मंगलवार
27 दिसम्बर 2022

पृष्ठ 4

घर पर भी आसानी से किए जा सकते हैं तैयार रूम फ्रेशनर

पृष्ठ 5

सलमान खान के बाद ही करूंगा अपनी शादीः प्रभास

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 313
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

रंग इसलिए हैं कि जीवन की एकरसता दूर हो सके और इसलिए भी कि हम सादगी का मूल्य पहचान सकें।

— मुक्ता

दूनवैलीमेल

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

राज्य के सभी अस्पतालों में मॉक ड्रिल

❑अधिकारियों ने परखी, स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति

विशेष संवाददाता

देहरादून। कोविड-19 के नए वैरीयंट वी एफ 7 के संभावित खतरे के मद्देनजर केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा जारी दिशा निर्देश के अनुसार आज विभागीय अधिकारियों द्वारा राज्य के सभी मेडिकल कॉलेजों और जिला अस्पतालों से लेकर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रो तक तैयारियों को परखने के लिए मॉक ड्रिल किया गया। तथा जहां खामियां पायी गयी वहां उन्हें तत्काल प्रभाव से दूर करने के दिशा निर्देश भी दिए गए।

स्वास्थ्य सचिव आर राजेश कुमार ने खुद कोरोनेशन अस्पताल जाकर तमाम व्यवस्थाओं को जांचा परखा। उन्होंने बताया कि अस्पताल में ऑक्सीजन प्लांट ठीक से काम कर रहा है तथा अस्पताल

❑राज्य के सभी मेडिकल कालेजों व अस्पतालों में मॉक ड्रिल
❑किसी भी आपात स्थिति से निपटने को राज्य तैयार

में ऑक्सीजन गैस सिलेंडरों की पर्याप्त उपलब्धता है। उन्होंने कहा कि अस्पताल में ऑक्सीजन और वेंटीलेटर बेड भी उपलब्ध है। उन्होंने बताया कि टेस्टिंग और बूस्टर डोज की व्यवस्था को भी दुरुस्त किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि राज्य को 8 लाख बूस्टर डोज की जरूरत है जिसके लिए केंद्र सरकार को लिखा गया है। उन्होंने कहा कि एक-दो दिन में हरियाणा से 50 हजार डोज राज्य को मिलने वाली है जिनके पहुंचते ही बूस्टर डोज दिए जाने के काम में तेजी आएगी। उल्लेखनीय है कि राज्य में अभी सिर्फ 23 फीसदी लोगों को ही बूस्टर डोज दी गई है तथा 60 फीसदी लोगों को बूस्टर डोज की जरूरत है। उधर दून मेडिकल कॉलेज में भी स्वास्थ्य महानिदेशक और सीएमओ ने स्वास्थ्य सेवाओं को बारीकी से परखा। दून अस्पताल में 1000 बेड की क्षमता है तथा तीन ऑक्सीजन प्लांट है जो सुचारू रूप से काम कर रहे हैं। स्वास्थ्य निदेशक द्वारा दी गई जानकारी के आधार पर राज्य के पास पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन सिलेंडर जिनकी कुल संख्या 2, 240 28 बताई गई है। तथा 86 ऑक्सीजन जनरेटर प्लांट है। एवं 12 पैथोलॉजी लैब है

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

एसटीएफ ने किया फर्जी आधार व वोटर कार्ड बनाने वालों का भंडाफोड

संवाददाता

देहरादून। मोटी रकम लेकर विदेशी नागरिकों को उत्तराखण्ड का नागरिक बनाने वाले फर्जी आधार सेन्टर का एसटीएफ ने खुलासा करते हुए तीन लोगों को गिरफ्तार किया। भारी संख्या में ब्लैंक प्लास्टिक कार्ड, लैमिनेशन कार्ड, आयुष्मान कार्ड आदि बरामद किये। एसटीएफ ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

आज यहां एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि एसटीएफ को सूचना मिल रही थी ऋषिकेश के एक जन सेवा संस्थान द्वारा रूपये लेकर फर्जी कागजों के आधार पर अन्य देशों, राज्यों के निवासियों को उत्तराखण्ड का निवासी दिखाते हुए हजारों रूपये लेर फर्जी आधार कार्ड, फर्जी वोटर आई कार्ड तथा अन्य महत्वपूर्ण दस्तावेज बनाये जा रहे हैं जोकि किसी भी व्यक्ति द्वारा राष्ट्र विरोधी गतिविधियों के लिए मोबाईल सिम क्रय करने या अन्य अपराधिक गतिविधियों के लिए प्रयोग किये जा सकते हैं।

उन्होंने बताया कि उक्त सूचना पर

●तीन लोग गिरफ्तार, 640 ब्लैंक कार्ड, 200 लैमिनेशन कवर कार्ड बरामद

एसटीएफ द्वारा गम्भीरता से लेते हुए गोपनीय जांच शुरू की गयी तो जानकारी करने पर पता चला कि फर्जी आधार और अन्य आईडी एक व्यक्ति लक्ष्मण सैनी द्वारा अपने साथियों के साथ मिलकर बनाए जाते हैं। जोकि अपनी दुकान में सीएससी सेन्टर चलाता है। इस सूचना को पुख्ता करने के लिए एसटीएफ ने एक योजना बनायी जिसके लिए कुछ दिन पूर्व एक नेपाली नागरिक दिलबहादूर को तैयार किया गया तथा उस नेपाली

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

दिल्ली हवाई अड्डे पर पर टीचर्स की नहीं लगेगी कोरोना ड्यूटी

नई दिल्ली। दिल्ली में शिक्षकों और अन्य टीचिंग स्टाफ को एयरपोर्ट पर कोरोना ड्यूटी में लगाने का आदेश वापस ले लिया गया है। डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी की तरफ से डीएम वेस्ट द्वारा जारी ऑर्डर में कहा गया है कि इस ड्यूटी से इन्हें एग्जेम्प्ट किया जा रहा है। 31 दिसंबर से 15 जनवरी तक के लिए अलग-अलग शिफ्ट में 85 टीचर्स और अन्य टीचिंग स्टाफ की एयरपोर्ट पर ड्यूटी लगाई गई थी।

इस आदेश का टीचर्स ने भी विरोध किया था और सवाल उठ रहे थे। अब इस आदेश को वापस लेते हुए कहा गया है कि जरूरत पड़ी तो सिविल डिफेंस स्टाफ को एयरपोर्ट पर लगाया जाएगा। बता दें कि दिल्ली में सभी सरकारी नियोजित शिक्षकों को कोविड ड्यूटी के लिए इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर तैनात किए जाने का आदेश दिया गया था क्योंकि शहर के स्कूल 01 से 15 जनवरी, 2023 तक विंटर वेकेशन के लिए बंद होने वाले हैं। सोमवार 26 दिसंबर को, दिल्ली में 0।39 प्रतिशत पॉर्घजिटिविटी रेट के साथ 7 नए कोविड-19 मामले दर्ज किए गए हैं। दिल्ली में कोरोना का आंकड़ा अब 2,007,159 तक पहुंच गया है। 26,521 लोगों की मौत हो चुकी है।

कोई व्यक्ति 12 वर्षों तक किसी संपत्ति पर रह रहा है, उसे कानूनन बेदखल नहीं किया जा सकता!

नई दिल्ली। यदि कोई मालिक 12 वर्षों तक अपनी अचल संपत्ति पर क्लेम नहीं करता है, तो उसका भूमि से मालिकाना हकघ खत्म हो जाता है और मौजूदा समय में जो भी व्यक्ति उस जमीन पर रह रहा हो उस का स्वामित्व हो जाता है। सर्वोच्च न्यायालय ने अपने फैसले में यह बात कही है। हालांकि, यदि कोई व्यक्ति सार्वजनिक जमीन पर कब्जा कर लेता है, तो उन्हें यह अधि कार नहीं मिलेगा। दरअसल, शीर्ष अदालत ने व्यवस्था दी है कि कब्जाधारी व्यक्ति (एडवर्स पजेसर) उस भूमि या संपत्ति का अधिकार लेने का दावा कर सकता है जो 12 साल या उससे ज्यादा समय से बगैर किसी व्यवधान के उसके कब्जे में है। सुप्रीम कोर्ट ने यह भी कहा है कि यही नहीं यदि ऐसे व्यक्ति को इस भूमि से बेदखल किया जा रहा है, तो वह उसकी ऐसे रक्षा कर सकता है, जैसे वह उसका मूल स्वामी हो। सीमा अधिनियम (लिमिटेशम एक्ट 1963), के तहत प्राइवेट लैंड पर यह सीमा 12 वर्ष की है, जबकि सार्वजनिक जमीन पर 30 वर्षों की समय सीमा रखी गई है।

जस्टिस अरुण मिश्रा, जस्टिस एस अब्दुल नजीर और जस्टिस एमआर शाह की पीठ ने विस्तार से समझाते हुए कहा कि कघनून 12 वर्षों तक किसी मालिक को अपनी संपत्ति पर हकघ जताने का अधिकार देता है। यानी कि यदि किसी जमीन को लेकर विवाद है, तो 12 वर्षों के दौरान केस दाखिल कर उसे वापस पाया जा सकता है। अदालत ने आगे कहा कि, श्यदि कोई व्यक्ति 12 वर्षों तक किसी संपत्ति पर रह रहा है, तो उसे कघनूनन बेदखघ्ल नहीं किया जा सकता। यही नहीं 12 वर्ष पूरा हो जाने के बाद संपत्ति के पहले मालिक के पास भी उसे हटाने का अधिकार नहीं रह जाता है और मौजूदा समय में रह रहे व्यक्ति के पास मालिकाना हकघ चला जाता है।श न्यायमूर्ति मिश्रा की बेंच ने हालांकि कहा कि लिमिटेशन एक्ट, 1963 की ध ारा 65 में यह कहीं नहीं कहा गया है कि एडवर्स कब्जाधारी व्यक्ति अपनी जमीन को बचाने के लिए मुकदमा दाखिल नहीं कर सकता है।

दून वैली मेल

संपादकीय

राहुल की भारत जोड़ो यात्रा

कांग्रेस नेता राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा अपना एक चरण पूरा कर चुकी है। कुछ दिनों के विश्राम के बाद 3 जनवरी से इस यात्रा का दूसरा और अंतिम चरण शुरू होगा। अपनी इस पहली चरण की यात्रा में राहुल गांधी 108 दिन में लगभग 3000 किलोमीटर पैदल चल चुके हैं अभी दूसरे चरण में वह यूपी, पंजाब और जम्मू कश्मीर तक लगभग 600 किलोमीटर की यात्रा और करेंगे। जाहिर है कि इस यात्रा के दौरान उन्होंने कन्याकुमारी से लेकर कश्मीर तक तमाम धर्मों, संप्रदायों, जातियों और विभिन्न भाषा-भाषियों से मेल मुलाकात और बात की है और करेंगे। उन्होंने अपनी इस यात्रा के दौरान एक-दो नहीं अनेक ऐसी बातें कहीं हैं जो हर भारतवासी के मन की बात है। यह अलग बात है कि पीएम मोदी की तरह उनके मन की बातों का किसी रेडियो या टीवी चैनल पर प्रसारण नहीं हुआ और न उनकी बातें बहुत लोगों तक पहुंच सकी हैं। राहुल गांधी का अपनी इस यात्रा के बारे में साफ कहना है कि यह यात्रा सत्ता पाने या चुनाव जीतने के लिए नहीं है और न यह कोई राजनीतिक यात्रा है। उनकी यात्रा भारतीय जनमानस को जोड़ने शांति और सद्भाव को बढ़ाने के लिए है। जब उनकी यह यात्रा नई दिल्ली पहुंची तो उन्होंने कहा कि उन्हें लोगों से जो प्यार मिला है वह प्यार वह बांट रहे हैं। इस यात्रा के दौरान उनकी कई तस्वीरें ऐसी देखी गई जब वह आम और अति साधारण लोगों से बाहें फैलाकर मिलते दिख रहे हैं उनके कंधे पर हाथ रखकर मुस्कुराते हुए उनसे बातें कर रहे हैं। इसके अलावा उनकी इस यात्रा में जो देखा गया वह यात्रा मार्ग में आए कई धार्मिक स्थलों पर उन्हे पूरे श्रद्धा और निष्ठा के साथ पूजा अर्चना करते देखा गया। पूजा स्थल किस धर्म और समुदाय का है उनके लिए यह बात कोई मायने रखती है उन्हें देखकर ऐसा कुछ नहीं लगा। और मंदिर में भी अष्टांग लेट कर नमन करते देखे गए तो औलिया निजामुद्दीन की दरगाह पर माथा टेकने गए। बाकी किसी घटना को लोगों ने भले ही गौरव किया हो लेकिन दिल्ली पहुंचने पर उनका स्वर्गीय पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई की समाधि स्थल-सदैव अटल जाकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करना तो खासा चर्चा का विषय बना रहा। लोग अभी भी इस घटना के नितार्थ ढूंढने में लगे हुए हैं। राजनीति से जुड़े लोग तो उनके इस काम के हजारों मतलब निकाल रहे हैं। खैर लोगों का काम तो कहना है ही। वैसे भी हम उन तमाम बातों का उल्लेख नहीं करना चाहते जो उनके राजनीतिक विरोधियों द्वारा उनकी इस भारत जोड़ो यात्रा को लेकर कही जाती रही है। लेकिन वह भी राहुल गांधी की इस साहसिक यात्रा को लेकर हतप्रभ जरूर है जो हवाई राजनीति करते हैं या महज बयान बाजी की राजनीति करते हैं। इस यात्रा ने राहुल गांधी का कद ज्यादा नहीं तो 36 इंच जरूर बढ़ा दिया है। इसमें कोई शक नहीं है।

नशा तस्करी में फरार 5 हजार का ईनामी दबोचा

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। नशा तस्करी में फरार चल रहे 5 हजार के ईनामी शातिर को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम थाना लक्सर पुलिस को सूचना मिली कि नशा तस्करी में वांछित पांच हजार का ईनामी शातिर ग्राम सिंरचंदी भगवानपुर क्षेत्र में देखा गया है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने बताये गये स्थान पर दबिश देकर पांच हजार के ईनामी वक्कार पुत्र जुल्फकार उर्फ छोटा निवासी-ग्राम सिरचंदी थाना भगवानपुर को गिरफ्तार कर लिया गया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

य इमे रोदसी मही समीची समजग्रभीत्।
तमोभिरिन्द्र तं गुहः।।
(ऋग्वेद ८-६-१७)

मूल प्रकृति (सत्, रज्, तम्) ने पृथ्वी, द्युलोक लोक और अन्य लोकों को अपनी बंधन रूपी शक्ति से थामा हुआ है। प्रलयकाल में सभी के समाप्त होने पर भी मूल प्रकृति अपने सूक्ष्म रूप में विद्यमान रहती है।

The original nature (Sat, Raj, Tam) has held the earth, heaven and other worlds with its bondage power. Even after destruction of everything in the annihilation, the original nature remains present in its subtle form.
(Rig Veda 8-6-17)

टिहरी झील में तीन दिन होंगे राष्ट्रीय स्तर के एडवेंचर स्पोर्ट्सः त्रिपाठी

हमारे संवाददाता

टिहरी। 28 दिसम्बर से आहूत होने वाले तीन दिवसीय टिहरी वाटर स्पोर्ट्स कप के लिए टीएचडीसी इंडिया तैयारियों को अंतिम रूप देने में जुट चुका है। इस प्रतियोगिता में देशभर के 21 राज्यों की 21 टीमें प्रतिभाग करेंगी। जिसमें पुरुष और महिला वर्ग में करीब 300 खिलाड़ी विभिन्न वाटर स्पोर्ट्स गतिविधियों में करतब दिखाएंगे। यह प्रतियोगिता अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजन एशियन चौंपियनशिप और ओलंपिक क्वालीफायर-2023 का भी क्वालीफायर राउंड होगी।

टीएचडीसी के अपर महाप्रबंधक/आयोजन समन्वयक डा. एएन त्रिपाठी ने बताया कि इस प्रतियोगिता की तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है। झील में बैलून लगाकर वाटर एडवेंचर स्पोर्ट्स के लिए डिमार्केशन किया जा रहा है। अधिकारी-कर्मचारियों को सफल आयोजन के लिए ड्यूटी दी जा रही है। बताया कि 7 कैनो स्प्रिंट- पुरुष और महिला सीनियर स्पर्धा में प्रतिभागी 200 मीटर, 500 मीटर, 1000 मीटर और 5000 मीटर में प्रतिभाग करेंगे। जबकि मिक्स्ड पुरुष और महिला सीनियर स्पर्धाओं में प्रतिभागी 500 मीटर और मास्टर पुरुष और महिला में 200 मीटर के लिए आपस में प्रतिस्पर्धा करेंगे। बताया कि टिहरी वाटर स्पोर्ट्स कप के लिए कोटी कालोनी टिहरी झील किनारे कैनोपी, टेंट, अंब्रेला और चेंजिंग रूम बनाए जा रहे हैं। देशभर के 300 खिलाड़ी इस प्रतियोगिता में भाग लेने पहुंचेंगे। 2005 में झील बनने के बाद से यह पहला राष्ट्रीय स्तर का ख्याति प्राप्त खेल आयोजन है।

टिहरी विधायक किशोर उपाध्याय का कहना है कि इससे टिहरी बांध की झील का प्रचार-प्रसार नेशनल और इंटरनेशनल स्तर पर होगा। यह उत्तराखंड और टिहरी के पर्यटन के लिए महत्वपूर्ण साबित होगा।

सशक्तिकरण ट्रस्ट ने बालाजी समिति को सहयोग का आश्वासन दिया

देहरादून (सं)। महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट ने श्री श्री बालाजी सेवा समिति को आगे भी इस प्रकार के कार्यो के लिए अपना पूरा सहयोग देने का आश्वासन दिया। श्री श्री बालाजी समिति द्वारा पिछले कई वर्षो से निर्धन कन्याओं का सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन किया जाता रहा है। उसी कड़ी में श्री श्री बालाजी समिति अपने वचनों से कटिबद्ध निर्धन कन्याओं के सामूहिक विवाह की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए। 25 दिसंबर को हिन्दू नेशनल कालेज मे निर्धन कन्याओं का सामूहिक विवाह बड़ी ही धूमधाम से आयोजन किया गया। जिसमें महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट के सभी सदस्य एवं पदाधिकारियों ने भी अपना योगदान दिया और इस भव्य सामूहिक विवाह समारोह में शामिल हुए। महिला उत्थान सशक्तिकरण ट्रस्ट की कोषाध्यक्ष श्रीमती रजनी तड़ियाल, श्रीमती आरती राना, अनीता सकलानी, मीरा लिंगवाल, रजनी नेगी, शालीनी राणा, अंजु, कपिला सकलानी,माया सकलानी व अन्य पदाधिकारियों ने अपना योगदान दिया।

'भारत जोड़ो यात्रा' में नहीं शामिल होंगे अखिलेश, मायावती और जयंत चौधरी

नई दिल्ली। कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा दिल्ली के बाद अब यूपी में दाखिल होगी। यात्रा में कई बड़े नेताओं के शामिल होने की बात की जा रही थी, लेकिन अब ये खबर आ रही है कि भारत जोड़ो यात्रा के यूपी पड़ाव में राज्य के पूर्व सीएम अखिलेश यादव और आरएलडी नेता जयंत चौधरी शामिल नहीं होंगे।

कांग्रेस ने सपा, बसपा, लोकदल को भारत जोड़ो यात्रा में शामिल होने का न्योता दिया था। जनवरी की 3 तारीख यानी नए साल में भारत जोड़ो यात्रा गाजियाबाद के लोनी से यूपी में दाखिल होगी। जयंत चौधरी ने पहले से तय कार्यक्रमों का हवाला देते हुए यात्रा में शामिल होने से इंकार कर दिया।

वहीं अखिलेश यादव के भी यात्रा में शामिल होने की संभावना न के बराबर बताई जा रही है, जबकि बसपा से भी मायावती या सतीश मिश्रा कांग्रेस की इस यात्रा का हिस्सा नहीं बनेंगे। हालांकि सपा किसी प्रतिनिधि को भेजेगी इसको लेकर फैसला होना बाकी है। कांग्रेस ने यूपी के कई बड़े सिविल सोसायटी के लोगों को भी यात्रा में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया है।

बताया जा रहा है कि कांग्रेस की तरफ से उत्तर प्रदेश के पूर्व डिप्टी सीएम और वरिष्ठ बीजेपी नेता दिनेश शर्मा को भारत जोड़ो यात्रा में शामिल होने के लिए कहा गया है। असल में बीजेपी नेता के अलावा दिनेश शर्मा लखनऊ यूनिवर्सिटी में एक प्रोफेसर भी हैं। ऐसे में उन्हें एक प्रोफेसर की हैसियत से यात्रा का न्योता दिया गया है। अभी तक दिनेश शर्मा की तरफ से इस न्योते पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। उनके जाने पर भी सस्पेंस बना हुआ है।

जिलाधिकारी ने जिला अस्पताल की तैयारियों का स्थलीय निरीक्षण कर जायजा लिया

कार्यालय संवाददाता

उत्तरकाशी। कोविड- 19 के नए वैरियंट के प्रभावी रोकथाम एवं नियंत्रण को लेकर मंगलवार को जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने जिला अस्पताल की तैयारियों का स्थलीय निरीक्षण कर जायजा लिया। जिलाधिकारी ने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को निर्देशित किया कि कोविड-19 के नए वेरिएंट को देखते हुए जिला अस्पताल में सभी सुविधाओं को क्रियाशील रखा जाय। किसी भी परिस्थिति से निपटने के लिए आवश्यक उपकरण जैसे आक्सीजन सिलेण्डर,आक्सीजन कसंनट्रेटर, आक्सीजन बेड, वेंटिलेटर, आई०सी०यू० बेड,मास्क,सेनेटाइजर एवं आवश्यक औषधियों का भंडारण यथा समय उपलब्ध रखा जाय। जिलाधिकारी ने कोविड-19 के प्रभावी रोकथाम को लेकर अस्पताल की सुविधाओं एवं संसाधनों को जांचने के लिए मॉक ड्रिल कराने के निर्देश सीएमओ को दिए। ताकि मॉक ड्रिल कराने से वर्तमान में जो कमियां उजागर होगी उसे दूर किया जा सकें।

जिलाधिकारी ने जनता से अपील करते हुए कहा कि कोविड-19 के नए वैरियंट को लेकर कतई भी घबराने की आवश्यकता नही है,सिर्फ सतर्क रहें। सरकार एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी गाइडलाइन एवं दिशा निर्देशों का अनुपालन किया जाय।

इस दौरान सीएमएस डॉ बीएस रावत, सीएमओ डॉ विनोद कुकरेती एवं अन्य अधिकारी एवं डॉक्टर्स उपस्थित रहे।

बेहतर जीने की राह दिखाती मृत्यु

शमीम शर्मा

कहीं पढ़ने को मिला कि मरने के बाद दिल दस मिनट, त्वचा पांच दिन, आंखें चार घण्टे, दिमाग बीस मिनट और हाड़ पांच दिन तक सुरक्षित रखे जा सकते हैं। शरीर विज्ञान की इस गिनती को छोड़ दिया जाये तो कहा जा सकता है कि व्यक्ति के कर्म, विचार और लेखन तो लम्बे समय तक जीवित रहते हैं। या यूं कह सकते हैं कि हमेशा जिंदा रहते हैंमेरे ख्याल से दुनिया में तीन तरह के लोग हैं- आस्तिक, नास्तिक और वास्तविक। एक विचार तो इन सबके मन में ज़रूर पैदा होता होगा कि मौत के बाद क्या है सबकी अपनी-अपनी धारणायें हैं या यूं कहें कि वहम हैं। सच्चाई यह है कि लोग अक्सर मृत्यु से डरते हैं जबकि मौत तो मिनटों का खेल है। आफत तो जिंदगी की है जो सारी उम्र भागादौड़ी करवाती है। एक बार की बात है कि एक लड़का अपनी प्रेयसी को घुमाने के नाम पर श्मशान घाट ले गया। लड़की ने हैरानी भरे लहज़े में पूछा- अरे यहां क्यों ले आये मुझे लड़के का जवाब था कि पगली ! यहां आने को तो सब लोग तरसते हैं। एक महान विचारक का कथन है कि हमने श्मशान घाट नगर की परिधि से दूर बनाकर मानवता का भारी नुकसान कर लिया है क्योंकि यदि ये घाट हमारे समीप हों और आते-जाते श्मशान घाट के दर्शन हों तो व्यक्ति सचेत रहता है कि जीवन का अंतिम सत्य यही स्थान है, इसलिये आपाधापी करने की ज़रूरत नहीं है। मौत के प्रति जागरूक व्यक्ति सद्कर्म में तल्लीन रहता है। पर हम पूरी उम्र ही मृत्यु की ओर पीठ करके जीते हैं। यह और बात है कि डरपोक आदमी अपनी मौत से पहले ही कई-कई बार मर लेता है। एक सच्चाई यह भी है कि मोहब्बत इनसान का दिल ले जाती है और मृत्यु धड़कन। दिल के लेन-देन में धड़कनें तेज होकर सुरीली हो जाती हैं जबकि मृत्यु धड़कनों के धागे को तोड़ देती है। सिर्फ प्रगाढ़ प्रेम में ही इनसान अपनी महबूबा को कह सकता है कि मैं तेरे लिये मर सकता हूं। कितनी ही बार दो प्रेमी हाथ पकड़कर मौत को गले लगा भी लेते हैं। तब लगता है कि मौत कितनी सरल है और जीवन कितना जटिल है। यह और बात है कि कोई नहीं चाहता कि प्रेम में निमग्न कोई जन अपनी जान गंवाये। सांसें खत्म हो जायें और ख्वाहिशें शेष रह जायें तो हम मौत का आलिंगन करते हैं। और अगर ख्वाहिशों का खात्मा हो जाये और सांसें बकाया हों तो उसे मोक्ष कहा जाता है। मौत और जिंदगी की बातों के बीच आज कोई लतीफा सूझ ही नहीं रहा।

गुणों के पारखी

एक बूढ़े बाप ने अपने बेटे को बुलाकर एक पुरानी घड़ी थमाई और कहा कि बेटा यह घड़ी तुम्हारे परदादा की है। इस घड़ी की उम्र दो सौ साल होगी। ये घड़ी अब तुम्हें सौंपना चाहता हूं लेकिन इससे पहले तुम्हें मेरा एक काम करना होगा। इसे लेकर घड़ी वाले की दुकान पर जाओ और उससे पूछो कि इसे कितनी क़ीमत में खरीदेगा? वह लड़का जब वापस लौटा तो उसने बताया कि घड़ी की हालत देखते हुए दुकानदार इसकी क़ीमत 5 दिरहम से ज्यादा देने को तैयार नहीं। बाप ने कहा-अब इसे ले जाकर वहां क़ीमत लगवाओ जहां एंटिक चीज़ें ख़रीदी जाती हैं। लड़का फिर वापस आया और बोला कि एंटिक वाले इस घड़ी की क़ीमत 5000 दिरहम लगा रहे हैं। अब तीसरी बार बाप ने फिर कहा कि इस घड़ी को म्यूजियम वालों के पास ले जाओ और उनसे क़ीमत लगवाओ। बेटे ने वहां से वापस आकर कहा कि म्यूजियम वाले तो इसकी क़ीमत 500 दिरहम तक देने को राज़ी हैं। यह सुनकर बूढ़े बाप ने बेटे से कहा कि बेटा, घड़ी की क़ीमत लगाकर मैं तुम्हें समझाना चाहता था कि अपने आपको उस जगह बिल्कुल बर्बाद मत करो जहां तुम्हारी कोई इज्ज़त और वक़ार न हो। तुम्हारी अहमियत का अंदाज़ा वहीं लगाया जायेगा जिन्हें परखने की तमीज़ होगी।

तुम बिन सूना-सूना है जहान

ओम वर्मा

उस दिन अचानक मुझे यूं लगा कि जैसे पृथ्वी ने घूमना, मच्छरों ने भिनभिनाना, भंवरों ने गुनगुनाना, तारों ने टिमटिमाना और जुगनुओं ने जगमगाना सस्पेंड कर दिया है। जैसे इन सबसे इनका यह गुण, यह पहचान अनुच्छेद 370 की तरह वापस ले ली गई है। कुछ पल के लिए सारी दुनिया जैसे थम सी गई है ! मेरे वो सारे मित्र, जिनसे मैं आज तक कभी मिला नहीं, मुझे मेरे स्मार्टफ़ोन खरीदने के दिन से लेकर कल तक सूर्योदय से पहले 'गुड मॉर्निंग', सूरज सिर पर चढ़े उससे पहले 'गुड नून', फिर तीसरे पहर का वक्त होते ही 'गुड आफ्टर नून' धरधरी बखत शुरू होते ही 'गुड इवनिंग' और मेरे बिस्तर में लेटायमान होने से पहले 'गुड नाइट' करके मुझे पर इस फ़ानी दुनिया में मायामोह के बंधनों में बांध लिया करते थे, आज अचानक कहां चले गए? तमाम असाध्य रोगों के एक से एक रामबाण उपचार बताने वाली तमाम पोस्ट आज क्यों नहीं आ रही हैं? क्या आज मुझे कोई नहीं बताएगा कि मुझे क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? कोई यह समझाने का प्रयास नहीं करेगा कि उस परिवार के पुरखे मुस्लिम थे या चाचा जी के फलानी विदेशी महिला के साथ संबंध थे? क्या आज मुझे कोई प्रेमचंद की आज तक कभी नहीं पढ़ी-सुनी गई कविता-शायरी पढ़ने को नहीं मिलेगी? क्या आज मैं अपनी तमाम महिला मित्रों को उनके नए डीपी पर लाइक का अंगूठा नहीं दिखा सकूंगा और कमेंट बॉक्स में 'बहुत सुंदर लग रही हो' जैसे दिली उद्गार व्यक्त नहीं कर सकूंगा? मुझे लगा कि कहीं फिल्म 2.0 की तरह किसी पक्षीराजन ने ऐसा कोई रोबोट बनाकर नहीं छोड़ दिया है जो फिल्म में मोबाइल उड़ाता था और आज सबके मोबाइल हेंग कर रहा हो? यहां मेरी मदद के लिए न तो कोई 'नीला' है, न 'चिट्टी' और न ही कोई वसीगरन यानी रजनीकांत ही है। और इससे पहले कि मैं अपने मोबाइल पर हथोड़ा चला देता, सेटिंग में देखता हूं कि 'सिम सस्पेंडेड' है। टीवी न्यूज़ से पता चलता है कि 'लॉ एंड ऑर्डर' बनाए रखने के लिए आज के दिन सरकार ने खुद इंटरनेट सेवा अस्थाई रूप से बंद कर रखी है। दिल को राहत तो मिली, फिर भी यह सोचकर वह बैठा जा रहा है कि अगर सचमुच किसी दिन किसी पक्षीराजन का दिमाग सटक गया और उसने हमारे मोबाइल उड़वा दिए, उस दिन सारे ग़म के मारे आखिर कहां जाएंगे?

बहुत ही गुणकारी व फायदेमंद है गाजर

सर्दियों का मौसम आते ही बाजारों में गाजर मिलना शुरू हो जाती है। गाजर का कई तरह से सेवन किया जाता है। कभी यह मीठे में पसंद किया जाता है तो कभी सलाद के रूप में इसका इस्तेमाल किया जाता है।

खाने का चाहे कोई भी तरीका क्यों न हो, लेकिन गाजर सेहत के लिए बहुत लाभकारी होती है। इसके चमत्कारी फायदे कई तरह की बीमारियों से निजात दिलाने के लिए जाने जाते हैं।

गाजर सेहत के लिए वरदान से कम नहीं है, क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व होते हैं, जो हमारी सेहत के लिए बहुत आवश्यक हैं। तो आइए जानते हैं गाजर से होने वाले स्वास्थ्य लाभ के बारे में।

आंखों के लिए जरूरी गाजर

गाजर में भरपूर मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है, जो हमारी आंखों के लिए बहुत आवश्यक है। नियमित गाजर के सेवन से आंखों से संबंधित परेशानियों को कम किया जा सकता है।

त्वचा को बनाए खूबसूरत

अगर आप भी अपनी त्वचा बेदाग

पाना चाहती हैं, तो गाजर का सेवन आपकी इस चाहत को पूरा करने में काफी हद तक मदद करेगा। गाजर के सेवन से त्वचा में निखार आता है, साथ ही गाजर से पेट भी साफ रहता जिससे कील-मुंहासे जैसी समस्या नहीं होती।

खून की कमी को करे दूर

अगर किसी व्यक्ति को खून की कमी है तो उसे गाजर के सेवन के लिए कहा जाता है जिससे कि इस समस्या से निजात मिल सके। गाजर के सेवन से खून की कमी दूर होती है, साथ ही यह शरीर में स्फूर्ति भी बनाए रखती है इसलिए गाजर का नियमित सेवन बहुत फायदेमंद होता है।

यह कई रोगों का रामबाण इलाज है। माना जाता है कि इसके सेवन से गठिया, पीलिया व इंडाइजेशन से छुटकारा पाया जा सकता है।

गाजर के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। गाजर खाने से पेट में गड़बड़ी और गैस की शिकायत भी दूर होती है, साथ ही यह पेट की सफाई करने का काम भी करती है।

इस तरह बरकरार रहेगी खूबसूरती

मौसम के बदलने के साथ ही अनेक समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। मौसम में बदलाव के साथ ही हमें अपनी सौंदर्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए मौसम के अनुरूप ढालना चाहिए, ताकि हमारी त्वचा तथा बालों को पर्याप्त देखभाल मिल सके।

हम हर मौसम में सुंदर दिखना चाहते हैं, लेकिन इसके लिए त्वचा की प्रकृति, मौसम के मिजाज व इसकी पोाक जरूरतों के प्रति निरंतर सजग रहना पड़ता है। वसंत ऋतु शुरू होते ही त्वचा रूखी हो जाती है। इस मौसम में त्वचा में नमी की कमी की वजह से रूखे लाल चकत्ते भी पड़ जाते हैं।

चकत्ते होने पर तत्काल रासायनिक साबुन का प्रयोग बंद कर देना चाहिए। साबुन की बजाय सुबह-शाम क्लीनजर का उपयोग करना चाहिए। इसी तरह घरेलू आयुर्वेदिक उपचार के तौर पर त्वचा पर तिल के तेल की मालिश कर सकते हैं। वैकल्पिक तौर पर दूध में कुछ शहद की बूंदें डालकर इसे त्वचा पर लगाकर 10।15 मिनट तक लगा रहने दीजिए तथा बाद में इसे ताजे स्वच्छ जल से धो डालिए। यह उपचार सामान्य तथा शुक दोनों प्रकार की त्वचा के लिए उपयोगी है।

वहीं यदि त्वचा तैलीय है तो 50 मिलीलीटर गुलाब जल में एक चम्मच शुद्ध ग्लीसरीन मिलाइए। इस मिश्रण को बोतल में डालकर इसे पूरी तरह मिला कर इस मिश्रण को चेहरे पर लगा लीजिए। इससे त्वचा में पर्याप्त आर्द्रता बनी रहेगी तथा ताजगी का अहसास होगा। तैलीय त्वचा पर भी शहद का लेप कर सकते हैं। शहद प्रभावशाली प्राकृतिक आद्रता प्रदान करके त्वचा को मुलायम तथा कोमल बनाता है।

वसंत ऋतु के दौरान रोजाना 15 मिनट तक शहद का लेप चेहरे पर करके उसे स्वच्छ ताजे पानी से धो सकते हैं। इससे त्वचा पर पड़े विपरीत प्रभाव को कम करने में मदद मिलती है। वसंत ऋतु में एलर्जी की समस्या बढ़ जाती है, जिससे त्वचा में खारिश, चकत्ते तथा लाल धब्बे हो जाते हैं। ऐसे में चंदन क्रीम को त्वचा का संरक्षण तथा रंगत रखने में काफी उपयोगी माना जाता है।

त्वचा के रोगों खासकर फोड़े, फुंसी लाल दाग तथा चकत्ते में तुलसी भी अत्याधिक उपयोगी है। त्वचा के घरेलू उपचार में नीम तथा पुदीना की पत्तियां भी काफी सहायक मानी जाती हैं। त्वचा की खाज, खुजली तथा फुंसियों में चंदन पेस्ट का लेपन कीजिए। चंदन पेस्ट में थोड़ा सा गुलाब जल मिलाकर उसे प्रभावित त्वचा पर लगाकर आधा घंटा बाद ताजे पानी से धोयें।चंदन के दो या तीन बूंद तेल को 50 मिलीलीटर गुलाब जल में मिलाइए तथा इसे प्रभावित स्थान पर लगाइए। त्वचा की खारिश में एपल सिडर विनेगर काफी मददगार साबित होता है। इससे गर्मी की जलन व बालों में रूसी की समस्या को निपटने में मदद मिलती है।

नींबू की पत्तियों को चार कप पानी में हल्की आंच पर एक घंटा उबालिए। इस मिश्रण को टाइट जार में रातभर रहने दीजिए। अगली सुबह मिश्रण से पानी निचोड़ कर पत्तियों का पेस्ट बना लीजिए और इस पेस्ट को प्रभावित त्वचा पर लगा लीजिए।

गलत नहीं है डायबीटीज में केला खाना!

डायबिटीज के मरीजों को मीठी चीजें खाने की मनाही होती है। खासतौर पर उस वक्त, जब उनका शुगर लेवल बढ़ा हुआ चल रहा हो। मीठी चीजों में केवल चीनी से बने खाद्य पदार्थ ही नहीं बल्कि मीठे फल भी शामिल हैं। आमतौर पर यह सवाल पूछा जाता है कि क्या शुगर के मरीजों को केला खाना चाहिए? आइए, यहां जानते हैं कि शुगर के मरीज कब केला खा सकते हैं और कब नहीं...

विटमिन और फाइबर

केला खाने से हमारे शरीर को बड़ी मात्रा में विटमिन-सी और फाइबर की प्राप्ति होती है। लेकिन साथ ही इसके बाद शरीर में ग्लूकोज की वृद्धि भी होती है, जो कि इसके मीठे स्वाद के कारण होता है। क्योंकि केले में नैचरल शुगर काफी मात्रा में होती है।

ऐसे ख ा ए ं केला

केला पौषण से भरपूर फल है। अगर आप शुगर की बीमारी में भी केला खाना चाहते हैं तो आप इसे सेब, अंगूर, कीवी, पपीता जैसे अन्य फलों या ड्राई फ्रूट्स के साथ मिक्स करके खाएं। आपको केवल केला खाने से बचना चाहिए। यदि आप दूसरे ऐसे फ्रूट्स जिनमें शुगर की मात्रा कम होती है या नट्स के साथ खाएंगे तो केला आपके शरीर ताकत देगा।

इस पर करता है निर्भर

डायबीटीज के दौरान केले का सेवन इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी स्थिति कैसी है? आपका शुगर लेवल क्या है? और आपको ऐसी कोई अन्य दिक्कत तो नहीं है जो केले के सेवन से बढ़ जाए? इसलिए डायबीटीज होने पर केला खाने से पहले अपने डॉक्टर से जरूर बात कर लें।

हेजलनट्स को डाइट में शामिल करने से स्वास्थ्य को मिलते हैं ये 5 प्रमुख लाभ

हेजलनट्स स्वस्थ वसा, प्रोटीन, डाइटरी फाइबर और विटामिन ई जैसे जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इन्हें कोबनट्स या फिल्बर्ट भी कहा जाता है और ये कोरीलस पेड़ के फल होते हैं। इनकी ज्यादातर खेती इटली, स्पेन, तुर्की और अमेरिका में की जाती है। आमतौर पर मीठे स्वाद से युक्त हेजलनट्स को कच्चा या भूनकर खाया जाता है। आइए जानते हैं कि डाइट में हेजलनट्स को शामिल करने से स्वास्थ्य से जुड़े क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए हैं अच्छे

हेजलनट्स में एंटी-ऑक्सीडेंट्स और स्वस्थ वसा की उच्च मात्रा मौजूद होती है। ये गुण खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं, जो स्ट्रोक और हार्ट अटैक जैसे हृदय रोगों का खतरा उत्पन्न कर सकता है। इनमें मौजूद ओलिक एसिड भी हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। हेजलनट्स में डाइटरी फाइबर, पोटैशियम, फैटी एसिड और मैग्नीशियम भी होता है, जिससे ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिल सकती है।

एंटी-कैंसर गुण से युक्त होते हैं हेजलनट

हेजलनट्स में एंटी-ऑक्सीडेंट के साथ-साथ एंटी-कैंसर गुण होते हैं। ये कैंसर के खतरे को कम करने में मदद कर सकते हैं। अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर रिसर्च के अनुसार, हेजलनट्स में प्रोएंथोसायनिडिन्स और अल्फा-टोकोफेरॉल नामक एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर में मुक्त कणों को खत्म करके कैंसर का खतरा कम कर सकते हैं। इनके नियमित सेवन से कोलन कैंसर का खतरा कम होता है।

त्वचा को रखते हैं स्वस्थ

हेजलनट से बनाए जाने वाले तेल का इस्तेमाल तरह-तरह के स्किन केयर प्रोडक्ट्स में किया जाता है। इसका कारण है कि इनमें फ्लेवोनॉयड्स और टैनिन जैसे फेनोलिक यौगिकों की उच्च मात्रा मौजूद होती है, जो त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। कई शोधों के अनुसार, ये फेनोलिक यौगिक त्वचा पर बढ़ती उम्र के प्रभाव को धीमा करने के साथ-साथ त्वचा की अन्य कई समस्याओं का प्राकृतिक इलाज करने में सहायक हो सकते हैं।

सूजन को कम करने में है सहायक

हेजलनट्स में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण और मोनोअनसैचुरेटेड वसा शरीर में सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, अधिक वजन से ग्रस्त प्रतिभागियों ने 12 हफ्ते तक रोजाना 60 ग्राम हेजलनट्स का सेवन करने से खुद में सूजन की कमी का अनुभव किया। विशेषज्ञों के मुताबिक, रोजाना कम से कम 40 ग्राम हेजलनट्स खाने से शारीरिक सूजन में कमी आ सकती है।

बालों के लिए हैं बढ़िया

हेजलनट्स में पाया जाने वाला विटामिन-ई बालों का झड़ना कम करने समेत बालों की कई अन्य समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करता है। ये स्कैल्प को भरपूर पोषण भी देता है और बालों की बनावट में भी सुधार कर सकता है। इसके अतिरिक्त हेजलनट्स शरीर में कोलेजन का उत्पादन बढ़ाने में भी मदद करते हैं, स्कैल्प को मजबूती प्रदान करता है। इनमें मौजूद प्रोटीन, सेलेनियम और जिंक बालों और स्कैल्प के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे माने जाते हैं। (आरएनएस)

बादशाह की जुगुनू गर्ल आकांक्षा शर्मा ने की बोल्डनेस की हदें पार

बॉलीवुड में अपनी खूबसूरती का जलवा बिखेरने वाली एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा अपनी बोल्डनेस को लेकर अक्सर चर्चाओं में रहती हैं। उनकी ग्लैमरस तस्वीरें सोशल मीडिया का पारा हाई किए रहती हैं। वहीं, उनकी बोल्ड आउटफिट में कई तस्वीरें हैं जो सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटोरती रहीं हैं।

आकांक्षा शर्मा अपनी बोल्डनेस और हॉटनेस को लेकर अक्सर सुर्खियों में बनी रहती हैं। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर कहर बरपाने का काम करती हैं। टाइगर श्रॉफ और आकांक्षा शर्मा दोनों एक साथ दो वीडियोज कैसनोवा और डिस्को डांसर 2.0 में काम कर चुके हैं। एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा ने साल 2020 में फिल्म त्रिविक्रमा से साउथ फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू किया था। इसके साथ ही आकांक्षा शर्मा हिट म्यूजिक वीडियो जुगनू में सिंगर बादशाह के साथ नजर आईं थीं। आकांक्षा शर्मा एक मॉडल और एक्ट्रेस हैं। साथ ही वो सोशल मीडिया पर भी अपनी तस्वीरें शेयर कर सोशल मीडिया का पारा बढ़ा देती हैं। एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा इन दिनों टाइगर श्रॉफ के साथ डेटिंग को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। महेश बाबू और वरुण धवन जैसे सितारों के साथ एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा कई ऐड और साउथ फिल्मों में नजर आ चुकी 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

घर पर भी आसानी से किए जा सकते हैं तैयार रूम फ्रेशनर

आजकल घर महकाने के लिए रूम फ्रेशनर का चलन बढ़ गया है। ऐसे में बाजार में कई तरह के रूम फ्रेशनर्स मौजूद हैं, लेकिन ज्यादातर हानिकारक केमिकल्स युक्त होते हैं। इन केमिकल्स के संपर्क में आने से एलर्जी या अस्थमा होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में इन परेशानियों से बचने के लिए आप घर पर भी बड़ी आसानी से रूम फ्रेशनर्स तैयार कर सकते हैं। आइए आज पांच तरह के रूम फ्रेशनर बनाने के तरीके जानते हैं।

साइट्रस मिंट रूम फ्रेशनर

ताजगी भरी सुगंध से भरपूर यह रूम फ्रेशनर घर के वातावरण को शांतिपूर्ण बनाने के साथ अच्छी महकाने में मददगार हो सकता है। इसे बनाने के लिए पानी, वनिला एक्सट्रेक्ट, वाइल्ड ऑरेंज एसेंशियल ऑयल और पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल को एक साथ मिला लें। उसके बाद इस मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में भरें और अच्छी तरह से मिलाने के बाद पूरे घर में छिड़क दें। कुछ ही देर में पूरा घर महक जाएगा।

सिरका रूम फ्रेशनर

हल्के कीटाणुनाशक गुणों से भरपूर सिरका घर से दुर्गन्ध दूर करने के साथ हवा को ताजा और स्वच्छ बनाने में बेहद प्रभावी हो सकता है। यह हवा से हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने में भी मदद कर सकता है। सिरके का रूम फ्रेशनर बनाने के लिए सफेद सिरके और पानी की बराबर मात्रा खाली बोतल भरें और इसे अच्छे से हिलाने के बाद मिश्रण का छिड़काव अपने पूरे घर में करें।

बेकिंग सोडा और दालचीनी का रूम फ्रेशनर

यह रूम फ्रेशनर पर्यावरण के अनुकूल, स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित और किफायती भी है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक स्प्रे बोतल में पानी, बेकिंग सोडा और दालचीनी पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को पूरे घर में छिड़क दें। कुद ही देर में आपका घर महक उठेगा। हालांकि, अगर आपको दालचीनी पसंद नहीं है तो इसकी जगह संतरे के पाउडर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

कैमोमाइल और लैवेंडर एसेंशियल ऑयल से बना रूम फ्रेशनर

अगर आपको फूलों की सुगंध पसंद है तो लैवेंडर और कैमोमाइल एसेंशियल ऑयल से बना रूम फ्रेशनर काफी पसंद आएगा। यह रूम फ्रेशनर एक तरह से अरोमाथेरेपी का भी काम करेगा। इसे बनाने के लिए एक स्प्रे बोतल में वनिला एक्सट्रेक्ट, लैवेंडर एसेंशियल ऑयल, पानी समेत कैमोमाइल एसेंशियल ऑयल को एक साथ मिलाएं और जरूरत पड़ने पर इसका इस्तेमाल करें।

कॉफी रूम फ्रेशनर

इस रूम फ्रेशनर के इस्तेमाल से आपके घर से तेज दुर्गन्ध भी आसानी से दूर हो सकती है। इसे बनाने के लिए कॉफी पाउडर और पानी को मिलाकर एक कांच की बोतल में भर लें। अगर आपके पास कांच की बोतल नहीं है तो कॉफी बीन्स को गीले सूती कपड़े में लपेटकर घर में कहीं टांग दें। इससे भी आपके घर में बेहतरीन कॉफी की खूशबू फैल जाएगी। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -79

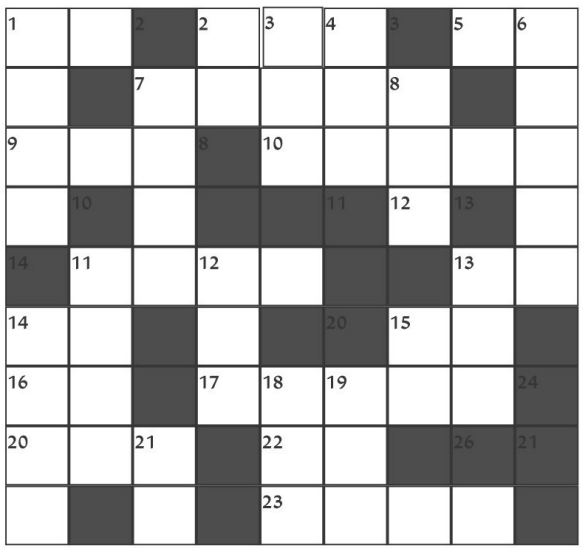
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. ऊटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. मैं का बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीड़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

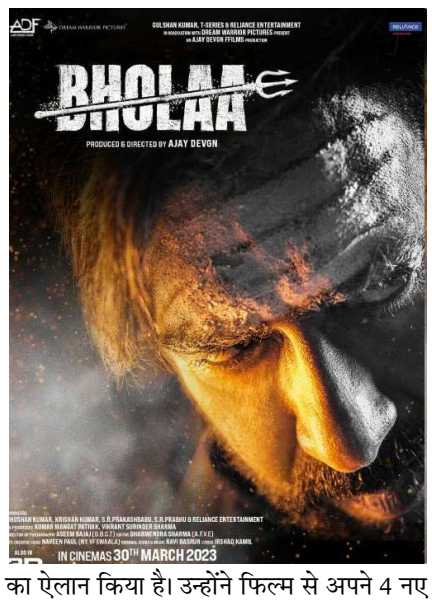
1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 78 का हल

ग	ल	त	ज्ञ	■	■	खा	म	खाँ
णे	■	ल	■	झ	प	की	■	■
श	र	ब	त	■	रं	■	■	मि
■	ज	गा	ना	■	प	रा	का	ष्ठा
■	नी	र	■	वि	रा	ज	मा	न
ना	च	■	■	प	■	■	य	■
म	र	णा	स	न्न	■	पा	नी	■
ची	■	■	प	■	पा	■	■	भो
न	ज	रा	ना	■	स	मा	चा	र

अजय देवगन ने खतरनाक लुक के साथ किया भोला की रिलीज डेट का ऐलान



बॉलीवुड सुपरस्टार, डायरेक्टर और फिल्म मेकर अजय देवगन एक बार फिर लोगों का दिल जीतने की तैयारी कर चुके हैं। वह अपनी सबसे चुनौतीपूर्ण, क्रेज़ी, धमाकेदार फिल्म, भोला के फर्स्ट लुक को लेकर सुर्खियां बटोर चुके हैं, वहीं अब उन्होंने फिल्म् की रिलीज डेट का का भी खास अंदाज में ऐलान किया है।

फिल्म, भोला की रिलीज को लेकर अजय देवगन के फैंस काफी एक्साइटेड हैं। इसलिए अजय देवगन ने भी धमाकेदार स्टाइल में फिल्म की रिलीज डेट का ऐलान किया है। उन्होंने फिल्म से अपने 4 नए पोस्टर रिलीज करके बताया है कि फिल्म 30 मार्च को रिलीज होने वाली है।

अजय देवगन ने पोस्ट शेयर करते हुए इसके कैप्शन में लिखा है, एक चट्टान, सौ शैतान और इसके साथ उन्होंने लिखा है, इस कलयुग में आ रहा है स भोला 30 मार्च 2023 को। ये कैप्शन बताता है कि यह एड्रेनालाईन धमाका मेगा पेशकश क्या है। आपको बता दें कि यह फिल्म एक ऐसे व्यक्ति के बारे में है जो निडर है। वह निडर है क्योंकि वह ड्रग-माफ़ियाओ, भ्रष्ट फोर्सेज और अपने 24 घंटे के मुश्किल सफर में आने वाले कई आघातों का मुकाबला करने के लिए तैयार है।

कहा जा रहा है कि यह देवगन की अब तक की सबसे साहसिक फिल्म है। इसे वन-मैन आर्मी की कहानी के रूप में दिखाया गया है, इसे एक रात में सेट किया गया है, जो अलग-अलग रूपों में दुश्मनों की भीड़ से लड़ता है। वह एक पिता है जो अपनी छोटी बेटी तक पहुंचने के लिए अपनी तलाश के बीच में आने वाले किसी भी व्यक्ति से लड़ जाएगा। (आरएनएस)

अक्षय-टाइगर की बड़े मियां छोटे मियां की शूटिंग जल्द होगी शुरू

अली अब्बास जफर की फिल्म बड़े मियां छोटे मियां में अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ नजर आने वाले हैं। अली अब्बास फिल्म के निर्देशक हैं, जबकि इसे वाशु भगनानी और जैकी भगनानी प्रोड्यूस कर रहे हैं। ऐसी चर्चा है कि फिल्म की शूटिंग जनवरी में शुरू हो सकती है। एक सूत्र ने बताया कि इसकी शूटिंग 17 जनवरी को मुंबई में शुरू होगी। यह इस फिल्म का पहला शेड्यूल होगा। एक सूत्र ने कहा, फिल्म का पहला शेड्यूल 17 जनवरी से मुंबई के यशराज स्टूडियो में शुरू होगा जिसमें अक्षय, टाइगर, पृथ्वीराज और फिल्म की पूरी टीम साथ होगी। इसके बाद फिल्मसिटी में इसका एक और शेड्यूल होगा। दोनों स्टूडियोज में करोड़ों रुपये की लागत से बड़े सेट लगाए गए हैं। यह फिल्म अगले साल सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। इसमें बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्नवी कपूर के दिखने की भी चर्चा है।

कुत्ते के नए पोस्टर में ज्यादा खूंखार दिखे एक्टर, असली कुत्तों ने भी दिए पोज

बॉलीवुड की आगामी मल्टीस्टारर फिल्म कुत्ते अपने नाम को लेकर काफी सुर्खियां में हैं। इसमें अर्जुन कपूर, तब्बू, नसीरुद्दीन शाह, कोंकणा सेनशर्मा, कुमुद मिश्रा, राधिका मदान और शार्दुल भारद्वाज सहित और भी कई एक्टर नजर आ रहे हैं। फिल्म का पोस्टर इसके इंटेंस कैरेक्टर्स और दुनिया की एक झलक पेश करता है। इस फिल्म को आसमान भारद्वाज ने बनाया हैं। यह असामान्य, रफ एंड टफ होने के साथ रियल भी है। इससे पहले फिल्म अपने पोस्टर लॉन्च अनाउंसमेंट को लेकर भी काफी हलचल पैदा कर चुकी है, जिसमें निर्माताओं को दर्शकों और फिल्म इंडस्ट्री से समान रूप से जोरदार प्रतिक्रिया मिली थी।

कुत्ते का पोस्टर जारी किया गया है जिसमें एक्टर्स के लुक और किरदारों की झलक दिखाई गई है। पोस्टर पर हर कोई हीरो और विलेन लग रहा है। फिल्म कुत्ते आसमान के निर्देशन की पहली फिल्म है और कहानी की ताजगी और ट्रीटमेंट निश्चित रूप से दर्शकों पर अपनी छाप छोड़ेगी।

यह आसमान और विशाल भारद्वाज द्वारा संयुक्त रूप से लिखी गई है और हाल ही में फिल्म के मोशन पोस्टर से पर्दा उठाया गया था जिसे हर तरफ से खूब प्यार मिला था, जिसकी एक वजह इसके फ्रेश डायलॉग्स और किरदारों का लुक भी है।

लव फिल्म्स और विशाल भारद्वाज फिल्म्स के बैनर तले लव रंजन, विशाल भारद्वाज, अंकुर गर्ग और रेखा भारद्वाज द्वारा निर्मित कुत्ते गुलशन कुमार और भूषण कुमार की टी-सीरीज़ द्वारा प्रस्तुत है। फिल्म का संगीत विशाल भारद्वाज देंगे और इसके बोल गुलजार ने लिखे हैं। कुत्ते 13 जनवरी 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। (आरएनएस)

सलमान खान के बाद ही करुंगा अपनी शादी: प्रभास

बाहुबली स्टार प्रभास से हाल ही में एक टॉक शो में उनके लव लाइफ के बारे में सवाल किया गया। इस दौरान उनसे पूछा गया कि वो शादी कब कर रहे हैं। इसके जवाब में प्रभास ने कहा कि जब सलमान खान की शादी हो जाएगी उसके बाद ही वो शादी करेंगे। इतना कहने के बाद वो जोर से हंस पड़े। बता दें कि प्रभास इस समय फिल्म इंडस्ट्री के मोस्ट एलिजिबल बैचरल में से एक हैं। हाल ही उनकी और कृति सेनन की लिंकअप की खबरे आ रही थीं। दोनों अगले साल मेगाबजट फिल्म आदिपुरुष में साथ नजर आने वाले हैं। नंदामुरी बालकृष्ण के ओटीटी टॉक शो अनस्टॉपेबल 2 में प्रभास से उनके निजी जीवन के बारे में काफी सवाल जवाब किए गए। इस दौरान शो के होस्ट ने प्रभास से पूछा कि वो शादी कब करेंगे। जिसके जवाब में प्रभास ने तपाक से बोला, 'सलमान खान के बाद।' इतना कहने के तुरंत बाद वो जोर से हंसने लगते हैं। बता दें कि सलमान खान की उम्र 59 साल है लेकिन उन्होंने अभी तक शादी नहीं की है। बता दें कि कुछ दिन पहले प्रभास और कृति सेनन की लिंक अप की खबरें आईं थी। एक रियालिटी शो में वरुण धवन ने बातों- बातों में कृति का नाम प्रभास के साथ जोड़ दिया था। फैंस मान रहे थे कि प्रभास और कृति अपने रिश्ते को पब्लिक करेंगे लेकिन कृति ने सोशल मीडिया पर पोस्ट करके इन सभी अफवाहों पर विराम दे दिया। इसके अलावा वरुण ने भी अपनी कही बात पर सफाई दे दी थी। प्रभास और कृति सेनन की जोड़ी अगले साल आने वाली मेगा बजट फिल्म आदिपुरुष में दिखेगी। इसी फिल्म के सेट पर दोनों के लिंकअप की खबरें आईं थी। बता दें कि ओम राउत के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म 16 जून 2023 में रिलीज होगी। फिल्म में प्रभास, कृति सेनन, सैफ अली खान और सनी सिंह अहम किरदार में होंगे। ये एक पैन इंडिया फिल्म है, जिसे हिंदी समेत तेलुगु, तमिल, कन्नड़ और मलयालम भाषा में रिलीज किया जाएगा। फिल्म का बजट लगभग 500 करोड़ रुपए है हालांकि टीजर रिलीज होने के बाद से ही इसे काफी ट्रोल किया गया।

द डिप्लोमैट में दिखेंगी रक्षा बंधन फेम अभिनेत्री सादिया

इस साल अगस्त में रिलीज हुई फिल्म रक्षा बंधन में अक्षय कुमार की बहन के रूप में सबका ध्यान आकर्षित करने वाली सादिया खातीब अब निर्देशक शिवम नायक की फिल्म उजमा में नजर आएंगी. एक समय यह रोल श्रद्धा कपूर करने वाली थीं. यह फिल्म एक भारतीय लड़की उजमा अहमद की कहानी है, जो एक युवक के प्यार में पड़ कर पाकिस्तान चली जाती है. वहां बंदूक की नोंक पर उसका निकाह होता है और कई सारी हकीकतों से वह रू-ब-रू होती है. कैसे उजमा जान बचाकर भागती है और किस तरह से अधिकारी उसे बचाकर भारत लाते हैं, यह फिल्म में दिखाया जाएगा. फिल्म में भारतीय अफसर की भूमिका जॉन अब्राहम निभा रहे हैं.

सादिया खातीब ने 2020 में निर्देशक विधु विनोद चोपड़ा की फिल्म शिकारा से बॉलीवुड में डेब्यू किया था और उस साल उन्हें फिल्म फेयर की बेस्ट डेब्यू फीमेल लिस्ट में नॉमीनेशन भी मिला था. सादिया ने रक्षा बंधन में अक्षय कुमार की चार बहनों में सबसे बड़ी का रोल निभाया और कहानी में उनकी अहम भूमिका थी. इस रोल के साथ सादिया ने तमाम दर्शकों का ध्यान आकर्षित किया था. इस फिल्म के बाद उन्हें अब शिवम नायक की फिल्म मिली है. फिल्म की शूटिंग 2023 में शुरू होगी और अगले साल ही इसे रिलीज किया जाएगा.

आहिस्ता आहिस्ता (2006) और नाम शबाना (2017) जैसी फिल्मों के निर्देशक शिवम नायर की इस फिल्म में सैफ अली खान की जगह जॉन अब्राहम ने ली है. फिल्म का नाम हालांकि अभी फाइनल नहीं है लेकिन सूत्रों का कहना है कि इसका नाम उजमा हो सकता है. यह फिल्म भारतीय महिला उजमा अहमद की सच्ची कहानी पर आधारित है. उजमा मलेशिया में एक पाकिस्तानी नागरिक ताहिर अली से मिली थीं. दोनों को प्यार हुआ और उजमा उसके साथ पाकिस्तान गई. वहां जाकर पता चला कि अली शादीशुदा है और उसके चार बच्चे हैं. पाकिस्तान में बंदूक की नोंक पर उजमा की अली से शादी करवाई गई, यौन शोषण हुआ. खुद को बचाने के लिए आखिर वह भारतीय उच्चायोग तक गईं. पासपोर्ट और पेपर्स की भी मुश्किलें थीं. लंबी कानूनी लड़ाई के बाद उजमा अपने देश भारत लौटीं. उनकी वापसी में पाकिस्तान में इंडियन डिप्लोमेट रहे जेपी सिंह और उस समय विदेश मंत्री रही सुषमा स्वराज का बहुत बड़ा हाथ था. इन दोनों की मदद से ही उजमा अपने देश भारत वापस लौट सकीं.

फिल्म में जॉन, इंडियन डिप्लोमेट रहे जेपी सिंह का किरदार निभाने वाले हैं.

'ब्लर' के 'निशाना' ने मुझे काफी रचनात्मक स्वतंत्रता दी: सृष्टि तावड़े

रैपर सृष्टि तावड़े, जो अपनी अस्थिर छंदों के साथ मुख्यधारा के भारतीय रैप दृश्य में आग लगा रही हैं, ने तापसी पन्नू अभिनीत फिल्म 'ब्लर' के नए गीत 'निशाना' को अपनी कलात्मक विशेषज्ञता दी है।

रैपर ने साझा किया है कि गाने ने उन्हें काफी रचनात्मक स्वतंत्रता दी है। इस बारे में विस्तार से बताते हुए सृष्टि ने कहा, मैं इस साल का अंत शानदार तरीके से कर रही हूं क्योंकि तापसी पन्नू के साथ काम करने का मौका मिलने से बेहतर क्या होगा। 'निशाना' को दर्शकों से मिल रही प्रतिक्रिया से मैं अभिभूत हूं।

उन्होंने आगे कहा, मुझे खुशी है कि मेरी कला के लिए मेरे जुनून को पहचाना गया है। ब्लर की पूरी टीम बहुत सहायक थी, उन्होंने मुझे इस गीत को मेरे तरीके से लिखने और बनाने की पूरी रचनात्मक स्वतंत्रता दी और इसलिए, यह इतनी अच्छी

तरह से मुझे और मेरी शैली को दशार्ता है।

नेत्रहीन विशिष्ट और अपरंपरागत रैप गीत भावनाओं के पूल को खूबसूरती से दशार्ता है। दृढ़ संकल्प से लेकर साहस और डर से लेकर लड़ाई की भावना तक, यह फिल्म में नायक (तापसी पन्नू) की यात्रा को स्पष्ट रूप से बयान करती है।

इस गाने को आकाश भाटिया ने लिखा और निर्देशित किया है, जिन्होंने इससे पहले इस साल तापसी की 'लूप लपेटा' का निर्देशन किया था।

गाने पर टिप्पणी करते हुए, तापसी ने कहा, 'निशाना' अपने बोल, लुक और फील के माध्यम से 'ब्लर' के सार को सही मायने में समेटती है। मैं आकाश की शुक्रगुजार हूं कि इस खूबसूरत कला के माध्यम से नायक की मन:स्थिति को इतनी अच्छी तरह से चित्रित किया है।

जी स्टूडियोज, आउटसाइडर्स फिल्म्स और एखेलन प्रोडक्शंस द्वारा निर्मित, यह फिल्म एक मनोवैज्ञानिक थ्रिलर है और इसमें गुलशन देवैया और अभिलाष थपलियाल भी हैं।

अजय बहल द्वारा निर्देशित, 'ब्लर' जुड़वां बहनों, गायत्री-गौमी की कहानी है और दृष्टि खोने के कारण अज्ञात दुनिया से उनका सामना होता है। फिल्म जी5 पर स्ट्रीम करने के लिए उपलब्ध है।

पुरानी पेंशन योजना : समस्या नई नहीं विवाद है पुराना

प्रो. लल्लन प्रसाद

वर्षो से चली आ रही पुरानी पेंशन योजना, जो 2004 में अटल बिहारी बाजपेई की सरकार द्वारा बंद कर दी गई थी और उसकी जगह नई पेंशन योजना शुरू की गई थी, सुर्खियों में है।

विपक्षी पार्टियां इसे चुनावी मुद्दा बना रही हैं। पुरानी योजना के अंतर्गत सरकारी कर्मचारियों को रिटायरमेंट के बाद एक निश्चित पेंशन देने की व्यवस्था थी जो उनके वेतन पर आधारित है। कर्मचारी आखिरी वेतन का आधा पेंशन के रूप में लेने के हकदार होते हैं। महंगाई भत्ते में समय-समय पर वृद्धि का लाभ भी पेंशनधारियों को मिलता है। पेंशनधारी की मृत्यु पर उसके परिजन को भी पेंशन मिलती है। कर्मचारी को पेंशन के लिए सेवा की अवधि में कोई कंट्रीब्यूशन नहीं करना पड़ता। पेंशन का सारा खर्च सरकार उठाती है। पेंशन के अतिरिक्त मेडिकल भत्ता और बिलों की रिइंबर्समेंट के प्रावधान भी हैं। सेवानिवृत्त होने पर कर्मचारी को 20 लाख तक की ग्रेच्युटी भी मिलती है। कर्मचारियों के लिए यह सबसे भरोसेमंद और सुरक्षित योजना रही है। योजना को बंद करने के निर्णय के पीछे सरकार के राजस्व पर बढ़ता बोझ है।

नई पेंशन योजना (एनपीएस) जनवरी, 2004 से शुरू की गई। इसका संचालन पेंशन निधि विनायक एवं विकास प्राधिकरण द्वारा किया जाता है। कर्मचारी की आयु 60 वर्ष पूरे हो जाने के पश्चात उसे पेंशन दी जाती है। 18 से 70 वर्ष के आयु के नागरिकों के लिए यह उपलब्ध है। योजना बाजार संचालित रिटर्न पर आधारित है। पेंशन ग्राहक अपनी बचत को गैर-निकासी योग्य खाते में जमा करता है। कम से कम रुपये 500 से यह खाता खोला जा सकता है। खाते में जमा राशि निवेश की जाती है। सब्सक्राइबर के लिए तीन विकल्प होते हैं। उच्च जोखिम उच्च रिटर्न मुख्य रूप से इक्विटी मार्केट में निवेश, मध्यम जोखिम मध्यम रिटर्न, सरकारी प्रतिभूतियों के अलावा अन्य ऋण प्रतिभूतियों में निवेश, एवं कम जोखिम कम रिटर्न सरकारी प्रतिभूतियों में निवेश। सभी चयनित परिसंपत्ति में खाताधारक का योगदान हंड्रेड परसेंट होता है। जितना योगदान कर्मचारी करेगा उतना ही उसे लाभ मिलेगा। खाते से संचित राशि निकालने की कोई सीमा नहीं होती, नामांकन की सुविधा भी होती है। निश्चित पेंशन की गारंटी इस योजना में नहीं होती। निवेश पर आयकर की धारा 80 सीसीडी के अंतर्गत डेढ़ लाख रु पये तक का टैक्स रिबेट मिलता है।

इस योजना के अलावा अटल पेंशन योजना भी है जो मई, 2015 में शुरू की गई थी, इसमें है 1000 से लेकर 5000 रुपये महीने की गारंटीड पेंशन जो 60 साल के बाद पेंशनधारक द्वारा जमा की हुई रकम के आधार पर मिलती है। निजी क्षेत्र के कर्मचारी भी इसका लाभ उठा सकते हैं। इनकम टैक्स में निवेश पर छूट भी ऊपर की योजना जैसी मिलती है। इन दोनों योजनाओं में सरकार की ओर से कोई कंट्रीब्यूशन नहीं होता। मार्च, 2022 में नई पेंशन योजना में 22 .48 लाख एवं राज्यों में 55.77 लाख सब्सक्राइबर थे।

सरकारी पेंशन योजनाओं के अतिरिक्त बीमा कंपनियों द्वारा भी पेंशन योजनाएं चलाई जाती हैं। ऐसी एक वरिष्ठ बीमा योजना एलआईसी के माध्यम से प्रशासित है, जो एकमुश्त राशि के भुगतान पर पॉलिसी होल्डर को प्रति वर्ष 9त्न (मासिक आधार पर देय) की गारंटीकृत दर पर पेंशन देती है। योजना का आरंभ 14 अगस्त, 2014 को हुआ था। एलआईसी द्वारा सृजित रिटर्न के बीच अगर कोई अंतर होता है, तो भारत सरकार द्वारा योजना में सब्सिडी से इसकी भरपाई की जाती है। एलआईसी की एक योजना जीवन अक्षय भी है, जिसमें एकमुश्त रकम जमा करके पेंशन प्राप्त की जा सकती है। एसबीआई द्वारा सरल रिटायरमेंट सेवर योजना चलाई जाती है। निजी क्षेत्र की बड़ी कंपनियां: आईसीआईसीआई, एचडीएफसी, मैक्स, बजाज अलायंस, एबीएसएलआई, कोटक आदि भी पेंशन योजनाएं चलाती हैं।

देश की आबादी 140 करोड़ है, सरकारी पेंशन पाने वालों की संख्या लगभग 2 करोड़ है: डेढ़ करोड़ राज्यों में और 48 लाख केंद्र सरकार के अंतर्गत। अप्रैल, 2004 के पहले के कर्मचारी पुरानी पेंशन योजना में हैं। उसके बाद जिन्होंने सरकारी सेवाएं ज्वाइन की हैं, वे नई पेंशन योजना के अंतर्गत हैं। राजस्थान, झारखंड और छत्तीसगढ़ में पुरानी पेंशन योजना फिर से लागू कर दी गई है, पंजाब और दिल्ली में भी योजना लागू होने जा रही है। पेंशन भुगतान पर पिछले 5 वर्षो में राज्यों के बजट में 48त्न की वृद्धि हुई, 2021-22 में सभी राज्यों का पेंशन पर खर्च 406867 करोड़ रु पये था जबकि राजस्व 1594665 करोड़ रुपये। कर्ज में डूबे 10 बड़े राज्यों : बिहार, उत्तर प्रदेश, झारखंड, हरियाणा, आंध्र प्रदेश, मध्य प्रदेश, केरल, पंजाब, पश्चिम बंगाल और राजस्थान में राजस्व का 12.5त्न पेंशन पर खर्च हो रहा है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया, कंट्रोलर एवं ऑडिटर जनरल और मोंटेक सिंह अहलूवालिया सहित अनेक अर्थशास्त्रियों ने पेंशन पर बढ़ते खर्च पर चिंता व्यक्त की है। पुरानी पेंशन योजना यदि फिर से लागू कर दी जाए तो आने वाली पीढ़ी के ऊपर इसका बोझ तेजी से बढ़ेगा। इसे चुनाव जीतने के लालच में रेवड़ी बांटने की संज्ञा दी जा रही है, जो राज्यों की आर्थिक स्थिति को देखते हुए नकारा नहीं जा सकता।

हिमाचल प्रदेश में हाल के चुनाव में पुरानी पेंशन बहाली बड़ा मुद्दा था। 2021-22 में हिमाचल प्रदेश का कुल राजस्व 9282 करोड़ रु पये था और पेंशन पर होने वाला खर्च 7082 करोड़ रु पये। ऐसी स्थिति में विकास के कार्यों के लिए पैसा कहां बचेगा, रोजगार के नये अवसर कैसे पैदा किए जाएंगे? वर्ष 2023 में देश के कई राज्यों में चुनाव होने वाले हैं, विपक्षी पार्टियां पुरानी पेंशन योजना को बहाल के वादे कर सकती हैं, जिससे राज्यों की वित्तीय व्यवस्था और कमजोर हो सकती है। किंतु पेंशन सामाजिक सुरक्षा के लिए अनिवार्य है, सरकार की जिम्मेदारी है, कर्मचारियों और आम जनता के हित में ऐसी पेंशन योजना आनी चाहिए जिसमें पेंशनधारी और सरकार, दोनों मिलकर खर्च वहन करें, सरकारी कर्मचारियों के साथ-साथ आम वृद्ध नागरिक भी पेंशन योजनाओं का लाभ उठा सकें। तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था में विकसित देशों की तरह भारत में भी सामाजिक सुरक्षा के लिए व्यापक कानून की जरूरत है।

रिद्धि डोगरा ने एक्ट्रेस बनने के लिए छोड़ दी थी नौकरी

वेब सीरीज 'पिचर्स' के दूसरे सीजन की कास्ट में शामिल हुईं रिद्धि डोगरा ने अपने करियर को लेकर बताया है कि उन्होंने कलाकार बनने के लिए अपनी नौकरी छोड़ दी थी।

उन्होंने कहा, मुझे याद है कि मेरे बॉस ने मुझे यह आदेश दिया था कि यह सही नहीं है, और यह मेरे इतनी मेहनत करने के बाद भी गलत है। पहला विचार जो मेरे दिमाग में आया वह यह था कि वह सही या गलत का न्याय करने वाला कौन होता है? उसी दिन मैंने फैसला कर लिया था कि मैं एक कलाकार बनने के लिए बनी हूं।

अपनी ने कई सारे सारे शो जैसे- 'द मैरिड वुमन', 'दीया और बाती हम', 'वो अपना सा', 'खतरों के खिलाड़ी 6' में काम किया है। आगे अपनी बात रखते हुए अभिनेत्री ने कहा है, मैंने एक कलाकार बनने और आरामदायक नौकरी के आराम क्षेत्र को छोड़ने का फैसला किया। मैं एक टीवी चैनल में काम कर रहा थी, उससे पहले मैं एक विज्ञापन एजेंसी में थी। मैंने कैमरे के पीछे काम किया है, इवेंट्स हैंडल किए हैं और मार्केटिंग और पीआर टीम का भी हिस्सा रही हूं।

2015 में रिलीज होने वाली 'पिचर्स 1 चार उद्यमियों की कहानी है, जिन्होंने अपना उद्यम स्थापित करने के लिए अपनी नौकरी छोड़ दी। इसमें नवीन कस्तूरिया, अरुणाभ कुमार, अभय महाजन और जितेंद्र कुमार मुख्य भूमिकाओं में थे।'पिचर्स 2' 23 दिसंबर से जी5 पर स्ट्रीमिंग होगी।

सू- दोकू क्र.79

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.78 का हल

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

सिल्वर डीपनेक आउटफिट में निक्की तंबोली ने बरपाया कहर

बिग बॉस के घर से लोगों के दिलों में पहचान बनाने वाली एक्ट्रेस निक्की तंबोली अपनी हॉटनेस से फैंस पर कहर बरपाए रहती हैं। उनकी तस्वीरें फैंस के दिलों पर कहर बरपाती हैं। सिल्वर आउटफिट में एक्ट्रेस निक्की तंबोली बेहद ही ग्लैमरस अंदाज नजर आ रही हैं। सिल्वर कलर के आउटफिट में एक्ट्रेस निक्की तंबोली बेहद ही खूबसूरत नजर आ रही हैं। डीपनेक आउटफिट में निक्की तंबोली अपनी जबरदस्त क्लीवेज फ्लॉन्ट कर रही हैं। रेड डार्क लिपस्टिक और मिनिमल मेकअप में एक्ट्रेस निक्की तंबोली में गजब की बला लग रही हैं। एक्ट्रेस निक्की तंबोली डिफरेंट अंदाज में कई किलर पोज देती नजर आ रही हैं। निक्की तंबोली अपने फैंस के साथ जुड़ने के लिए सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। निक्की तंबोली की इन तस्वीरों पर फैंस लाइक और कमेंट्स की बौछार कर रहे हैं। फैंस भी एक्ट्रेस निक्की तंबोली की इन तस्वीरों को बेहद ही पसंद कर रहे हैं। एक्ट्रेस अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं निक्की तंबोली के इंस्टाग्राम पर 3.6 मिलियन फॉलोवर्स हैं। एक्ट्रेस निक्की तंबोली अपने फैंस के लिए निजी और प्रोफेशनल पलों के सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। (आरएनएस)

नीतीश से लड़ना बहुत मुश्किल है

भारतीय जनता पार्टी और प्रशांत किशोर के लिए नीतीश कुमार से लड़ना बहुत मुश्किल है। उनके महागठबंधन में रहते उसको हराना भी बहुत मुश्किल है। लोकसभा चुनाव में तो नीतीश कुमार बनाम नरेंद्र मोदी के चेहरे पर भाजपा लड़ाई में रह भी सकती है लेकिन विधानसभा चुनाव में वह नीतीश कुमार का मुकाबला नहीं कर पाएगी। इसका कारण यह है कि नीतीश अपनी जाति के नेता तो है, साथ ही सभी जातियों का कुछ वोट उनके पास है। यहां तक कि भाजपा के साथ रहते हुए भी उनको मुस्लिम वोट मिलता रहा है। बिहार के सवर्ण भी उनको अपना नेता मानते हैं तो अति पिछड़ी जातियां उनमें अपना मसीहा देखती हैं। खास कर सबसे कमजोर और वंचित जातियां। इसके अलावा हर जाति व समाज की महिलाएं उनके लिए वोट करती हैं। नीतीश ने ही सबसे पहले एक अलग वोट बैंक के तौर पर महिलाओं की पहचान की थी और उनके लिए अलग एजेंडे पर काम किया था।

इस तरह जातियों में बंटे बिहार में नीतीश एकमात्र नेता हैं, जिनको हर जाति का कुछ न कुछ समर्थन है। हालांकि यह समर्थन उनको चुनाव नहीं जीता सकता है लेकिन यह भी सही है कि उनको बगैर कोई भी चुनाव नहीं जीत सकता है। भाजपा को यह भी चिंता है कि नीतीश का चेहरा एक ढाल है, बफर की तरह है। उनके होते बिहार सरकार पर जंगल राज का आरोप नहीं लग सकता है। खुद भाजपा ने ही उनका चेहरा जंगल राज की एंटी थीसिस के तौर पर स्थापित किया। इन सबसे ऊपर नीतीश ने बिहारी पहचान के रूप में अपने को स्थापित किया है। बिहार में बिहारी अस्मिता की राजनीति पहले नहीं होती थी। लेकिन अब सोशल मीडिया के दौर में बिहारी अस्मिता चर्चा में है और अच्छे या बुरे संदर्भ में बिहार से दो ही चेहरे हैं लालू प्रसाद और नीतीश कुमार का, जिनसे बिहार की पहचान होती है। भाजपा के पास ऐसा कोई चेहरा नहीं है। नीतीश ने बिहारी उप राष्ट्रीयता का मुद्दा भी उठाया था और बिहार को विशेष राज्य का दर्जा देने का आंदोलन भी चलाया था।

होटल के बाहर धरना प्रदर्शन करने पर दो लोगों के खिलाफ मुकदमा

संवाददाता

देहरादून। होटल के बाहर धरना प्रदर्शन कर आने जाने वाले लोगों को परेशान कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ज्वालापुर हरिद्वार निवासी दीक्षांत सदाना ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनका मसूरी रोड पर होटल हयात रेजीडेंसी के नाम से है। गत दिवस उनके होटल के गेट पर प्रवीण मकरानी व उसको चाचा सुल्तान सिंह कुछ लोगों को लेकर उनके होटल के गेट पर आ गये तथा वहां पर धरना देकर प्रदर्शन करने लगे तथा होटल बंद करने के लिए गाली गलौच करने लगे। जिससे उनको होटल में आने जाने वालों को काफी परेशानी हो रही थी उनके द्वारा उनको मना करने पर वह उनके साथ गाली गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी देने लगे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

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 रायवाला थाना पुलिस ने मोतीचूर वन विभाग की चौकी के पास एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको 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 उसके कब्जे से दस ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम अंकित कुमार पाल पुत्र राकेश उर्फ राकेश पाल निवासी प्रेमपुरी मुजफ्फरनगर बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एसटीएफ ने किया फर्जी आधार व.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

नागरिक को सीएससी एपेटाईड सेन्टर एम्स रोड ऋषिकेश आधार कार्ड बनवाने भेजा गया जहां पर सीएससी सेन्टर का मालिक लक्ष्मण सैनी 10 हजार रूपये में दिलबाहदुर सिंह नेपाली नागरिक का फर्जी आधार कार्ड, वोटर कार्ड किसी भी भारतीय, उत्तराखण्ड का वैध दस्तावेज के लिए बिना के लिए तैयार हो गया जिसके लिए एडवांस में 3 हजार रूपये ले लिये तथा 26 दिसम्बर को वोटर आई कार्ड व कुछ दिनों आधार कार्ड देने का वादा किया। जिसके बाद 26 दिसम्बर को एसटीएफ ने दिलबाहदूर को उक्त सीएससी सेन्टर भेजा तो लक्ष्मण सैनी द्वारा पौडी के किसी गांव का वोटर आईडी काार्ड बना दिया गया था और आधार कार्ड के लिए फार्म भर दिया गया था। जिसके बाद एसटीएफ ने छापा मारकर उक्त आधार सेन्टर में लक्ष्मण सैनी, पुत्र छोटेलाल सैनी निवासी मीरानगर मार्ग वीरभद्र, के साथ दो अन्यों को गिरफ्तार कर लिया जो गैर कानूनी काम कर रहे थे। एसटीएफ ने उनके कब्जे से 68 आधार कार्ड, 28 वोटर आईडी (जिनमें तीन नेपाली नागरिक के भारतीय वोटर आईडी कार्ड) 17 पेन कार्ड व सात आयुष्मान कार्ड बरामद कर लिये। पूछताछ में अन्य दो ने अपने नाम बाबू सैनी पुत्र छोटेलाल सैनी निवासी वीरभद्र, भरत सिंह उर्फ भरदे दमई पुत्र टीकाराम निवासी नेपाल हाल पता धारीदेवी कलियासौढ बताया। एसटीएफ ने तीनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

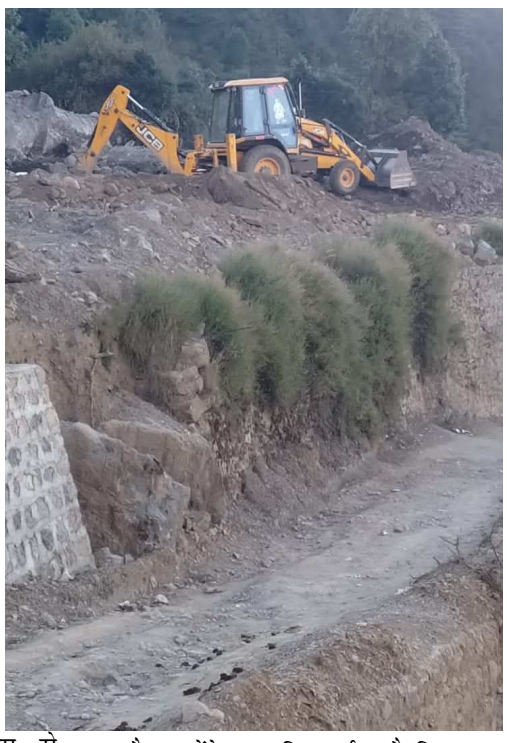
राज्य के सभी अस्पतालों में मॉक ड्रिल ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

जिनमें प्रतिदिन 15 हजार लोगों के सैंपल जांच की क्षमता है। राज्य के सभी अस्पतालों में 1032 वेंटिलेटर बेड की सुविधा उपलब्ध है। उन्होंने बताया है कि राज्य में स्वास्थ्य सेवाएं दूसरी लहर की अपेक्षा कहीं अधिक बेहतर है उन्होंने कहा कि हम किसी भी आपात स्थिति का मुकाबला करने को तैयार हैं।

उधर आज ऋषिकेश एम्स और सुशीला तिवारी मेडिकल कॉलेज हल्द्वानी में भी मॉक ड्रिल किया गया तथा उत्तरकाशी के जिला अस्पताल जाकर खुद जिला अधिकारी की मौजूदगी में स्वास्थ्य सेवाओं की जांच की गई तथा टेस्टिंग बढ़ाने को कहा गया। उल्लेखनीय है कि राज्य के सभी अस्पतालों व स्वास्थ्य केंद्रों को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा एक फार्म भेजा गया जिसमें उपलब्ध सेवाओं का ब्यौरा मांगा गया है तथा अपनी रिक्वायरमेंट के बारे में भी पूछा गया है।

बुरासखंडा में बड़े पैमाने पर पेड़ व पहाड़ काट रहे हैं भूमाफिया

संवाददाता



देहरादून। पहाड़ी क्षेत्र मसूरी से आगे बुरासखंडा में बड़े पैमाने पर पेड़ व पहाड़ को भूमाफिया कांट रहे हैं। स्थानीय कुछ लोगों की मिलीभगत से दूसरे राज्यों से आए भूमाफिया पहाड़ों का दोहन कर रहे हैं। जेसीबी की मदद से बुरासखंडा क्षेत्र में कई जगह पहाड़ काटकर अवैध तरीके से होटल, रेस्टोरेंट समेत अन्य निर्माण कार्य किए जा रहे हैं। इन क्षेत्रों में घूमने आए एक पर्यटक व सामिजक कार्यकर्ता मौलिक नारंग ने यहां की स्थिति को देखने के बाद राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण (एनजीटी) में इसकी शिकायत की है।

सामाजिक कार्यकर्ता मौलिक नारंग ने शिकायती पत्र के माध्यम से कहा कि बुरासखंडा क्षेत्र में भूमाफिया द्वारा जेसीबी की मदद से जगह-जगह पहाड़ काटकर अवैध निर्माण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि दुर्भाग्य है कि स्थानीय प्रशासन द्वारा इन लोगों पर कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट, हाईकोर्ट तथा राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण के नियमों का भी उल्लंघन किया जा रहा है। क्योंकि हरे पेड़ व पहाड़ काटने पर पूरी तरह से रोक है। इसके बावजूद भूमाफियों का हौंसला बुलंद है। वे स्थानीय कुछ लोगों व नेताओं तथा अधिकारियों की मिलीभगत से नियमाविरुद्ध अवैध निर्माण कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि पहाड़ों का कटान भविष्य के लिए घातक है। तत्काल प्रभाव से इसपर रोक लगनी चाहिए। संबंधित विभाग के अधिकारियों व राज्य सरकार से भी इस मामले को गंभीरता से लेते हुए सख्त कदम उठाने की मांग की। उन्होंने कहा कि जांच पड़ताल के बाद संबंधित आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई भी होनी चाहिए। ताकि भविष्य में कोई इस तरह की गलती करने से पहले सौ बार सोचे। उन्होंने केंद्रीय गृह सचिव को भी इस संबंध में पत्र लिखा है।

एसओजी देहात ने 10 हजार के ईनामी को किया गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। एसओजी देहात ने चोरी के मामले में वांछित चल रहे दस हजार के ईनामी को गिरफ्तार कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस अधीक्षक देहात पुलिस अधीक्षक अपराध, एवं क्षेत्राधिकारी ऋषिकेश के द्वारा आवश्यक दिशा निर्देश देकर इनामी एवं वांछितों की गिरफ्तारी करने के संबंध में दिशा निर्देश दिए हैं। प्राप्त दिशा निर्देशों का पालन करते हुए एस.ओ.जी देहात जनपद देहरादून के द्वारा कोतवाली ऋषिकेश के 6 माह से फरार वांछित एवं 10 हजार रूपये के इनामी आकाश कुमार पुत्र रामकुमार निवासी खरला थाना गढी जिंद (हरियाणा) से गिरफ्तार किया गया है। पूछताछ में उसके द्वारा बताया गया कि वह पुराने कपड़े बेचने का काम करता हैं। वह अपने साथियों के साथ इधर-उधर ठगी की घटना करने हेतु जाता रहता हैं। वह लोग बस/ विक्रम आदि में बैठ कर लोगो को अपनी बातों में उलझा देते हैं, और उनका एक व्यक्ति इस दौरान उनका ध्यान भटकते ही उनके बैग/ अटैची से उनकी ज्वेलरी का सामान निकाल लेता है। घटना करने के बाद वह उस वाहन से उतरकर अलग-अलग हो जाते हैं और अब बाद में कुछ सामान का बंटवारा कर लेते हैं। एसओजी ने उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बिजली की दरों में भारी बढ़ोत्तरी के प्रस्ताव का होगा विरोधः शर्मा

संवाददाता

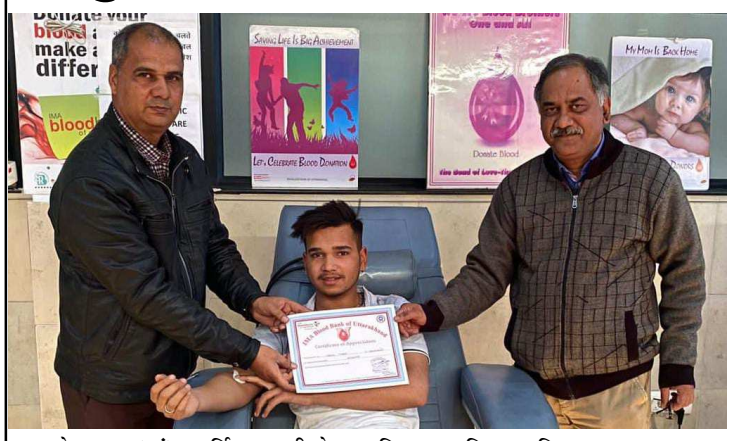
देहरादून। कांग्रेस के पूर्व महानगर अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कहा कि एक तरफ लोग महंगाई की मार से त्रस्त हैं, वहीं दूसरी तरफ प्रदेश सरकार बार बार बिजली की दर बढ़ाकर लोगों के जले घाव पर नमक छिड़कने का काम कर रही है।

आज यहां उत्तराखंड में ऊर्जा निगम की ओर से बिजली की दरों में बढ़ोत्तरी के प्रस्ताव का देहरादून महानगर कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष लालचंद शर्मा ने कड़ा विरोध किया है। उन्होंने कहा कि एक तरफ लोग महंगाई की मार से त्रस्त हैं, वहीं दूसरी तरफ प्रदेश सरकार बार बार बिजली की दर बढ़ाकर लोगों के जले घाव पर नमक छिड़कने का काम कर रही है। उन्होंने कहा कि इसे किसी भी दशा में सहन नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि बेहतर तो ये होता कि ऊर्जा निगम बिजली की व्यवस्था में सुधार की तरफ ध्यान देता। लालचंद शर्मा ने कहा कि यहां ये बात भी गौर करने वाली है कि ऊर्जा निगम एक साल में तीन बार बिजली की दरों में बढ़ोत्तरी कर चुका है। ये बढ़ोत्तरी 26 पैसे से लेकर 1.11 रुपये प्रति यूनिट तक की गई है। एक अप्रैल से बिजली की दरों में 2.68 फीसद की वृद्धि हुई। सितंबर में 3.85 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी के बाद अक्टूबर में सात पैसे प्रति यूनिट बढ़ाए गए। यदि इस बार फिर से बढ़ोत्तरी होती है तो ये एक वित्तीय वर्ष में चौथी बार बिजली की दरों में बढ़ोत्तरी होगी। ऐसे में अब लोगों को पूरी तरह से निचौड़ने की तैयारी की जा रही है। उन्होंने कहा कि सरकार उत्तराखंड ऊर्जा प्रदेश के रूप में प्रचारित करती है। यहां कई जल विद्युत परियोजनाओं के नाम पर ताली बजाई जाती है। इसके बावजूद प्रदेश में बिजली की दरों में बढ़ोत्तरी समझ से परे है। यदि घाटा पूरा करना है तो बिजली चोरी के मामलों में अंकुश लगाया जाए। उन्होंने कहा कि सर्दियों में भी कई इलाकों के लोग बिजली कटौती को बार बार झेल रहे हैं। ऐसा पहले नहीं देखा गया। अब प्रदेश में बीजेपी की सरकार है, तो सब कुछ संभव हो रहा है। लालचंद शर्मा ने कहा कि वर्ष 2020 और 2021 में लोगों ने कोरोना की मार झेली। राज्य में हजारों लोग बेरोजगार हुए। लॉकडाउन के चलते व्यापार चौपट रहा। फिर रसोई के सामान में गैस से लेकर तेल, दाल, मसालों सब में वृद्धि की मार लोग झेल रहे हैं। ऐसे में उत्तराखंड सरकार चौथी बार बिजली की दरों में बढ़ोत्तरी कर लोगों को और आहत करने की तैयारी कर रही है। इसका हर स्तर पर कड़ा विरोध किया जाएगा।

मातृ सेवा सदन मो0 9760941522
वृद्ध माताओं का आश्रम (श्य्याग्रस्त न हों) निःशुल्क भोजन, वस्त्र एवं मैडिकल
सम्पूर्ण समर्पण फॉउन्डेशन (रजि.) 31/1 धर्मपुर, देहरादून
हेड ऑफिसः- साई छाया, जोहड़ी गाँव, देहरादून

एक नजर

अनुठी तरीके से मनाया जन्मदिन



देहरादून (सं)। वर्षिक त्यागी ने जन्मदिन पर परिवार सहित रक्तदान कर एक नयी परम्परा का श्रीगणेश किया। वर्तमान समाज में जन्मदिन को सेलिब्रेट करना एक फैशनेबल ट्रेंड है और हर व्यक्ति, हर युवा इसे अलग अलग तरह से सेलिब्रेट करता है। वर्षिल त्यागी धर्मानंद उनियाल राजकीय महाविद्यालय,नरेंद्र नगर में बी ए पत्रकारिता एवं जनसंचार (प्रथम सेमेस्टर) का छात्र है। वे भी अपना जन्मदिन सेलिब्रेट करते हैं। वर्षिल ने अपना अठारहवां जन्मदिन एक नई सोच के साथ मनाया। वर्षिल के जन्मदिन पर परिवार के सभी सदस्यों ने ब्लड बैंक जाकर रक्तदान करके दैवीय कार्य किया। आज सड़कों पर दौड़ती भागती जिंदगियों को बचाने में ब्लड डोनेटर्स की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। बिना ब्लड के डॉक्टर भी असहाय हो जाते हैं। वर्षिल जैसे युवाओं के कारण ही डॉक्टर भी लोगों की जिंदगी बचाने में समर्थ हो पाते हैं। वर्षिल को रक्तदान की प्रेरणा अपने पिता विशाल त्यागी से मिली। वे भी समय समय पर नियमित रक्तदान करते हैं और अब तक अनेक बार रक्तदान कर चुके हैं। वर्षिल की इस नवाचारी सोच और कार्य के लिए महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. राजेश कुमार उभान ने उनका उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि अन्य छात्र छात्राओं को वर्षिल त्यागी से प्रेरणा लेनी चाहिए। अपने जन्मदिन पर वर्षिल त्यागी और परिवार के सदस्यों द्वारा किया जाने वाला रक्तदान समाज के लिए अनुकरणीय है।

❑वर्षिल त्यागी ने नई परंपरा का श्रीगणेश किया

शादी में डीजे पर डांस हुआ तो निकाह नहीं पढ़ेंगे काजी !

बुलंदशहर। मुस्लिम समाज की शादी में डीजे बजा, डांस हुआ या फिर आतिशबाजी हुई तो कोई भी काजी निकाह नहीं पढ़ेगा। इसके अलावा अगर किसी शादी में खड़े होकर खाना खिलाया गया तो भी निकाह नहीं पढ़ेगा। इस तरह के अजीब फरमार जारी करने से पहले बुलंद शहर के शाही मस्जिद में काजियों की बैठक हुई थी। शादी में फैली कुरीतियों को दूर करने के लिए बुलंदशहर के शादी मस्जिद में इमाम ने फरमान जारी करते हुए प्रतिबंध लगाया है। इमाम ने कहा कि अगर मुस्लिम समाज के निकाह समारोह में डीजे बजता है या फिर दूसरे तरह के गानों पर डांस होता है तो वहां कोई भी काजी निकाह नहीं पढ़ेंगे। फरमान के दौरान काजी ए शहर मौलाना आरिफ कासमी भी मौजूद रहे। उन्होंने भी फरमान पर अपनी रजामंदी देते हुए कहा कि यह फैसला सबकी रजामंदी से लिया गया है। इस फैसले से शादी में फैली कुरीतियों को दूर किया जा सकेगा। निकाह में होने वाले फिजूल खर्चों पर लगाम लगाई जा सकेगी। निध न परिवारों को सहूलियत मिलेगी। बेटियों के निकाह में पैसा बाधा नहीं बनेगा। यह फरमान नए साल की पहली तारीख से लागू हो जाएगा। मुस्लिम समुदाय का कोई भी शख्स इस फरमान का विरोध करेगा तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

मां ने 10 साल के बच्चे से छीना मोबाइल, बच्चे की किया सुसाइड

लखनऊ । यूपी की राजधानी लखनऊ से एक चौंकाने वाली घटना सामने आयी है। यहां एक 10 वर्षीय लड़के ने केवल इसलिए सुसाइड लिया क्योंकि उसकी मां ने फोन छीन लिया और उसे ऑनलाइन गेम खेलने नहीं दिया। परिवार के मुताबिक, लड़का पिछले कुछ दिनों से स्कूल भी नहीं जा रहा था और लगातार घर पर फोन पर गेम खेल रहा था। परिवार ने कई बार उसे रोकने की कोशिश की थी। पुलिस ने बताया कि घटना के दिन लड़के की मां ने उसे डांटा और फोन छीन लिया। इसके बाद लड़के ने अपनी बहन को कमरे से बाहर भेज दिया और दरवाजा बंद कर लिया। कुछ देर बाद जब परिजनों ने उसे दरवाजा खोलने के लिए कहा तो उसने कोई जवाब नहीं दिया। परिजनो ने दरवाजा तोड़ा तो बच्चा फंदे पर लटका हुआ था। घटना के बाद परे परिवार में कोहराम मच गया। सूचना पर पहुंची ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया है। वहीं हर कोई 10 साल के मासूम बच्चे द्वारा मामली सी बात पर इनता बड़ा खौफनाक कदम उठाने से हैरान है।

धर्मांतरण को लेकर शासन सख्त

●कभी भी हो सकती है आरोपियों की गिरफ्तारी

विशेष संवाददाता

पुरोला/देहरादून। उत्तरकाशी के पुरोला तहसील के गांव छिवाला और डोईवाला के लाल तप्पड़ में प्रकाश में आए धर्मांतरण की घटनाओं को लेकर शासन ने सख्त रुख अपनाते हुए आरोपियों के खिलाफ सख्त कड़ी कार्रवाई करने के निर्देश अधिकारियों को दे दिए हैं। जिसके बाद प्रशासन द्वारा कार्यवाही तेज कर दी गई है।

उल्लेखनीय है कि पुलिस को पुरोला की घटना के बारे में पुख्ता सबूत मिले हैं। पुलिस ने इस मामले में कई लोगों से पूछताछ की है उसे कुछ ऐसे गवाह भी मिले हैं जिन्होंने इस बात की पुष्टि की है कि उन्हें कई तरह के लालच देकर 23 दिसंबर को होने वाले इस कार्यक्रम में बुलाया गया था। अब पुलिस इन गवाहों के मजिस्ट्रेटी बयान दर्ज करा रही है। वही इस कार्यक्रम में मसूरी के एक चर्च के पादरी का नाम सामने आने की पुष्टि हो चुकी है माना जा रहा है कि

●स्थानीय लोगों के खिलाफ कार्रवाई को लेकर गुस्सा
●पुलिस को मिले धर्मांतरण कराने के कई सबूत

उक्त पादरी और उसकी पत्नी एवं छिवाला में आशा जीवन केंद्र के संचालकों की शीघ्र गिरफ्तारियां हो सकती है।

इस मामले को लेकर पुरोला क्षेत्र में भारी तनाव की स्थिति बनी हुई है। स्थानीय लोगों और व्यापारियों द्वारा इस घटना को लेकर बीते तीन-चार दिनों से भारी आक्रोश बना हुआ है तथा वह लगातार आरोपियों की गिरफ्तारी और उनके खिलाफ कार्रवाई की मांग को लेकर आंदोलन कर रहे हैं। स्थानीय लोगों में पुलिस प्रशासन की कार्यप्रणाली को लेकर भी भारी आक्रोश है उनका आरोप है कि स्थानीय लोगों द्वारा जिस गलत काम का विरोध किया गया पुलिस द्वारा उल्टा उन्हीं के खिलाफ कार्रवाई की जा रही है। उल्लेखनीय है कि इस मामले में पुलिस द्वारा क्रास रिपोर्ट दर्ज की गई है तथा घटना के विरोध में आंदोलन करने वालों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किए जाने से भारी आक्रोश है। कल भी इस घटना के विरोध में बाजार बंद रखा गया था अभी तनाव को देखते हुए पुरोला में भारी पुलिस बल तैनात है।

हैवानियत के खिलाफ आंदोलन जारी रखने की घोषणा के साथ हरीश का धरना खत्म

विशेष संवाददाता

देहरादून। अंकिता भंडारी हत्याकांड को लेकर कल से गांधी पार्क में धरने पर बैठे पूर्व सीएम हरीश रावत का धरना भले ही आज दोपहर 12 बजे समाप्त हो गया हो लेकिन धरना खत्म होने के बाद उन्होंने यह ऐलान भी किया है कि हैवानियत के खिलाफ उनका आंदोलन जारी रहेगा और हर हफ्ते, 15 दिन बाद वह ऐसे तमाम मुद्दों को लेकर आंदोलन करते रहेंगे।

❑बोले उस वीआईपी को भी तो सजा मिलनी चाहिए

हरीश रावत का कहना है कि जिन लोगों ने अंकिता की हत्या की वह सलाखों के पीछे हैं लेकिन जिसकी वजह से उसकी हत्या हुई वह भी तो कसूरवार है। अंकिता पर जिस वीआईपी को स्पेशल सर्विस देने के लिए दबाव बनाया जा रहा था उसे भी तो सजा मिलनी चाहिए वह भी हत्या का अहम कारण है लेकिन जांच में उसका कहीं कोई जिक्र नहीं है। उन्होंने कहा कि उसे क्यों बचाया जा रहा है और उसे कौन बचा रहा है यह सच भी सबके सामने आना चाहिए ताकि ऐसे लोगों से समाज सतर्क रहें।

उन्होंने कहा कि उनका धरना समाप्त जरूर हो गया है लेकिन आंदोलन जारी रहेगा। इस तरह की हैवानियत के खिलाफ वह हर हफ्ते, 15 दिन बाद आंदोलन करते रहेंगे। उन्होंने कहा कि यह पहाड़ की बेटियों की इज्जत का सवाल है और इस पर वह चुप नहीं बैठ सकते हैं। उन्होंने कहा कि हाईकोर्ट को अगर भरोसा है कि एसआईटी सही जांच कर रही है तो हो सकता है, लेकिन इस मामले से जुड़े कई तथ्य ऐसे हैं जिनसे पर्दा उठना जरूरी है।

सीएम धामी ने मसूरी विंटर कार्निवाल के अंतर्गत साइकिल रैली का शुभारंभ किया

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मंगलवार को मुख्यमंत्री कैम्प कार्यालय से मसूरी विंटर कार्निवाल के अंतर्गत साइकिल रैली का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि मसूरी विंटर कार्निवाल पर्यटन को बढ़ावा देने वाला उत्सव है। पर्यटकों को आकर्षित करने के लिए साइकिल रैली का आयोजन किया जा रहा है। यह साइकिल रैली देहरादून से मसूरी तक होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखण्ड का नैसर्गिक सौन्दर्य पर्यटकों को आकर्षित करता है। राज्य सरकार द्वारा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। राज्य में सड़क, हवाई एवं रेल कनेक्टिविटी का तेजी से विस्तार हो रहा है। राज्य में नए टूरिस्ट डेस्टिनेशन विकसित किए जा रहे हैं।

इस अवसर पर जिलाधिकारी देहरादून श्रीमती सोनिका, अपर जिलाधिकारी के के मिश्रा, जिला पर्यटन अधिकारी जसपाल चौहान, जिला कमांडेंट होमगार्ड डॉ. राहुल सचान उपस्थिति थे।

गैरसैण मार्ग पर खाई में गिरा वाहन, एक की मौत

कर्णप्रयाग (सं)। वाहन के खाई में गिरने से उसमें सवार व्यक्ति की मौत हो गयी। एसडीआरएफ टीम ने खाई में उतरकर शव को बाहर निकाल पुलिस के हवाले किया। आज यहां थाना कर्णप्रयाग द्वारा एसडीआरएफ टीम को सूचित कराया गया कि गैरसैण मार्ग के पास एक वाहन खाई मे गिर गया है जिसमे रेस्क्यू हेतु एसडीआरएफ टीम की आवश्यकता है। उक्त सूचना पर एसडीआरएफ टीम रेस्क्यू उपकरणों के तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। एसडीआरएफ रेस्क्यू टीम द्वारा घटनास्थल पर पहुँचकर त्वरित कार्यवाही करते हुए 200 मीटर नीचे गहरी खाई मे उतरकर वाहन तक पहुँच बनायी। एसडीआरएफ टीम द्वारा स्ट्रेचर बोर्ड के माध्यम से शव को खाई से बाहर निकालकर जिला पुलिस के सुपुर्द किया गया। मृतक की पहचान संजय सिंह रावत पुत्र दीपक सिंह रावत निवासी ग्राम सिरी, तहसील - कर्णप्रयाग, जिला चमोली उत्तराखण्ड के रूप में हुई।

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।