मंगलवार
13 दिसम्बर 2022

पृष्ठ 4

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए फाइबरयुक्त आहार लें

पृष्ठ 5

'हेरा फेरी' में राजू के रूप में फिर से लौट सकते हैं अक्षय कुमार

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 299
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

द्वेश बुद्धि को हम द्वेश से नहीं मिटा सकते, प्रेम की शक्ति ही उसे मिटा सकती है।
– विनोबा

दून वैली मेल

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

धामी ने प्रधानमंत्री से किया अनुरोध

राज्य को ऊर्जा प्रदेश बनाने में करें मदद

विशेष संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज संसद भवन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात की और संसद भवन पर हुए आतंकी हमलों के शहीदों को श्रद्धा सुमन अर्पित किए।

प्रधानमंत्री से मुलाकात के बाद मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बताया कि प्रधानमंत्री से मिलकर उन्होंने राज्य की तमाम विकास योजनाओं पर विस्तार से बातचीत की है। उन्होंने कहा कि खासतौर में उन्होंने राज्य की जल विद्युत परियोजनाओं की बाधाएं को दूर करने का आग्रह किया है जो केंद्रीय मंत्रालयों में विभिन्न आपत्तियों के कारण अधर में लटकी हुई है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य गठन के बाद राज्य में असीमित ऊर्जा उत्पादन की संभावनाओं को देखते हुए अनेक परियोजनाओं को शुरू किया गया लेकिन इनमें से अनेक योजनाएं विभिन्न मंत्रालयों में छोटी-मोटी आपत्तियों के कारण अटकी पड़ी है। उन्होंने प्रधनमंत्री से आग्रह किया है कि इन परियोजनाओं की बाधाएं दूर करने का मार्ग प्रशस्त करें। मुख्यमंत्री धामी ने बताया कि इसके अलावा उन्होंने राज्य में इंटरनेट सेवा की सुविधा पर भी बात की है।

❑राज्य के गांवों तक इंटरनेट सेवा पहुंचाने की गुहार
❑संसद हमले के शहीदों को किए श्रद्धा सुमन अर्पित

उन्होंने कहा कि राज्य के 600 से अधिक गांव ऐसे हैं जहां तक इंटरनेट सेवा अभी भी नहीं पहुंच पाई है जिसके कारण खासतौर से विद्यार्थियों को भारी नुकसान हो रहा है और उनकी पढ़ाई लिखाई ठीक से नहीं हो पा रही है। इसके साथ ही उन्होंने कहा है कि केंद्र सरकार द्वारा राज्य के सीमांत गांवों के विकास की योजनाओं के लिए कुछ गांवों का चयन किया गया। उन्होंने कहा कि अभी माणा में कार्यक्रम के दौरान सीमांत गांव को प्रथम गांव होने की बात कही गई थी उन्होंने प्रधानमंत्री से आग्रह किया है कि सिर्फ कुछ सीमांत गांवों को ही इस योजना में शामिल न किया जाए बल्कि इस योजना का दायरा अधिक से अधिक सीमांत गांवों तक बढ़ाया जाए।

सीएम धामी ने कहा कि आज संसद पर हमले की सालगिरह है उन्होंने भी इस हमले के शहीदों को श्रद्धा सुमन अर्पित किए हैं। सूत्रों के अनुसार सीएम को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा जी-20 के उन दो कार्यक्रमों के बारे में भी आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए हैं जो ऋषिकेश और मुनी की रेती में आयोजित किए जाने हैं। वही बद्रीनाथ और केदारनाथ के विकास कार्यों को हर हाल में 2023 के अंत तक पूरा करने को कहा गया है।

डीएफओ किशन चंद के गिरफ्तारी वारंट जारी, तलाश में छापेमारी

विशेष संवाददाता

देहरादून। टाइगर सफारी घोटाले में फरार चल रहे पूर्व डीएफओ किशन चंद के लिए अदालत द्वारा गिरफ्तारी वारंट जारी कर दिए गए हैं। उनकी तलाश में विजिलेंस की टीम द्वारा उनके संभावित ठिकानों पर छापेमारी की जा रही है। तथा उनके परिजनों और करीबियों से पूछताछ की जा रही है।

कालागढ़ रेंज के पूर्व डीएफओ किशन चंद की विजिलेंस टीम द्वारा सरगर्मी से तलाश की जा रही है। राजाजी नेशनल पार्क की कालागढ़ रेंज में डीएफओ के पद पर रहते हुए उनके द्वारा टाइगर सफारी योजना में बड़ी अनियमितताएं करने के आरोप हैं जिसकी जांच विजिलेंस द्वारा की जा रही है। किशनचंद को अभी तक इस मामले में कोर्ट से कोई राहत मिलती नहीं दिख रही है तथा अब उनके गिरफ्तारी वारंट जारी किए जा चुके हैं। जिसके बाद अब पुलिस और विजिलेंस टीम द्वारा उनकी तलाश में उनके संभावित ठिकानों पर छापेमारी की जा रही है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार विजिलेंस की टीम द्वारा उनके मेरठ स्थित आवास पर छापा मारा गया लेकिन किशनचंद वहां नहीं मिले। बीते कल विजिलेंस की टीम द्वारा उनके भाई से भी इस मामले में पूछताछ की गई थी तथा विजिलेंस टीम और पुलिस अब उनकी गिरफ्तारी के लिए परिजनों और आसपास के लोगों से भी पूछताछ कर रही है। लेकिन किशनचंद का अभी तक कोई पता नहीं चल सका है।

किशनचंद पर भारी वित्तीय अनियमितताओं के आरोप हैं जिन्हें लेकर लंबे समय से जांच चल रही थी। लेकिन कोर्ट से वारंट जारी होने के बाद भी वह पुलिस गिरफ्त से बाहर हैं।

❑मेरठ स्थित आवास पर विजिलेंस ने की छापेमारी

अब डांस करने पर भी हो सकते हैं गिरफ्तार

गाजियाबाद। गाजियाबाद में एलिवेटेड रोड पर कार खड़ी करके बर्थडे पार्टी और डांस करने पर पुलिस ने बड़ी कार्रवाई की है। गाजियाबाद पुलिस ने एलिवेटेड रोड पर डांस करने वाली दो युवतियों और उनके एक साथी युवक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। गाड़ी सीज कर दी गई है और 10 हजार रुपये का चालान भी काटा है। पुलिस के मुताबिक, दिल्ली नंबर की ये वैगनआर कार विकास श्रीवास्तव के नाम पर थी। पुलिस ने पहले वीडियो में डांस करने वाले व्यक्ति को गिरफ्तार किया। इसके बाद लोगों ने सोशल मीडिया पर पुलिस की एकतरफा कार्रवाई पर सवाल उठाने शुरू कर दिए, जिसके बाद पुलिस को सोमवार को दोनों युवतियों की गिरफ्तारी भी करनी पड़ी है। सोशल मीडिया पर ये वीडियो वायरल हुई थी। दरअसल, दो दिन पहले सोशल मीडिया पर एलिवेटेड रोड की एक वीडियो वायरल हुई थी। रात के वक्त की इस वीडियो में दो युवती और एक युवक नजर आ रहे थे। इन्होंने कार को रोड पर खड़ा करके उसके बोनट पर केक काटा और फिर कई गानों पर डांस किया। इतना ही नहीं, युवक ने अपने मोबाइल से डांस की वीडियो बनाकर सोशल मीडिया अकाउंट्स पर डाला, जिसके बाद पुलिस हरकत में आई। वीडियो एक युवक भी युवती के साथ डांस कर रहा है। बारी-बारी से एक दूसरे का वीडियो बनाया जा रहा है। कार की लाइट जली हुई है और तेज आवाज में गाने बज रहे हैं।

पीएम की हत्या की बात कहने वाले कांग्रेस नेता और पूर्व मंत्री राजा पटेरिया गिरफ्तार

दमोह। कांग्रेस नेता और पूर्व मंत्री राजा पटेरिया को पन्ना पुलिस ने हिरासत में ले लिया है। पटेरिया के खिलाफ पन्ना के पवई में उनके कथित श्मोदी को मारोश वाले बयान के सिलसिले में प्राथमिकी दर्ज की गयी थी। पटेरिया पर आईपीसी की धारा 451, 504, 505 (1)(बी), 505 (1)(सी), 506, 153-बी (1)(सी) के तहत मामला दर्ज किया गया है। कांग्रेस नेता को आज सुबह दमोह जिले के हट्टा स्थित उनके आवास से हिरासत में लिया गया। राज्य के गृह मंत्री नरोत्तम मिश्रा ने सोमवार को कांग्रेस नेता के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज करने का आदेश दिया था। रविवार को पवई रेस्ट हाउस में जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा आयोजित मंडलम सेक्टर अध्यक्षों की बैठक में मध्य प्रदेश के पूर्व मंत्री पटेरिया ने कथित तौर पर विवादित टिप्पणी की थी। जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था। सोशल मीडिया पर सोमवार सुबह सामने आए एक वीडियो में पटेरिया को कांग्रेस कार्यकर्ताओं से यह कहते हुए सुना जा सकता है, मोदी चुनाव खत्म कर देंगे। मोदी धर्म, जाति, भाषा के आधार पर (लोगों को) बांट देंगे। दलितों का, आदिवासियों का, अल्पसंख्यकों का भावी जीवन खतरे में है। संविधान बचाना है तो मोदी की हत्या करने के लिए तत्पर रहो। हत्या का मतलब है, हराने का काम करो। पटेरिया ने एक स्पष्टीकरण में कहा, मैं गांधी जी का अनुयायी हूं और गांधी के अनुयायी हत्या के बारे में बात नहीं कर सकते। वीडियो का गलत अर्थ निकाला गया है। अल्पसंख्यकों, दलितों और आदिवासियों की रक्षा और बेरोजगारी को दूर करने के लिए। हत्या के बारे में मेरी मंशा को गलत तरीके से पेश किया गया है।

दून वैली मेल

संपादकीय

जागरूकता से रुकेगा धर्मांतरण

नैनीताल जनपद के रामनगर में एक मुस्लिम युवक द्वारा अपना नाम बदलकर एक हिंदू लड़की को अपने प्रेम जाल में फंसाने और उसके साथ दुष्कर्म करने तथा शादी के लिए धर्म परिवर्तन कराने का जो मामला प्रकाश में आया है उसे पुलिस अधिकारियों द्वारा कुमाऊं मंडल का पहला ऐसा मामला बताया जा रहा है जो उत्तराखंड धार्मिक अधिनियम 2018 के तहत दर्ज किया गया है। अभी बीते दिनों उत्तराखंड की सरकार द्वारा नए धर्मांतरण कानून पर कवायद की जा रही थी तब मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा एक बयान दिया गया जिसमें उन्होंने प्रदेश में बड़ी बहुतायत में तरह-तरह से धर्मांतरण की बात कही थी। जिसे लेकर कई लोगों ने सवाल उठाए थे और कहा था कि हमें तो ऐसा कुछ नहीं दिखता है। लेकिन यह एक सच है कि जब तक हम किसी चीज को देखना ही नहीं चाहते तो वह हमें दिख भी नहीं सकती है। इसका उदाहरण यह रामनगर की घटना है, ऐसा नहीं है कि कुमाऊं मंडल की यह पहली घटना हो हां यह हो सकता है कि इससे पूर्व इस तरह की किसी घटना को गंभीरता से लिया ही न गया हो। अभी दो दिन पूर्व राजधानी दून में एक हिंदू ब्राह्मण के घर दरगाह का जो मामला आया है वह क्या है? इस तरह की घटनाओं के पीछे उनके उद्देश्यों का पता लगवाना आसान काम नहीं होता है। बीते कुछ दिनों पूर्व राज्य के एक पूर्व राज्यसभा सांसद द्वारा उत्तराखंड की सरकारी और वन भूमि पर बड़ी संख्या में दरगाह के बनाए जाने का मामला मुख्यमंत्री के संज्ञान में लाया गया था। पता चला कि देहरादून और उसके आसपास के क्षेत्रों में ही बड़ी संख्या में दरगाह बनाई जा चुकी हैं। धार्मिक स्थलों का मामला संवेदनशील माना जाता है इसलिए इसके साथ छेड़छाड़ भी आसान काम नहीं होता है। सरकार ने अभी जो धर्मांतरण कानून बनाया है उसमें भले ही 10 साल की सजा का प्रावधान कर पुराने कानून में और भी कई परिवर्तन किए गए हैं। लेकिन अभी भी इसमें और भी संशोधन किए जाने चाहिए जिन पर विचार विमर्श जारी है। रामनगर में अभी जो घटना प्रकाश में आई है उस मामले में पुलिस द्वारा पुराने कानून के हिसाब से ही केस दर्ज किया गया है क्योंकि नया कानून अभी भी प्रभावी नहीं है। राज्यपाल के हस्ताक्षर के बाद ही यह प्रस्ताव कानून का रूप ले सकेगा। खैर कुल मिलाकर इस तरह से इनकार नहीं किया जा सकता है कि जबरन धर्मांतरण और लव जिहाद की जिन घटनाओं की चर्चा आजकल देशभर में हो रही है उससे उत्तराखंड भी अछूता नहीं है। जिस साकिब सैफी नाम के युवक ने शिव ठाकुर नाम बदलकर उससे दोस्ती की और उसका शारीरिक शोषण किया उसका उद्देश्य किसी भी सूरत में सही नहीं हो सकता है। धोखा देकर या दबाव और लालच देकर अगर कोई किसी का धर्मांतरण करने का प्रयास करता है तो वह अपराध ही है। एक अन्य सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि क्या हिंदुओं के बच्चों को इसे लेकर सतर्क होने की जरूरत नहीं है। जो अपनी स्मार्टनेस आधुनिक सोच के आगे अपनी सामाजिक व्यवस्था व परिवार और रीति-रिवाज, धर्म और संस्कृति पर कुछ सोचने को ही तैयार नहीं होते। इस समस्या का समाधान सिर्फ सख्त कानून नहीं, सामाजिक जागरूकता के बिना संभव नहीं है।

मुख्यमंत्री ने की हनुमान मन्दिर में पूजा अर्चना

हमारे संवाददाता

शिमला। नव निवार्चित मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने शिमला के जाखू स्थित हनुमान मंदिर में पूजा-अर्चना की। उनके द्वारा मंदिर परिसर का भ्रमण कर इसके सुधारीकरण के लिए आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए गये।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी कमलेश ठाकुर और सुपुत्रियां भी उनके साथ मौजूद रहीं। हालांकि इस मौके पर उनके राजनीतिक सलाहकार सुनील शर्मा, विधायक रोहित ठाकुर, जगत सिंह नेगी, राजेश धर्माणी, सुंदर सिंह ठाकुर, रवि ठाकुर व केवल सिंह पठानिया, उपायुक्त आदित्य नेगी, पुलिस अधीक्षक मोनिका और अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद रहे।

कन्नव्यो अतसीनां तुरो गृणीत मर्त्यः।
नही न्वस्य महिमानमिन्द्रियं स्वर्गृणन्त आनशुः॥

(ऋग्वेद ८-३-१३)

इंद्र की महिमा को नश्वर मनुष्य पूर्ण रूप से नहीं जान सकते। इंद्र की महिमा को विद्वान मनुष्य भी जब अनंत काल तक नहीं जान पाए तो नवशिक्षित मनुष्य भला कैसे जान पाएंगे।

Mortal humans cannot fully know the glory of Indra. When even the learned men could not know the glory of Indra till eternity, then how can the newly educated men know it? (Rig Ved 8-3-13)

परिचायात्मक बैठक में विधायक को समस्याओं से अवगत कराया

संवाददाता

देहरादून। भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ से सम्बद्ध विभिन्न संगठनों ने परिचायात्मक बैठक में विधायक को अपनी समस्याओं से अवगत कराया।

आज यहां डीआरडीओ परिसर देहरादून स्थित सभागार में भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ (बीपीएमएस) से सम्बद्ध विभिन्न संगठनों के पदाधिकारियों, कार्यकारिणी सदस्यों के आह्वान पर स्थानीय क्षेत्र विधायक उमेश शर्मा काऊ को मुख्य अतिथि के रुप में आमंत्रित कर उनका सम्मान एवं संगठन की परिचयात्मक बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ के सचिव अनिल कुमार ने ओर संचालन सहसचिव हेमन्त कुमार ने किया। जिसमें मुख्यतया नए संगठनों को सुदृढ़ एवं संरक्षण प्रदान कर होने वाली समस्याओं के निस्तारण में आने वाली बाधाओं के सम्बंध में अवगत करवाया गया, जिसके लिए उमेश शर्मा काऊ

विधायक ने रक्षा राज्यमंत्री के संज्ञानार्थ ध्यानाकर्षण का भरोसा दिया, सभी संगठन साथियों ने करतल ध्वनि से स्वागत किया इसके अतिरिक्त स्थानीय क्षेत्रीय बिन्दुओं के निराकरण का संज्ञान ज्ञापित किया।

कर्मचारी संगठन द्वारा सेवा सुविधा की जटिल समस्याओं को सरलीकरण करवाने के प्रयासों को केंद्रीय स्वास्थ योजना को अवगत करवाने की बात कही। आयुध निर्माणी मजदूर संघ के अध्यक्ष पंकज शर्मा के द्वारा भारतीय प्रतिरक्षा मजदूर संघ से अपील की गई कि न्यू पेंशन सिस्टम को खत्म कर पुरानी पेंशन सिस्टम को लागू करने के लिए बड़े आंदोलन करने की जरूरत है। इस आंदोलन के सरकार के एकमात्र मांग हो पुरानी पेंशन योजना को लागू करो। इस अवसर पर सचिव अनिल कुमार, सह सचिव हेमन्त कुमार,केन्द्रीय कार्यकारिणी सदस्य केसर सिंह, लोकेश देवराड़ी, पंकज शर्मा, उज्ज्वल त्यागी, धरेंद्र त्यागी, दीपक शर्मा, देवाशीष शर्मा, सुनील शर्मा, सतीश गौड़, कल्याण सिंह, विनोद त्यागी, कर्मचारी संगठन के अध्यक्ष चंद्रदत्त सुयाल, राजकुमार, दीपक कुमार, अमित गुरुङ, नन्द लाल, विपिन राणा,कालूराम, अरुण कुमार, ओम प्रकाश, अशोक कुमार, पदम दत्त, कीर्ति सिंह चौहान, आशुतोष शुक्ला, अशोक चोधरी, एस एस रावत आदि बड़ी संख्या में पदाधिकारी कार्यकारिणी सदस्य उपस्थित रहे।

नशे के खिलाफ जिलाधिकारी का अभियान

संवाददाता

बागेश्वर। जिलाधिकारी अनुराधा पाल ने नशे के खिलाफ अभियान चलाते हुए जागरूकता के साथ ही राजस्व, पुलिस, शिक्षा व स्वास्थ्य विभाग की गठित संयुक्त कमेटी का गठन कर उनको जरूरी दिशा निर्देश दिये।

आज यहां जनपद में नशे पर प्रतिबंध लगाने हेतु जागरूकता के साथ ही छोपमारी करने के निर्देश जिलाधिकारी अनुराधा पाल ने संबंधित विभागों को दिये। उन्होंने कहा विद्यालयों, डिग्री कॉलेजों के साथ ग्रामीण क्षेत्रों में नशे से होने वाले नुकसानों के बारे में बताया जाए, विद्यालयों में नशे से होने वाले नुकसान संबंधी पोस्टर भी लगाए जाए, साथ ही उन्होंने रोस्टर निर्धारित करते हुए विद्यालयों में काउंसलिंग कराने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने विद्यालयों व डिग्री कॉलेजों के आस-पास धूम्रपान व गुटखा बेचने वालों व नाबालिकों को गुटखा, धूम्रपान, मदिरा व अन्य मादक पदार्थ विक्रय करने वालों पर भी कडी

कार्रवाई करने के निर्देश दियें। जिलाधिकारी ने राजस्व, पुलिस, शिक्षा व स्वास्थ विभाग की गठित संयुक्त कमेटी को सक्रिय करने के निर्देश दियें। उन्होंने विद्यालयों के साथ ही डिग्री कॉलेजों में नशा मुक्ति सेमिनार आयोजित कर इसके दुष्प्रभावों की जानकारियां देने के निर्देश दियें, साथ ही नशा करने वालों व उनके अभिभावकों की काउंसलिंग की जाए, तथा विद्यालयों में प्रार्थना सभा दौरान नशे के दुष्परिणामों एवं ट्रैफिक नियमों की भी जानकारी दी जाए। उन्होंने मुख्य शिक्षा अधिकारी को निर्देश दिए कि विद्यालयों में प्रधानाचार्य एवं शिक्षक बच्चों के बैगों का नियमित औचक निरीक्षण करें। जिलाधिकारी ने ड्रग्स निरीक्षक को मेडिकल स्टोरों में निरंतर छापेमारी करने व दुकानों में अनिवार्य रूप से सीसीटीवी लगवाने तथा प्रतिबंधित दवाओं पर रोक लगाने के निर्देश दियें। उन्होंने वन विभाग को वन क्षेत्र में भांग की खेती कतई न होने देने व उसे नष्ट करने के निर्देश देते हुए सूचना देने के निर्देश दिए। जिला प्रोवेशन अधिकारी ने बताया कि प्राथमिक विद्यालय भेटा को नशामुक्ति केंद्र का प्रस्ताव बनाकर भारत सरकार को भेजा गया है। जिलाधिकारी ने अवैध शराब पर नकेल कसने के लिए पुलिस व आबकारी विभाग को संयुक्त रूप से छोपेमारी करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्वास्थ विभाग को ग्रामीण क्षेत्रों व विद्यालयों में नशे के दुष्परिणामें के प्रति लोगो को जागरूक करते हुए संयुक्त टीम को नशामुक्ति अभियान चलाने को कहा। बैठक में पुलिस अधीक्षक हिमांशु वर्मा, अपर मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. एनएस टोलिया, मुख्य शिक्षा अधिकारी जीएस सौन, प्रोवेशन अधिकारी संतोष जोशी, पुलिस उपाधीक्षक अंकित कण्डारी, असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. नेहा भाकुनी आदि मौजूद थे।

सीमा की सुरक्षा के लिए बाहरी लोगों से सीमांत को बचाना आवश्यक हैः मर्तोलिया

कार्यालय संवाददाता

पिथौरागढ़। मुनस्यारी तथा धारचूला में रिजोर्ट, फार्मिंग, एनजीओ के बहाने बाहरी लोगों की लगातार बढ़ रही घुसपैठ को लेकर पंचायत प्रतिनिधियों ने गहरी चिंता जताई। उन्होंने जिला अधिकारी तथा पुलिस अधीक्षक को पत्र देकर इस तरह के लोगों की गहन एवं उच्च स्तरीय जांच करने की मांग की। कहा कि पूर्व में काबिज लोगों को भी इसी दायरे में रखकर जांच हो।

सीमा से लगे मुनस्यारी तथा धारचूला तहसील क्षेत्र में लगातार बाहरी लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है। इससे सीमांत के लोगों के मन में तरह तरह की आंशकाएं पैदा हो रही है।

सीमा क्षेत्र से लगे मुनस्यारी तथा धारचूला तहसील में एक साल के भीतर बाहरी लोगों की घुसपैठ बढ़ गई है। इससे सीमा क्षेत्र के सामाजिक एवं सांस्कृतिक वातावरण को भी खतरा पैदा हो गया है। इसको लेकर क्षेत्र के पंचायत प्रतिनिधियों में आंक्रोश गहराने लग गया है।

जिला पंचायत सदस्य जगत मर्तोलिया ने इस मुहिम की अगुवाई करते हुए कहा कि सीमा की सुरक्षा के लिए बाहरी लोगों से सीमांत को बचाना आवश्यक है। इसके लिए ग्राम पंचायतों से लेकर क्षेत्र तथा जिला पंचायतों की बैठकों में बकायदा प्रस्ताव पास किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि सीमा क्षेत्र में जागरूकता पैदा करने के लिए पंचायत प्रतिनिधि पदयात्रा भी निकालेंगे।

उन्होंने राज्य सरकार के भू- कानून के मसौदे को भू- रक्षक की जगह भू- भक्षक बताया। कहा कि 22 सालों में कोई भी राज्य सरकार हिमाचल प्रदेश की तरह यहां की जमीनों को बचाने के लिए सोच तक नहीं रही है।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में हिमाचल प्रदेश से भी कड़े कानून की आवश्यकता है। इसके लिए राज्य स्तरीय मंच बनाए जाने की भी आवश्यकता है।

इस पर भी मंथन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि मुनस्यारी तथा धारचूला से बाहरी लोगों को खदेड़ने के लिए भी विवश होकर रणनीति बनाई जाएगी।

घर में घुसकर महिला से मारपीट करने वाले नौ लोगों पर मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। घर में घुसकर महिला के साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने नौ लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार शक्तिवाला चौक निवासी महिला ने डोईवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले सुमित पुत्र गौतम, विनीत पुत्र गौतम, मीना पत्नी गौतम, अंशु उर्फ पूर्णिमा पत्नी विनीत, मन्दाकिनी पत्नी सुमित, सुषमा पत्नी श्यामसिंह, ममता पत्नी जयप्रकाश, राजेन्द्र व बबीता उसके घर में घुस आये तथा उसके साथ गाली गलौच करने लगे उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी।

उसकी चीख पुकार सुनकर जब आसपास के लोग वहां पर पहुंचे तो सभी उसको जान से मारने की धमकी देकर भाग गये। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मकान से शटरिंग चोरी

संवाददाता

देहरादून। चोरों ने मकान के अंदर से शटरिंग चोरी कर ली। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार भोगपुर निवासी सुंदर लाल तिवारी ने रानीपोखरी थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके निर्माणधीन मकान के अन्दर लोहे की शटरिंग पडी थी लेकिन जब आज वह मकान में पहुंचा तो उसने देखा कि उसकी शटरिंग अपने स्थान से गायब थी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में दोनों तरफ से मुकदमें दर्ज

संवाददाता

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

प्राप्त जानकारी के अनुसार ढकरानी निवासी नवाब अली ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले हसनदीना, शाहनवाज, नाजिर, महताब, हसनदीन व हसनदीन का भांजा उसके घर में घुस आये और उसके साथ गाली गलौच करने लगे उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट कर उसको घायल कर दिया। वहीं दूसरी तरफ से हसनदीन ने नवाब, साहिन, जीशान व भूरा के खिलाफ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने का मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने दो पक्षों का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर थाना पुलिस ने क्रिसाली चौक के पास एक स्कूटी सवार को रूकने का इशारा किया तो वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने स्कूटी से 96 पव्वे शराब के बरामद कर लिये।

पूछताछ में उसने अपना नाम किशन पुत्र रामलाल निवासी गढी कैण्ट बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

बस की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत

संवाददाता

देहरादून। बस की चपेट में आकर स्कूटी सवार की मौत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आईडीपीएल निवासी विजेन्द्र कुमार ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा बाजार से घर की तरफ आ रहा था जब वह गुमानीवाला के पास पहुंचा तो पीछे से तेज गति से आ रही बस ने उसकी स्कूटी पर टक्कर मार दी जिससे वह वहीं गिर गया और उसकी मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज बस चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

जिलाधिकारी ने जनता दरबार में आयी 17 शिकायतों का किया निस्तारण

संवाददाता

बागेश्वर। जिलाधिकारी अनुराधा पाल ने जनता दरबार में आयी 17 शिकायतों का निस्तारण कर अधिकारियों को दिशा निर्देश दिये।

जिलाधिकारी अनुराधा पाल की अध्यक्षता में पूर्व में लगाए गए 3 जनता दरबारों में 80 शिकायतें दर्ज हुई, जिसमें से 37 शिकायतों का अब तक निस्तारण किया जा चुका है। इसी क्रम में आज जनता दरबार लगाया गया, जिसमें 17 शिकायतें दर्ज हुई। जिलाधिकारी ने पूर्व में लगाए गए जनता दरबार में जनता द्वारा उठाए गए जन समस्याओं की समीक्षा करते हुए अधिकारियों को जन समस्याओं का त्वरित निस्तारित करने के निर्देश दिए। जनता दरबार में गोकुलानंद पांडे निवासी कफौली ने वन प्रभाग के अंतर्गत सरना कम्पाडमेंट में वर्षा से क्षतिग्रस्त हुए चौकडैम एवं खडंजा निर्माण कराने की मांग की, जिस पर जिलाधिकारी ने अपर जिलाधिकारी एवं आपदा प्रबंधन अधिकारी को आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। गडेरा निवासी सुरेश सिंह गढिया ने क्षेत्र में पुल निर्माण कराने, पैदल रास्ते व पेयजल लाइन क्षतिग्रस्त होने समेत अन्य समस्यायें रखी, जिस पर जिलाधिकारी ने उपजिलाधिकारी एवं आपदा प्रबंधन अधिकारी को प्रस्ताव बनाने के निर्देश दिए। दानपुर सेवा समिति के सदस्यों द्वारा सडकों से वंचित गांवों को सडक मार्ग से जोडने, क्षेत्र को संचार कनेक्टीविटी से जोडने, आय एवं ऊर्जा का सशक्त माध्यम बनाए जाने हेतु उरेडा से स्थापित लघु जल विद्युत परियोजाएं संचालित कराने, कुवांरी गांव के प्रभावितों के विस्थापन प्रक्रिया में गति लाने, एएनएम सेंटरों में पर्याप्त स्टॉफ की तैनाती करने सहित ग्राम दोबाड के लिए शहीद मोहन दानू मोटर मार्ग शीघ्र करने सहित अन्य समस्याएं रखी, जिस पर अधिशासी अभियंता ने बताया कि शहीद मोहन दानू सडक का सर्वे हुआ है, ग्रामवसियों की मांग पर नाम परिवर्तन प्रस्ताव शासन को भेजा जाना है, जिलाधिकारी ने ग्रामवासियों से नाम परिवर्तन हेतु अनापत्ति शीघ्र प्रस्तुत करने को कहा, ताकि प्रस्ताव शीघ्र शासन को भेजा जा सके, जिलाधिकारी ने बताया कि जनपद में शेडो एरिया हेतु 32 बीएसएनएल मोबाईल टावर स्थापित किए जाने है, जिसका सर्वे कर भूमि चयन सूची शासन को प्रेषित कर दी गयी है।

चंचल सिह मेहता के शिकायती पत्र पीएमजीएसवाई की बैडा-मझेडा-जारती मोटर मार्ग में पानी का ढलान न होने तथा भारी वर्षा से आवासीय भवन ध्वस्त होने की शिकायत पर जिलाधिकारी ने उपजिलाधिकारी को स्वंय जांच कर आंख्या उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। नवीन चन्द्र लोहनी ने मजबे डुंगरगांव में बाघ के आतंक से निजाद दिलाने का अनुरोध किया, जिस पर जिलाधिकारी ने तुरंत पिंजरा लगाने के निर्देश वनाधिकारी को दिए साथ ही लोनिवि के निर्माणाधीन सडक से पेयजल लाईन बाधित होने एवं पाईप चोरी होने की शिकायत की, जिस पर जिलाधिकारी ने लोनिवि को सडक शीघ्र बनाने तथा जल संस्थान को पेयजल लाईन की मरम्मत कर पानी सुचारू कराने के निर्देश दिए। शंकर राम झिरौली ने मनरेगा से गांव में सीसी मार्ग निर्माण का अनुरोध किया, जिस पर जिलाधिकारी ने जिला विकास अधिकारी को सीसी मार्ग को मनरेगा में प्रस्तावित करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने फरीयादियों की जनसमस्यायें सुनते हुए छोटी-छोटी समस्याओं का सप्ताह के भीतर निस्तारण कराने के निर्देश अधिकारियों को दिये। उन्होंने अधिकारियों से कहा जो समस्याएं आज उठी है वे समस्याएं दुबारा नहीं आनी चाहिए, इस पर ध्यान दें।

जनता दरबार में अनुपस्थित रहे श्रम अधिकारी को कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश भी दिए। जनता दरबार में जिला विकास अधिकारी संगीता आर्या, मुख्य शिक्षा अधिकारी जीएस सौन, जिला पूर्ति अधिकारी मनोज बर्मन, अधिशासी अभियंता लोनिवि राजकुमार, परिवहन अधिकारी कृष्ण चन्द्र पलडिया, जिला कार्यक्रम अधिकारी अनुलेखा बिष्ट, अपर मुख्य पशु चिकित्साधिकारी डॉ. कमल पंत, एएमए जिला पंचायत राजेश कुमार समेत अनके अधिकारी मौजूद थे।

10 पेटी शराब के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने दस पेटी शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली ऋषिकेश पुलिस के द्वारा सीमाओं पर व शहर में मुख्यत: स्थानों को चिन्हित कर चौकिंग अभियान चलाया जा रहा है। जिस पर गठित टीमों द्वारा अभियान के अनुपालन में गठित टीम के द्वारा आज डैटसन गो कार रजिस्ट्रेशन नंबर में 10 पेटी शराब की तस्करी करते एक व्यक्ति को गोल चक्कर आईडीपीएल के पास से गिरफ्तार किया गया। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकित पुत्र राजेश निवासी भट्टोवाला श्यामपुर ऋषिकेश बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

10 हजार का ईनामी गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने दस पेटी शराब के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार एस.ओ.जी देहात जनपद देहरादून के द्वारा कोतवाली ऋषिकेश के चोरी के मुकदमें में छ: माह से फरार वांछित एवं दस हजार रूपये के इनामी मुकेश कुमार पुत्र स्व० राम किशन निवासी- रेनकपुरा, माता दरवाजा, थाना रोहतक सिटी, जिला रोहतक हरियाणा की तलाश शुरू की जिसके चलते कल रोहतक (हरियाणा) से गिरफ्तार किया गया है। पूछताछ में मुकेश द्वारा बताया गया कि वह पुराने कपड़े बेचने का काम करता हैं। वह अपने साथ में अपने साथियों के साथ इधर-उधर ठगी की घटना करने हेतु जाता रहता हैं। हम लोग बस/ विक्रम आदि में बैठ कर लोगो को अपनी बातों में उलझा देते हैं, और हमारा एक व्यक्ति इस दौरान उनका ध्यान भटकते ही उनके बैग/ अटैची से उनकी ज्वेलरी का सामान निकाल लेता है। घटना करने के बाद हम उस वाहन से उतरकर अलग-अलग हो जाते हैं और अब बाद में कुछ सामान का बंटवारा कर लेते हैं। पुलिस ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने बडोवाला तिराहे के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही पकड लिया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से पुलिस ने छह ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम विशाल राजपूर पुत्र सुभाष राजपूत निवासी बडोवाला बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सर्दियों में मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द को दूर करने के उपाय

फ्लू से लेकर त्वचा के रूखेपन तक, शीतलहर का मौसम हर साल कई तरह की बीमारियों को साथ लेकर आता है और इनमें से सबसे खराब अचानक से होने वाली मांसपेशियों में ऐंठन और जोड़ों का दर्द है। अमूमन लोग इनसे राहत पाने के लिए दर्द निवारक दवाएं लेते हैं, लेकिन उनका स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आइए आज कुछ ऐसे उपाय जानते हैं, जिन्हें अपनाकर सर्दियों में मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों का दर्द दूर हो सकता है।

रोजाना कुछ मिनट धूप में बैठें

सर्दियों में कुछ मिनट धूप में बैठने से कई तरह के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े फायदे मिल सकते हैं। खासकर, अगर आप ठंड के मौसम में जोड़ो के दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से सुरक्षित रहना चाहते हैं तो रोजाना 15 मिनट तक धूप में रहें। धूप शरीर से विटामिन- डी की कमी को दूर करके कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। कैल्शियम जोड़ो का दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से बचाए रखने में सहायक है।

पानी के सेवन पर दें ध्यान

सर्दियों के दौरान कई लोग पानी का सेवन करना कम कर देते हैं, लेकिन इसकी कमी शरीर को कई समस्याओं से घेर सकती है। रोजाना 8-1० गिलास पानी का सेवन करने का नियम बना लें क्योंकि इससे न सिर्फ शरीर हाइड्रेट रहेगा, बल्कि मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से भी दूरी बनी रहती है। आप चाहें तो पानी के सेवन पर नजर रखने के लिए अपने मोबाइल में वॉटर इंटेक ऐप को भी डाउनलोड कर सकते हैं।

एक्सरसाइज और योगासनों को रुटीन में करें शामिल

विशेषज्ञों के मुताबिक, जोड़ो के दर्द और मांसपेशियों की ऐंठन से बचे रहने के लिए वजन को नियंत्रण में रखना बहुत जरूरी है। अतिरिक्त वजन के कारण जोड़ों और मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ता है, जिसके कारण दर्द की स्थिति उत्पन्न होती है। इन समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए रोजाना कुछ मिनट सरल एक्सरसाइज और योगासनों का अभ्यास करना सुनिश्चित करें। अगर बाहर बहुत ठंड है तो इनडोर एक्सरसाइज का विकल्प चुनें।

इन फिटनेस गतिविधियों का भी किया जा सकता है अभ्यास

सर्दियों के दौरान मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से बचने के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करना काफी फायदेमंद हो सकती है। इसके अलावा, आप इन शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए साइकिलिंग, जॉगिंग, दौड़ना, एरोबिक्स, स्विमिंग आदि शारीरिक गतिविधियों को भी अपने रुटीन में शामिल कर सकते हैं। ये गतिविधियां घुटनों की मांसपेशियों को मजबूत करती हैं और उन्हें लचीला बनाती हैं।

अपनी जीवनशैली में करें कुछ बदलाव

मांसपेशियों की ऐंठन और जोड़ों के दर्द से सुरक्षित रहने के लिए जीवनशैली में कुछ बदलाव करना फायदेमंद हो सकता है। उदाहरण के लिए, गर्म पानी से नहाने से मांसपेशियों और जोड़ों को आराम मिल सकता है। इतना ही नहीं, यह स्लिप साइकिल को सुधारने में भी सहायक है, जो मांसपेशियों के दर्द को ठीक कर सकता है और ऐंठन से भी राहत दिला सकता है। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

यह एक अद्भुत वर्ष रहा है: मृणाल ठाकुर

दुलकर सलमान के साथ 'सीता रामम' से तेलुगू में डेब्यू करने वाली अभिनेत्री मृणाल ठाकुर ने कहा कि उनके लिए यह साल काफी शानदार रहा है और यह उनके लिए हमेशा खास रहेगा। अभिनेत्री कृतज्ञता से भर जाती है। टेलीविजन से अपने करियर की शुरूआत करने वाली मृणाल ने रुपहले पर्दे पर कदम रखा है और 'धमाका', 'जर्सी', 'बाटला हाउस' जैसी फिल्में दी हैं और वर्तमान में बहुप्रतीक्षित, 'पिप्पा' की प्रतीक्षा कर रही हैं। अपने साल के बारे में बताते हुए मृणाल ने कहा, मेरे लिए 2०22 शानदार रहा है और यह साल मेरे लिए हमेशा खास रहने वाला है। अगले साल कुछ शानदार प्रोजेक्ट आने वाले हैं। अब मैं 'पिप्पा' का इंतजार कर रही हूं। जिसके साथ जुड़कर मुझे बहुत खुशी हुई है। यह मेरे लिए एक संतोषजनक वर्ष रहा है। 'पिप्पा' में ईशान खट्टर भी हैं और यह गरीबपुर की लड़ाई पर आधारित है जो 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के दौरान लड़ी गई थी।

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 *साध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए फाइबरयुक्त आहार लें

सर्दी का मौसम शुरू होते ही पार्टियों, यात्रा, छुट्टियों मौज-मस्ती का दौर शुरू हो जाता है. इस दौरान न तो बेहतर तरीके से काम करने का समय मिल पाता है और न ही हेल्दी डाइट लेने का. कई बार सर्दियां शुरू होने के साथ-साथ शरीर की गतिविधियां कम होने लगती है, जिससे आंतें सुस्त पड़ने लगती हैं.

आपको बता दें कि शरीर को स्वस्थ रखने में आंतें बहुत मदद करती हैं. इसलिए, न सिर्फ आंतों को बल्कि पेट के सभी अंगों को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है. इससे आप पूरी सर्दी स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन का आनंद ले पाएंगे. इसके साथ ही आपको सर्दियों का भी पूरा मजा मिलेगा. आपको ये पता होना चाहिए कि कैसे आप सर्दियों में ढेरों मस्ती करने के बावजूद अपने पेट और आंतों को स्वस्थ रख सकते हैं. आइए आपको कुछ टिप्स बताते हैं जिनकी मदद से आप अपने पेट को स्वस्थ रख सकते हैं.

सर्दियों के दौरान ज्यादातर लोग कम पानी पीते हैं. शरीर को गर्मी और सर्दी दोनों मौसम में हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है. दरअसल, आपके शरीर में तरल पदार्थ की कमी विषाक्त पदार्थों को इकट्ठा करती है, खासकर आंत में. इसलिए बहुत सारा पानी, फलों का रस पिएं और अपने शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी को बरकरार रखें. सर्दियां आपको ढेर सारे जंक फूड, एल्कोहल और ऑयली फूड खाने के लिए उकसाता है लेकिन, आपको पता होना चाहिए कि किस पार्टी में क्या खाना चाहिए और किन चीजों से परहेज करना चाहिए. यदि आप अपने पूरे शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो स्वस्थ खाने का ही चयन करें. लालच में न पड़ें.

सर्दियों के दौरान एक्सरसाइज करना जरूरी होता है. हालांकि इस समय वजन कम करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है, लेकिन वजन का बढ़ना जरूर रोका जा सकता है. वर्कआउट हमारे आंतरिक शरीर को स्वस्थ रहने में मदद करता है. यह पाचन को स्वस्थ रखने और सांस लेने की प्रक्रिया को बेहतर रखने में मदद करता है. अगर आपका पाचन अच्छा है तो आप अपने पेट को स्वस्थ रख सकते हैं.

सर्दियों के दौरान अपने पेट को फाइबरयुक्त आहार जरूर दें. अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अपने आहार में सेब, नाशपाती, जामुन आदि फलों के साथ बीन्स, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें. ये खाद्य पदार्थ आपके पेट को भरा रख सकते हैं और लंबे समय तक आपकी भूख को कम कर सकते हैं.

जैकेट्स के बिना अधूरा है विंटर वॉरड्रोब

एक अच्छा स्टेटमैंट जैकेट आपको सर्दी से बचाने के साथ-साथ स्टाइलिश और कूल लुक भी देता है। ऐसे में इन बॉलिवुड स्टार्स से टिप्स लेकर आप भी अपने विंटर वॉरड्रोब को अपडेट कर लें।

क्या आप भी अपनी फेवरिट ड्रेस पहनने के साथ ही सर्दियों से भी बचना चाहती हैं? अगर हां तो बॉलिवुड ऐक्ट्रेस माधुरी दीक्षित से टिप्स लें और उनकी ही तरह आप भी अपनी ड्रेस से मैचिंग लॉन्ग जैकेट खरीदें। इस तस्वीर में माधुरी ने मरून कलर की सीक्वेन्ड ड्रेस के साथ मरून कलर का मैचिंग लॉन्ग जैकेट डाल रखा है और माधुरी की यह लुक विंटर्स की पार्टी के लिहाज से एकदम परफेक्ट है।

आप चाहें तो करिश्मा कपूर की ही तरह स्टाइलिश ब्लेजर जैकेट को भी अपने वॉरड्रोब का हिस्सा बना सकती हैं। करिश्मा ने इस ब्लेजर जैकेट को मैचिंग ट्राउजर्स के साथ टीमअप कर पहना है और विंटर पार्टी को देखते हुए यह लुक भी एकदम परफेक्ट है।

इन दिनों बाइकर लुक वाली जैकेट्स भी काफी ट्रेंड में हैं। आप भी चाहें तो जैकलीन फर्नांनडीस से टिप्स लेकर ब्लैक कलर की बाइकर जैकेट खरीद सकती हैं। इसके साथ आप जैकलीन की तरह ऑल ब्लैक लुक यानी ब्लैक जींस, ब्लैक टीशर्ट और ब्लैक बूट्स वाला लुक या फिर ब्लैक बाइकर जैकेट के साथ ब्लू डेनिम और वाइट टीशर्ट भी ट्राई कर सकती हैं।

कई बार डेनिम और जींस के साथ तो आप जैकेट को अच्छे से कैरी कर लेती हैं लेकिन जब बात एथनिक वेअर की आती है तो उसके साथ सर्दियों में क्या पहनें इसकी टेंशन हो जाती है। आप चाहें तो विद्या बालन की तरह सिल्क जैकेट को ट्राई कर सकती हैं। यह साड़ी और सूट दोनों पर अच्छा लगता है और सर्दियों के मौसम की शादी हो तो यह आपके ड्रेस का बेस्ट पार्टनर बन सकता है।

शब्द सामर्थ्य -61

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना 15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामाग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. इंसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

1		■	2	■	3		4	■
	■	5				■	6	
7	8		■	■	9		■	■
■	10		■	■	■	■	11	■
12		■	13	■	14			■
	■	15		16		■	17	18
	■		■	19		20	■	
21	22		23		■		■	
■	24			■	25			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 60 का हल

गु	मा	न	■	■	प	यो	द	■
न	■	ह	क	दा	र	■	ल	य
ह	वा	ला	त	■	च	■	द	म
गा	■	■	रा	ज	म	ह	ल	■
र	ई	स	■	ग	■	स	■	अ
■	मा	■	प	त	वा	र	■	ल
ख	न	क	ना	■	ह	त	■	बे
स	दा	■	ह	■	वा	■	शो	ला
रा	र	■	■	■	ही	र	क	■

रिलीज हुआ अंडरवर्ल्ड का कब्जा धमाकेदार टीज़र

आनंद पंडित की फिल्म अंडरवर्ल्ड का कब्जा का हिंदी टीजर रिलीज हो चुका है। मूवी के टीजर को दर्शकों का भरपूर प्यार मिल रहा है। टीजर को देखने के बाद अब फैंस ट्रेलर देखने के लिए बहुत उत्सुक हैं। उपेंद्र और किच्चा सुदीप स्टारर कंन्नड़ मूवी अंडरवर्ल्ड का कब्जा का हिंदी टीजर कल रिलीज भी किया जा चुका है। जो फैंस को खूब पसंद आने लगा है। टीजर को महज 24 घंटो में 7.5 मिलियन व्यूज भी हासिल हो चुके है। टीजर ने मूवी देखने की बेसब्री को और ज्यादा बढ़ा चुके है। दर्शकों को फिल्म का टीजर इतना पसंद आया है कि वे इसे केजीएफ से कम्पेयर कर रहे हैं। आपको पता हो साउथ फिल्म जैसे पुष्पा, आरआरआर, केजीएफ 2 सुपरहिट हुई है और लोगों ने इन फिल्मों को देखने के बाद बॉलीवुड पर निशाना साधा था। यही सब होने के बाद से हिंदी और साउथ फिल्मों की तुलना की जा रही है। अब तक इस मामले को लेकर अजय देवगन, किच्चा सुदीप के बीच भी तीखी बहस देखने को मिली थी और उसके बाद कई सेलेब्स ने इस पर अपनी राय रखी थी। अब इस बीच रवीना ने भी अपना पक्ष रखा है। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि ये इंडस्ट्री का एक फेज है और साउथ के लिए भी। वो लोग हर फिल्म को अलग बनाने की कोशिश कर रहे हैं और ऐसा ही हमारे बॉलीवुड में भी हो रहा है। आप सुनते होंगे कि हर हिंदी फिल्म रिलीज होती है लेकिन हर साउथ फिल्म रिलीज नहीं होती। आप सिर्फ हिट साउथ फिल्मों के बारे में सुनते हैं लेकिन आप ये नहीं सुनते कि हर शुक्रवार को एक साउथ फिल्म रिलीज हो रही है। हमें फिल्मों का नसीब नहीं पता होता। इसी के साथ आगे उन्होंने यह भी कहा, सबकुछ तब तक सही लगता है जब तक वो सही चलता रहता है। हमें पता है कि हिंदी फिल्मों का अपना अलग लॉजिक होता है और हम सक्सेस और फ्लॉप की भी काउंटिंग करते हैं।

कंगना रनौत ने चंद्रमुखी 2 की शूटिंग की शुरू, तस्वीर शेयर कर दी जानकारी

अभिनेत्री कंगना रनौत पिछले कुछ समय से चंद्रमुखी 2 को लेकर चर्चा में हैं। यह 2००5 में आई तमिल फिल्म चंद्रमुखी का सीक्वल है। अब उन्होंने इस फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है। सोमवार को अभिनेत्री ने फिल्म के सेट से क्लिपबोर्ड की तस्वीर साझा करते हुए शूटिंग शुरू करने की जानकारी दी। ऑरिजनल फिल्म के निर्देशक पी वासु ही इसे निर्देशित करेंगे। इसका निर्माण लाइका फिल्म्स के बैनर तले किया जाएगा। तस्वीर शेयर करते हुए कंगना ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी के कैप्शन में लिखा, फिल्म चंद्रमुखी 2 की शूटिंग शुरू कर दी है। खबरों की मानें तो फिल्म में वह एक विश्व प्रसिद्ध डांसर की भूमिका अदा करेंगी। उनका किरदार अपने डांस कौशल और सुंदरता के लिए जाना जाएगा। तमिल अभिनेता राघव लॉरेंस कंगना के अपोजिट भूमिका में दिखाई देंगे। बता दें कि चंद्रमुखी ब्लॉकबस्टर साबित हुई थी। इसमें रजनीकांत और ज्योतिका सरवनन मुख्य भूमिकाओं में नजर आए थे।

अवतारः द वे ऑफ वॉटर की जमकर हो रही अडवांस बुकिंग, दो लाख टिकटें बिकीं

जेम्स कैमरून की फिल्म अवतार: द वे ऑफ वॉटर की भारत में 22 नवंबर को अडवांस बुकिंग शुरू हुई थी। देशभर में फिल्म की अब तक दो लाख से ज्यादा बुकिंग हो चुकी है। रिपोर्ट्स के अनुसार, देश में फिल्म के करीब 2.15 लाख टिकट बुक हो चुके हैं जिससे करीब 8.5० करोड़ रुपये की कमाई हो चुकी है। इनमें से करीब 3.5० करोड़ रुपये फिल्म ने सिर्फ पहले दिन के टिकट से कमाए हैं। अडवांस बुकिंग में एक तिहाई टिकट आईएमएएक्स के लिए बुक किए गए हैं। इनमें 75 प्रतिशत टिकट बड़ी मल्टीप्लेक्स चेन द्वारा बेचे गए हैं। अकेले पीवीआर में अब तक फिल्म की करीब 85,००० टिकट बुक हो चुके हैं। 2००9 की फिल्म अवतार का यह सीक्वल 16 दिसंबर को रिलीज हो रहा है। भारत में फिल्म हिंदी, अंग्रेजी, तमिल और कन्नड़ भाषाओं में रिलीज होगी। जबकि दुनियाभर में यह फिल्म 16० भाषाओं में रिलीज की जा रही है।

दृश्यम 2 की बॉक्स ऑफिस पर कमाई जारी, 200 करोड़ के आंकड़े के करीब

अजय देवगन की फिल्म दृश्यम 2 बॉक्स ऑफिस पर लगातार कमाल कर रही है। फिल्म अपने तीसरे हफ्ते में पहुंच चुकी है। रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म ने करीब 192 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया है और यह जल्द ही 2०० करोड़ का आंकड़ा छू सकती है। 18 नवंबर को रिलीज हुई इस फिल्म ने पहले दिन करीब 15 करोड़ रुपये कमाए थे और सिर्फ एक हफ्ते में ही फिल्म 1०० करोड़ के क्लब में शामिल हो गई थी। दृश्यम 2 इस साल की उन चुनिंदा हिट फिल्मों में से एक है जो कोरोना के बाद सिनेमाघरों की रौनक लौटाने में कामयाब रही हैं। फिल्म अपने बाद आईं फिल्मों भेड़िया और एन एक्शन हीरो को जबरदस्त टक्कर दे रही है। आने वाले हफ्ते में काजोल की सलाम वेंकी और तुषार कपूर की मारीच रिलीज होनी है। ऐसे में एक्सपर्ट्स की निगाह इस पर है कि फिल्म चौथे हफ्ते भी सिनेमाघरों में रहती है या नहीं।

'हेरा फेरी' में राजू के रूप में फिर से लौट सकते हैं अक्षय कुमार

बॉलीवुड सुपरस्टार अक्षय कुमार, जिनका फिल्मों में यह साल बहुत सफल नहीं रहा, 'हेरा फेरी' की दुनिया में वापसी कर सकते हैं। इससे पहले, मीडिया में यह व्यापक रूप से बताया गया था कि सुपरस्टार ने फिल्म के निर्माता के बाद फ्रैंचाइजी छोड़ दी थी क्योंकि वह चिजों को लेकर एक जैसी सोच नहीं रखते थे। अक्षय के बाहर निकलने के बाद, इस साल की शुरूआत में सुपरहिट 'भूल भुलैया 2' देने वाले कार्तिक आर्यन को फिल्म में लाया गया - एक ऐसा विकास जिसकी पुष्टि फिल्म के अपने ही बाबू भैया - परेश रावल ने ट्विटर पर की।

विकास ने सोशल मीडिया पर भारी हंगामा किया और सही भी है क्योंकि कॉमेडी शैली में फ्रेंचाइजी हिंदी सिनेमा के स्तंभों में से एक है।

रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म के निर्माता फिरोज नाडियाडवाला ने अक्षय कुमार के साथ बातचीत फिर से शुरू की है, जो हाल ही में रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में शामिल हुए थे।

निर्माता ने इस बात पर सहमति जताई कि अक्षय का राजू का किरदार 'हेरा फेरी' फ्रेंचाइजी को उनके साथी कलाकारों सुनील शेट्टी और परेश रावल के साथ इतना खास बनाता है।

जबकि पहले मीडिया में यह अनुमान लगाया गया था कि फिल्म में अक्षय के पारिश्रमिक पर असहमति थी, हाल की मीडिया रिपोर्टों में कहा गया है कि निर्माता और अभिनेता के बीच मतभेद मुख्य रूप से स्क्रिप्ट के कारण थे क्योंकि अक्षय फ्रैंचाइजी के लिए सर्वश्रेष्ठ के अलावा कुछ नहीं चाहते थे। टीम ने बहुत प्यार और जुनून के साथ बनाया है।

इस खबर से अक्षय कुमार के प्रशंसक सोशल मीडिया पर अपनी खुशी व्यक्त कर रहे हैं क्योंकि ट्विटर पर हैशटैग-हेराफेरी3 काफी समय से ट्रेंड कर रहा है।

युक्ति कपूर एक गिलास मेथी के पानी से करती हैं दिन की शुरुआत

लोकप्रिय सिटकॉम 'मैडम सर' में एसएचओ करिश्मा सिंह की भूमिका के लिए पहचानी जाने वाली टीवी अभिनेत्री युक्ति कपूर का कहना है कि अभिनेताओं के लिए अपनी फिटनेस बनाए रखना महत्वपूर्ण है, जो उनके समग्र स्वास्थ्य में मदद करता है। युक्ति अपने दिन की शुरूआत एक गिलास मेथी के पानी से करती है। इसके बाद वह 1० मिनट तक प्लैंक के साथ शुरूआत करती हैं और उसके बाद 1०-12 मिनट योगाभ्यास करती हैं।

उन्होंने साझा किया, फिटनेस मेरे जीवन में एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। दूसरी ओर, एक पेशे के रूप में अभिनय करने के लिए लंबे समय तक बिना रुके शूटिंग करने की आवश्यकता होती है, जिसमें कोई स्पष्ट विचार नहीं होता है कि दिन में कब फ्री टाइम मिलेगा। उन दिनों के दौरान जब मैं मैं सेट पर हूं और मुझे सूचित किया गया है कि शॉट सेट होने के लिए कुछ समय है, मैं उस समय का उपयोग एक आरामदायक योग सत्र के लिए करना चाहती हूं। युक्ति 'बालिका वधू', 'सिया के राम', 'लाल इश्क', 'अग्निपेरा' जैसे श का हिस्सा रह चुकी हैं। उन्होंने आगे कहा, ऐसे प्रभावी योग आसन हैं जो न केवल आपको आराम करने में मदद करते हैं, बल्कि आपके शरीर को भी लाभ पहुंचाते हैं। मैं सेट पर 15-2० मिनट के लिए ध्यान करना भी सुनिश्चित करती हूं, जिससे मुझे अपनी शांति और आंतरिक शांति वापस पाने में मदद मिलती है। यह है शूटिंग के लंबे दिनों के दौरान, यह 'मी टाइम' मुझे अपने शरीर को रिचार्ज करने और बाकी दिनों को सकारात्मक रूप से जारी रखने की अनुमति देता है।

'मैडम सर' का प्रसारण सोनी सब पर होता है।

आर्यन ने किया पर्दे के पीछे अपनी पारी शुरू करने का ऐलान

खबरें आ रही थीं कि शाहरुख खान के बेटे आर्यन खान फिल्मी दुनिया में कदम रखने वाले हैं, लेकिन खुद उन्होंने इस खबर पर अपनी मुहर नहीं लगाई थी। अब आखिरकार आर्यन ने यह ऐलान कर दिया है कि वह पर्दे के पीछे काम करने वाले हैं। आर्यन ने सोशल मीडिया पर निर्देशक बनने की जानकारी दी है। इस घोषणा के बाद कई सितारों ने उनका स्वागत किया है।

लाइट्स, कैमरा, एक्शन, ये लाइनें शाहरुख खुद अपने लिए सुनते आए हैं, लेकिन अब उनके बेटे आर्यन इस तरह के शब्द बोलते दिखेंगे। आर्यन ने सोशल मीडिया पर बताया है कि वह राइटिंग का काम पूरा कर चुके हैं और अब एक्शन कहने का इंतजार नहीं कर सकते। आर्यन ने जो तस्वीर शेयर की है, उसमें पूल टेबल पर रेड चिलीज का क्लैप बोर्ड रखा है। जाहिर है यह कहानी शाहरुख के प्रोडक्शन हाउस के बैनर तले बन रही है।

आर्यन के पोस्ट पर शाहरुख ने लिखा, क्या बात है। सोचा, यकीन किया। सपना देखा। अब करने का समय है। हिम्मत दिखाओ। ढेर सारी शुभकामनाएं, पहला प्रोजेक्ट हमेशा खास होता है। दूसरी तरफ गौरी खान ने लिखा, मैं इसे देखने का इंतजार नहीं कर पा रही हूं। मम्मी-पापा के अलावा आर्यन को कई और सितारों ने शुभकामनाएं दीं। इसमें कैटरीना कैफ, आलिया भट्ट, संजय कपूर, सिकंदर खेर, तारा शर्मा, शनाया कपूर और मनीष मल्होत्रा जैसी बॉलीवुड की हस्तियां शामिल हैं।

चर्चा है कि आर्यन फिल्म नहीं, बल्कि एक वेब सीरीज लेकर आ रहे हैं, जिसकी कहानी फिल्म इंडस्ट्री पर आधारित होगी। उनकी यह सीरीज अमेजन प्राइम वीडियो पर आएगी। इसे एक कॉमेडी शो बताया जा रहा है। आर्यन ने यूनिवर्सिटी ऑफ साउदर्न कैलिफोर्निया में फिल्ममेकिंग की पढ़ाई की है। 2०19 में उन्होंने फिल्म द लायन किंग में सिंबा के किरदार के लिए डबिंग कर सुर्खियां बटोरी थीं। इसी फिल्म में सिंबा के पिता मुफासा की डबिंग शाहरुख ने की थी।

बॉलीवुड के कई स्टार किड्स अभिनय जगत में कदम रखने से पहले निर्देशन में अपनी शुरुआत कर चुके हैं। रणबीर कपूर फिल्म ब्लैक में असिस्टेंट डायरेक्टर थे। इस फेहरिस्त में वरुण धवन, ईशान खट्टर, हर्षवर्धन कपूर, सूरज पंचोली और शनाया कपूर भी शामिल हैं।

आर्यन की बहन सुहाना खान भी बॉलीवुड में अपना करियर शुरू करने जा रही हैं। लंबे समय से उनके डेब्यू का इंतजार किया जा रहा है। हालांकि, वह बतौर अभिनेत्री अपनी पारी शुरू कर रही हैं। उनकी पहली फिल्म द आर्चीज है, जिससे उनका लुक भी सामने आ चुका है। यह फिल्म नेटफ्लिक्स पर आएगी। इसके जरिए खुशी कपूर और अगस्त्य नंदा भी बॉलीवुड में आगाज कर रहे हैं। इस फिल्म का निर्देशन जोया अख्तर कर रही हैं।

कैसे बनें भारत महान ?

अजय दीक्षित

आज एक सवाल पूछिए खुद अपने आपसे । कभी मानिए अलादीन का चिराग मिल जाये आपको, और सिर्फ एक ही वरदान मांगने की छूट हो तो क्या मांगेंगे आप उससे ? जीवन की सबसे बड़ी अभिलाषा क्या है आपकी? वो अभिलाषा क्या है जो आपको दिन रात याद आती है, जिसने आपकी नींद चुरा ली है ? अगला सवाल यह है कि जो आप चाहते हैं कि हो जाए, वो ही क्यों चाहते हैं आप? आपकी जो इच्छा है क्यों है वही इच्छा, उसके पीछे का कारण क्या है? क्योंकि अगर ये स्पष्ट हो कि हम जो चाहते हैं, वही क्यों चाहते हैं, तो काम को अंजाम तक पहुंचाने का रास्ता निकल ही आता है तो समझना ये है कि आपके लिए कामयाबी का मतलब क्या है? क्या बदल जाएगा जब आप कामयाब हो जाएंगे? इन सवालों का सही-सही उत्तर दीजिए, खुद को जवाब दीजिए ताकि आपकी सफलता की राह आसान हो जाए। ये सवाल ऐसे हैं जो आपको, आप से मिलाएंगे। क्या आप महत्वाकांक्षी हैं, और सफल हैं पर सफल होने के बावजूद वहां नहीं हैं जहां आप होना चाहते हैं? क्या आप पूर्णतया अनुशासित हैं? जवाब देने से पहले अनुशासन का मतलब भी समझ लीजिए। मान लीजिए कि मुझे कहा जाए कि मैंने पैदल चलते हुए एक नदी पार करनी है जिसका पुल एक किलोमीटर लंबा है। पुल के बीचोंबीच छोटे-छोटे पत्थरों का एक ढेर है, वहां से एक पत्थर उठाना है, नदी में फेंकना है और फिर आगे बढ़ जाना है, और ऐसा सात दिन तक लगातार करना है। अब मैं हर रोज़ पुल पैदल पार करते हुए बीच में पत्थरों के ढेर के पास रुक कर एक पत्थर उठाऊंगा और उसे नदी में फेंक कर पुल की बाकी दूरी पार कर लूंगा। मैं एक साथ सात पत्थर नहीं उठाऊंगा, हर रोज़ एक-एक पत्थर ही फेंकूंगा और अगर किसी दिन गलती से पत्थर फेंकना भूल गया तो वापिस आउंगा, पत्थर फेंकूंगा और तब समझंगा कि मेरा काम पूरा हुआ, ये नहीं सोचूंगा कि अगले दिन दो बार पत्थर फेंक लूंगा। ये समझना जरूरी है कि इस तरह के अनुशासन के बिना बड़ी सफलता हासिल नहीं हो सकती। अब यह सोचिए कि आप आज कहां हैं, सफलता के किस मुकाम पर हैं। अगर वहां से आगे बढना है और अपनी मंजिल तक पहुंचना है तो सोच बदलनी होगी। इसके लिए आपको विश्लेषण करना होगा कि आपकी असफलता का कारण क्या है? इसे आपसे बेहतर कोई और नहीं जानता। इसलिए आप खुद ही विश्लेषण कीजिए और देखिए कि कौन से ऐसे कारण हैं जो आपको आगे बढने से रोक रहे हैं। क्या आपको टालमटोल की आदत है या आप कई सारे काम एक साथ करना चाहते हैं, यानी फोकस नहीं है। क्या आपके पास पूरा ज्ञान नहीं है या उस काम के लिए आवश्यक हुनर नहीं है? क्या आप सिर्फ सोचते ही रह जाते हैं। और काम शुरू ही नहीं होता? क्या आपको नशे की लत है, क्या आप सोशल मीडिया पर या गप्पों में समय बिता देते हैं, क्या आप कुछ अनचाहे वीडियो देखते रहते हैं या ऐसे किसी साथी के साथ समय बर्बाद करते हैं? अगर आपको खुद में न कोई कमी नजर आती है तो आपने अपने गलत स्वभाव को य बदलने के लिए अब तक क्या किया है? यह भी सोचिए कि क इस दौरान आपने क्या सही कदम उठाए? कौन सी गलतियां कीं? क्या करना चाहिए था जो आपने नहीं किया? अगर आप सफल नहीं हैं इसके कारण आपको कितनी परेशानियां झेलनी पड़ती हैं, कितना दुख होता है? जो कुछ भी गलतियां हुई क्या आप उन्हें ठीक कर पाए? यदि हां तो कैसे, यदि नहीं तो क्यों?

आपका कौन सा फैसला गलत था? क्या नुकसान हुआ गलत फैसले से ? क्या सीखा है आपने उस गलती से क्या कर सकते हैं आप वैसी गलती दोबारा न करने के लिए? आपके गलत फैसले के कारण सफलता असफलता में बदल गई तो क्या महसूस हुआ? आपकी असफलता ने आपको कैसा नुकसान पहुंचाया? ऐसे कौन से कारण हैं जो आपकी सफलता में अड़चन बन रहे हैं? आपकी वर्तमान समस्याएं कितनी पुरानी हैं और आपके अंदाज़े के मुताबिक अभी और कितने समय तक ये समस्याएं बनी रहेंगी ? इन समस्याओं को दूर करने के लिए आपको आज ही क्या करने की जरूरत है ? समझ लीजिए कि डर तो लगेगा ही लगेगा हर नई स्थिति में, डर को ही जोश बना लीजिए। सवाल ये भी है कि क्या आप अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए काम कर रहे हैं या किसी खतरे से बचने के लिए काम कर रहे हैं? उदाहरण के लिए अगर आप जॉब में हैं तो क्या आप प्रोमोशन पाने के लिए काम करते हैं या नौकरी बचाए रखने के लिए काम करते हैं? अब सोचिए कि अगर आपके रास्ते से सारी कठिनाइयां हट जाएं तो आपका जीवन कितना बदल जायेगा ? क्या कुछ नयापन होगा उसमें ? समस्या ये है कि लोग दूसरों से तो झूठ बोलते ही हैं पर वो अपने आपसे ही झूठ बोलते रहते हैं । खुद को सच दिखाइये। हैल्थ एंड हैपीनेस गुरू के रूप में मैंने ये महसूस किया है कि डिप्रेशन होता नहीं है । हम शिकायती स्वभाव वाले बन जाते हैं तो धीरे-धीरे सफलता कम होती चलती है और डिप्रेशन की तरफ बढ़ते चले जाते हैं । दरअसल सफल लोग भी कई बार असफल होते हैं, पर वे काम से पीछे नहीं हटते । यह देखिए कि आपने पूरी कोशिश की कि नहीं, जरूरत होने पर मार्गदर्शन लिया कि नहीं, जहां सहायता चाहिए थी वहां सहायता मांगी या नहीं। आज हम इक्कीसवीं सदी में हैं और ये बातें कर रहे हैं कि हमारा देश अपना पुराना गौरव हासिल करेगा, भारत महान है, भारत विश्वगुरू है। भारत महान बने इससे बढ़कर हमारे लिए और क्या खुशी हो सकती है? समझने की बात ये है कि हम सब खुद महान होंगे तो ही भारत महान होगा । 99 प्रतिशत बेईमान, फिर भी मेरा भारत महान% व्यावहारिक रूप से संभव नहीं है । सबको ईमानदार होना पड़ेगा, सबको महान होना पड़ेगा। हम सिर्फ स्वतंत्रता दिवस पर अपने मुंह पर तिरंगा पोत लें और बाकी 364 दिन बेईमान बने रहें तो भारत कभी महान नहीं बनेगा ।

थाई हाई स्लिट आउटफिट में जन्नत गर्ल सोनल चौहान दिखीं ग्लैमरस

जन्नत फिल्म की एक्ट्रेस की खूबसूरती फैंस के दिलों को बेकरार किए रहती हैं। एक्ट्रेस सोनल चौहान सोशल मीडिया पर अक्सर अपनी खूबसूरती और कातिलाना अदाओं के लिए चर्चाओं में बनी रहती हैं। सोनल चौहान बॉलीवुड से लेकर साउथ इंडस्ट्री तक अपना जलवा बरकरार किए हुए हैं। एक्ट्रेस सोनल चौहान गोल्डन कलर की ड्रेस में कहर बरपाती नजर आ रही हैं। थाई हाई स्लिट आउटफिट में एक्ट्रेस सोनल चौहान अपनी टोंड लेग्स फ्लॉन्ट कर रही हैं। सोनल चौहान ने अपने लुक को कंप्लीट करने के लिए न्यूड मेकअप और कर्ल हेयर स्टाइल को कैरी कर रखा है। एक्ट्रेस सोनल चौहान अपनी तस्वीरें अक्सर सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। वहीं, उनकी तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आती हैं। सोनल चौहान की ड्रेस में खूबसूरती को देखकर फैंस उन्हें गॉर्जियस और ब्यूटीफुल बता रहे हैं। एक्ट्रेस सोनल चौहान की बोल्डनेस और ग्लैमरस अंदाज को देखकर फैंस आहें भर रहे हैं। साथ ही उनकी तस्वीरों ढेरों लाइक्स और कमेंट्स कर रहे हैं। सोनल चौहान यूपी के रॉयल राजपूत फैमली से ताल्लुक रखती हैं। फिल्म जन्नत से अपने करियर की शुरूआत करने वाली सोनल चौहान , तेलुगू और तमिल भाषा की फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। एक्ट्रेस सोनल चौहान अपने सिजलिंग लुक से फैंस पर बिजलियां गिराने का काम कर रही हैं।

व्हाइट बॉडीकॉन में स्टनिंग पोज देती नजर आई राशि खन्ना

साउथ एक्ट्रेस राशि खन्ना ने अपनी पहचान साउथ इंडस्ट्री में ही नहीं, बल्कि हिंदी फैंस भी उनकी खूबसूरती के कायल हैं। सोशल मीडिया पर धमाल मचाने वाली एक्ट्रेस राशि खन्ना की तस्वीरें सोशल मीडिया पर आते ही तेजी से वायरल हो जाती हैं। वहीं, फैंस को उनकी तस्वीरें काफी पसंद आती हैं। लेटेस्ट में एक्ट्रेस राशि खन्ना ने अपनी ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं। जिन्हें देखकर फैंस आहें भर रहे हैं। साउथ एक्ट्रेस राशि खन्ना व्हाइट कलर की बॉडीकॉन आउटफिट में बेहद ही ग्लैमरस नजर आ रही हैं। डीपनेक बॉडीकॉन ड्रेस में राशि खन्ना ने कई कातिलाना पोज दिए, इस लुक में एक्ट्रेस गजब की बला लग रही हैं। लाइट मेकअप और कर्ली हेयर स्टाइल में राशि खन्ना कमाल लग रही हैं।

डीपनेक आउटफिट में एक्ट्रेस राशि खन्ना अपना क्लीवेज फ्लॉन्ट कर रही हैं। राशि खन्ना ने अपने फिल्मी करियर की शुरूआत साउथ इंडस्ट्री से की। लेकिन, जल्द ही वो बॉलीवुड में अपना जलवा बिखेरती नजर आएंगी। साउथ एक्ट्रेस राशि जल्द ही सिद्धार्थ मल्होत्रा की फिल्म योद्धा में नजर आएंगी।

राशि की सोशल मीडिया पर तगड़ी फैन फॉलोइंग है, वहीं, एक्ट्रेस साउथ की टॉप एक्ट्रेसेस में से एक हैं। राशि की हाल ही में साउथ स्टार धनुष के साथ रिलीज हुई फिल्म थिरुचित्रम्बलम सुपरहिट रही थी। सोशल मीडिया पर एक्ट्रेस राशि खन्ना की बड़ी फैन फॉलोइंग है। उनके इंस्टाग्राम पर 8.8 मिलियन फॉलोइंग है।

सू- दोकू क्र.61

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

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.60 का हल

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

दरकती मन की दीवार

गिरीन्द्र नाथ झा

इंटरनेट ने जिस तेजी से हमारी ज़िंदगी में पैठ बनाई है, उससे आभास होता है कि हम अभी और इसके भीतर भटकेंगे। गांव-घर का चौपाल हो या फिर शहर के चौक-चौराहे, अब ये सब भी वर्चुअल होने लगे हैं। मानो 'वर्चुअल वर्ल्ड' ने असल ज़िंदगी पर वर्चस्व क़ायम कर लिया हो। दरअसल, इंटरनेट के प्रयोग करने की आदत जब से पड़ी है, तब से ही मन की दीवारें छोटी पड़ने लगी हैं। लगता है कि कभी भी यह दीवार टूट सकती है। इस दुनिया में गोता लगाते हुए ऐसा लगता है मानो मैं यहां सदियों से भटक रहा हूं, सारे के सारे चेहरे परिचित नजर आते हैं। जब गांव से दूर था तब इसी के ज़रिए अपनी अंचल की यादों की पोटली खोला करता था।

पहले ऑरकुट और फिर फेसबुक व ट्विटर की मेरे मानस में उपस्थिति भी कुछ-कुछ ऐसी ही है। इंटरनेट के विभिन्न सोशल नेटवर्किंग चैनल मेरे लिए यही कर रहे हैं। ये सब मेरे लिए कबीर रच रहे हैं, गुलजार बो रहे हैं और तो और, कुछ रेणु के बीज भी बो रहे हैं। ऐसे में मुझे यह दुनिया भी किसानी लगती है और आभासी दुनिया में भी मैं काश्तकार बन जाता हूं। ऑरकुट के दोस्त फेसबुक के प्लेटफ़ार्म पर कॉमन हो गए तो जिले के पड़ोसी और संबंधी यहां और भी करीबी बन गए। व्हाट्सअप की दुनिया हमें चिट्ठी-पतरी वाले दिनों में लेकर चली जाती है।

इस दुनिया में दोस्तों की आवाजाही लगातार बनी रहती है। यहां बेबाक़ होकर हम सब एक दूसरे की आलोचना करते हैं, प्रेम करते हैं। अक्सर फेसबुक के चौराहे पर कई लोग टकराते हैं। ऐसे अवसरों पर लगता है, मानो यह कोई स्टेज हो, जहां हम अपने किरदार को निभाकर निकल जाते हैं, अपने घर की ओर। और मैं, इन सबमें अपना चेहरा खोजने जुट जाता हूं।

हमने कभी भी इस दुनिया को आभासी नहीं माना और न ही ख्वाब। हम इसमें भी एक शहर बसाते हैं, एक चौक तैयार करते हैं। ऐसे लोगों से और करीब आते हैं, जिससे मन की बातें थोक के भाव में कर सकें, जिन्हें ड्राइंगरूम में बुलाकर अच्छी चाय पिला सकेंज सब अपने हैं यहां, कोई नहीं है परायाज आइए, आप भी मेरे गांव के खेतों की दुनिया की तरह फेसबुक आंगन में दाखिल हो जाइए, कुछ बात करते हैं, कुछ कहानियां गढ़ते हैं, कुछ गीत गाते हैं। बस यह ध्यान रहे, आभासी दुनिया हमारी असल दुनिया पर हावी न हो जाए।

जीवन अमूल्य है इसे लापरवाही से ना गवाएंः प्रदीप पंत

कार्यालय संवाददाता

नरेन्द्र नगर। धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालयय नरेन्द्र नगर में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई और नरेन्द्र नगर पुलिस के सहयोग से सड़क सुरक्षा और नशा मुक्ति पर एक रैली का आयोजन कार्यक्रम अधिकारी डॉ. संजय कुमार के नेतृत्व में किया गया।

रैली का शुभारम्भ करते हुए प्रभारी प्राचार्य डॉ. उमेश चन्द्र मैठाणी और थाना प्रभारी प्रदीप पंत द्वारा छात्र/ छात्राओं को सड़क सुरक्षा की शपथ दिलाई गयी और साथ ही सड़क सुरक्षा के नियमों से अवगत कराया गया और बताया कि सड़क पर नियमों का पालन नही करने से अपनी जान के साथ दुसरों की जान भी हम जोखिम में दाल देते है इसलिए हमें सड़क नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए। युवाओं को खासकर इसके प्रति जागरूक होने की आवश्यकता है और साथ ही उन्होंने छात्र/ छात्राओं से किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहने की अपील की और सभी को इसके दुष्परिणाम के बारे में विस्तार से बताया।

किसी भी महिला या अन्य व्यक्ति को पुलिस से सहायता हेतु पुलिस एप डाउनलोड कराया गया जिससे पीड़ित को तुरन्त सहायता पहुचाई जा सकें। रैली में छात्रों द्वारा सड़क सुरक्षा, जीवन रक्षा, हेलमेट पहनो, बोझ नहीं है, दुर्घटना से देर भली, जन जन की यही पुकार नशा मुक्त हो अपना देश आदि नारों से आम जन को जागरूक किया। रैली तहसील प्रागण से प्रारम्भ होकर मुख्य बाजार होते हुए थाना नरेन्द्र नगर और फिर टाउन हॉल में एकत्रित हुयी जहाँ पर कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में बोलते हुए सब सीनियर इंस्पेक्टर समसेर अली ने कहा कि प्रत्येक वर्ष लगभग 20 लाख व्यक्तियों की मृत्यु नशे के कारण हो जाती है। 12 से 30 वर्ष की आयु वाले 93 प्रतिशत युवा इसकी चपेट में आ जाते हैं युवा वर्ग में दोस्तों के दबाव, बढती फैशन प्रवर्ती, तनाव,धार्मिक/सामाजिक कार्यक्रमों में नशे का बढ़ता प्रचलन इसका मुख्य कारण हैं। साथ ही कहा कि अच्छे कार्यो में भागीदारी, स्वमं से प्यार,राजयोग मेडीटेशन के निरंतर अभ्यास जैसे क्रियाकलापों से नशाखोरी को दूर किया जा सकता हैं। साथ ही छात्र/ छात्राओं को नशे से दूर रहने और समाज को नशा मुक्त करने की शपथ दिलाई।

कार्यक्रम का संचालन करते हुए एनएसएस प्रभारी डॉव संजय कुमार ने कहा कि सड़क नियमों का उचित पालन नहीं करना और नशे की लत दोनों स्वंय के साथ समाज और देश के लिए भी खतरनाक है। एक समृध राष्ट्र की कल्पना तभी सम्भव है जब देश का युवा स्वस्थ एवं जागरूक होगा। साथ ही कहा कि छात्र/छात्राओं में सेवा भाव जागृत करने के लिए आशा किरण सेवा आश्रम में रह रहे निराश्रितों को फलाहार और खाद्य पैकेट के साथ गर्म वस्त्र भी वितरित किये गये। इस मौके पर डॉ. सपना कश्यप, डॉ. सुधा रानी, डॉ. हिमांशु जोशी, डॉ. राकेश नौटियाल, डॉ. जितेन्द्र नौटियाल, डॉ चेतन भट्ट, अजय, भूपेंद्र, महेश कुमार एवं पुलिस के संजय रावत, तेजवीर सिंह,कविता बडथवाल और सभी छात्र/छात्राएं उपस्थित रहें।

25 हजार के इनामी रवि और पांच हजार के इनामी प्रदीप गिरफ्तार

हरिद्वार (हस)। ईनामी और वांछित अपराधियो पर पुलिस को शिंकजा लगातार कसता जा रहा है। इस क्रम में पुलिस ने एक पच्चीस हजार के ईनामी बदमाश रवि व पांच हजार के ईनामी बदमाश प्रदीप को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया है। जानकारी के अनुसार आज तड़के एक सूचना के बाद पुलिस ने रानीपुर कोतवाली क्षेत्र के कई मुकदमों में वांछित चल रहे 25 हजार के इनामी बदमाश रवि उर्फ सिकन्दर पुत्र मुन्नी निवासी रावली महदूद सिडकुल हाल पता-भगत सिंह चौक रेलवे लाईन के पास झुग्गी झोपड़ी ज्वालापुर को एक चाकू सहित गिरफ्तार कर लिया है। वहीं दूसरी ओर कोतवाली रुड़की पुलिस द्वारा बीती रात कार्यवाही करते हुए एक पांच हजार के इनामी बदमाश प्रदीपपाल पुत्र नकली सिंह निवासी मोहनपुरा रुड़की हरिद्वार को दबोच लिया गया है। जिन्हे न्यायालय में पेश कर जेल भेजा दिया गया है।

पंचायत में फायरिंग कर दहशत फैलाने वाला आरोपी गिरफ्तार, तमंचा व बन्दूक बरामद

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। रास्ते को लेकर हुए विवाद में भरी पचांयत के सामने फायरिंग कर दहशत फैलाने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके कब्जे से एक तमंचा व अवैध बन्दूक भी बरामद की गयी है।

जानकारी के अनुसार बीती 11 दिसम्बर को ग्राम कल्याणपुर में रास्ते में आने-जाने को लेकर के जगविन्दर सिंह उर्फ बोष पुत्र राजेन्द्र सिंह व गुरमेल सिंह पुत्र जसवीर सिंह निवासी ग्राम कल्याणपुर के बीच मारपीट व गाली गलौच हो गयी थी। विवाद और न बढ़े इससे बचने के लिए गुरमेल सिंह ने बीते रोज गाव के गुरद्वारे में गाव वालो को बुलवा करके पंचायत रखी गयी थी। पंचायत में जब जगविन्दर सिंह को बुलवाया गया तो पंचायत में आने के बाद भरी पंचायत के सामने जगविन्दर सिंह, गुरमेल सिंह पर आग बबुला हो गया और गुरमेल सिंह के साथ दोबारा मारपीट शुरू कर दी और जान से मारने की धमकी देकर जगविन्दर सिंह पंचायत से अपने घर गया ओर घर से एक तमंचा उठाकर भरी पंचायत में लेकर के आया और पंचायत के सामने गुरमेल सिंह पर जान से मारने की नियत से फायर कर दिया। उसके बाद गाव में भगदड मच गयी जिसके बाद जगविन्दर सिंह फिर से अपने घर में गया और एक बन्दुक उठाकर लाया और अपने घर की तरफ से गुरमेल सिंह को जान से मारने की नियत से पंचायत की तरफ फायर किया गया ।

उक्त घटना के बाद गाव व आस-पास के क्षेत्र में दहशत का माहौल था। मामले में गुरमेल सिंह की तहरीर के आधार पर कोतवाली जसपुर में मुकदमा दर्ज कर पुलिस ने आरोपी जगविन्दर की तलाश शुरू कर दी गयी। जिसे पुलिस द्वारा तत्परता दिखाते हुए बीती रात ठाकुरद्वारा चुंगी से एक तमंचे सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जिसकी निशानदेही पर उसके घर के पास गन्ने के खेत ग्राम कल्याणपुर से एक अवैध बन्दूक भी बरामद की गयी है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

सहकारी बैंक के बर्खास्त कर्मियों को मोर्चा दिलाएगा इंसाफः नेगी

नगर संवाददाता

विकासनगर। सहकारी बैंक के चतुर्थ श्रेणी बर्खास्त कर्मियों के प्रतिनिधि मंडल ने जन संघर्ष मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी से मुलाकात कर बैंक में अपनी सेवाएं यथावत रखने का आग्रह किया गया। इस पर नेगी ने कर्मियों को इंसाफ दिलाने हेतु सरकार के समक्ष कर्मियों का पक्ष रखने व न्यायालय में मामले को ले जाने का भरोसा दिलाया गया।

कर्मियों ने बताया कि वर्षों से सहकारी बैंकों में संविदा व अन्य माध्यमों से अपनी सेवाएं दे रहे कर्मियों को स्वीकृत पदों के सापेक्ष सर प्लस होने के कारण बाहर का रास्ता दिखाया गया, जिसको लेकर उन्होने न्यायालय की शरण ली, लेकिन उन्हे कोई राहत नहीं मिल पाई। सरकार द्वारा पूर्व में जनपद देहरादून में चतुर्थ श्रेणी के 57 पदों पर भर्ती प्रक्रिया शुरू की गयी थी। बैंक में स्वीकृत 76 पदों के सापेक्ष 115 कर्मचारी कार्यरत हैं, जिसके आधार पर यह कार्रवाई की गई है। मोर्चा महासचिव आकाश पंवार ने कहा कि नियुक्ति प्रक्रिया में बहुत बड़े पैमाने पर हुई जालसाजी जगजाहिर होने के बावजूद भी विभाग द्वारा जालसाजी व अन्य माध्यमों से नौकरी पाए लोगों को ज्वॉइनिंग करा दी गई, जबकि अप्रैल 2022 को सरकार द्वारा जांच कमेटी गठित की गई थी, जिसकी रिपोर्ट कमेटी द्वारा शासन को सौंप दी गई थी, लेकिन रिपोर्ट धूल फांक रही है। उन्होने कहा कि सरकार को चाहिए था कि जांच रिपोर्ट को सार्वजनिक करने के पश्चात गुण-दोष के आधार पर कर्मियों के मामले में कार्रवाई करती। प्रतिनिधिमंडल में बृजेश्वरी रावत, रीना उनियाल, नरेश रमोला, संजय कुमार, वीरेंद्र सजवान, मंजू पुंडीर, ममता बिष्ट, चंद्र लता, नवीन बोरा, कन्हैया, धर्मानंद बडोनी, अरुण कुमार मौजूद थे।

आस्क संस्था ने मनाया अपना स्थापना दिवस

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। आज अरदास समाज कल्याण संस्था (आस्क) का चौथा स्थापना दिवस अनोखे अंदाज में मनाया गया। चार वर्षों के पूरे होने का समारोह संस्था के सदस्यों ने चार विभिन्न राज्यों में - उत्तराखंड, उत्तरप्रदेश, पंजाब वे हरियाणा में धूमधाम से मनाया।

संस्था के संस्थापक राजवीर सिंह ने हमें बताया की मात्र चार वर्षों में संस्था द्वारा रोजगार सृजन, महिला सशक्तिकरण, तकनीकी विकास के क्षेत्र मे कार्य करते हुए लगभग चार हजार लोगों को ट्रेनिंग देकर रोजगार से जोड़ने का कार्य किया गया हैद्य अरदास समाज कल्याण (आस्क) संस्था ने वर्क फ्रोम जेल के उपक्रम पर कार्य करते हुए उत्तराखंड और उत्तरप्रदेश की विभिन्न जेल में आस्क की कार्यशाला स्थापित कर बंदियों को ट्रेनिंग और रोजगार से जोड़ा।

इस कार्य में जेल प्रशासन ने बहुत सहयोग दिया और उनके सहयोग के बिना इतना कुछ करना नामुमकिन था द्य आज के दिन राजवीर ने संस्था का हमेशा साथ देने के लिए सभी सदस्यों का भी आभार प्रकट किया।

संस्था के सभी सदस्यों ने आज स्थापना दिवस के दिन हमारे लक्ष्य - देह शिवा बर मोहे इहै,शुभ करमन ते कबहुँ ना टरूँ को दोहराया और भविष्य में भी समाज हित मे कार्य करने का संकल्प लिया।

मातृ सदन मो0 9760941522
वृद्ध माताओं का आश्रम (श्य्याग्रस्त न हों) निःशुल्क भोजन, वस्त्र एवं मैडिकल
सम्पूर्ण समर्पण फॉउन्डेशन (रजि.) 31/2 धर्मपुर, देहरादून
हेड ऑफिसः- साई छाया, जोहड़ी गाँव, देहरादून

एक नजर

एनसीपी प्रमुख शरद पवार को मिली जान से मारने की धमकी

मुंबई। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के मुखिया शरद पवार को जान से मारने की धमकी मिली है। जानकारी के अनुसार एनसीपी प्रमुख को फोन करके धमकी दी गयी है जिसको लेकर पुलिस में शिकायत दर्ज की गयी है। कॉल करने वाले शख्स ने पवार के घर श्सिल्वर ओकश पर फोन किया और उन्हें जान से माने की धमकी दी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार फोन करने वाले व्यक्ति ने हिंदी भाषा में बात की और कहा कि वह मुंबई आकर देसी कट्टे से पवार को जान से मार देगा। घटना के बाद नजदीकी गामदेवी पुलिस स्टेशन में अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज कराने का काम किया गया है।

मामले को लेकर पुलिस को जो जानकारी दी गयी है उसके अनुसार, फोन करने वाले व्यक्ति की पहचान हो चुकी है। फोन बिहार से किया गया था। फोन करने वाला शख्स इससे पहले भी एनसीपी प्रमुख शरद पवार को फोन कर ध मकी दे चुका है। पहले जब शख्स को हिरासत में लिया गया था तो उसे समझा बुझाकर छोड़ दिया गया था। दोबारा धमकी देने के बाद पुलिस मामले में सख्ती बरत रही है। पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर ली है। पुलिस का दवा है कि जल्द ही धमकी देने वाले व्यक्ति को गिरफ्तार करने का काम किया जाएगा। यहां चर्चा कर दें कि सोमवार को ही शरद पवार ने अपना जन्मदिन मनाया है। इसके बाद आज उन्हें धमकी दी गयी जिससे हड़कंप मच गया है।

रवींद्र जडेजा ने ट्वीट कर संन्यास की खबरों को अफवाह बताया

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के दिग्गज ऑल राउंडर रविंद्र जडेजा इन दिनों पत्नी रिबाबा के साथ राजनीतिक मंचों में दिखाई दे रहे हैं। दरअसल रविंद्र जडेजा की पत्नी रिबाबा जडेजा ने जामनगर विधानसभा सीट से चुनाव लड़ा था, जिसमें उन्होंने शानदार सीट दर्ज की है। रिबाबा ने भाजपा की टिकट से चुनाव लड़ा था। रिबाबा जडेजा की राजनीति में एंट्री होने के बाद ये कयास लगाए जा रहे हैं कि रविंद्र जडेजा भी जल्द ही क्रिकेट की मैदान को अलविदा कहकर राजनीतिक पारी की शुरुआत करेंगे। इन कयासों पर रविंद्र जडेजा ने ट्वीट कर जानकारी दी है।

रवींद्र जडेजा ने ट्वीट कर संन्यास की खबरों को अफवाह बता दिया। उन्होंने कहा कि बहुत लंबा सफर बाकी है। जडेजा ने एक और ट्वीट किया। इसमें उन्होंने कहा कि नकली दोस्त अफवाहों पर विश्वास कर लेंगे, जबकि सच्चे दोस्त को आप पर ही विश्वास होगा। जडेजा निश्चित रूप से हमारे लिए काफी महत्वपूर्ण खिलाड़ी रहे है। वह खेल के तीनों डिपार्टमेंट में योगदान करते हैं, जो काफी महत्वपूर्ण है- विशेषकर विदेशी परिस्थितियों में। उनकी निश्चित रूप से कमी खलेगी। लेकिन हमारी टीम में मैदान पर सर्वश्रेष्ठ प्लेइंग-11 उतारने के लिए काफी बेहतरीन ऑप्शन मौजूद हैं, जिससे हम टेस्ट मैच जीतने की स्थिति में पहुंच सकते हैं। बता दें कि रवींद्र जडेजा हाथ की चोट के कारण बाहर हैं। ऐसे में बिना किसी स्पेशलिस्ट ऑलराउंडर के टीम इंडिया साउथ अफ्रीका दौरे पर जा रही है। इस पर कोहली ने कहा कि उन्हें अनुभवी जडेजा की कमी खलेगी, लेकिन यह मैच का निर्णायक हाल जैसा नहीं होगा।

चीन में तेजी से बढ़ रहे हैं कोरोना वायरस के मामले, बड़ी संख्या में अस्पताल पहुंच रहे लोग

बीजिंग। चीन में कोरोना वायरस के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इसके पीछे का कारण जीरो कोविड नीति में दी गई ढील को भी माना जा रहा है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, चीन के स्वस्थ्य अधिकारियों ने सोमवार को कहा कि राजधानी बीजिंग में कोविड-19 के मामले बढ़ रहे हैं। क्योंकि प्रशासन ने कुछ दिन पहले ही कोरोना प्रतिबंधों में ढील देना शुरू कर दिया था।

एक मीडिया रिपोर्ट में अधिकारियों के हवाले से बताया गया है कि कुछ समय पहले अकेले बीजिंग में ही करीब 22 हजार मरीजों ने अस्पतालों में अपनी जांच करवाई थी। ठीक उसी समय, एक हफ्ते पहले तक ये आंकड़ा 16 गुना कम था। शहर के हेल्थ कमीशन के प्रवक्ता ली आंग ने सोमवार को एक ब्रीफिंग में बताया, ष्बीजिंग में महामारी के तेजी से प्रसार की मौजूदा प्रवृत्ति अभी भी जारी है। बुखार और फ्लू जैसे मामलों में क्लीनिक जाने वाले लोगों की संख्या में उल्लेखनीय रूप से वृद्धि हुई है और इमरजेंसी कॉल्स की संख्या में भी बड़ा इजाफा हुआ है।ष मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, चीन में सोमवार को घरेलू स्तर पर कोरोना वायरस के 8622 मामले सामने आए हैं। हालांकि टेस्टिंग कम होने के कारण ये संख्या काफी अधिक मानी जा रही है। यहां एक जरूरी बात ये है कि जीरो कोविड नीति में राहत के बाद कम लक्षण वाले लोग घर पर ही इलाज ले सकते हैं।

स्वास्थ्य सलाहकार झोंग ने चीन की सरकार को कोरोना वायरस को लेकर चेतावनी दी है। उन्होंने कहा है, वर्तमान में ओमीक्रॉन का म्यूटेशन काफी संक्रामक है। एक शख्स 22 लोगों को संक्रमित कर सकता है।

दून में 2024 पर मंथन, दिल्ली में चिंतन

विशेष संवाददाता

देहरादून/दिल्ली। अभी बीते दिनों भाजपा के प्रदेश मुख्यालय में आयोजित बैठक में भाजपा के शीर्ष नेताओं ने 2024 के चुनावों में अपने पुराने प्रदर्शन को कैसे दोहराया जाए इसे लेकर मंथन किया गया था और अब इसी मुद्दे को लेकर केंद्रीय नेताओं और प्रदेश प्रभारी दुष्यंत गौतम के नेतृत्व में दिल्ली में गंभीर चिंतन किया जा रहा है।

आगामी 25 दिसंबर पूर्व प्रधानमंत्री स्व. अटल बिहारी वाजपेई की जयंती के अवसर पर भाजपा राज्य के उन तमाम क्षेत्रों में कार्यक्रमों का आयोजन करने जा रही है जहां 2019 के लोकसभा चुनावों में उसका प्रदर्शन बेहतर नहीं रहा था, यानि के जिन क्षेत्रों में कांग्रेस ने बढ़त बनाई थी। जानकारी के अनुसार भाजपा द्वारा 100 से अधिक ऐसे बूथ

❑सौ कमजोर बूथों को मजबूत बनाने की जिम्मेवारी सांसद पर
❑कांग्रेस के पूर्ण सफाये को लेकर रणनीति बनाने की कवायद

चिन्हित किए गए हैं जहां कांग्रेस का दबदबा रहा था अब इन बूथों वाले क्षेत्रों में भाजपा को मजबूत करने की जिम्मेवारी अपने सभी 8 सांसदों के कंधों पर डाली गई है। जो इन क्षेत्रों में पन्ना प्रमुखों के सम्मेलन और पदाधिकारियों के सम्मेलनों का आयोजन करेंगे। खास बात यह है कि इन कार्यक्रमों में किसी भी तरह की हीला हवाली या ढील न बरती जाए इसलिए इन कार्यक्रमों में केंद्रीय नेता भी शिरकत करेंगे।

भाजपा ने अभी से 2024 की तैयारी शुरू कर दी है तथा अपने सांसदों से लेकर सभी कार्यकर्ताओं और नेताओं को अभी से काम पर लगा दिया गया है। उल्लेखनीय है कि 2019 के आम चुनावों में भाजपा ने राज्य की सभी 5 सीटों पर अच्छे मतांतर से जीत दर्ज की थी। भाजपा के इस समय लोकसभा व राज्यसभा में 8 सांसद हैं। भाजपा 2024 में एक बार फिर इस इतिहास को दोहरा कर ऐसी लकीर खींचना चाहती है कि जिसके बाद वह यह कह सके कि कांग्रेस अब उत्तराखंड से समाप्त हो चुकी है।

पुलिस ने चोरी के सामान के साथ नाबालिग सहित चार को किया गिरफ्तार

संवाददाता

उत्तरकाशी। पुलिस ने चोरी की घटना का खुलासा करते हुए एक नाबालिग सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से चोरी का सामान बरामद कर लिया। एसएसपी ने पुलिस टीम को ढाई हजार रूपये ईनाम की घोषणा की।

प्राप्त जानकारी के अनुसार महिपाल सिंह भंडारी पुत्र स्व. चतर सिंह निवासी कौशल तहसील कंडीसौड जनपद टिहरी गढवाल द्वारा थाना कोतवाली उत्तरकाशी पर आकर अपनी रामलीला मैदान में पार्क वाहन से एक लेडीज हैंड बैग जिसमें सोने की नथ, मांग टीका, हार, झालर तथा कुछ पैसे थे चोरी होने के सम्बन्ध में एक लिखित तहरीर दी गई। तहरीर के आधार पर कोतवाली उत्तरकाशी पर पुलिस द्वारा तत्काल अभियोग पंजीकृत किया गया। मामला अर्पण यदुवंशी पुलिस अधीक्षक उत्तरकाशी के संज्ञान में आते

ही उनके द्वारा क्षेत्राधिकारी उत्तरकाशी एवं प्रभारी निरीक्षक कोतवाली को मामले के खुलासे हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिये गये। मामले के खुलासे हेतु पुलिस द्वारा एसओजी उत्तरकाशी एवं कोतवाली उत्तरकाशी पुलिस की संयुक्त टीम गठित की गयी। उक्त टीम द्वारा आज चैकिंग के दौरान रूणबासा (डुण्डा) के पास से तीन एवं एक विधि विवाधित किशोर को चोरी के माल के साथ गिरफ्तार करं लिया गया। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम मुन्ना कुमार पुत्र पन्ना लाल निवासी वगई बकुलिया टोला जिला बेतिया बिहार, बाबुल कुमार पुत्र ध्रुव चौधरी, भोला कुमार पुत्र विरला शाह बताये। पुलिस ने उनके कब्जे से पीली धातु की नथ ,मांग टीका, हार ,झालर पीली धातु की कीमत करीब ढाई लाख रूपये है। पुलिस ने सभी को न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। एसएसपी ने पुलिस टीम को ढाई हजार रूपये ईनाम की घोषणा की।

खाई में गिरी कार के चालक का शव एसडीआरएफ ने बरामद किया

संवाददाता

देहरादून। एसडीआरएफ ने खाई में गिरी कार के चालक का शव बरामद कर पुलिस को सौंपा। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज थाना देवप्रयाग द्वारा एसडीआरएफ टीम को सूचित किया गया कि बछेलीखाल के पास एक वाहन खाई में दुर्घटनाग्रस्त हो गया है जिसमें राहत एवं बचाव कार्य हेतु एसडीआरएफ टीम की आवश्यकता है।

उक्त सूचना पर पोस्ट ब्यासी से एसडीआरएफ टीम मय रेस्क्यू उपकरणों के घटनास्थल के लिए रवाना हुई। एसडीआरएफ टीम द्वारा मौके पर पहुँचकर देखा गया कि एक स्विफ्ट कार अनियंत्रित होने से लगभग 150 मीटर नीचे खाई में गिरी हुई थी। उक्त वाहन में एक व्यक्ति सवार था जो देवप्रयाग से देहरादून आ रहा था। एसडीआरएफ टीम द्वारा कड़ी मशक्कत करते हुए गहरी खाई में उतरकर दुर्घटनाग्रस्त वाहन तक अपनी पहुँच बनाई। वाहन सवार व्यक्ति की मौके पर ही मृत्यु हो गयी थी। एसडीआरएफ टीम द्वारा उक्त व्यक्ति का शव वाहन से निकालकर रोप व बॉडी बैग के माध्यम से मुख्य मार्ग तक पहुँचाकर सिविल पुलिस के सुपर्द किया गया। मृतक की पहचान शरद कुमार शर्मा पुत्र स्व0 श्री शिव चरण शर्मा (असिस्टेंट बैंक मैनेजर एसबीआई) निवासी बंजारावाला, देहरादून के रूप में हुई।

बिजली चोरी में दो के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने बिजली चोरी के मामले में दो के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार केवी उपसंस्थान हरर्बटपुर के अवर अभियंता राजेश कुमार ने विकासनगर कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने सहारनपुर रोड हरर्बटपुर में गुफरान अहमद पुत्र अलीबख्श व इसरार अहमद पुत्र निसार अहमद के घर पर छापा मारा तो वहां पर मीटर से पहले केबल काटकर बिजली चोरी करते हुए पकड लिया।

पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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।