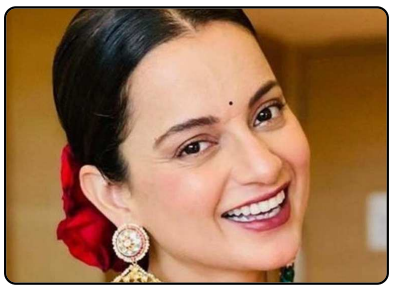
बुधवार
02 नवम्बर 2022

पृष्ठ 4
कई पोषक गुणों से समृद्ध होता है आइस एप्पल

पृष्ठ 5
कंगना रनौत के हाथ लगी एक और बायोपिक



● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 262
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैली मेल

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

आज का विचार

जो पुरुषार्थ नहीं करते उन्हें धन, मित्र, ऐश्वर्य, सुख, स्वास्थ्य, शांति और संतोष प्राप्त नहीं होते।
— वेदव्यास

अब लक्ष्मण झूला का क्या होगा?

विशेष संवाददाता

देहरादून। गुजरात के मोरबी में मच्छु नदी पर हुए हादसे के बाद अब उत्तराखंड में गंगा नदी पर बने लक्ष्मण झूला और राम झूला के अस्तित्व और सुरक्षा को लेकर कई तरह के सवाल उठाए जा रहे हैं। इन सवालों का उठना इसलिए भी लाजमी है क्योंकि यह ऐतिहासिक धरोहर होने के साथ लोगों की जान की सुरक्षा से जुड़ा हुआ मामला है।

टिहरी और पौड़ी को जोड़ने वाले लक्ष्मण झूला के बारे में पौराणिक कथाओं के अनुसार गंगा को पार करने के लिए लक्ष्मण द्वारा यहां जूट की रस्सियों से एक पुल नदी पार करने के लिए बनाया

❑लक्ष्मण झूला के संरक्षण पर किसी का ध्यान नहीं
❑राम झूला पुल पर ओवरलोड आम बात

गया था। वही वर्तमान में जो लक्ष्मण झूला पुल जो कि एक केवल ब्रिज के रूप में हम देखते हैं वह 1927 से 1930 के बीच ब्रिटिश शासन काल में बनाया गया था जो अब 150 साल पुराना है। इस पुल की जर्जर स्थिति को देखते हुए 2019 में इस पर गाड़ियों की आवाजाही को रोक दिया गया था। लोग सिर्फ पैदल आने-जाने के लिए ही इस पुल का इस्तेमाल करते थे। लेकिन 2022 में इस पुल का मुख्य तार टूट गया जिसके बाद इस पर आवाजाही पूर्णतया बंद कर दी गई, जो अभी तक बंद है।

यह अलग बात है कि इसके बराबर में 2020 में जानकी सेतु के नाम से नए पुल का निर्माण हो चुका है और लोगों को आवागमन में कोई परेशानी नहीं है। वही लक्ष्मण झूला पुल के बगल में अब पीडब्ल्यूडी द्वारा एक और नए पुल का निर्माण भी किया जा रहा है जिसे बजरंग पुल के नाम से जाना जाएगा और इसका निर्माण कार्य भी जल्द पूरा हो जाएगा लेकिन सवाल यह है कि अब उस ऐतिहासिक लक्ष्मण झूला पुल का क्या होगा जो एक ऐतिहासिक धरोहर है। राज्य गठन के बाद से लेकर अब तक इस पुल की मरम्मत या फिर जीर्णोद्धार

◀◀ शेष पृष्ठ 8 पर

मेरा मनी लॉड्रिंग मामले से कोई लेना देना नहीं: त्रिवेंद्र

विशेष संवाददाता

देहरादून। जिस मनी लॉड्रिंग के मामले को इन दिनों सूबे की सियासत का पारा चढ़ा हुआ है और विपक्ष कांग्रेस हमलावर है उसे लेकर पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत ने सफाई देते हुए कहा है कि उनका इस मामले से कोई लेना-देना नहीं है।

पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत का कहना है कि इस मामले की जांच हो रही है और जो भी दोषी होगा उसके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि उनके निजी सचिव एसके पंवार के बारे में उनके पास जो जानकारी है वह आरोपी कंपनी के 2010 तक डायरेक्टर

भाजपाई खुद ही खोल रहे हैं अपनी पोल: कांग्रेस

रहे इसके बाद उन्होंने इसे छोड़ दिया था। उल्लेखनीय है कि 180 करोड़ की धांधली के इस मामले में राज्य के तमाम लोगों से रुपए ठगे गए, और फर्जी कंपनियों के नाम से काले धन को सफेद करने का काम किया गया। पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह के ओएसडी और उनकी पत्नी का नाम इस मनी लॉड्रिंग केस में आने के बाद त्रिवेंद्र सिंह पर भी सवाल उठाए जा रहे थे जिसके कारण उन्होंने अब मीडिया के सामने आकर अपनी बात रखते हुए

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

भ्रष्टाचार: सीओ को बनाया एसआई

लखनऊ। उत्तर प्रदेश में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति के तहत काम कर रहे हैं। इसका एक बड़ा उदाहरण उस वक्त देखने को मिला जब सीएम योगी ने भ्रष्टाचार में लिप्त एक सर्किल अफसर का डिमोशन कर उसे एसआई बनाने का निर्देश जारी कर दिया। सीएम योगी ने रिश्वत लेने के मामले में क्षेत्राधिकारी के खिलाफ ये सख्त कदम उठाया है। दरअसल, ये मामला साल 2021 का है जब रामपुर में तैनात तत्कालीन डिप्टी एसपी विद्या किशोर शर्मा के खिलाफ रिश्वत लेने का मामला सामने आया था। जिसके बाद इस मामले की जांच के आदेश दिए गए थे। विद्या किशोर शर्मा पर अनुशासनहीनता समेत तमाम आरोपों को लेकर जांच चल रही थी। इस जांच में दोषी पाए जाने के बाद सीएम योगी आदित्यनाथ ने ये बड़ा फैसला लिया है। विद्या किशोर शर्मा 2021 में रामपुर में तैनात थे, जहां पर रिश्वत के मामले में प्रशासनिक आधार पर तबादला हुआ और जांच में दोषी पाए गये, विद्या किशोर शर्मा इन दिनों जालौन पीटीसी में तैनात हैं। सीएम योगी की इस कार्रवाई से भ्रष्ट अधिकारियों में हड़कंप मच गया है। भ्रष्टाचार के खिलाफ सीएम की इस कार्रवाई को एक मिसाल के तौर पर देखा जा रहा है ताकि ऐसे अधिकारी सचेत हो जाएं कि किसी भी कीमत पर प्रदेश में भ्रष्टाचार को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। सीएम योगी आदित्यनाथ ने जब से यूपी की सत्ता संभाली है तभी से वो लगातार भ्रष्टाचार के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति पर बात करते आए हैं और उनके इस फैसले ने ये इसकी नजीर भी पेश कर दी है।

सुरक्षाबलों ने 3 आतंकियों को मारने के साथ तीन हाइब्रिड आतंकियों को गिरफ्त में लिया

जम्मू। कश्मीर के पुलवामा स्थित अवंतिपोरा में सुरक्षाबलों ने देर शाम तक 12 घंटों चली लगातार मुठभेड़ में तीन आतंकियों को मौत के घाट उतार दिया है। इसके साथ ही सुरक्षाबलों ने एक आतंकी को अनंतनाग जिले के बिजबिहाड़ा में भी मार गिराया। सुरक्षाबलों और आतंकी के बीच समथन गांव में लंबी मुठभेड़ चली।

इस दौरान सुरक्षाबलों को आतंकियों को मारने के साथ-साथ तीन हाइब्रिड आतंकियों को भी गिरफ्त में ले लिया। पकड़े गये आतंकियों से भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद का जखीरा मिला और साथ में 10 किलो की आईईडी भी बरामद की गई। इस संबंध में पुलिस

ने बताया कि पुलवामा जिले के अवंतीपोरा में मंगलवार शाम सुरक्षा बलों और आतंकियों के बीच मुठभेड़ हो गई। सुरक्षाबलों की गोली से तीन आतंकी मारे गए। कश्मीर पुलिस मारे गये आतंकियों के शिनाख्त की कोशिश कर रही है। इस संबंध में सेना ने भी जानकारी साझा की है। एडीजीपी कश्मीर ने मुठभेड़ के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि मारे गये आतंकियों में से एक विदेशी है, जबकि दूसरा लश्कर-ए-तैयबा का स्थानीय आतंकी है। उसका नाम मुख्तियार भट्ट है। वह सीआरपीएफ के एएसआई और दो आरपीएफ कर्मियों की हत्या समेत विभिन्न आपराधिक मामलों में शामिल रहा है। इस बीच कश्मीर पुलिस ने मंगलवार को तीन हाईब्रिड आतंकवादियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तारी के बाद तलाशी के दौरान तीनों के पास से पुलिस ने 10 किलो बकेट आईईडी और 2 हथगोले बरामद किए हैं। आईईडी को बम निरोधक दस्ते द्वारा रंगरेथ क्षेत्र में सीटू में नष्ट कर रहा है। तीनों आतंकवादियों के खिलाफ यूएपीए, आर्म्स एक्ट और एक्सप्लोसिव एक्ट की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

डिजिटल मुद्रा का युग

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा देश में ई रूपी यानी डिजिटल करेंसी को लॉन्च कर दिया। आरबीआई द्वारा परीक्षण के तौर पर थोक खंड में पहले दिन 24 लेन देन किए गए जिसमें सभी 9 बैंकों ने भाग लिया तथा 275 अरब कीमत के सौदे किए गए। आरबीआई के अधिकारियों के अनुसार आगामी एक माह में खुदरा खंड में डिजिटल लेनदेन या ई रूपी का प्रयोग शुरू हो जाएगा। इस नई डिजिटल मुद्रा को समझने में अभी आम आदमी को थोड़ा समय लगेगा। असल में ई रूपी एक वाउचर है जिसे हस्तांतरण नहीं किया जा सकता है इसका इस्तेमाल वही कर सकता है जिसके लिए यह जारी होगा यह वाउचर क्यूआरकोड या एसएमएस कोड के रूप में होगा इसे स्कैन कर सत्यापन के लिए लाभार्थी के मोबाइल पर भेजा जाएगा और कोड नंबर के जरिए इसका भुगतान संभव होगा। इसका इस्तेमाल सिर्फ एक बार ही होगा तथा कैशलेस होगा और कॉन्टैक्टलेस होगा। यानी यह एक परोक्ष लेन देन है। इसमें न कोई मुद्रा प्रत्यक्ष होगी और न ही है लेन-देन करने वाले व्यक्ति या संस्थाएं। लेकिन यह बैंक लेनदेन की तुलना में ज्यादा रियलटाइम व कम लागत में होगा। इसकी प्रक्रिया प्रैक्टिस में आने से पहले किसी को भी थोड़ी जटिल लग सकती है। बैंकों के माध्यम से होने वाले डिजिटल लेनदेन की तरह ही। लेकिन बदलते समय की जरूरतों के अनुरूप ई रूपी को लाने का फैसला बहुत पहले किया जा चुका था। वित्त मंत्री सीतारमण ने अपने पिछले बजट में इसका जिक्र किया जा चुका है। दरअसल भारत के लोगों का बीते कुछ दिनों में जिस तरह से क्रिप्टोकरंसी की ओर रुझान बढ़ रहा है और इसको मान्यता देने की मांग की जा रही थी उसके मद्देनजर भारत सरकार ने यह महसूस किया था कि वह ऐसी कोई मुद्रा लेकर आए जो क्रिप्टोकरंसी का विकल्प बन सके। जिस क्रिप्टो करेंसी के बारे में पिछले कुछ सालों से सुना जा रहा है वह भी एक अप्रत्यक्ष मुद्रा है। देश के लोग अब तक सिर्फ प्रत्यक्ष करेंसी को ही जानते समझते हैं। जिसे वह रुपया, नोट या सिक्कों के रूप में इस्तेमाल करते आए हैं। लेकिन समय के साथ आए बदलाव ने लेनदेन के तरीके तो बदले ही है साथ ही मुद्रा का स्वरूप भी बदला है। दुनिया के 10 देशों द्वारा डिजिटल करेंसी को अपने यहां अपनाया जा चुका है। अब भारत भी इस लिस्ट में शुमार होने जा रहा है वहीं अमेरिका और ब्रिटेन जैसे देश अभी तक इसके बारे में शोध कर रहे हैं। भारत में भले ही इस करेंसी को लांच किया जा चुका है लेकिन अब सबकी निगाहें इसके फायदे और नुकसान पर लगी हुई है। यह भी माना जा रहा है कि जल्दबाजी में किया गया यह फैसला बैंकों के हित में नहीं है क्योंकि इससे उनके जमा राशि में कमी आने का खतरा पैदा हो सकता है। अब यह समय ही बताएगा कि यह प्रयोग कितना सफल या असफल रहता है।

भू-कानून सहित 12 सूत्रीय मांगों को लेकर धरना 76वें दिन भी जारी

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। उत्तराखण्ड में भू-कानून लागू करने सहित 12 सूत्रीय मांगों को लेकर चिन्यालीसौंड़ में आज 76वें दिन भी धरना जारी रहा। इस मौके पर विभिन्न राजनीतिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने धरना स्थल पर पहुंच कर इन मांगों का समर्थन किया। चिन्यालीसौंड़ में आर्च ब्रिज के समीप अमर शहीद पुष्प वाटिका में उत्तराखण्ड बचाओं संघर्ष मंच के बैनर तले 12 सूत्रीय मांगों को लेकर धरना लगातार जारी है। धरने पर बैठे संघर्ष मंच के सचिव उर्वी दत्त गैरोला ने बताया कि शासन-प्रशासन की तानाशाही नीति के चलते जनहित के कार्यो की अनदेखी पर उत्तराखण्ड बचाओ संघर्ष मंच द्वारा आंदोलन किया जा रहा है। जिसके तहत आंदोलन तेज करने के लिए एक रणनीति के तहत काम किया जा रहा है। मंगलवार को धरने के 75 दिन पूरे होने पर बुद्धि शुद्धि यज्ञ किया गया था। धरने के 80 वें दिन मंच के अध्यक्ष जीत सिंह राणा द्वारा विरोध जताने के लिए मुंडन कराया जायेगा। 85वें दिन सरकार का पुतला दहन होगा। धरने के 90वें दिन जीत सिंह राणा अपने सहयोगियों के साथ भूख हड़ताल करेंगें। इस मौके पर भारत मजदूर संगठन के अध्यक्ष बृजपाल, रोशनलाल नौटियाल, विजय प्रकाश, धीरपाल, उम्मेद सिंह सहित कई लोग मौजूद रहे।

अपां मध्ये तस्थिवांसं तृष्णाविदज्जरितारम्।
मृळा सुक्षत्र मृळय॥

(ऋग्वेद ७-८९-४)

मैं समुद्र के मध्य फंसा खड़ा हूं परंतु फिर भी प्यासा हूं। मैं जल का सेवन नहीं कर सकता। मैं निष्काम कर्म का अनुष्ठान नहीं कर सकता क्योंकि महत्वाकांक्षा मुझ पर हावी हो जाती है। हे परमात्मा ! मेरे इस दुख को दूर करके सुखी होने का आशीर्वाद प्रदान करो।

I am stuck in the middle of the sea, but still thirsty. I can't drink water. I cannot celebrate Nishkaam Karma because ambition overwhelms me. O God ! Remove my sorrow and bless me with happiness.

(Rig Ved 7-89-4)

चौहान ने की विधानसभा अध्यक्ष से शिष्टाचार भेंट

संवाददाता

देहरादून। पौडी के नवनियुक्त जिलाधिकारी आशीष चौहान ने विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण से उनके शासकीय आवास पर शिष्टाचार भेंट कर क्षेत्र की समस्याओं को दूर करना उनकी प्राथमिका होगी का आश्वासन दिया।

आज यहां पौड़ी के नवनियुक्त जिलाधिकारी आशीष चौहान ने कार्यभार संभालने के बाद उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष व कोटद्वार से विधायक ऋतु खंडूडी भूषण से देहरादून में उनके शासकीय आवास पर शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष ने जिलाधिकारी को शुभकामनाएं देते हुए कोटद्वार विधानसभा क्षेत्र से संबंधित विभिन्न विषयों को लेकर चर्चा की। इस बैठक के दौरान विधानसभा अध्यक्ष ने कोटद्वार विधानसभा क्षेत्र से जुड़ी विभिन्न समस्याओं को लेकर जिलाधिकारी से विस्तार में बातचीत की। विधानसभा अध्यक्ष ने क्षेत्र में शिक्षा, स्वास्थ्य, कानून व्यवस्था सहित विभिन्न प्रस्तावित एवं निर्माणाधीन योजनाओं पर काम किए जाने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ पात्र व्यक्ति तक पहुंचाना सबसे आवश्यक कार्य है। विधानसभा अध्यक्ष ने जिलाधिकारी को निर्देश दिए कि शीघ्र ही कोटद्वार विधानसभा क्षेत्र में संचालित योजनाओं को समय पर पूर्ण करने एवं नई योजनाओं के क्रियान्वयन के लिए कदम उठाने के संबंध में विभागों की समीक्षा करें। ऋतु खंडूडी ने उम्मीद जताई कि नवनियुक्त जिलाधिकारी के आने के बाद कोटद्वार में विकास के कार्यों को गति मिलेगीद्य इस मौके पर जिलाधिकारी आशीष चौहान ने भी विधानसभा अध्यक्ष को आश्वस्त करते हुए कहा कि क्षेत्र का विकास, कानून व्यवस्था को मजबूत करना एवं स्वास्थ्य व शिक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाना उनकी प्राथमिकता होगी।

5 नवम्बर को नगर कीर्तन एवं 8 को श्री गुरु नानक देव का प्रकाश पर्व

संवाददाता

देहरादून। गुरूद्वारा श्री गुरू सिंह सभा के प्रधान गुरबक्श सिंह ने कहा गुरूनानक देव जी के प्रकाश पर्व के दौरान पांच नवम्बर को नगर कीर्तन व आठ नवम्बर को श्री गुरू नानक देव का प्रकाश पर्व मनाया जायेगा।

आज यहां प्रेस क्लब में पत्रकारों से वार्ता करते हुए प्रधान गुरबक्श सिंह ने कहा कि गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा, आढ़त बाजार के तत्ववाधान में संगत के सहयोग द्वारा श्री गुरु नानक देव जी महाराज का 553 वां पावन प्रकाश पर्व 8 नवम्बर दिन मंगलवार को गुरुद्वारा रेसकोर्स के खुले मैदान मे प्रातः चार बजे से दोपहर तीन बजे तक कथा - कीर्तन के रूप मे श्रद्धा एवं उत्साह पूर्वक मनाया जायेगा। प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य मे एक महान नगर कीर्तन पांच नवम्बर दिन शनिवार को दोपहर साढे बारह बजे गुरुद्वारा पटेल नगर से आरम्भ होकर सहारनपुर चौक, प्रिंस चौक, दर्शन लाल चौक, घण्टा घर से पल्टन बाजार, धामावाला बाजार, लखी बाग पुलिस चौकी से करीब पांच बजे सांय गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा मे संम्पन होगा। महासचिव गुलजार सिंह ने कहा कि प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य मे प्रभात फेरियां एवं श्री अखण्ड पाठ की लड़ी आरम्भ है। नगर कीर्तन मे सभी गुरद्वारों एवं जत्थे बंदियों के शब्दी जत्थे, स्कूली बच्चे, बैण्ड, गुरु महाराज जी की पालकी आदि दर्शन करने लायक होगा, 6 नवम्बर को प्रातः 9 बजे गुरुद्वारा सिंह सभा में अमृत संचार होगा। प्रधान गुरबक्श सिंह ने कहा कि प्रकाश पर्व के लिये पूरी तैयारियां जोरो पर चल रहीं है जिसके लिये संगत का पूर्ण सहयोग मिल रहा है भाई शमशेर सिंह गुरू जी सभी धर्मों के लोगो को मानवता का पाठ पठाया, आपसी प्रेम मे मिलजुल कर रहने का उपदेश दिया। प्रेस वार्ता मे प्रधान गुरबक्श सिंह राजन, महासचिव गुलजार सिंह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष जगमिंदर सिंह छाबड़ा, चरणजीत सिंह चन्नी, मंजीत सिंह चान्ना, अमरजीत सिंह छाबड़ा, सतनाम सिंह, देवेंदर सिंह भसीन, सुरजीत सिंह, राजिंदर सिंह राजा, गुरप्रीत सिंह जोली,जगजीत सिंह, जगमोहन सिंह,आर एस राणा आदि उपस्थित थे।

मृत लोगों की आत्मा की शांति को निकाला कैंडल मार्च

नगर संवाददाता

देहरादून। गुजरात के मोरवा में रविवार को पूल के टूट जाने से हुई लोगो को मौत को लेकर देहरादून में शोक की लहर है। रायपुर विधान सभा के एमडीडीए डालनवाला में कांग्रेसियों ने मृत लोगो की आत्मा की शांति को लेकर कैंडल मार्च निकाला।

इस अवसर पर पूर्व केबिनेट मंत्री हीरा सिंह बिष्ट ने कहा कि बेहद खेद का विषय है कि इतने लोग एक साथ उस पुल पर चढ़ गए जिसकी क्षमता ही नही थी इतने लोगो को झेल पाने की। इसके लिए प्रशासन के अधिकारी पूरी तरह से जिम्मेदार हैं।

शोक सभा में उत्तराखंड कांग्रेस के प्रदेश सचिव टीटू त्यागी ने कहा कि प्रशासनिक लापरवाही के चलते इतने लोगो का एक साथ इस दुनिया से चले

जाना अफसोसजनक है। हम सभी लोग पुल टूटने की वजह से मृत लोगो की आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना कर रहे हैं।

इस अवसर पर पूर्व पार्षद मूर्ति देवी, आनंद त्यागी, पार्षद इलियास अंसारी, प्रवेश त्यागी, दीपक राना,रकम सिंह,रविंद्र रावत,मोंटी त्यागी, रोबिन त्यागी, रिपुदमन, मुकेश रेगमी, अनिल उनियाल, तेजेंद्र रावत, गिरीश तिवारी, प्रदीप मामा, शशि बाला कनोजिया, रानी कनोजिया, राहुल जेवियर,शुभम चौहान, शिवकुमार कांबोज, अजय कुमार, पिंटू मोरया, गौरव आदि कई लोग मौजूद रहे।

स्नीकर्स खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान

अगर आप फुटवियर में स्नीकर्स पहनना पसंद करते हैं तो उनकी खरीदारी के दौरान कुछ बातों पर विशेष ध्यान दें। वैसे भी आजकल बाजार में स्नीकर्स के कई ब्रांड्स उपलब्ध हैं, लेकिन ब्रांड की चमक-दमक के बजाय यदि आप खुद पर ध्यान देंगे तो सही स्नीकर्स खरीद सकेंगे।

आराम पर दें ध्यान

स्नीकर्स खरीदते समय कई लोगों का ध्यान उनके डिजाइन और स्टाइल पर होता है। दरअसल, कई बार लोग सिर्फ स्नीकर्स की खूबसूरती देखकर उसे खरीद लेते हैं, लेकिन स्नीकर्स के पैटर्न के साथ-साथ उनका आरामदायक होना भी बहुत मायने रखता है। अगर आप अपने स्नीकर्स में आरामदायक महसूस करेंगे तो आपको जल्द थकान महसूस नहीं होगी और आप अपने ज्यादातर काम को जल्द निपटा सकेंगे।

जब भी आप स्नीकर्स खरीदें तो आपके पैर की सबसे बड़ी उंगली और चुने गए जूते में हमेशा आधे से एक इंच का अंतर होना चाहिए। इससे उन्हें पहनते समय पैरों में समस्या नहीं होगी। चलते या दौड़ते समय पैर का पंजा आगे की ओर मुड़ता है। यही कारण है कि स्नीकर्स के अंदर कुछ अतिरिक्त जगह की आवश्यकता होती हैइस अतिरिक्त जगह की वजह से आपको चलने में आराम महसूस होगा।

स्नीकर्स के सोल का पर ध्यान देना है जरूरी

स्नीकर्स खरीदते समय उनके सोल का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी होता है। अगर आपके स्नीकर्स के अंदर का सोल मुलायम नहीं होगा तो उन्हें पहनकर चलने से आपकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द होगा और आपको पैरों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में हमेशा मुलायम सोल वाले स्नीकर्स का ही चयन करें, ताकि आप बिना किसी दिक्कत के उन्हें पहनकर चल या दौड़ कर सकें।

विश्वसनीय ब्रांड के स्नीकर्स ही खरीदें

कई बार लोग सस्ते दाम देखकर लोकल ब्रांड के स्नीकर्स खरीदना बेहतर समझते हैं, लेकिन यह गलत है। इससे पैरों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। आपको ब्रांडेड और विश्वसनीय कंपनियों के स्नीकर्स ही खरीदने चाहिए। बड़ी कंपनियां इन्हें बनाने के लिए सभी नियमों का पालन करती हैं और उनकी टेस्टिंग भी की जाती है। जबकि लोकल स्नीकर्स को बनाने के दौरान ऐसा कुछ भी नहीं किया जाता।

ऐसे बढ़ाएं अपने स्नीकर्स की शेल्फ लाइफ

यह बहुत आसान काम है, क्योंकि इसके लिए आपको बस एक चीज की जरूरत होगी। दरअसल, स्नीकर्स की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए उनका ख्याल रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए अपने स्नीकर्स के ऊपर छह से बारह महीने में एक बार शू प्रोटेक्टर स्प्रे का इस्तेमाल करें। यह प्रोटेक्टर आपके स्नीकर्स के उपर एक प्रोटेक्टिव कोटिंग करेगा और जिसके कारण आपके स्नीकर्स खराब नहीं होंगे।

आनंद एल राय की अगली फिल्म में हो सकते हैं विक्की कौशल

फिल्ममेकर आनंद एल राय छोटे शहरों की कहानियों से फिल्म जगत में अपनी खास छाप छोड़ चुके हैं। राय की छोटे शहरों की लव स्टोरी और उनमें शामिल मिडिल क्लास के संघर्षों को दर्शकों ने अब तक खूब सराहा है। बीते दिनों उनकी फिल्म रक्षा बंधन रिलीज हुई थी। यह फिल्म चार बहनों और एक भाई की कहानी थी। अब आनंद अपने अगले प्रोजेक्ट के लिए तैयार हैं। आनंद की इस फिल्म में विक्की कौशल नजर आ सकते हैं।

रिपोर्ट के अनुसार आनंद एक प्योर लव स्टोरी वाली फिल्म बनाने जा रहे हैं। जब उन्होंने इस प्रोजेक्ट पर विक्की कौशल से बात की तो उन्हें यह काफी पसंद आया। 2018 की फिल्म मनमर्जियां के बाद से ही विक्की और आनंद में अच्छा बॉन्ड है। आनंद फिल्म की स्क्रिप्ट तैयार कर चुके हैं और फिलहाल इसकी कास्टिंग में व्यस्त हैं। फिल्म की शूटिंग अगले साल के मध्य में शुरू करने की योजना है।

बीते दिनों आनंद अपनी फिल्म रक्षा बंधन को लेकर चर्चा में थे। इसके पहले उनकी फिल्म अतरंगी रे आई थी। इस फिल्म में सारा अली खान और धनुष मुख्य भूमिका में नजर आए थे। आनंद और विक्की की फिल्म मनमर्जियां को दर्शकों ने खूब सराहा था। इस फिल्म में तापसी पन्नू और अभिषेक बच्चन नजर आए थे। वह शाहरुख खान की फिल्म जीरो का निर्देशन कर चुके हैं। आनंद की फिल्म रांझणा को भी काफी पसंद किया गया था।

विक्की इन दिनों मेघना गुलजार द्वारा निर्देशित फिल्म सैम बहादुर की शूटिंग कर रहे हैं। फिल्म में उनके साथ सान्या मल्होत्रा नजर आएंगी। यह फिल्म फील्ड मार्शल सैम मानेकशॉ की बायोपिक है। विक्की शशांक खैतान की गोविंदा नाम मेरा में कियारा आडवाणी के साथ नजर आएंगे। वह इम्मोर्टल अस्वत्थामा में भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। विक्की पिछली बार सरदार उधम सिंह में नजर आए थे। इस फिल्म के लिए उन्हें कई पुरस्कार भी मिले।

आनंद बीते दिनों अपने नए घर के कारण चर्चा में थे। उन्होंने मुंबई में नया घर खरीदा है। रिपोर्ट्स के अनुसार उन्होंने 40 करोड़ रुपये में एक डुप्लेक्स खरीदा है। अपने नए घर को लेकर आनंद बेहद उत्साहित हैं। इस घर का इस्तेमाल वह अपनी मीटिंग और अन्य कामों के लिए कर सकते हैं। यह घर कृति सैनन के फ्लैट के पास में है। बता दें कृति अमिताभ बच्चन के एक फ्लैट में किराए से रहती हैं।

इगास 2022 कार्यक्रम का आयोजन 4 नवम्बर को

संवाददाता

देहरादून। राठ जन विकास समिति के अध्यक्ष शेंखरानन्द रतूडी ने बताया कि इगास 2022 कार्यक्रम का आयोजन चार नवम्बर को दून विश्वविद्यालय के खेल मैदान में होगा।

आज यहां प्रेस क्लब में पत्रकारों को जानकारी देते हुए शेखरानंद रतूडी ने बताया कि अपनी लोक परम्पराओं एवं रीति रीवाजो को बनाए रखने के लिए राठ जन विकास समिति पंजीकृत देहरादून उत्तराखंड द्वारा इगास 4 नवम्बर 2022 को दून् विश्व विद्यायलय के मैदान मे साय 6 बजे से प्रारम्भ होगा। इगास 2022 मे सर्व प्रथम अतिथितियों का स्वागत होगा, उसके उपरांत भैलो पूजन होगा अथितियों द्वारा किया जायेगा। इसके बाद विधिवत भैला खेलने का कार्यकर्म होगा। भैला खेलने के बाद परम्परागत गैड़ (रस्सा कस्सी) खेल थैलीसैण एवं पाबो विकासखंड की महिला और पुरोशो के मध्य होगा। इगास का मुख्य् संस्कृतिक कार्यकर्म मे राठ की 50 महिलाओं द्वारा चौंफला, थाड्या नृत्य प्रस्तुत किया जायेगा एवं अंत मे लोक परम्परा का सबसे पसंदीदा कार्यकर्म पांडव नृत्य सबके लिए होगा। इस कार्यकर्म मे लिए राठ से बने 100 भैले, डोल दामऊ, सहित तमाम बाध्य यंत्र मंगाए गये है। उन्होंने बताया कि इगास 2022 मे सभी को पहाड़ी परम्परा के अनुसार स्वाला और पकोड़ी प्रसाद स्वरुप दी जाएगी। इस सम्बन्ध मे 30 अक्टूबर को राठ जन विकास समिति की बैठक संपन्न हुई जिसकी अध्यक्षता उनके द्वारा की गयी। इगास 2022 की विस्तृत रूप रेखा के बारे मे महासचिव कुलानंद घनशाला ने प्रबध समिति को बताया गया। इस अवसर पर सलाहकार इंजीनियर वी के पंत, कोषाध्यक्ष एम इस गुसाईं, संगठन सचिव पुरुषोत्तम मम्मगाई, वरिष्ठ उपाध्यक्ष कैप्टन गोविंद सिंह रावत, गब्बर सिंह रावत, नंदराम ममगाई, हरी गोदियाल, कमल रतूड़ी, राजेंद्र पंत, पार्षद बीना रतूड़ी, तारेश्वरी भंडारी, सरिता भट्ट, शंकर सिंह गुसाईं आदि उपस्थित थे।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने किया गणेश जोशी का स्वागत

संवाददाता

देहरादून। स्वास्थ होने के बाद अपने कार्यालय पहुंचे कृषि एवं कृषक कल्याण व सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी का कार्यकर्ताओं ने फूल मालाएं पहनाकर स्वागत किया।

आज यहां वायरल के बाद स्वस्थ्य होने के उपरान्त अपने कैम्प कार्यालय पहुंचने पर प्रदेश के कृषि एवं कृषक कल्याण, सैनिक कल्याण एवं ग्राम्य विकास मंत्री गणेश जोशी का भारतीय जनता पार्टी के पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं ने पुष्पमालाओं से उनका स्वागत किया। बता दें कि मंत्री गणेश जोशी पिछले 15 दिनों से चिकनगुनिया नामक बीमारी से ग्रसित थे। स्वागत कार्यक्रम के बाद कार्यकर्ताओं को काबीना मंत्री गणेश जोशी ने पार्टी के सभी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं आभार प्रकट करते हुए कार्यकर्ताओं पदाधिकारियों को सभी पर्वों की बधाई और शुभकामनाएं दी। मंत्री जोशी ने कहा कि आप सभी के स्नेह और आशीर्वाद से मैं आज आपके बीच स्वस्थ होकर खड़ा हूं। वहीं मंत्री जोशी ने आगामी 3 नवंबर एवं 4 नवंबर को आयोजित होने वाले कार्यक्रम को लेकर विस्तार से बताया। प्राकृतिक खेती पर आयोजित होने वाले सेमिनार में गुजरात के राज्यपाल किसानों से चर्चा करेंगे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी द्वारा किसानो की आय को दोगुनी करने में प्राकृतिक खेती का अहम योगदान हो, इस लक्ष्य को लेकर उत्तराखंड कृषि विभाग कार्य कर रहा है। वहीं मंत्री जोशी ने 4 नवंबर को आयोजित होने वाले कार्यक्रम की भी जानकारी दी। जिसमे लखपति दीदी योजना की शुरूआत की जायेगी, और प्रदेश की करीब सवा लाख स्वयं सहायता समूह की महिलाओं को वर्ष 2025 तक लखपति बनाने का लक्ष्य

शातिर चोर गिरफ्तार, लाखों की नगदी बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। चोरी की तीन घटनाओं का खुलासा करते हुए पुलिस ने एक शातिर को लाखों की नगदी, ज्वैलरी व मोबाइल सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी के अन्य साथी फरार है जिनकी तलाश की जा रही है।

जानकारी के अनुसार बीती 16 अक्टूबर को मुजाहिर पुत्र जाहीद हसन निवासी रायपुर द्वारा थाना भगवानपुर में तहरीर देकर बताया गया था कि जनपद हरीद्वार द्वारा तहरीर दी गयी कि अज्ञात चोरों द्वारा मेरे घर से 9 लाख 70 हजार रूपये चोरी कर लिये गये है। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम को कल देर शाम सूचना मिली कि उक्त चोरी में शामिल चोर अरमान नजीबाबाद का रहने वाला है और अभी लण्ढौरा में है जो अपनी रिश्तेदारी में जा रहा है।

सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने अरमान पुत्र सलीम निवासी मौहल्ला जाफ्तागँज थाना कोतवाली नजीबाबाद को एक मोबाइल सहित जौरासी लण्ढौरा रेलवे स्टेशन तिराहा से गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में आरोपी अरमान ने बताया कि मैने अपने अन्य साथियो के साथ भगवानपुर क्षेत्र से अन्य चोरियाँ भी की है जिसमे ग्राम चाँनचक मे जुलाई महीने मे एक घर से एक मोटसाइकिल और कुछ ज्वैलरी भी चोरी की थी। इसके अलावा हमने इसी महीने किंग होटल के पास रात को एक कालोनी में एक घर में घुसकर लाखों रूपये की चोरी किये थे। इसके अलावा हम तीनो ने अपने अन्य साथियो शाहिल व मेहराज के साथ मिलकर महाडी चौक भगवानपुर से एक मोटरसाइकिल भी चोरी की थी। बताया कि अपने रिश्तेदार ईस्माईल पुत्र इजहार निवासी ग्राम जौराशी के घर उससे मिलने जा रहा था कि मुझे पकड़ लिया गया। जिसकी निशानदेही पर पुलिस ने उसके घर नजीमाबाद बिजनौर से चोरी के 3 लाख 25 हजार रुपये व एक जोडी पायल भी बरामद किया है। आरोपी के अन्य साथी फरार है जिनकी तलाश में छापेमारी जारी 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 व लेख 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

अपने स्किन केयर रुटीन में शामिल करें आइस फेशियल

आइस फेशियल कोरियन ब्यूटी के स्किन केयर रूटीन का अहम हिस्सा है जिसे क्रायोथेरेपी के नाम से भी जाना जाता है। यह आपकी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हुए चेहरे को तरोताजा करने, मुंहासों को कम करने, झुर्रियां दूर करने और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। यही नहीं, आइस फेशियल से कई तरह के अन्य त्वचा संबंधित लाभ भी मिल सकते हैं। आइए आज इसके पांच प्रमुख फायदे जानते हैं।

मुंहासों के उपचार में सक्षम

बर्फ के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूजन वाली त्वचा को शांत करते हुए त्वचा से मुंहासों को दूर करने में मदद कर सकते हैं और रोमछिद्रों के आकार को कम करते हैं। दरअसल, आइस फेशियल चेहरे पर तेल के अत्यधिक उत्पादन को कम करता है, जो मुंहासों को बढ़ने से रोकता है। लाभ के लिए मुंहासों से प्रभावित त्वचा पर रोजाना कुछ मिनट बर्फ की मसाज करें।

चेहरे के साथ आंखों की सूजन होगी दूर

तनाव और नींद की कमी से आंखों में सूजन आ सकती है। आइस फेशियल आंखों के नीचे की सूजन को कम कर सकता है और आपकी आंखों को तरोताजा कर सकता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑप्थल्मोलॉजी के अनुसार, 15-2० मिनट के लिए हल्के दबाव के साथ अपनी आंखों के नीचे कोल्ड कंप्रेस लगाने से सूजन कम हो सकती है। इस तरीके से पूरे चेहरे की सूजन को भी खत्म किया जा सकता है।

चेहरे को मिलेगा निखार

अगर आप चेहरे पर प्राकृतिक रूप से निखार चाहते हैं तो स्किन केयर रूटीन में आइस फेशियल को शामिल कर ही लें। चेहरे पर बर्फ लगाने से त्वचा का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और इसके कारण उसमें तेजी से निखार आता है। यह त्वचा में ऑक्सीजन के स्तर को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। इससे आवश्यक विटामिन और पोषक तत्वों की आपूर्ति में मदद मिलती है।

त्वचा की एलर्जी से मिलेगी राहत

चेहरे पर आइस फेशियल करने से खुजली और लालिमा वाली त्वचा से राहत मिल सकती है। यह एलर्जी, चकत्ते, अत्यधिक धूप में रहने या मुंहासे के कारण हो सकती है। आइस फेशियल रक्त वाहिकाओं को संकुचित करके त्वचा पर सामान्य एलर्जी की लक्षणों को शांत कर सकती है। इसके अतिरिक्त, गालों पर ब्लश की तरह काम कर सकती है, क्योंकि इससे उन पर गुलाबी रंग आ जाता है।

डेड स्किन सेल्स की बाहरी परत हटाने में मददगार

सबसे अच्छे प्राकृतिक एक्सफोलिएटर में से एक आइस फेशियल त्वचा से डेड स्किन सेल्स की बाहरी परत को हटाने में मदद करता है। आप अपनी त्वचा को एक्सफोलिएट करने और प्राकृतिक चमक पाने के लिए अपने चेहरे पर मिल्क आइस क्यूब्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। दूध में लैक्टिक एसिड डेड स्किन सेल्स को साफ करने में भी मदद करता है। (आरएनएस)

पृथ्वीराज-स्टारर खलीफा की शूटिंग दुबई, नेपाल, केरल में होगी

मलयालम स्टार पृथ्वीराज सुकुमारन की रिवेंज थ्रिलर खलीफा की शूटिंग दुबई, नेपाल और केरल में होनी है। यूडली फिल्म्स द्वारा निर्मित इस फिल्म का निर्देशन व्यासख कर रहे हैं। टैगलाइन, प्रतिशोध सोने में लिखा जाएगा, एक हाई-ऑक्टेन रिवेंज ड्रामा की भविष्यवाणी करता है।

यह पृथ्वीराज की 1० वर्षों में वैसाख के साथ उनकी सुपरहिट सहयोग पोक्किरी राजा के बाद दूसरी फिल्म है और लेखक जिनु वी अब्राहम के साथ उनकी अगली फिल्म होगी, जिन्होंने हाल ही में कडुवा की पटकथा लिखी है। सारेगामा इंडिया लिमिटेड के सिद्धार्थ आनंद कुमार कहते हैं, यह एक बेहद रोमांचक बड़े बजट की एक्शन थ्रिलर है जिसे दुबई, नेपाल और केरल में शूट किया जाएगा और यह हमारे द्वारा किए गए सबसे महत्वाकांक्षी सहयोगों में से एक है।

शूटिंग जल्द ही शुरू होगी और हमें उम्मीद है कि जितनी जल्दी हो सके इसे दर्शकों के सामने लाने के लिए।पृथ्वीराज के साथ फिर से एक साथ आकर हम बहुत खुश हैं क्योंकि उनके साथ एक निश्चित आराम का स्तर है। हम एक ऐतिहासिक फिल्म का सह-निर्माण करने की उम्मीद कर रहे हैं जिसे दर्शक एक के लिए याद रखेंगे लंबे समय तक। पृथ्वीराज सुकुमारन ने कहा है, मैं कई एक्शन फिल्मों का हिस्सा रहा हूं लेकिन यह पैमाने, बजट और सरासर महत्वाकांक्षा के मामले में असाधारण होने जा रहा है। खलीफा हमारे द्वारा पहले किए गए किसी भी काम से अलग है और मैं वास्तव में शूटिंग के लिए उत्सुक हूं। निर्देशक वैसाख कहते हैं, मैं लगभग 1० वर्षों के अंतराल के बाद पृथ्वीराज सुकुमारन के साथ काम करने के लिए रोमांचित हूं और खलीफा वास्तव में इंतजार के लायक थी। मुझे खुशी है कि यूडली ने इस असाधारण कहानी के लिए हम सभी को एक साथ लाया है और हम आगे बढ़ने की उम्मीद करते हैं। एक्शन जॉनर की सीमाएं और दर्शकों के लिए एक शानदार अनुभव बनाएं।फिल्म का निर्माण जिनु बनाम अब्राहम, डॉल्विन कुरियाकोस और सूरज कुमार ने भी किया है।थीरन अधिगारम ओन्ड्रू, कैथी और मास्टर जैसी तमिल हिट फिल्मों में अपने काम के लिए पहचाने जाने वाले सत्यन सूर्यन खलीफा के छायाकार होंगे जबकि शमीर मोहम्मद संपादक होंगे। जेक बिजॉय संगीत तैयार करेंगे।(आरएनएस)

कई पोषक गुणों से समृद्ध होता है आइस एप्पल

दक्षिण भारत के अत्यधिक लोकप्रिय फलों में से एक आइस एप्पल पौष्टिक फल है जिसे तमिल में टडगोला कहा जाता है। यह एक नारियल जैसा फल है जो अंदर से बर्फ की तरह लगता है। यह रसदार फल फाइटोन्यूट्रिएंट्स, कार्ब्स और कैल्शियम जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसके अतिरिक्त, यह कम कैलोरी वाला फल हाइड्रेटिंग और कूलिंग गुणों से भी समृद्ध होता है। आइए जानते हैं कि आइस एप्पल के सेवन से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

त्वचा के लिए है लाभदायक

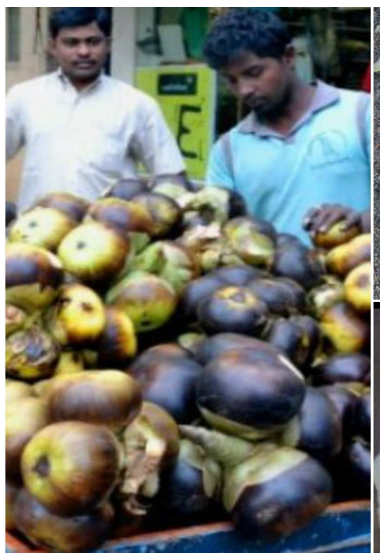
आइस एप्पल एंटी-इंफ्लेमेटरी और कूलिंग गुणों से भरपूर होता है जो त्वचा के लिए बहुत अच्छे होते हैं। ये गुण त्वचा की सूजन को दूर करने समेत दानों और चकत्ते का इलाज कर सकते हैं। इसमें मौजूद फाइटोकेमिकल्स कोलेजन का उत्पादन भी बढ़ाते हैं और हानिकारक मुक्त कणों से लड़ने में मदद करते हैं। खुजली को शांत करने के लिए आप अपनी त्वचा के प्रभावित हिस्से पर आइस एप्पल के गूदे को भी लगा सकते हैं।

वजन घटाने में है सहायक

अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो अपनी डाइट में आइस एप्पल को जरूर शामिल करें। इस स्वास्थ्यवर्धक फल में उच्च पानी की मात्रा आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखती है जिससे आप अनहेल्दी चीजों के सेवन से खुद को बचा सकते हैं। इस फल में कैलोरी भी कम होती है जो वजन घटाने में मदद करती है। इसमें मौजूद डाइटरी फाइबर पाचन प्रक्रिया को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है।

मधुमेह को करे नियंत्रित

कार्ब्स में कम और विटामिन और खनिजों से भरपूर आइस एप्पल का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए भी सुरक्षित है। इसमें मौजूद पोटेशियम की उच्च मात्रा इंसुलिन के बढ़े हुए उत्पादन को नियंत्रित करता है जिससे ब्लड शुगर का स्तर कम होता है। एक अध्ययन के अनुसार, जिन मधुमेह रोगियों ने आइस एप्पल खाएं, उन्होंने अपने ब्लड शुगर के स्तर में कमी का अनुभव किया। रोजाना सुबह इसका सेवन करने से आपका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है।



बालों को बनाता है मजबूत

आइस एप्पल बालों का रूखापन और बेजानपन कम करके इन्हें मुलायम, स्वस्थ और चमकदार बना सकता है। यह एक प्राकृतिक कंडीशनर के रूप में कार्य करता है और आपके बालों को मजबूत करने में मदद करता है। यह बालों से संबंधित समस्याओं जैसे स्प्लिट एंड्स, सन डैमेज, जल्दी गंजापन और बालों का समय से पहले सफेद होना कम करने में भी मदद करते हैं। इसकी मदद से बालों का झड़ना भी कम होता है।

हाइड्रेट करने समेत थकान करें दूर

अगर किसी भी कारण आप खुद में डिहाइड्रेशन और कम ऊर्जा महसूस करें तो उस दौरान आइस एप्पल का सेवन जरूर करें। इससे आपके शरीर पर कूलिंग प्रभाव पड़ेगा और प्राकृतिक रूप से डिहाइड्रेशन का इलाज होगा। इन फलों में पोटेशियम और सोडियम की उच्च मात्रा शरीर में द्रव और इलेक्ट्रोलाइट के संतुलन को बनाए रखने में भी मदद करती हैं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -23

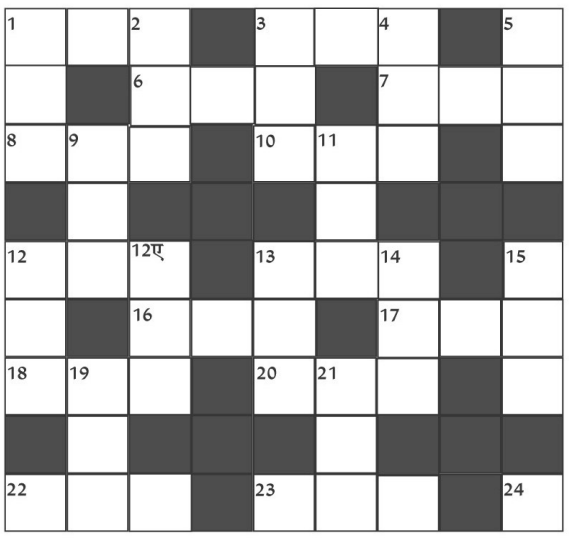
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. बात, घटना, माजरा, मुकदमा (उर्दू) 3. अलावा, अतिरिक्त 6. प्रेम, इच्छा 7. मां का बच्चे के प्रति प्रेम 8. गलती, जुर्म, गुनाह, दोष 10. मग्न, लीन, खुश, प्रसन्न 12. धनुष, समादेश, फौजी टुकड़ी 13. एक कल्पित पत्थर जो लोहे को छूकर सोना बना देता है 16. हिम्मत, साहस, सामर्थ्य 17. बनावटी, अनुकृति, असली का विलोम 18. अबोध, नासमझ 20. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध हरिभक्त देवर्षि 22. गहरा नीला, काला 23. व्याकुल, बेसब्र 24. मन, चित्त, आदरसूचक तथा सहमति सूचक एक शब्द।

ऊपर से नीचे

1. स्वामी, नाथ 2. बेबस, मजबूर, विवश 3. अन्याय, अत्याचार, जुल्म 4. मध्य एशिया का एक देश 5. पुस्तक 9. बहादुर, वीर 11. सैनिक विद्रोह 12. नीच, अधम 12 ए. प्रणाम, झुकना 13. भरण-पोषण करना, परवरिश करना, छोटा झूला, हिंडोला 14. प्रमाण, प्रमाणिक कथन 15. स्वाभाविक ढंक, योग्यता, लियाकत, सभ्यता और शिष्टता, शऊर (उ.) 19. बिजली, तड़ित 21. रात में दिखाई न पड़ने का नेत्र संबंधी रोग।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 22 का हल

प	सं	द	■	सिं	हा	स	न	■
ख	■	म	ज	दू	र	■	का	म
वा	द	क	■	र	■	सं	ब	ल
ड़	■	ल	ज्जा	■	म	स्का	■	य
■	बा	■	■	बि	हा	र	■	■
सु	धा	क	र	■	न	■	■	औ
रं	■	म	■	कि	ता	ब	■	स
ग	■	अ	र	सा	■	हु	ज्ज	त
■	श	क्ल	■	न	मि	त	■	न

11 नवंबर को रिलीज होगी राजकुमार राव की मोनिका ओ माई डार्लिंग

नेटफ्लिक्स इंडिया ने फिल्म मोनिका ओ माई डार्लिंग से फिल्म राजकुमार राव का कैरेक्टर पोस्टर जारी किया। इस पोस्टर के साथ ही निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज डेट की भी घोषणा कर दी। यह फिल्म 11 नवंबर को नेटफ्लिक्स पर प्रसारित की जाएगी। फिल्म का टीजर पहले ही जारी हो चुका है। फिल्म में राजकुमार के साथ अभिनेत्री राधिका आप्टे और हुमा कुरैशी भी नजर आने वाली हैं। ३० अगस्त को फिल्म का टीजर जारी किया गया था। यह एक सस्पेंस ड्रामा फिल्म है। इसका निर्देशन वसन बाला कर रहे हैं। वसन नेटफ्लिक्स की फिल्म स्पॉटलाइट और रे का भी निर्देशन कर चुके हैं। फिल्म में सिकंदर खेर और आकांक्षा रंजन कपूर भी नजर आएंगे। नेटफ्लिक्स ने राजकुमार का पोस्टर शेयर करते हुए ट्विटर पर लिखा, कोई राजकुमार राव को बताओ कि वह पहले ही हमारे दिलों में रहते हैं। उन्हें उसे जकड़ने की जरूरत नहीं है।

रिपोर्ट के अनुसार निर्देशक वसन बाला ने पहले एक बयान में कहा था, यह एक ड्रीम प्रोजेक्ट है और हमें इंतजार है कि कब हम इस ट्विस्टेड क्राइम कॉमेडी से लोगों का मनोरंजन करें। निर्माता कंपनी मैचबॉक्स शॉट्स की सरिता पाटिल ने भी नेटफ्लिक्स के साथ अपनी इस पार्टनरशिप पर खुशी जताई। उन्होंने कहा, फिल्म को दुनियाभर के दर्शक देख सकेंगे।

दिलचस्प कहानी, बेहतरीन कास्ट और पूरी टीम की कड़ी मेहनत, हम इससे ज्यादा और कुछ नहीं मांग सकते। हाल ही में नेटफ्लिक्स ने राजकुमार के साथ एक अन्य शो गुलाब्स ऐंड गन्स का टीजर भी जारी किया था। यह एक कॉमिक थ्रिलर फिल्म है। इसमें राजकुमार के साथ दुलकर सलमान और आदर्श गौरव भी नजर आएंगे। इससे पहले राजकुमार नेटफ्लिक्स की फिल्म लूडो में नजर आ चुके हैं। बड़े पर्दे पर वह पिछली बार फिल्म हिट: द फर्स्ट केस में नजर आए थे। इस फिल्म में उनके साथ सान्या मल्होत्रा थीं। राजकुमार की आने वाली फिल्मों के बारे में बात करें तो दर्शकों को उनकी फिल्मों ओ माई डार्लिंग और गुलाब्स ऐंड गन्स का तो इंतजार है ही, इनके अलावा भी उनके हिस्से में कई फिल्में हैं। वह जाह्नवी कपूर के साथ मिस्टर ऐंड मिसेज माही में नजर आएंगे। इस फिल्म में वह एक क्रिकेटर की भूमिका में दिखेंगे। वह दृष्टिहीन बिजनसमैन श्रीकांत भोला की बायोपिक में उनका किरदार निभा रहे हैं। वह अनुभव सिन्हा की भीड़ में भी दिखाई देंगे। (आरएनएस)

'मिसमैच्ड 2' में अपना किरदार निभाते हुए विद्या मालवड़े ने खुद को आजाद महसूस किया

स्ट्रीमिंग शो 'मिसमैच्ड 2' में अपने काम के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त कर रही अभिनेत्री विद्या मालवड़े ने शो में जीनत करीम का किरदार निभाते हुए खुद को आजाद महसूस किया है। अभिनेत्री ने उल्लेख किया कि स्क्रिप्ट पढ़ते समय, उन्होंने अपने चरित्र के साथ एक त्वरित लगाव विकसित किया। अपने पति की मृत्यु के बाद सीरीज में जीनत की स्वतंत्रता की भावना अभिनेत्री की मुक्ति की खोज के साथ गहराई से प्रतिध्वनित हुई जिसने उन्हें 'मिसमैच्ड' का हिस्सा बनने के लिए आश्वस्त किया।

लखनऊ की एक मुस्लिम विधवा महिला का विद्या का चरित्र, जो आधुनिक दुनिया के अनुकूल होने की कोशिश कर रही है, ज्यादातर महिलाओं के साथ दृढ़ता से प्रतिध्वनित होती है। शो में अपने हिस्से के बारे में बात करते हुए, अभिनेत्री ने कहा, वह शो की सेटिंग में सबसे मिसमैच्ड चरित्र है और फिर भी उसकी उपस्थिति इस बात पर फिट बैठती है। जीनत, अपने साथियों से बड़ी है, हर चीज को स्वीकार करने की कोशिश करती है। मुझे उम्मीद है, किसी तरह से, जीनत का चरित्र भी कुछ महिलाओं को कॉलेज वापस जाने के लिए प्रोत्साहित करेगा, यदि वे चाहें तो अपने लंबे समय से खोए हुए सपने का पूरा कर सकतीं है।

फिटनेस क्वीन जॉर्जिया एंड्रियानी की कर्वी फिगर देख फैंस ने भरी आहें

एक्ट्रेस और मॉडल जार्जिया एंड्रियानी सोशल मीडिया पर फैंस की काफी चहेती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो तेजी से फैंस के बीच वायरल होने लगती हैं।

हाल ही में जॉर्जिया ने अपने लेटेस्ट बोल्ड और स्टनिंग फोटोशूट से एक बार फिर इंटरनेट पर आग लगा दी है। एक्ट्रेस की इन तस्वीरों को देख कर फैंस की भी नजरें हट पाना मुश्किल हो गई हैं। अरबाज खान की गर्लफ्रेंड जॉर्जिया हमेशा अपने बोल्ड फिगर और स्टनिंग लुक्स के कारण चर्चाओं में रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी अदाओं के साथ-साथ दीवाने हो जाते हैं।

हाल ही में एक्ट्रेस जॉर्जिया ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में जॉर्जिया एंड्रियानी ने ऑरेंज कलर की बॉडीकोन ड्रेस पहनी हुई है। एक्ट्रेस जॉर्जिया एंड्रियानी इन तस्वीरों में बेहद ही सिजलिंग और हॉट नजर आ रहीं हैं। अभिनेत्री जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो तेजी से वायरल होने लगती हैं। ग्लोइंग मेकअप के साथ जॉर्जिया ने बालों को खुला रखा है और एक से बढ़कर एक पोज देते नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस की खूबसूरती देख यूजर्स कमेंट बॉक्स पर फायर इमोजी और रेड हार्ट की बौछार कर रहे हैं। (आरएनएस)

कंगना रनौत के हाथ लगी एक और बायोपिक

कंगना रंगमंच की दिग्गज कलाकार बिनोदिनी दासी (नोटी बिनोदिनी) की बायोपिक में उनकी भूमिका निभाएंगी। फिल्म का निर्देशन परिणीता और मर्दानी के निर्देशक प्रदीप सरकार करेंगे। फिल्म का लेखन प्रकाश कपाड़िया कर रहे हैं। प्रकाश इससे पहले देवदास, पद्मावत और ब्लैक जैसी फिल्मों का लेखन कर चुके हैं।

कंगना ने कहा, मैं प्रदीप सरकार जी की बहुत बड़ी प्रशंसक हूं। यह मौका मिलने पर मैं बेहद खुश हूं। प्रकाश कपाड़िया जी के साथ मैं पहली बार काम करूंगी। देश के बेहतरीन कलाकारों के साथ इस सफर के लिए मैं बेहद उत्साहित हूं। बता दें, यह कंगना की चौथी बायोपिक फिल्म होगी।

बिनोदिनी का जन्म 1862 में कोलकाता में हुआ था। उन्होंने 12 साल की उम्र से ही अभिनय करना शुरू कर दिया था। 1874 में उन्होंने अपनी पहली प्रस्तुति अपने गुरु गिरीश चंद्र घोष की देखरेख में कलकत्ता राष्ट्रीय रंगमंच पर दी थी। घोष इस रंगमंच के सह-संस्थापक थे। बंगाली रंगमंच के स्वर्णिम दौर का श्रेय घोष को दिया जाता है। अपनी पहली प्रस्तुति से ही बिनोदिनी ने लोगों का दिल जीत लिया था।

24 साल की उम्र में जब बिनोदिनी शोहरत की बुलंदियों पर थीं, तभी उन्होंने अभिनय छोड़ने का फैसला लिया। हालांकि, उनके इस फैसले का सही कारण नहीं मिलता है। महज 12 साल के इस सफर में उन्होंने ८० से ज्यादा किरदारों में अपनी जान डाली। इनमें सीता, द्रौपदी, राधा, आयशा, कैकई, मोतीबीबी जैसे किरदार शामिल हैं। उन्होंने विवाह विभारत, दुर्गेश नंदिनी, अगोमुनी, बुद्धदेव जैसे निर्माताओं के साथ कई यादगार भूमिकाएं निभाई थीं।

1884 में बिनोदिनी ने चैतन्य लीला में वैष्णव संत चैतन्य महाप्रभु का किरदार निभाया था। उनकी इस प्रस्तुति के दौरान दर्शकों में आध्यात्मिक गुरु रामकृष्ण परमहंस भी मौजूद थे। वह बिनोदिनी की प्रस्तुति से बेहद प्रभावित हुए। कहा जाता है कि उनकी प्रस्तुति देखते हुए रामकृष्ण ध्यान में चले गए थे। इसके बाद उन्होंने युवा बिनोदिनी को अपना आशीर्वाद दिया।

जल्द ही इस ओटीटी प्लैटफॉर्म पर आ रही है ब्रह्मास्त्र

बात ट्रोलिंग की हो, वीएफएक्स की, स्टारकास्ट की या लंबी फिल्ममेकिंग की, ब्रह्मास्त्र इस साल की सबसे चर्चित फिल्म रही है। यह 9 सितंबर को सिनेमाघरों में आई थी। अच्छाई हो या बुराई, लोगों ने मुंहजबानी फिल्म का खूब प्रचार किया और फिल्म को दर्शकों की अच्छी संख्या मिलती रही। अब लोगों को फिल्म के ओटीटी पर आने का इंतजार है। ऐसे लोगों का इंतजार जल्द खत्म होने जा रहा है। फिल्म की ओटीटी रिलीज की खबर सामने आई है।

बता दें कि डिज्नी+ हॉटस्टार इस फिल्म का स्ट्रीमिंग पार्टनर है। चर्चा है कि फिल्म को दिवाली के मौके पर ओटीटी पर रिलीज किया जाएगा।

रिपोर्ट्स के अनुसार फिल्म 4 नवंबर को डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज होगी। फिल्म में आलिया भट्ट और रणबीर कपूर मुख्य भूमिका में नजर आए थे। इनके अलावा फिल्म में शाहरुख खान, नागार्जुन अक्किनेनी, अमिताभ बच्चन और मौनी रॉय भी नजर आए। तगड़ी स्टारकास्ट ने भी फिल्म के लिए दर्शक जुटाने का काम किया। फिल्म में शाहरुख खान के कैमियो ने खूब सुर्खियां बटोरी थीं। फिल्म में वह एक साइंटिस्ट के किरदार में नजर आए थे। फिल्म के वीएफएक्स की भी खूब तारीफ की गई। रिलीज से पहले निर्देशक अयान मुखर्जी ने फिल्म का खूब प्रचार किया था। वहीं, फिल्म के बचकाने संवाद इसकी ट्रोलिंग का कारण बने। बह्मास्त्र के साथ ही इसके अगले भाग की भी घोषणा हो चुकी है। अगले भाग में दीपिका पादुकोण के शामिल होने की चर्चा है।

ब्रह्मास्त्र अयान मुखर्जी का ड्रीम प्रोजेक्ट है। इस फिल्म के जरिए वह अपना सिनेमैटिक यूनिवर्स बनाना चाहते हैं। यह फिल्म तीन भागों में आएगी। अयान ने इस ट्रिलॉजी का नाम अस्त्रावर्स रखा है। फिल्म एक रहस्यमई दुनिया की कहानी है जिसमें कुछ अस्त्र शामिल हैं। सदियों से ये अस्त्र और इनके रक्षक हमारे बीच मौजूद हैं छिपकर इनका इस्तेमाल लोगों की भलाई के लिए कर रहे हैं। फिल्म में रणबीर कपूर अग्नी अस्त्र के रूप में नजर आए हैं।

इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर पहले हफ्ते ही धूम मचा दी थी। इसी के साथ महामारी के बाद तंगी झेल रहे सिनेमाघरों की रौनक भी लौट आई थी। रिपोर्ट्स के मुताबिक फिल्म ने दुनिया भर में 430 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की है। भारतीय बॉक्स ऑफिस पर फिल्म ने 250 करोड़ रुपये से ज्यादा का कलेक्शन किया है। बॉक्स ऑफिस पर अपार सफलता के बाद अब लोगों को फिल्म के ओटीटी पर आने का इंतजार है। (आरएनएस)

फिल्म क्रैक में नजर आएंगे विद्युत जामवाल, अर्जुन रामपाल और जैकलीन फर्नांडीज

विद्युत जामवाल, अर्जुन रामपाल और जैकलीन फर्नांडीज स्पोर्ट्स एक्शन फिल्म क्रैक में एक साथ नजर आएंगे। आदित्य दत्त द्वारा निर्देशित, यह फिल्म 2023 में आने वाली है। रिलायंस एंटरटेनमेंट द्वारा प्रस्तुत और एक्शन हीरो फिल्म्स और पीजेड पिक्च र्स द्वारा निर्मित, क्रैक का निर्माण विद्युत, पराग संघवी और एक्शन हीरो फिल्म्स द्वारा संयुक्त रूप से किया जाएगा।

अभिनेता-निर्माता विद्युत ने कहा, मौजूदा परिदृश्य और दर्शकों के बदलने के तरीके को देखते हुए, मैंने महसूस किया है कि हर कोई अपने हर काम की सीमा तय करता है, और यह काम और वातावरण में फैलता है। इस बदलते परिदृश्य ने पुष्टि की है कि कोई सीमा नहीं है और हमें वहां और आगे जाना चाहिए।

निर्देशक आदित्य दत्त ने कहा, 2012 में टेबल नंबर 21 की सफलता के बाद, मुझे बताया गया था कि यह अपने समय से बहुत आगे था, क्योंकि यह एक थ्रिलर थी जो लाइव-स्ट्रीम गेम के इर्द-गिर्द घूमती थी। मुझे लगता है कि वे आज के बारे में बात कर रहे थे। जब समय वास्तव में बदल गया है।

उन्होंने कहा कि, क्रैक एक ऐसी स्क्रिप्ट है जिस पर वह पिछले 4 सालों से काम कर रहे हैं, खेल, गेमिंग, एक्शन, ड्रामा और थ्रिल वाली कहानी सुनाकर, खेल को आगे बढ़ाने और खुद को चुनौती देने के लिएक्रैक मुंबई की झुग्गियों से एक आदमी की चरम भूमिगत खेलों की दुनिया तक की यात्रा है।

अर्जुन रामपाल ने कहा, यहां मैं क्रैक में हूं, जो बहुत कुछ प्रदान करता है। विद्युत सिर्फ एक असाधारण एथलीट है और मैं हर दिन उससे कुछ सीखता हूं। सही एक्शन दृश्यों के लिए उनका समर्पण वास्तव में सराहनीय है।जैकलीन ने साझा किया कि वह क्रैक की पटकथा से पूरी तरह प्रभावित थीं और उन्होंने तुरंत इस तरह की अनूठी कहानी का हिस्सा बनने का फैसला किया।

मैं वास्तव में विद्युत और बाकी टीम के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं।रिलायंस एंटरटेनमेंट के डिस्ट्रीब्यूशन हेड, आदित्य चौकसे ने कहा, भारत की पहली चरम स्पोर्ट्स एक्शन फिल्म के रूप में, क्रैक एक ऐसा प्रोजेक्ट है जिसे लेकर हम सभी बहुत उत्साहित हैं। और एक एक्शन आइकन विद्युत के साथ, हम सकारात्मक हैं कि फिल्म देखने वाले भारत एक रोमांचक सवारी के लिए तैयार है!

निर्माता पराग सांघवी ने कहा, एक कहानी पेश करने की इस यात्रा पर जाना, जिसे बताने की जरूरत है, वह बहुत ही शानदार है, वह भी अपने करीबी दोस्तों के साथ।क्रैक रिलायंस एंटरटेनमेंट द्वारा प्रस्तुत किया गया है और एक्शन हीरो फिल्म्स और पीजेड पिक्च र्स, विद्युत जामवाल, पराग संघवी और एक्शन हीरो फिल्म्स एंड टीम द्वारा निर्मित, आदि शर्मा और आदित्य चौकसे द्वारा सह-निर्मित, आदित्य दत्त, सरीम मोमीम द्वारा लिखित अतिरिक्त पटकथा के साथ रेहान खान - मोहेंदर प्रताप सिंह द्वारा संवाद, आदित्य दत्त द्वारा निर्देशित और विद्युत जामवाल अभिनीत है। फिल्म की शूटिंग पोलैंड में शुरू हो गई है और यह 2023 में रिलीज होने वाली है।

विदेश में हम शाकाहारी और रेस्तरां

विवेक सक्सेना

वहां मुझे सबसे बुरी बात यह लगी कि सड़क किनारे हमारी तरह आपको कहीं भी कोई खोमचा लगाने वाला, समोसे बेचने वाला नहीं मिलेगा। अगर रेस्तरां में खाना खाने जाना हो तो अपनी पहले ही जगह बुक करवानी पड़ती है।ज मुझे देख कर अजीब सा लगा कि मुख्य द्वार पर गणेशजी की मूर्ति सजाकर उन्हें फूल मालाएं पहनाने वाले इन रेस्तराओं में खाने के साथ शराब भी पिलाने का प्रबंध था।

अब लगता है भला हो मद्रासियों का जिन्होंने देश में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया के हर कोने में शाकाहारी भोजन बेचने वाले रेस्तरां खोले हैं। कनाडा में सप्ताह में एक दिन कम से कम बाहर खाते है। जब किसी दक्षिण भारतीय रेस्तरां जा कर मसाला डोसा या इडली खाने का विकल्प रहता था तो एक बात खराब लगती थी कि डोसा या इडली के साथ दुबारा मुफ्त में सांभर नहीं मिलता था। मुझे गरम-गरम सांभर पीना बहुत अच्छा लगता है। शाकाहारी हो जाने के कारण मेरे पास खाने पीने के विकल्प बहुत सीमित हो गए थे। एक दक्षिण भारतीय रेस्तरां की तो 116 देशों में रेस्तरां है। सभी जगह भारतीय बच्चे ही नौकरी करते है।

मुझे देख कर अजीब सा लगा कि मुख्य द्वार पर गणेशजी की मूर्ति सजाकर उन्हें फूल मालाएं पहनाने वाले इन रेस्तराओं में खाने के साथ शराब भी पिलाने का प्रबंध था। एक रेस्तरां के मालिक ने बताया कि यहां आने वाले बिना पिए खाना नहीं पसंद करते हैं। वहां पकौड़े भी खाने को मिल जाते थे मगर उन्हें बेसन की जगह चावल के आटे में तला जाता था। बाहर कुछ भी खाने के पहले डर लगता था कि कहीं उसमें कुछ मांसाहारी शामिल न हो हालांकि जब पिछली बार गया था तो वहां एक रेस्तरां में कौतुहलवश सलमन मछली का स्वाद जरुर चखा था जो कि 'फिश एंड चिप्स' बेचने वाले एक रेस्तरां पर मिलती थी।

दूसरी बात यह कि वे लोग मछली मीट की तुलना में बीफ (गाय या भैंस) ज्यादा खाते हैं। डर लगता था कि कहीं गलती से बीफ न खा लूं। पिज्जा खाते समय भी यह तय करना पड़ता था कि कहीं बनाते समय उसमें मांस न डाल दिया गया हो। आमतौर पर वहां के रेस्तरां में अंडे को भी शाकाहारी माना जाता है। एक बार बीपी का शिकार होने के बाद डाक्टर ने मुझे अंडा खाने से पूरी तरह से रोक दिया था। वहां तो डबल रोटी (ब्रेड) व केक खरीदते समय यह सुनिश्चित करना पड़ता था कि उनमें अंडा नहीं हो। तब लगता था कि शाकाहारी होना वह भी विदेश में, शाकाहारी खाना ही मिलना कितना मुश्किल होता है। भारतीय रेस्तरां में जरुर शाकाहारी जैसे मलाई कोफ्ता मिल जाता है पर शाकाहारी भोजन में पनीर की भरमार रहती है जो कि मुझे ज्यादा पसंद नहीं है।

वहां मुझे सबसे बुरी बात यह लगी कि सड़क किनारे हमारी तरह आपको कहीं भी कोई खोमचा लगाने वाला, समोसे बेचने वाला नहीं मिलेगा। अगर रेस्तरां में खाना खाने जाना हो तो अपनी पहले ही जगह बुक करवानी पड़ती है। अंदर पहुंचने के बाद भी इंतजार करना पड़ता है। रात को रेस्तरां जल्दी बंद हो जाते हैं व नौ बजे के पहले ही वहां पहुंच कर खाने का आर्डर देना पड़ता है। कई बार तो यह बताया जाता है कि अमुक सामान देर होने के कारण उपलब्ध नहीं होगा। गाड़ी चलाते समय काफी पीना वहां के लोगों में आम बात है। हालांकि काफी की मात्रा काफी ज्यादा होती है व पेट्रोल पंप के साथ में ही स्थित उनकी दुकानों पर जाने से पहले फोन पर उन्हें आदेश देकर काफी व फ्रेंच फ्राई जैसे सामान का आर्डर बुक करवाया जाता है।

वहां पहुंचने तक बिना कार से उतरे बैठे बैठे कार्ड से पैसे अदा कर कार में ही खाना पीना हासिल कर लिया जाता है। खरीदे जाने वाले सामान की पैकिंग बहुत अच्छी होती है। वहां सामान मंहगा होने की एक वजह यह भी हो सकती है जब मैं पहली बार क्रूज पर सवार होकर वेंकूवर की राजधानी विक्टोरिया गया तो चार मंजिली क्रूज का सफर बहुत आश्चर्यजनक था। हमारी कार भी क्रूज में लद गई व गंतव्य पर पहुंचने के बाद हम लोग अपनी ही कार में सवार होकर घूमने गए। बहुत बड़ी क्रूज में रेस्तरां व शापिंग माल थे। हालांकि उनमें बिकने वाला खाना मुझे ज्यादा पसंद नहीं आया।

हमे एक भी जगह ऐसी नहीं दिखी जहां आप बिना बुकिंग करवाए सीधे जाकर खाना खा सकते हो हालांकि क्रूज की विशाल छत से समुद्री लहरों को देखकर मुझे टाइटेनिक की याद आ गई और डर लगा कि कहीं इसके साथ कुछ गड़बड़ी न हो जाए। जब भी किसी रेस्तरों में खाने जाता तो अपनी पुरानी आदत के मुताबिक कार्ड में लिखे दामों को जरुर देखता और इसकी कीमत को 60 से गुना करके रुपए में बदल देता तब मुझे 800 रुपए की कीमत वाले उस डोसे को खाने में बहुत दिक्कत होती जिसमे साथ में दोबारा सांभर या चटनी तक नहीं मिलती है।

रेस्तरां में एक अच्छी बात यह है कि आप का खाना बच जाए तो उसे आप पैक कर के अपने साथ घर ले जा सकते हैं पर बेटा खाना पैक नहीं करता है। वह आपके मेज पर प्लास्टिक के ढक्कन व डब्बे लाकर आपको दे देगा व आपको अपने हाथों से बचा खाना पैक कर के घर ले जाना होगा। वहां बुरी बात यह है कि खाने के बाद टिप न देना असभ्यता मानी जाती है। खाने के बिल की 7 से 15 प्रतिशत तक राशि टिप के रुप में अदा करनी पड़ती है। आप को कितनी टिप देनी है इसका फैसला वही लोग करते हैं व आपको बिल में टिप की राशि लिख भेज दी जाती है।

आमतौर पर रेस्तरां खाने की होम डिलीवरी नहीं करते हैं। अगर कोई करता भी है तो उसके लिए अपना पहले भुगतान करना पड़ता है काफी इंतजार भी करना पड़ता है। सामान पहुंचने के पहले आप को फोन द्वारा सूचित करने के बाद आपको अपनी सोसायटी के मुख्य गेट पर आकर उसे लेना पड़ता है। अन्यथा सामान लाने वाला व्यक्ति उसे गेट पर छोड़ कर जा सकता है।

आम रेस्तरां काफी विशाल एयर कंडीशन व कई मंजिला होते हैं मगर वहां पर सीट खाली होने के बावजूद कर्मचारी द्वारा बताए गए स्थान पर ही बैठना पड़ता है। कहीं भी कपड़े के नैपकिन नहीं होते है। इसकी जगह कागज के टिश्यू पेपर दिए जाते हैं। पानी के गिलास काफी बड़े होते हैं जिनमें ठंडा पानी पीकर मजा आ जाता है। वहां आमतौर पर लोग फिल्टर वाटर की बोतल नहीं मंगाते हैं क्योंकि वहां नल से आने वाला पानी भी काफी स्वच्छ माना जाता है। भारतीय लोग ही खाने के बाद प्याज व हरी मिर्च की मांग करते हैं। खाने के बाद सौंप या मोटी सुपारी नहीं दी जाती है।

सू- दोकू क्र. 23

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

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 र 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. 22 का हल

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

बच निकलना ही बेहतर

अपेक्षित यह है कि स्वदेश लौटने के लिए जो भारतीय तैयार होते हैं, उन्हें यहां लाने में भी पूरी मदद की जाए। यूक्रेन में जो हालात हैं, उसके बीच एक-एक व्यक्ति का जल्द और सुरक्षित वहां से निकल जाना आसान नहीं लगता।

भारत सरकार ने यूक्रेन में रहने वाले भारत के नागरिकों को उचित सलाह दी है। यूक्रेन में जैसे हालात बन रहे हैं, उनके बीच किसी के लिए भी वहां से जल्द निकल जाना ही ठीक है। यही बात भारत सरकार ने कही है। अपेक्षित यह है कि स्वदेश लौटने के लिए जो भारतीय तैयार होते हैं, उन्हें यहां लाने में भी पूरी मदद की जाए। यूक्रेन में जो हालात हैं, उसके बीच एक-एक व्यक्ति का जल्द और सुरक्षित वहां से निकल जाना आसान नहीं लगता। रूस के मिसाइल और ड्रोन हमलों से यूक्रेन का इन्फ्रास्ट्रक्चर बुरी तरह तबाह हो चुका है। खुद यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदोमीर जेलेन्स्की ने कहा है कि देश के 30 फीसदी बिजली संयंत्र बर्बाद हो गए हैं। इस वजह से बताया जाता है कि यूक्रेन के लगभग 1100 से शहर और कस्बे अंधकार में डूब गए हैं। इस बीच तमाम संकेत हैं कि लड़ाई और तेज होगी।

रूस की राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद की बैठक के दौरान राष्ट्रपति व्लादीमीर पुतिन ने उन चार इलाकों में मार्शल लॉ लगाने का एलान किया है, जिन्हें हाल में हाल में रूस ने खुद में मिला लिया था। इसका मतलब यह निकाला गया है कि उन इलाकों में जमीनी लड़ाई तेज होने वाली है। पुतिन ने यूक्रेन पर आतंकवादी तौर तरीकों के इस्तेमाल का भी आरोप लगाया है।

पुतिन ने कहा- वे हमारे इलाके में तोड़फोड़ करने वाले समूहों को भेज रहे हैं। तो अब रूस जवाबी कार्रवाई करने का दावा कर रहा है। रूसी मार्शल लॉ के तहत सरकार को ज्यादा ताकत मिल जाती है कि वह सेना को मजबूत करने के साथ ही कर्फ्यू, लोगों की गतिविधियों पर पाबंदी, सेंसरशिप और विदेशी नागरिकों के प्रवेश पर रोक भी लगा सकती है। मिसाइल और ड्रोन हमलों के भी जारी रहने की संभावना है। कई देश यूक्रेन की राजधानी कीव से अपने राजनयिकों और नागरिकों को निकाल चुके हैं।

ऐसे में यह जरूरी है कि भारत भी ऐसा करे। कुछ समय पहले तक रूस वायु हमलों या मिसाइल या ड्रोन हमलों से बच रहा था। लेकिन हाल में बदले हालात के बीच उसने अपना यह संयम तोड़ दिया है।(आरएनएस)

कांग्रेसः राहुल ही अंतिम आशा

वेद प्रताप वैदिक

कांग्रेस को 24 साल बाद सोनिया परिवार के बाहर का एक अध्यक्ष मिला है। क्यों मिला है? क्योंकि सोनिया-गांधी परिवार थक चुका था। उसने ही तय किया कि अब कांग्रेस का मुकुट किसी और के सिर पर धर दिया जाए। माँ और बेटे दोनों ने अध्यक्ष बनकर देख लिया। कांग्रेस की ताकत लगातार घटती गई। उसके महत्वपूर्ण नेता उसे छोड़-छोड़कर अन्य पार्टियों में शामिल होते जा रहे हैं।

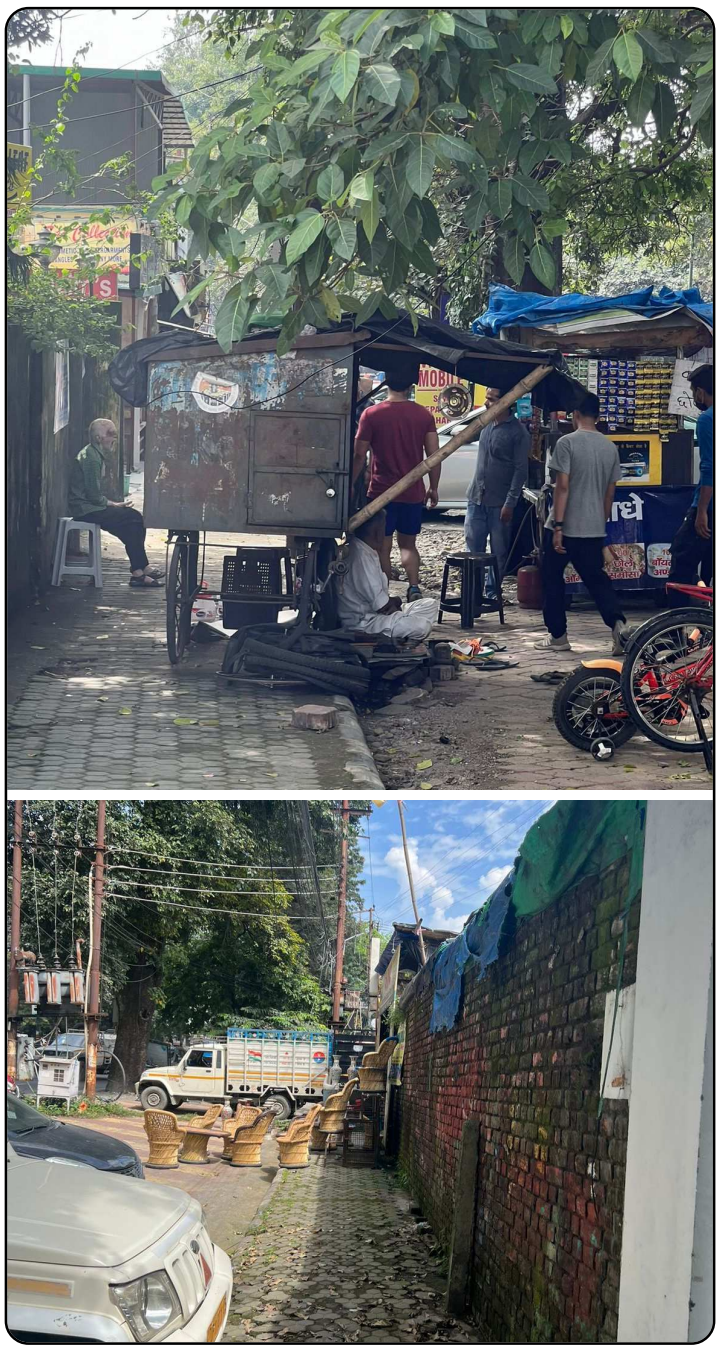
ऐसे में कुछ नई पहल की जरुरत महसूस की गई। दो विकल्प सूझे। एक तो भारत जोड़ो यात्रा और दूसरा ढूंढें कोई ऐसा कंधा, जिस पर कांग्रेस की बुझी हुई बंदूक रखी जा सके। भारत कहाँ से टूट रहा है, जिसे आप जोड़ने चले हैं? वह वास्तव में टूटती-बिखरती कांग्रेस को जोड़ो यात्रा है। इसमें शक नहीं कि इस यात्रा से राहुल को प्रचार काफी मिल रहा है लेकिन कांग्रेस से टूटे हुए लोगों में से कितने अभी तक जुड़े हैं? कोई भी नहीं।

खैर, यात्रा अच्छी है। उससे कांग्रेस को कुछ फायदा हो या न हो, राहुल गांधी के अनुभव में जरुर वृद्धि होगी। लेकिन जो बंदूक नए अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे के कंधे पर रखी गई है, वह तो खाली कारतूसों वाली ही है। यह तो सबको पता था कि शशि थरुर को तो हारना ही है लेकिन उनको हजार से ज्यादा वोट मिल गए, यही बड़ी बात है। इतने वोट सोनिया के विरुद्ध जितेंद्रप्रसाद को नहीं मिले थे। उन्हें तो लगभग 8 हजार के मुकाबले 100 वोट भी नहीं मिले थे।

इसका कारण है, जितेंद्रप्रसाद, जिसके विरुद्ध अध्यक्ष का चुनाव लड़ रहे थे, वह महिला अपने पांव पर खड़ी थी लेकिन खड़गे तो बैसाखी पर फुदक रहे थे। चुनाव अभियान के दौरान खड़गे ने कई बार यह स्पष्ट कर दिया की वे रबर की मुहर बनने में ही परम प्रसन्न होंगे। थरुर भी खड़गे को चुनौती दे रहे थे और उन्होंने उन्हें टक्कर भी अच्छी दे दी लेकिन दबी जुबान से वे भी स्वामीभक्ति प्रकट करने में नहीं चूक रहे थे।

याने गैर-गांधी अध्यक्ष आ जाने के बावजूद कांग्रेस जहां की तहां खड़ी है और वह ऐसे ही खड़ी रहेगी, ऐसी आशंका है। क्या थरुर के पास कोई नए विचार, नई नीतियां, नई रणनीति, नया कार्यक्रम और नए कार्यकर्त्ता हैं, जो इस अधमरी कांग्रेस में जान फूंक सकें? थरुर में ऐसी किसी क्षमता का परिचय आज तक नहीं मिला। ऐसी स्थिति में यह क्यों नहीं मान लिया जाए कि खड़गे को जो भी आदेश ऊपर से मिलेगा, कांग्रेस उसी रास्ते पर चलती रहेगी।

शशि थरुर भी जितेंद्रप्रसाद की तरह खड़गे के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने लगेंगे। हाँ, राहुल गांधी जो कि इस प्राइवेट लिमिटेड कंपनी के मालिक हैं, यदि वे चाहें तो अपनी पार्टी में प्राण फूंक सकते हैं। वे ही अंतिम आशा हैं लेकिन यह तभी होगा जबकि वे थोड़ा पढ़े-लिखें, जन-सम्पर्क बढ़ाएं और पार्टी तथा बाहर के भी अनुभवी लोगों से परामर्श करें और मार्गदर्शन लें। यदि यह नहीं हुआ तो कांग्रेस का हाल भी वही होगा, जो लोहिया की समाजवादी पार्टी और राजाजी की स्वतंत्र पार्टी जैसी कई पार्टियों का हुआ है। यदि ऐसा हुआ तो भारतीय लोकतंत्र के निरंकुश होने में कोई कसर बाकी नहीं रहेगी।



जाखन पुलिस चौकी के आसपास फुटपाथ पर व्यापारियों द्वारा किया गया अतिक्रमण

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर महिला घायल

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर महिला के घायल होने पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रेमनगर निवासी श्रवण चक्रवर्ती ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी पत्नी बाजार से घर की तरफ आ रही थी। जब वह त्यागी मार्केट के पास पहुंची तभी एक अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जमीन कब्जाने पर दो के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन के फर्जी दस्तावेज तैयार कर उसपर कब्जा करने का प्रयास करने का विरोध करने पर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार सहारनपुर रोड निवासी अनूप सिंह ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि इन्द्रप्रस्थ अपन नत्थनपुर निवासी राकेश चन्द्र व हरियाणा निवासी बलजिन्द्र सिह के द्वारा उसकी आर्केडिया ग्रान्ट स्थित भूमि के फर्जी दस्तावेज तैयार कर जमीन को हडपने के इरादे से उसपर कब्जा करने का प्रयास किया गया। उसने जब उनका विरोध किया तो दोनों ने उसके साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

धूमधाम से मनाया गुरु ग्रंथ साहिब के गुरुता गद्दी दिवस

नगर संवाददाता

देहरादून। धन धन श्री गुरू ग्रंथ साहिब के गुरता गद्दी दिवस अते सालाना समागम गुरूद्वारा बाबा लखीसाह संजय कॉलोनी पटेल नगर देहरादून मे तीन दिवसीय बहुत श्रद्धा व उत्साह से मनाया गया। कार्यक्रम में कैंट विधायक सविता कपूर, कांग्रेस से सूर्य कान्त धस्माना ने आकर संगतो के दूशन किए। जिसमें पंथ के महान कथा वाचक भाई सरबजीत सिंह धुंधा लुधियाना वाले, भाई सरबजीत सिंह लाडी दरबार साहिब अमृतसर वाले, भाई जसपरीत सिंह फतेहगढ साहिब वाले, भाई गुरवचन सिंह, भाई गुरदीप सिंह, देहरादून वाले और अन्य रागी जत्थों ने कीर्तन कर संगतो को निहाल किया।

उन्होंने कहा कि जागत ज्योति गुरु श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी 1708 ई. को श्री

गुरु गोबिंद सिंह ने हजूर साहिब में गुरु ग्रंथ साहिब को गुरुता गद्दी देकर सिखों का गुरु बनाया था। जिस समय श्री गुरु नानक देव जी का इस धरती पर अवतार हुआ तब दुनिया की हालत बहुत तरसमई थी। राजे कसाई की तरह व्यवहार करते थे और धर्म-कर्म दुनिया से कहीं दूर था। इस मौके पर लाखन सिंह राठोड, अध्यक्ष भाई प्रीतम सिंह, प्रीत जर्नल सैक्ट्री गुरूद्वारा पटेल नगर की कमेटी गुरूद्वारा श्री गुरू सिंह सभा आढत बाजार की कमेटी और अन्य गुरूद्वारो की कमेटी के हजारों संगतों ने हाजरी लगाकर गुरू का आशीर्वाद प्राप्त कर लंगर गृहण किया।

पति की तलाश के लिए कोतवाल से लगायी गुहार

संवाददाता

देहरादून। 27 दिनों से गायब पति की तलाश के लिए महिला ने कोतवाली में प्रार्थना पत्र देकर गुहार लगायी।

आज यहां कांवली रोड निवासी महिला श्रीमती गुरजीत कौर शहर कोतवाली पहुंची। जहां पर उसने प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसका पति प्रदीप सिंह पिछले माह 6 अक्टूबर से गायब है। उसने उसको काफी तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चल सका है। वह उस समय अपने मायके गयी हुई थी। महिला ने बताया कि जब वह अपने पति को तलाश रही थी तभी उसको रीटा कौर ने बताया कि जिस दिन उसका पति गायब हुआ था उस दिन रात को अमन पुत्र सेवा सिह उसके घर पर आया था वह उसके पति को अपने साथ ले गया था। जिसके बाद उसने अमन से पूछा तो उसने बताया कि वह उनके घर पर गया था प्रदीप व उसने खाया पीया और वह अपने घर चला गया था उसके बाद उसको नहीं पता कि प्रदीप कहां चला गया। महिला ने कोतवाल को बताया कि कई बार कहने के बाद भी लक्ष्मण चौक पुलिस चौकी में उसके पति की गुमशुदगी दर्ज नहीं की गयी। उसने गुहार लगायी कि मामले को गम्भीरता से देखते हुए उचित कार्यवाही की जाये।

लाखों के मोबाइल सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। दो लाख दस हजार कीमत के आठ मोबाइल व अन्य सामान के साथ पुलिस ने दो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है।

आज यहां एसपी सिटी सरिता डोभाल ने बताया कि बीती 26 अक्टूबर को नवीन राणा पुत्र स्व. राजेन्द्र राणा निवासी राजीव नगर ने थाना नेहरू कॉलोनी पर तहरीर देकर बताया गया था कि किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा उनकी राजीव नगर स्थित मोबाइल की दुकान से लाखों रुपये के आठ मोबाइल फोन व अन्य सामान चोरी कर लिया गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर चोरों की

तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस टीम को बीती शाम सूचना मिली कि उक्त चोरी में शामिल दो चोर 6 नम्बर पुलिया के पास देखे गये है। तथा वह फिर किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर दबिश देकर दो लोगों को हिरासत में ले लिया गया। पूछताछ में उन्होने अपना नाम शिवम पवार पुत्र खेम सिंह पवार निवासी बद्रीश कॉलोनी धरमपुर डांडा व गौरव रावत उर्फ गौरी पुत्र जगमोहन सिंह रावत निवासी अपर राजीव नगर बताया। साथ ही उन्होने उक्त चोरी की घटना को अंजाम देना स्वीकार किया। जिनकी निशानदेही पर पुलिस ने चोरी किये गये दो लाख दस हजार के आठ मोबाइल फोन , एक एयर फोन, दो चार्जर तथा पूर्व में आराघर क्षेत्र की एक दुकान से चोरी किये गये गोल्ड फ्लैक सिगरेट के 26 डिब्बे बरामद किये गये। आरोपी शिवम पवांर द्वारा बताया गया कि वो होटलों में प्राइवेट जाब करता है तथा गौरव उर्फ गौरी एक रैपर है। हम दोनो नशे के आदी हैं। जिसके चलते हमने नशे की जरूरत को पूरा करने लिये चोरी की उक्त घटना को अंजाम दिया था। बताया कि इससे पूर्व भी हमने आराघर स्थित एक दुकान में गोल्ड फ्लैक सिगरेट के २६ डिब्बे चुराने की घटना को अंजाम दिया था। बहरहाल पुलिस ने उन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया है।

मेरा मनी लाड्रिंग मामले से कोई लेना देना..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

साफ किया है कि इससे उनका कुछ भी लेना देना नहीं है।

उधर कांग्रेस ने इस मामले में त्रिवेंद्र सिंह रावत का नाम आने के बाद कहां है कि भाजपा की अंदरूनी लड़ाई में अब एक दूसरे की कलई खोलने का काम किया जा रहा है। कांग्रेस नेताओं का कहना है कि भाजपा नेता एक दूसरे की नब्ज दबाये रहते हैं। मुख्यमंत्री धामी और पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत के बीच जो आपसी खींचतान चल रही है यह जगजाहिर है। कांग्रेस का कहना है कि लेकिन यह भ्रष्टाचार भाजपा के शासनकाल में हुआ है किसने किया यह अलग बात है।

एक नजर

अवैध खनन मामले में झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को ईडी ने भेजा समन

रांची। अवैध खनन मामले में झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने समन भेजा है। ईडी ने हेमंत सोरेन को कल पूछताछ के लिए रांची स्थित अपने कार्यालय में बुलाया है। अधिकारियों ने बताया कि एजेंसी धन शोधन रोकथाम कानून (पीएमएलए) के तहत सोरेन से पूछताछ करना चाहती है और उनका बयान दर्ज करना चाहती है। एजेंसी ने कहा है कि उसने यह पता कर लिया है कि राज्य में अवैध खनन से संबंधित अपराधों से मिले धन का लेन-देन किस माध्यम से किया गया।

अवैध खनन मामले में पिछले कुछ महीनों में ईडी ने कई छापेमारी भी की थी। साथ ही मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन का राजनीतिक प्रतिनिधि पंकज मिश्रा को गिरफ्तार किया था। दो अन्य- बच्चू यादव और प्रेम प्रकाश को भी एजेंसी ने गिरफ्तार किया था। ईडी ने इससे पहले पंकज मिश्रा, दाहू यादव और उनके सहयोगियों के 37 बैंक खातों में 11.88 करोड़ रुपये भी सीज किये थे। ईडी कथित खनन घोटाले में मनी लॉन्ड्रिंग की जांच कर रही है। ईडी ने अपने आरोप पत्र में दावा किया कि हेमंत सोरेन के राजनीतिक प्रतिनिधि पंकज मिश्रा मुख्यमंत्री के विधानसभा क्षेत्र बरहैट में अपने सहयोगियों के माध्यम से अवैध खनन को शनियंत्रितश करते हैं।

ईडी ने रांची की विशेष पीएमएलए अदालत में मिश्रा और उसके दो सहयोगियों-बच्चू यादव व प्रेम प्रकाश के खिलाफ 16 सितंबर को एक आरोप पत्र दाखिल किया था। सोरेन झारखंड के साहिबगंज जिले की बरहैट विधानसभा सीट से विधायक हैं। ईडी ने बयान में आरोप लगाया था, पीएमएलए जांच से खुलासा हुआ है कि पंकज मिश्रा, जिसे मुख्यमंत्री और बरहैट के विधायक का प्रतिनिधि होने के नाते राजनीतिक संरक्षण प्राप्त है, अपने सहयोगियों के माध्यम से साहिबगंज और उसके आसपास के क्षेत्रों में अवैध खनन कारोबार और क्षेत्रीय नौका परिवहन सेवाओं को नियंत्रित करता है।

बोलेरो और डंपर की भिड़ंत में 5 लोगों की मौत, तीन घायल

मुरैना। मध्य प्रदेश के मुरैना जिले में बीती रात भीषण सड़क हादसा हुआ है। यहां बोलेरो और डंपर की टक्कर में पांच लोगों की मौके पर ही मौत हो गई है। वहीं इस घटना में गंभीर तौर पर घायल हुए तीन लोगों को ग्वालियर के जयारोग्य अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

जानकारी के मुताबिक, नूराबाद थाना इलाके के नेशनल हाईवे 44 पर बीती रात भीषण सड़क हादसा हुआ। बताया जा रहा है कि बोलेरो गाड़ी से कुछ लोग ग्वालियर से लौट रहे थे। वही पीछे से आ रहे एक तेज रफ्तार डंपर ने जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बोलेरो गाड़ी के परखच्चे उड़ गए और इस घटना में मौके पर दो लोगों की मौत हो गई। सूचना मिलने पर तत्काल पुलिस मौके पर पहुंची ने इस घटना में गंभीर रूप से घायल 6 लोगों को अस्पताल पहुंचाया। लेकिन इलाज से पहले ही तीन लोगों ने दम तोड़ दिया। बताया जा रहा है यह सभी मृतक और घायल व्यक्ति नूराबाद थाना इलाके के बित्तोली गांव के रहने बाले हैं और बीती रात ग्वालियर से वापस अपने घर आ रहे थे। फिलहाल पुलिस ने मृतकों के शवों को नूराबाद पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है और जांच जारी है।

विदेश में नौकरी दिलाने के नाम पर अलग-अलग लोगों से ठगे 50 लाख

हमारे संवाददाता

नैनीताल। दुबई में नौकरी दिलाने के नाम पर अलग-अलग लोगों से 50 लाख रुपये की धोखाधड़ी कर ली गयी है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार रामनगर कोतवाली पहुंचे पीड़ितों ने बताया कि मोहल्ला खताड़ी व गुलरघट्टी के चार लोगों द्वारा समूह बनाकर नौकरी दिलाने के नाम पर ठगी की गई है। आरोपितों ने दुबई में एक कंपनी में पैकिंग हेल्पर की नौकरी दिलाने का झांसा देकर इसके एवज में किसी से 70 हजार तो किसी से डेढ़ लाख रुपये मांगे गए। जो कि नौकरी लगने के झासें में आकर लगभग 50 लोगों ने दे भी दिये।

बताया कि दो माह पूर्व उन्हें दुबई के लिए फ्लाइट पकडने को दिल्ली भेजा गया। जब वे लोग दिल्ली पहुंचे तो फ्लाइट निरस्त कर दी गई। जब उन्होंने आरोपितों से कहा कि तो उनके द्वारा दुबई भेजने की प्रक्रिया में कुछ कागजी कमी की बात कहते हुए और पैसे की मांग की गई। इसके बाद वह कई बार आरोपितों के घर अपने पैसे वापस करने के लिए गए तो उन्हें झूठे केस में फंसाने की धमकी दी गई। मामले में पुलिस ने पीड़ितों की तहरीर के बाद जांच शुरू कर दी गयी है।

सड़कों व फुटपाथों पर रेहड़ी-ठेली व अवैध पार्किंग वालों का कब्जा

विशेष संवाददाता

देहरादून। राजधानी देहरादून की यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाने के लिए लगातार किए जा रहे सड़क चौड़ीकरण अभियान का कोई फायदा होता हुआ नजर नहीं आ रहा है। शासन-प्रशासन द्वारा जितना सड़कों को चौड़ा किया जा रहा है उतना ही अतिक्रमण तेजी से बढ़ रहा है। सड़कों और फुटपाथों पर रेहड़ी सब्जी और ठेलियों वालों द्वारा कब्जा किए जाने से हालात जस के तस बने हुए हैं और सड़कों पर जाम की स्थिति बनी रहती है।

अभी बीते दिनों डिस्पेंसरी रोड पर सड़कों के चौड़ीकरण के लिए लोगों की दुकानों और घरों को तोड़कर स्थिति सुधारने के प्रयास किए गए थे लेकिन इस चौड़ीकरण का क्या फायदा हुआ? यह आज वर्तमान की स्थिति को देखकर समझा जा सकता है। फुटपाथों के दोनों तरफ सब्जी की फड़ और रेड़िया लगाने वालों ने दोनों तरफ कब्जे जमा लिए हैं और आम लोग आज भी वैसे ही जाम

●अतिक्रमण पर रोक नहीं तो सड़क चौड़ीकरण का क्या लाभ
●यातायात व्यवस्था को पलीता लगा रहे हैं अतिक्रमणकारी

और भीड़भाड़ से दो-चार हो रहे हैं। सहस्त्रधारा रोड के चौड़ीकरण के लिए भारी संख्या में पेड़ों का कटान कर दिया गया। स्थानीय लोगों के भारी विरोध के बीच पेड़ काटकर प्रशासन द्वारा सड़कों को चौड़ा किया गया मगर सड़कों को जितना चौड़ा किया गया था उससे भी ज्यादा अब इस रोड पर अतिक्रमणकारियों द्वारा कब्जा किया जा चुका है। रोड के किनारे अवैध रूप से गाड़ियां पार्किंग की जा रही है वहीं सब्जी व रेहड़ी-ठेली वाले सड़क पर कब्जा जमाए बैठे हैं। जाखंन रोड का हाल तो और भी बदतर है यहां तो सड़क पर अतिक्रमण की स्थिति यह है कि पुलिस चौकी के सामने और आसपास भी लोगों द्वारा कब्जे किए हुए हैं। जिसे देखकर ऐसा लगता है या तो इनकी पुलिस के साथ सीधी सांठ गांठ है या फिर उन्हें पुलिस का भी कोई खौफ नहीं है।

यह स्थिति किसी एक सड़क की नहीं है बात चाहे चकराता रोड की हो या फिर ईसी रोड की सड़कों के किनारे स्थानीय व्यवसायियों व दुकानदारों ने तो सड़कों पर कब्जे कर ही रखे हैं। इसके साथ ही रोड पर कारों की दोनों ओर पार्किंग किए जाने से सड़कों पर हमेशा ही दिक्कतें बनी रहती है। सवाल यह है कि अगर प्रशासन और नगर निगम द्वारा इस अतिक्रमण को रोका नहीं जा सकता है तो फिर इस सड़क चौड़ीकरण का क्या फायदा है? क्या इस तरह से कभी भी राजधानी के हालात सुधर सकते हैं।

मारपीट में तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में तीन लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार बुरांस कुंज सरस्वती पुरम निवासी महिला ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले संजीव कंडवाल, ईश्वर सिंह व एक अज्ञात व्यक्ति के द्वारा उसके घर में घुसकर उसके साथ मारपीट कर उसकी लज्जा भंग करने का प्रयास किया गया। उसका शोर सुनकर जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो तीनों हमलावर वहां से उसको जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

अब लक्ष्मण झूला का

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

के लिए शासन-प्रशासन द्वारा कोई पहल नहीं की गई है जो हैरान करने वाली बात है। वही राम झूला पुल जो अभी भी अपने अस्तित्व को बनाए हुए हैं तथा इस पुल पर लोगों का बदस्तूर आवागमन जारी है। लेकिन इस पुल से आने-जाने पर किसी भी तरह का कोई प्रतिबंध नहीं है कई बार इस पुल पर इतनी भीड़ भी कुछ खास मौकों पर देखी जाती है कि पुल पर आदमी से आदमी सटा रहता है और उसे पार करने में आधा-आधा घंटा लग जाता है जबकि इसकी लंबाई 230 मीटर है। अगर यहां ओवरलोडिंग की वजह से कभी भी कोई बड़ा मोरबी जैसा हादसा हो सकता है जिसमें 134 लोगों की जान चली गई। लेकिन इस पर शासन-प्रशासन का कोई ध्यान नहीं है। जबकि इसकी क्षमता से अधिक लोग इससे नहीं गुजरने चाहिए।

सीएम धामी ने स्व. पुलिस कांस्टेबल की पत्नी को सौंपा 50 लाख का चेक

नगर संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने स्व. कांस्टेबल प्रदीप कुमार की पत्नी को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय में 50 लाख रूपये का चेक सौंपा गया है। एचडीएफसी बैंक की ओर से यह चेक स्व. कांस्टेबल की पत्नी को दिया गया है।

बता दें कि उधमसिंहनगर निवासी कांस्टेबल प्रदीप कुमार विकासनगर क्षेत्राधिकारी कैंप कार्यालय में तैनात थे जिनकी 15 मई 2022 को दुर्घटना में मौत हो गयी थी। मुख्यमंत्री धामी ने डीजीपी अशोक कुमार को निर्देश दिये थे कि कुछ ऐसी व्यवस्था की जाये कि ऐसी घटना होने पर जवानों के परिजनों को कुछ आर्थिक मदद मिल सके। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव राधा रतूड़ी, डीजीपी अशोक कुमार, सर्कल हेड एचडीएफसी बैंक बकुल सिक्का मौजूद रहे।

वयोवृद्ध पत्रकार राज कवर के निधन पर शोक व्यक्त किया

देहरादून (कासं)। उत्तराखंड कांग्रेस के उपाध्यक्ष एवं प्रवक्ता धीरेंद्र प्रताप ने देहरादून के जाने-माने पत्रकार राज कंवर के निधन पर दुख व्यक्त किया है।

92 वर्षीय वयोवृद्ध पत्रकार को श्रद्धांजलि देते हुए धीरेंद्र प्रताप ने कहा है कि राज कंवर ने आजीवन पत्रकारिता के उच्च मानदंडों का पालन किया वे निष्पक्ष वह निर्भीक पत्रकारिता के पुरोधा बने रहे। उन्होंने कहा कि उनके निधन से उत्तराखंड राज्य ने अपना एक मूर्धन्य पत्रकार और लेखक खो दिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

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

कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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