के निवासी मुफ्तखोर नहीं हैं। वे मुफ्त में कुछ नहीं चाहते हैं। वे स्वाभिमानी हैं।

कहा कि बिजली-पानी और महीने में एक रसोई गैस सिलेंडर निशुल्क, परिवार के एक सदस्य को योग्यतानुसार पक्की सरकारी नौकरी, उत्तराखंडियों को ओबीसी घोषित कर केन्द्र सरकार की सेवाओं में आरक्षण, एक यूनिट आवास बनाने के लिये रेत, बजरी, पत्थर और लकड़ी निशुल्क, शिक्षा व स्वास्थ्य सेवायें निशुल्क आदि वनाधिकार आन्दोलन की मांगों का राजनैतिक दल समर्थन करें।

एक नजर

चंडीगढ़ की नई मेयर चुनी गई भाजपा की सरबजीत कौर

चंडीगढ़। भाजपा की सरबजीत कौर चंडीगढ़ की नई मेयर चुनी गई हैं। उन्होंने आम आदमी पार्टी की उम्मीदवार को १ वोट से हराया। भाजपा प्रत्याशी को जहां १४ वोट मिले, वहीं आप उम्मीदवार के खाते में १३ वोट गए। एक वोट फटा हुआ मिला, जिसे रद्द कर दिया गया। कुल २८ वोट पड़े। एक वोट रद्द करने को लेकर आप पार्षदों और कार्यकर्ताओं ने भारी हंगामा किया। बता दें कांग्रेस और शिरोमणि अकाली दल ने वोटिंग का बहिष्कार किया।

हाल ही में संपन्न हुए चंडीगढ़ नगर निगम चुनावों में खंडित जनादेश आया क्योंकि किसी एक दल को स्पष्ट बहुमत नहीं मिला। आम आदमी पार्टी ने ३५ नगर निगम सीटों में से १४, भाजपा ने १२ और कांग्रेस ने आठ सीटों पर जीत हासिल की, जबकि शिरोमणि अकाली दल को सिर्फ एक सीट मिली। आम आदमी पार्टी इस प्रदर्शन से बहुत खुश थी और विजयी जुलूस में खुद अरविंद केजरीवाल शामिल हुए थे। केवरीवाल का कहना था कि यह पंजाब विधानसभा चुनाव २०२२ का ट्रेलर है, लेकिन मेयर नहीं बनने से पार्टी को झटका लगा है। रविवार को कांग्रेस से देवेंद्र सिंह बबला और उनकी पत्नी भाजपा में शामिल हो गए थे, जिससे मेयर का चुनाव और रोमांचक हो गया था।

कालीचरण महाराज को पुणे की कोर्ट ने एक अन्य मामले में दी जमानत

पुणे। पिछले महीने एक धर्म संसद में महात्मा गांधी के बारे में अपशब्दों का इस्तेमाल करने के बाद विवादों में आए धर्मगुरु कालीचरण महाराज को एक अन्य मामले में पुणे की कोर्ट ने जमानत दे दी है। गांधी के बारे में अपशब्द कहने वाले कालीचरण को रायपुर पुलिस ने गिरफ्तार किया था। इसके बाद पुणे पुलिस ने कालीचरण की ट्रांजिट रिमांड ली थी। बहरहाल, पुणे में कालीचरण को बेल मिलने के बाद भी अभी न्यायिक हिरासत में रहना होगा। पुणे पुलिस कालीचरण को वापस छत्तीसगढ़ भेजेगी, जहां उन पर महात्मा गांधी पर की गई टिप्पणी को लेकर मामला चल रहा है।

पुणे की अदालत ने शहर में एक कार्यक्रम के दौरान भड़काऊ भाषण देने के मामले में कालीचरण को २५००० रुपये के मुचलके पर जमानत दी है। कालीचरण उर्फ अभिजीत सरग पर १६ दिसंबर २०२१ को दक्षिणपंथी नेता एकबोटे के नेतृत्व वाले हिंदू अघाड़ी संगठन द्वारा आयोजित शिव प्रताप दिनश कार्यक्रम के दौरान भड़काऊ भाषण देने और धार्मिक भावनाओं को आहत करने का आरोप है।

अब तक 15 से 18 एज ग्रुप के 2 करोड़ से ज्यादा बच्चों को लगी वैक्सीन

नयी दिल्ली। भारत में कोविड–१९ की तीसरी लहर की रफ्तार तेज हो गई है ऐसे में कोरोना वैक्सीनेशन अभियान पर बहुत अधिक जोर दिया जा रहा है और हर दिन लाखों की संख्या में लोगों को वैक्सीन लगाई जा रही है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, १५–१८ एज ग्रुप के २,०२३,४,५८० बच्चों को कोरोना वैक्सीन की पहली डोज मिल चुकी है। भारत में कुल वैक्सीनेशन आंकड़ा अब १,५०,६१,९२,६०३ हो गया है। ३७ राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में १८–४४ एज ग्रुप के ५१,१६,४०,३८१ व्यक्तियों ने अपनी पहली डोज ले ली है और कुल ३४,८३,३०,८०१ लोगों ने अपनी दूसरी डोज प्राप्त कर ली है।

वहीं, १०,३८,८,७७१ हेल्थकेयर वर्कर्स को पहली डोज और ६७,३६,६५१ वर्कर्स को दूसरी डोज दी गई है। फ्रंटलाइन वर्कर्स की बात करें तो देश में अब तक १,८३,८७,०१२ फ्रंटलाइन वर्कर्स को पहली डोज और १,६६,५३,२०३ वर्कर्स को दूसरी डोज दी गई है। इस बीच, ४५–५९ एज ग्रुप के १६,५८,०३,७७० लोगों को पहली डोज और १५,५०,७४,०८६ लोगों को दूसरी डोज लगी है। ६० साल से ज्यादा उम्र में, १२,२१,०३,१३६ लाभार्थियों को पहली डोज और ६,७५,४०,५०० लोगों को दूसरी डोज मिली है।

95 आउटसोर्स कर्मियों को एम्स से निकाले जाने पर हंगामा

नगर संवाददाता

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ऋषिकेश (एम्स) में कार्यरत 95 आउट सोर्स कर्मचारियों को नौकरी से निकाल दिया गया। जिसके बाद निकाले गये कर्मचारियों ने एम्स परिसर में आज जम कर हंगामा किया। बताया जा रहा है कि इन कर्मचारियों की सेवाएं समाप्त करने का नोटिस संबंधित कंपनी की ओर से बीती शाम ही जारी कर दिया गया था।

शनिवार की सुबह ड्यूटी पर आए कर्मचारियों को प्रशासनिक भवन के प्रवेश द्वार पर ही रोक दिया गया। जब रोके जाने का कारण इन कर्मचारियों को बताया गया तो सेवा समाप्ति से गुस्साए कर्मचारियों ने एम्स परिसर में जमकर हंगामा किया। इस दौरान हुई धक्का–मुक्की में प्रशासनिक भवन का एक दरवाजा भी टूट गया। सूचना पाकर तहसीलदार मौके पर पहुंची और दोनों पक्षों के बीच वार्ता पर सहमति बनी। हालांकि इस दौरान सभी कर्मचारी चिकित्सा अधीक्षक के कार्यालय के बाहर धरना पर बैठ गये।

जानकारी के अनुसार शुक्रवार आउट सोर्स कंपनी ने 95 कर्मचारियों की सेवा समाप्ति का नोटिस जारी किया था। जिसमें हास्पिटल अटेंडेंट, पैरामेडिकल स्टाफ और अन्य कर्मचारी शामिल हैं। वहीं इन कर्मचारियों द्वारा सेवा समाप्ति का विरोध किया जा रहा है। सेवा समाप्त किए जाने से गुस्साए इन कर्मचारियों ने एड्स निदेशक कार्यालय जाने की मांग की, लेकिन एम्स के सुरक्षा कर्मचारियों ने इन्हें भीतर नहीं जाने दिया।

प्रशासन की ओर से डीन एकेडमिक डॉ मनोज कुमार गुप्ता व अन्य अधिकारी यहां पहुंचे। उप जिलाधिकारी अपूर्वा पांडे, तहसीलदार अमृता शर्मा एम्स पहुंची। दोनों पक्षों के बीच तय हुआ कि कर्मचारियों की ओर से चार सदस्यों के साथ प्रशासन की मध्यस्थता में एम्स प्रशासन वार्ता करेगा।

निरीक्षक व उप निरीक्षकों के स्थानान्तरण

हमारे संवाददाता

देहरादून। आगामी विधानसभा चुनावों के मद्देनजर कानून व्यवस्था चुस्त दुरस्त रखने हेतु आज डीआइजी/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा कुछ निरीक्षकों व उपनिरीक्षकों के तबादले किये गये है।

जिन निरीक्षकों व उपनिरीक्षकों के तबादले किये गये है, उनमें निरीक्षक राजेन्द्र सिंह रावत को कोतवाली प्रभारी डोईवाला से प्रभारी एस.आई.एस शाखा पुलिस कार्यालय, निरीक्षक प्रवीण कोश्यारी को प्रभारी एस.आई.एस. शाखा पुलिस कार्यालय से कोतवाली प्रभारी डोईवाला, निरीक्षक सतवीर सिंह बिष्ट को प्रभारी निरीक्षक थाना नेहरूकालोनी से प्रभारी साइबर एडीटीएफ शाखा पुलिस कार्यालय, निरीक्षक प्रदीप चौहान को प्रभारी साइबर एडीटीएफ शाखा पुलिस कार्यालय से प्रभारी निरीक्षक थाना नेहरूकालोनी, उप निरीक्षक अशोक राठौर को आईटीडीए स्थित यातायात कंट्रोल रूम से थानाध्यक्ष कालसी व उप निरीक्षक ऋतुराज सिंह को थानाध्यक्ष कालसी से आईटीडीए स्थित यातायात कंट्रोल रूम शामिल है।

आवश्यकता है

आवश्यकता है एक माली की।

संपर्क करें- 9358134808

आवश्यकता है

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

संपर्क करें- 9358134808

कलयुगी पिता ने नाबालिग पुत्री से किया दुष्कर्म, गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार में रिश्तो को शर्मशार करने का मामला सामने आया है। यहां एक कलयुगी पिता द्वारा अपनी नाबालिग पुत्री के साथ बार–बार दुष्कर्म किये जाने की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी पिता को गिरफ्तार कर लिया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज नई बस्ती पिरान कलियर निवासी एक 14 वर्षीय पीड़िता ने थाना पिरान कलियर में तहरीर देकर बताया गया था कि उसके पिता खुर्शीद द्वारा पिछले लम्बे समय से बार–बार दुष्कर्म किया जा रहा है। साथ ही बताया कि वह किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी भी देते है। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने तत्काल सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू कर दी गयी। आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस टीम ने कल देर रात उसे राही गेस्ट हाउस के सामने वाली सड़क से गिरफ्तार कर लिया गया है जिसे न्यायालय में पेश कर उसे जेल भेज दिया गया है।

चरस सहित एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। चरस तस्करी में लिप्त एक व्यक्ति को पुलिस ने कल देर शाम 250 ग्राम चरस सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम कोतवाली ऋषिकेश पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर नशीले पदार्थो की डिलीवरी हेतू आने वाला है। सूचना पर संज्ञान लेते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को बस अड्डे के समीप एक संदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह भागने लगा। इस पर उसे घेर कर दबोचा गया। तलाशी के दौरान पुलिस ने उसके पास से 250 ग्राम चरस बरामद की। कोतवाली लाकर की गयी पूछताछ में उसने अपना नाम विक्रम सिंह रावत पुत्र शिव सिंह रावत निवासी चमोली बताया। बताया कि वह चरस अपने गांव से लाकर उसे ऋषिकेश में बेचता हुं और मैं पहले भी यहां चरस की डिलीवरी कर चुका हू।

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 सलाहकारः
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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