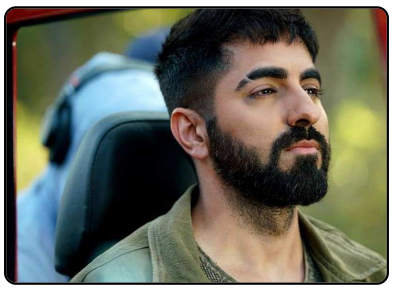
रविवार
20 फरवरी 2022

पृष्ठ 4
स्वास्थ्य के लिए परेशानी का कारण बन सकता है गाजर का अधिक सेवन

पृष्ठ 5
आयुष्मान ने ड्रीम गर्ल 2 के लिए फिर राज शांडिल्य और एकता कपूर से मिलाया हाथ



● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 27
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दून वैली मेल

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

आज का विचार

कष्ट ही तो वह प्रेरक शक्ति है जो मनुष्य को कसौटी पर परखती है और आगे बढ़ाती है।
– सावरकर

मतदान के बाद जीत-हार पर नेता कंफ्यूज

संवाददाता

देहरादून। कौन बनेगा किंग और कौन बनेगा किंगमेकर? इस सवाल ने इन दिनों कांग्रेस व भाजपा के नेताओं की नींद हराम कर रखी है। मतदान के बाद अपनी-अपनी जीत को लेकर बड़े-बड़े दावे करने वाले इन नेताओं को अब अपने ही मन को समझाना भारी पड़ रहा है। क्योंकि मतदान के बाद इतने अगर-मगर सामने आ गए हैं कि अब सभी नेता कंफ्यूज नजर आ रहे हैं।

मतदान तक भाजपा के सभी नेताओं द्वारा बड़ी ही मजबूती के साथ अब की बार 60 पार की बात की जा रही थी लेकिन एक सप्ताह बीतते-बीतते अब पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में वापसी की बातें करते दिख रहे हैं। दरअसल भाजपा नेताओं के रूख में यह बदलाव हर रोज आने वाली भितरघात की खबरों के कारण आया है। अब तक आधा दर्जन से अधिक सीटों पर भितरघात की खबरें आ चुकी हैं। झबरेड़ा विधायक संजीव गुप्ता से शुरू हुआ यह सिलसिला लगातार जारी है। हर रोज एक नया पार्टी प्रत्याशी यह कहता हुआ दिखता है कि उसकी सीट पर भी भितरघात हुआ है अगर उसकी हार होती है तो इसके लिए पार्टी कार्यकर्ताओं का उसके खिलाफ रहना ही अहम कारण होगा। भाजपा हाईकमान भी इन खबरों से हैरान-परेशान है लेकिन वह मतगणना से पूर्व अपने किसी नेता पर कोई कार्यवाही नहीं करना चाहते हैं लेकिन अगर पार्टी की हार होती है तो भाजपा प्रदेश संगठन में बड़ा ऑपरेशन तय माना जा रहा है।

❑अब दावों से पीछे खिसक रही पार्टियां
❑कौन बनेगा किंग, फैसला 10 मार्च को

बात अगर कांग्रेस की, की जाए तो उसका भी हाल इससे कुछ अलग नहीं है। भ्रष्टाचार, महंगाई और बेरोजगारी के जिन मुद्दों पर उसने चुनाव लड़ा है तथा जिस सरकार की नाकामियों का प्रचार कांग्रेस ने किया था उसका कोई खास प्रभाव मतदाताओं पर नहीं देखा गया। पहाड़ के लोगों ने 2017 के चुनाव की तरह केंद्र सरकार के काम और मोदी के नाम पर वोट डाले हैं। खासकर महिला मतदाताओं पर नरेंद्र मोदी के मैजिक का खासा असर रहा है। भले ही कांग्रेस के लिए भाजपा की भितरघात की खबरें थोड़ी राहत दे सही, लेकिन जिस आम आदमी पार्टी को कांग्रेस भाजपा की बी टीम बताकर वोट कटुवा पार्टी बताती रही है उसके द्वारा भी कांग्रेस को डैमेज करने की खबरें मिल रही हैं। यही कारण है कि कांग्रेसी नेता भी अब 45 से 50 सीटें मिलने के दावे से पीछे खिसकते दिखाई दे रहे हैं तथा वह भी अब बहुमत के लिए जरूरी 36 सीटों से ज्यादा ही मिलने की बात पर आ गए हैं। मतगणना में अभी 18 दिन का समय शेष है तब तक नेताओं के दावे कितने बदलते हैं यह तो समय ही बताएगा लेकिन फिलहाल सूबे के नेताओं की बेचैनी बढ़ती ही दिख रही है, अब 10 मार्च को ही पता चलेगा कि कौन किंग बनता है और कौन किंग मेकर।

सोशल मीडिया ने भी बढ़ाई धड़कनें

देहरादून। चुनावी संभावनाओं को लेकर सोशल मीडिया पर जितना मसाला मिल रहा है और कोई भाजपा तो कोई कांग्रेस की सरकार बना रहा है उससे भी नेताओं की धड़कनें बढ़ रही है। क्योंकि कयासबाज तो यहां सिर्फ सीटों का बंटवारा ही नहीं कर रहे हैं अपितु किस सीट से कौन सी पार्टी का प्रत्याशी जीतेगा और हारेगा? उसका भी दावा कर रहे हैं यही नहीं हरिद्वार क्षेत्र से तो इस पर सट्टेबाजी की भी खबरें आ रही है।

तूफान के बीच भारतीय पायलट्स ने हीथ्रो एयरपोर्ट पर उतारे दो विमान

लंदन। यूनिस तूफान ने यूरोप और ब्रिटेन में कहर बरपाया है। ब्रिटेन में तो स्थिति ऐसी थी कि लोग सड़क पर खड़े नहीं रह पा रहे थे। २०० किलोमीटर प्रतिघंटे की रफ्तार से चल रही हवा की ताकत के चलते लोगों के कदम उखड़ रहे थे। तूफान के चलते जमीन पर पेड़ गिर रहे थे और घरों को नुकसान हो रहा था। ऐसे में हवा में रहने की हिम्मत कोई कैसे करता? लिहाजा ब्रिटेन में ४०० से ज्यादा उड़ानें रद्द कर दी गईं। ऐसे समय में भारतीय पायलट्स ने दो विमानों को सुरक्षित लैंड कराकर कीर्तिमान रचा है।

ब्रिटेन की राजधानी लंदन में स्थित हीथ्रो एयरपोर्ट की गिनती दुनिया के सबसे व्यस्त हवाई अड्डों में होती है। यहां हर वक्त विमान लैंड और टेकऑफ करते रहते हैं, लेकिन तूफान के चलते १८ फरवरी को हीथ्रो एयरपोर्ट सुनसान था। हवा इतनी तेज थी कि कोई पायलट न लैंड करने की हिम्मत जुटा पा रहा था और न टेकऑफ कर रहा था। आसमान विमानों से पूरी तरह खाली था। ऐसे समय में भारत से दो विमान लंदन पहुंचे।

हैदराबाद से टेकऑफ करने वाली एयर इंडिया की फ्लाइट के पायलट अंचित भारद्वाज थे। वहीं, गोवा से टेकऑफ करने वाली एयर इंडिया की फ्लाइट के पायलट आदित्य राव थे। दोनों पायलट्स ने तूफान के बीच बड़ी ही कुशलता से विमानों की लैंडिंग कराई। भारतीय पायलटों के इस कारनामे की दुनियाभर में तारीफ हो रही है।

भारत में कोरोना के 24 घंटे में 19968 नए मामले, 673 मरीजों की गई जान

नई दिल्ली। भारत में कोरोना संक्रमण के पिछले २४ घंटे में २० हजार से भी कम नए मामले सामने आए हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार देश में कोविड–१९ के १९,९६८ नए मामले मिले हैं। कल सुबह के आंकड़ों के मुकाबले नए आंकड़ों में १० प्रतिशत की कमी है। इस बीच ६७३ मरीजों की मौत भी कोरोना से हुई है। ऐसे में कोरोना से देश में मरने वालों की संख्या बढ़कर ५ लाख ११ हजार ९०३ हो गई है।

स्वास्थ्य मंत्रालय की ओर से रविवार सुबह जारी अपडेट के मुताबिक देश में ४८,८४७ मरीज पिछले २४ घंटे में कोरोना से ठीक हुए। ऐसे में अब तक कुल ४ करोड़ २० लाख ८६ हजार

३८३ मरीज कोरोना को मात दे चुके हैं। सक्रिय मामले अब देश में घटकर २ लाख २४ हजार १८७ रह गए हैं।

देश में दैनिक संक्रमण दर में भी कमी जारी है और ये घटकर १.६८ प्रतिशत रह गया है। इस बीच देश भर में कोरोना वैक्सीन की १७५ करोड़ से अधिक डोज लगाई जा चुकी है। देश में शनिवार को वैक्सीन की ३० लाख ८१ हजार ३३६ डोज लगाई गई। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार स्वास्थ्यकर्मियों, फ्रंट लाइन वर्कर्स और ६० साल और इससे अधिक उम्र के लोगों को अब तक १.८२ करोड़ से अधिक बूस्टर डोज दी जा चुकी हैं। वहीं, शनिवार को ११ लाख ८७ हजार ७६६ कोरोना टेस्ट भी किए गए।

केरल में शनिवार को कोविड–१९ के ६,७५७ नए मरीज मिले। राज्य में संक्रमण से ५२४ और लोगों की मौत होने से मृतक संख्या बढ़कर ६४,०५३ हो गई है। इनमें से कोविड–१९ से मौत के कुछ मामले पहले के हैं। वहीं, कर्नाटक में कोरोना वायरस संक्रमण के १,१३७ नए मामले सामने आने के बाद संक्रमितों की कुल संख्या शनिवार को बढ़कर ३९,३५,५८५ हो गई।

सबसे बड़ी धोखाधड़ी

कुछ वर्ष पूर्व चौदह हजार करोड़ के पीएनबी घोटाले ने देश के वित्तीय क्षेत्र में सनसनी मचा दी थी। इसके चार साल बाद एक बड़ा घोटाला सुर्खियों में नजर आया है। कहा जा रहा है कि यह देश के बैंकिंग इतिहास का सबसे बड़ा घोटाला है। स्टेट बैंक की शिकायत के बाद केंद्रीय जांच ब्यूरो ने गुजरात स्थित एबीजी शिपयार्ड लिमिटेड तथा उसके निदेशकों के विरुद्ध बैंकों के एक समूह के साथ 22,842 करोड़ रुपये से अधिक की धोखाधड़ी करने का मामला दर्ज किया है। जैसा कि अपेक्षित था, इस मुद्दे पर देश में राजनीतिक हमले मुखर हो गये हैं। साथ ही आरोप-प्रत्यारोपों का सिलसिला भी तेज हो गया है। एक ओर कांग्रेस आरोप लगा रही है कि कंपनी के खिलाफ कार्रवाई करने में देरी की गई। जबकि भारतीय स्टेट बैंक तथा नियंत्रक और महालेखा परीक्षक यानी कैग ने वर्षों पूर्व इन अनियमितताओं को उजागर कर दिया था। वहीं सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी का आरोप है कि कांग्रेस नेतृत्व वाले संयुक्त प्रगतिशील गठबंधन की केंद्र सरकार के दौरान ही यह फर्म सार्वजनिक क्षेत्र के कई बैंकों से हजारों करोड़ रुपये के ऋण लेने में सफल हुई थी। बहरहाल, केंद्र तथा गुजरात में एक के बाद एक आने वाली विभिन्न सरकारें एबीजी को इतने लंबे समय तक खुली छूट देने की जवाबदेही से खुद को बचा नहीं सकतीं। उल्लेखनीय है कि जुलाई, 2014 में राज्य विधानसभा में प्रस्तुत की गई एक रिपोर्ट में कैग ने राज्य सरकार द्वारा संचालित गुजरात मैरीटाइम बोर्ड को एबीजी की जहाज निर्माण सुविधा के संचालन को निलंबित करने के लिये कोई कार्रवाई न करने के लिये फटकार लगाई थी। दरअसल, कंपनी को आवंटित पट्टे के किराये का भुगतान वसूलने में राज्य सरकार विफल रही थी। कंपनी को बार-बार चेताने के बावजूद अपेक्षाकृत छोटी राशि महज 2.1 करोड़ रुपये का भुगतान नहीं किया गया था। दरअसल, गुजरात मैरीटाइम बोर्ड ने वर्ष 2006 में भरूच जिले में वाटरफ्रंट और निकटवर्ती जमीन का कब्जा एबीजी को दिया था।

इतना ही नहीं, यूपीए कार्यकाल के दौरान एबीजी को जहाजों और इंटरसेप्टर नौकाओं के निर्माण के लिये तटरक्षक बल और नौ सेना से ऑर्डर प्रदान किये गये थे। इतनी बड़ी सरकारी परियोजनाओं में एबीजी को मौका मिलने से उसे बाजार में बड़ी पहचान बनाने में मदद मिली, जिसके चलते कंपनी बड़े सार्वजनिक व निजी बैंकों से मोटी रकम उधार लेने में कामयाब हुई। आगे चलकर यह भी जांच का विषय होगा कि क्या एबीजी ने बड़े अनुबंध हासिल करने के लिये बड़ी रिश्वत का सहारा लिया था। ऐसे में इन सौदों को अमलीजामा पहनाने में तत्कालीन मंत्रियों और सरकारी अधिकारियों की जवाबदेही तय करने की भी जरूरत महसूस की जा रही है। साथ यह भी जांच का विषय होना चाहिए कि जब कंपनी बैंकों का पहला कर्ज नहीं चुका रही थी तो उसके बावजूद उसे नये ऋण क्यों मिलते रहे। इस मामले में बैंक अधिकारियों के खिलाफ भी जांच और कार्रवाई होनी चाहिए। यदि इस मामले में पारदर्शी जांच और ठोस कार्रवाई नहीं होती तो देश को बड़े भ्रष्टाचार से मुक्त करना महज दूर की कौड़ी बनी रहेगी। इसके लिये जरूरी है कि देश की जनता के साथ धोखाधड़ी करने वाले आर्थिक अपराधियों और इस कृत्य में मदद करने वाले अधिकारियों व नेताओं को दंडित किया जाये। इससे भविष्य में इस तरह के घोटालों पर रोक लगायी जा सकेगी। हालांकि, सीबीआई ने एबीजी शिपयार्ड लिमिटेड के पूर्व सीएमडी, तत्कालीन डायरेक्टरों के खिलाफ केस दर्ज किये हैं। आरोपियों के ठिकानों पर छापामारी करके जरूरी कागजात बरामद किये गये हैं। जरूरी है कि मामले को तार्किक परिणति तक पहुंचाया जाये। उन आरोपों की भी जांच की जानी चाहिए, जिनमें कहा गया कि बैंकों से ली गयी मोटी रकम का विदेशों में निवेश किया गया। निस्संदेह, एक के बाद एक घोटाले सामने आना देश के लिये बड़ी चुनौती है। समय रहते धोखाधड़ी करने वाली कंपनी की संपत्ति हासिल करके बैंकों के कंसोर्टियम के कर्ज की ज्यादा से ज्यादा रिकवरी की जाये। ऐसा न हो कि मामला राजनीति व नौकरशाही के मकड़जाल में फंसकर रह जाये। (आरएनएस)

मालगाड़ी की चपेट में आने से हाथी की मौत

कार्यालय संवाददाता

देहरादून/लालकुआं । लालकुआं से रुद्रपुर जा रही स्पेशल मालगाड़ी की चपेट में आने से एक हाथी की दर्दनाक मौत हो गई। सुबह तड़के हुई इस घटना से वन विभाग में हड़कंप मच गया। घटना के बाद रेलवे एवं वन विभाग के अधिकारी मौके पर पहुंचे।

लोको पायलट विपिन कुमार के अनुसार घटना करीब ४.२० पर उस समय हुई जब वह लालकुआं से डाउन टीएमटी ट्रेन को लेकर बरेली की ओर जा रहा था। जैसे ही वह खंबा नंबर ६२/१/२ के पास पहुंचा तभी रेल पटरियों से होकर ४ हाथियों का झुंड बिंदुखत्ता क्षेत्र की तरफ से खेतों से निकलकर वापस जंगल की ओर जा रहा था। लोको पायलट ने रेल पटरी पर हाथी के झंडू को आता देख ३०-३५ पर चल रही मालगाड़ी को अचानक ५ किलोमीटर प्रति घंटा की स्पीड पर कर दिया लेकिन तब तक एक हाथी ट्रेन की चपेट में आ गया। जिससे उसकी मौत हो गई।

राज्य में बीते ३ दिनों में हाथी के मरने की यह तीसरी घटना है। बीते रोज ऋषिकेश में आपसी संघर्ष में दो हाथियों ने दम तोड़ दिया था और आज ट्रेन की चपेट में आकर एक हाथी की मौत हो गई।

राज्यों के जीएसटी संकट की अनदेखी

भरत झुनझुनवाला

सरकार की आय मुख्यत आयकर एवं जीएसटी से होती है। हाल ही में जीएसटी की मासिक वसूली पूर्व के १०० हजार करोड़ प्रति माह से बढ़ कर 140 हजार करोड़ हो गई है जो कि पूर्व से 40 प्रतिशत अधिक है। इससे संकेत मिलता है कि अर्थव्यवस्था का चक्का घूम रहा है। लेकिन प्रश्न है कि यदि जीएसटी की वसूली में 40 प्रतिशत की वृद्धि हुई है तो जीडीपी में मात्र 9 प्रतिशत की वृद्धि क्यों हुईघ् जीएसटी को उत्पादन पर वसूल किया जाता है। जब उत्पादन बढ़ेगा तो एक तरफ जीडीपी बढ़ेगा और दूसरी तरफ जीएसटी की वसूली बढ़ेगी। इसलिए जीडीपी में भी 40 प्रतिशत की वृद्धि होनी चाहिए थी। यदि उत्पादन वास्तव में 40 प्रतिशत बढ़ रहा है तो जीडीपी 9 प्रतिशत क्यों मात्र क्यों बढ़ रहा हैघ् और यदि उत्पादन 9 प्रतिशत बढ़ रहा है तो फिर जीएसटी की वसूली 40 प्रतिशत कैसे बढ़ रही हैघ् हमें अर्थव्यवस्था को दो हिस्सों में बांटकर समझना होगा। एकए छोटे उत्पादक जो जीएसटी के दायरे से बाहर आते हैं जैसे सडक़ पर मूंगफली भून कर बेचने वालाय और दूसरे बड़े उत्पादक जो कि जीएसटी के दायरे में आते हैं जैसे पैकेट में बंद मूंगफली को बेचने वाले। ऐसा समझ आ रहा है कि नोटबंदीए जीएसटी और कोविड संकटों के कारण छोटे उद्यमी का धंधा चौपट हो गया है। इनके द्वारा मूंगफली भून कर बेचना कम हो गया है और इसी मात्रा में बड़ी कंपनियों द्वारा पैकेट में बंद मूंगफली की बिक्री बढ़ गई। कुल उत्पादन पूर्ववत् बना हुआ है लेकिन जो उत्पादन अब तक छोटे उद्योगों द्वारा किया जा रहा था वह अब बड़े उद्योगों द्वारा किया जाने लगा है। छोटे उद्योगों का उत्पादन कम होने से जीएसटी में गिरावट नहीं आयी है क्योंकि वे जीएसटी के दायरे के बाहर हैं। लेकिन बड़े उद्योगों के उत्पादन बढऩे से जीएसटी की वसूली बढ़ गई है। इसलिए जीएसटी की वसूली में 40 प्रतिशत वृद्धि उत्पादन में वृद्धि एवं अर्थव्यवस्था की सुदृढ़ता को नहीं दिखाती हैय बल्कि वह दिखा रही है कि आम आदमी का धंधा चौपट हो गया है। परिणाम है कि आम आदमी के हाथ में क्रय शक्ति नहीं है। वह बाजार से माल नहीं खरीद रहा पा रहा है। बाजार सुस्त पड़ा हुआ है और बड़े उद्योग भी संकट में हैं। जीएसटी की बढ़ी हुई वसूली अर्थव्यवस्था की कमजोरी को दिखाती है।

जीएसटी लागू करते समय केंद्र सरकार ने राज्यों को आश्वासन दिया था कि हर वर्ष उनकी आय में कम से कम 14 प्रतिशत की वृद्धि हो जाएगी। इससे कम वृद्धि होने पर कमी की भरपाई केंद्र सरकार ने पांच वर्षों तक करने का वादा किया था। जुलाईए 2022 के बाद केंद्र सरकार द्वारा राज्यों को यह भरपाई बंद कर दी जाएगी। इसके बाद राज्यों को केंद्र सरकार से भरपाई नहीं मिलेगी। कई राज्यों की आय 20 से 40 प्रतिशत तक कम हो जाएगी। उनके लिए अपने कर्मियों को वेतन देना भी कठिन हो जाएगा। बजट में इस समस्या का हल यह सुझाया गया है कि राज्य और अधिक मात्रा में ऋण ले सकते हैं। लेकिन जब उनकी जीएसटी की वसूली ही कम हो रही है तो ऋण की अदायगी वे कैसे करेंगेघ् जरूरत यह थी कि बजट में राज्यों की आय को बढ़ाने की व्यवस्था की जाती। सीधा उपाय था कि हर राज्य को छूट दे दी जाती कि वे अपने राज्य की सरहद में जीएसटी की दर को निर्धारित कर सकें। कनाडा में तमाम राज्यों द्वारा अलग.अलग दरों से जीएसटी वसूल की जाती है लेकिन फिर भी अंतर्राज्यीय व्यापार उतना ही सरल हैए जितना अपने यहां है।

फिर भी बजट का एक सकारात्मक पहलू डिजिटल करेंसी शुरू करने का है। रिज़र्व बैंक द्वारा इसे जारी किया जाएगा। जिस प्रकार कागज के नोट पर एक विशेष नंबर छपा होता है उसी प्रकार रिज़र्व बैंक द्वारा कम्प्यूटर से एक विशेष नम्बर बनाया जाएगा। आप रिज़र्व बैंक में नकद जमा कराकर उस नंबर को खरीद सकते हैं जैसे आपने 100 रुपये का नोट रिज़र्व बैंक में जमा कराया फिर रिज़र्व बैंक ने आपको एक नंबर दियाए जिसकी कीमत रुपये 100 होगी। यह नंबर आपके मोबाइल में रहेगा। जब आप 100 रुपये किसी दूसरे को देना चाहेंगे तो आप उसे यह नम्बर ट्रांसफर कर सकते हैं। तब यह नंबर रिज़र्व बैंक के कम्प्यूटर में आपके खाते से हटकर पाने वाले के खाते में दर्ज हो जाएगा। इस लेन.देन में नोट के लिए कागजए छपाईए उसको प्रेस से बैंक तक पहुंचानाए बैंक से आप तक पहुंचाना.. इन सब भौतिक कार्यों से हमें मुक्ति मिल जायेगी। धन का लेन.देन सुलभ हो जाएगा। इसी प्रकार डिजिटल करेंसी को लागू करने से लाभ होगाए लेकिन अर्थव्यवस्था की जो मौलिक समस्याएं हैं उनका हल हासिल नहीं किया जा सकता है।

बजट में एक और सार्थक पहल मेक इन इंडिया के प्रति की गई है। रक्षा क्षेत्र में बीते वर्ष 58 प्रतिशत घरेलू खरीद थीए जो इस वर्ष 68 प्रतिशत हो जाने का लक्ष्य है। कच्चे माल के आयात को आसान किया गया है। मोबाइल के लेंस का आयात आसान कर दिया गया हैए जिससे मोबाइल फ़ोन को बनाने वाले लेंस का आयात आसानी से कर सकें और मोबाइल फ़ोन को बना सकें। आयात कर बढ़ाने से आयातित केमिकल्स महंगे हो जाएंगे और घरेलू केमिकल फैक्टरियां चल पड़ेंगी। सरकार को साथ.साथ प्रयास करना चाहिए कि घरेलू केमिकल्स उत्पादकों के बीच प्रतिस्पर्धा बढ़े। वे उत्तम क्वालिटी एवं सस्ते माल का उत्पादन कर सकें।

सत्यमित्तन्न त्वावाँ अन्यो अस्तीन्द्र देवो न मर्त्यो ज्यायान।

अहन्नहिं परिशयानमर्णोऽवासृजो अपो अच्छा समुद्रम्।।

(ऋग्वेद ६-३०-४)

हे परमेश्वर ! आप के समान कोई ओर दूसरा नहीं है जो आकाश में बाधित जल के प्रवाह को समुद्र की ओर सुचारू कर सकें। आप ही की प्रेरणा से ज्ञानशील विचारों की बाधा को दूर किया जाता है और ज्ञानशील विचारों के प्रवाह को सुचारू किया जाता है।

O God ! There is no one like you who can smooth the flow of obstructed water in the sky towards the sea. Through your inspiration, the hindrance to intelligent thoughts is removed and the flow of knowledgeable thoughts is made smooth. (Rig Veda 6-30-4)

सोया मिल्क की हैं जादुई खूबियां

वर्तमान में बाजार में सोया मिल्क ने अपनी एक अलग पहचान बना ली है। आइए जानते हैं क्या है सोया मिल्क और कैसे ये शरीर को फायदा पहुंचाता है। सोयाबीन्स या सोया प्रोटीन से तैयार होने वाले सोया मिल्क को उसकी पोषण संबंधी खूबियों की वजह से गाय के दूध का सबसे बेस्ट सब्स्टिटूट माना जाता है। इसमें प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट का उतना ही लेवल पाया जाता है जितना गाय के दूध में। साथ ही सभी जरूरी अमीनो ऐसिड की मौजूदगी की वजह से इसे कंप्लीट प्रोटीन के तौर पर भी जाना जाता हैसोया मिल्क के बहुत से फायदे हैं।

गाय के दूध में प्रोटीन और फैट के साथ कार्ब्स पाए जाते हैं। वहीं अगर सोया मिल्क की बात करें तो इसमें गाय के दूध से ज्यादा पोषक तत्व होते हैं।-सोया मिल्क में काफी अधिक मात्रा में कैल्शियम मौजूद होता है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है। सोया मिल्क में पाए जाने वाले एंटी-कार्सिनोजेनिक गुण कैंसर के खतरे को कम करते हैं। रोज एक गिलास सोया मिल्क पीने के मतलब है कि आप भरपूर मात्रा में सही तरीके से पोषक तत्व ले रहे हैं। सोया मिल्क पीने से कमजोरी और थकावट दूर होती है और पूरे दिन एनर्जी बनी रहती है। सोया मिल्क में मौजूद आयरन के सेवन से शरीर में खून की कमी नहीं होती। साथ ही यह एनीमिया में भी राहत देता है। सोया मिल्क पीने से चर्बी तेजी से घटती है जिससे वजन कम होता है या फिर कंट्रोल में रहता है। सोया मिल्क हार्ट को हेल्दी रखता है और शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। बता दें ?कि दूध भारतीयों के जीवन का एक बेहद अहम हिस्सा है। किसी को सादा दूध पीना पसंद होता है तो कोई चाय में दूध डालकर पीता है।

कोई दूध में हल्दी डालकर पीता है तो कोई मिल्कशेक बनाकर। वहीं कई लोग ब्रेकफस्ट में सीरियल के साथ दूध का सेवन करना पसंद करते हैं। वैसे तो ज्यादातर लोग दूध का सेवन सिर्फ इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि दूध पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं। लेकिन हकीकत ये है कि दूध में कैल्शियम के अलावा भी कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को कई तरीके से फायदा पहुंचाते हैं। दूध पीने से हृदय रोग, कई तरह का कैंसर, मोटापा और डायबिटीज जैसी बीमारियों को भी रोकने में मदद मिलती है। मार्केट में इस वक्त कई तरह के दूध मौजूद हैं और उन सबके अपने-अपने फायदे हैं।

पैरों के तलवों की जलन से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

पैरों के तलवों में जलन होना एक आम समस्या है। इस समस्या के मुख्य कारण शरीर में कैल्शियम और विटामिन-क्रकी कमी या फिर अधिक यूरिक एसिड बनना आदि हो सकते हैं। वहीं, गर्मियों में अधिक समय तक धूप में रहना या फिर पानी की कमी भी इस समस्या का कारण हो सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो आपकी इस समस्या को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

सेंधा नमक का करें इस्तेमाल

सेंधा नमक में मैग्नीशियम और सल्फेट जैसे पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो पैरों के तलवों की जलन को कम करने में मदद कर सकते हैं। समस्या से राहत पाने के लिए एक टब या फिर बाल्टी में गुनगुना पानी भरकर उसमें चार बड़े चम्मच सेंधा नमक मिलाएं और फिर इस पानी में 15-2० मिनट के लिए अपने पैरों को डुबोकर बैठ जाएं। ऐसा दिन में दो बार करें। इससे आपको जल्दी आराम मिलेगा।

ठंडा पानी भी दिला सकता है राहत

अगर आपके घर में सेंधा नमक मौजूद नहीं है तो आप पैरों के तलवों की जलन को दूर करने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। जलन को दूर करने के लिए एक बाल्टी में ठंडा पानी भरें और फिर 1० से 15 मिनट तक इस पानी में अपने पैरों को डुबोकर रखें। आप चाहें तो इस पानी में बर्फ के कुछ टुकड़े भी डाल सकते हैं। हालांकि, इस नुस्खे को अपनाने से पहले डॉक्टरी सलाह जरूर लें।

अदरक का रस आएगा काम

अदरक का रस शरीर के ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाकर पैरों के तलवों की जलन को दूर करने में मदद कर सकता है। इसके लिए सबसे पहले थोड़े से गुनगुने नारियल तेल या जैतून के तेल में एक चम्मच अदरक का रस मिलाएं। अब इस मिश्रण से 1० से 15 मिनट तक अपने पैरों के तलवों की मालिश करें। इसके अलावा, आप चाहें तो दिन में दो बार एक कप अदरक वाली चाय भी पी सकते हैं।

हल्दी भी करेगी मदद

हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-माइक्रोबियल प्रोपर्टीज मौजूद होती हैं, जो पैरों के तलवों की जलन से छुटकारा दिलाने में काफी मदद कर सकते हैं। जलन से राहत पाने के लिए हल्दी पाउडर को नारियल के तेल में मिलाएं और फिर इसे कुछ मिनट के लिए अपने पैरों के तलवों की मसाज करें। इसके अलावा, आप चाहें तो एक कप दूध में एक चौथाई चम्मच हल्दी मिलाकर भी पी सकते हैं।

आरओ वॉटर प्यूरीफायर का इस तरह से रखें ध्यान, लंबे समय तक रहेगा ठीक

अगर आपने अपने घर में आरओ वॉटर प्यूरिफायर लगवा रखा है और आप चाहते हैं कि यह लंबे समय तक चले तो आपको इसकी साफ-सफाई और रख-रखाव सही तरीके से करना चाहिए। उचित सफाई और देखभाल के बिना आरओ वॉटर प्यूरीफायर ठीक से काम नहीं करेगा और इससे दूषित पानी निकलेगा। आइए आज हम आपको आरओ वॉटर प्यूरिफायर की देखभाल से जुड़ी कुछ खास बातें बताते हैं।

हर तीन महीने बाद बदलें आरओ वॉटर प्यूरीफायर का फिल्टर

आरओ वॉटर प्यूरिफायर को हर तीन महीने में बदलना बहुत जरूरी है। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो प्यूरिफायर की साफ करने की क्षमता और पानी की गुणवत्ता दोनों प्रभावित होंगी। ध्यान दें कि आपके घर में लगे आरओ वॉटर प्यूरिफायर के लिए कौन सा फिल्टर बेहतर होगा क्योंकि आजकल बाजार में कई तरह के फिल्टर मौजूद हैं। आमतौर पर आरओ वॉटर प्यूरिफायर के लिए सेडिमेंट फिल्टर और कार्बन फिल्टर बेहतर माने जाते हैं।

प्यूरिफायर की लीकेज को न करें नजरअंदाज

अगर आपके आरओ वॉटर प्यूरिफायर में कहीं से पानी की लीकेज हो रही है तो इसे नजरअंदाज न करें। कई बार पानी के अधिक प्रेशर से वॉटर प्यूरीफायर में दरार पड़ जाती है जो पानी की लीकेज का कारण बनती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप तुरंत किसी टेक्नीशियन को बुलाकर इसे ठीक कराएं। प्यूरिफायर से पानी की लीकेज होने पर खुद छेड़छाड़ न करें क्योंकि इससे मशीन खराब भी हो सकती है।

इस तरह करें प्यूरिफायर के टैंक की सफाई

इसके लिए सबसे पहले आरओ वॉटर प्यूरिफायर के पाइप और अन्य पार्ट्स को टैंक से अलग कर लें। इससे आपके लिए इसकी सफाई करना आसान हो जाएगा। इसके बाद हल्के गुनगुने पानी और साबुन से आरओ वॉटर प्यूरिफायर के टैंक को साफ करें। ध्यान रखें कि अधिक साबुन का इस्तेमाल नहीं करना है क्योंकि इससे कई बार साबुन चिपका हुआ रह जाता है। प्यूरिफायर की बाहरी सतह को सैनिटाइज करने के लिए वाइप का इस्तेमाल करें।

पाइप और नल की जरूर करें सफाई

आरओ वॉटर प्यूरिफायर के टैंक को साफ करना जितना जरूरी है, उतना ही महत्वपूर्ण इसके पाइप और नल को साफ करना है। इन चीजों की सफाई के लिए आप सूखे ब्रश का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा हर दो साल में पाइप को बदलें। इसी तरह अगर आरओ वॉटर प्यूरिफायर का कोई हिस्सा खराब हो जाता है तो इसे तुरंत बदलें ताकि इसके कारण प्यूरिफायर के बाकी हिस्से खराब न हों।

कपड़े धोने और सुखाने के दौरान आप तो नहीं करते ये गलतियां

समय पूरा देश कोरोना से लड़ रहा है। इस वायरस का संक्रमण इस कदर फैला हुआ है कि सभी को पूरी तरह से सावधान रहने की जरूरत है। खासतौर पर जब हम अपने घरों के बाहर निकले तो कई चीजों का ध्यान रखना व गौर फरमाना बहुत जरूरी हो गया है। और इस के साथ आजकल एक बड़ी आबादी मल्टी स्टोरेज बिल्डिंग्स में रहती है। जहां न ठीक से धूप आती है और ना ही शुद्ध हवा आती है। घरों में कपड़े सुखाने के लिए बालकनी होती हैं लेकिन कई बार उन बालकनी में ठीक से धूप भी नहीं आती। जिसकी वजह से लोगों को तरह-तरह के इंफेक्शन हो रहे हैं। क्या आपको पता है कपड़ों को ठीक से नहीं धोने और धूप में सही से नहीं सुखाने पर आपको कई तरह की बीमारी हो सकती हैं। इससे आपको फंगल इंफेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है।

अक्सर कई लोग नहाने के बाद शरीर को सूखे कपड़े से नहीं पोछते, तो कई लोग हफ्तों तक गंदे कपड़े इकट्ठा करके रखते हैं। ऐसे में आपकी इन छोटी-छोटी आदतों से आपको फंगल इंफेक्शन, बैक्टीरियल इंफेक्शन और स्किन डर्मेटाइटिस जैसी बीमारियां हो सकती हैं। आइये जानते हैं आपको कपड़े धोने और सुखाने में क्या सावधानी बरतनी चाहिए।

कोरोना संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों को अलग से धोएं-

अगर घर में कोई कोरोना या दूसरे वायरस से संक्रमित है तो उसके कपड़े अलग से धोएं। इससे वायरस दूसरों के कपड़ों में नहीं फैलेगा। यदि घर में कोई कोरोना संक्रमित व्यक्ति है तो उसके कपड़ों डिसइंफेक्ट करके ही धोना चाहिए। क्योंकि कोविड मरीज का स्पूटम अगर कपड़ों पर है तो वो बाकी लोगों के कपड़ों पर भी जाएगा, इसलिए कोरोना या ब्लैक फंगस से संक्रमित व्याक्ति के कपड़ों को अलग से ही धोना चाहिए।

कपड़ों को धोने के लिए इकट्ठा करना-

आजकल लगभग हर घर में वॉशिंग मशीन मिल जारी हैं। इस मिशन को आने के बाद लोग रोजाना कपड़े नहीं धोते। लोग कपड़े धोने के लिए कई दिन तक पहले कपड़े जमा करते हैं फिर एक दिन मशीन में डाकर वॉश करते हैं। इसका फायदा ये है कि इससे वायरस या फंगल इनफेक्शन तो खत्म हो जाएगा लेकिन डायरिया पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है। इन कपड़ों में नमी की वजह जर्म्स लंबे समय तक बने रहते हैं। इसके अलाव कपड़ों में अंडरवियर्स भी शामिल होते हैं, जिनसे यीस्ट जैसे जेनिटल इंफेक्शन होने का खतरा हो जाता है. इसलिए सभी के कपड़े एक साथ लॉन्ड्री में डालकर धोने से किटाणुओं के फैलने का खतरा बढ़ता है।

जरूरत से ज्यादा साबुन या डिटरजेंट का इस्तेमाल-

कुछ लोग मशीन में ज्यादा सर्फ या डिटरजेंट डाल देते हैं जिससे शरीर पर एलर्जी, ड्राइनेस, जलन की शिकायत हो सकती है। इसके अलावा ज्यादा डिटरजेंट का इस्तेमाल करने से कपड़ों का रंग भी हल्का होने लगता है।

घर में अंदर कपड़े न सुखाएं-

कभी भी घर के अंदर कपड़े न सुखाएं। इससे कपडों में नमी बनी रहती है। वहीं गीले कपड़ों की वजह से घर में भी नमी बनी रह सकती है। आपको इससे फंगल इनफेक्शन का खतरा भी हो सकता है। घर के अंदर कपड़े सुखाने से एनवायरमेंट में 3० फीसद मॉश्चर बढ़ जाता है जो फंगल आंखों पर असर डाल सकता है।

कपड़ों को ठीक से धोना और सुखाना क्यों है जरूरी?

-कपड़ों को सही से न धोने और सुखाने से नमी और बैक्टीरिया रह जाते हैं जिससे कई गंभीर बीमारियां और त्वचा संबधी रोग हो सकते हैं।

- कपड़ों को ठीक से नहीं सुखाने की वजह से आपकी त्वचा पर स्किन डर्मेटाइटिस नाम की एलर्जी हो सकती है। कपड़ों में नमी की वजह से ये एलर्जी होती है।

- यदि आप कपड़ों को ठीक से नहीं सुखाते या नहाने के बाद शरीर को सूखे कपड़े से नहीं सुखाते हैं तो इससे कई तरह के फंगल इंफेक्शन होने का खतरा हो जाता है।

-कई बार लोगों को फोडे फुंसी हो जाते हैं लोग सोचते हैं गर्मी की वजह से ऐसा हो रहा है लेकिन ऐसा आपके कपड़ों की नमी से भी हो सकता है। बैक्टीरियल इंफेक्शन कपड़ों को ठीक से नहीं सुखाने की वजह से भी हो सकता है।

कपड़े धोने और सुखाने का सही तरीका

कपड़ों को धूप में सुखाएं-

हमेशा कपड़ों को धूप में सुखाना चाहिए। कई बार कपड़ों में नमी के कारण अस्थमा और दूसरी रेस्पाइरेटी प्रॉबल्म्स होने लगती हैं। इससे हमारी इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है। इसलिए कपडों को धूप में जरूर सुखाएं।

कपड़े धोने के बाद हाथ धोएं:

अगर आप हाथ से कपड़े धोते हैं तो कपड़े धोने के बाद हाथों को अच्छी तरह से नॉर्मल पानी से धो लें। अब इसके बाद मॉश्चराइजर लगा लें। ऐसा करने से आपको हाथों में को ई परेशानी नहीं होगी

संक्रमित व्यक्ति के कपड़े अलग धोएं:

अगर घर में कोई कोरोना या दूसरे वायरस से संक्रमित है तो उसके कपड़े अलग से धोएं। संक्रमित व्यक्ति के कपड़ों को पहले डिसइंफेक्ट कर लें उसके बाद दस्ताने पहनकर धोएं। धोने के बाद कपड़ों को कम से कम 45 मिनट तक तेज धूप में सुखाना चाहिए। जिसे बैक्टीरिया और वायरस मर सकें।

कच्चे दूध को इन तरीकों से करें अपने स्किन केयर रुटीन में शामिल, मिलेंगे कई फायदे

कच्चे दूध के फायदे सिर्फ शारीरिक लाभों तक ही सीमित नहीं हैं बल्कि इसका इस्तेमाल त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारने और स्वस्थ रखने के लिए भी किया जा सकता है। यह त्वचा के श्वङ्क स्तर के संतुलन को बरकरार रख इसे सुरक्षा प्रदान कर सकता है। आइए आज आपको बताते हैं कि कच्चे को किन-किन तरीकों से अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल करके आप इसका भरपूर फायदे पा सकते हैं।

फेस टोनर की तरह करें इस्तेमाल

त्वचा को हाइड्रेट और स्वस्थ रखने में फेस टोनर अहम भूमिका अदा करता है और इसके लिए आप कच्चे दूध का इस्तेमाल कर सकते हैं। कच्चे दूध में लैक्टिक एसिड और अल्फा-हाइड्रोक्सी एसिड के गुण मौजूद होते हैं। ये गुण त्वचा को धीरे-धीरे एक्सफोलिएट करते हुए रंगत को साफ करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त ये त्वचा पर चमक लाने में भी सहायक हो सकते हैं। रूई को कच्चे दूध में भिगोकर इसका इस्तेमाल बतौर फेस टोनर करें।

क्लींजर के रूप में करें इस्तेमाल

कच्चा दूध युक्त क्लींजर त्वचा को गहराई से साफ करके विषाक्त पदार्थों और अन्य अशुद्धियों को दूर करने में काफी

मदद कर सकता है, इसलिए त्वचा पर इसका इस्तेमाल जरूर करें। कच्चे दूध का क्लींजर बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में आवश्यकतानुसार कच्चा दूध और दही मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर 1० मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

बतौर मेकअप रिमूवर करें इस्तेमाल

अगर आपके पास मेकअप रिमूवर नहीं है तो इसके विकल्प के तौर पर आप कच्चे दूध का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए हाथों पर थोड़ा सा दूध लेकर इसे चेहरे पर मलें और फिर एक टिश्यू पेपर से चेहरे को अच्छे से पोंछ लें। इसके बाद साफ पानी से अपना चेहरा धो लें। कच्चे दूध में मौजूद तत्व त्वचा की कोमलता से सफाई करते हैं और त्वचा को मॉइस्चराइज करने में भी मदद करते हैं।

बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने के लिए बनाएं फेस पैक

अगर आप समय से पहले उभरने वाले बढ़ती उम्र के लक्षणों से राहत पाना चाहते हैं तो इसके लिए भी कच्चे दूध का इस्तेमाल किया जा सकता है। राहते के लिए एक बड़ी चम्मच कच्चे दूध को एक चम्मच शहद के साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर आराम-आराम से मालिश करें। करीब 1० मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धो लें। हफ्ते में तीन बार इस प्रक्रिया को दोहराना लाभदायक होगा।

घर पर आराम से ब्लैकहेड्स हटाने के 2 आसान और प्रभावी तरीके

ब्लैकहेड्स पेस्की स्पॉट जैसे छोटे-छोटे उभार होते हैं जो बालों के रोम छिद्रों के बंद होने की वजह से डेवलप होते हैं. इन्हें ब्लैकहेड्स कहा जाता है क्योंकि बंद रोम और छिद्रों की ऊपरी परत मौसम की वजह से काली हो जाती है. अगर आप ऐसे व्यक्ति हैं जो शायद ही कभी ब्लैकहेड्स का सामना करते हैं, तो इसे घर पर आसानी से हटाया जा सकता है.

लेकिन तय करें कि आप इसे कभी भी आदत नहीं बनाएंगे. अगर आप सही तरीकों का इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो आप अपनी त्वचा को खराब कर सकते हैं और बदले में ज्यादा ब्लैकहेड्स को अट्रैक्ट कर सकते हैं. ब्लैकहैड फ्री स्किन पाने के लिए सैलिसिलिक एसिड बेस्ड क्लींजर का इस्तेमाल करना पहला स्टेप है. यहां आज हम आपके लिए दो घरेलू ट्रीटमेंट्स लेकर आए हैं जो आपके लिए बेहद कारगर साबित हो सकते हैं-

पोर स्ट्रिप्स सबसे खराब चीजें हैं जिनका इस्तेमाल आप ब्लैकहेड्स के घरेलू एक्सट्रैक्शन के लिए कर सकते हैं, यही वजह है कि स्क्रब आपको कुछ दिनों के भीतर पेस्की वंडर्स को दूर करने में मदद करेगा.

आपको इन चीजों की होगी जरूरत-

2 अखरोट

1 छोटा चम्मच दही

1 चम्मच शहद

कैसे बनाएं?

1. अखरोट को क्रश करके दरदरा पाउडर जैसा बना दें.

2. दही और शहद को अखरोट के पाउडर के साथ मिलाकर एक मास्क बनाएं.

3. धीरे-धीरे इसे अपने चेहरे पर मास्क की मालिश करें और इसे 1० मिनट के लिए छोड़ दें.

4. ठंडे पानी से धो लें और टोनर और मॉइस्चराइजर से रूटीन पूरा करें.

क्ले मास्क

क्ले मास्क रोमछिद्रों से सभी गंदगी, तेल और अशुद्धियों को सोख लेता है, जिससे ये ब्लैकहेड्स से निपटने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है.

आपको इन चीजों की होगी जरूरत-

1 बड़ा चम्मच चंदन पाउडर

गुलाब जल

कैसे बनाएं?

1. एक बाउल में दोनों सामग्रियों को मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें.

2. इसे अपने चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें.

3. ठंडे पानी से धो लें और टोनर और मॉइस्चराइजर से स्किनकेयर रूटीन को पूरा करें.

4. इस मास्क को हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें.

इन बताए गए तरीकों को आप अपने घर में इस्तेमाल में लाकर आप जिद्दी ब्लैकहेड्स से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं. लेकिन ये ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है कि इनका जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल न किया जाए वर्ना इसके बुरे परिणाम भी आपके सामने आ सकते हैं. इसलिए जरूरत से ज्यादा किसी भी चीज का इस्तेमाल नहीं करना सबसे बेहतर और जरूरी होता है.

पतली और लचकदार कमर पाने के उपाय

अनेक कवियों ने पतली और लचकदार कमर को नारी का आभूषण माना है कमर का पतला होना अच्छी सेहत की निशानी है और यह देखने में भी आकर्षक तथा ग्लैमर लगती है। मौटी कमर वाली महिलाएं सुंदर भले ही लगें, पर उनकी पर्सनैलिटी में वह लुक नहीं होता, जो एक छरहरी कमर वाली महिला का लुक होता है। संतुलित एवं पौष्टिक खाने लें। ठोस आहार की जगह तरल भोजन का सेवन करें, जोसुपाच्य भी हो और भरपूर एनर्जी देने वाला भी हो। ठोस आहार देर से पचता भी है और वजन में भी वृद्धि करता है। छरहरी कमर के लिए पेट हिप्स पर चर्बी न चढने दें। पेट और हिप्स का आकार बेडौल हो जाता है तो आप कमर की स्वाभाविक ब्यूटी से वंचित रह जाती हैं। घरेलू कार्य खुद करें। जैसे झाड़ूपोंछा, कपडे धोना, बाजार से सब्जी, राशन आदि लाना। इससे आपकी फिटनेस बनी रहेगी। शारीरिक थकान से बिस्तर पर अच्छी नींद भी आएगी। दिन भर में कोई भी ऐसा कार्य करें, या चढ्रेउतरें। सुबह उठने का प्रयास करें और जितनी इच्छा हो उतना पानी पिएं। छत पर जाकर टहलें। अपने भोजन पर नियमित रूप से ध्यान दें, चीनी, स्टार्च, वसायुक्त पदार्थ तथा अधिक कैलोरी वाला आहार से परहेज करें। हमेशा सही नाप और ऊंचाई के जूत्रेचप्पल पहनें।

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 परेशानी का कारण बन सकता है गाजर का अधिक सेवन

गाजर कई तरह के विटामिन्स और मिनरल का बेहतरीन स्रोत हैंए जिस वजह से इसको स्वस्थ आहार की श्रेणी में शामिल किया जाता है। हो सकता है कि इसी वजह से आपकी डाइट में भी गाजर शामिल होए लेकिन अगर आप इसका अधिक सेवन करते हैं तो यह आपके शरीर को कई तरह की समस्याओं से घेर सकता है। आइए जानते हैं कि गाजर के अधिक सेवन से आपको किन.किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

त्वचा पर हो सकती है एलर्जी

वैसे तो गाजर का सेवन त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है क्योंकि यह त्वचा को हाइड्रेट करने के साथ.साथ विटामिन. सी भी प्रदान करता है। हालांकिए अगर आप इसका अधिक सेवन करते हैं तो गाजर से त्वचा को फायदे की बजाय नुकसान पहुंच सकता है। बता दें कि गाजर के अधिक सेवन से त्वचा पर सूजनए खुजली और रैशेज आदि समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए गाजर का सेवन हमेशा सीमित मात्रा में ही करें।

कब्ज होना

गाजर का अधिक सेवन पाचन तंत्र के स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है क्योंकि पाचन तंत्र गाजर की अधिक मात्रा को सही ढंग से पचाने में असमर्थ रहता है। इसके कारण व्यक्ति को कब्ज की समस्या होने की अधिक संभावना रहती है। इसके अलावाए इसकी वजह से गैस और पेट दर्द जैसी कई तरह की समस्याओं से भी जूझना पड़ सकता है। इसलिए भूल से भी गाजर का अधिक सेवन न करें।

प्रभावित हो सकता है त्वचा का रंग

गाजर बीटा.कैरोटीन से समृद्ध होती हैए जिससे शरीर को कई लाभ मिल सकते हैंए लेकिन अगर आप गाजर का अधिक सेवन करते हैं तो शरीर में इसकी मात्रा भी बढ़ जाती है। इसके कारण त्वचा का रंग नारंगी दिखाई देने लगता है। बता दें कि एक मध्यमाकार गाजर में लगभग चार मिलीग्राम बीटा.कैरोटीन मौजूद होता हैए इसलिए बेहतर होगा कि आप सीमित मात्रा में ही गाजर का सेवन करें।

हो सकता है डायरिया

गाजर में फाइबर की अच्छी खासी मात्रा मौजूद होती हैए लेकिन जब आप इसका अधिक सेवन करते हैं तो शरीर में फाइबर भी ज्यादा हो जाता हैए जिसके कारण आपको डायरिया की समस्या या फिर कई तरह अन्य पाचन संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। वैसे ये समस्याएं किसी और वजह से भी हो सकती हैंए इसलिए ऐसा कुछ होने पर डॉक्टरी जांच को प्राथमिकता दें। वहींए डाइट में सीमित मात्रा में गाजर को शामिल करें।

गाजर कई ऐसे पोषक तत्वों से समृद्ध होती हैए जो शरीर के साथ.साथ मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं और न्यूट्रीशियनिस्ट की मानें तो एक दिन में चार से पांच गाजर का सेवन ही लाभदायक है।

आशी सिंह ने अपनी तुलना आलिया भट्ट से की

मीत की अभिनेत्री आशी सिंह का मानना है कि बहुमुखी और चुनौतीपूर्ण भूमिका निभाने की बात आती है तो उनकी यात्रा लोकप्रिय बॉलीवुड अभिनेत्री आलिया भट्ट से मिलती-जुलती है। आशी ने उल्लेख किया कि मेरा मानना है कि मैंने अपने करियर की शुरूआत से ही अपने पात्रों को चुनते समय हमेशा जोखिम उठाया है और इसलिए मैं आलिया भट्ट से बहुत संबंधित हूं क्योंकि उन्होंने अपनी पसंद की भूमिकाओं के साथ भी प्रयोग किया है।

हाईवे, उड़ता पंजाब, राजी आदि फिल्मों में अपने पात्रों को चुनने के मामले में वह अपनी पूरी यात्रा में एक बहुमुखी अभिनेत्री रही हैं। मैंने भी हमेशा यही कोशिश की है।

आशी को शो में मीत हुड्डा के रूप में देखा जा रहा है, जो काम और अन्य जिम्मेदारियों से संबंधित लैंगिक भूमिकाओं के सभी सामाजिक मानदंडों को तोडने के लिए तैयार है। अभिनेत्री का कहना है कि किसी भी भूमिका को करते समय उसके लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे यथार्थवादी और प्रभावशाली दिखाना है।

वह आगे कहती हैं कि मैं हमेशा विभिन्न प्रकार की भूमिकाओं को करने के लिए बहुत उत्साहित रहती हूं। कई बार मुझे यकीन नहीं होता है कि यह काम करेगा या नहीं, या यह परदे पर कैसा दिखेगा, लेकिन मुझे बस इतना पता है कि मैं अभिनय करना चाहती थी और मैं जो कुछ भी करती हूं उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देती हूं। मेरा मानना है कि मेरे लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि मैं इस किरदार से प्यार करूं, यह जानूं कि इसके लिए क्या आवश्यक है। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -128

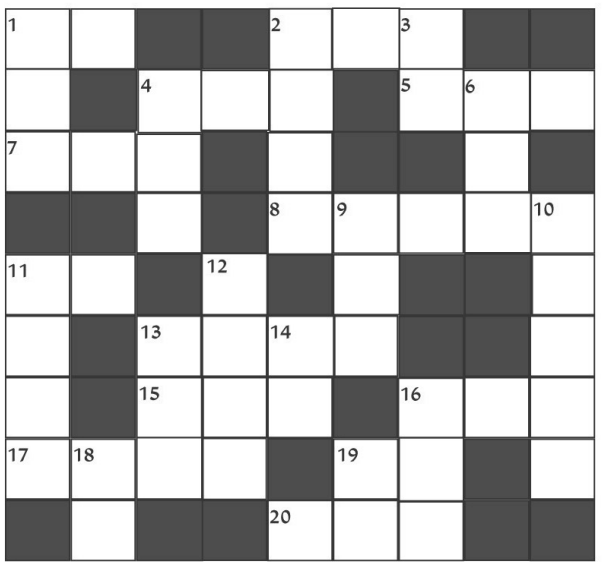
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता 15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा, मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रीय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बोझ, दबाव।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक127 का हल

मै	दा	न		स	र	ग	म	
त्री		सी			क्षा		धु	र्री
	सा	ह	स				र	
स्वा	ग	त		स	म	झौ	ता	
व	र			र				म
लं		वि	ला	स			दा	म
बी	न		ज		सा	मा	न	ता
	ज		वा	हि	या	त		
त	र	की	ब		ना		खा	ली

थाई-हाई शॉर्ट वनपीस ड्रेस में अनन्या पांडे ने दिए बेहद हॉट पोज़

अनन्या पांडे सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती है और आए दिन अपनी लेटेस्ट फोटोज़ फैन्स के साथ शेयर कर सुर्खियां बटोरती रहती हैं। अपनी इन लेटेस्ट फोटोज़ में अनन्या पांडे बेहद स्टाइलिश और क्लासी लग रहीं हैं,

इन तस्वीरों में अनन्या पांडे थाई-हाई शॉर्ट वनपीस ड्रेस में बेहद हॉट नजर आ रहीं है, जिन पर फैन्स का जबरदस्त रिस्पॉन्स देखने को मिल रहा है। फोटोज़ में अनन्या पांडे ने अपने बालों को खुला छोड़ा है और अपने स्मोकी मेकअप से सबके होश उड़ाती नजर आ रहीं हैं। इस तस्वीर में अनन्या पांडे ने ड्रेस के साथ मैचिंग ऑरेंज जैकेट भी पहनी है। आपको बता दें कि बेहद कम समय में ही अनन्या पांडे ने बॉलीवुड में अपनी खूबसूरती और एक्टिंग के दम पर एक खास पहचान बनाई है। सोशल मीडिया पर अनन्या पांडे के लाखों फैन्स हैं, जो उनकी तस्वीरों पर दिल खोलकर लाइक और कमेंट्स करते नजर आ रहे हैं। अनन्या पांडे को उनकी लुक्स, पर्सनैलिटी, ड्रेसिंग सेंस और क्यूटनेस के लिए जाना जाता है।

टीकू वेड्स शेरू फिल्म मेरे लिए एक नई शुरुआत हैं: अवनीत कौर

कंगना रनौत के प्रोडक्शन तले बनने वाली उनकी पहली फिल्म टीकू वेड्स शेरू की शूटिंग पूरी हो चुकीं है। इस फिल्म में नवाजुद्दीन सिद्दीकी और अवनीत कौर मुख्य किरदारों में है। फिल्म की रैपअप पार्टी रखी गई, जहां फिल्म के सितारों के साथ ही प्रोड्यूसर्स और डायरेक्टर भी शरीक़ हुएं। अवनीत ने बताया कि यह फिल्म उनके लिए एक नई शुरुआत हैं।

अवनीत ने कहा, ये मेरे करियर का टर्निंग प्वाइंट हैं। इंडस्ट्री में मुझे आएं काफी समय हो गया है लेकिन ये मेरे लिए एक नई शुरुआत हैं। मैं यही प्रार्थना करती हूं, सब अच्छे से हो। और साथ ही यहीं उम्मीद कर रहीं हूं कि टीकू के किरदार के साथ मैनें न्याय किया हो।

अवनीत ने यह भी साझा किया कि उन्होंने इस फिल्म के दौरान क्या सीखा। अभिनेत्री ने कहा, मैंने एक्टिंग के बारे में बहुत कुछ सीखा और साथ ही जिंदगी जीना सीखा। इस फिल्म के दौरान मैनें बहुत कुछ सीखा। कंगना रनौत मैम बहुत ही स्पेशल वुमेन है और बहुत ही स्ट्रांग है। मैं जिंदगीभर उनसे प्रेरणा लेती रहूंगी।

इंटरव्यू के दौरान कई लोग मुझसे पूछते थे कि आप किस एक्टर की तरह बनना चाहती है? मैं हमेशा कहती थी कि मैं कंगना रनौत की तरह बनना चाहती हूं। मैं बहुत ही खुश हूं कि उन्होंने मुझे यह मौका दिया। अब यहीं विश कर रहीं हूं कि उनके भरोसे को मैं टूटने ना दूं।

पूजा बनर्जी ने अपनी गर्भावस्था के समय खाने की इच्छाओं का खुलासा किया

कुमकुम भाग्य की अभिनेत्री पूजा बनर्जी ने साझा किया कि कैसे उनके सह–कलाकार उनकी गर्भावस्था के अंतिम समय में उनकी जरूरतों के बारे में चिंतित रहते हैं। हर कोई उसका अतिरिक्त ख्याल भी रखता है, चाहे वह उसे सेट पर बैठने के लिए कुर्सी लाना हो, उनकी खाने की लालसा को पूरा करना हो या घर का बना खाना लाना हो, उनके सभी सह–कलाकार सुनिश्चित करते हैं कि वह आराम से रहें।

वास्तव में, जब भी पूजा को विशेष खाद्य पदार्थों की लालसा होती है, तो यूनिट यह सुनिश्चित करती है कि वह उसे खा सके, चाहे वह सेट पर उपलब्ध हो या नहीं। किरण भार्गव (कुमकुम भाग्य में दलजीत कोहली उर्फ दीदा) भी समय–समय पर अपने पसंदीदा दक्षिण भारतीय व्यंजन लाती हैं, ताकि उन्हें सेट पर अच्छा, घर का बना खाना मिल सके।

पूजा बनर्जी ने खुलासा किया कि जब से कुमकुम भाग्य परिवार को मेरी गर्भावस्था के बारे में पता चला है, वे मेरी जरूरतों का बहुत ध्यान रखते हैं। उन्होंने यह सुनिश्चित किया है कि मेरे पास हर समय बैठने के लिए एक कुर्सी हो, और मैं खाना खाती हूँ और समय–समय पर पानी पियूं। वे मेरी सभी इच्छाओं को पूरा करने की भी कोशिश करते हैं, खासकर जब मेरे खाने की लालसा की बात आती है। जब से मेरी तीसरी तिमाही शुरू हुई है, मेरी खाने की इच्छा बढ़ती और बदलती रहती है। कृष्ण, और बाकी सभी मुझसे लगातार पूछते रहते हैं कि क्या मुझे किसी चीज की जरूरत है।

वे हमेशा मेरी सभी इच्छाओं को पूरा करने की कोशिश करती हैं, चाहे कुछ भी हो। हाल ही में किरण मैम (दीदा) ने मुझे मेरा पसंदीदा दक्षिण भारतीय व्यंजन भी दिया और मैं बहुत खुश थी। पैकअप के बाद, मैंने घर का बना स्वादिष्ट खाना खाया, और मैं उन्हें और साथ ही पूरी टीम को इसके लिए पर्याप्त धन्यवाद नहीं दे सकती। उन्होंने मेरी देखभाल की है और यह सुनिश्चित किया है कि जब मैं सेट पर होती हूं तब भी मुझे ऐसा लगे की मैं घर पर हूं।

कुमकुम भाग्य जी टीवी पर प्रसारित होता है।

आयुष्मान ने ड्रीम गर्ल 2 के लिए फिर राज शांडिल्य और एकता कपूर से मिलाया हाथ

2019 में आई आयुष्मान खुराना की फिल्म ड्रीम गर्ल ने दर्शकों का दिल जीत लिया था। यही वजह है कि काफी समय से दर्शक इसके सीक्वल का इंतजार कर रहे हैं। ड्रीम गर्ल में आयुष्मान के कॉमिक कैरेक्ट ने दर्शकों को आकर्षित किया था। फिल्म का निर्देशन राज शांडिल्य ने किया था, जबकि एकता कपूर फिल्म की निर्माता थीं। खबर है कि आयुष्मान ने ड्रीम गर्ल 2 के लिए फिर राज और एकता के साथ अपना हाथ मिलाया है।

रिपोर्ट के मुताबिक, आयुष्मान ने ड्रीम गर्ल 2 के लिए राज और एकता के साथ बातचीत की है। एक सूत्र ने बताया, फिल्म ड्रीम गर्ल को फ्रेंचाइजी के रूप में बदलने के लिए आयुष्मान, एकता और राज उत्साहित हैं। टीम पिछले कुछ समय से स्क्रिप्ट पर काम कर रही है और चीजें फाइनल हो गई हैं। प्री-प्रोडक्शन का काम शुरू हो गया है और फिल्म की शूटिंग इस साल जून में शुरू होने की उम्मीद है।

पहले भाग की तरह ड्रीम गर्ल 2 भी एक सोशल कॉमेडी फिल्म होगी। मनोरंजन के साथ-साथ फिल्म में दर्शकों के लिए एक खास संदेश भी होगा। सुनने में आ रहा है कि फिल्म की शूटिंग के लिए लोकेशंस को तय कर लिया गया है। साथ ही सेट्स की डिजाइनिंग का काम भी शुरू हो चुका है। जल्द फिल्म की आधिकारिक घोषणा हो सकती है। आयुष्मान के अलावा बाकी कास्ट के बारे में कोई जानकारी नहीं मिली है। ड्रीम गर्ल में आयुष्मान के अलावा मनजोत सिंह और अन्नू कपूर भी अहम भूमिका में दिखे थे। विजय राज, नुसरत भरूचा और अभिषेक बनर्जी ने भी फिल्म में अपना जलवा दिखाया था। निर्देशन के अलावा फिल्म का लेखन भी राज ने ही किया था। कमाई के मामले में यह फिल्म काफी सफल रही थी। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर करीब 140 करोड़ रुपये की कमाई की थी।

आयुष्मान जल्द ही फिल्म डॉक्टर जी में नजर आएंगे। इसमें उनकी जोड़ी अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह के साथ बनी है। फिल्म में शेफाली शाह भी अहम भूमिका निभा रही हैं। आनंद एल राय की फिल्म एक्शन हीरो भी आयुष्मान के खाते से जुड़ी है। इस फिल्म के निर्देशन की जिम्मेदारी अनिरुद्ध अय्यर के कंधे पर दी गई है। देश के प्रमुख स्वतंत्रता सेनानी विनायक दामोदर सावरकर की बायोपिक में भी आयुष्मान मुख्य भूमिका निभाने वाले हैं।

आयुष्मान की फिल्म चंडीगढ़ करे आशिकी पिछले साल 10 दिसंबर को थिएटर में रिलीज हुई थी। यह फिल्म बुरी तरह फ्लॉप हुई और इसने दर्शकों को निराश किया। फिल्म ने केवल 28 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। आप इसे नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं।

द ग्रेट इंडियन किचन का बनेगा हिन्दी रीमेक

बॉलीवुड में दर्जनों साउथ फिल्मों की रीमेक के प्रोजेक्ट पर काम चल रहा है। साउथ फिल्मों के हिन्दी संस्करणों को दर्शकों ने खूब सराहा भी है। अब इस कड़ी में एक और साउथ फिल्म का नाम जुड़ गया है। खबरों की मानें तो बहुत जल्द मलयालम फिल्म द ग्रेट इंडियन किचन का हिन्दी रीमेक बनेगा। कहा जा रहा है कि हरमन बावेजा ने इस फिल्म के राइट्स हासिल किए हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक, अभिनेता और प्रोड्यूसर हरमन ने द ग्रेट इंडियन किचन के राइट्स हासिल किए हैं। एक सूत्र ने बताया, हरमन और विक्की बहरी द ग्रेट इंडियन किचन की हिन्दी रीमेक का निर्माण कर रहे हैं। उनकी योजना इस साल के मध्य तक फिल्म की शूटिंग शुरू करने की है। कई निर्माता फिल्म की हिन्दी रीमेक को हासिल करने की दौड़ में थे। अंततः हरमन और विक्की की जोड़ी को राइट्स मिले।

इस प्रोजेक्ट पर काम शुरू कर दिया गया है। फिल्म को हिन्दी दर्शकों के मिजाज के मुताबिक ढालने के लिए टीम काम कर रही है। कास्टिंग और अन्य पहलुओं को दो सप्ताह में फाइनल कर दिया जाएगा। ऐसी चर्चा है कि मेकर्स हिन्दी फिल्म इंडस्ट्री की कुछ बड़ी अभिनेत्रियों के साथ बातचीत कर रहे हैं। ऑरिजनल फिल्म की तरह इसकी रीमेक का शीर्षक भी द ग्रेट इंडियन किचन रखा गया है।

फिल्म का निर्देशन आरती कादव करेंगी, जिन्होंने नेटफ्लिक्स की फीचर फिल्म कार्गो के साथ एक निर्देशक के रूप में अपनी शुरुआत की थी। अब देखना है कि कौन अभिनेत्री इस फिल्म में लीड रोल निभाती हैं।

द ग्रेट इंडियन किचन पिछले साल 15 जनवरी को अमेजन प्राइम वीडियो पर आई थी। फिल्म को दर्शकों की जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली थी। जीयो बेबी इस फिल्म के निर्देशक हैं। फिल्म की कहानी काफी मजेदार है, जिसने दर्शकों का ध्यान खींचा था। फिल्म भारतीय पुरुषों के पाखंड को बेपर्दा करती है। फिल्म ने खूबसूरती से परिवार के अंदर मौजूद पितृसत्तात्मकता को दिखाया है। इसमें दुल्हन और दूल्हे की मुख्य भूमिका में निमिशा सजयान और सूरज वेंजरामुडु हैं।

आलिया भट्ट अल्लू अर्जुन के साथ करना चाहती हैं काम

तेलुगु सुपरस्टार अल्लू अर्जुन ने अपनी ब्लॉकबस्टर फिल्म 'पुष्पा: द राइज' की रिलीज के बाद अपने फैन फॉलोइंग में बड़े पैमाने पर वृद्धि की है, सुकुमार निर्देशन 2021 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में से एक है और इसने अल्लू अर्जुन को एक अखिल भारतीय प्रशंसक दिया है। बॉलीवुड की प्रमुख महिलाओं में से एक, आलिया भट्ट भी तेलुगु अभिनेता की बहुत बड़ी प्रशंसक बन गई हैं और उनके साथ काम करने के किसी भी अवसर पर कूदने के लिए तैयार हैं। आलिया ने खुलासा किया कि वह अल्लू के साथ काम करने से ज्यादा खुश होंगी और उनका पूरा परिवार भी उनका बहुत बड़ा प्रशंसक है।

आलिया भट्ट ने एक बयान में कहा, मेरे पूरे परिवार ने पुष्पा को देखा है और अल्लू अर्जुन के प्रशंसक बन गए हैं। वे मुझसे पूछ रहे हैं कि मुझे उनके साथ जोड़ी बनाने का मौका कब मिलेगा। जब वे मुझे घर पर आलू बुलाते हैं, तो वे पूछ रहे होते हैं, 'आलू, तुम अल्लू के साथ कब काम करोगे?' अगर मुझे उनके साथ काम करने का मौका मिलता है तो मैं इसमें कूदने से ज्यादा खुश हूं।

हालांकि, अगर आलिया अल्लू अर्जुन के साथ काम करती हैं, तो यह उनका टॉलीवुड के सुपरस्टार्स के साथ काम करने का पहला मौका नहीं होगा। अभिनेत्री एसएस राजामौली की 'आरआरआर' का हिस्सा हैं, जिसमें जूनियर एनटीआर और राम चरण हैं। फिल्म 25 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी.

अल्लू अर्जुन की 'पुष्पा: द राइज' पिछले साल 17 दिसंबर को रिलीज हुई थी।

महामारी के बावजूद, फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर 300 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई की। पुष्पा का हिंदी डब वर्जन भी 100 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार करने में सफल रहा।

अल्लू अर्जुन, अगली बार पुष्पा के दूसरे भाग में दिखाई देंगे, जिसका शीर्षक है- 'पुष्पा: द रूल'। सीक्वल का निर्देशन भी सुकुमार ही करेंगे।

जबकि आलिया भट्ट वर्तमान में फिल्म निर्माता और निर्देशक संजय लीला भंसाली द्वारा अभिनीत 'गंगूबाई काठियावाड़ी' की रिलीज के लिए तैयार हैं। पीरियड ड्रामा वेश्यालय प्रबंधक गंगूबाई कोठीवाली पर आधारित है, जिन्हें 1960 के दशक के दौरान कमाठीपुरा की सबसे शक्तिशाली, प्रिय और सम्मानित मैडम में से एक माना जाता है। यह फिल्म 25 फरवरी को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है।

राजस्थान का एक भी जिला मुगलों के नाम पर नहीं

❑डा. राजेश पी माहेश्वरी

राजस्थान का एक भी जिला मुगलों के नाम पर नहीं हैं और शेष भारत में ढेरों जिले हैं जो मुगलों के नाम पर हैं। कारण सिर्फ यह है कि राजपूताने पर मुगलों का कभी वर्चस्व हुआ ही नहीं और ये बात विद्यालयों और इतिहास में कभी भी पढ़ाई ही नहीं गई।

राजस्थान के ३३ जिले हैं जिनके नाम हैं।.

०१) गंगानगर
०२) बीकानेर
०३) जैसलमेर
०४) बाडमेर
०५) जालोर
०६) सिरोही
०७) उदयपुर
०८) डूंगरपुर
०९) बांसवाड़ा
१०) प्रतापगढ़
११) चित्तौड़गढ़
१२) झालावाड़
१३) कोटा
१४) बारां
१५) सवाईमाधोपुर
१६) करौली
१७) धौलपुर
१८) भरतपुर
१९) अलवर
२०) जयपुर
२१) सीकर
२२) झुंझुनू
२३) चूरु
२४) भीलवाड़ा
२५) हनुमानगढ़
२६) नागौर
२७) जोधपुर
२८) पाली
२९) अजमेर
३०) बूंदी
३१) राजसमंद
३२) टोंक
३३) दौसा.

'अजमेर' : – अजमेर

२७ मार्च ११९२ में चौहान राजपूत वंश के तेइसवें शासक अजयराज चौहान ने बसाया।.

'बीकानेर' :– बीकानेर का पुराना नाम जांगल देश

राव बीका जी राठौड़ के नाम से बीकानेर पड़ा.

'गंगानगर' :– महाराजा गंगा सिंह जी से गंगानगर पड़ा.

'जैसलमेर' :– जैसलमेर

महारावल जैसलजी भाटी ने बसाया.

'उदयपुर' :– महाराणा उदय सिंह सिसोदिया जी ने बसाया उनके नाम से उदयपुर पड़ा।

'बाड़मेर' :– बाड़मेर को राव बहाड़ जी ने बसाया.

'जालौर' :– जालौर की नींव १०वी शताब्दी में परमार राजपूतों के द्वारा रखी गई! बाद में 'चौहान' राठौड़ 'सोलंकी ' आदि राजवंशो ने शासन किया।

'सिरोही' :– राव सोभा जी के

पुत्र शेशथमल ने सिरानवा हिल्स की पश्चिमी ढलान पर वर्तमान शहर सिरोही की स्थापना की थी।

उन्होंने वर्ष १४२५ ईसवी में वैशाख के दूसरे दिन द्वितिया पर सिरोही किले की नींव रखी।

'डूंगरपुर' :– वागड़ के राजा डूंगरसिंह ने ई.१३५८ में डूंगरपुर नगर की स्थापना की! बाबर के समय में उदयसिंह वागड़ का राजा था जिसने मेवाड़ के महाराणा के संग्रामसिंह के साथ मिलकर खानुआ के मैदान में बाबर का मार्ग रोका था।

'प्रतापगढ़' :– प्रताप सिंह महारावत ने बसाया।

'चित्तौड़' :– स्वाभिमान शौर्य त्याग वीरता राजपुताना की शान!

चित्तौड़ सिसोदिया गहलोत वंश ने बहुत शासन किया ! बप्पा रावल महाराणा प्रताप सिंह जी यहाँ षासन किया।

'हनुमानगढ़' : – भटनेर दुर्ग २८५ ईसा में भाटी वंश के राजा भूपत सिंह भाटी ने बनवाया इस लिए इसे भटनेर कहाँ जाता हैं! मंगलवार को दुर्ग की स्थापना होने कारण हनुमान जी के नाम पर हनुमानगढ़ कहाँ जाता हैं।

'जोधपुर' : – राव जोधा ने १२ मई १४५९ ई. में आधुनिक जोधपुर शहर की स्थापना की.

'राजसमंद' :– शहर और जिले का नाम मेवाड़ के राणा राज सिंह द्वारा १७ वीं सदी में निर्मित एक कृत्रिम झील! राजसमन्द झील के नाम से लिया गया हैं।

'बूंदी' :– इतिहास के जानकारों के अनुसार २४ जून १२४२ में हाड़ा वंश के राव देवा ने इसे मीणा सरदारों से जीता और बूंदी राज्य की स्थापना की

कहा जाता हैं कि बून्दा मीणा ने बूंदी की स्थापना की थी तभी से इसका नाम बूंदी हो गया।

'सीकर' :– सीकर जिले को वीरभान ने बसाया ओर वीरभान का बास सीकर का पुराना नाम दिया.

'पाली' :– महाराणा प्रताप की जन्मस्थली एवं महाराणा उदयसिंह का ससुराल हैं पाली मूलतया पालीवाल ब्राह्मणों द्वारा बसाया गया हैं.

'भीलवाड़ा' :– किवदंती हैं कि इस शहर का नाम यहां की स्थानीय जनजाति भील के नाम पर पड़ता हैं! जिन्होंने १६वीं शताब्दी में अकबर के खिलाफ मेवाड़ के राजा महाराणा प्रताप की मदद की थी! तभी से इस जगह का नाम भीलवाड़ा पड़ गया।

'करौली' :– इसकी स्थापना ६५५ ई. के आसपास राजा विजय पाल ने की थी जिनके बारे में कहाँ जाता हैं कि वे भगवान कृष्ण के वंशज थे.

'सवाई माधोपुर' :– राजा माधोसिंह ने ही शहर बसाया और इसका नाम सवाई माधोपुर दिया।

'जयपुर' :–जयपुर शहर की स्थापना सवाई जयसिंह ने १७२७ में की सवाई प्रताप सिंह से लेकर सवाई मान सिंह द्वितीय तक कई राजाओं ने शहर को बसाया।

'नागौर' :– नागौर दुर्ग भारत के प्राचीन क्षत्रियों द्वारा बनाये गये दुर्गों में से एक हैं! माना जाता हैं कि इस दुर्ग के मूल निर्माता नाग क्षत्रिय थे! नाग जाति महाभारत काल से भी कई हजार साल पुरानी थी! यह आर्यों की ही एक शाखा थी तथा ईक्ष्वाकु वंश से किसी समय अलग हुई।

'अलवर' :– कछवाहा राजपूत राजवंश द्वारा शासित एक रियासत थी। जिसकी राजधानी अलवर नगर में थी

रियासत की स्थापना १७७० में प्रभात सिंह प्रभाकर ने की थी।

ईद पर रिलीज होगी टाइगर श्रॉफ और तारा सुतरिया की फिल्म हीरोपंती 2

टाइगर श्रॉफ एक एक के बाद धमाकेदार घोषणा करते हुए दिखाई दे रहे है. जहां कुछ दिन पहले उनकी अक्षय कुमार के साथ बिग बजट मूवी च्छोटे मियां बड़े मियांज् का टीजर रिलीज का एलान किया गया, वहीं दूसरी ओर आज उनकी सुपरहिट मूवी के सीच्ल की भी घोषणा की जा चुकी है. फ़िल्म च्तड़पज् और ज्८३ज् की सफलता का स्वाद चखने के बाद साजिद नाडियाडवाला के पास इस वर्ष रिलीज़ होने वाली बिग टिकट वाली मूवीज की एक प्रभावशाली लिस्ट है. जिसमें च्बच्चन पांडेज् और च्हीरोपंती २ज् शामिल हैं. टाइगर श्रॉफ और तारा सुतारिया अभिनीत साल की बहुप्रतीक्षित मूवीज में से एक च्हीरोपंती २ज् तब से चर्चा में है जब से निर्माताओं ने ईद के शुभ अवसर पर २६ अप्रैल, २०२२ को इसकी नई रिलीज़ की डेट का एलान हुआ है.

फैंस को और उत्साहित करते हुए, निर्माताओं ने अब मूवी का एक नया, एक्शन से भरपूर पोस्टर रिलीज किया जा चुका है, जिसमें टाइगर और तारा एक्शन और स्वैग से भरपूर दिखाई दे रहे है. एक जख्मी, रस्टिक अवतार में टाइगर व खूबसूरत तारा के साथ, च्हीरोपंती २ज् का नया पोस्टर बंदूक और फ़िल्म में दिखाई आने वाले एक्शन के बारे में है. ईद पर रिलीज होने वाली यह टाइगर की पहली मूवी है जो कृति सेनन की २०१४ की पहली मूवी च्हीरोपंतीज् का सीच्ल है. च्हीरोपंती २ज् का फर्स्ट लुक फरवरी २०२० में रिलीज किया जा चुका था.

सू- दोकू क्र.128

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.127 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

चीनी एप्स पर रोक

देश ने एक साल के अंतराल के उपरांत एक बार फिर चीन से जुड़े एप्स पर लगाम लगायी है। यह कदम सरकार ने राष्ट्रीय सुरक्षा के लिये उभरते खतरे और डेटा गोपनीयता की चिंताओं के मद्देनजर उठाया है। चीन से संबंध रखने वाले इन ५४ एप्स पर रोक लगाने के बाद गूगल और एप्पल ने इन एप्स को अपने प्ले स्टोर्स से अस्थायी रूप से हटा दिया है। आरोप है कि उपयोगकर्ताओं की महत्वपूर्ण सूचनाएं और संवेदनशील जानकारी जुटाकर ये एप्स चीन स्थित सर्वरों को भेज रहे थे। इतना ही नहीं, जिन एप्स को पिछले साल प्रतिबंधित किया गया था, वे नाम बदलकर फिर से सक्रिय कर दिये गये थे। यह कदम ऐसे वक्त में उठाया गया है जब लद्दाख में करीब दो साल से जारी टकराव के बावजूद चीन के आर्थिक हितों को नियंत्रित करने के भारत के प्रयास सार्थक होते नजर नहीं आते। तमाम कूटनीतिक व सैन्य टकराव के तेवरों के बावजूद चीन के कारोबार में लगातार वृद्धि नीति–नियंताओं के लिये चिंता का विषय होना चाहिए। आज भी भारत चीन से होने वाले आयात पर बहुत अधिक निर्भर है। इस पड़ोसी देश से भारत का व्यापार घाटा २०२१ में बढकर ६६.४ अरब डॉलर हो गया है। यह घाटा वर्ष २०२० में ४५.६ अरब डॉलर तथा वर्ष २०१६ में ५६.८ अरब डॉलर था। इतना ही नहीं, चीन के साथ भारत का द्विपक्षीय व्यापार पिछले साल ४४ फीसदी बढ़ा है, क्योंकि आयात में रिकॉर्ड ४६ फीसदी की वृद्धि हुई। वहीं निर्यात में ३५ फीसदी की बढ़ोतरी के आंकड़े चीन के साथ कारोबार में बढ़त को दर्शाते हैं। यही वजह है कि अमेरिका के बाद चीन भारत का दूसरा बड़ा व्यापारिक साझेदार है। दरअसल, जून २०२० में गलवान घाटी में चीनी सेना के साथ हुए संघर्ष के बाद भारत ने चीनी कंपनियों के ऐप्स को ब्लॉक करना तथा प्रतिबंधित करना प्रारंभ किया था। तब राष्ट्रीय सुरक्षा के लिये मोबाइल एप्लिकेशन पर प्रतिबंध लगाने पर चीन ने तल्ख प्रतिक्रिया दी थी।

दरअसल, सीमा पर दादागीरी करने के बावजूद चीन ये मुगालता पाले बैठा था कि दुनिया के अन्य देशों के बाजार के खिलाडियों की तरह चीन को भी भारत में खुला खेल खेलने का मौका दिया जाता रहेगा। यहां तक कि वह विश्व व्यापार संगठन के नियमों की दुहाई देते हुए भारत पर भेदभाव के आरोप लगाता रहा है। हालांकि, चीन के प्रमुख व्यापार साझेदारों आसियान, यूरोपीय संघ व अमेरिका की तुलना में भारत का कारोबार काफी कम है, लेकिन इसके बावजूद चीन भारत के बड़े बाजार को देखते हुए अपने पांव पसारने के लिये हमेशा आतुर रहा है, ताकि वह अपने अधिकतम लाभ के लक्ष्यों को हासिल कर सके। दरअसल, रणनीतिक रूप से चीन सीमा विवाद और व्यापारिक संबंधों को अलग करने में किसी हद तक सफल रहा है। दलील दी जाती रही है कि दोनों मुद्दे विभाजित नहीं किये जा सकते क्योंकि भारत के आयात गहन क्षेत्रों में हैं और भू–आर्थिक वास्तविकताओं से अलग हैं। लेकिन यह भी हकीकत है कि चीनी एप्स पर प्रतिबंध लगाने से ड्रैगन के आर्थिक कारोबार पर कोई खास असर नहीं पडने वाला क्योंकि अन्य आर्थिक क्षेत्रों में आत्मनिर्भरता के लक्ष्य हासिल करने में लंबा वक्त लगेगा। वास्तव में भारत को बीजिंग पर अपनी आर्थिक निर्भरता कम करने के लिये व्यावहारिक व दीर्घकालिक विकल्पों पर गंभीरता से विचार करना चाहिए। केंद्र सरकार को चाहिए कि भारतीय बाजार को चीनी सामान का डंपिंग ग्राउंड बनाने से रोकने के लिये सख्त नियमों को लागू करे। यह ठीक है कि देश की सुरक्षा व डेटा गोपनीयता के चलते पहले चरण में २६७ और दूसरे चरण में ५४ एप्स को प्रतिबंधित करके चीन को भारतीय संप्रभुता का अहसास कराया गया है, लेकिन चीन के आर्थिक मंसूबों पर पानी फेरने के लिये अभी बहुत कुछ किया जाना बाकी है। गाहे–बगाहे अडियल रवैया अपनाने तथा सीमा पर टकराव व छल प्रपंच करने वाले चीन को सबक सिखाने के लिये बड़ी आर्थिक सर्जिकल स्ट्राइक करने की जरूरत है। इस यज्ञ में आम भारतीय के राष्ट्रीयता के अहसास जगाकर आहुति देने की जरूरत भी है।(आरएनएस)

न्यू स्मार्ट वैडिंग जोन का चुनाव सम्पन्न

संवाददाता

हरिद्वार। रेड़ी पटरी के लघु व्यापारियों का सामूहिक संगठन लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा के नेतृत्व में आज प्रथम न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन चंडी चौराहा, ललतारो पुल मार्ग स्थित प्रांगण में न्यू स्मार्ट वेंडिंग जोन का आपसी सहमति से चुनाव संपन्न कराते हुए कार्यकारिणी का गठन किया गया है। इस अवसर पर लघु व्यापार एसो. के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने सभी पदाधिकारियों को शुभकामना देते हुए संगठन की मजबूती के लिए प्रेरित किया। संजय चोपड़ा ने कहा प्रथम स्मार्ट वेंडिंग जोन 50 स्ट्रीट वेंडर्स की क्षमता का है जोकि सभी लघु व्यापारियों को समाहित कर बाजार संचालित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि चुनाव परिणाम के उपरांत राज्य में नई सरकार स्थापित होने पर प्रस्तावित अन्य वेंडिंग जोन को विकसित किए जाने को लेकर संघर्ष जारी रहेंगे। चुनावी सभा में उपस्थित रहे लघु व्यापारियों में लाल चंद गुप्ता, विजय कुमार, भोला शंकर, विवेक कुमार, रामबहादुर, मुन्नी देवी, पुष्पा दास, नितिन चोपड़ा, सतीश, चंदन सिंह रावत, बलबीर गुप्ता आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे कार्यक्रम का संचालन प्रदेश प्रवक्ता राजेंद्र सिंह पाल ने किया।

स्मार्ट सिटी के कार्य को तेजी से पूरा किया जाएः मेयर

देहरादून (संवाददाता)। मेयर सुनील उनियाल गामा ने बलबीर रोड पर स्मार्ट सिटी द्वारा पानी की पाइप की अंडरग्राउड फिटिंग कार्य का निरीक्षण कर अधि कारियों को कार्य तेज गति से करने के निर्देश दिये।

आज मेयर सुनील उनियाल गामा ने बलबीर रोड पर स्मार्ट सिटी द्वारा पानी के पाइप की अंडरग्राउंड फिटिंग कार्य का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान वहां उपस्थित अधिकारियों से मेयर सुनील उनियाल गामा ने कार्य में हो रही देरी पर जवाब मांग कर नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने मौके पर ही अधि कारियों को कार्य त्वरित से त्वरित पूर्ण करने के निर्देश दिए। विगत दिनों में जीएआईएल (गैस अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड) अंडर ग्राउंड पाइप की फिटिंग के दौरान पानी के पाइपों की लाइन टूट गई थी जिस कारण क्षेत्रवासियों को पानी न आने से समस्या का सामना करना करना पड़ा रहा था। मौके पर मौजूद अधिकारियों को शीघ्र उक्त साइट पर कार्यों के निष्पादन निर्देश के पश्चात मेयर सुनील उनियाल गामा ने मौके से ही स्मार्ट सिटी के उच्चाधिकारियों को फोन कर नगर के विभिन्न स्थानों में चल रहे स्मार्ट सिटी कार्यों के शीघ्र एवं उच्च कोटि आधार पर कार्यों के निष्पादन करने के निर्देश दिए।

सीआरपीएपफकर्मी बन ठगे 60 हजार रुपये

देहरादून (संवाददाता)। मकान किराये पर लेने के लिए सीआरपीएफ कर्मी बन 60 हजार रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सर्कुलर रोड निवासी सुरम्या कपूर ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना मकान किराये पर देने के लिए विज्ञापन दिया था। उसके पास एक फोन आया और फोन करने वाले ने स्वंय को सीआरपीएफ का कर्मचारी बताते हुए मकान किराये पर लेने की बात कही। सारी बात होने के बाद उसने एडवांस किराया देने के लिए उसका एकाउंट नम्बर व अन्य जानकारी ली। जिसके बाद उसके खाते से 60 हजार रूपये निकाल लिये।

बीएलओ से ठगे 88 हजार रुपये

देहरादून (संवाददाता)। विकास भवन अधिकारी बता बीएलओ से 88 हजार रूपये ठग लिये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार चुक्खुवाला निवासी नीलम सक्सेना ने साइबर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि 15 फरवरी को उसके मोबाइल पर फोन आया और फोन करने वाले ने अपने आपको विकास भवन अधिकारी बताया। उसने उससे कहा कि तुमने चुनाव में बीएलओ डयूटी की थी जिसके पैसे देने है इसलिए अपना खाता संख्या व उसकी डिटेल दे दो उसने उसको अपने सेविंग एकाउन्ट की जानकारी दे दी। थोडी देर बाद ही उसके खाते से 88714 रूपये निकल गये।

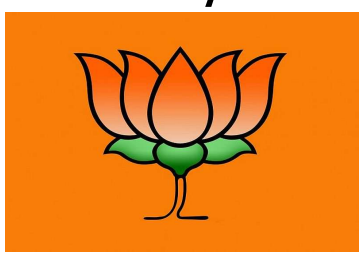
मोदी का मैजिक अभी भी बरकरार, रिकॉर्ड मतों से जीतेगी भाजपा

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता विनय गोयल ने हाल ही में समपन्न हुए विधानसभा चुनाव के मतदान पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि चार–चार 'अकार्यकारी' कार्यकारी अध्यक्षों के कमजोर कंधों पर सवार कांग्रेस कंपेन कमेटी के चेयरमैन हरीश रावत और गणेश गोदियाल की कांग्रेस में इतना दम नहीं है कि वो नरेंद्र मोदी और भारतीय जनता पार्टी द्वारा पिछले विधानसभा चुनाव में बनाए गये मजबूत १३ प्रतिशत बढ़त के आधार को भेद सके।

उन्होंने कहा कि २००२ के उत्तराखंड के पहले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस को मिले २६.६१प्रतिशत मतों से बढ़कर २०१७ के विधानसभा तक बढ़कर अधिकतम ३३.७६प्रतिशत मत २०१२ के विधानसभा चुनावों में प्राप्त कर पाई थी जो कि उस समय भाजपा को मिले ३३.१३ से मात्र .६६प्रतिशत ही अधिक था तथा भाजपा की ३१ सीटों से मात्र एक सीट अधिक ३२ सीट प्राप्त कर पाए थे।

इसके विपरीत भाजपा ने २०१७ के विधानसभा चुनावों में रिकॉर्ड ४६.५१प्रतिशत मत प्राप्त करते हुए ऐतिहासिक ५७ सीटों पर विजय प्राप्त



❑आप की चुनाव लड़ने का भाजपा को होगा फायदा
❑भितरघात से भी भाजपा को नहीं बड़ा नुकसान

की। इसके दो साल बाद समपन्न हुए लोकसभा चुनावों में अपना ही रिकॉर्ड ध्वस्त करते हुए भाजपा ने उत्तराखंड में ५७प्रतिशत से अधिक मत प्राप्त करते हुए उत्तराखंड की पांचों लोकसभा सीटों पर रिकॉर्ड तोड़ विजय प्राप्त की और इस मिथक को तोड़ने में सफलता प्राप्त की कि प्रदेश में जिस पार्टी की सरकार होती है वह लोकसभा चुनाव नहीं जीतती।

यदि लोकसभा चुनाव की बात छोड़ भी दी जाय और विधानसभा चुनावों से ही विधानसभा की तुलना की जाय तो भी २०१७ और २०२२ के चुनावों के बीच एक उल्लेखनीय कारक आम आदमी पार्टी का प्रवेश बना।

आमजन तथा कांग्रेस के अनेकों वरिष्ठ नेताओं ने माना कि आम आदमी पार्टी अधिकांश कांग्रेस का ही वोट काटती है और यह दिल्ली आदि अनेक राज्यों के अनुभव से भी साबित हो चुका है।

कांग्रेस के पास भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रदेश में तीन मुख्यमंत्री बदले जाने के अतिरिक्त कोई गंभीर मुद्दा भाजपा के खिलाफ नहीं था तथा साढ़े चार साल कांग्रेस मुख्य सीन से गायब रही। इन परिस्थितियों में थोड़ा ही सही आम आदमी पार्टी द्वारा कांग्रेस के वोटों में सेंध मारे जाने और भारतीय जनता पार्टी प्रत्याशियों के विरूद्ध जनता में छोटी मोटी शिकायतों और नाराजगियों के बावजूद प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदीजी की लोकप्रियता का जादू बरकरार रहने और कार्यकर्ताओं के विशाल एवं मजबूत आधार के कारण लचर सांगठनिक ढांचे एवं एवं गंभीर मतभेदों वाले चार चार श्अकार्यकारीश कार्यकारी अध्यक्षों के कमजोर कंधों पर सवार उत्तराखंड कांग्रेस में इतना दम नहीं है कि वे मजबूत भाजपा संगठन और लोकप्रिय केंद्रीय नेतृत्व का मुकाबला कर १३प्रतिशत की मजबूत बढ़त के तिलिस्म को तोड़ने की सोच भी सके।

सिंचाई खण्ड से सेटरिंग चोरी

देहरादून (संवाददाता)। सिंचाई खण्ड से सेटरिंग चोरी होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बडोवाला निवासी अनुप कुमार ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि गणपति गार्डन में निर्माण कार्य चल रहा था जहां पर उसने अपनी सेटरिंग लगा रखी थी। आज जब वह वहां पर पहुंचा तो उसने देखा कि उसकी सेटरिंग चोरी हो गयी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

असामाजिक तत्वों ने ऑटो व बाईक जलायी

संवाददाता

देहरादून। असामाजिक तत्वों ने गली में खडा ऑटो व दो बाईकों को आग के हवाले कर दिया। पीडित पक्ष ने कोतवाल से मिलकर उचित कार्यवाही की मांग की।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेल रोड निवासी विजय चौहान ने शहर कोतवाल कैलाश भट्ट को प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसकी आमदनी का एक मात्र सहारा उसका ऑटो था। उसने बताया कि वह अपना ऑटो फालतू लाइन मे खडा करता था। आज प्रातः जब वह वहां पहुंचा तो उसके होश उड गये उसका ऑटों पूरी तरह से जला हुआ था तथा उसके ऑटों के सामने खडी दो बाईक भी जली हुई थी। उसने कहा कि उसके परिवार की आमदनी का मात्र एक ही सहारा वह ऑटो था। आरोपियों को तलाश कर उनके खिलाफ कानूनी कार्यवाही की जाये।

जागरूकता गोष्ठी का आयोजन सम्पन्न

संवाददाता

बागेश्वर। महिला हैल्पलाईन बागेश्वर द्वारा कोतवाली क्षेत्रान्तर्गत राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बहुली में शिक्षकों व छात्र-छात्राओं के साथ जागरूकता गोष्ठी का आयोजन किया गया।

महिला हेल्पलाइन बागेश्वर द्वारा कोतवाली क्षेत्रान्तर्गत महिला जागरूकता अभियान के तहत गौरा शक्ति एप की जानकारी हेतु राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बहुली बागेश्वर में जाकर शिक्षकों व छात्र-छात्राओं को गौरा शक्ति ऐप की जानकारी दी गई।

गौरा शक्ति एप के माध्यम से प्राप्त होने वाली शिकायतों को संबंधित जनपद की रिस्पांस टीम द्वारा तत्काल मौके पर पहुंचकर निस्तारण किया जाएगा एवं आपात स्थिति में पुलिस सहायता उपलब्ध

कराई जाएगी। उपस्थित स्टाफ को ऐप की जानकारी देते हुए सार्वजनिक स्थानों पर पम्पलेट चिपकाए गए साथ ही हेल्पलाइन नंबर- 1090/112/155260 महिला सेल,पब्लिक आई एप के संबंध में भी जानकारी दी गई गोष्टी के माध्यम से पुलिस टीम द्वारा शिक्षकों व छात्र-छात्राओं को महिला संबंधी अपराध ों के बारे में जानकारी देते हुए उनसे बचाव तथा महिलाओं की सुरक्षा हेतु बनाए गए विभिन्न कानूनों के बारे में जागरूक किया गया। साथ ही वर्तमान में बढ़ रहे साईबर क्राइम, ऑनलाईन धोखाधड़ी, सोशल मीडिया आदि के सम्बन्ध में जागरूक किया गया। इस क्रम में महिला हैल्पलाईन कर्मियों द्वारा नगर क्षेत्रान्तर्गत सार्वजनिक स्थानों पर भी गौरा शक्ति एप के सम्बन्ध में जागरूकता पम्पलेट वितरित किये गये।

कोरोना से डरे नहीं
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

बघेल ने सपा पर लगाए बूथ कैप्चरिंग के आरोप

लखनऊ । उत्तर प्रदेश में तीसरे चरण के १६ जिलों में आज मतदान हुआ। जिन ५६ सीटों पर मतदान चल हुआ, उनमें हाईप्रोफाइल करहल सीट शामिल भी है। जहां से समाजवादी पार्टी (सपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव खुद मैदान में हैं। १६ जिलों में कम से कम ७ सीटों पर यादव वोटरों का प्रभाव है। इस बीच करहल से भाजपा प्रत्याशी और केंद्रीय मंत्री एसपी सिंह बघेल ने आरोप लगाया कि सपा के लोग लगभग एक दर्जन बूथों पर बूथ कैप्चरिंग कर रहे हैं, मारपीट कर के अपने पक्ष में करवा रहे हैं मतदान। वही समाजवादी पार्टी (सपा) ने आरोप लगाया कि मैनपुरी जिले की विधानसभा करहल के भागपुर गांव में बूथ नंबर २४४, २४५ पर ग्रामीणों को

वोट डालने से रोका जा रहा है चुनाव आयोग और जिला प्रशासन कृपया संज्ञान लेते हुए पारदर्शी और भयमुक्त मतदान कराना सुनिश्चित करें। मैनपुरी जिले की चार सीटों (मैनपुरी सदर, करहल, भोगांव और किशनी) और इटावा की तीन सीटों (जसवंतनगर, भरथना और इटावा) पर सुबह ७ बजे से वोट डाले जा रहे हैं। इटावा की जसवंतनगर सीट से खुद शिवपाल सिंह यादव मैदान में हैं। मैनपुरी और इटावा को मुलायम परिवार का गढ़ कहा जाता है। सपा के राष्ट्रीय महासचिव रामगोपाल यादव ने कहा, सपा दो राउंड मिलाकर १०० से ऊपर सीटें जीत चुकी है, तीसरे राउंड में डेढ़ सौ से ऊपर हो जाएंगे और चौथे राउंड में २०२ पार हो जाएंगे, बाबा की गर्मी निकल गई है बिल्कुल ठंडे हो गए हैं अखिलेश शुरू से कह रहे हैं ४०० सीटें पार हो जाएंगी।

शोपियां के शहीदों को भारतीय सेना ने दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली। भारतीय सेना ने रविवार को दक्षिण कश्मीर के शोपियां में शनिवार को हुए आतंकी हमले में शहीद हुए दो जवानों को श्रद्धांजलि दी। सेना के ये दोनों जांबाज शनिवार को शोपियां में हुई एक मुठभेड़ में शहीद हो गए थे। एडीजी पीआई इंडियन आर्मी के आधिकारिक ट्विटर हैंडल से ट्वीट किया गया– आर्मी चीफ जनरल एमएम नरवने और सभी रैंक सिपाही संतोष यादव और सिपाही रोमित चाह्वाण के सर्वोच्च बलिदान को सलाम करते हैं। इस ट्वीट में सेना ने शोक संतप्त परिवारों के प्रति गहरी शोक संवेदना जताई है। भारतीय सेना के उत्तरी कमांडर ने ट्वीट किया बहादुर सिपाही संतोष यादव

और सिपाही चव्हाण रोमित को सलाम करते हैं, जिन्होंने १६ फरवरी २०२२ को दक्षिण कश्मीर के शोपियां में ड्यूटी के दौरान सर्वोच्च बलिदान दिया। उनके परिवारों के प्रति गहरी संवेदना। जम्मू–कश्मीर में शोपियां के जैनापोरा इलाके के चेरमार्ग में शनिवार को सुरक्षाबलों और लश्कर ए तैयबा के आतंकियों के बीच मुठभेड़ हुई थी। इस मुठभेड़ में लश्कर का एक आतंकी मार गिराया गया। इसी ऑपरेशन के दौरान हमारे दो जवान भी शहीद हो गए थे।

सोनू सूद पर चुनाव आयोग की कार्रवाई, गाड़ी सीज, घर में रहने के दिए निर्देश

मोगा । निर्वाचन आयोग ने मोगा में फिल्म अभिनेता सोनू सूद पर कार्रवाई की है। बॉलीवुड एक्टर की गाड़ी को सीज किया गया है और उन्हें घर पर रहने के निर्देश दिए गए हैं। मोगा जिले के पीआरओ प्रभदीप सिंह के अनुसार, सोनू सूद एक पोलिंग बूथ में घुसने की कोशिश कर रहे थे। इस दौरान उनकी

कार को जब्त कर उन्हें घर भेज दिया गया है। घर से बाहर निकलने पर उनके विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी। सोनू सूद के खिलाफ अकाली दल के पोलिंग एजेंट दीदार सिंह ने चुनाव आयोग से शिकायत की थी। दीदार सिंह के मुताबिक, सोनू सूद मतदाताओं को प्रभावित कर रहे हैं। इसके बाद चुनाव आयोग की टीम ने सोनू सूद को फॉलो किया और आरोप सही पाए जाने पर उनके खिलाफ कार्रवाई की। आपको बता दें कि पंजाब चुनाव में मोगा विधानसभा क्षेत्र से मालविका सूद सच्चर कांग्रेस पार्टी की टिकट से चुनाव लड़ रही हैं। पंजाब में आज (रविवार) सभी ११७ सीटों पर मतदान हो रहे हैं। यहां एक ही चरण में मतदान की प्रकिया संपन्न कराई जाएगी, जबकि नतीजे १० मार्च को आएंगे। इस बार पंजाब में चतुष्कोणीय मुकाबला बताया जा रहा है।

लूट की कई घटनाओं का खुलासा, महिला सहित छह गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। धर्मनगरी हरिद्वार पिछले दो माह से भिन्न–भिन्न मनी ट्रांसफर सेवा केन्द्र के कर्मचारियों को सिलसिलेवार निशाना बनाकर कई लूट की घटनाओं को अंजाम देने वाले गैंग का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक महिला सहित छह लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने लूट में प्रयुक्त कार, दो बाइक, पांच तंमचे, कारतूस व लूटी गयी नगदी सहित अन्य सामान भी बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते दो माह से हरिद्वार नगर क्षेत्र में लुटेरों द्वारा भिन्न भिन्न मनी ट्रांसफर ग्राहक सेवा केन्द्र के कर्मियों को अपना निशाना बनाकर उनसे लूट की वारदातों को अंजाम दिया जा रहा था। लूट की बढ़ती वारदातों को देखते हुए आलाधिकारियों ने कोतवाली रानीपुर व सीआईयू की संयुक्त टीम का गठन कर उनको लुटेरों को गिरफ्तार करने की जिम्मेदारी दी गयी थी। लुटेरों की तलाश में लगी संयुक्त टीम द्वारा बीते

❑पांच तमंचे, कारतूस, हजारों की नगदी व लूट में प्रयुक्त वाहन बरामद

रोज एक सूचना के आधार पर रात्रि पत्री पुल तिराहे के पास चेकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान पुलिस टीम द्वारा एक संदिग्ध कार व दो बाइक सवार लोगों को रोका गया तो उसमें सवार एक महिला सहित छह लोगों को हिरासत में ले लिया गया। जिनके पास से पुलिस ने पांच देसी तंमचे एवं 7 जिंदा कारतूस बरामद किये। पूछताछ में उन्होने अपना नाम विकास उर्फ मोनू पुत्र प्रदीप कुमार निवासी शामली, राहुल उर्फ पिंकू पुत्र मुनेश निवासी मुजफ्फरनगर, गौरव पुत्र बाबूराम निवासी बागपत, रवि उर्फ कल्लू पुत्र विक्रम सिंह निवासी शाहपुर उत्तर प्रदेश, मोनू पुत्र राजेन्द्र निवासी शामली व पिंकी उर्फ रोमेश पुत्री नैनपाल निवासी किरतपुर बिजनौर बताया। बताया कि इनके द्वारा ही 15 फरवरी 2022 को गढ़ मीरपुर जाने वाले रास्ते पर मनी ट्रांसफर सेवा केंद्र के कर्मियों के साथ लूट की घटना को अंजाम दिया गया था। बताया कि 5 जनवरी को उन्होने ही सिडकुल क्षेत्र मे फायर कर एक मनी ट्रांसफर संचालक से बैग छीनने का प्रयास किया था। 4 फरवरी को बहादराबाद थाना क्षेत्र से तमंचे के बल पर मनी ट्रासफर ग्राहक सेवा के कर्मी को इस धमका कर पैसा एवं बैग छीना था। 8 फरवरी को रोहल्की क्षेत्र में एक बुलेट सवार का बैग छीना था तथा 30 जनवरी को सुबह कोतवाली नगर क्षेत्र में लूट की घटना अजाम देने की नियत से रोडवेज कर्मी को फायर कर घायल किया गया था। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने हजारों की नगदी, बैग व अन्य सामान भी बरामद किये है। पुलिस ने सभी आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

273 नशीले इंजेक्शन सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत पुलिस को कल देर शाम खासी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने दो नशा तस्करों को दबोच कर उनके पास से 273 नशीले इंजेक्शन बरामद किये गये है।

जानकारी के अनुसार ए.डी.टी.एफ. टीम को बीते रोज सूचना मिली कि क्षेत्र में नशा तस्कर नशीले सामान की डिलीवरी हेतू आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए ए.डी.टी.एफ टीम द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया गया। इस दौरान टीम को शिवनगर तिराहा ट्रा. कैम्प के समीप बाइक सवार दो संदिग्ध आते हुए दिखायी दिये।

टीम ने जब उन्हे रूकने का इशारा किया तो वह बाइक मोड़कर भागने का प्रयास करने लगे। इस पर उन्हे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान टीम द्वारा उनके पास से 273 नशीले इंजेक्शन बरामद किये। पूछताछ में उन्होने अपना नाम राजकुमार गंगवार उर्फ पुत्र अशोक गंगवार व सुरेश सागर पुत्र राम सिंह निवासी शिवनगर ट्रा.कैम्प ऊ.सिंह नगर बताया। बताया कि उनके गिरोह का सरगना खेडा रुद्रपुर निवासी किशन गंगवार पुत्र सत्यप्रकाश गंगवार है जो बहेडी व वरेली क्षेत्र से रोडवेज की बसों की माध्यम से नशीली दवाईयां व नशीले इन्जेक्शन भेजता है। किशन गंगवार पूर्व में माह जुलाई 2021 से थाना रुद्रपुर के एक अभियोग में फरार चल रहा था। तथा उस पर 10 हजार का ईनाम घोषित था को रुद्रपुर पुलिस द्वारा कल देर रात बरेली से गिरफ्तार किया गया है। बरामद नशीले इंजेक्शनों की कीमत 50 हजार रूपये आंकी गयी है।

महामंडलेश्वर यति नरसिंहानंद गिरी ने जताई अपनी हत्या की आंशका

हरिद्वार (हमारे संवाददाता)। धर्म संसद में हेट स्पीच देने वाले महामंडलेश्वर यति नरसिंहानंद ने जेहादियों द्वारा अपनी हत्या की आंशका जताते हुए कहा है कि वह रविवार रात से सर्वानंद घाट पर रात्रि विश्राम बंद कर देंगें। जिस पर उत्तराखण्ड के पूर्व सैनिकों द्वारा उनकी रक्षा की जिम्मेवारी अपने ऊपर ले ली गयी है।

सर्वानन्द घाट पर बैठे महामंडलेश्वर यति नरसिंहानंद गिरी द्वारा कहा गया है कि कुछ लोग उनकी रेकी कर रहे है। उन्होने अपनी हत्या की आंशका जताते हुए कहा कि वह स्वामी अमृतानंद के साथ रविवार रात से सर्वानन्द घाट पर विश्राम बंद कर देंगे। बताया कि कुछ असामाजिक तत्व रात को उनकी रेकी कर रहे है। बताया कि बीती रात उनके साथ रहने वाले लोगों द्वारा कुछ लोगों को चिन्हित कर उन्हे पकड़ने का प्रयास किया गया था लेकिन वह भाग निकले। उन्होने कहा कि वह भयभीत नहीं है कि जिहादी तत्व उनकी हत्या कर देंगें। उन्होने कहा कि उन्हे भय है कि अगर जिहादियों ने उन पर हमला किया और उन्होने आत्मरक्षा करनी चाही तो पुलिस प्रशासन उनके खिलाफ मुकदमा कर उन्हे जेल भेज देगा।

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।