शनिवार
24 दिसम्बर 2022

पृष्ठ 4

हर रोज बस 30 मिनट करें मेडिटेशन, नहीं होगा तनाव

पृष्ठ 5

श्वेता तिवारी ने साझा किया अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ का अनुभव

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 310
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

सबसे अधिक ज्ञानी वही है जो अपनी कमियों को समझकर उनका सुधार कर सकता हो।
– अज्ञात

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

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

छात्र संघ चुनाव को मतदान संपन्न

विशेष संवाददाता

देहरादून। कोरोना के कारण 2 साल बाधित रहे छात्र संघ चुनावों के लिए राज्य के सभी 123 महाविद्यालयों में आज सुबह 9 बजे से शुरू हुआ मतदान 2 बजे संपन्न हो गए। इस दौरान कुछ स्थानों से छात्र गुटों के बीच मारपीट और तोड़फोड़ की खबरें भी मिली है। छात्र संघ चुनावों के लिए पुलिस द्वारा सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए गए थे, आज देर शाम तक सभी चुनाव परिणाम घोषित कर दिए जाएंगे।

तीन साल बाद राज्य में हो रहे छात्र संघ चुनावों को लेकर छात्र-छात्राओं में भारी उत्साह देखा गया। राजधानी दून के डीएवी महाविद्यालय, डीबीएस कॉलेज तथा एमकेपी सहित सभी महाविद्यालय

❑हल्द्वानी में छात्रों के बीच मारपीट
❑शाम 7-8 बजे तक आएंगे परिणाम

में सुबह 8 बजे से ही मतदान के लिए छात्र-छात्राओं का पहुंचना शुरू हो गया था। इस बार सभी छात्र-छात्राओं को वोटिंग के लिए आई कार्ड अनिवार्य किया गया था तथा किसी को भी आई कार्ड के बिना मतदान की अनुमति नहीं दी गई थी।

उधर हल्द्वानी के एमवी पीजी के छात्रों के बीच झड़पें होने का भी समाचार है। एबीवीपी और एक निर्दलीय प्रत्याशी के समर्थक आपस में भिड़ गए और उन में जमकर मारपीट हुई। कुछ वाहनों के शीशे तोड़ दिए गए पुलिस ने हस्तक्षेप कर किसी तरह से मामले को शांत कराया। यहां 10 पदों के लिए चुनाव हो रहा है तथा अध्यक्ष पद के लिए त्रिकोणीय मुकाबला है। सुरक्षा के मद्देनजर महाविद्यालय परिसर और आसपास के क्षेत्रों में धारा 144 लागू की गई है। कुमाऊं के इस सबसे बड़े महाविद्यालय में छात्रसंघ चुनाव को लेकर छात्रों में भारी उत्साह देखा गया।

उधर मसूरी से प्राप्त समाचार के अनुसार एमपीजी कॉलेज में भी सुबह 9 बजे से मतदान शुरू हुआ। कॉलेज में कुल वोटर 896 हैं जबकि चुनाव मैदान में 20 प्रत्याशी हैं। पिछले चुनाव में यहां एनएसयूआई के प्रत्याशी ने एबीवीपी प्रत्याशी को 3 वोटों से हराकर अध्यक्ष

धारचूला में नेपाल की ओर से फिर किया गया पथराव

●जेसीबी के शीशे टूटे, चालक घायल
●भारत के सब्र की परीक्षा न ले नेपाल

विशेष संवाददाता

पिथौरागढ़/धारचूला। भारत के सीमांत क्षेत्र धारचूला में काली नदी पर बनाए जा रहे पुस्ते के विरोध में नेपाल की ओर से लगातार हो रही पत्थरबाजी के बीच तनाव बढ़ता जा रहा है। यह 11वीं बार है आज जब यहां निर्माण कार्य में जुटे मजदूरों पर नेपाल की ओर से पथराव किया गया। जिसमें एक जेसीबी के शीशे टूट गए और चालक को चोटें आने की खबर है।

यहां यह उल्लेखनीय है कि नेपाल के लोगों द्वारा बीते 1 सप्ताह से काली नदी में पुस्ते के निर्माण के विरोध को लेकर पत्थरबाजी की जा रही है। जिसे लेकर डीएम और एसडीएम स्तर के अधिकारी नेपाल के अधिकारियों से कई बार बातचीत कर चुके हैं लेकिन आश्वासनों के बाद भी लगातार पत्थरबाजी जारी है। कार्यदाई संस्था के कई मजदूर अब तक इस पत्थरबाजी में घायल हो चुके हैं। संस्था के इंजीनियर का कहना है कि नेपाल की ओर से जिस तरह पत्थरबाजी की जा रही है ऐसी स्थिति में यहां काम करना संभव नहीं है। उन्होंने स्थानीय प्रशासन से संरक्षण की मांग करते हुए कहा कि अगर सुरक्षा सुनिश्चित नहीं होगी तो वह काम बंद कर देंगे।

उधर भारतीय अधिकारियों का कहना है कि नेपाल भारत के सब्र की परीक्षा न ले अन्यथा इसके परिणाम ठीक नहीं होंगे। कई वार्ताओं के बाद भी जब पत्थरबाजी न करने का भरोसा दिलाया जा चुका है फिर भी पत्थरबाजी हो रही है तो इसका सीधा अर्थ है कि यह पत्थरबाजी नेपाल के अधिकारियों की शह पर ही हो रही है। यह 11वीं बार है जब नेपाल की ओर से पत्थरबाजी की गई है।

अधिकारियों ने नेपाल को चेतावनी दी है कि वह इस तरह की छोटी हरकतों को तुरंत बंद करें।

मुंबई के एक अनाथ आश्रम से 5 बच्चे हुए लापता

मुंबई। महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई के चेंबूर इलाके के एक अनाथ आश्रम से 13 से 17 साल की उम्र के 5 बच्चे गायब हैं। इन बच्चों के अपहरण की आशंका जताई जा रही है। यह घटना 17 से 20 दिसंबर के दौरान की है। बाहर खेलने गए बच्चे वापस नहीं आए। यह आश्रम जिला महिला बाल विकास विभाग द्वारा चलाया जा रहा है। यहां 12 से 18 साल के बच्चों को रखा जाता है। मुंबई पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज कर लिया है। चेंबूर इलाके की पुलिस टीम इन बच्चों की तलाश में जुटी हुई है। अनाथ आश्रम से बच्चों के गायब होने की यह खबर एक अंग्रेजी अखबार में प्रकाशित हुई है। चेंबूर के एक अनाथ आश्रम से 17 दिसंबर को 13 और 14 साल के लड़के गायब हुए। इसके बाद 18 दिसंबर को और 15 और 17 साल के बच्चे गायब हुए। इसके बाद 20 दिसंबर को 14 साल का एक बच्चा गायब हो गया। यानी 17 से 20 दिसंबर तक ये बच्चे बाहर खेलने जाते रहे और गायब होते रहे। सवाल है कि पहले दिन की घटना के बाद ही अनाथ आश्रम का प्रशासन सावधान कैसे नहीं हुआ? मुंबई के चेंबूर में इस मामले में केस दर्ज कर लिया गया है। अनजान व्यक्ति के खिलाफ भारतीय विधि संहिता की धारा 363 के तहत केस दर्ज किया गया है। इस समय तक पुलिस की जांच किसी नतीजे तक नहीं पहुंच सकी है। फिलहाल बच्चों के अपहरण की ही आशंका जताई जा रही है। मुंबई की चेंबूर पुलिस द्वारा लापता बच्चों की तलाश शुरू है।

40 फुट गहरी खाई में गिरी कार, 8 श्रद्धालुओं की मौत

चेन्नई। तमिलनाडु के थेनी जिले के कुमुली पर्वतीय क्षेत्र में भीषण सड़क हादसा हो गया है। इस हादसे में एक कार 40 फुट गहरी खाई में गिर गई। इस हादसे में 8 श्रद्धालुओं की मौत हुई है और एक नौ साल का बच्चा घायल हुआ है। अंदीपट्टी के पास संमुगसुंदरपुरम गांव के रहने वाले अयप्पा के 10 भक्त दर्शन के बाद घर जा रहे थे। तभी उनकी कार हादसे का शिकार हो गई। घटना शुक्रवार देर रात की है।

केवी मुरलीधरन, जिला कलेक्टर, थेनी ने कहा, '8 लोगों की मौत हो गई और 2 लोगों को बचाया गया और अस्पताल ले जाया गया। वे कुमुली पर्वत मार्ग पर ईराइचलपालम के करीब थे, तभी कार गहरे गड्ढे में जा गिरी।' इस हादसे में एक 9 साल का बच्चा भी घायल हुआ है। उसे हॉस्पिटल में एडमिट करवाया गया है।

प्रशासन के अनुसार ऐसी आशंका है कि पहाड़ी रास्ते में मोड़ पर चालक के वाहन से नियंत्रण खो देने के कारण यह दुर्घटना हुई। अधिकारी ने बताया कि सात लोगों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि एक ने अस्पताल ले जाते समय रास्ते में दम तोड़ दिया।

ये आठों लोग जिले के अंदीपट्टी के रहने वाले थे और उनमें एक नाबालिग भी शामिल था। ये लोग सबरीमला से लौट रहे थे।

दून वैली मेल

संपादकीय

मुफ्त का चंदन, घिस मेरे नंदन

'मुफ्त का चंदन घिस मेरे नंदन, यह कहावत भले ही और किसी पर लागू होती हो या न होती हो लेकिन वर्तमान दौर की भारतीय राजनीति में अपने पूरे रंग पर आ चुकी है। एक जमाना था जब राजनीतिक दलों और नेताओं द्वारा मतदाताओं को लुभाने के लिए उपहार और शराब बांटी जाती थी वह भी सिर्फ चुनावी दौर में। लेकिन समय के साथ सब कुछ बदल चुका है। कोई बिजली मुफ्त दे रहा है, कोई पेयजल मुफ्त उपलब्ध करा रहा है और तो और अब कई महिलाओं को भी उनके जेब खर्च के लिए नगद मुद्रा दी जा रही है। कोई गैस कनेक्शन मुफ्त दे रहा है तो कोई गैस सिलेंडर मुफ्त दे रहा है। कोई सम्मान राशि दे रहा है तो कोई स्वाभिमान राशि। अभी जब गुजरात और हिमाचल के चुनाव का प्रचार चल रहा था तो प्रधानमंत्री मोदी ने मुफ्त की रेवड़िया बांटने वालों से सतर्क रहने की बात कही थी उन्होंने अपने सभी चुनावी भाषणों में आम आदमी पार्टी की मुफ्त की घोषणाओं पर निशाना साधते हुए कुछ न कुछ जरूर कहा था। यहां तक कि दूसरे दलों के नेता गुजरात के लोगों को भिखारी न समझें उन्हें मुफ्त में किसी से कुछ नहीं चाहिए मुफ्त की राजनीति करने वालों की दाल यहां गलने वाली नहीं है। खैर आज तमाम अखबारों की हैडलाइन बना यह समाचार गरीबों को एक साल तक और मिलता रहेगा मुफ्त का राशन, केंद्र सरकार ने दी गरीबों और पूर्व सैनिकों को नए साल पर बड़ी सौगात। जी हां कल कैबिनेट बैठक में इस आशय का प्रस्ताव लाया गया जिस पर कैबिनेट ने अपनी मोहर लगा दी है। उल्लेखनीय है कि खाद्य सुरक्षा एक्ट के तहत लाभार्थियों के लिए चावल 3 रूपये और गेहूं 2 रूपये किलो तथा मोटा अनाज 1 रूपये प्रति किलो दिया जाता था लेकिन अब इस राशन के लिए उनसे कोई पैसा नहीं लिया जाए उन्हें भी गरीब और अंतोदय योजना के तहत 5 और 35 किलो राशन फ्री मिलेगा। उल्लेखनीय है कि सरकार द्वारा बीते 28 माह से यानी कि जब से कोरोना आया है प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत 80 करोड़ लोगों को 5 किलो राशन मुफ्त दिया जा रहा है। अप्रैल 2020 में शुरू की गई इस योजना को अब सरकार द्वारा एक साल के लिए और बढ़ा दिया गया है। यानी कि 2023 तक अब देश के 81.35 करोड़ लोग इस मुफ्त राशन का लाभ लेते रहेंगे। इस नई घोषणा के अमल पर सरकार को दो लाख करोड़ रुपए अतिरिक्त भार वहन करना पड़ेगा। गरीबों को मुफ्त राशन पर सरकार लगभग 4 लाख करोड खर्च कर चुकी है। सवाल यह है कि क्या यह मुफ्त का राशन चुनावी रेवड़िया नहीं है। 2024 में आम चुनाव होना है और अब देश में अभी तक कोरोना लॉकडाउन जैसे हालात भी नहीं है तो फिर इस मुफ्त के राशन को एक साल और क्यों बांटा जा रहा है। 2019 के चुनाव के समय भाजपा ने बड़े जोर शोर से वन रैंक वन पेंशन योजना को लागू करने का दावा किया था लेकिन इस योजना को अब लागू करने की शुरुआत की जा रही है तो सरकार ने पहले कौन सी वन रैंक वन पेंशन योजना लागू की थी। प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप में बांटे जाने वाली इन मुफ्त की रेवड़ियो की राजनीति देश को कहां लेकर जाएगी समझ पाना मुश्किल है।

प्रान्तीय रक्षक दल हित संगठन ने मुख्यमंत्री का आभार प्रकट किया

संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री द्वारा रिक्त पडे 4000 पदों पर पीआडी जवानों की तैनाती के ऐलान पर पीआरडी संगठन ने मुख्यमंत्री का आभार प्रकट किया।

आज यहां प्रान्तीय रक्षक दल हित संगठन की एक बैठक संगठन के अध्यक्ष प्रमोद मंद्रवाल के नेतृत्व में निदेशालय में सम्पन्न हुई। बैठक का उद्देश्य पीआरडी जवानों की मूल भूत समस्याओं से सम्बनिधत थी जिसमें 365 दिन रोजगार, बीमा, मातृत्व अवकाश, आक्समिक अवकाश, मृतक आश्रितों की पीआरडी में नियुक्ति, सेवा निवृत्ति एक मुश्त धनराशि, सेवा निवृत्त की आयु 50-60 वर्ष करने सहित 26 बिन्दुओं पर विभागीय मंत्री रेखा आर्य को भेजे गये कार्यवृत्त पर अनुमोदन से सम्बन्धित विचार विमर्श किया गया और इसी सम्बन्ध में संगठन के प्रतिनिधि मण्डल ने उपनिदेशक अजय कुमार अग्रवाल से मिलकर वार्ता की गयी। बैठक में प्रदेश अध्यक्ष प्रमोद मंद्रवाल ने मुख्यमंत्री द्वारा पुलिस ने पडे 4000 रिक्त पदों में पीआरडी की भर्ती की घोषणा पर संगठन ने मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार प्रकट किया।

कण्वा इन्द्रं यदक्रत स्तोमैर्यज्ञस्य साधनम्।
जामि ब्रुवत आयुधम्॥
ऋग्वेद ८-६-३)

जब विद्वानजन स्वयं को यज्ञनिक कार्यों के माध्यम से परमात्मा को समर्पित कर देते हैं, तो उन्हें फिर अपनी सुरक्षा के लिए किसी भी सांसारिक भौतिक अस्त्र-शस्त्र की आवश्यकता नहीं रह जाती।

When scholars dedicate themselves to God by way of their Yajnik deeds (sacrificial works). Then they don't need any worldly weapons for their protection. (Rig Ved 8-6-3)

इज ऑफ डूइंग व इज ऑफ लिविंग पर कार्यशाला आयोजित

संवाददाता

उत्तरकाशी। मुख्य विकास अधिकारी गौरव कुमार की अध्यक्षता में इज ऑफ डूइंग व इज ऑफ लिविंग पर कार्यशाला का आयोजन किया गया।

आज यहां जिला सभागार में मुख्य विकास अधिकारी गौरव कुमार की अध्यक्षता में इज ऑफ डूइंग व इज ऑफ लिविंग के सुधार को लेकर कार्यशाला आयोजित की गई। जिसमे ऑनलाइन प्रक्रियाओं को सरल बनाने पर जोर दिया गया। ताकि स्वरोजगार अपनाने वाले उद्यमियों को ऑनलाइन प्रकियाओं में सुविधा मिल सकें। सीडीओ ने सिंगल विंडो सिस्टम को और मजबूती प्रदान करने के निर्देश दिए। ताकि अधिक से अधिक उद्यमियों को इसका लाभ मिल सकें। महाप्रबंधक जिला उद्योग शैली डबराल ने कहा कि ईज ऑफ डूइंग बिजनेस के तहत उद्यमियों व आम जनता को विभिन विभागों से अनेक प्रकार के एन.ओ.सी. तथा प्रमाण पत्र की प्रकिया को ऑनलाइन किया गया है। उद्यम स्थापित करने के लिए प्रदेश सरकार की ओर से उपलब्ध सुविधाओं के आधार पर रैकिंग का निर्धारण किया जाता है। उन्होंने सिंगल विंडो सिस्टम की प्रक्रिया और विभाग की ओर से उद्यमियों को दी जा रही प्रोत्साहन सुविधा की जानकारी दी।

बैठक में मुख्य कृषि अधिकारी जे. पी.तिवारी, वरिष्ठ परियोजना अधिकारी रॉकी कुमार, होटल एशोसिएशन अध्यक्ष शैलेंद्र मटूड़ा व अर्नस्ट एंड यंग टीम से जयदीप वर्मा,अंकित द्विवेदी, नीतीश कुमार आदि मौजूद रहे।

आयुध निर्माणी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय ने मनाया वार्षिकोत्सव

संवाददाता

देहरादून। आयुध निर्माणी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय ने अपना वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया। आज यहां आयुध निर्माणी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय ने रायपुर रोड़ आयुध निर्माणी प्रांगण में स्थित सीनियर क्लब मे अपना वार्षिकोत्सव मनाया। जिसका शुभारंभ मुख्य अतिथि डी.डी.जी. वी.बी. पछनन्दा, डी.डी. नित्येश शर्मा एवं स्कूल प्रधानाचार्या श्रीमती राजश्री कुमार ने दीपप्रज्वलित करके किया। जिसके बाद बच्चों ने सरस्वती वंदना से प्रस्तुत करने के पश्चात रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम व आजकल की नारी व्यथा पर प्रहार करते हुए कुंठित मानसिकता वाले समाज की हकीकत को अपने प्रस्तुति के माध्यम से बहुत ही सुंदर तरीके दर्शकों के सामने प्रस्तुत किया। साथ ही सम्पूर्ण भारत के लोकगीतों को नृत्य के रूप मे प्रस्तुत करके समा बांधा। जहां एक ओर छात्रों ने इस कार्यक्रम मे बढ़चढ़ कर भाग लिया वहीं विद्यालय के शिक्षक नरेन्द्र सिंह ने स्वलिखित धार्मिक गीत प्रस्तुत कर सबका मन मोह लिया।

एसएमआर कॉलेज में ईशा व आशीष छात्र प्रतिनिधि निर्विरोध निर्वाचित

संवाददाता

देहरादून। सरदार महिपाल राजेन्द्र जनजातीय पीजी कालेज सहिया में महाविद्यालय छात्रा प्रतिनिधि में ईशा चौहान व छात्र प्रतिनिधि में अशीष वर्मा निर्विरोध निर्वाचित हो गये। आज यहां छात्र-छात्राओं में लोकतांत्रिक मूल्य विकसित करने व सामाजिक प्रतिनिधित्व को बढ़ावा देने के लिए सरदार महिपाल राजेंद्र जनजातीय (पी0जी0) कॉलेज साहिया में महाविद्यालय छात्र प्रतिनिधि चयन प्रक्रिया संपन्न हुई महाविद्यालय स्तर पर छात्रों का प्रतिनिधित्व करने के लिए छात्रों द्वारा छात्र प्रतिनिधि एवं छात्राओं द्वारा छात्रा प्रतिनिधि का चयन किया गया। महाविद्यालय में छात्रों का प्रतिनिधित्व करने के लिए छात्र एवं छात्रा प्रतिनिधि चयन प्रक्रिया एक दिन में पूर्ण की गई। चयन प्रक्रिया में केवल दो छात्रों ने अपना नामांकन प्रपत्र भरा जिन्हें निर्विरोध प्रतिनिधि चुना गया। चयन प्रक्रिया के लिए आम सभा का आयोजन किया गया जिसमें उम्मीदवार छात्र-छात्राओं ने अपने विचारों, उद्देश्य एवं आगामी कार्ययोजना को साझा कियास छात्रों ने निर्विरोध आशीष वर्मा को ओर छात्राओं ने निर्विरोध ईशा चौहान को अपना प्रतिनिधि चुना।

महाविद्यालय छात्र-छात्रा प्रतिनिधि प्रभारी/सचिव दीपक बहुगुणा सहायक प्राध्यापक इतिहास एवं कोषाध्यक्ष डॉ रवि कुमार सहायक अध्यापक भूगोल को नियुक्त किया गया। मुख्य निर्वाचन अधिकारी दीपक बहुगुणा ने महाविद्यालय छात्र एवं छात्रा प्रतिनिधियों को पद की शपथ दिलाते हुए कहा कि प्रतिनिधि चयन की प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य छात्र-छात्राओं को निर्वाचन पद्धति से रूबरू कराना है साथ ही छात्र-छात्राओं में नैतिक और सामाजिक मूल्यों का विकास करना जिससे आने वाले भविष्य के लिए नेतृत्व की एक ऐसी धारा विकसित हो जो अंत:करण से राष्ट्र एवं समाज को समर्पित हो। प्राचार्य डॉ रेनू गुप्ता ने चयनित छात्र-छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि सभी छात्र-छात्राओं को सत्य निष्ठा से अपने कार्यों का निर्वहन करना चाहिए ऐसा करने से छात्रों में आत्मीय गुणों का विकास होगा जो भविष्य निर्माण में सहायक सिद्ध होगा।

सट्टा कारोबारी सहित नौ गिरफ्तार, हजारों की नगदी व कई मोबाइल बरामद

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। पैसा आठ गुना करने का लालच देकर सट्टा लगवा रहे किच्छा क्षेत्र का सबसे बड़ा सटोरियो को पुलिस ने उसके अन्य आठ साथियों सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने 20 हजार की नगदी, नौ मोबाइल फोन, सट्टा पर्ची तथा अन्य सामान भी बरामद किया है।

जानकारी के अनुसार कल देर रात थाना पुलभट्टा पुलिस को सूचना मिली कि आजाद नगर रोड में एक आम के बगीचे में कुछ लोग सट्टा खेल रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने मौके पर दबिश देकर एक बुकी सहित 9 लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके पास से सट्टा डायरी,पेन और लगभग 20 हजार रूपए व 9 मोबाइल फोन बरामद हुए। पुलिस के अनुसार बरामद किये गये मोबाइल फोनों में लाखों रुपए के सट्टे के कारोबार करने का रिकॉर्ड मौजूद है।

बताया जा रहा है कि पकड़ा गया किच्छा निवासी मुख्य बुकी पवन कुमार सिंधी सबको सट्टा खिला रहा था, वह लोगों को उनका पैसा 8 गुना करने का लालच दे रहा था पूछताछ में पवन कुमार सिंधी द्वारा बताया गया कि वह पूरे किच्छा क्षेत्र से सट्टा इकट्ठा कर आगे आगरा के अपने एक रिश्तेदार को देता है। गिरफ्तार किये गये लोगों में पवन कुमार पुत्र किशन चंद निवासी गिद्धपुरी किच्छा (बुकी) आसिफ खान उर्फ विक्की पुत्र याकूब खान निवासी नई सुनहरी वार्ड नंबर 12, सलमान पुत्र रहमान शाह निवासी हैररपुर पीलीभीत, मोहम्मद जावेद पुत्र मोहम्मद हसन निवासी वार्ड नंबर 18 सिरौली कला, मोहम्मद जावेद पुत्र मुशर्रफ, मोहम्मद परवेज पुत्र लियाकत अली, कामिल पुत्र अताउर रहमान, विमल कुमार पुत्र नित्यानंद निवासी सुनहरी वार्ड नंबर 2 व जतिन जोशी पुत्र रामदास जोशी निवासी सैंथल थाना हाफिजगंज बरेली शामिल है।

महिला उत्थान ट्रस्ट ने दिये 51 निर्धन कन्याओं के विवाह हेतु कपड़े

संवाददाता

देहरादून। महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट ने 51 निर्धन कन्याओं के सामूहिक विवाह समारोह के लिए वर वधू के लिए कपडे व चादरें भेंट की। आज यहां महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट की सभी पदाधिकारियों एवं समस्त सदस्यों ने बाला जी सेवा समिति द्वारा आयोजित 51 निर्धन कन्याओं के सामूहिक विवाह के उपलक्ष में जोगेन्द्र सिंह पुंडीर (अध्यक्ष किसान मोर्चा) के सानिध्य में कन्याओं के लिए भेट स्वरूप वर-वधू के वस्त्र एवं चादरें देकर बाला जी सेवा समिति में अपनी सहभागिता दी। महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट की अध्यक्ष रेनू रौतेला ने बताया कि हर साल बाला जी सेवा समिति द्वारा निर्धन कन्याओं के विवाह हेतु हमारे ट्रस्ट के सक्रिय अधिकारी एवं सदस्यों के द्वारा कन्याओं को भेंट स्वरूप वस्त्र दिए जाते हैं। ट्रस्ट के द्वारा किए गए कार्य की सराहना करते हुये उन्होंने कहा कि इसी बहाने ट्रस्ट के सभी लोग कन्यादान महादान में पुण्य के भागीदारी बनते है। इस मौके में मौजूद जोगिंदर सिंह पुंडीर ने बताया की बालाजी समिति द्वारा एक बहुत ही परोपकारी कार्य किया जाता है, उसके लिए वह बालाजी समिति एवं जो भी इस कार्य में अपनी भागीदारी करता है उसका धन्यवाद एवं शुभकामनाएं देता हूं। उन्होंने महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट के सभी पदाधिकारियों को सहयोग देने के लिए ध न्यवाद एवं शुभकामनाएं दी। आगे भी सामाजिक हित में किये कार्यों में ट्रस्ट का पूर्ण सहयोग रहेगा। इस शुभ मौके पर रजनी तड़ियाल, अनिता सकलानी, कपिला सकलानी, शालू राणा, सोना चमोली, सुषमा बिजलवान, आरती राणा, सीमा कटारिया, उदीना नेगी, सरला जखमोला एवं समस्त पदाधिकारी गण एवं सदस्य उपस्थित थे।

चरस तस्करी में महिला सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशे के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत कल देर शाम एसटीएफ और पुलिस की संयुक्त टीम को खासी सफलता हाथ लगी है। संयुक्त टीम द्वारा एक महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके पास से भारी मात्रा में चरस बरामद की गयी है। जानकारी के अनुसार कल देर शाम एसटीएफ व थाना बुग्गावाला पुलिस को सूचना मिली कि ग्राम कुड़कावाला में कुछ लोग नशे का अवैध कारोबार कर रहे है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए संयुक्त टीम द्वारा बताये गये स्थान पर छापेमारी कर एक महिला सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके पास से 740 ग्राम चरस बरामद की गयी है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम मो.कलीम पुत्र मो. नसीम व हुस्नआरा पत्नी मो. इकबाल निवासी कुडकावाला बताया। पुलिस ने उन्हे एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है।

राहगीरों का सरदर्द बने चार मोबाइल लुटेरे गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। राहगीरों का सरदर्द बने चार मोबाइल लुटेरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिनके कब्जे से पुलिस ने लूटे गये चारों मोबाइल व घटनाओं में प्रयुक्त बाइक भी बरामद की है। जानकारी के अनुसार बीते 19 दिसम्बर को एक महिला द्वारा कोतवाली ज्वालापुर में बाइक सवार अज्ञात लुटेरों के मोबाइल लूटने का मुकदमा दर्ज कराया गया था। मामले की जांच में जुटी पुलिस टीमों द्वारा चार लोगों को अलग-अलग जगहों से लूटे गये चार मोबाइल व घटना में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया है। पूछताछ में उन्होने अपना नाम मोहसिन उर्फ हाथी पुत्र मोहब्बत, शादाब पुत्र शमसुद्दीन, सावेज पुत्र मूर्तजीम व दिलशाद पुत्र शमशाद निवासी गाडोवाली थाना पथरी जिला हरिद्वार बताया। पुलिस ने उन्हे सम्बन्धित धाराओं में गिरफ्तार कर न्यायालय मे पेश कर दिया है।

सर्दियों में ठंडे पानी से नहाने से मिल सकते हैं ये फायदे

सर्दियों के दौरान लोग नहाने के लिए गरम पानी का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ठंडे पानी से नहाने के अपने कई फायदे हैं। ठंडे पानी से स्नान करना आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। हालांकि, हृदय रोग से पीड़ित लोगों को ठंडे पानी से नहाने से बचना चाहिए। आइए आज हम आपको ठंडे पानी से नहाने पर मिलने वाले पांच प्रमुख लाभों के बारे में बताते हैं।

सक्रिय रहती है रोग प्रतिरोधक क्षमता

ठंडा पानी ल्यूकोसाइट्स के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करता है। ल्यूकोसाइट्स शरीर में संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए जाने जाते हैं। इसके अलावा नियमित रूप से ठंडे पानी से नहाने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता भी सक्रिय रहती है और इससे सर्दी-खांसी और फ्लू जैसी बीमारियों से सुरक्षा मिल सकती है। ठंडे पानी से नहाने से मेटाबॉलिज्म का स्तर भी बढ़ने लगता है और यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में सहायक

ठंडे पानी से नहाने से हमारे शरीर को अपने तापमान को बनाए रखने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है जिससे ब्लड सर्कुलेशन अपने आप बढ़ने लगता है। बेहतर ब्लड सर्कुलेशन त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। ठंडे पानी से नहाने से वर्कआउट के दौरान मांसपेशियों को होने वाले नुकसान को ठीक करने में भी मदद मिल सकती है।

बालों को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मददगार

शैंपू करने के बाद बालों को ठंडे पानी से धोने से बालों में चमक आती है। दरअसल, ठंडा पानी स्कैल्प के रोमछिद्रों को बंद कर देता है और क्यूटिकल्स को टाइट कर देता है। यह नमी को भी लॉक करता है और समय के साथ बालों को रूखा और बेजान होने से बचा सकता है। इसके विपरीत गरम पानी न सिर्फ आपकी त्वचा, बल्कि बालों को भी रूखा बना सकता है।

डिप्रेशन को कम करने में सहायक

डिप्रेशन से निपटने वाले लोगों के लिए ठंडे पानी से नहाना भी लाभदायक हो सकता है। इसे इलेक्ट्रोशॉक थेरेपी के रूप में जाना जाता है। ठंडा पानी मस्तिष्क को इलेक्ट्रिक इंपल्स भेजता है, जो शरीर को सतर्कता, स्पष्टता और ऊर्जा का स्तर बढ़ाने के लिए प्रेरित करता है। ठंडे पानी से नहाने से शरीर में एंडोर्फिन या हैप्पी हार्मोन भी रिलीज होने लगते हैं।

मेटाबॉलिज्म का स्तर सुधारने में कारगर

कई शोध के मुताबिक, ठंडे पानी से नहाने से मेटाबॉलिक रेट बेहतर होता है। इसके अलावा, यह ब्राउन फैट के उत्पादन को भी बढ़ाता है। यह एक विशिष्ट प्रकार का वसा ऊतक होता है जो कैलोरी जलाकर ऊर्जा उत्पन्न करता है। हफ्ते में दो से तीन बार ठंडे पानी से नहाने से समय के साथ वजन घटाने में भी मदद मिल सकती है।

700 ग्राम चरस के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने 700 ग्राम चरस 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।

आज यहां कोतवाली गढ़ी कैंट द्वारा विगत 2 माह में जेल गए बदमाशों से पूछताछ व जानकारी करते हुए प्रभारी निरीक्षक गढ़ी कैंट द्वारा पुलिस टीम का गठन कर पुलिस टीम को संदिग्धो की तलाश व चौकिंग हेतु आवश्यक दिशा निर्देश देकर थाना गढ़ी कैंट क्षेत्र में रवाना किया गया! जिसमे गठित पुलिस टीम द्वारा कार्यवाही करते हुए रात्रि मे जगह जगह नशा तस्करों के संदिग्ध ठिकानो पर दबिश दी गयी व संदिग्ध व्यक्तियों के विरुद्ध चेकिंग अभियान चलाया गया। पुलिस ने एफआरआई के पास एक व्यक्ति 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 दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 700 ग्राम चरस बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम सुरेंद्र पुत्र मदन निवासी ग्राम महेंद्रत तहसील त्यूणी बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

सर्दियों में फटी स्किन को राहत देगा घर पर बना मॉइश्चराइजर

सर्दियों में लिप्स के साथ-साथ स्किन का फटना आम बात है। फटने के साथ-साथ स्किन काफी डल भी हो जाती है, जिसकी वजह से चेहरा बदसूरत लगने लगता है। इसलिए जरूरी है कि चाहे सर्दी हो या गर्मी, स्किन की नियमित रूप से और सही तरह से देखभाल की जाए। वैसे तो स्किन की ड्राईनेस को दूर करने के लिए मार्केट में कई तरह के मॉइश्चराइजर व अन्य प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं। लेकिन आज हम आपको मॉइश्चराइजर के बारे में बताने जा रहे हैं जिसे आप घर पर आसानी से बना सकती हैं। यह ड्राई स्किन पर असरदार है।

इसके लिए कुछ चीजों की जरूरत होगी, जैसे कि 1 कप एलोवेरा जेल या फिर उसकी पत्तियों का गूदा, 7-8 चम्मच मधुमक्खी वाला मोम (बीज़वैक्स), 2 चम्मच नारियल का तेल और 2 चम्मच बादाम का तेल।

मॉइश्चराइजर बनाने का तरीका

एक पैन में मोम को पिघला लें और उसमें ऐलोवेरा को पीसकर मिक्स करें। बाकी चीजें भी डालें और सभी को अच्छी तरह से मिला लें। मिश्रण को तब तक चलाएं जब तक कि वह क्रीमी न हो जाए। अब इसे आप एक बोतल या फिर जार में स्टोर करके रखें। पहले तो कुछ घंटों के लिए इस फ्रिज में रख दें ताकि ये सेट हो जाए। बाद में आप इसे इस्तेमाल के लिए बाहर सामान्य तापमान पर भी स्टोर करके रख सकती हैं।

अब रोजाना इसे चेहरे के साथ-साथ पूरी बॉडी पर लगाएं। बेहतर होगा कि इस मॉइश्चराइजर को रात को सोने से पहले लगाएं। कुछ दिनों में स्किन की ड्राईनेस गायब हो जाएगी और चेहरा एकदम ग्लोइंग और खिला-खिला होगा।

स्किन के लिए एलोवेरा क्यों है बेस्ट?

एलोवेरा में ऐंजाइम, विटमिन ए और सी के अलावा कुछ ऐंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं जो स्किन की जलन, दाग-धब्बे दूर करती हैं। वहीं इसमें मौजूद ऐंजाइम स्किन के लिए एक एक्सफोलिएटर का काम करती हैं और डेड स्किन को निकालने में मदद करती हैं। साथ ही यह रिंकल्स और पिंपल को भी दूर रखती हैं।

रेजिस्टेंस ट्रेनिंगः जानिए इस वर्कआउट के फायदे और अन्य महत्वपूर्ण बातें

रेजिस्टेंस ट्रेनिंग सबसे लोकप्रिय वर्कआउट में से एक है। इसके लिए आप डंबल्स और रजिस्टेंस बैंड का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह वर्कआउट मांसपेशियों को मजबूती देने और सहनशक्ति में सुधार करने में काफी मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह मेटाबॉलिज्म को तेज करके कैलोरी को बर्न करने में मदद करता है। इस वजह से इसे अपने फिटनेस रूटीन का हिस्सा बनाना लाभदायक हो सकता है। आइए इस वर्कआउट से जुड़ी अन्य महत्वपूर्ण बातें जानते हैं।

आसान है रजिस्टेंस ट्रेनिंग वर्कआउट

रजिस्टेंस ट्रेनिंग काफी हद तक इस सिद्धांत पर आधारित होती है कि रजिस्टेंस या बल पर काबू पाने के लिए शरीर की मांसपेशियां एक साथ काम करें। जब इसे नियमित अंतराल पर किया जाता है तो मांसपेशियां को मजबूती मिलने लगती है। इसके लिए आप वेट मशीन, मेडिसिन बॉल्स, रजिस्टेंस बैंड या फ्री वेट डंबल आदि उपकरणों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

रजिस्टेंस ट्रेनिंग से मिलने वाले लाभ

रजिस्टेंस ट्रेनिंग का रोजाना अभ्यास करने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। यह वर्कआउट वजन घटाने, मेटाबॉलिज्म के स्तर को सुधारने और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में काफी मदद कर सकता है। इसके अलावा, यह शारीरिक संतुलन को ठीक करने समेत हड्डियों का घनत्व भी बढ़ाता है और यहां तक कि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी उपयोगी है।

रजिस्टेंस बैंड चुनते समय बरतें सावधानी

अगर आप इस वर्कआउट के लिए रजिस्टेंस बैंड को चुनते हैं तो इसके लिए अधिक टाइट रेजिस्टेंस बैंड का इस्तेमाल करने से बचें। इससे एक्सरसाइज करने में काफी परेशानी हो सकती है। दरअसल, ऐसे बैंड के इस्तेमाल से शरीर पर अधिक दबाव पड़ता है और इस कारण कई तरह की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। एक्सरसाइज के लिए थोड़े ढीले रेजिस्टेंस बैंड बेहतरीन होते हैं।

एक शेड्यूल बनाएं

वर्कआउट को फिटनेस रूटीन में शामिल करने के लिए एक शेड्यूल बनाएं। अगर आप शुरुआती दौर में हैं तो हफ्ते में दो दिन इस वर्कआउट का अभ्यास करना सुनिश्चित करें, जबकि नियमित वर्कआउट करने वाले लोग हफ्ते में चार-पांच दिन कर सकते हैं। इस वर्कआउट में स्क्वैट्स, पुश-अप्स और प्लैंक जैसी एक्सरसाइज की जाती हैं। इसके अतिरिक्त, इस वर्कआउट के दौरान अपनी क्षमतानुसार वजन उठाएं और हमेशा हाइड्रेट रहें।

कुमार सानू की बेटी शैनन अभिनय की दुनिया में रखेंगी कदम

हिंदी फिल्म इंडस्ट्री के दिग्गज गायक कुमार सानू ने अपनी गायिकी के दम पर खूब नाम कमाया है। वहीं अब उनकी बेटी शैनन के लोगों के दिलों पर राज करने के लिए तैयार हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक शैनन जल्द ही बॉलीवुड में कदम रखने वाली हैं। बता दें कि शैनन एक मशहूर गायिका हैं और उन्होंने अपनी गायिकी की शुरुआत इंग्लिश गानों से की थी। अब वह हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में अपनी किस्मत आजमाने जा रही हैं। शैनन ने बताया कि वह जल्द ही फिल्म चल जिंदगी में अभिनय करती नजर आएंगी। अपनी फिल्म के बारे में बात करते हुए शैनन बताती हैं, चल जिंदगी, एक ट्रैवल बेस्ड फिल्म है। इस फिल्म में हम बाइक से लद्दाख के सफर पर निकल जाते हैं। शैनन आगे कहती हैं, इस फिल्म का उद्देश्य केवल यह समझाना है कि अपने जीवन से प्यार करो, जिंदगी खुद आपसे प्यार करने लगेगी ।

बता दें कि शैनन ने लंदन के रॉयल एकेडमी ऑफ म्यूजिक से संगीत का अध्ययन किया था। वहीं ली स्ट्रैसबर्ग थिएटर एंड फिल्म इंस्टीट्यूट से अभिनय की कला सीखी। शैनन ने साल 2018 में पू बियर के साथ ए लॉन्ग टाइम नामक एल्बम रिलीज किया। इतना ही नहीं, उन्होंने फिल्म हॉलीवुड फिल्म द बिग फीड से बतौर अभिनेता और फिल्म हैप्पी, हार्डी एंड हीर से बतौर पार्श्व गायिका अपने करियर की शुरुआत की। बता दें कि शैनन बॉलीवुड के दिग्गज गायक शान के साथ भी काम कर चुकी हैं। हाल ही में दोनों का पॉप एल्बम बेबी आई लव यू रिलीज हुआ था, जिसे करोड़ों लोग देख चुके हैं। बता दें कि बेबी आई लव यू गाने के बोल एनाबेल कुमार ने लिखे हैं। वहीं गाने को कम्पोज भी एनाबेल ने ही किया है। म्यूजिक दिवंगत गायक बप्पी लहरी का है। इस वीडियो को शूट श्रुति वोहरा ने किया है। शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान, जान्हवी कपूर की बहन खुशी कपूर और अमिताभ बच्चन की नाती अगस्त्या नंदा जल्द ही जोया अख्तर के निर्देशन में बन रही फिल्म द आर्चीज से अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत करने वाले हैं।

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

हर रोज बस 30 मिनट करें मेडिटेशन, नहीं होगा तनाव

ध्यान या मेडिटेशन हमारे तनाव को कम करने में किसी चमत्कार की तरह काम करता है। इस मुद्दे पर नए सिरे से बात करने की जरूरत नहीं है कि हम सभी के जीवन में बढ़ती व्यस्तता के चलते तनाव किस कदर हावी होता जा रहा है। इस तनाव या स्ट्रेस पर अगर वक्त रहते ध्यान नहीं दिया जाए तो यह दूसरी भावनात्मक और शारीरिक परेशानियों की वजह बन सकता है।

ध्यान भारतीय सभ्यता और परंपराओं का हिस्सा है। योग चिकित्सा पद्धति ध्यान के बिना अधूरी है। आपको जानकर हैरानी होगी कि जिस तरह योगासन करने से हम कई तरह की शारीरिक बीमारियों से बचे रहते हैं, ठीक वैसे ही ध्यान करने पर स्ट्रेस, एंग्जाइटी, डिप्रेशन जैसी मानसिक बीमारियां हमें परेशान नहीं करती हैं। पिछले दिनों कॉर्पोरेट प्रफेशनल्स पर हुई कई स्टडीज में भी यह बात सामने आई है कि ध्यान वर्क प्रेशर और टारगेट स्ट्रेस को कम करने में भी मददगार है।

इस तरह मिलेगा पूरा लाभ

ध्यान और मेडिटेशन करने के लिए आपको हर दिन 30 मिनट की जरूरत होगी। लेकिन इसकी शुरुआत आप 10 मिनट या 15 मिनट से भी कर सकते हैं। आप चाहें तो 30 मिनट के ध्यान को 10 मिनट के 3 सेशन या 15 मिनट के दो 2 सेशन में बांटकर भी कर सकते हैं। अगर आपको शुरुआत में मन एकाग्र करने में दिक्कत हो तो परेशान ना हों। आप कोशिश करते रहें। ऐसा सभी के साथ होता है शुरुआत में। जब ध्यान लगाने की कोशिश के दौरान उनका मन कहीं ना कहीं भटकता रहता है।

आने दें विचार

कई बार हम इस बात से परेशान हो जाते हैं कि हमारा ध्यान तो एकाग्र हो ही नहीं पा रहा है, आखिर हम ध्यान कैसे लगाएंगे? हमसे यह नहीं हो पाएगा। ऐसा ना सोचें और अपने मन में आनेवाले विचारों को जबरदस्ती दबाने की कोशिश ना करें। जब आप रोज बैठकर किसी बिंदू या किसी दीपक की लो पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करेंगे तो आपके मन में आनेवाले विचार धीरे-धीरे खुद ही कम हो जाएंगे।

हेयर सीरम के हैं कई फायदे, जानें इसे लगाने का सही तरीका

बालों को शाइनी और हेल्दी लुक देने के लिए हेयर सीरम का उपयोग किया जाता है। लेकिन इसे लगाने का सही तरीका और इसके फायदों के बारे में कम ही लोगों को जानकारी होती है। यहां जानिए, कैसे और कब लगाना चाहिए हेयर सीरम, साथ ही बालों को इससे कौन-कौन से लाभ मिलते हैं...

बालों में हेयर सीरम का उपयोग करते समय उनकी लंबाई के साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आपके बाल कितने घने हैं। हेयर सीरम हमेशा धुले हुए बालों में लगाना चाहिए।

हेयर सीरम केवल ड्राई बालों में लगाना ही सही होता है। अगर आपके बाल ऑइली हैं तो आपको हेयर सीरम के उपयोग से बचना चाहिए नहीं तो आपके बाल बहुत अधिक चिपचिपे हो सकते हैं।

हेयर सीरम की 6 से 7 ड्राप हाथ में लेकर इसे दोनों हथेलियों पर रगड़ लें। अब हल्के हाथों से बालों की जड़ों से लेकर बालों के अंतिम छोर तक सीरम लगाएं।

जरूरी लगे को आप इस विधि को दो से तीन बार तक दोहरा सकते हैं। ध्यान रखें कि सीरम का उपयोग बहुत अधिक करने पर बाल चिपचिपे भी दिख सकते हैं। इसलिए मात्रा का ध्यान रखें।

-इस तरह बालों की जड़ों में सीरम से मसाज करने, पूरे बालों पर सही तरीके से सीरम लगाने पर बालों की ग्रोथ अच्छी होती है, बाल शाइनी और मजबूत बनते हैं। -हेयर सीरम बालों को सन हीट और पलूशन के प्रभाव से बचाता है।

-हेयर सीरम चुनते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि यह थर्मल प्रोटेक्शन युक्त होना चाहिए।

-कर्ली हेयर अक्सर रूखे होते हैं और इन्हें मैनेज करना भी मुश्किल भरा होता है। ऐसे में हेयर सीरम से कर्ली हेयर को आसानी से मैनेज किया जा सकता

शब्द सामर्थ्य -77

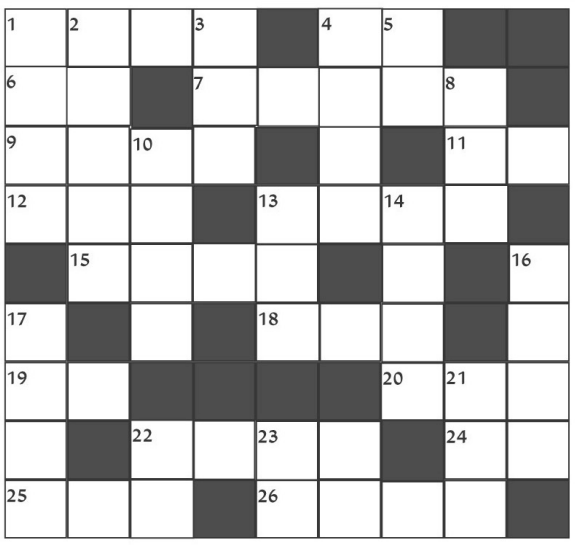
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, वक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

ऊपर से नीचे

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 76 का हल

दि	क्र	त	■	आ	सा	न	■	आ
ल	■	मी	■	खि	■	सी	ख	ना
■	म	ज	बू	र	■	ह	■	जा
स	र्द	■	■	का	■	त	रा	ना
र	■	■	■	र	वि	■	ह	■
प	ह	ना	ना	■	ना	रा	ज	■
ट	■	■	क	शि	श	■	नी	ला
■	र	■	■	का	■	रा	■	य
खा	ति	र	दा	री	■	त	क्ष	क

'फुरसत से तू नाच बेबी' के लिए डांस स्टेप्स सीखने में करनी पड़ी मेहनतः चाहत खन्ना

'बड़े अच्छे लगते हैं' की अभिनेत्री चाहत खन्ना का कहना है कि उन्हें अपनी फिल्म 'धूप छांव' के गाने 'फुरसत से तू नाच बेबी' के लिए डांस स्टेप्स सीखने में काफी मेहनत करनी पड़ी है।

वह साझा करती हैं, जब मैं 'धूप छांव' की शूटिंग कर रही थी, तो यह मेरा पहला डांस नंबर था। मैं स्कूल के समय से ज्यादा डांस नहीं करती थी और इसलिए यह मेरे लिए एक मुश्किल काम था। मेरे दोस्त मुझे चिढ़ाते थे और मुझे लगता था

जैसे मुझे आगे बढ़ने की जरूरत थी, इसलिए लगभग एक साल तक मैंने डांस सीखा।

वह आगे कहती हैं, और उस अवधि के अंत में, लगभग एक चमत्कार या इनाम की तरह, मुझे 'फुर्सत से तू नाच बेबी' का प्रस्ताव मिला। चाहत को 'कुमकुम', 'काज्जल', 'कुबूल है' और कई अन्य फिल्मों के लिए जानी जाती है। वह कहती हैं कि उन्होंने अपने नृत्य कौशल को पूरा करने में घंटों बिताए और बीमार भी पड़ गईं।

हमने इसके लिए कठिन प्रशिक्षण और शूटिंग के घंटे बिताए हैं। वास्तव में 3 दिनों के लिए, हमने हर दिन 12 घंटे बिना रुके प्रशिक्षण लिया और मैं अंत में बीमार पड़ गयी। इसलिए हमें शूटिंग स्थगित करनी पड़ी और जब हम इसमें वापस आए, तो हम इसे सीधे 8 घंटे में शूट किया। लेकिन कुल मिलाकर यह एक खूबसूरत अनुभव था और मेरे दिल में हमेशा एक खास जगह रहेगी।

'स्प्लिट्सविला एक्स4' प्रतियोगी ने सनी लियोनी को अपने जीवन से किया प्रभावित

सनी लियोनी फिलहाल 'स्प्लिट्सविला एक्स4' की मेजबान हैं। इस शो में सनी एक प्रतियोगी सोहेल शेख के सफर के बारे में जान कर काफी प्रभावित हुई और उनके रोंगटे खड़े हो गए। प्रतियोगी सोहेल शेख के इंस्टाग्राम पर 10 लाख फॉलोअर्स हैं, वह अपना खुद का जिम चलाता है। 25 वर्षीय मॉडल और सोशल मीडिया इंफ्लूएंसर ने मेजबान को बताया कि उसका जीवन कठिन था।

प्रतियोगी ने बताया, मैं एक कैंटीन में वड़ा पाव बेचता था और वहीं से मेरी यात्रा शुरू हुई। सनी ने जवाब दिया, वड़ा पाव से 'स्प्लिट्सविला' तक का सफर आसान नहीं है और इससे मेरे रोंगटे खड़े हो जाते हैं।

प्रतियोगी कहा, मैं कभी असफल नहीं होता, या तो मैं जीतता हूं या सीखता हूं, यही मेरी मां ने मुझे सिखाया है। इस पर एक कंटेस्टेंट ने बताया कि, कमाए हुए पैसों से अब उन्होंने खुद का जिम खोल लिया है। सनी और सभी ने उसकी जमकर सराहना की। इस शो को लेकर एक और खबर है। अभिनेता और मॉडल शिवम शर्मा इस हफ्ते वाइल्ड कार्ड प्रतियोगी के रूप में प्रवेश करने के लिए तैयार हैं।

अर्जुन बिजलानी और सनी लियोनी द्वारा होस्ट किया जाने वाला डेटिंग-आधारित रियलिटी शो 'स्प्लिट्सविला एक्स4' एमटीवी पर प्रसारित होता है।

हड्डी से मेकर्स ने शेयर की नवाजुद्दीन की होश उड़ा देने वाली वीडियो शेयर

बॉलीवुड में पीछे कई वर्षों से हम सभी ने नवाजुद्दीन सिद्दीकी को बहुमुखी भूमिकाओं में देखा जा चुका है, लेकिन अभिनेता अभी भी अपनी पसंद से हमें हर बार आश्चर्यचकित करने का कोई अवसर नहीं छोड़ते हैं।

अपनी आगामी मूवी हड्डी में हमेशा चुनौती के लिए तैयार रहने वाले अभिनेता एक ट्रांसजेंडर की भूमिका निभाते हुए दिखाई देने वाले है। जैसे ही निर्माताओं ने फिल्म से नवाजुद्दीन के लुक को जारी किया, तस्वीरों ने नेटिज़न्स को आश्चर्यचकित कर दिया और देखते ही देखते डिजिटल दुनिया को हिलाकर रख डाला है।

ज़ी स्टूडियोज की हड्डी तब से चर्चा का विषय रही है, जब निर्माताओं ने ट्रांसजेंडर महिला के रूप में अभिनेता के लुक से पर्दा उठाया जा चुका है। बिलकुल अलग तरह के परिवर्तन को देखते हुए, यह स्वाभाविक था कि नवाजुद्दीन सिद्दीकी के लुक को लेकर लोगों की भौहें उठानी थीं और इस तरह से अभिनेता की पूरी प्रक्रिया न सिर्फ अपने हिस्से को देखना पड़ा, बल्कि उसे पूरी तरह से अपनाने की भी थी। ऐसे में सोशल मीडिया पर निर्माताओं ने नवाजुद्दीन के किरदार को अपनाने के प्रोस्थेटिक्स प्रोसेस के एक टाइमलैप्स वीडियो को जारी किया है।

वीडियो में, हम नवाजुद्दीन को उनके किरदार में बदलते हुए देख सकते हैं और यह कहना सही होने वाला है कि यह एक लंबी और थका देने वाली प्रक्रिया है। अभिनेता के पास एक से अधिक हेयर स्टाइलिस्ट थे, जिन्होंने पूरी शूटिंग के बीच साथ मिलकर अलग-अलग लुक बनाने के लिए सिंक में काम किया, ताकि हर एक चीज सही जगह पर रखा जा रहा है। इस प्रोसेस में हर दिन तकरीबन 3 घंटे लगते थे, लेकिन नवाजुद्दीन के लुक को पूरी तरह से बदलने के उपरांत समय के जाने का कोई मलाल महसूस नहीं होता था।

श्वेता तिवारी ने साझा किया अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ का अनुभव

अपने काम और लाइफस्टाइल को लेकर हमेशा ही लाइमलाइट में रहने वाली टीवी इंडस्ट्री की जानी मानी अभिनेत्री श्वेता तिवारी फिलहाल मैं हूं अपराजिता में नजर आ रही हैं, जिसमें वह तीन बेटियों की मां का किरदार निभा रही हैं।

इसी बीच श्वेता ने अपनी पर्सनल लाइफ और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर अपना अनुभव साझा किया है।

अभिनेत्री का एक 6 साल का लड़का रेयांश और एक 22 साल की लड़की पलक है। वहीं अगर प्रोफेशनल लाइफ में देखें तो अभिनेत्री एक सफल कलाकार हैं, जो हमेशा ही शूटिंग और अपने काम में व्यस्त रहती हैं। इस बीच अक्सर ही अभिनेत्री अपने बच्चे को अपने साथ अपने शूटिंग स्थल पर साथ लेकर जाती हैं जिससे कि वह बेटे के साथ वक्त बिता सके।

अभिनेत्री ने साझा किया है, मैं वर्तमान में ज्यादातर मैं हूं अपराजिता की शूटिंग में व्यस्त रहती हूं, इसलिए मैंने ऐसा किया है कि सेट पर रेयांश के लिए जगह हो, जिससे स्कूल के बाद वह मेरे पास आ सके । अभी वह स्कूल जाता है और फिर शाम को मेरे सेट पर लौटता है, जहां हम समय

बिताते हैं और एक साथ घर वापस आते हैं। मैं अपने शूट और रेयांश के प्रति अपनी जिम्मेदारी दोनों को मैनेज करने की पूरी कोशिश करती हूं।

आगे अभिनेत्री ने कहा, जब मेरी बेटी पलक का जन्म हुआ था तो मैं पूरा वक्त शूटिंग में व्यस्त रहती थी तो उसकी देखभाल करने के लिए मेरी मां थी, फिर जब मेरा बेटा रेयांश मेरी जिंदगी में आया तो मैंने काम से 3 साल का ब्रेक लिया, जिससे मैं बच्चों के साथ रह सकूं। हालांकि पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में से किसी एक को चुनना इतना भी मुश्किल नहीं है, परंतु यह सबकी अपनी अपनी सोच है।

काम की बात करें तो अभिनेत्री श्वेता तिवारी ने मनोरंजन जगत में अपनी जगह कसौटी जिंदगी की सीरियल में प्रेरणा का किरदार निभा कर बनाई थी।

इस किरदार को निभाने के बाद श्वेता को दर्शकों का बहुत प्यार मिला और आज भी लोगों के दिलों में यह किरदार जीवित है। इसके बाद श्वेता ने कई सारे सीरियल, रियालिटी शो जैसे बिग बॉस, खतरों के खिलाड़ी, हम तुम में भी काम किया।

वर्तमान में अभिनेत्री मैं हूं अपराजिता में नजर आ रही हैं, जो जी टीवी पर प्रसारित होता है।

अवतार 2 ने मचाया धमाल, दो दिन में 1,500 करोड़ रुपये के पार पहुंचा कलेक्शन

ब्लॉकबस्टर फिल्म अवतार का सीक्वल अवतार: द वे ऑफ वॉटर बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा रहा है। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म ने दो दिन में दुनियाभर के बॉक्स ऑफिस पर 1,500 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई कर ली है। भारत में भी फिल्म के कारोबार में लगातार बढ़ोतरी देखने को मिली है। ओपनिंग डे पर जहां फिल्म ने 41 करोड़ रुपये का कारोबार किया था, वहीं दूसरे दिन फिल्म की कमाई में 10.85 फीसदी का उछाल आया है।

अवतार: द वे ऑफ वॉटर ने भारतीय बॉक्स ऑफिस पर दूसरे दिन 45.45 करोड़ रुपये का कारोबार किया है। बता दें कि जेम्स कैमरून की फिल्म के अंग्रेजी संस्करण ने सबसे ज्यादा कमाई की है।

रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म ने एक तरफ अंग्रेजी भाषा में 24 करोड़ रुपये का कारोबार किया है। वहीं दूसरी तरफ हिंदी में 14 करोड़, तेलुगू में चार करोड़, तमिल में तीन करोड़ और मलयालम में 0.45 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है।

जेम्स की फिल्म अवतार: द वे ऑफ वॉटर को आईएमडीबी पर 10 में से 8.2 रेटिंग मिली है। यानी फिल्म ने 2018 में आई डेडपूल 2 को पीछे छोड़ दिया है। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस कलेक्शन (ओपनिंग डे) के मामले में एवेंजर्स इनफिनिटी वॉर और स्पाइडरमैन नो वे होम को पछाड़ दिया था। हालांकि, फिल्म आईएमडीबी रेटिंग के मामले में इन दोनों फिल्मों से आगे निकल पाने में असफल रही है।

1. एवेंजर्स एंडगेम- 8.4, 2. एवेंजर्स इनफिनिटी वॉर -8.4, 3. स्पाइडरमैन नो वे होम - 8.3, 4. अवतार द वे ऑफ वाटर - 8.2, 5. डेडपूल 2- 7.7। इस तरह यह फिल्म डेडपूल 2 से आगे निकल गई है।

रिपोर्ट्स की मानें तो अमेरिका और कनाडा में फिल्म 1,447.83 करोड़ रुपये से अधिक की कमाई कर सकती है और 2,895.67 करोड़ विदेशी बाजार से आने की संभावना है। वहीं, चीन से 827.33 करोड़ आने की उम्मीद है। फिल्म के बजट की बात करें तो 13 साल पहले रिलीज हुई अवतार करीब 1,960.78 करोड़ रुपये में बनकर तैयार हुई थी। वहीं, अवतार: द वे ऑफ वॉटर को बनाने में 2,500 करोड़ रुपये खर्च किए गए हैं।

ऋतिक रोशन ने रेड सी फिल्म फेस्ट में बॉलीवुड में बदलाव को रिकैलिब्रेशन बताया

अभिनेता रितिक रोशन ने चल रहे रेड सी फिल्म फेस्टिवल में अपने करियर, अपने चैरिटेबल कार्यों और अपने पिता, निर्देशक राकेश रोशन के साथ अपने पेशेवर संबंधों के बारे में विस्तार से बात की। रोशन ने कहा, मेरे पिता फिल्मों में आने के खिलाफ थे क्योंकि उन्हें संघर्ष करना पड़ा था। रिपोर्ट के अनुसार, उन्होंने 20 वर्षों तक बहुत कठिन संघर्ष किया और वह नहीं चाहते थे कि मैं उन सब चीजों से गुजरूं जिनसे वे गुजरे हैं।

लेकिन मुझे लगता है कि मेरे अंदर कुछ ऐसा था जो वास्तव में दृढ़ था। मैं खुद को साबित करना चाहता था क्योंकि मैं वास्तव में खराब हकलाने के साथ बड़ा हुआ था और सामान्य दिखने और महसूस करने का यह मेरा एक मौका था, उन्होंने दर्शकों को बताना जारी रखा कि कैसे अपने बचपन के हकलाने के कारण उन्होंने बहिष्कार और अलगाव महसूस किया, जिससे उन्हें विशेष योग्यता वाले बच्चों की मदद करने के उद्देश्य से एक चैरिटी फाउंडेशन स्थापित करने के लिए प्रेरित किया।

ऋतिक, जो बॉलीवुड में सबसे बड़े नामों में से एक हैं, ने उद्योग की हमेशा विकसित होने वाली प्रकृति पर बात की। यह बेहतर के लिए विकसित हुआ है। यह विकास की एक प्रक्रिया है, हम केवल बेहतर होने जा रहे हैं - यदि आप नहीं करते हैं, तो प्रकृति यह सुनिश्चित करेगी कि आप ऐसा करें।

सिनेमा अब कहीं अधिक वास्तविक है क्योंकि एक समाज के रूप में लोगों की सामूहिक चेतना बढ़ रही है, महामारी ने हम पर एक सुंदर परिवर्तन किया है; हम कहीं अधिक समझदार हैं। इसने हमारी धारणा बदल दी है कि मनोरंजन कैसा होना चाहिए हम कुछ बेहतर मांग रहे हैं और बेहतर आएगा। यह पुनर्मूल्यांकन का समय है।

क्या वह हॉलीवुड में काम करना चाहेंगे? हां, लेकिन अगर सही कहानी साथ आती है। मैं ऐसी पटकथाओं की तलाश करता हूं जो सच्चे जुनून और कल्पना की जगह से आती हैं और उम्मीद है कि मैं इसे अपनी फिल्मों में खुद लाऊंगा। रोशन की सिनेमा की पहली यादों में से एक स्टीवन स्पीलबर्ग की ई.टी. देखना है।

और क्रिस्टोफर रीव वीएचएस पर सुपरमैन के रूप में। मैं उन फिल्मों का दीवाना हो गया था! मैं सिनेमा का बहुत बड़ा प्रशंसक हूं, मुझे बड़े सिनेमा से प्यार है, मुझे हर तरह की कला से प्यार है। मैं सिनेमा का बहुत अच्छा छात्र हूं। रोशन वर्तमान में भारत की पहली एरियल एक्शन फिल्म फाइटर पर काम कर रहे हैं, जो 25 जनवरी, 2024 को रिलीज होने वाली है।

पर्यावरण : असरकारी आवाज उठे

भारत डोगरा

विश्व में 'डूमस्डे क्लाक' अपनी तरह की प्रतीकात्मक घड़ी है जिसकी सुइयों की स्थिति के माध्यम से दर्शाने का प्रयास किया जाता है कि विश्व किसी बड़े संकट की संभावना के कितने नजदीक है।

इस घड़ी का संचालन 'बुलेटिन ऑफ एटोमिक साइंटिस्ट्स' नामक वैज्ञानिक संस्थान द्वारा किया जाता है। इसके परामर्शदाताओं में 15 नोबल पुरस्कार विजेता भी हैं। ये सब मिलकर प्रति वर्ष तय करते हैं कि इस वर्ष घड़ी की सुइयों को कहां रखा जाए। इस घड़ी में रात के 12 बजे को धरती पर बहुत बड़े संकट का पर्याय माना गया है। घडी की सुइयां रात के 12 बजे के जितने नजदीक रखी जाएंगी, उतनी ही किसी बड़े संकट से धरती (और उसके लोग व जीव) के संकट की स्थिति मानी जाएगी। 2020-21 में इन सुइयों को (रात के) 12 बजने में 100 सेकेंड पर रखा गया। संकट के प्रतीक 12 बजे के समय से इन सुइयों की इतनी नजदीकी कभी नहीं रही। दूसरे शब्दों में, यह घड़ी दर्शा रही है कि इस समय धरती किसी बहुत बड़े संकट के सबसे अधिक नजदीक है। इस समय यह चर्चा है कि निकट भविष्य में डूमस्डे से दूरी को और कम किया जाएगा क्योंकि 2022 में पर्यावरण व युद्ध के खतरे बढ़ गए हैं। 'डूमस्डे घड़ी' के वार्षिक प्रतिवेदन में इस स्थिति के तीन कारण बताए गए हैं।

पहली वजह यह है कि जलवायु बदलाव के लिए जिम्मेदार जिन ग्रीन हाऊस गैसों के उत्सर्जन में 2013-17 के दौरान ठहराव आ गया था उनमें 2018 में फिर वृद्धि दर्ज की गई। जलवायु बदलाव नियंत्रित करने की संभावनाएं समग्र रूप से धूमिल हुई हैं। दूसरी वजह यह है कि परमाणु हथियार नियंत्रित करने के समझौते कमजोर हुए हैं। आईएनएफ समझौते का नवीनीकरण नहीं हो सका। तीसरी वजह यह है कि सूचना तकनीक का बहुत दुरुपयोग हो रहा है जिसका सुरक्षा पर भी प्रतिकूल असर पड़ रहा है। इन तीन कारणों के मिले जुले असर से आज विश्व बहुत बड़े संकट की संभावना के अत्यधिक नजदीक आ गया है, और इस संकट को कम करने के लिए जरूरी कदम तुरंत उठाना जरूरी है।

क्या 'डूमस्डे घड़ी' के इस अति महत्त्वपूर्ण संदेश को विश्व नेतृत्व समय रहते समझेगा? हाल के वर्षों में यह निरंतर स्पष्ट होता रहा है कि अब तो धरती की जीवनदायिनी क्षमता ही खतरे में है। जिन कारणों से हजारों वर्षों तक धरती पर बहुत विविधतापूर्ण जीवन पनप सका, वे आधार ही बुरी तरह संकटग्रस्त हो चुके हैं। धरती की जीवनदायिनी क्षमता के संकटग्रस्त होने के अनेक कारण हैं-जलवायु बदलाव व अनेक अन्य गंभीर पर्यावरणीय समस्याएं, परमाणु हथियार व अन्य महाविनाशक हथियार आदि। इस बारे में तो निश्चित जानकारी मिल रही है कि धरती पर जीवन संकट में है, पर इसे दूर करने के लिए समय पर असरदार कदम कैसे उठाए जाएंगे इस बारे में अभी बहुत अनिश्चित स्थिति है। जो प्रयास हो रहे हैं, वे बहुत अपर्याप्त हैं। उससे कहीं अधिक बड़े प्रयास और बड़े बदलाव चाहिए।

यह प्रयास अमन-शांति, पर्यावरण और जीवन के सभी रूपों की रक्षा, लोकतंत्र, समता और न्याय की परिधि में होने जरूरी हैं। इस सभी मुद्दों पर विश्व के विभिन्न देशों में विभिन्न जन-आंदोलन और जन-अभियान पहले से चल रहे हैं। इनके विभिन्न आयाम हैं। उदाहरण के लिए यदि केवल अमन-शांति के आंदोलनों और हिंसा-विरोधी आंदोलनों और अभियानों की बात करें तो किसी भी देश में इनके विभिन्न आयाम हो सकते हैं। बारुदी सुरंगों या अन्य विशिष्ट छोटे हथियारों के विरुद्ध एक अभियान हो सकता है, तो परमाणु हथियारों जैसे महाविनाशक हथियारों के विरुद्ध एक अलग अभियान। पड़ोसी देशों से संबंध सुधारने के कई अभियान हो सकते हैं। महिला हिंसा, बाल-हिंसा और घरेलू हिंसा के विरुद्ध कई आंदोलन हो सकते हैं। शिक्षा संस्थानों व कार्यस्थलों पर होने वाली हिंसा के विरुद्ध अभियान हो सकते हैं। एक बड़ी चुनौती यह है कि अमन-शांति के इन सभी जन-अभियानों और आंदोलनों में आपसी एकता बना कर उन्हें बड़ी ताकत बनाया जाए जिसका असर अधिक व्यापक व मजबूत हो। ये सभी शाखाएं एक-दूसरे की पूरक हों, इनकी अमन-शांति के मुद्दों पर व्यापक व समग्र सोच हो, वे अहिंसा की सोच में गहराई तक पहुंच सकें।

जब अमन-शांति की ये सभी धाराएं परमाणु हथियारों को समाप्त करने के बारे में आम सहमति बनाएं तो इस मांग को बहुत बल मिलेगा। दूसरे शब्दों में, अपनी विशिष्ट मांगों के साथ यह सभी अभियान उन मांगों को भी अपनाएं जो धरती पर जीवन को बुरी तरह संकटग्रस्त कर रही समस्याओं के समाधान से जुड़ी हैं। इस तरह किसी भी देश में बहुत व्यापक स्तर पर धरती की रक्षा की मांग उठ सकती है। फिर सभी देशों से मांग उठेगी तो अपने आप विश्व स्तर पर यह मांग बहुत असरदार रूप से उठ पाएगी। विभिन्न देशों के अमन-शांति के आंदोलनों में आपसी समन्वय हो, एकता हो तो साथ-साथ जोर लगाकर परमाणु हथियारों को समाप्त करने की मांग को वे और भी असरदार ढंग से उठा सकेंगे। यही स्थिति पर्यावरण की रक्षा के आंदोलन की भी है। किसी भी देश में इस आंदोलन के कई अध्याय हो सकते हैं जैसे नदियों के प्रदूषण को कम करना, वायु प्रदूषण को कम करना, प्लास्टिक के प्रदूषण को कम करना आदि। यदि इन विभिन्न अभियानों और आंदोलनों का आपसी समन्वय हो तो इनकी आवाज मजबूत बनेगी। इस ओर भी विशेष ध्यान देना होगा कि जो मुद्दे धरती के जीवन को बुरी तरह संकटग्रस्त करने वाले हैं (जैसे जलवायु बदलाव का मुद्दा) उन मुद्दों को पर्यावरण रक्षा के आंदोलन अपने विशिष्ट मुद्दों के साथ-साथ जोर देकर उठाएं।

इस तरह एक ओर पर्यावरण रक्षा के सभी पक्ष एक-दूसरे की सहायता से मजबूत होंगे तथा दूसरी ओर जलवायु बदलाव जैसे धरती को संकटग्रस्त करने वाले मुद्दों को कहीं अधिक व्यापक समर्थन मिलेगा। यदि लगभग सभी देशों में ऐसे प्रयास एक साथ हों तो जलवायु बदलाव जैसे संकट के संतोषजनक समाधान की मांग विश्व स्तर पर बहुत असरदार ढंग से उभर सकेगी। तिस पर यदि इन सभी देशों के पर्यावरण आंदोलनों में साझी कार्यवाही के लिए जरूरी सहयोग हो जाए तो वे एक साथ असरदार ढंग से विश्व स्तर पर आवाज बुलंद कर सकेंगे।

'दशमी' से बड़े पर्दे पर डेब्यू करेंगी 'भाभीजी' एक्ट्रेस चारुल मलिक

'भाभीजी घर पर है' और 'हप्पू की उलटन पलटन' में नजर आ चुकीं चारुल मलिक ने कहा कि वह अपनी आगामी मराठी फीचर फिल्म 'दशमी' को लेकर उत्साहित हैं, जो बड़े पर्दे पर उनकी शुरूआत करेगी। चारूल ने कहा कि फिल्म अगले साल रिलीज होगी और मैं एक अच्छी भूमिका निभा रही हूं जहां मेरे किरदार का नाम भी चारुल है। यह कैसे हुआ, यह बताते हुए उन्होंने कहा, मैंने अपने निर्देशक को सुझाव दिया कि मैं अपना नाम रखूं और वह खुशी-खुशी राजी हो गए। हम पिछले महीने लखनऊ में इस फिल्म की शूटिंग कर रहे थे और कुछ हिस्से हैं जिन्हें हमें पूरा करना बाकी है। यह मुंबई में होगा। फरवरी में, मैं फिर से शूटिंग करूंगी। यह एक बहुत बड़ी परियोजना है, मैं अधिक विवरण प्रकट नहीं कर सकती लेकिन मैं बहुत खुश और उत्साहित हूं। एक अभिनेत्री के रूप में अपनी यात्रा के बारे में बात करते हुए, चारुल ने कहा, एक अभिनेत्री के रूप में मेरी अब तक की सीख यह है कि यह प्रक्रिया अभी भी जारी है और यह सीखना कभी बंद नहीं होता है। अभिनय और एंकरिंग में अंतर यह है कि एंकरिंग में आप निर्देशक, निर्माता और पटकथा लेखक होते हैं। और अभिनय में, आपको जो कहा गया है और जो आपसे अपेक्षित है, उसका पालन करना होगा। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र. 77

	3		7				2	1
2				9		4		
	7		1				5	
		1		5		2		7
	5				4			
		4		1		8		5
					1			
1		5		3		9		
	2		6		5		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 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.76 का हल

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

वेलकम 3 का शीर्षक होगा वेलकम टू द जंगल

फिल्ममेकर फिरोज नाडियाडवाला वेलकम 3 के प्रोजेक्ट पर काम कर रहे हैं। इस फ्रेंचाइजी की सभी फिल्मों को दर्शकों ने सराहा है। अब फिरोज ने इस फ्रेंचाइजी की तीसरी किस्त के नाम से पर्दा उठा दिया है।

उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया कि इस फिल्म का शीर्षक वेलकम टू द जंगल रखा गया है। बता दें कि अक्षय कुमार अभिनीत वेलकम 2007 में आई थी, जबकि इसका दूसरा भाग वेलकम बैक 2015 में रिलीज हुआ था।

फिरोज ने बताया, फिल्म वेलकम 3 को वेलकम टू द जंगल कहा जाएगा। यह फिल्म इस फ्रेंचाइजी के हास्य और मनोरंजन को बरकरार रखेगी। इसके अलावा यह एक सैन्य कार्रवाई की पृष्ठभूमि पर आधारित होगी। इस फिल्म में जबरदस्त एक्शन होगा। खबरों की मानें तो इस फिल्म में एक बार फिर नाना पाटेकर, अनिल कपूर और परेश रावल नजर आएंगे। इसकी शूटिंग अगले साल शुरू हो सकती है। (आरएनएस)

ताइवान की चिंता

ताइवान जैसी ही चिंता यूरोपियन यूनियन में भी है। दोनों जगहों पर यह सवाल पूछा जा रहा है कि उनकी इंडस्ट्री को अपने यहां ले जाकर अमेरिका आखिर ये कैसी दोस्ती निभा रहा है?

अमेरिका ने ताइवान की सबसे कीमती कंपनी को अपने यहां ले जाने की जो प्रक्रिया शुरू की है, उसको लेकर ताइवान में चिंता गहराना लाजिमी है। दरअसल, ऐसी ही चिंता यूरोपियन यूनियन में भी है, जहां की कंपनियों को अमेरिका अपने यहां ले जाने में लगा है। अमेरिका ने इसके लिए जो सब्सिडी घोषित की है, उसका मुकाबला करना यूरोपीय देशों के लिए मुश्किल हो रहा है। तो वहां यह सवाल पूछा जा रहा है कि अमेरिका आखिर ये कैसी दोस्ती निभा रहा है? यही सवाल ताइवान में भी उठा है। सेमीकंडक्टर क्षेत्र की दुनिया की सबसे बड़ी कंपनी टीएसएमसी का प्लांट अमेरिका में लगवाने की जो बाइडेन प्रशासन की नीति से वहां नाराजगी फैली है। इसको लेकर वहां की संसद में बहस हो चुकी है। टीएसएमसी ने बीते हफ्ते अमेरिका के एरिजोना में 40 बिलियन डॉलर की लागत से बनने वाले अपने संयंत्र का शिलान्यास किया। इस मौके पर खुद अमेरिका राष्ट्रपति बाइडेन उपस्थित हुए। इस घटनाक्रम से ताइवान के राजनीतिक और कारोबारी हलकों में ये संदेह गहराया है कि अमेरिका ताइवान की सबसे मूल्यवान कंपनी को अपने यहां शिफ्ट कराने की कोशिश में है। इसके अलावा वह टीएसएमसी को जापान और यूरोप में भी संयंत्र लगाने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है।

ताइवान में सवाल उठा है कि क्या अमेरिका ने मान लिया है कि देर-सबेर चीन ताइवान पर कब्जा कर लेगा? क्या इसलिए वह उससे पहले ही आज के दौर में सबसे महत्त्वपूर्ण मानी जा रही इंडस्ट्री को ताइवान से निकाल लेना चाहता है? टीएसएमसी सबसे उन्नत किस्म के चिप का उत्पादन करती है। उसके चिप का इस्तेमाल एपलसे लेकर क्वैलकॉम जैसी बड़ी कंपनियां करती हैं। इसलिए ताइवान में टीएसएमसी को राष्ट्रीय धरोहर माना जाता है।

ताइवान में यह धारणा रही है कि टीएसएमसी का आज दुनिया की अर्थव्यवस्था में इतना महत्त्व है कि उसके रहते दुनिया ताइवान पर चीन का कब्जा नहीं होने देगी। अमेरिका सहित तमाम देश इस कंपनी को बचाने के मकसद से भी ताइवान की रक्षा में खड़े होंगे। इसीलिए इसे ताइवान में 'सिलिकॉन शील्ड' कहा जाता है। लेकिन ताइवान के लोगों को उचित ही यह लग रहा है कि वह कवच उनसे छीना जा रहा है। (आरएनएस)

ठेकेदार ने जेई के साथ मारपीट कर किया घायल

संवाददाता

देहरादून। सीवर कार्य सही तरीके से ना करने पर आपत्ति करने पर ठेकेदार व उसके साथियों ने जेई के साथ मारपीट कर उसके कान का पर्दा फाड कर घायल कर दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पंकज विहार पित्थूवाला निवासी रजत गुप्ता ने डालनवाला कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह टाटा पी.एम. सी. डी.एस.सी.एल. में एक जे.ई. (क्वालिटी इंचार्ज) है जिसका कार्य ठीक प्रकार से कार्य को देखना है। वह 21 दिसम्बर को रात्रि सवा ग्यारह बजे पर लैंसडोन चौक पर ठेकेदार द्वारा किये जा रहे मेन रोड पर सीवर का कार्य जो उत्तराखड पेयजल निगम देहरादून द्वारा कार्य कराया जा रहा है जिसको देखने हेतु वह उक्त कार्य स्थल पर गया और वहां पर जाकर देखा कि मजदूरों द्वारा ईंटों को गलत तरीके से लगाया जा रहा है जिस पर उसके द्वारा आपत्ति करने पर ठेकेदार एवं अन्य व्यक्तियों द्वारा उसके साथ गाली गलौच, मारपीट व जान से मारने की धमकी दी गयी जिससे उसके कान का पर्दा भी फट गया है जिसका उसके द्वारा दून चिकित्सालय देहरादून में मेडिकल भी बनवाया गया है। तथा उसके साथ विभाग के दो अन्य व्यक्ति उस समय मौजूद थे जिनके साथ भी उक्त ठेकेदार सतेन्द्र भण्डारी द्वारा हाथापाई की गयी है।

आंदोलनकारियों ने किया पर्वतीय गांधी को याद

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखण्ड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने पर्वतीय गाधी स्वर्गीय इंद्रमणि बडोनी को उनकी जयंती पर याद किया।

आज यहां उत्तराखंड आंदोलनकारी संयुक्त परिषद के कार्यकर्ताओं ने पर्वतीय गांधी स्वर्गीय इंद्रमणि बडोनी की जयंती के अवसर पर उनकी घंटाघर स्थित मूर्ति पर पुष्पांजलि अर्पित की इस मौके पर परिषद के कार्यकर्ताओं ने कहा कि स्वर्गीय इंद्रमणि बडोनी को सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि राज्य के विकास हो। स्वर्गीय इंद्रमणि बडोनी को पुष्पांजलि अर्पित करने वालों में संयुक्त परिषद आंदोलनकारी के सगरक्षक नवनीत गुसाईं, जिला अध्यक्ष सुरेश कुमार, महासचिव प्रभात डेंड्रियाल, प्रदेश अध्यक्ष विपुल नौटियाल, राजू थापा, लोक बहादुर थापा, विनोद असवाल, सुशील विरमानी सहित अनेक कार्यकर्ताओं मैं श्रद्धांजलि दी।

जयंती पर उत्तराखंड के गांधी को अल्पसंख्यक मोर्चे ने किया याद

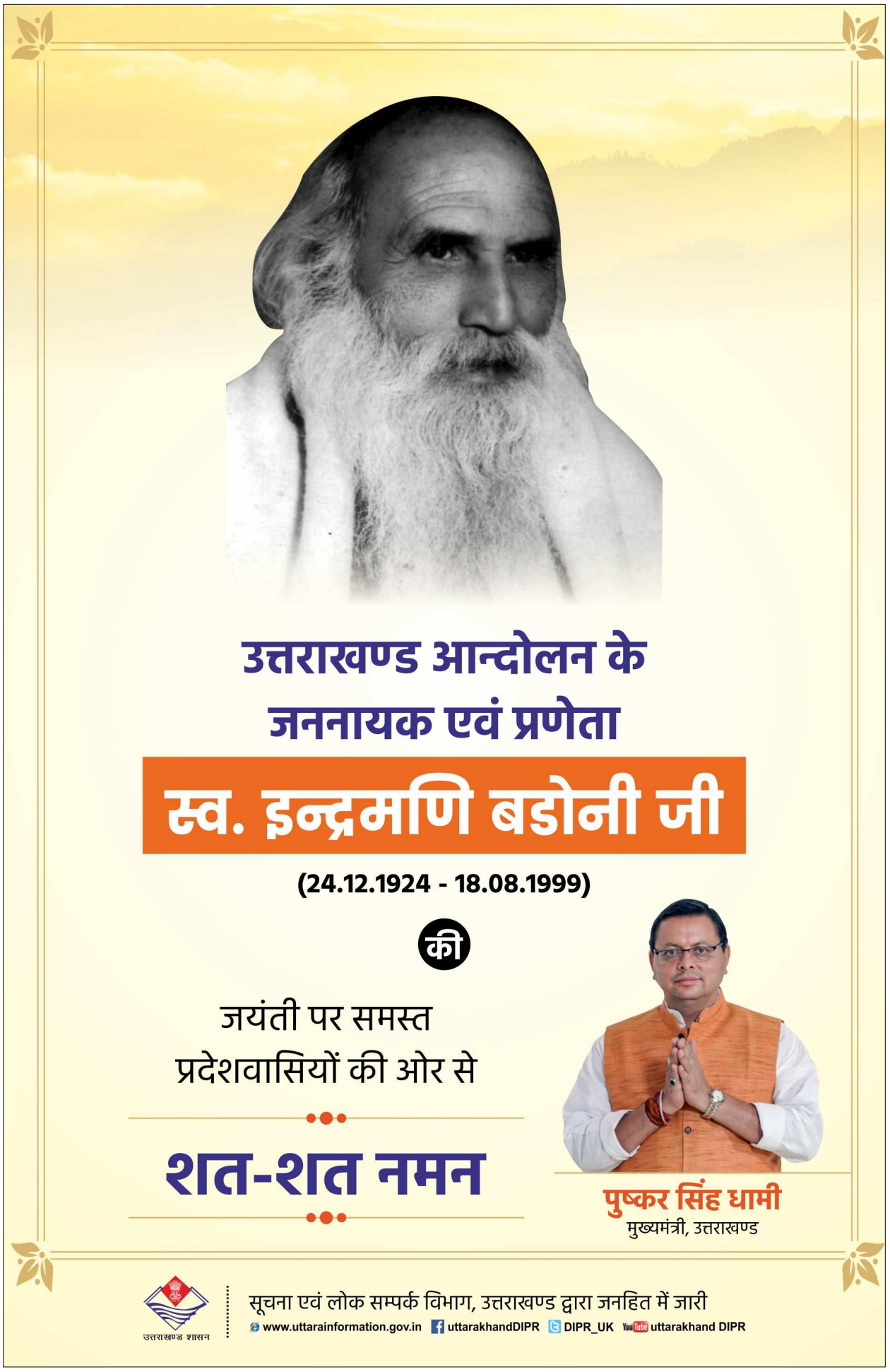
संवाददाता

देहरादून। अल्पसंख्यक मोर्चे ने उत्तराखण्ड के गांधी इन्द्रमणि बडोनी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उनको याद किया।

आज यहां इंद्रमणि बडोनी पार्क क्लॉक टावर देहरादून में इंद्रमणि बडोनी की प्रतिमा पर माल्यार्पण व पुष्प अर्पित करते भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा कार्यकर्ता अल्पसंख्यक मोर्चा उत्तराखंड के गांधी हमारा मार्गदर्शन करने वाले हमारे प्रेरणा स्रोत इंद्रमणि बडोनी की जयंती पर भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा के प्रदेश पदाधिकारी महानगर पदाधिकारी मंडल पदाधिकारी वरिष्ठ कार्यकर्ता एवं मातृशक्ति ने उत्तराखंड के गांधी इंद्रमणि बडोनी की प्रतिमा पर माल्यार्पण व पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम संयोजक, रईस अंसारी पूर्व भाजपा पार्षद प्रत्याशी पूर्व प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य एवं कार्यक्रम नेतृत्व कर रहे राज्य आंदोलनकारी मोहम्मद शाहिद नवनियुक्त प्रदेश पदाधिकारी प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुर जैन कार्यालय प्रभारी आमिर कुरेशी एवं पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मास्टर शकील मंत्री, हाजी सलीम मंडल अध्यक्ष शमशाद, आशिक खान पदाधिकारीगण कार्यक्रम संयोजक रईस अंसारी ने बताया के सभी प्रदेश पदाधिकारियों ने हम सब का मार्गदर्शन किया एवं उत्तराखंड के गांधी उनके जीवन से प्रेरणा सभी कार्यकर्ताओं ने ली। इंद्रमणि बडोनी 24 दिसंबर 1925 को टिहरी जिले के जखोली ब्लॉक के अखोडी गांव में जन्मे। उन्होंने इस प्रदेश के लिए असाधारण काम किए उनकी शिक्षा गांव में ही हुई उनकी राज्य निर्माण आंदोलन में अहम भूमिका थी। अंसारी ने कहा कि हमें स्वर्गी इंद्रमणि बडोनी की जयंती के दिन हमें राज्य को उन्नतशील और विकसित राज्य बनाने का संकल्प लेना चाहिए इस अवसर पर भाजपा सक्रिय कार्यकर्ता गण मौजूद रहे।

छात्र संघ चुनाव को मतदान... ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

पद पर जीत हासिल की थी। इस बार भी यहां एबीवीपी व एनएसयूआई के बीच मुकाबला है। नैनीताल से प्राप्त समाचार के अनुसार यहां बीबीएस कैंपस में भी शांतिपूर्ण मतदान संपन्न हो गया है। अल्मोड़ा से प्राप्त समाचार के अनुसार यहां सोबन सिंह जीना कॉलेज में मतदान शांतिपूर्ण रहा यहां इस बार 14 प्रत्याशियों के भाग्य का फैसला 400 मतदाताओं को करना है। चुनाव परिणाम आज शाम 8 बजे तक आने की उम्मीद है।



मातृ सेवा 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

रक्षामंत्री राजनाथ सिंह हिमालयन विवि के दीक्षांत समारोह में शामिल हुए

हमारे संवाददाता

देहरादून। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह आज सुबह साढ़े ग्यारह बजे डोईवाला स्थित स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में शामिल होने पहुंचे है। जहां विश्वविद्यालय के पंचम दीक्षांत समारोह में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने मेडिकल के विभिन्न पाठ्यक्रमों के छात्र-छात्राओं को डिग्रियां प्रदान की गयी।

आज सुबह रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के उत्तराखंड आगमन पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने देहरादून स्थित जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर उनका स्वागत किया। जिसके बाद केन्द्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह व मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में शामिल होने पहुंचे। इस दौरान केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के साथ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व उत्तराखंड के शिक्षा मंत्री डॉ धन सिंह रावत, कुलपति विजय धस्माना भी मंच पर मौजूद रहे। आज सुबह करीब साढ़े 11 बजे राजनाथ सिंह जौलीग्रांट एयरपोर्ट पहुंचे और यहां से वह स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में शमिल होने के लिए रवाना हुए थे।

मंदिर-मस्जिद और दरगाह भी जाएंगे और अटल की समाधि स्थल भी जाएंगे राहुलः कांग्रेस

विशेष संवाददाता

नई दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा आज अपने पहले लंबे विश्राम स्थल दिल्ली पहुंच गई है। जहां प्रवेश द्वार बदरपुर बॉर्डर मे उनकी यात्रा का भव्य स्वागत किया गया। दिल्ली में कुछ दिन विश्राम के बाद उनकी यह यात्रा जनवरी के पहले सप्ताह में फिर शुरू होगी।

●दिल्ली पहुंची राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा, बदरपुर बॉर्डर में भव्य स्वागत

कांग्रेस का कहना है कि राहुल गांधी की इस भारत जोड़ो यात्रा को लेकर भाजपा के नेताओं द्वारा जो सवाल उठाए जा रहे हैं वह उनकी गौरव लहर है। राहुल गांधी हजरत निजामुद्दीन औलिया की दरगाह भी जाएंगे, मंदिर भी जाएंगे और मस्जिद भी जाएंगे तथा पूर्व स्वर्गीय प्रधानमंत्री अटल बिहारी बाजपेई के समाधि स्थल भी जाएंगे और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के समाधि स्थल भी जाएंगे। भारत को तोड़ने वाले और भारतीय समाज को जाति धर्म के आधार पर बांटने वाले क्या समझ सकते हैं कि भारत जोड़ो यात्रा का मतलब क्या है। केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर द्वारा राहुल गांधी की इस यात्रा को भारत जोड़ो यात्रा नहीं परिवार जोड़ो यात्रा बताकर उनका उपहास उड़ाया गया था जिसके जवाब में काग्रेस नेताओं ने यह जवाब दिया है। कांग्रेसी नेता जयराम नरेश का कहना है कि मैं अनुराग जैसे लोगों को बस यही कहना चाहता हूं कि गोली मारो को छोड़े, भारत को जोड़ो की राजनीति करें उन्होंने कहा कि कांग्रेस की यह यात्रा लोकतंत्र का राम है बांटने और तोड़ने का नहीं। इसलिए यह भाजपा नेताओं को समझ में नहीं आएगी। उन्होंने कहा कि अब कोरोना को लेकर भाजपा कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा को रोकना चाहती है यह भाजपा की बौखलाहट है। 70 दिन लंबी यह यात्रा आज 6000 किलोमीटर का सफर कर दिल्ली पहुंची है। जिसमें हजारों की संख्या में सभी जाति धर्म के लोग उनके साथ हैं।

२२ वर्षों में राज्य बनने के बाद पहली बार उत्तराखण्ड सदन में राज्य के जनक इन्द्रमणि बडोणी का पुण्य स्मरण उनकी जयन्ती पर किया गया।

एसटीएफ ने किया एक लाख के ईनामी घोडासन गैंग के मुखिया को गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसटीएफ ने चार साल से फरार घोडासन गिरोह के मुखिया व एक लाख के ईनामी राजूदास को शिरडी महाराष्ट्र से गिरफ्तार कर लिया है।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए एसटीएफ एसएसपी आयुष अग्रवाल ने बताया कि पिछले एक माह से एसटीएफ घोडासन गैंग व चादर गैंग के सदस्यों पर योजना बनाकर कार्य किया जा रहा था। उन्होंने बताया कि घोडासन गैंग के कई सदस्य काफी समय से वांछित चल रहे हैं। इस गैंग ने उत्तराखण्ड सहित विभिन्न राज्यों में कई बडे मोबाईल, लैपटॉप के ब्रान्डेड शोरूमों से चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया है। यह गिरोह पूरे भारत में अपराधिक घटनाओं को अंजाम देता है। उन्होंने बताया कि यह गिरोह ब्रान्डेड कम्पनियों के मोबाईल व लैपटॉप चोरी कर उनको नेपाल में जाकर बेच देते हैं जिससे वह सर्विलान्स से ट्रैक नहीं हो पाते हैं। इस गिरोह के लोगों का एक जगह ठिकाना नहीं रहता है जिस कारण से इनको आसानी से गिरफ्तार नही किया जा सकता है।

उन्होंने बताया कि 2018 में इस गिरोह ने हरिद्वार के ज्वालापुर में एप्पल के शोरूम से लगभग चालीस लाख का सामान चोरी किया था। इस गिरोह का सरगना राजूदास उर्फ राजू पुत्र मुसाफिर निवासी घोडासन जिला चंपारण बिहार जिसपर एक लाख रूपये का ईनाम घोषित किया गया था पिछले चार साल से थाना ज्वालापुर में दर्ज मुकदमें में वांछित चल रहा था। उन्होंने बताया कि एसटीएफ को सूचना मिली कि राजूदास महाराष्ट्र में किसी बडी घटना को अंजाम देने के लिए अपने गिरोह के साथ गया हुआ है। जिसके बाद 21 दिसम्बर को एसटीएफ की एक टीम को शिरडी महाराष्ट्र भेजा गया।

एसटीएफ की टीम ने राजूदास के सम्भावित ठिकानों पर दबिश देकर राजूदास को गिरफ्तार कर लिया। जिसने बताया कि उसके गिरोह के छह अन्य सदस्य भी शिरडी में हैं जिसके बाद एसटीएफ ने इसकी जानकारी शिरडी पुलिस को दी और शिरडी पुलिस ने राजूदास के छह अन्य सदस्यों को गिरफ्तार कर लिया। आज राजूदास को हरिद्वार न्यायालय में पेश किया जायेगा।

पूर्व डीएफओ किशनचंद कोर्ट में पेश, न्यायिक हिरासत में जेल भेजा

विशेष संवाददाता

हल्द्वानी। पाखरो टाइगर सफारी निर्माण घोटाले के आरोपी निलंबित आईएफएस को आज विजिलेंस ने कोर्ट में पेश किया गया जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। विजिलेंस के प्रमुख का कहना है कि जल्द उनकी कस्टडी रिमांड लेकर उनसे पूछताछ की जाएगी।

उल्लेखनीय है कि कालागढ़ रेंज में करोड़ों के भ्रष्टाचार के आरोपी किशन चंद के खिलाफ विभागीय जांच के बाद उन्हें निलंबित कर दिया गया था। उन पर आय से अधिक संपत्ति अर्जित करने और टाइगर सफारी निर्माण में करोड़ों का घोटाला करने तथा अवैध पेड़ कटान व बेचने के आरोप हैं। राजनीति में और विभाग में मजबूत पकड़ रखने वाले पूर्व डीएफओ लंबे समय से फरार चल रहे थे। उनकी परिसंपत्तियों की कुर्की नोटिस भी चिपका दिए गए थे विजिलेंस द्वारा उनको लंबे समय से बुलाया जा रहा था लेकिन वह बचते फिर रहे थे। बीते कल पुलिस ने उन्हें गाजियाबाद से गिरफ्तार कर लिया था। आज उन्हें हल्द्वानी कोर्ट में पेश किया गया जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है।

साईकिल रिक्शा चोरी

देहरादून (सं)। चोरों ने घर के बाहर खडा साईकिल रिक्श चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार मन्नूगंज निवासी दीपू चौहान ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपना साईकिल रिक्श अपने घर के बाहर खडा किया था जब वह सुबह उठा तो उसने देखा कि उसका साईकिल रिक्शा अपने स्थान से गायब था। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नवजात की मौत पर चिकित्सक व अस्पताल प्रबंधक पर मुकदमा

देहरादून (सं)। नवजात की मौत पर न्यायालय के आदेश पर चिकित्सक व अस्पताल प्रबंधक के खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नेहरू कालोनी निवासी विपिन पाल सिंह ने न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि उसने अपनी पत्नी की गर्भावस्था के दौरान से ही पत्नी का ईलाज हरिद्वार रोड स्थित चिकित्सालय में चल रहा था। उसने चार दिसम्बर को अपनी पत्नी को प्रसव हेतु उक्त अस्पताल में भर्ती कर लिया गया जिस पर उसकी पत्नी को नर्सिंग होम में भर्ती कर लिया गया जिस पर महिला चिकित्सक द्वारा प्रसव के दौरान उसकी पत्नी को गलत दवाई दी गयी व इंजेक्शन लगाये गये जिस पर उसने डा. से पूछा तो डा. द्वारा आश्वासन दिया गया कि वह नर्मल है। उसने बताया कि चिकित्सक की लापरवाही के कारण उसकी पत्नी द्वारा एक मृत शिशु का जन्म हुआ। उसक`नवजात पुत्र की डा. की लापरवाही ने हत्या कर दी, उसने इस बाबत मैडिकल बोर्ड में भी शिकायत दर्ज करायी है जिनकी कि चिकित्सक एवं अस्पताल प्रबन्ध न की घोर लापरवाही एवं गलत उपचार के कारण उसके पुत्र की मृत्य हुई है। उसने डीआईजी, एसएसपी देहरादून को भी शिकायत की लेकिन उसका मुकदमा दर्ज नहीं हुआ। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

एक साल से फरार 10 हजार का ईनामी बदमाश गोवा से गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने जमीनी धोखाधडी के मामले में एक साल से फरार दस हजार के ईनामी को गोवा से गिरफ्तार कर लिया। जिसको न्यायालय में पेश किया गया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए पुलिस अधीक्षक नगर सरिता डोभाल ने बताया कि फरवरी माह में करनपुर निवासी लोकेश ममंगाई ने प्रेमनगर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि प्रेमनगर निवासी सुनील कोटनाला ने उसको एक जमीन दिखायी जिसका सौदा होने पर उसने उसको 34 लाख 80 हजार रूपये ले लिये जिसके बाद उसको पता चला कि उक्त जमीन सुनील कोटनाला की नहीं है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर सुनील कोटनाला के घर पर दबिश दी तो वह वहां से फरार हो गया था। जिसके बाद पुलिस ने उसको काफी तलाश किया लेकिन उसका कुछ पता नहीं चला जिसके बाद उसपर दस हजार रूपये का ईनाम घोषित कर दिया गया था। जांच के दौरान पुलिस को सूचना मिली कि सुनील कोटनाला गोवा में है। जिसके बाद पुलिस की एक टीम गोवा के लिए रवाना की गयी। पुलिस टीम ने सुनील कोटनाला को गोवा से गिरफ्तार कर लिया है।

आर.एन.आई.- 59626/94

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

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

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