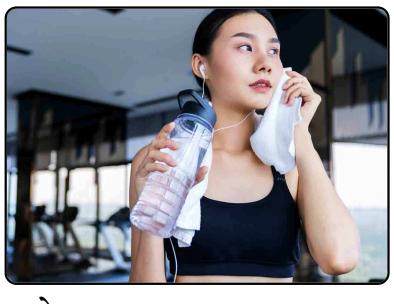
मंगलवार
15 नवम्बर 2022



पृष्ठ 4
स्किन के लिए खतरनाक है मेकअप लगाकर एक्सर्साइज करना

पृष्ठ 5
द सीक्रेट डायमेंशन मेरे लिए एक विशेष स्थान रखता है: टिया बाजपेयी

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 273
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

दूनवैलीमेल

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

आज का विचार

केवल अंग्रेजी सीखने में जितना श्रम करना पड़ता है उतने श्रम में भारत की सभी भाषाएँ सीखी जा सकती हैं।
– विनोबा भावे

यूनिफॉर्म सिविल कोड का ड्राफ्ट लगभग तैयार

जनता की राय: जनसंख्या नियंत्रण भी आवश्यक

विशेष संवाददाता

देहरादून। यूनिफॉर्म सिविल कोड (समान नागरिक संहिता) कानून कैसा हो? इसका ड्राफ्ट तैयार करने के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा बनाई गई कमेटी अपने ड्राफ्ट को अंतिम रूप देने से पूर्व प्रदेश के आम लोगों की राय जानने में लगी हुई है। अब तक समिति के सदस्यों द्वारा कई जनपदों में पंचायतों का आयोजन किया जा चुका है।

पौड़ी में आयोजित पंचायत में भी समिति के सदस्यों द्वारा यूनिफॉर्म सिविल कोड पर आम लोगों की राय जानने का प्रयास किया गया। पंचायत में पहुंचे समिति के सदस्य व पूर्व मुख्य सचिव शत्रुघ्न सिंह ने इस बाबत बताया कि आमतौर पर लोगों को कॉमन सिविल कोड के बारे में जानकारी नहीं है। लेकिन समिति के सदस्यों द्वारा पहले उन्हें इसके विषय में खुद जानकारी देकर बताया जाता है कि आखिर यह कॉमन सिविल कोड कानून है क्या और इससे क्या लाभ और हानि है।

❑समिति ले रही है आम नागरिकों से उनके सुझाव

उन्होंने बताया कि लोग इस पर अपनी-अपनी राय रख रहे हैं तथा समिति द्वारा इन सुझावों को नोट किया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि अब तक कई लोगों द्वारा इसमें समान जनसंख्या को भी शामिल करने का सुझाव रखा गया है। उन्होंने कहा कि आम लोगों का कहना है कि जनसंख्या नियंत्रण के लिए यह जरूरी है कि सभी धर्म व जातियों के लिए बच्चे पैदा करने के लिए भी समान कानून होना चाहिए। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि परिवार नियोजन कानून में एक या दो बच्चे पैदा करने का कानून सिर्फ हिंदुओं पर ही लागू किया गया। उन्होंने कहा कि समान नागरिक संहिता या यूनिफॉर्म सिविल कोड में बच्चे पैदा करने का कानून भी सभी के लिए समान होना चाहिए जिससे किसी भी क्षेत्र या प्रदेश की जनसंख्या का संतुलन बना रहे। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि विश्व की आबादी अब 8 अरब के पार हो चुकी है और भारत चीन को पछाड़ कर विश्व का सबसे अधिक आबादी वाला देश बनने जा रहा है।

उन्होंने बताया कि समिति को कॉमन सिविल कोड में क्या होना चाहिए तथा क्या नहीं होना चाहिए इस पर जो भी जनता के सुझाव आ रहे हैं उन पर एक्सपर्ट कमेटी विचार मंथन के बाद तय करेगी कि इसका अंतिम ड्राफ्ट क्या हो? उल्लेखनीय है कि सरकार द्वारा सेवानिवृत्त जस्टिस रंजना देसाई के नेतृत्व में पांच सदस्यीय समिति को इसका ड्राफ्ट तैयार करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। समिति इसका ड्राफ्ट तैयार कर चुकी है लेकिन इस पर कोई आपत्ति न हो इसे लेकर समिति अब आम आदमी की राय भी ले रही है। जल्द ही समिति इसका ड्राफ्ट सरकार को सौंप सकती है। क्योंकि इसका काम लगभग पूरा हो चुका है।

-एसटीएफ का कुख्यात अपराधियों पर शिकंजा-

25 हजार व 10 हजार के दो ईनामी बदमाश गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड में गैंगस्टर एवं बड़े अपराधियों पर एसटीएफ का शिकंजा लगातार कसता ही जा रहा है। शनिवार रात एसटीएफ ने जहां देहरादून में कार्यवाही करते हुए भाटी गैंग के तीन शूटरों को हथियारों सहित गिरफ्तार किया तो वहीं बीती रात एक बार फिर एसटीएफ की कार्यवाही में अलग-अलग स्थानों से 25 हजार व 10 हजार के दो ईनामी बदमाश दबोचे गये है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज उत्तराखण्ड एसटीएफ को सूचना मिली कि थाना गदरपुर से वांछित 25 हजार का ईनामी बदमाश करणवीर संधू पुत्र अंग्रेज सिंह निवासी लखीमपुर खीरी उत्तरप्रदेश पंजाब के तरनतारन जिले में छिपा हुआ है। सूचना से उधमसिंहनगर पुलिस को अवगत कराते हुए एसटीएफ द्वारा एक ज्वांइट आप्रेशन किया गया। जिसमें 25 हजार के ईनामी अपराधी करणवीर संधू पुत्र अंग्रेज सिंह को पंजाब के तरनतारन जिले से गिरफ्तार कर लिया गया है। एसटीएफ के अनुसार यह गिरफ्तारी कल सांय लगभग 7 बजे तरनतारन जिले के थाना सिटी क्षेत्र अंतर्गत एक फैक्ट्री मिल से की गई है। बताया जा रहा है कि गिरफ्तार इनामी अपराधी करणवीर संधू के ऊपर अपने साथी जुगराज सिंह उर्फ जग्गा के साथ मिलकर उधम सिंह नगर निवासी बलबीर सिंह के ऊपर पिस्टल से गोलियां चलाकर जानलेवा हमला करने का मुकदमा गदरपुर थाने में

◀◀ शेष पृष्ठ 2 पर

6 बार की वर्ल्ड चैंपियन मैरीकॉम बनीं भारतीय ओलिंपिक संघ की अध्यक्ष

नई दिल्ली। 6 बार की वर्ल्ड चौंपियन, ओलिंपिक मेडलिस्ट भारत की दिग्गज मुक्केबाज एमसी मैरीकॉम को नई जिम्मेदारी मिली है। मैरीकॉम को सर्वसम्मति से भारतीय ओलिंपिक संघ का अध्यक्ष चुना गया है।वहीं भारत के दिग्गज टेबिल टेनिस खिलाड़ी शरत कमल को उपाध्यक्ष चुना गया है। उन्हें बीते दिनों ही खेल रत्न के लिए भी चुना गया था। बीते दिनों मैरीकॉम, पीवी सिंधु, शिवा केशवन सहित 10 खिलाड़ियों को आईओए एथलीट आयोग के सदस्य के रूप में निर्विरोध चुना गया है। मैरीकॉम वर्ल्ड चौंपियनशिप में छह बार (2002, 2005, 2006, 2008, 2010, 2018) स्वर्ण पदक जीत चुकी हैं। वहीं, 2012 लंदन ओलंपिक में मैरीकॉम ने कांस्य पदक जीता था। मैरीकॉम दो बार की एशियन गेम्स मेडलिस्ट भी रह चुकी हैं। 2014 इंचियोन एशियन गेम्स में मैरीकॉम ने स्वर्ण और 2010 ग्वांग्झू एशियन गेम्स में कांस्य जीता था। वह 2018 कॉमनवेल्थ गेम्स में स्वर्ण पदक भी जीत चुकी हैं। वहीं, शरत राष्ट्रमंडल खेलों में भारत के सबसे सफल एथलीट्स के मामले में तीसरे स्थान पर हैं। उनसे ज्यादा सिर्फ जसपाल राणा (शूटिंग) और समरेश जंग (शूटिंग) ने पदक जीते हैं। जसपाल के नाम राष्ट्रमंडल खेलों में 15 पदक (9 स्वर्ण) और समरेश के नाम 14 पदक (7 स्वर्ण) हैं। शरत राष्ट्रमंडल खेलों में कुल सात स्वर्ण पदक जीत चुके हैं।

800 करोड़ के पार हुई दुनिया की आबादी

नई दिल्ली। दुनिया में 8 अरबवें बच्चे का जन्म हो गया है। अब धरती पर रहने वाले लोगों की संख्या 8 अरब यानी 800 करोड़ के पार हो चुकी है। दावा किया जा रहा है कि मनीला में बेबी गर्ल ने आज सुबह जन्म लिया है।

संयुक्त राष्ट्र ने पहले अनुमान लगाया था कि इस साल नवंबर के मध्य तक वैश्विक मानव आबादी आठ अरब तक पहुंच जाएगी। उनका ये पूर्वानुमान बिल्कुल सही निकला। नवजात का नाम विनिस माबनसाग रखा गया है। उसकी मां मारिया मार्गरेट विलोरेंट बहुत खुश हैं। उन्होंने कहा कि मेरी बेटी को दुनिया का 8 अरबवां बच्चा माना गया है। मेरे लिए ये आशीर्वाद जैसा है। जनसंख्या और विकास आयोग के मुख्य प्रशासनिक अधिकारी लिनेथ थेरेसी मोनसाल्वे ने कहा कि वे

❑मनीला में हुआ आठ अरबवें बेबी गर्ल का जन्म!

उम्मीद कर रहे हैं कि विनिस भविष्य में विकास का रोल मॉडल बनेंगी।

आंकड़ों की मानें तो इस साल दुनिया भर में लगभग 11.68 करोड़ बच्चों का जन्म हुआ है। वहीं, साल भर में लगभग 5.9 करोड़ लोगों की मौत हुई है। इसका मतलब है कि अब तक दुनिया की जनसंख्या में 5.9 करोड़ की बढ़ोतरी हुई है।

संयुक्त राष्ट्र के मुताबिक, दुनिया में जनसंख्या वृद्धि की दर कम हुई है। जनसंख्या वृद्धि दर कम होने की वजह से ही 8 अरब से 9 अरब होने में कुल 15 साल लगेंगे जबकि 7 से 8 अरब होने में 12 साल का ही समय लगा।

सबसे ज्यादा जनसंख्या चीन की है जहां 142.58 करोड़ लोग रहते हैं। वहीं, दूसरे नंबर पर मौजूद भारत की जनसंख्या लगभग 142.07 करोड़ है। अनुमान है कि अगले एक-दो साल में भारत, चीन को पीछे छोड़ देगा और सबसे ज्यादा जनसंख्या वाला देश बन जाएगा। संयुक्त राष्ट्र के अनुमान के मुताबिक, अगले 15 सालों में दुनिया की जनसंख्या 8 अरब से बढ़कर 9 अरब हो जाएगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

दिशाहीन पीढ़ी, दर्दनाक अंत की ओर

श्रद्धा मर्डर केस उस असामाजिक और अनैतिक सोच की परिणीति है जिसने डेटिंग एप और लिव इन रिलेशनशिप जैसी कुरीतियों को जन्म दिया है। उन्मुक्त जीवन की चाह देश के युवाओं को न सिर्फ अपनी सभ्यता और सामाजिक व्यवस्थाओं से दूर ले जा रही है बल्कि उन्हें नशा और अपराध के अंधेरों में ध केल रही है। यह कितना हैरान करने वाला है कि श्रद्धा के परिजनों को उसकी हत्या के कई महीनों बाद तक यह पता नहीं चल सका कि वह महीनों से लापता है। श्रद्धा जो मुंबई में एक डेटिंग ऐप के जरिए आफताब नाम के लड़के के संपर्क में आई और कई साल तक लिव इन रिलेशनशिप में रही और फिर आफताब ने उसकी हत्या कर उसके शव के 35 टुकड़े कर महरौली के जंगलों में फेंक दिए। अपराधी ने एक सुनियोजित तरीके से न सिर्फ अपराध किया बल्कि उसके सबूत भी मिटा दिए गए तथा फिर से डेटिंग एप पर सक्रिय होकर एक दूसरी लड़की को अपने प्रेम जाल में फंसा लिया। श्रद्धा की खोज खबर में अगर उसके कुछ दोस्त परिजनों को जानकारी न देते तो इस केस का अभी खुलासा भी नहीं हो पाता। खैर अब आरोपी पुलिस गिरफ्त में है और उसने अपराध कबूल कर लिया है तथा उसकी निशानदेही पर पुलिस श्रद्धा के शरीर के कुछ हिस्से बरामद भी कर चुकी है। यह दीगर बात है कि पुलिस उसको अपराधी साबित कर पाती है या नहीं। अभी बीते साल उत्तर प्रदेश के मेरठ में भी एक सनसनीखेज वारदात का खुलासा हुआ था जहां एक मुस्लिम युवक द्वारा अपने प्रेम जाल में फंसा कर एक हिंदू लड़की का सालों तक शारीरिक शोषण किया गया और जब लड़की ने शादी का दबाव बनाया तो उसकी हत्या कर अपने घर के बेडरूम में दफन कर दिया गया था। उसकी मौत का खुलासा भी लड़की की एक महिला मित्र के कारण ही हो सका था। आए दिन इस तरह की घटनाएं देश के कई हिस्सों से सामने आती रहती हैं। 12 साल पहले देहरादून में भी अनुपमा गुलाटी हत्याकांड खबरों की सुर्खियों में रहा था। जहां अनुपमा की हत्या कर उसके पति द्वारा उसके 72 टुकडे कर जंगल में फेंक दिया गया था। पहले प्रेम और विवाह और फिर हत्या के इस मामले का भी खुलासा अनुपमा से संपर्क न हो पाने के कारण ही हो सका। अनुपमा की तरह श्रद्धा के शव को भी टुकड़े कर डीप फ्रीजर में रखा गया और दो माह में उसके टुकड़े जंगल में फेंके जाने की कहानी सामने आई है। महिलाओं पर अत्याचार को लेकर तमाम कड़े कानून भी उनकी रक्षा नहीं कर पा रहे हैं। केंद्रीय मंत्री गिरिराज ने श्रद्धा हत्याकांड को लव जिहाद का हिस्सा बताकर इसे एक दूसरे दृष्टिकोण से भी पेश किया है लेकिन हमारी युवा पीढ़ी इसके लिए खुद कितनी जिम्मेदार है? यह इन अपराधों के बारे में अहम पहलू है। श्रद्धा के पिता का कहना है कि उन्होंने अपनी बेटी को कहा था कि इस तरह किसी के साथ रहना या संबंध बनाना या शादी करना हमारी संस्कृति के खिलाफ है। लेकिन उसने उनकी बात अनसुनी कर दी। उन्मुक्त जीवन युवा पीढ़ी को किस दिशा में ले जा रही है? यह एक सोचनीय विषय है। उन्हें न तो प्यार के ढाई आखर का पता है कि वह किस पेड़ की चिड़िया का नाम है न सेक्स की एबीसीडी पता है और न विवाह के मायने का ज्ञान है। एक अंधी दौड़ है जो उन्हें अंधेरे में धकेल रही है।

आपदा प्रबंधन एवं भूकम्परोधी तकनीक के क्षेत्र में जापान से सहयोग लिया जाए: मुख्यमंत्री

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को मुख्यमंत्री आवास में फिक्की फोरम ऑफ पार्लियामेंटेरियन्स द्वारा जापानी दूतावास के सहयोग से आयोजित संवाद कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर राज्य से जुड़े विभिन्न विषयों पर एवं जापान और उत्तराखण्ड के बीच पार्टनरशिप को बढ़ाने के लिए चर्चा हुई। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने जापानी प्रतिनिधिमण्डल का जापानी भाषा से शुरूआत कर स्वागत किया।

मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखण्ड भूकम्प एवं आपदा की दृष्टि से संवेदनशील राज्य है। आपदा प्रबंधन एवं भूकम्परोधी तकनीक के क्षेत्र में जापान राज्य को क्या सहयोग दे सकता है, इस दिशा में प्रयास किये जाएं। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में डिजास्टर मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट के लिए जापान से सहयोग लिया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड में पर्यटन, कृषि, हॉर्टीकल्चर के क्षेत्र में अनेक संभावनाएं हैं। इनको बढ़ावा देने के लिए राज्य सरकार द्वारा लगातार प्रयास भी किये जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड के स्थानीय उत्पादों की वैल्यू एडिशन कर मार्केटिंग में जापान से किस प्रकार सहयोग

❑जापानी डेलिगेशन का जापानी भाषा में बोलकर मुख्यमंत्री ने किया स्वागत

लिया जा सकता है, इस ओर ध्यान दिया जाए। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड के स्थानीय कल्चर एवं सांस्कृतिक विरासत से संबंधित जानकारी एवं अन्य अध्ययन के लिए जापान से कोई भी प्रतिनिधि मंडल उत्तराखण्ड आना चाहते हैं, तो उनका देवभूमि उत्तराखण्ड में स्वागत है। राज्य द्वारा इसके लिए हर संभव सहयोग दिया जायेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड योग, आयुष, वैलनेस टूरिज्म के क्षेत्र में अग्रणी राज्य है। इन क्षेत्रों में जापान को जो भी सहयोग की आवश्यकता होगी, वह दी जायेगी।

इस अवसर पर सांसद एवं फिक्की फोरम ऑफ पार्लियामेंटेरियन्स के अध्यक्ष श्री राजीव प्रताप रूडी, भारत जापान दूतावास के उप प्रमुख कुनिहिको कावाजू, फिक्की के डिप्टी सेक्रेटरी जनरल श्री मनीष सिंघल, सचिव डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, श्री बी.वी.आर.सी पुरूषोत्तम, महानिदेशक उद्योग श्री रोहित मीणा आदि उपस्थित थे।

सरार्फा कारोबारी पर फायरिंग कर रंगदारी मांगने वाला मुख्य आरोपी गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। सरार्फा कारोबारी पर फायरिंग कर व्हट्सअप काल से रंगदारी मांगने वाले मुख्य आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके पास से तमंचा, कारतूस व मोबाइल भी बरामद कर लिया है। आरोपी के दो साथी पूर्व में ही गिरफ्तार किये जा चुके है।

जानकारी के अनुसार बीती दो नवम्बर को राजीव वर्मा पुत्र राम शरन निवासी हीरानगर हल्द्वानी द्वारा पुलिस को तहरीर देकर बताया गया था कि उनके घर के पास दो मोटर साईकिल सवार अज्ञात बदमाशों ने जान से मारने की नियत से फायर किया गया इस घटना के संबंध में राजीव वर्मा द्वारा बताया गया कि मनोज अधिकारी पुत्र दिनेश अधिकारी निवासी गौजाजाली हल्द्वानी द्वारा पूर्व से उनसे रंगदारी मांगी जा रही थी। बताया कि दो नवम्बर की रात को उनके घर के पास मनोज अधिकारी व उसके साथियों ने उन पर पिस्टल से फायर कर दिया व फिर से फोन पर गाली गलौज कर जान से मारने की धमकी व रंगदारी मांगने लगा। मामले में पुलिस ने तत्काल मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी गयी। तहकीकात में प्रकाश में आया कि घटना में मनोज अधिकारी पुत्र दिनेश अधिकारी निवासी गौजाजाली हल्द्वानी, गुरदीप सिंह पुत्र दलजीत सिंह निवासी बेरिया दौलत थाना केलाखेड़ा जिला उधमसिंहनगर, देवेन्द्र सिंह उर्फ गिन्दी पुत्र कश्मीर सिंह निवासी डलपुरा थाना गदरपुर जिला उधमसिंहनगर, रमन कपूर उर्फ जिम्मी पुत्र कुलदीप कुमार निवासी सैथवाला गुलरभोज थाना गदरपुर जिला उधमसिंहनगर संलिप्त हैं। जिनमें से दो लोगों गुरदीप सिंह व विरेन्द्र सिंह को पुलभट्टा बरा व सितारगंज से पूर्व में ही गिरफ्तार कर जेल भेजा जा चुका है। पुलिस टीम के अथक प्रयासों से आज फरार चल रहे मुख्य आरोपी मनोज अधिकारी को पुलिस ने बेलबाबा हल्द्वानी के पास से गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में गिरफ्तार मनोज ने बताया कि राजीव वर्मा व पकंज वर्मा के साथ उसकी पुरानी रंजिश थी। जिस पर मैने अपने साथियों सहित इस वारदात को अंजाम दिया था। पुलिस ने उसके पास से घटना में प्रयुक्त एक तमंचा, तीन कारतूस व मोबाइल भी बरामद किया है।

17 को अधिवक्ता रहेंगे कार्य से विरत

संवाददाता

देहरादून। बार कौंसिल आफ उत्तराखण्ड के आह्वान पर प्रदेश के सभी अधि वक्ता कार्य से विरत रहेंगे तथा धरना प्रदर्शन करेंगे।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए बार एसोसिएशन देहरादून के सचिव अनिल कुमार शर्मा ने बताया कि 17 नवम्बर को बार कौंसिल आफ उत्तराखण्ड के दिशा निर्देश को लेकर देहरादून बार एसोसिएशन इंसानियत, मानवता तथा न्यायिक अधि कारियों के व्यवहार को लेकर समस्त अधिवक्ता कार्य से विरत् रहेंगे तथा धरना प्रदर्शन भी होगा। उन्होंने बताया कि इस दौरान समस्त अधिवक्ताओं का आना अनिवार्य है। जो अधिवक्ता उपस्थित नहीं होंगे उनकी सूची बनाकर बार कौंसिल ऑफ उत्तराखण्ड को भेजी जाएगी जिनके विरूद्ध क्या कार्यवाही होनी है बार कौसिल ऑफ उत्तराखण्ड द्वारा निर्णय लिया जायेगा। प्रेसवार्ता में अध्यक्ष मनमोहन कंडवाल सहित अन्य पदाधिकारी भी मौजूद थे।

परो मात्रया तन्वा वृधान न ते महित्वमन्वश्नुवन्ति।
उभे ते विद्म रजसी पृथिव्या विष्णो देव त्वं परमस्य वित्से॥
(ऋग्वेद ७-९९-१)

हम तो केवल पृथ्वी से लेकर अंतरिक्ष की ओर ही प्रत्यक्ष कर सकते हैं। परमेश्वर तो उससे भी आगे के लोकों को जानता है जो हमारे सामर्थ्य में कदापि नहीं है। परमेश्वर ने तो समस्त ब्रह्मांड की रचना की है।

We can only gaze at the earth and out into space. But God knows worlds that we will never be able to comprehend. God has created the entire universe. (Rig Ved 7-99-1)

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज वाहन चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार मोहब्बेवाला निवासी हर्ष धीमान ने पटेलनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका भाई गौरव अपनी स्कूटी से बाजार से घर की तरफ आ रहा था। जब वह आईएसबीटी के पास स्थित फ्लाई ओवर पर पहुंचा तो अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

25 हजार व 10 हजार के दो ईनामी...

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

दर्ज है। जिसमें करणवीर सिंह संधू लगातार वांछित चल रहा था और उसकी गिरफ्तारी हेतु वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक उधम सिंह नगर द्वारा 25 हजार रूपये के ईनाम की घोषणा की गई थी। जिसकी गिरफ्तारी हेतु एसटीएफ कुमाऊं की टीम लगातार पतारसी सुरागरसी कर रही थी,जैसे ही कुमाऊं एसटीएफ टीम को करणवीर संधू के पंजाब में छिपे होने सूचना मिली, तो उनके द्वारा जनपद उधमसिंह नगर की पुलिस को अपने साथ लेकर एक ज्वाइंट ऑपरेशन पंजाब के जिला तरनतारन में किया गया और शातिर क्रिमिनल की गिरफ्तारी की गई।

वहीं दूसरी ओर 4 जुलाई 2022 में थाना भगवानपुर के तत्कालीन एसएचओ द्वारा डीजल-पेट्रोल पदार्थो की चोरी करने वाले एक बहुत बड़े 12 सदस्यों के संगठित गिरोह के विरुद्ध गैंगस्टर का मुकदमा कायम किया गया था, जिसमे शुभम कुमार पुत्र ब्रहमासिंह निवासी सहारनुर माह जुलाई से लगातार वांछित चल रहा था, जिसकी गिरफ्तारी को लेकर वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक हरिद्वार द्वारा 10 ईनाम की घोषणा की गई थी। 10 हजार के ईनामी बदमाश शुभम कुमार की तलाश में जुटी एसटीएफ को बीती रात सूचना मिली कि उक्त बदमाश थाना भगवानपुर क्षेत्र के गांव सिकरोड़ा में अपनी रिश्तेदारी में आया हुआ है सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ ने देर रात ग्राम सिकरोड़ा में छापा मारकर फरार इनामी गैंगस्टर शुभम कुमार को गिरफ्तार कर लिया है।

फिर साथ काम करेंगे विजय देवरकोंडा और करण जौहर

विजय देवरकोंडा की फिल्म लाइगर का रिलीज से पहले खूब प्रचार किया गया था। फिल्म को लेकर निर्माताओं ने अच्छा हाइप बनाया था। हालांकि, जब फिल्म पर्दे पर आई तो इसका कंटेंट दर्शकों को पसंद नहीं आया। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बुरी तरह फ्लॉप हुई। लाइगर से विजय पहली बार हिंदी दर्शकों के बीच आए थे। ऐसे में इस असफलता की खूब चर्चा हुई। अब खबर आई है कि करण जौहर और विजय फिर से साथ काम कर सकते हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार लाइगर फ्लॉप होने के बाद भी निर्माता करण जौहर और विजय के बीच अच्छा रिश्ता है। दोनों एक दूसरे से संपर्क में हैं और नए प्रोजेक्ट पर विचार कर रहे हैं।

लाइगर को करण ने पुरी जगन्नाध के साथ मिलकर प्रोड्यूस किया था, लेकिन इस फिल्म को करण अकेले ही बनाएंगे। यह एक रोमांटिक फिल्म होगी। बता दें विजय करण से चैट शो कॉफी विद करण में भी नजर आए थे।

रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म फ्लॉप होने के बाद विजय और निर्माता-निर्देशक पुरी जगन्नाध के रिश्तों में दरार आ गई है। पुरी और विजय की चर्चित फिल्म जन गण मन फिलहाल ठंडे बस्ते में चली गई है। अब पुरी इस फिल्म को विजय की बजाय किसी ए-लिस्टर बॉलीवुड अभिनेता के साथ बनाने का मन बना चुके हैं। हालांकि, देखने वाली बात यह है कि लाइगर की असफलता के बाद वह नए अभिनेता को कैसे मना पाएंगे। लाइगर 25 अगस्त को बड़े पर्दे पर रिलीज हुई थी। फिल्म में विजय के साथ अनन्या पांडे मुख्य भूमिका में नजर आई थीं। बाहुबली अभिनेत्री राम्या कृष्णन लाइगर की मां के किरदार में दिखाई दी थीं। फिल्म का निर्देशन पुरी जगन्नाध ने किया था जबकि इसका निर्माण करण की धर्मा प्रोडक्शन ने पुरी के साथ मिलकर किया था। फिल्म में माइक टायसन भी गेस्ट अपियरेंस में नजर आए थे। अब यह फिल्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर मौजूद है। लाइगर में पूर्व मुक्केबाज माइक टायसन पहली बार किसी हिंदी फिल्म में नजर आए थे। वह इस फिल्म में गेस्ट अपियरेंस में थे। रिपोर्ट्स हैं कि इस कैमियो के लिए पुरी ने टायसन को करीब 20-25 करोड़ रुपये की फीस दी थी। विजय ने लाइगर का जमकर प्रचार-प्रसार किया था। मेकर्स को उम्मीद थी कि इसे पैन इंडिया लेवल पर पसंद किया जाएगा। हालांकि, बॉक्स ऑफिस पर फिल्म बुरी तरह असफल रही। बॉक्स ऑफिस इंडिया की खबर के अनुसार 90 करोड़ रुपये में बनी यह फिल्म भारत में केवल 20 करोड़ रुपये कमा सकी थी। इससे निर्माताओं और डिस्ट्रीब्यूटर्स को काफी नुकसान हुआ है। विजय के निर्माताओं को अपनी फीस से छह करोड़ रुपये वापस करने की भी चर्चा है।

डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज होगी कार्तिक आर्यन की फिल्म फ्रेडी

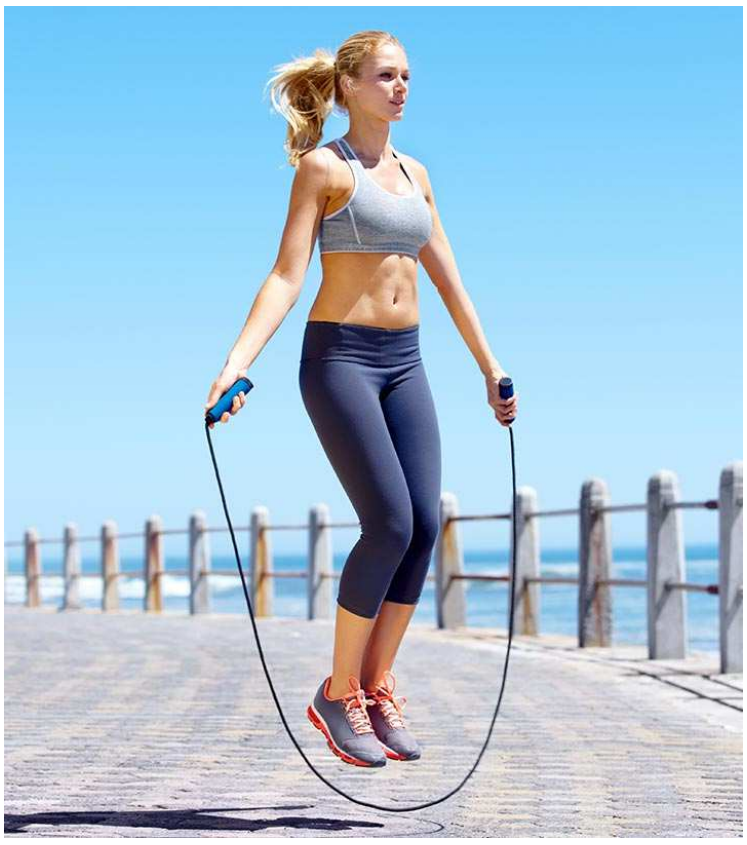
अभिनेता कार्तिक आर्यन की हालिया फिल्में सफल रही हैं। वहीं अब वह काफी समय से अपनी फिल्म फ्रेडी को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं। यह एक थ्रिलर फिल्म है, जिसमें वह अनोखे अवतार में दिखेंगे। अब मेकर्स ने इस फिल्म की रिलीज की घोषणा कर दी है। यह फिल्म सिनेमाघरों में ना आकर सीधे ओटीटी प्लेटफॉर्म पर दस्तक देगी। इसे स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म डिज्नी+ हॉटस्टार पर रिलीज किया जाएगा।

हॉटस्टार ने इंस्टाग्राम पर फिल्म की रिलीज से जुड़ी जानकारी शेयर की है। इस स्ट्रीमिंग कंपनी ने अपने पोस्ट के कैप्शन में लिखा, हॉटस्टार पर सबसे हॉट स्टार कार्तिक आर्यन। डिज्नी+ हॉटस्टार। जल्द आ रहा है। रेडी फॉर फ्रेडी। दर्शकों में फिल्म के प्रति उत्सुकता देखने को मिली है। एक यूजर ने अपने कमेंट में लिखा, आखिरकार हॉटस्टार पर हमारा पसंदीदा सुपरस्टार आ रहा है। एक अन्य यूजर ने लिखा, फिल्म फ्रेडी देखने का इंतजार नहीं कर सकता।

फिल्म को लेकर कार्तिक ने कहा, मैं फ्रेडी का हिस्सा बनकर खुद को भाग्यशाली मानता हूं, फिल्म की कहानी ऐसी है, जिसे मैंने पहले कभी नहीं देखा है। इसने मुझे अपने शिल्प के साथ प्रयोग करने और एक नए जॉनर में एंट्री करने का मौका दिया है। बता दें, फ्रेडी की रिलीज डेट का अभी ऐलान नहीं किया गया है। बालाजी टेलीफिल्म्स और नॉर्दर्न लाइट्स फिल्म्स ने इसे प्रोड्यूस किया है। शशांक घोष ने इसका निर्देशन किया है।

फिल्म में कार्तिक की जोड़ी अभिनेत्री अलाया एफ के साथ बनी है। इसमें दोनों एक-दूसरे के साथ रोमांस करते हुए दिखेंगे। बता दें कि अलाया ने सैफ अली खान के साथ फिल्म जवानी जानेमन से बॉलीवुड में अपने फिल्मी सफर की शुरुआत की थी। ऐसी चर्चा चली थी कि कार्तिक को फिल्म से इसलिए हटाया गया, क्योंकि वह इसकी कहानी में बदलाव की मांग कर रहे थे। हालांकि, सच्चाई यह थी कि कार्तिक ने कभी यह फिल्म छोड़ी ही नहीं। रिपोर्ट की मानें तो यह फिल्म दिसंबर में रिलीज हो सकती है। सूत्र की मानें तो इसे 2 दिसंबर को हॉटस्टार पर रिलीज किया जाएगा।

रस्सी कूदने से तेजी से घटता है वजन



आपने बचपन में खूब रस्सी कूदी होगी। उस वक्त रस्सी कूदना महज एक खेल माना जाता था। लेकिन देखा जाए तो रस्सी कूदने से काफी वजन कम होता है। जम्पिंग रोप यानी रस्सी कूदना एक बेहतरीन कार्डियो एक्सर्साइज है। यह न सिर्फ काव्स को टोन करती है बल्कि स्टेमिना को भी सुधारती है और फेफड़ों की क्षमता में भी वृद्धि करती है।

एक औसत साइज का व्यक्ति अगर रस्सी कूदता है तो इससे वह 1 मिनट में ही 10 कैलरी बर्न कर सकता है। लेकिन अगर आप सोचें कि हम आज से ही रस्सी कूदना शुरू कर देते हैं और जल्दी वजन घट जाएगा, तो ऐसा संभव नहीं है। रस्सी कूदने के लिए भी कुछ गाइडलाइन्स फॉलो करने की जरूरत होती है।

सबसे पहले तो यह जानने की जरूरत है रस्सी कूदने से जो भी कैलरी बर्न होंगी वे इस बात पर निर्भर करती हैं कि रस्सी कूदना शुरू करते वक्त आपका वजन कितना था। अगर आपका वजन ज्यादा है तो फिर रस्सी कूदते वक्त आपको अतिरिक्त ऊर्जा और मेहनत की जरूरत होगी। तभी आप जरूरत के मुताबिक वजन कम कर पाएंगे। लेकिन इसमें उम्र और शरीर का मेटाबॉलिजम जैसे फैक्टर भी अहम किरदार निभाते हैं। इसके अलावा बॉडी को टोन करने और वेट लॉस के लिए सिर्फ रस्सी कूदना ही जरूरी नहीं है बल्कि एक स्वस्थ और संतुलित खान-पान भी बेहद जरूरी है। रस्सी कूदने से सिर्फ वजन ही नहीं घटता बल्कि इसके और भी फायदे हैं। जैसे कि रस्सी कूदने से हमारा दिल भी सेहतमंद रहता है। रोजाना रस्सी कूदने से दिल मजबूत होता है और स्ट्रोक व हार्ट डिजीज का खतरा कम हो जाता है।

सिरदर्द की परेशानी से छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये उपाय

अक्सर सिरदर्द की समस्या से कई लोग झूझते रहते है। ज्यादातर काम-काज का प्रेशर रहने से सिरदर्द जैसी परेशानी होती है तनाव, पर्याप्त नींद नहीं लेना, ज्यादा शोर, फोन पर ज्यादा देर बात करना, ज्यादा सोचना, थकावट, सिर में रक्तप्रवाह कम होना जैसे कई कारणों से अक्सर हम सिरदर्द जैसी परेशानी से झूझते है। बता दें कि नियमित दो बार 10-20 मिनट ध्यान करने से शरीर व मन दोनों को आराम मिलता है। सिर में रक्तप्रवाह बढ़ता है। जिसके कारण आप सिरदर्द की परेशानी में राहत मिलती है। सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए बेहतर होगा की आप शरीर को डिहाइड्रेट होने से बचाए जिससे बचने के लिए अच्छा होगा की आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिए जिससे आप खुद को सिरदर्द की परेशानी से बचा सकते है। मसल्स और शरीर में खिंचाव रहने से भी सिर दर्द होता है ऐसे में बेहतर होगा की आप थोड़े-थोड़े अंतराल पर स्ट्रेचिंग करेंऐसा करना बेहतर होगा। इन उपायों को करके आप सिरदर्द की परेशानी में राहत पा सकते है। सिरदर्द की परेशानी से तुरंत राहत पाने के लिए योग कारगार उपाय है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी से भी आप सिरदर्द जैसी समस्या में आराम पा सकते है।

रोजाना पीएं एक गिलास अंगूर का जूस, मिलेंगे कई स्वास्थ्यवर्धक फायदे

पौष्टिक फलों की सूची में शुमार अंगूर का इस्तेमाल आमतौर पर फलों के सलाद या फिर स्मूदी में किया जाता है। वहीं, सेहत के प्रति सजग लोग इसके जूस का भी सेवन करते हैं, क्योंकि इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकते हैं। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि रोजाना एक गिलास अंगूर के जूस का सेवन करने से आपको क्या-क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

हृदय को स्वास्थ्य रखने में लाभदायक

हृदय को स्वस्थ रखने में अंगूर के जूस का सेवन काफी मदद कर सकता है।

शोध के अनुसार, अंगूर के जूस में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और हृदय रोग से जुड़े इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। इसके अतिरिक्त, यह हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मददगार है। इसमें मौजूद जरूरी विटामिन्स और मिनरल्स हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक हैं।

शोध के मुताबिक, कॉनकॉर्ड किस्म के अंगूर के जूस में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दिमाग के न्यूरोनल सिग्नलिंग में सुधार ला सकते हैं। इस शोध के लिए याददाश्त की कमी वाले 12 वृद्ध और वयस्कों को 12 हफ्ते के लिए कॉनकॉर्ड अंगूर के जूस का लगातार सेवन कराया गया था। जिसके परिणामों में शोधकर्ताओं ने उनकी याद रखने की शक्ति और व्यवहार में सुधार देखा था।

शोध के अनुसार, अंगूर के जूस में एंटी-कैंसर प्रभाव मौजूद होता है, जो कैंसर सेल्स को पनपने से रोकने में सहायक है। इसके अलावा, कई पोषक तत्वों से भरपूर अंगूर के जूस का सेवन धूम्रपान से होने वाले कैंसर के खतरे को भी दूर कर सकता है। इसलिए जिन लोगों को धूम्रपान करने की आदत या कैंसर है वे अपने डॉक्टर की सलाह लेकर अंगूर के जूस का सेवन शुरू करें।

अंगूर के जूस का सेवन पेट संबंधित समस्याओं से राहत पाने और पाचन क्रिया को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी किया जा सकता है। इसमें प्रीबायोटिक गुण होते हैं, जो शरीर में लैक्टिक एसिड का उत्पादन बढ़ाकर पाचन शक्ति को बेहतर करने का काम करते हैं और आंत को संक्रमण से बचाते हैं। अगर आप पेट संबंधित समस्याओं से बचे रहना है तो अपनी डाइट में अंगूर के जूस को जरूर शामिल करें।

बढ़ते वजन को नियंत्रित करने में अंगूर के जूस का सेवन काफी मदद कर सकता है।

शोध के मुताबिक, अंगूर के जूस में रेस्वेराट्रोल नामक खास तत्व मौजूद होता है। यह एक प्रकार का पॉलीफेनोल है, जिसमें एंटी-ओबेसिटी प्रभाव पाया जाता है। यह प्रभाव शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद कर सकता है और इससे बढ़ते वजन को नियंत्रित किया जा सकता है।

वर्ल्ड डायबिटीज डे मनाने का मकसद लोगों में जागरूकता लाना: डॉ.शाह

हरिद्वार। भागदौड़ भरे युग में अनियमित जीवनशैली के चलते जो बीमारी सर्वाधिक लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही है वह है मधुमेह। डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसकी विशेषता हाई ब्लड शुगर का स्तर है। ब्लड में बहुत अधिक ग्लूकोज होने से स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं और यदि ब्लड ग्लूकोज, जिसे ब्लड शुगर के रूप में भी जाना जाता है, किसी भी व्यक्ति में बहुत अधिक हो सकता है, इसे मधुमेह कहा जाता है।

उपरोक्त जानकारी 'विश्व मधुमेह दिवस' पर देते हुये डा-संजय शाह चेयरमैन आरएसएसडीआई, उत्तराखंड चौप्टर एवं मेडिकल डायरेक्टर स्वामी रामप्रकाश चौरिटेबल हॉस्पिटल (स्वामी विवेकानंद हैल्थ मिशन सोसायटी द्वारा संचालित)ने चिकित्सालय में आयोजित कैंप में देते हुये बताया कि हर साल 'वर्ल्ड डायबिटीज डे' मनाने का मकसद लोगों के बीच इस बीमारी को लेकर जागरुकता फैलाना है ताकि इससे बचा जा सके। बदलते लाइफस्टाइल में डायबिटीज एक आम बीमारी हो चुकी है और कोई भी आसानी से इसकी चपेट में आ रहा है। सामान्यत: डायबिटीज के मरीजों के खून में ग्लूकोज की मात्र सामान्य स्तर से ज्यादा बढ़ जाती है। जरूरत है कि समय पर शुगर के स्तर की नियमित जाँच करायें, अपनी क्षमता के अनुसार नियमित व्यायाम, योग, प्राणायाम करें, अपने आहार और वजन पर नजर रखें।

मधुमेह ज्यादातर वंशानुगत और जीवनशैली बिगड़ी होने के कारण होता है। इसमें वंशानुगत को टाइप-1 और अनियमित जीवनशैली की वजह से होने वाले मधुमेह को टाइप-2 श्रेणी में रखा जाता है। पहली श्रेणी के अंतर्गत वह लोग आते हैं जिनके परिवार में माता-पिता, दादा-दादी में से किसी को मधुमेह हो तो परिवार के सदस्यों को यह बीमारी होने की संभावना अधिक रहती है। इसके अलावा यदि आप शारीरिक श्रम कम करते हैं, नींद पूरी नहीं लेते, अनियमित खानपान है और ज्यादातर फास्ट फूड और मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो मधुमेह होने की संभावना बढ़ जाती है। डा-संजय शाह ने बताया कि डायबिटीज के मरीजों को बहुत जल्दी-जल्दी भूख और थकान लगती है। हमारा शरीर खाने को ग्लूकोज में बदल देता है जिससे हमें ताकत मिलती है लेकिन कोशिकाओं को ग्लूकोज लेने के लिए इंसुलिन की जरूरत पड़ती है। डायबिटीज में शरीर पर्याप्त मात्र में इंसुलिन नहीं बना पाता है जिसकी वजह से शरीर में हर समय थकान रहती है और मरीज को बहुत जल्दी-जल्दी भूख लगती हैं। ग्लूकोज किडनी के रास्ते शरीर में अवशोषित हो जाता है लेकिन डायबिटीज के मरीजों ब्लड शुगर बढ़ जाने की वजह से किडनी सही तरीके से काम नहीं कर पाती है और मरीज को बार-बार पेशाब लगती रहती है। डायबिटीज के मरीजों का मुंह बहुत जल्दी-जल्दी सुखता है और स्किन में खुजली होने लगती है। बार-बार पेशाब लगने की वजह से शरीर में तरल पदार्थ की मात्र कम होने लगती है जिसकी वजह से मुंह सूखने लगता है।

मधुमेह के शुरुआती लक्षण और संकेत

भूख और प्यास में वृद्धि, बार-बार पेशाब आना और मुंह सूखना, वजन में कमी और थकान, सिरदर्द और चिड़चिड़ापन, धीमे-धीमे घाव ठिक होना और धुंधली दृष्टि, हाथ या पैर में झुनझुनी या सुन्नता, हाई ब्लडबप्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल, नींद की कमी और हृदय रोग आदि।

मधुमेह से बचाव के यह कुछ उपाय

अपनी जीवनशैली में बदलाव करें और शारीरिक श्रम करना शुरू करें। दिन में तीन से चार किलोमीटर तक जरूर पैदल चलें, योग करें। कम कैलोरी वाला भोजन खाएं। सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, आदि को अपने भोजन में शामिल कीजिये। दिन में तीन समय खाने की बजाय उतने ही खाने को छह या सात बार में खाएं। धूम्रपान और शराब का सेवन कम कर दें या संभव हो तो बिलकुल छोड़ दें। आफिस के काम की ज्यादा टेंशन नहीं रखें और रात को पर्याप्त नींद लें। नियमित रूप से स्वास्थ्य की जांच कराते रहें। एक बार शुगर बढ़ जाता है तो उसके लेवल को नीचे लाना काफी मुश्किल काम होता है और इस दौरान बढ़ा हुआ शुगर स्तर शरीर के अंगों पर अपना बुरा प्रभाव छोड़ता रहता 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

स्किन के लिए खतरनाक है मेकअप लगाकर एक्सर्साइज करना

क्या आप भी उन लड़कियों या महिलाओं में से हैं जो जिम जाने से पहले अपने चेहरे को फ्लॉन्ट करने के मकसद से मेकअप लगाती हैं?

अगर हां तो आज ही अपनी इस आदत को बदल दीजिए। आप हल्का-फुल्का कार्डियो एक्सर्साइज कर रही हों या फिर इंटेन्सिव वर्कआउट, मेकअप लगाकर एक्सर्साइज करना आपकी स्किन को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। किसी भी तरह के वर्कआउट के दौरान चेहरे पर मेकअप लगाए रखना कहीं से भी उचित नहीं है। हम आपको बता रहे हैं उन 4 वजहों के बारे में जिनके कारण आपको एक्सर्साइज करते वक्त मेकअप लगाने से बचना चाहिए...

एक्सर्साइज करते वक्त खूब सारा पसीना निकलता है। ऐसे में अगर आप अपने चेहरे पर एक्सर्साइज करते वक्त मेकअप लगाकर रखेंगी तो बैक्टीरिया आने की आशंका बढ़ जाएगी क्योंकि मेकअप बैक्टीरिया को अट्रैक्ट करता है। शरीर से टॉक्सिन्स यानी हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने का बेहतरीन तरीका है एक्सर्साइज और मेकअप लगाकर आप टॉक्सिन्स को बाहर निकलने से रोक रही हैं।

क्लॉग्ड पोर्स यानी स्किन के रोमछिद्र जब बंद हो जाते हैं और ऐक्ने की समस्या होती है तो इसका हल तो निकाला जा सकता है लेकिन अगर स्किन के पोर्स यानी रोमछिद्र बड़े हो जाएं तो वह स्किन को पर्मानेंट डैमेज करते हैं। वर्कआउट करते वक्त आपकी स्किन के पोर्स खुलते हैं लेकिन अगर वे खुल न पाएं तो समय के साथ वे बड़े होते जाते हैं जिससे स्किन को स्थायी नुकसान होता है।

अगर आपकी स्किन बहुत ज्यादा सेंसेटिव यानी नाजुक है तब तो आपको एक्सर्साइज के वक्त मेकअप से बिलकुल दूर रहना चाहिए वरना आपको चेहरे पर रेडनेस, असमान रंगत और इरिटेशन यानी खुजली-जलन की दिक्कत हो सकती है।

अगर आप जिम में मेकअप लगाकर जाने की अपनी आदत को नहीं बदल सकतीं तो कम से कम अपने मेकअप प्रॉडक्ट्स को जरूर बदल दें। नॉन-कोमेडोजेनिक प्रॉडक्ट्स यूज करें जो आपके स्किन के पोर्स को बंद नहीं करेंगे। हेवी ऑइल बेस्ड मेकअप प्रॉडक्ट्स की जगह उनका हल्का वर्जन यूज करें। फाउंडेशन की जगह टिंटेड क्रीम या सीसी क्रीम यूज करें।

रोज खाएंगे पिज्जा तो वजन बढ़ेगा नहीं बल्कि हो जाएगा कम ?

जब वेट लॉस की बात आती है तो सबसे पहले लोग पिज्जा जैसे फूड से दूरी बना लेते हैं।

पिज्जा के शौकीन लोगों के लिए ऐसा करना बहुत मुश्किल हो जाता है, लेकिन अगर हम कहें कि आप रोज इसे खाकर भी वजन कम कर सकते हैं तो आप क्या कहेंगे?

जी हां, रोज पिज्जा खाने पर भी आप वेट लॉस कर सकते हैं। खास बात यह है कि आपको जिम में इससे मिलने वाली कैलरीज को बर्न करने के लिए एक्स्ट्रा वर्कआउट भी नहीं करना पड़ेगा।

दरअसल, कुछ समय पहले न्यू यॉर्क के एक शेफ ने रोज पिज्जा खाकर अपना वजन करीब 36 किलो कम कर लिया था, जिससे सभी हैरान रह गए थे।

अपने इस वेट लॉस के सीक्रेट को शेयर करते हुए शेफ ने बताया था कि वह रोज लंच में पिज्जा खाते हैं। इस पिज्जा को वह खुद बनाते हैं।

पिज्जा लवर इस शेफ ने खुद इसे बनाना शुरू कर दिया। इसके लिए उन्होंने मार्केट से बेस खरीदने की जगह खुद आटे, पानी, सी सॉल्ट और यीस्ट का इस्तेमाल कर पिज्जा बेस बनाया।

उन्होंने इस बात का खास ध्यान रखा कि पिज्जा के जरिए भी उन्हें न्यूट्रिशन पूरा मिले। इसके लिए उन्होंने टॉपिंग्स के लिए सब्जियों के साथ ही मशरूम, अपने पसंद के मीट और चीज आदि को शामिल किया। ध्यान रहे कि पिज्जा में चीज की मात्रा बहुत ज्यादा न कर दें।

इन बातों का रखें ध्यान

पिज्जा के इस हेल्दी वर्जन को रोज खाने के बाद कुछ चीजों का ध्यान रखना भी जरूरी है। पिज्जा को अपना लंच बनाएं तो अन्य फास्ट फूड से दूरी बनाए रखें, साथ ही में कोल्डड्रिंक की जगह जूस का सेवन करें। अपना डेली वर्कआउट भी जरूर जारी रखें ताकि कैलरीज के कारण फैट न बढ़ सके।

शब्द सामर्थ्य -30

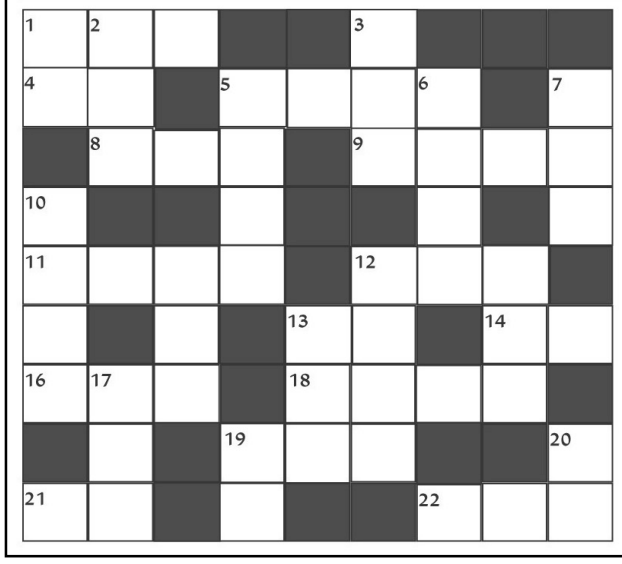
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू) 4. साथ में, सहित 5. वर्षा, बारिश, बरखा 8. कथा, किस्सा 9. चिढ़चिड़ा, बदमिजाज 11. प्रलय, आफत, हलचल 12. लाख ढकने का कपड़ा 13. पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति 14. वायु, पवन 16. निवास करना, उपस्थित होना, ठहरना 18. जिसे लात खाने की आदत हो गई हो 19. सेवक, दास, चाकर 21. भ्राता 22. मेघ, जलद, नीरद।

ऊपर से नीचे

1. विशेष, विशिष्ट 2. सुगंध, खुशबू 3. आदमी, मनुष्य, मानव 5. अपेक्षाकृत, अपेक्षया 6. कष्ट, दर्द, दिक्कत 7. पठन, पढ़ने का काम, शिक्षा 10. किस्मत, नसीब, भाग्यवान 12. एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था 13. बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा 17. वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिलकुल काल्पनिक और निर्मूल 19. नाव, कश्ती 20. वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 29 का हल

पं	क्ति		स्वा	द		स	ब	ब
जा		सु	हा	ना			ली	द
ब	हु	धा		द	ल	ना		ल
		क	मा	न		ग	ह	ना
भं	व	र				वा	म	
गी	त		म	ज	बू	र		ट
	न	म	स्का	र				र
		र्या			बी		ना	का
सं	वि	दा		ब	स	च	ल	ना

किताबों के लिए प्यार मुझे मां से विरासत में मिला है : श्वेता तिवारी

टीवी उद्योग का लोकप्रिय चेहरा श्वेता तिवारी, जो वर्तमान में मैं हूं अपराजिता में तीन बेटियों की मां की भूमिका निभा रही हैं, ने खुलासा किया है कि किताबें पढ़ने में उनकी अच्छी रुचि है और कहा कि एक अच्छा उपन्यास पढ़ने से स्ट्रेस कम होता है। उनका कहना है कि, जब भी मेरे पास खाली समय होता है, मुझे एक अच्छी किताब पढ़ने में मजा आता है। भले ही मेरे पास व्यस्त शूटिंग शेड्यूल हो, एक दिलचस्प उपन्यास पढ़ना मुझे हमेशा खुश और तनाव मुक्त बनाता है।

अभिनेत्री ने कसौटी जिंदगी की में प्रेरणा की भूमिका के साथ मनोरंजन उद्योग में अपनी जगह बनाई और कई दैनिक धारावाहिकों, फिल्मों और वेब श्रृंखलाओं में भी अभिनय किया।

वह बिग बॉस 4 की विनर भी रहीं और फिर खतरों के खिलाड़ी 11 में हिस्सा लिया। उन्होंने हम, तुम और देम से डिजिटल डेब्यू किया था।

अभिनय के अलावा, श्वेता किताबें पढ़ने के अपने शौक के लिए कुछ समय निकालना सुनिश्चित करती हैं और अपनी मां से यह आदत विरासत में मिलने के बारे में कहती हैं। आगे उन्होंने कहा, एक बच्चे के रूप में, मुझे किताबें पढ़ना पसंद था और मेरा मानना है कि मुझे अपनी मां से किताबों के लिए प्यार विरासत में मिला है। किताबों का मेरा संग्रह बचपन से बढ़ रहा है, वे वास्तव में मुझे खुश करते हैं।

इसके अलावा उन्होंने बताया कि किस तरह की किताबें पढ़ना उन्हें पसंद हैं। मुझे भारतीय और यूरोपीय इतिहास के बारे में पढ़ना पसंद है। यदि आप मुझसे मेरे वर्तमान पसंदीदा के बारे में पूछते हैं, तो वे पाउलो कोएल्हो द्वारा द अल्केमिस्ट, युवल द्वारा सेपियंस हैं। 42 वर्षीय अभिनेत्री ने आगे कहा, मुझे क्रिस्टिन हन्ना और कोलीन हूवर के लिखे गए उपन्यास पढ़ना भी पसंद है। मैंने जो भी किताब पढ़ी है, मैं उस चरित्र से जुड़ती हूं, और यह एक और जीवन जीने जैसा है।

मैं हूं अपराजिता जी टीवी पर प्रसारित होता है।

चिरंजीवी, रवि तेजा-स्टारर फिल्म का शीर्षक वाल्टेयर वीरैया रखा गया

निर्देशक के एस रवींद्र की आगामी एक्शन एंटरटेनर फिल्म, जिसमें तेलुगू सितारे चिरंजीवी और रवि तेजा मुख्य भूमिका में हैं, का शीर्षक वाल्टेयर वीरैया रखा गया है। एक टीजर के माध्यम से बहुप्रतीक्षित फिल्म के शीर्षक की घोषणा करने वाली यूनिट ने यह भी खुलासा किया कि फिल्म 2023 में संक्रांति के त्योहार के वक्त स्क्रीन पर आएगी। शीर्षक टीजर ने प्रशंसकों को रोमांचित कर दिया है क्योंकि उन्हें लगता है कि इस फिल्म में पुराने चिरंजीवी वापस आ गए हैं। अभिनेता का उठना-बैठना, चलने की शैली, शरीर की भाषा और चरित्र चित्रण सभी चिरंजीवी के पुराने ब्लॉकबस्टर से प्रतिष्ठित पात्रों की यादें वापस लाते हैं।

आर्थर ए विल्सन फिल्म के छायाकार हैं, जबकि रॉकस्टार देवी श्री प्रसाद ने इसके लिए संगीत दिया है। श्रुति हासन ने फिल्म में चिरंजीवी के साथ मुख्य भूमिका निभाई है, जो सभी व्यावसायिक सामग्रियों से भरपूर एक बड़े पैमाने पर एक्शन एंटरटेनर है। फिल्म का निर्माण मैथरी मूवी मेकर्स के नवीन यरनेनी और वाई रविशंकर ने बड़े पैमाने पर किया है, जबकि जीके मोहन सह-निर्माता हैं। निरंजन देवरामन फिल्म के संपादक हैं, जबकि सुष्मिता कोनिडेला इसकी कॉस्ट्यूम डिजाइनर हैं। कहानी और संवाद बॉबी ने खुद लिखे हैं, कोना वेंकट और के चक्रवर्ती रेड्डी ने पटकथा लिखी है। लेखन विभाग में हरि मोहन कृष्ण और विनीत पोटलुरी भी शामिल हैं। (आरएनएस)

सनी लियोनी ने सीखी सांकेतिक भाषा

अभिनेत्री सनी लियोनी के लिए विष्णु मांचू अभिनीत फिल्म गिन्ना में काम करना काफी मुश्किल था। भाषा से अपरिचित होने के अलावा, वह फिल्म में एक मूक-बधिर महिला का किरदार निभाती हैं। अभिनेत्री ने फिल्म में अपने हिस्से को प्रमाणिकता देने के लिए बहुत मेहनत की और इसे स्क्रीन पर विकलांगों के कैरिक्युरिस्ट चित्रण की तरह नहीं दिखाया। चरित्र का सहानुभूतिपूर्ण चित्रण सनी के लिए प्रमुख महत्व का था। फिल्म की शूटिंग शुरू होने से पहले, उन्होंने एक अभिनय कोच के साथ कुछ हफ्तों के लिए सांकेतिक भाषाओं में प्रशिक्षण लिया।

अपनी प्रक्रिया का खुलासा करते हुए, सनी ने कहा, मेरे कोच और मैं बैठ गए और चरित्र के ग्राफ पर स्टोरीबोर्ड किया। निर्देशक और लेखक के साथ, हमने बैकस्टोरी को समझने की कोशिश की। फिर स्क्रीन पर एक वास्तविक-से-वास्तविक चित्रण लाने की असली चुनौती। मेरी कोच ने मेरी समझ के लिए कई पठन सामग्री और वीडियो प्रदान करके मेरी मदद की। इसने न केवल उन्हें चरित्र के मानस को बेहतर ढंग से तोड़ने में मदद की, बल्कि उन लोगों के दिमाग में भी झांका, जिनके पास आवाज और शब्दों की विलासिता नहीं है। उन्होंने आगे कहा, रिहर्सल महत्वपूर्ण थी। इसलिए हर महत्वपूर्ण दृश्य से पहले, मैंने एक घंटे के लिए पूर्वाभ्यास किया। आंखों के माध्यम से व्यक्त करना चरित्र को श्रेष्ठ बनाने का एक प्रमुख पहलू था। मैंने सांकेतिक भाषा भी सीखी जो कि चरित्र को और अधिक निखारने के लिए महत्वपूर्ण थी। मैं वेंकट कोना को भी धन्यवाद देना चाहती हूं जिसके बिना यह संभव नहीं था। अभिनेत्री ने पिछले हफ्ते गोवा में स्प्लिट्सविला की शूटिंग पूरी की। (आरएनएस)

द सीक्रेट डायमेंशन मेरे लिए एक विशेष स्थान रखता है: टिया बाजपेयी

गायिका, टीवी और फिल्म अभिनेत्री टिया बाजपेयी अपने अगले प्रोजेक्ट द सीक्रेट डायमेंशन के लिए पूरी तरह तैयार हैं, जो एक महत्वाकांक्षी लड़की के जीवन पर आधारित है, जो अपने सपनों को हासिल करने के लिए किसी भी हद तक जाती है। इस प्रक्रिया में, उसे पता चलता है कि जीवन के कई पहलू हैं जिन्हें तलाशने की आवश्यकता है। टिया अपने चरित्र के साथ अच्छी तरह से जुड़ती है, जैसा कि वह उल्लेख करती है, यह एक लड़की की यात्रा है जो सीमित संसाधनों के बावजूद बड़े सपने देखने की हिम्मत करती है। अभिनेत्री लखनऊ की रहने वाली है और फिल्म में भी वह उसी शहर से ताल्लुक रखने वाला किरदार निभा रही हैं।

मैक्सिमम रिस्क एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित इस फिल्म की शूटिंग 12 देशों में की गई है। यह हर उस व्यक्ति के बारे में है जो असंभव के बारे में सपने देखता है, इसे प्राप्त करने के लिए नरक से गुजरता है, लेकिन फिर यह महसूस करता है कि जीवन के लिए सिर्फ एक चीज के अलावा और भी बहुत कुछ है, केवल वे ही गुप्त आयाम की कुंजी ढूंढ सकते हैं। फिल्म में टिया अपने सारे गाने गाने वाली हैं। इसके बारे में और साझा करते हुए, वह आईएएनएस को बताती है, मैं फिल्म में अपने सभी गाने खुद गा रही हूं, यह एक संगीतमय फिल्म है। इसमें 11 गाने हैं जो मेरे द्वारा लिखे और गाए गए हैं। जो बात फिल्म को उसके करीब और खास बनाती है, टिया जवाब देती है, मैंने जो भी फिल्म की है, वह मेरे लिए खास रही है। द सीक्रेट डायमेंशन मेरे दिल में एक खास जगह रखता है क्योंकि यह एक विजुअल एल्बम फिल्म है, और मैं खुद की भूमिका निभा रही हूं। द सीक्रेट डाइमेंशन एक ऐसे व्यक्ति की यात्रा के बारे में है, जो अपने जीवन को खास बनाने के लिए कुछ अलग और असामान्य करने की कोशिश करता है। यह 2023 में रिलीज होगी।

फिर अजय देवगन के साथ नजर आ सकते हैं शरद केलकर

हाल में अभिनेता अजय देवगन को उनकी फिल्म तान्हाजी के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला। 2020 में आई इस फिल्म में अजय के साथ-साथ टीवी अभिनेता शरद केलकर ने भी अपनी छाप छोड़ी थी। अब ये दोनों फिर से एक प्रोजेक्ट में साथ नजर आने वाले हैं। शरद ने एक इंटरव्यू में खुलासा किया है कि वे दोनों किसी खास प्रोजेक्ट के लिए हाथ मिलाने वाले हैं।

पहले चर्चा चली थी कि शरद अजय की फिल्म भोला में नजर आएंगे।

शरद ने बताया कि वह इस फिल्म का हिस्सा नहीं हैं। उन्होंने कहा, हम कुछ योजना बना रहे हैं। एक प्रोजेक्ट में हम दोनों साथ आने वाले थे, लेकिन मुझे लगता है कि हमलोग का शेड्यूल मेल नहीं खा रहा है। मुझे लगता है कि शायद हम अगले साल एक प्रोजेक्ट पर काम करेंगे।

तान्हाजी के अलावा अभिनेता शरद और अजय भुज- द प्राइड ऑफ इंडिया और बादशाहो जैसी फिल्मों में साथ काम कर चुके हैं। भुज पिछले साल 13 अगस्त को डिज्नी+ हॉटस्टार पर आई थी। इसका निर्देशन अभिषेक दुधैया ने किया था। बादशाहो 2017 में आई एक एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन मिलन लुथरिया ने किया था। इलियाना डिक्रूज, इमरान हाशमी, विद्युत जामवाल और संजय मिश्रा इस फिल्म का हिस्सा थे।

शरद के वर्कफ्रंट की बात करें तो उन्होंने आदिपुरुष के लिए प्रभास के साथ हाथ मिलाया है। उन पर फिल्म के हिंदी वर्जन को डब करने की जिम्मेदारी दी गई है। इससे पहले भी उन्होंने बाहुबली फ्रेंचाइजी के लिए अपनी आवाज दी थी। वह आगामी फिल्म हर हर महादेव में छत्रपति शिवाजी महाराज के कमांडर बाजी प्रभु देशपांडे की भूमिका निभाएंगे। यह फिल्म 25 अक्टूबर को रिलीज होने के लिए तैयार है।

सात फेरे, दूरदर्शन के सीरियल आक्रोश और सीआईडी स्पेशल ब्यूरो में शरद ने छोटे पर्दे पर खूब लोकप्रियता बटोरी। शरद ने फिल्मी करियर की शुरुआत साल 2004 में आई फिल्म हलचल से की थी। फिल्म रामलीला में फिल्म समीक्षकों ने उनके अभिनय की बेहद सराहना की थी। इस फिल्म में रणवीर सिंह और दीपिका पादुकोण मुख्य भूमिका में नजर आए थे। वह साल 2015 में सलमान खान द्वारा निर्मित फिल्म हीरो में एक खलनायक की भूमिका में दिखे थे। (आरएनएस)

ब्रह्मास्त्र के वीएफएक्स बना चुकी कंपनी अब ऋतिक की फाइटर में करेगी काम

ऋतिक रोशन की फिल्म फाइटर का जबसे ऐलान हुआ है, लोगों को इसका इंतजार है। इस फिल्म में ऋतिक के साथ दीपिका पादुकोण नजर आएंगी। फिल्म दर्शकों के लिए आकर्षक विजुअल्स पर्दे पर उतारने के लिए तैयार है।

निर्माताओं का दावा है कि फिल्म में दर्शकों को बिल्कुल अलग तरह का अनुभव देखने के लिए मिलेगा। फिल्म के लिए हवा में ऐक्शन सीन भी शूट किए गए हैं। अब फिल्म के वीएफएक्स से जुड़ी के रोचक जानकारी सामने आई है।

रिपोर्ट के अनुसार फाइटर के विजुअल एफेक्ट्स का जिम्मा वीएफएक्स कंपनी डीएनईजी को सौंपा गया है। बता दें, इस कंपनी ने ही अपनी पैरेंट कंपनी प्राइम फोकस के साथ मिलकर अयान मुखर्जी की ब्रह्मास्त्र में भी विजुअल इफेक्ट्स का काम संभाला था। इस कंपनी ने फिल्म ड्यून के लिए ऑस्कर जीता था। यह कंपनी इंटरस्टेलर, इनसेप्शन और अवतार जैसी हॉलीवुड फिल्मों में वीएफएक्स का काम कर चुकी है।

फाइटर की शूटिंग इस साल नवंबर में शुरू होने की खबर है। हालांकि, अभी इसका एक शेड्यूल ही शूट किया जाएगा। इसके बाद जनवरी में पठान की रिलीज के बाद फिल्म का नियमित शूट चालू होगा। डीएनईजी की बात करें तो यह कंपनी फिल्म रामायण के लिए भी काम करेगी। इस फिल्म में भी ऋतिक के मुख्य भूमिका में होने की चर्चा है। भारी वीएफएक्स से भरी दोनों फिल्मों में मुख्य भूमिका में ऋतिक को देखना दिलचस्प होगा।

फाइटर का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद कर रहे हैं। वहीं इसका निर्माण वायाकॉम 18 मोशन पिक्चर्स करेगी। फिल्म में ऋतिक और दीपिका से साथ अनिल कपूर नजर आएंगे। यह फिल्म अगले साल सितंबर में रिलीज हो सकती है। फाइटर के अलावा ऋतिक रामायण और कृष 4 में नजर आएंगे। वहीं दीपिका शाहरुख खान के साथ पठान में नजर आएंगी। वह प्रभास की फिल्मच्च-प्रोजेक्ट में भी काम कर रही हैं। इस फिल्म में उनके साथ अमिताभ बच्चन भी नजर आएंगे।

ब्रह्मास्त्र में 4,500 वीएफएक्स शॉट्स थे जो अब तक की दुनिया की किसी भी फिल्म से ज्यादा हैं। अवेंजर्स एंडगेम में 2400 वीएफएक्स शॉट्स थे। इस फिल्म के वीएफएक्स को कंपनी के लंदन, उत्तरी अमेरीका और भारत की तकनीकी टीम ने मिलकर बनाया था। फिल्म के लिए अयान ने भी फिल्ममेकिंग के नए तकनीक सीखे थे। फिल्म के सीक्वल के निर्माण के लिए डिज्नी ने हरी झंडी दिखा दी है। ब्रह्मास्त्र 2 का निर्माण धर्मा प्रोडक्शन और डिज्नी मिलकर करेंगे। (आरएनएस)

कांग्रेस की दक्षिण भारत पर निगाह

अजय दीक्षित

80 साल के मल्लिकार्जुन खड़गे 137 साल पुरानी कांग्रेस के 98वें अध्यक्ष तो बन गये हैं पर उनकी असली परीक्षा अब होगी । इसलिए नहीं कि 24 साल के अन्तराल के बाद कोई गैर-गांधी कांग्रेस की कमान संभाल रहा है, बल्कि इसलिए भी कि देश की सबसे पुरानी यह राजनीतिक पार्टी अपने सबसे बुरे दौर से गुजर रही है । लगातार दो लोक सभा चुनाव और दर्जन भर से भी ज्यादा विधानसभा चुनावों में शर्मनाक पराजय से उपजी निराशा और हताशा का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि जिस गांधी परिवार को कांग्रेस का स्वाभाविक नेतृत्व माना जाता रहा, उसी पर जी-23 ने बाकायदा पत्र लिख कर सवाल उठाये । जी-23 के अग्रणी नेता नवी आजाद ने तो पहले ही राहुल गांधी पर सीधा हमला बोलते हुए जम्मू-कश्मीर में अपनी अलग डेमोक्रेटिक आजाद पार्टी बना ली पर गांधी परिवार ने खड़गे को अध्यक्ष चुनबाकर परिवारवाद और आन्तरिक लोकतंत्र, दोनों बिन्दुओं पर आलोचकों को जवाव देने की कोशिश की है। बेशक, खड़गे की प्रचंड जीत गांधी परिवार के आशीर्वाद का ही परिणाम रही पर उनके पक्ष में मतदान करने वाले कांग्रेस डेलीगेट्स अपनी जिम्मेदारी -जवावदेही से मुंह नहीं चुरा सकते । राजनीति की सामान्य समझ रखने वाला भी जानता था कि नया अध्यक्ष गांधी परिवार का विश्वस्त ही होगा । अशोक गहलोत ने मुख्यमंत्री पद के मोह में जैसे रंग बदले, उसके बाद तो यह और भी जरूरी था कि कांग्रेस के साथ स्वयं भी साख के संकट से गुजर रहा गांधी परिवार किसी तरह का जोखिम न उठाए । इसीलिए अन्तिम क्षणों में खड़गे पर दांव लगाया गया । परिवार का आशीर्वाद खड़गे को मिला तो उसके मूल में भावी राजनीति की रणनीति भी खोजी जा सकती है। दलित समुदाय से आने वाले खड़गे पिछला लोक सभा चुनाव हारने से पहले कर्नाटक के गुलबर्गा से लगातार 10 बार जीत भी चुके हैं । विधानसभा चुनावों के सन्दर्भ में राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और हरियाणा को अपवाद मान लें तो उत्तर भारत से कांग्रेस लगभग लुप्त हो चुकी है । बिहार और झारखण्ड में भी थोड़ी-बहुत बची है तो राजद, जदयू और झामुमो से गठबंधन की बदौलत । नहीं भूलना चाहिये कि यही उत्तर भारत भाजपा का मुख्य शक्ति केन्द्र भी है । उत्तर भारत के 10 राज्यों और केन्द्रशासित क्षेत्रों - उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, बिहार, झारखण्ड, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, दिल्ली, जम्मू और कश्मीर से 180 लोक सभा सांसद चुने जाते हैं । 2019 के लोक सभा चुनाव में इनमें 122 सीटें भाजपा की झोली में गईं । भाजपा को उत्तर भारत से कितनी जवर्दस्त शक्ति मिलती है, इसका अनुमान इसी से लगाया जा सकता है कि उसने 50 प्रतिशत मत हासिल करते हुए उत्तर प्रदेश की 80 में से 62 लोक सभा सीटें जीती थीं, जबकि कांग्रेस रायबरेली की एकमात्र सीट तक सिमट गई। स्वयं राहुल गांधी अमेठी से हार गये । उन्हें ऐसी आशंका रही होगी, तभी शायद वह केरल के कोट्टायम से भी लोक सभा चुनाव लड़े, और जीत भी गये । ऐसे में मल्लिकार्जुन खड़गे को अध्यक्ष बना कर कांग्रेस ने दक्षिण भारत में अपनी जमीन बचाने और भाजपा का विस्तार रोकने की रणनीति बनाई लगती है ।

2019 के लोक सभा चुनाव की ही बात करें तो दक्षिण भारत की कुल 130 सीटों में से भाजपा-नीत राजग के हिस्से 30 सीटें ही आई जिनमें से 25 कर्नाटक से मिलीं । कर्नाटक में लोक सभा की 28 सीटें हैं। पिछले विधानसभा चुनाव के बाद के घटनाक्रम से तो लगता है कि इस वार भाजपा के लिए कर्नाटक में पुराना प्रदर्शन दोहरा पाना मुश्किल होगा । तमिलनाडु के मतदाता अपने मन का संकेत विधानसभा चुनाव में दे ही चुके हैं। पुडुचेरी और लक्षद्वीप में एक-एक लोक सभा सीट है । आन्ध्र प्रदेश और तेलंगाना में क्षेत्रीय दलों वाईएसआर कांग्रेस और टीआरएस का राज है । वाईएसआर का रुख केन्द्र सरकार के प्रति सहयोगात्मक रहा है पर वह भाजपा को राज्य में पैर जमाने देने का जोखिम तो नहीं ही उठायेगी जबकि टीआरएस प्रमुख चंद्रशेखर राव तो खुद ही पीएम बनने के लिए विपक्षी ध्रुवीकरण में जुटे हैं । ऐसे में दक्षिण भारत में कांग्रेस को बड़ी चुनावी सफलता मिले या नहीं पर वह भाजपा का प्रभाव सीमित करने में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहेगी । भाजपा से मित्रता न रखने वाले क्षेत्रीय दल भी दक्षिण में बढ़त पाएं तो कांग्रेस को ज्यादा परेशानी नहीं होगी । कांग्रेस की इस रणनीति की पहली परीक्षा अगले साल हो जायेगी जब कर्नाटक, तेलंगाना समेत देश के 10 राज्यों में विधानसभा चुनाव होंगे । अगले साल 10 राज्यों के विधानसभा चुनाव केन्द्रीय सत्ता के लिए 2024 में होने वाले मुकाबले का सेमीफाइनल माने जा सकते हैं । ताजपोशी के तुरन्त बाद हो रहे हिमाचल और गुजरात के चुनावों के परिणामों की कसौटी पर खड़गे को कसना उनके साथ अन्याय होगा लेकिन अगले साल के चुनाव परिणामों की जिम्मेदारी जबावदेही से वह नहीं बच पाएंगे । कहना न होगा कि इस वीच संगठनात्मक ढांचा तैयार करने से लेकर राजस्थान समेत तमाम राज्यों में गुटबाजी से निपटने जैसी चुनौतियों से तो खड़गे को आये दिन ही दो-चार होना पड़ेगा ।

विदेश नीति में नई सोच ?

नई परिस्थितियों में भारत जैसे बड़े और महत्त्वपूर्ण देश के लिए लंबे समय तक अस्पष्टता का शिकार रहना संभव नहीं रह गया है। इसीलिए विदेश मंत्री के ताजा बयान ने ध्यान खींचा है। विदेश मंत्री एस जयशंकर का ग्लोबल साउथ के साथ हमेशा खड़े रहने और संयुक्त राष्ट्र के प्रभाव को मजबूती देने के लिए लगातार प्रयास करने की घोषणा महत्त्वपूर्ण है। जयशंकर ने यह संकल्प संयुक्त राष्ट्र दिवस- 24 अक्टूबर- को एक विशेष वक्तव्य में जताया। अगर यह बयान संपूर्ण पुनर्मूल्यांकन पर आधारित और सुविचारित है, तो इसे भारतीय विदेश नीति में एक महत्त्वपूर्ण बदलाव के रूप में देखा जाएगा। इसलिए कि 1990 के दशक से लेकर हाल तक भारत ने इस बारे में स्पष्ट रुख ना रखने के कारण दुनिया में न सिर्फ विकासशील देशों का स्वाभाविक नेतृत्व गवां दिया, बल्कि वैश्विक मामलों में उसकी आवाज भी कमजोर होती चली गई। ये दौर धनी देशों के साथ समीकरण बनाने की कोशिश का रहा। लेकिन कुल नतीजा यह रहा कि धनी देश भारत को एक बाजार की नजर से देखते रहे और साथ ही उसे अपना पिछलग्गू समझने लगे। दुनिया में भारत की ऐसी ही छवि बनती चली गई। बहरहाल, यूक्रेन युद्ध शुरू होने के बाद से भारत ने अपनी विदेश नीति में स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने की अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया है। दरअसल, यूक्रेन युद्ध के बाद बनी परिस्थितियों में दुनिया दो खेमों में बंटती चली गई है। अगर पश्चिमी मीडिया के पास नैरेटिव थोपने की ताकत के बावजूद अब यह सबको स्पष्ट नजर आ रहा है कि अमेरिका और अन्य पश्चिमी देश इस युद्ध के बाद बनी परिस्थितियों में दुनिया को अपने ढंग से हांकने में सफल नहीं हुए हैं। ऐसे में भारत जैसे बड़े और महत्त्वपूर्ण देश के लिए लंबे समय तक अस्पष्टता का शिकार रहना संभव नहीं रह गया है। इसीलिए विदेश मंत्री के ताजा बयान ने ध्यान खींचा है। व्यावहारिक रूप से भारत ने इस बीच ब्रिक्स और शंघाई सहयोग संगठन जैसे उभरते वैकल्पिक ढांचों में अपनी सक्रिय भूमिका बनाए रखी है। साथ ही वह डॉलर से कारोबार को अलग करने की दुनिया में आगे बढ़ रही परिघटना में भी एक हद तक शामिल रहा है। इससे ग्लोबल साउथ में भारत को लेकर दिलचस्पी बढ़ी है। अब विदेश मंत्री के बयान को इस बात का संकेत समझा जाएगा कि भारत ने हाल में भूमिका निभाई है, वह उसकी बदलती सोच का परिणाम है।(आरएनएस)

केट शर्मा ने व्हाइट ड्रेस में दिखाया हुस्न का जलवा

एक्ट्रेस केट शर्मा अपने बोल्ड अंदाज और हॉटनेस से फैंस के बीच जलवा बिखेरने का कोई मौका नहीं छोड़ती हैं। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। उनकी एक झलक के लिए फैंस बेताब रहते हैं। वहीं, व्हाइट आउटफिट में वो काफी कातिलाना नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस केट शर्मा व्हाइट कलर के बोल्ड आउटफिट में नजर आ रही हैं। केट शर्मा का ये कातिलाना अंदाज फैंस को काफी भा रहा है। एक्ट्रेस केट शर्मा ने आउटफिट में इतने कट लगे हैं कि फैंस उनकी टोंड बॉडी को निहार रहे हैं। केट शर्मारूहदार और कुछ तो जरूरी है जैसी फिल्मों में नजर आईं हैं। केट शर्मा अपनी बोल्ड तस्वीरें देने से कभी नहीं झिझकती हैं। वो कभी बिकिनी में शूट करवाती तो कभी बाथटब में टॉवेल लपेटकर फोटोशूट करवाती हैं। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.30

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

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.29 का हल

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

तुम्हारी रेवड़ियाँ और मेरा रेवड़ा

वेद प्रताप वैदिक

साढ़े चार लाख लोगों को मुफ्त मकान बांटते वक्त प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जो भाषण दिया, वह कई बुनियादी सवाल खड़े कर रहा है। उन्होंने कहा कि (राज्य) सरकारें जनता को जो मुफ्त की रेवड़ियाँ बांटती है, उससे देश के करदाताओं को बहुत कष्ट होता है। मोदी ने बताया कि उनके पास लोगों की ढेरों चिट्ठियां आती हैं। उनमें लिखा होता है कि हम अपने खून-पसीने की कमाई करके उसमें से टैक्स भरते हैं और नेता लोग वोटों के लालच में उन्हें मतदाताओं को रेवड़ियों की तरह बांट देते हैं।

रेवड़ियाँ कौन-कौनसी हैं। ये हैं- कंप्यूटर, साइकिलें, गैस-सिलेंडर, जेवर, बिजली, पानी, नाइयों को उस्तरे, धोबियों को प्रेस मशीनें, स्कूली बच्चों को भोजन, प्रेशर कुकर, टेलिविजन सेट, वाशिंग मशीन आदि-आदि! ये सब चीजें मतदाताओं को मुफ्त में देने का वादा इसलिए किया जाता है कि चुनाव के वक्त नेताओं को थोक वोट कबाड़ने होते हैं। यह काम सबसे पहले तमिलनाडु की मुख्यमंत्री जयललिता ने शुरु किया। उनकी देखादेखी लगभग सभी मुख्यमंत्रियों ने, चाहे वे किसी भी पार्टी के हों, रेवड़ियाँ लुटाने में एक-दूसरे को मात कर दिया।

अब हालत यह है कि लगभग हर प्रांत इन रेवड़ियों के चलते कर्जदार और भिखमंगा बन रहा है। वह केंद्र और बैंकों के कर्जों में डूब रहा है लेकिन वह अपनी हरकत से बाज़ नहीं आ रहा है। उन राज्यों की विधानसभा में बैठे उनके विरोधी परेशान हैं लेकिन वे भी बगलें झांक रहे हैं। उनकी बोलती बंद है। उन्हें भी वोटों के लालच ने गूंगा बना रखा है लेकिन मुझे खुशी है कि नरेंद्र मोदी और अमित शाह इस रेवड़ी संस्कृति के खिलाफ खुलकर बोल रहे हैं लेकिन वे अपने आपको इससे ऊपर बता रहे हैं।

मोदी ने पिछले दिनों साढ़े चार लाख लोगों को मुफ्त मकान बाँटे। इसी तरह से करोड़ों लोगों को कोरोना-काल के नाम पर अब तक मुफ्त अनाज बांटा जा रहा है। इसे वह लोक-कल्याण का काम कहते हैं। इसे वे रेवड़ियाँ नहीं मानते। क्यों नहीं मानते? ये रेवड़ी ही नहीं हैं, मेरी राय में ये 'रेवड़ा' हैं क्योंकि इन पर करदाताओं के करोड़ों नहीं, अरबों रु. खर्च किए गए हैं। मोदी का कहना है कि इस खर्च का मकसद वह नहीं है, जो राज्यों द्वारा बांटी गई रेवड़ियों का है? यदि नहीं है तो मोदी ज़रा यह बताएं कि इसका नाम 'प्रधानमंत्री आवास योजना' क्यों रखा गया है?

प्रधानमंत्री क्या अपनी जेब से यह पैसा लगा रहे हैं? अन्य मुख्यमंत्रियों की तरह प्रधानमंत्री भी इस बंटरबाट का फायदा अपनी पार्टी के लिए पटा रहे हैं। जहां तक मुफ्त अनाज और मुफ्त मकान देने का सवाल है, क्या यह मतदाताओं को दी जानेवाली सबसे मोटी रिश्वत नहीं है? क्या यह करदाताओं पर कमरतोड़ हमला नहीं है? कोरोना-काल में मुफ्त अनाज की बात तो समझ में आती है लेकिन किसी आदमी को रोटी, कपड़ा और मकान के लिए सरकार या किसी अन्य पर निर्भर रहना पड़े तो उसमें और किसी पशु में क्या अंतर रह जाता है?

नेताओं को बस अपने वोटों की चिंता है, चाहे वोट देनेवाले मानव हों या पशु हों। नेताओं को यदि कुछ करना हो तो भारत की शिक्षा और चिकित्सा को मुफ्त करें। ये लोगों की ठगी के दो सबसे बड़े साधन बन गए हैं। आज तक देश में कोई सरकार ऐसी नहीं बनी है और 75 साल में कोई ऐसा नेता भारत में पैदा नहीं हुआ है, जो इन दो बुनियादी सुविधाओं को सर्वसुलभ बना दे। अभी तो रेवड़ियों ने सभी नेताओं और पार्टियों को एक ही थाली के चट्टे-बट्टे बना दिया है।

मुख्यमंत्री ने की एथलीट मानसी व सूरज को एक-एक लाख रुपये देने की घोषणा

नगर संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री आवास में आज 37वें नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चौंपियनशिप की 10 किमी रेस वाक में नेशनल रिकार्ड के साथ स्वर्ण पदक जीतने वाली मानसी नेगी और एथलीट सूरज पंवार ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से मुलाकात की। इस दौरान मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दोनों एथिलीट को एक-एक लाख रुपये की धनराशि देने की घोषणा की है। खेल विभाग की नियमावली के मानकों के अनुसार पदक जीतने पर जो धनराशि दी जाती है, इन दोनों खिलाड़ियों को वह धनराशि भी दी जाएगी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने दोनों एथलीटों को आगामी खेलों की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आगे भी राज्य सरकार की ओर से ऐसे प्रतिभावान खिलाड़ियों को हर संभव मदद दी जाएगी। मुख्यमंत्री धामी ने दोनों एथलीटों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। इस अवसर पर उप क्रीडा अधिकारी एवं इन दोनों खिलाड़ियों के कोच अनूप बिष्ट एवं एथलीट मनीष बिष्ट भी मौजूद थे।

सीएम धामी ने जनजातीय गौरव दिवस पर जनजातीय समुदायों की शोभा यात्रा का फ्लैग ऑफ किया

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को जनजातीय गौरव दिवस के उपलक्ष्य में मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय से जनजातीय समुदायों की शोभा यात्रा का फ्लैग ऑफ किया। भगवान बिरसा मुण्डा जी की जयंती के उपलक्ष्य में मनाये जा रहे जनजातीय गौरव दिवस के अवसर पर उत्तराखण्ड राज्य की जनजातियो के लोगों ने शोभायात्रा निकाली। इस अवसर पर मुख्यमत्री ने भगवान बिरसा मुण्डा के स्वतन्त्रता संग्राम मे योगदान को याद करते हुए उन्हे नमन किया तथा सभी को जनजातीय गौरव दिवस पर सभी को बधाई दी।

इस अवसर पर जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती मधु चौहान, जनजाति विभाग के निदेशक संजय टोलिया, अपर निदेशक शी योगेन्द्र रावत, समन्वयक राजीव सोलंकी आदि उपास्थित रहे।

शराब पिलाने पर ढाबा मालिक पर मुकदमा

देहरादून। पुलिस ने ढाबे पर शराब पिलाने के मामले में ढाबा मालिक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको गिरफ्तार कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार रायपुर थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान सरखेत के पास एक ढाबे में लोगों को शराब पीते हुए देखा तो ढाबा मालिक दीपक पंवार को बगैर लाईसेंस के शराब पिलाने के मामले में गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

धामी ने डिवाइन कॉलेज ऑफनर्सिंग एंड पैरामेडिकल साइंसेज के प्रथम चरण का उद्घाटन किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को नौआबाद श्यामपुर, हरिद्वार में दिव्य प्रेम सेवा मिशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए दिव्य प्रेम सेवा मिशन के सेवा प्रकल्पों के अंतर्गत बने डिवाइन कॉलेज ऑफ नर्सिंग एंड पैरामेडिकल साइंसेज के प्रथम चरण का उद्घाटन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री धामी ने भवन निर्माण में अपना अहम योगदान देने वाले लोगों को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित भी किया।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने संबोधन में कहा कि दिव्य प्रेम सेवा मिशन संस्थान द्वारा किए जा रहे कार्यों के बारें में जितना भी कहा जाए, उतना कम है। उन्होंने कहा मुझे छात्रकाल से ही दिव्य प्रेम सेवा मिशन के अध्यक्ष आशीष जी का दिव्य सानिध्य प्राप्त होता रहा है। समाज को शिक्षा और चिकित्सा जैसे क्षेत्रों में सहयोग प्रदान करने का जो संकल्प आशीष जी ने लिया है, उसी का परिणाम है कि आज हम इस विशिष्ट संस्थान को इस स्वरूप में देख पा रहे हैं। उन्होंने कहा आशीष जी समाज सेवा के कार्यों में समर्पण के कार्य को बड़ा रहे है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि उत्तराखंड के मुख्य सेवक के रूप में मेरा यह प्रयास रहता है कि हमारी सरकार शिक्षा एवं स्वास्थ, के क्षेत्रों में कार्य कर रहे किसी भी संस्थान की हर संभव सहायता कर सकें। उन्होंने कहा केंद्र सरकार के नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में उत्तराखंड सरकार भी शिक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई योजनाओं का संचालन कर रही है। उन्होंने कहा हमारी सरकार का संकल्प है कि 2025 में जब युवा उत्तराखंड अपनी स्थापना का रजत जयंती वर्ष मना रहा होगा, तब तक उत्तराखंड हर क्षेत्र में भारत का सर्वश्रेष्ठ राज्य बने। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री जी ने केदारनाथ धाम की पावन भूमि से 21वीं सदी का तीसरा दशक उत्तराखंड का बताया था, इस बार चार धाम यात्रा के दौरान 47 लाख से ज्यादा श्रद्धालुओं ने यात्रा की, मां गंगा एवं बाबा केदार के आशीर्वाद से यात्रा सुगम एवं सुरक्षित रही। उन्होंने कहा आज प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में रक्षा, शिक्षा, चिकित्सा जैसे हर क्षेत्र में युगांतकारी परिवर्तन हो रहा है, आज भारत विश्व का नेतृत्व करने की दिशा में बढ़ रहा है। मोदी जी के नेतृत्व में देश की सांस्कृतिक चेतना के पुर्नरोत्थान का कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा हम सभी देवभूमि उत्तराखंड से आदरणीय प्रधानमंत्री जी के विशेष लगाव से भलीभांति परिचित हैं। उन्होंने कहा हवाई कनेक्टिविटी, रेल, सड़क हर क्षेत्र में कार्य तीव्र गति से हो रहा है। आज ऋषिकेश एम्स के माध्यम से उत्तराखंड में हम विधार्थियों को न केवल उत्कृष्ट चिकित्सा शिक्षा उपलब्ध करा पा रहे हैं बल्कि लोगों को उत्तम स्वास्थ्य सेवाएं भी प्रदान करने में सक्षम हुए हैं।

स्वास्थ्य मंत्री डॉ धन सिंह रावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व एवं मुख्यमंत्री धामी के कुशल मार्गदर्शन में हमारी सरकार स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई बड़े एवं ऐतिहासिक कार्य कर रही है। उन्होंने कहा हमारे प्रदेश में अटल आयुष्मान योजना के अंतर्गत प्रत्येक प्रदेशवासी को मुफ्त में इलाज देने का कार्य किया जा रहा है, जिसके तहत अभी तक राज्य के अंदर 50 लाख से अधिक आयुष्मान कार्ड बन गए हैं एवं 6 लाख से अधिक मरीजों का मुक्त में ईलाज करवाया जा चुका है।

इस अवसर पर डॉ. आशीष गौतम (अध्यक्ष दिव्य प्रेम सेवा मिशन), डॉ. कृष्ण गोपाल (सह सरकार्यवाह आरएसएस), योग गुरु स्वामी रामदेव, केंद्रीय मंत्री डॉ. महेंद्रनाथ पांडे (भारी उद्योग, भारत सरकार), भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट, पूर्व मुख्यमंत्री रमेश पोखरियाल निशंक, कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद्र अग्रवाल, आके श्रीवास्तव (अध्यक्ष, प्रबंधक निदेशक ओ.एन.जी.सी), पूर्व केंद्रीय मंत्री शिव प्रसाद शुक्ल, विधायक प्रदीप बत्रा, विधायक आदेश चौहान एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

चिन्यालीसोड़ झील से एसडीआरएफ ने किया शव बरामद

संवाददाता

देहरादून। एसडीआरफ ने चिन्यालीसोड झील से शव को बरामद कर पुलिस के हवाले किया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार आज थाना धरासू द्वारा एसडीआरएफ टीम को सूचित कराया गया की झील मे एक शव दिखाई दे रहा है। उक्त सूचना पर सिपाही मनोज चौहान के साथ एसडीआरएफ रेस्क्यू टीम रेस्क्यू उपकारणों के तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। एसडीआरएफ टीम ने घटनास्थल पहुँचकर देखा की झील मे एक शव दिखाई दे रहा है। टीम द्वारा उक्त शव को झील से बरामद कर जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया। मृतक की पहचान, जितेन्द्र प्रसाद पुत्र गोवारी प्रसाद निवासी जिला कुशीनगर उत्तर प्रदेश हाल निवासी देवीसौड ,थाना धरासू, उत्तरकाशी के रूप में हुई है।

सरेआम दो पक्षों में चली गोलियां

संवाददाता

देहरादून। सरेआम बदमाशों ने चलायी कई राउण्ड गोलियों से क्षेत्र में दहशत फेल गयी। पुलिस के मौके पर पहुंचने से हमलावर मौके से फरार हो गये। देर सांय तक किसी भी पक्ष की तरफ से तहरीर नहीं दी गयी थी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार क्लेमनटाउन क्षेत्र के एक इंस्टीटयूट के पूर्व छात्रों के गुटों में पहले से ही विवाद चल रहा था। पूर्व में भी उनके बीच विवाद हुआ था। गत देर रात्रि दो पक्ष एक बार फिर आमने सामने आ गये। शिमला बाईपास स्थित बंसल होम के पास दोनों पक्षों में जमकर फायरिंग हुई जिससे वहां से गुजर रहे कुछ वाहनों के शीशे भी छिंटक गये।

खुलेआम फायरिंग से आसपास के लोगों में दहशत फैल गयी। आसपास के लोगों ने तत्काल इसकी सूचना पटेलनगर कोतवाली पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची तो हमलावर वहां से फरार हो गये। पुलिस को मौके से आधा दर्जन से अधिक पिस्टल के खोखे बरामद हुए। पुलिस से सम्पर्क करने पर पूर्व में कोतवाली पटेलनगर पुलिस घटना से अनभिज्ञता जताती रही थी। लेकिन एसएसपी दलीप सिंह कुंवर से फोन पर सम्पर्क करने पर उन्होंने बताया घटना होने की पुष्टि करते हुए बताया कि दोनों पक्ष क्लेमनटाउन क्षेत्र के एक इंस्टीटयूट के पूर्व छात्र है तथा यहां पर रहकर वह नौकरी कर रहे हैं। इन दोनों छात्र गुटों में पूर्व से ही रंजीश बतायी जा रही है। कोतवाल पटेलनगर सूर्य भूषण नेगी ने घटना होना बताते हुए कहा कि अभी तक पुलिस के पास किसी भी पक्ष की तरफ से तहरीर नहीं दी गयी है। तहरीर आते ही कार्रवाही की जायेगी।

एक नजर

यूक्रेन में युद्धविराम का रास्ता खोजना होगा: मोदी

बाली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को इंडोनेशिया के बाली में 17वें वार्षिक जी20 शिखर सम्मेलन के सत्र को सम्बोधित किया। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज विश्व को जी-20 से अधिक अपेक्षाएं हैं और समूह की प्रासंगिकता बढ़ गई है। इस सम्मेलन में कोविड-19 वैश्विक महामारी और यूक्रेन पर रूस के हमले से उत्पन्न चुनौतियों पर चर्चा की जाएगी। प्रधानमंत्री मोदी ने सम्मलेन को संबोधित करते हुए कहा कि कोविड के बाद के लिए एक नई विश्व व्यवस्था बनाने का दायित्व हमारे कंधों पर है। शांति, सद्भाव और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए ठोस और सामूहिक संकल्प दिखाने की आवश्यकता है। विश्वास है कि जब जी20 बुद्ध और गांधी की पवित्र भूमि में मिलेंगे, तो हम दुनिया को शांति का एक मजबूत संदेश देने के लिए सहमत होंगे। यूक्रेन पर रूस के हमले से उत्पन्न चुनौतियों पर बोलते हुए पीएम मोदी ने कहा, मैंने हमेशा कहा है कि हमें यूक्रेन में युद्धविराम और कूटनीति के रास्ते पर लौटने का रास्ता खोजना होगा। पिछली सदी में वर्ल्ड वॉर 2 ने दुनिया में कहर बरपाया था जिसके बाद उस समय के नेताओं ने शांति का रास्ता अपनाने का गंभीर प्रयास किया। अब हमारी बारी है। प्रधानमंत्री ने कहा, आज की खाद की कमी कल का खाद्य संकट है, जिसका समाधान दुनिया के पास नहीं होगा। हमें खाद और खाद्यान्न दोनों की आपूर्ति श्रृंखला को स्थिर और सुनिश्चित बनाए रखने के लिए आपसी समझौता करना चाहिए।

बच्ची के साथ कथित बलात्कार के मामले में बीजेपी नेता बर्नार्ड एन. मराक को मिली जमानत

नई दिल्ली। मेघालय हाईकोर्ट ने वेस्ट गारो हिल्स जिले में तीन साल की बच्ची के साथ कथित बलात्कार के मामले में भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) के नेता बर्नार्ड एन। मराक को जमानत दे दी है। मराक गारो हिल्स स्वायत्त जिला परिषद के एक निर्वाचित सदस्य एवं भाजपा की मेघालय इकाई के उपाध्यक्ष हैं। उन्हें उनके फार्महाउस से मिली विस्फोटक सामग्री और इसी फार्महाउस से देह व्यापार का गिरोह चलाने के मामले में पहले ही जमानत मिल चुकी है। फार्महाउस से जुड़े आखिरी मामले में आदेश पारित करते हुए जस्टिस डब्ल्यू देनग्दोह ने कहा कि बच्ची के कथित यौन उत्पीड़न के मामले से मराक के जुड़े होने के कोई सबूत नहीं मिले हैं। उन्होंने कहा कि नेता को बहुत ही फिल्मी तरीके से पकड़ा गया। अदालत ने बीजेपी के नेता को देश से बाहर न जाने, सबूतों के साथ छेड़छाड़ न करने और जब भी जरूरत हो जांच अधिकारी के समक्ष पेश होने का निर्देश दिया है। इसके अलावा उन्हें 30 हजार रुपये का निची मुचलका जमा कराने और इतनी की राशि के दो जमानतदार पेश करने को कहा गया। मराक को देह व्यापार का गिरोह चलाने के आरोप में 26 जुलाई को उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार किया गया था। गिरोह का भंडाफोड़ होने के बाद 26 नाबालिगों को बचाया गया और मामले में 73 लोगों की गिरफ्तारी की गई। पीड़ित बच्ची फार्महाउस पर ही मिली थी। उसकी चिकित्सकीय जांच में उसके साथ यौन उत्पीड़न की पुष्टि हुई और जांच में मराक का नाम सामने आया। बच्ची को बाल गृह में रखा गया है। करीब एक महीने तक पुलिस हिरासत में रहने के बाद मराक को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया और वह पिछले तीन महीने से जेल में थे।

पत्थर की खदान ढहने से हुआ बड़ा हादसा, कई मजदूर मलबे में दबे!

नई दिल्ली। मिजोरम के हनथियाल जिले में पत्थर की खदान ढहने से बड़ा हादसा हो गया है। हादसा इतना भयावह था कि पल भर में सबकुछ खत्म हो गया। मिली जानकारी के मुताबिक, मलबे के नीचे 10 से 15 मजदूर अभी भी फंसे हुए हैं। यहीं नहीं, इसके अलावा पांच एक्सकेवेटर, एक स्टोन क्रशर और एक ड्रिलिंग मशीन भी मलबे के अंदर है। मौके पर बचाव अभियान जारी है और रेस्क्यू टीमें सभी मजदूरों को बाहर निकालने की लगातार कोशिश कर रही है। जिस जगह पर ये हादसा हुआ है, ये मिजोरम की राजधानी आइजोल से 160 किलोमीटर दूर बताई जा रही है। मलबे में दबे मजदूरों की तलाश के लिए सर्च ऑपरेशन जारी है। प्राथमिक रिपोर्ट के मुताबिक, ये लैंड स्लाइड करीब 5 हजार स्कवैयर मीटर इलाके में आया है। राहत एवं बचाव कार्य जारी है और सोमवार शाम तक मलबे से किसी को भी निकाला नहीं जा सका था । घटना सोमवार को अपराह्न तीन बजे हुयी जब एबीसीआई इंफ्रास्ट्रक्चर प्राइवेट लिमिटेड के श्रमिक जिले के मौदढ़ गांव में स्थित पत्थर की इस खदान में काम कर रहे थे। एक पुलिस अधिकारी के मुताबिक, हादसे के वक्त इसमें 13 लोग काम कर रहे थे। उन्होंने बताया कि एक श्रमिक खदान में से निकलने में सफल हो गया, लेकिन बाकी 12 ऐसा नहीं कर सके और वे मलबे में फंस गये। राज्य आपदा मोचन बल, सीमा सुरक्षा बल और असम राइफल्स को खोज और बचाव कार्यों में मदद के लिए बुलाया गया है।

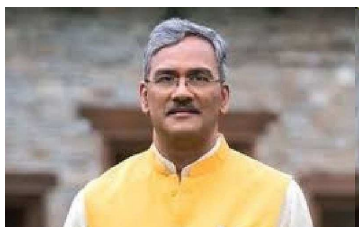
स्मार्ट सिटी पर सियासी घमासान

स्मार्ट सिटी के नाम पर सिर्फ सड़कें खोदी: त्रिवेंद्र

विशेष संवाददाता

देहरादून। जिस स्मार्ट सिटी के कामों को लेकर बीते कुछ दिनों से मंत्री और विधायकों द्वारा अपनी ही सरकार पर सवाल उठाए जा रहे हैं और विपक्ष हमलावर है उस पर अब पूर्व मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। स्मार्ट सिटी के कामों पर सवाल खड़े करते हुए उन्होंने कहा कि स्मार्ट सिटी के कामों के नाम पर सिर्फ देहरादून की सड़कों को खोदा जा रहा है।

पूर्व सीएम का कहना है कि स्मार्ट सिटी के कामों की गति अत्यंत ही निराशाजनक है। वे कहते हैं कि उनके समय में स्मार्ट सिटी के कार्यों की प्रगति को लेकर जो सूची आई थी उसमें देहरादून 99वें पायदान से बढ़कर 9वें स्थान पर आ गया था। उनका कहना है कि कोई भी अपनी गलती को स्वीकार नहीं कर रहा है उनमें अपनी गलती स्वीकार करने का साहस नहीं है। उनका कहना है कि आज अगर स्मार्ट सिटी के काम समय पर पूरे नहीं हुए या फिर उनकी गुणवत्ता



❑काम की प्रगति निराशाजनक है
❑जनता के धन का दुरुपयोग हो रहा है
❑यह भी बताएं कमीशन खोरी किसने की: कांग्रेस

ठीक नहीं है तो उसके लिए कौन जिम्मेदार है? कोई तो जिम्मेदार होगा?

त्रिवेंद्र सिंह रावत का कहना है कि स्मार्ट सिटी के काम सही और समय पर पूरा न होने से शहर की सूरत बदल गई है और आम लोगों को परेशानियां उठानी पड़ रही है। उनका कहना है कि जितना लंबा समय लग रहा है जनता के धन का दुरुपयोग हो रहा है। त्रिवेंद्र का कहना है कि बार-बार सीईओ का बदला जाना ठीक नहीं है। कार्यदाई संस्थाओं को बदला जा रहा है अधिकारियों को डांटा फटकारा जा रहा है। उनका कहना है कि किसी को डांटने से काम नहीं हो सकता है न अधिकारी बदलने से होगा। मतलब तो सिर्फ बात से होना चाहिए कि काम कैसे हो और समय से हो।

उल्लेखनीय है कि इससे पहले भाजपा के विधायक खजान दास और उमेश शर्मा काऊ द्वारा भी स्मार्ट सिटी के कामों की धीमी गति और परेड ग्राउंड की शक्ल सूरत बदलने को लेकर सवाल उठाए गए थे। मुख्य सचिव ने खुद जाकर परेड ग्राउंड में हुए कामों की समीक्षा की थी। जिसे लेकर कांग्रेस ने भी सरकार की घेराबंदी की थी। अब पूर्व सीएम के द्वारा स्मार्ट सिटी के कामों पर उठाए गए सवालों पर कांग्रेस नेता गणेश गोदियाल ने चुटकी लेते हुए कहा है कि उन्हें यह भी बताना चाहिए कि कमीशन खोरी किस-किसने की है।

मेडिकल कॉलेज रैगिंग मामले में बड़ी कार्रवाई, 7 छात्र निलंबित

हमारे संवाददाता

पौड़ी। श्रीनगर मेडिकल कॉलेज में सीनियर छात्रों द्वारा जुनियर छात्रों की रैगिंग मामले में बड़ी कार्रवाई करते हुए कालेज प्रशासन ने 7 छात्रों को तीन माह के लिए निलम्बित कर दिया है। साथ ही इन छात्रों को स्थायी रूप से छात्रावास से निष्कासित भी करा गया है।

जानकारी के अनुसार राजकीय मेडिकल कॉलेज श्रीनगर में एमबीबीएस प्रथम वर्ष के छात्रों के साथ रैगिंग मामले में प्रशासन द्वारा बड़ी कार्रवाई करते हुए 7 छात्रों को तीन माह के लिए शैक्षणिक गतिविधियों से निलंबित और छात्रावास से निष्कासित कर दिया गया है।

बता दें कि बीते रविवार को राजकीय मेडिकल कॉलेज श्रीनगर में एमबीबीएस प्रथम वर्ग के छात्र ने छात्रावास में कुछ सीनियर छात्रों द्वारा की जा रही रैगिंग को लेकर राष्ट्रीय आयुर्विज्ञान आयोग के पोर्टल पर शिकायत की थी। आरोप था कि 11 नवंबर की रात को छात्रावास में सीनियर छात्रों ने जूनियर छात्रों की रैगिंग ली है। एनएमसी की ओर से सूचना मिलने पर प्राचार्य प्रो. सीएम रावत ने शिकायत की जांच के लिए एंटी रैगिंग कमेटी की बैठक लेते हुए घटनाक्रम की जानकारी ली।

जांच में कमेटी ने पीड़ित छात्र के आरोप में सत्यता पाई। जिसके बाद एंटी रैगिंग कमेटी ने शादाब अहमद, शोबान अहमद, गुल मोहम्मद, सौरभ कुमार, हर्षित राज अक्षित सैनी व नितिन सिंह को तीन माह के लिए शैक्षणिक गतिविधियों से निलंबित कर दिया है। इसके अलावा सातों छात्रों को छात्रावास से स्थायी रुप से निष्कासित कर दिया गया है।

बिगड़ती कानून व्यवस्था के खिलाफ विधायक बेहड़ का धरना-प्रदर्शन

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। किच्छा में बिगड़ती कानून व्यवस्था के खिलाफ विधायक तिलक राज बेहड़ ने एसएसपी कार्यालय के गेट पर धरना देकर प्रदर्शन किया। सैकड़ों की संख्या में मौजूद बेहड़ समर्थक और कांग्रेसियों ने पुलिस प्रशासन हाय-हाय के नारे लगाए और निष्पक्ष अधिकारियों की तैनाती की मांग की गयी है।

विधायक तिलक राज बेहड़ का कहना है कि चुनाव के बाद से ही लगातार किच्छा में मारपीट की घटनाएं हो रही है। विधायक तिलकराज बेहड़ का आरोप है कि पूर्व विधायक राजेश शुक्ला, भाजपा और पुलिस के संरक्षण और समर्थन से यह सब हो रहा है।

उन्होने कहा कि व्यापारी नेता गुलशन सिंधी का मामला हो या फिर निर्मल हंसपाल के बेटे दीप हंसपाल पर हमले का, सभी घटनाओं का पुलिस ने गलत तरीके से खुलासा किया है। इसी को लेकर उन्होने आज एसएसपी कार्यालय पर धरना प्रदर्शन की चेतावनी दी थी। विधायक बेहड़ के समर्थन में सुबह से ही कांग्रेस कार्यकर्ता एसएसपी कार्यालय के गेट पर जमा होना शुरू हो गए थे। लगभग 11 बजे धरना प्रदर्शन शुरू हुआ जो खबर लिखे जाने तक जारी है। धरना प्रदर्शन में महानगर अध्यक्ष जगदीश तनेजा, पूर्व पालिकाध्यक्ष मीना शर्मा, हरीश बावरा, व्यापारी नेता संजय जुनेजा, हरीश अरोरा, किसान नेता तजेंद्र सिंह विर्क, पार्षद मोनू निषाद, किच्छा पालिका अध्यक्ष दर्शन कोली, राजेश बंसल समेत बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता और पदाधिकारी मौजूद रहे।

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।