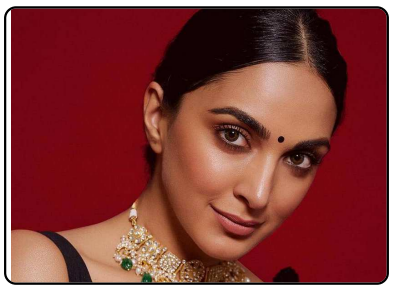
बृहस्पतिवार
29 दिसम्बर 2022

पृष्ठ 4

त्वचा का निखार बढ़ाने के लिए रोजाना करें इन योगासनों का अभ्यास

पृष्ठ 5

गणेश आचार्य के साथ काम करने को लेकर उत्साहित हैं कियारा आडवाणी



● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 315
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

बिना ग्रंथ के ईश्वर मौन है, न्याय निद्रित है, विज्ञान स्तब्ध है और सभी वस्तुएँ पूर्ण अंधकार में हैं।

अज्ञात

दूनवैलीमेल

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

सात लाख लेकर फरार हुए आरोपी का शव मिला बोरे में

संवाददाता

देहरादून। चिटफंड का काम करने वाले सात लाख रूपये लेकर फरार हुए आरोपी का शव कमरे में बोरे में बंद मिला। हत्यारों ने हाथ पैर बांधकर रजाई में लपेट कर शव को बोरे में बंद कर दिया था।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जाफतागंज नजीबाबाद (बिजनौर) निवासी मौहम्मद अशरफ अलवी यहां तीन माह पूर्व संजय कालोनी डालनवाला में परिवार के साथ शाहनवाज के मकान पर किराये पर रहने आया था। परिवार में उसकी पत्नी तीन बेटियां व चार बेटे साथ में रहते थे। मौहम्मद अशरफ यहां भगत सिंह कालोनी में दून चिटफंड नाम की कम्पनी में काम करता था। कम्पनी डेली कलैक्शन का काम करती है। एक माह पूर्व अशरफ का एक्सीडेंट होने पर उसने अपने परिवार को नजीबाबाद वापस भेज दिया था। इस दौरान उसकी कम्पनी के युवकों का उसके घर पर आना जाना लगा रहता था। 24 दिसम्बर से उसका कमरा बाहर से बंद था तथा कम्पनी के कर्मचारियों ने यह बात उडा दी थी कि अशरफ कम्पनी का सात लाख रूपया लेकर फरार हो गया है। 27 दिसम्बर को आसपास के लोगों को अशरफ के कमरे से बदबू आने लगी तो उन्होंने इसकी शिकायत आराघर चौकी पुलिस से की। जिसपर पुलिस ने उनको यह कहकर भगा दिया कि जब तक अशरफ के परिवार का कोई मौके पर नहीं आता तब तक पुलिस ताला नहीं तोड सकती है। आज जब तेज बदबू आने लगी तो मकान मालिक शाहनवाज ने अशरफ के ताऊ के बेटे सलमान को वहां पर बुलवाया और उसकी मौजूदगी में ताला तोडा गया। ताला तोडते ही अंदर का नजारा देखकर उनके होश उड गये। कमरे के अन्दर एक बोरे में अशरफ का शव पडा हुआ था कमरे की दीवारों पर खून लगा हुआ था। जिसके बाद उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही एसपी सिटी सरिता डोभाल, सीओ डालनवाला जूही मनराल, डालनवाला कोतवाल एके भटट व एसओजी प्रभारी मुकेश त्यागी अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस ने आसपास के लोगों

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

फर्जी भर्ती सेंटर का भंडाफोड़, महिला सहित चार गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। फर्जी भर्ती सेंटर का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने एक महिला सहित चार लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियों का एक साथी फरार है जिसकी तलाश की जा रही है। आरोपियों के कब्जे से पुलिस ने फर्जीवाड़े में प्रयुक्त तीन कार, 90 हजार की नगदी सहित अन्य सामान भी बरामद कर लिया है। आरोपियों के खिलाफ हरिद्वार के विभिन्न थानों में कई केस दर्ज है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अजय सिंह ने बताया कि पिछले दिनो पुलिस को सूचना मिली कि हरिद्वार के देहात (लक्सर) क्षेत्र में सक्रिय गैंग द्वारा कई बेरोजगारों को विभिन्न सरकारी विभागों में सरकारी नौकरी दिलाने के नाम पर लाखों रुपए की रकम ऐंठी जा रही है। पता चला कि इस गैंग द्वारा शहर के नामी होटलों में फर्जी तरीके से इंटरव्यू लेकर लोक सेवा आयोग तथा अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के फर्जी नियुक्ति पत्र दिए जा रहे है। बताया कि यह गिरोह विभिन्न विभागों में 10 प्रतिशत विभागीय कोटा बताकर बेरोजगारों को नौकरी का झूठा लालच देता था और फिर प्रत्येक से

●'स्पेशल-26' की तर्ज पर नामी होटलों में लिया जाता था बेरोजगारों का इंटरव्यू

पाँच से दस लाख रूपये लेकर नौकरी दिलाने के नाम पर उसके साथ फर्जीवाड़ा किया करते थे।

बतया कि इस मामले में कोई शक न करे इसलिए पहले नामी होटलों में बेरोजगारों को इंटरव्यू के नाम पर बुलाकर लाखों रुपयों की डिमांड की जाती थी। रकम मिलने पर लोक सेवा आयोग उत्तराखण्ड तथा अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के तहत अन्य विभागों से सम्बन्धित नौकरियों के फर्जी नियुक्ति पत्र जारी किए जाते थे। जब इनके द्वारा फर्जी नियुक्ति पत्र देने पर बेरोजगारों द्वारा संबंधित विभाग में जाकर जानकारी करने पर वहां ऐसी कोई जॉब न होने की बात वापस इनसे कही जाती थी तब इनका

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

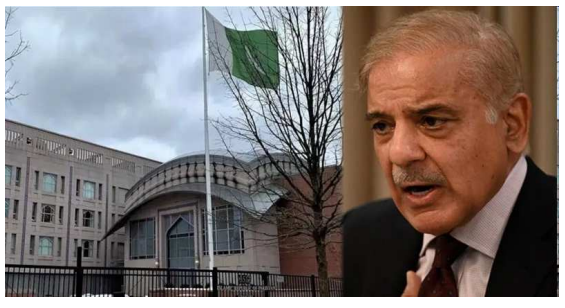
पीएम मोदी की मां की ठीक होने की दुआ कर रहे हैं लोग

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मां हीराबेन मोदी की तबीयत खराब होने पर उन्हें अहमदाबाद के अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यूएन मेहता इंस्टीट्यूट ऑफ कार्डियोलॉजी एंड रिसर्च सेंटर ने प्रेस रिलीज जारी करते हुए बताया कि पीएम मोदी की मां की हालत फिलहाल स्थिर है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक उन्हें सांस लेने में तकलीफ के चलते अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पीएम मोदी की मां हीराबेन के अस्वस्थ होने की खबर पाकर आम से लेकर खास तक हर व्यक्ति सोशल मीडिया पर उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना कर रहा है।

विपक्ष की ओर से राहुल गांधी ने भी पीएम की मां के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की। राहुल गांधी ने लिखा, 'एक मां और बेटे के बीच का प्यार अनन्त और अनमोल होता है। मोदी जी, इस कठिन समय में मेरा प्यार और समर्थन आपके साथ है। मैं आशा करता हूं आपकी माताजी जल्द से जल्द स्वस्थ हो जाएं।' सोशल मीडिया पर पीएम की मां हीराबेन के लिए लोग अलग-अलग तरह से अपनी भावनाएं व्यक्त करते हुए दुआएं कर रहे है। प्रिया गुप्ता नाम की एक यूजर ने लिखा, 'पूरे देश की माओं की प्रार्थना आपकी मां लिए है मोदी जी, महादेव उनको स्वस्थ रखें।

पाकिस्तान बेचेगा अमेरिका में अपना दूतावास



इस्लामाबाद। आर्थिक संकट से गुजर रहे पाकिस्तान को अब अपने खर्चे चलाने के लिए विदेशों में स्थित अपनी संपत्तियों को बेचना पड़ रहा है। अमेरिका में मौजूद अपनी दूतावास की संपत्ति को बेचने को मजबूर हुए पाकिस्तान को अब तक बोली के लिए तीन बड़े व्यापारी मिले हैं जिसमें एक यहूदी और एक भारतीय भी शामिल हैं।

पाकिस्तानी अखबार डॉन न्यूज की एक रिपोर्ट के मुताबिक 68 लाख डॉलर में सबसे ऊंची बोली लगाने वाला एक यहूदी समूह है जो इमारत में एक सिनेगॉग बनाना चाहता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि दूसरे स्थान पर करीब 50 लाख डॉलर की बोली एक भारतीय ने लगाई है। जिसके बाद एक पाकिस्तानी व्यापारी ने करीब 40 लाख डॉलर की बोली लगाई है।

आपको बता दें कि वॉशिंगटन में मौजूद पाकिस्तान दूतावास की तीन इमारतों में से एक आर स्ट्रीट बिल्डिंग को सरकार ने बेचने का फैसला किया है। वहीं शाहबाज सरकार न्यूयॉर्क में स्थित रूजवेल्ट होटल के निजीकरण पर भी विचार कर रही है।

1950 के दशक से लेकर 2000 के दशक के प्रारंभ तक दूतावास के डिफेंस सेक्शन के तौर पर आर स्ट्रीट बिल्डिंग का उपयोग किया गया था। हालांकि, नॉन फंक्शनल होने के बाद भवन की राजनयिक स्थिति को 2018 में रद्द कर दिया गया था, जिसके कारण सरकार को बिडिंग का टैक्स भरना पड़ रहा था। पाकिस्तानी कैबिनेट ने तब इमारत को नीलाम करने के विचार पर सहमति व्यक्त की थी, लेकिन अधूरे नवीनीकरण के कारण इसे पहले नहीं बेचा गया था. यह पहली बार नहीं है कि विदेश में किसी पाकिस्तानी संपत्ति की बिक्री हो रही है।

दून वैली मेल

संपादकीय

सतर्कता के 40 दिन

भले ही अभी भारत में कोरोना संक्रमण को लेकर हालात नियंत्रण में हो लेकिन इन संभावनाओं से इनकार नहीं किया जा सकता है कि हालात कभी भी बिगड़ सकते हैं क्योंकि पड़ोसी देश चीन में इस समय कोरोना विस्फोटक रूप ले चुका है। जिसका प्रभाव अमेरिका, जापान, दक्षिण कोरिया, इटली और ताइवान सहित दर्जन भर देशों में देखा जा रहा है। 2020 में जब चीन के बुहान से कोरोना की शुरुआत हुई थी तो उसे भारत पहुंचने में 7 माह का समय लगा था। भारत में जब पहले 10 से भी कम संक्रमित लोगों की पहचान हुई थी तब भारत द्वारा कड़े प्रतिबंध लगा दिए गए थे जिसके कारण भारत को कोरोना की पहली लहर में बहुत कम नुकसान हुआ था लेकिन पहली लहर के बाद जब पाबंदिया हटाई गई तो इस महामारी ने भारत में कहर बरपा दिया था जिसकी त्रासदी भरी यादों और अनुभवों को याद कर आज भी रूह कांप उठती है। खास बात यह है कि जब 3 साल बाद एक बार फिर से कोरोना के नए वैरीयंट वीएफ 7 के हमले को लेकर पूरा विश्व डरा हुआ है तो भारत इससे भला अलग कैसे रह सकता है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि हमने पुराने अनुभवों से बहुत कुछ सीखा है। यही कारण है कि हम एक बार फिर अपनी स्वास्थ्य सेवाओं की मजबूती को परख रहे हैं। स्कूल और कॉलेजों में छात्रों व शिक्षकों के लिए तथा अदालतों में सभी के लिए मांस्क को जरूरी कर दिया गया है और सोशल डिस्टेंसिंग व भीड़भाड़ से बचने की नसीहतें दी जा रही है। यह सब कुछ बेवजह नहीं किया जा रहा है। अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डों पर अब विदेशों से आने वाले यात्रियों की रैंडम आरटी पीसीआर जांच की जा रही है। बीते 2 दिनों में 6 हजार लोगों की जांच के दौरान 39 कोरोना संक्रमित पाए गए हैं। इसलिए यह कहना अनुचित नहीं होगा कि कोरोना का यह नया वैरीयंट भारत नहीं पहुंचा है। सही मायने में सबसे अधिक खतरा बाहर से आने वाले लोगों से ही है। सरकार को चाहिए कि वह विदेशों से आने वाले हर व्यक्ति की जांच को अनिवार्य करें। भारत के कई विशेषज्ञों द्वारा इस बात की आशंका जताई जा रही है कि आने वाले साल के पहले 40 दिन भारत के लिए कोरोना संक्रमण फैलने के दृष्टिकोण से बहुत ही भारी रहने वाले हैं इस दौरान देश को कोरोना की चौथी लहर से दो-चार होना पड़ सकता है। हालांकि वैक्सीनेशन कवर और हाई यूम्निटी सिस्टम का हवाला देकर तथा स्वास्थ्य सेवाओं की बेहतर व्यवस्था को लेकर इसके कम असरकारक रहने की बात भी कही जा रही है। लेकिन हालात कैसे रहेंगे इसका फैसला आने वाला समय ही करेगा। हां इतना तो कहा ही जा सकता है कि बचाओ इलाज से ज्यादा बेहतर है। यह सभी नागरिकों की जिम्मेदारी है कि वह इस संभावित खतरे को देखते हुए पूरी सावधानियां बरतें। नए साल के जश्नों की भीड़भाड़ से अपने आप को अलग रखें।

यूकेएसएसएससी पेपर लीक मामला: गिरोह के दो सदस्यों की संपत्ति का एसटीएफ ने किया आंकलन

संवाददाता

देहरादून। यूकेएसएसएससी पेपर लीक मामले के दो अन्य आरोपियों की भी करोडों की सम्पत्ति का एसटीएफ ने आंकलन कर उसको भी सीज कराने की तैयारी शुरू कर दी है।

वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा बताया गया कि यूकेएसएसएससी पेपर लीक मामले में एसटीएफ द्वारा इस गिरोह के 24 सदस्यों के विरूद्ध गैंगस्टर एक्ट में विवेचना की जा रही है जिसमें आरोपियों की चल अचल सम्पत्ति को भी गैंगस्टर एक्ट के अन्तर्गत सीज करने की कार्यवाही भी की जा रही है। अभी तक इस गैंग के सदस्य हाकम सिंह की संपत्ति का आंकलन कर जब्तिकरण की कार्यवाही हेतु जिलाधिकारी देहरादून को प्रेषित की गई थी,जहां पर कार्यवाही प्रचलित है, अब एसटीएफ द्वारा इस गैंग के दो अन्य सदस्यों चंदन सिंह मनराल और अंकित रमोला की भी सम्पत्ति का आंकलन पूरा कर लिया गया है। जिसकी विस्तृत रिपोर्ट तैयार करते हुए जिलाधिकारी देहरादून को जब्तीकरण हेतु प्रेषित की गई है। बताया कि आज एसटीएफ की विवेचना टीम द्वारा आरोपी चन्दन मनराल पुत्र स्व झगड सिंह निवासी रामनगर, नैनीताल एवं अंकित रमोला पुत्र दीपक रमोला निवासी ग्राम सुनहरा पोस्ट ऑफिस नौगांव तहसील बड़कोट थाना पुरोला जिला उत्तरकाशी के विरूद्ध अवैध सम्पत्ति की जॉच करने पर पाया कि आरोपी चन्दन मनराल द्वारा वर्ष 2015 से अब तक परिक्षाओं की धांधली से लगभग दस करोड़ सत्ताइस लाख,सोलह हजार पांच सौ आठ रुपए की अवैध संपत्ति अर्जित की गई है। अवैध आय से चन्दन मनराल द्वारा अपने व अपने परिजनों के नाम पर 21 छोटे बडे वाहनों की खरीद फरोख्त की गई । जिसमें 16 टैक्सी ट्रेवलर वाहन, 1 जेसीबी, 1 स्कॉरपियो, 3 दुपहियां वाहन शामिल हैं। इसके अतिरिक्त रामनगर के आस-पास अचल सम्पत्ति एवं एक स्टोन क्रेशर भी परीक्षा दलाली के धंधे से खरीदा जाना प्रकाश में आया है। चन्दन मनराल एवं उसके परिजनों के विभिन्न बैंकों में 3 सितम्बर 2022 तक जमा धनराशि को भी होल्ड कराया गया है। इस गिरोह के दूसरे सदस्य अंकित रमोला जो कि हाकम सिंह का खास गुर्गा है, की संपत्ति की जांच करने में पाया की उसके द्वारा भी इस परीक्षा दलाली में चालीस लाख रूपए की अवैध सम्पत्ति जुटाई गई है। जिसमें से उसके द्वारा ग्राम विणंगघेरा, तल्ला पुरोला उत्तरकाशी में 3 अचल सम्पत्तियां क्रय की गई है। इसके अलावा विभिन्न बैंकों में अंकित रमोला के नाम पर जमा धनराशि लगभग 15 लाख रूपये पाई गई हैं। जिनको भी फ्रिज कराया गया है। परीक्षा धांधली गैंग के इन दोनो सदस्यों की संपत्ति की जब्तीकरण हेतु रिपोर्ट जिलाधिकारी, देहरादून को प्रेषित की जा चुकी है। इससे पूर्व हाकम सिंह की सम्पत्ति के जब्तीकरण का मामला जिला मजिस्ट्रेट न्यायालय में विचाराधीन है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक एसटीएफ द्वारा ये भी बताया गया की इस गैंग के हर सदस्य के विरुद्ध कठोर वैधानिक कार्यवाही सुनिश्चित किए जाने के लिए एसटीएफ द्वारा हर पहलू पर गहनता से विवेचना की जा रही हैं और न्यायालयों में प्रभावी पैरवी भी की जा रही है।

महिला की मौत पर पति सहित पांच के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। महिला की मौत पर पति सहित पांच लोगों पर आत्महत्या के लिए प्रेरित करने का मुकदमा दर्ज कर पुलिस ने जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोटी ढलानी निवासी कबूल चंद ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसने अपनी पुत्री रेखा का विवाह हिन्दु रीति रिवाज के अनुसार सन् 2008 में संजय पुत्र मान सिंह निवासी ग्राम तोली भूड़ के साथ किया था। विवाह के बाद से ही संजय पुत्र मान सिंह तथा इनके भाई दीपक तथा माता बामू देवी तथा पिता मानसिंह पुत्र स्व. ध्यान सिंह तथा इनकी बहन रेखा पुत्री मान सिंह उसकी पुत्री को प्रताडित कर रहे थे तथा मारपीट कर जान से मार देने की धमकी देते थे।

इस सम्बन्ध में उसने उपरोक्त परिवार को बहुत समझाने की कोशिश की लेकिन फिर भी यह लोग उसकी पुत्री को परेशान करते आ रहे है। 25 दिसम्बर को उसकी पुत्री की तबीयत खराब हुई थी लेकिन उसको सूचना दो दिन के बाद दी गई कि उसकी पुत्री की तबीयत खराब है और सिनर्जी अस्पताल में भर्ती है। जब वहं दिन में अस्पताल गया तो मेरी पुत्री आईसीयू में थी। आज 28 दिसम्बर को सुबह करीब 5 बजे के लगभग उसकी पुत्री की मृत्यु हुई है। उसको डक्टरो के द्वारा बताया कि इसकी मृत्यु जहर खाने से हुई है। उसको यकीन है की रेखा के पति व ससुराल वालों के द्वारा ही उसकी पुत्री को प्रताडित किया गया और जहर खाने के लिए मजबूर किया गया जिससे उसकी पुत्री की मृत्यु हुई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

बन्दूक, तमंचा व कारतूस सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उधमसिंहनगर। वारदात की फिराक में घूम रहे दो बदमाशों को पुलिस ने बन्दूक, तमंचा व कारतूस सहित गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार बीती रात थाना नानकमत्ता पुलिस को सूचना मिली कि क्षेत्र में कुछ लोग किसी वारदात के इरादे से आने वाले है। सूचना पर कार्यवाही करते

हुए पुलिस ने क्षेत्र मे चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को बाउली साहेब के पास दो हथियारबंद लोग दिखायी दिये। इस पर पुलिस ने उन्हे घेर कर दबोच लिया। तलाशी के दौरान उनके पास से एक बन्दूक मय कारतूस व एक तमंचा मय कारतूस बरामद हुआ। पूछताछ में उन्होने अपना नाम सुबेग सिंह पुत्र गुरदयाल सिंह ग्राम टुकड़ी नानकमत्ता व हरदीप सिंह उर्फ बिट्टू पुत्र गुरनाम सिंह ग्राम टुकड़ी बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उन्हे न्यायालय में पेश कर दिया है।

उपह्वरे गिरीणां संगथे च नदीनाम्।
धिया विप्रो अजायत्॥
(ऋग्वेद ८-६-२८)

सर्वज्ञ, सर्वव्यापी ईश्वर पर्वतों की ढलानों पर, नदियों के संगम पर और हर स्थान पर विद्यमान है। ईश्वर ब्रह्मांड के कण-कण में व्याप्त है।

The omniscient, omnipresent God exists on the slopes of mountains, at the confluence of rivers and everywhere. God is pervasive in every particle of the universe.
(Rig Ved 8-6-28)

दिलों में आज भी जिंदा हैं टिहरी की संस्कृति और परंपरा की यादें: अभिनव थापर

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पुरानी टिहरी के स्थापना दिवस के मौके पर मंगलवार को बल्लूपुर, देहरादून में बने टिहरी के अनुकृति पर दीप प्रज्वलित कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जहां दीप जलाकर टिहरी के शहर को याद कर लोग भावुक हो गए। साथ ही इस दौरान आने वाली पीढ़ियों को टिहरी और उसकी संस्कृति याद रहे इसके लिए कामना की।

अभिनव थापर व सुबोध बहुगुणा ने साथ मिलकर स्थानीय लोगों के साथ टिहरी के लैंड स्कैप पर हुबहु बनाए गए घंटाघर, राजा का दरबार, आजाद मैदान, बस अड्डा, गंगा जी, भगीरथी नदी का का मार्ग, टिहरी बाजार की प्रतिकृति पर दीप प्रज्ज्वलित किए।

उन्होंने कहा कि टिहरी ऐतिहासिक संस्कृति, परंपरा और सभ्यता से राजशाही के समय से गढ़वाल क्षेत्र में अपनी अलग पहचान रखता था। टिहरी आज

भले ही झील के पानी में समा गया हो और तस्वीरों और इतिहास के पन्नों में सिमट कर रह गई हो, लेकिन उसी संस्कृति और परंपरा को संजोय रखने के लिए हम टिहरी का स्थापना दिवस मना रहे हैं।

कहा कि पुरानी टिहरी का गौरवमय इतिहास रहा है और यहां के लोगों ने देश के विकास के लिए अपनी जन्मभूमि देकर बहुत बड़ा योगदान दिया। टिहरी शहर हमेशा हर एक उत्तराखंडी की स्मृतियों में जिंदा रहेगा। इस मौके पर अविरल, शशांक, सुकान्त, शिवा, सुषमा गार्ग्य , कांता आदि मौजूद रहे।

सेहत के लिए फायेदमंद के साथ नुकसानदायक है पनीर!

पनीर ऐसी खाद्य सामग्री है जिसने आम तौर पर बहुतायत में खाया जाता है। विशेष रूप से शादी पार्टियों में पनीर की विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ बनाई जाती हैं जिन्हें बड़े चाव के साथ लोग खाते हैं। पनीर की सब्जियों के साथ-साथ आजकल पनीर टिक्का, पनीर पकौड़े भी खासे प्रचलन में हैं। बाजार में कई ऐसे आउटलेट्स देखने को मिल जाते हैं जहाँ शाम के वक्त लोगों की भीड़ इन खाद्य पदार्थों को खाती नजर आती है।

पनीर के सेवन से सेहत को कई फायदे होते हैं। पनीर में बहुतायत में प्रोटीन पाया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं, इसके जितने फायदे हैं उतने नुकसान भी हैं, जी हां, यदि पनीर का सेवन ज्यादा मात्रा में किया जाए तो इससे सेहत को नुकसान भी हो सकता है। आज का हमारा लेख इसी विषय पर है.

पनीर के सेवन के नुकसान

1. जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है वे पनीर के सेवन से परहेज करें, वरना इससे समस्या और बढ़ सकती है।

2. जिन लोगों को पेट की समस्या है या जो लोग कब्ज, एसिडिटी आदि की समस्या से परेशान हैं वे डाइजेस्टिव सिस्टम को सुरक्षित रखने के लिए अपनी डाइट में पनीर को बिलकुल शामिल न करें। पनीर को लेकर कहा जाता है कि यह पेट में गलने में तीन दिन का समय लेता है। इसके सेवन से कब्ज, एसिडिटी की परेशानियाँ बढ़ जाती हैं।

3. जिन लोगों को फूड पॉइजिनंग की समस्या है वे भी पनीर का सेवन करने से बचें क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है ऐसे में इससे समस्या और बढ़ सकती है।

4. यदि पनीर का अधिक मात्रा में सेवन किया जाए तो इससे मितली, सिरदर्द, भूख में कमी आदि की समस्या हो सकती है।

5. अधिक पनीर के सेवन से सिर दर्द और माइग्रेन की समस्या हो सकते हैं।

6. गर्भवती महिलाओं को पनीर का सेवन नहीं करना चाहिए। यह पेट में गैस की समस्या पैदा करता है। गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर की सलाह पर ही पनीर का सेवन करना चाहिए।

आलेख में दी गई जानकारियों को लेकर हम यह दावा नहीं करते कि यह पूर्णतया सत्य एवं सटीक हैं। इन्हें अपनाने से पहले संबंधित क्षेत्र के विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें।

फटी एड़ियां ठीक करने अपनायें ये तरीके

सर्दियों के मौसम में फटी एड़ियां सबसे ज्यादा परेशान करती हैं। शुष्क मौसम की वजह से त्वचा अपनी नमी खोने लगती है जिसकी वजह से होंठ और एड़ियां सख्त होकर फटनी शुरू हो जाती है। ऐसा पानी की कमी से भी होता है, इसलिए सर्दियों के मौसम में भी 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं। इसके अलावा सर्दियों में जितना हो सकें जुर्राबे पहनें ताकि इन्हें फटने से बचाया जा सकें।

अगर आप भी सर्दियों में अपनी फटी एड़ियों की वजह से परेशान हैं तो आज हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताते हैं जो आपके बहुत काम आएंगे। इससे एड़ियां एक दम मुलायम हो जाएंगी।

नींबू का रस और वैसलीन

लगभग 10-15 मिनट तक पैरों को गर्म पानी में भिगो कर कपड़े से अच्छी तरह सूखा लें। इसके बाद वैसलीन में नींबू का रस मिक्स करके पैरों की हल्सी मसाज करें। इससे 2 दिन में आपको फटी एड़ियों से राहत मिल जाएगी।

शहद

एंटी-बैक्टीरिअल गुणों से भरपूर शहद को एक बाल्टी गर्म पानी में मिलाकर 15-20 मिनट तक पैरों को उसमें भिगोएं। इसके बाद क्रीम से मसाज करें। इससे फटी हुई एड़िया कुछ दिन में ही ठीक हो जाएगी।

पैराफिन वैक्स

टेबलस्पून पैराफिन वैक्स में 2-3 बूदें सरसों के तेल की डालकर इसे पिघला लें। इसके बाद इसे गुनगुना करके रात को पैरों में लगाकर जुराबें डाल लें। इसके बाद सुबह इसे पानी से साफकरें।

चावल का आटा

एक चम्मच चावल का आटे, 1 चम्मच शहद और 2-3 बूंदे एप्पल साइडर सिरके को मिला करके मोटा पेस्ट बना लें। इसके बाद 15 मिनट गर्म पानी में पैर भिगो कर इस पेस्ट से स्क्रब करें। इससे त्वचा की डेड स्किन निकल जाएगी।

विटामिन ई

कैप्सून में से तेल निकाल कर 15-20 मिनट तक पैरों की मसाज करें। 3-4 दिन इससे मसाज करने से आपकी फटी एड़ियों की समस्या दूर हो जाएगी।

सिरदर्द के हो सकते हैं ये 6 अजीब कारण

सिरदर्द बहुत की आम समस्या है। कब, कहां हमें यह परेशानी घेर ले कुछ नहीं कहा जा सकता। लेकिन आमतौर पर हम जानते हैं कि आखिर हमारे सिर में दर्द क्यों हो रहा है?

जैसे, अगर हम रात को ठीक से नहीं सो पाए, सुबह बहुत जल्दी उठ गए, कई घंटों से कुछ नहीं खाया...ये कुछ ऐसी बाते हैं, जिन्हें हम सब जानते हैं। लेकिन कुछ बातें ऐसी भी हैं, जिन पर हम लोग गौर नहीं करते हैं कि ये भी हमारे सिर में दर्द की वजह बन सकती हैं। आइए, एक नजर डालते हैं...

कई बार कॉफी पीना

ऑफिस में काम करते हुए या दोस्तों को साथ गप्पे मारते हुए, चाय और कॉफी पीना आम बात है। लेकिन इनमें मौजूद कैफीन उस वक्त हमारे लिए सिरदर्द का कारण बन जाता है, जब हम अधिक मात्रा में चाय या कॉफी का सेवन कर लेते हैं।

कई घंटों से पानी ना पीना

अगर आपने लगातार कई घंटों से पानी नहीं पिया है या आप हर रोज शरीर की जरूरत के हिसाब से पानी नहीं पीते हैं तो शरीर में खुस्की हो जाती है। इस कारण भी सिरदर्द की समस्या होती है।

पेट में गैस

कभी-कभी सिर्फ चाय-कॉफी पीते रहने से भी पेट में गैस बन जाती है तो कभी कुछ भी ना खाने के कारण पेट में गैस बनती है। इतना ही नहीं कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जो हमारी बॉडी में गैस बढ़ाने का काम करते हैं। इस गैस के कारण भी सिर में दर्द की समस्या होती है।

हॉर्मोनल चेंज

महिलाओं में पीएमएस यानी प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंप्टम्स और पुरुषों में आईएमएस यानी इरिटेबल मेन्स सिंड्रोम के चलते हर महीने हॉर्मोनल चेज होते हैं। यह बदलाव कई बार अलग-अलग कारणों से सिरदर्द की वजह बन जाता है।

बैठने का गलत तरीका

अगर हम ऑफिस या कॉलेज में लंबे समय से गलत पॉश्चर में बैठे रहते हैं तो हमारा डायजेशन इफेक्ट होता है और अपच के कारण सिरदर्द की समस्या हो जाती है। या नसों में तनाव के कारण भी सिरदर्द की समस्या हो जाती है।

गैजेट्स का बहुत अधिक उपयोग

घंटों तक लगातार मोबाइल फोन, लैपटॉप या टीवी के साथ वक्त बिताने पर भी सिरदर्द की समस्या हो जाती है। इसलिए अगर आपके सिर में दर्द अक्सर हो जाता है तो सोचने की जरूरत है कि आप अपने साथ क्या गलत कर रहे हैं।(आरएनएस)

डिलिवरी के बाद बढ़ा वजन होगा आसानी से कम

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के जीवन में काफी कुछ बदल जाता है। शारीरिक और मानसिक रूप से कई बदलाव आते हैं। प्रसव के बाद जब एक मां अत्यधिक पीड़ा से बाहर निकलती है तो उसे भी शिशु की तरह अधिक देखभाल की जरूरत होती है। डिलिवरी के बाद महिलाओं में मॉर्निंग सिकनेस, कमर के आसपास दर्द होना और गर्भावस्था के दौरान वजन का बढ़ना जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन सबसे निपटने के लिए पोषण युक्त आहार के साथ-साथ कुछ योग के कुछ आसन भी हैं जो मदद कर सकते हैं। लेकिन योग शिशु के जन्म के तुरंत बाद नहीं करना चाहिए। प्रसव के 6-7 सप्ताह या लगभग 2 महीने के बाद नियमित रूप से योग करना चाहिए।

पश्चिमोत्तासन : पश्चिमोत्तासन आपकी कमर को टोन करने में मदद करेगा। यह शरीर की अतिरिक्त चर्बी को गलाने में मदद करता है। इसे करने से शरीर में रक्तप्रवाह बेहतर तरीके से होता है। पश्चिमोत्तासन वजन कम करने में मदद करता है।

हलासन : हलासन एक बेहतरीन योगाभ्यास है। ये न सिर्फ आपकी कमर, हिप्स और पेल्विस एरिया के लिए बेहतर है बल्कि यह आपकी त्वचा में भी निखार लाता है। यह शरीर को लचीला बनाता है और वजन कम करता है।

भुजंगासन : भुजंगासन, योग का एक ऐसा आसन है जो वास्तव में पेट को मजबूत करता है। यह आपकी रीढ़ को मजबूत और लचीला बनाए रखने में मदद करता है। इसे आप रोजाना कर सकती हैं।

वीरभद्रासन : यह मुद्रा आपकी पीठ को खींचती है और आपकी जांघों, नितंब और पेट को टोन करती है। यह आपके पेट के आसपास के मिड-सेक्शन से फैट बर्न करने में मदद करता है।

अनुलोम-विलोम : डिलीवरी के बाद अनुलोम-विलोम प्राणायाम आपके मन-मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह आपकी मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। साथ ही यह श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करता है।

बढ़ती उम्र में खाएं एवाकाडो, मोटापा रहेगा दूर

क्या आपने कभी एवाकाडो खाया है? ये फल कई गुणों से भरपूर होता है. इसको सुपरफ़ूड कहा जाता है. इस फल में आम फलों की अपेक्षा शुगर की मात्रा भी काफी कम होती है. इसके अलावा इसमें फाइबर और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व जोकि बॉडी के समुचित विकास के लिए बेहद जरूरी होता है पाए जाते हैं. क्या आप जानते हैं कि फल बढ़ती उम्र में भी कई समस्याओं से निजात दिलाता है. आइए जानते हैं...

अधेड़ उम्र में अक्सर लोगों का वजन बढ़ जाता है जिससे कई बीमारियां हो सकती हैं. इस उम्र में मोटापे को दूर करने के लिए एवाकाडो फल का सेवन करना चाहिए. एक हालिया शोध के अनुसार रोज एक एवाकाडो का सेवन करने से अधेड़ उम्र में वजन बढ़ने या मोटापे की चपेट में आने की आशंका कम होती है. शोधकर्ताओं ने 30 साल की उम्र के 55,000 पुरुषों और महिलाओं के डाटा का विश्लेषण किया. इन प्रतिभागियों से सवाल किया गया कि वो रोज कितने एवाकाडो खाते थे. उन्होंने शोध की शुरुआत में, बीच में और अंत में वजन भी लिया गया. सामान्य वजन वाले जिन प्रतिभागियों ने रोजाना आधे फल का सेवन किया, उनमें अधेड़ उम्र के होने पर मोटापे का खतरा 15 फीसदी तक कम पाया गया. लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने जर्नल न्यूट्रिएंट्स में लिखा कि यह फल वजन बढ़ने से रोकने में मदद करता है. गर्भवती महिलाओं के लिए भी ये काफी फायदेमंद होता है.

फिर 'आपदा' में 'अवसर'

शासन सिर्फ शक्ति से संचालित नहीं होता। बल्कि उसकी साख भी एक बड़ी चीज होती है। 'भेड़िया आया' वाली कहानी इस सिलसिले में सबको याद रखनी चाहिए। इसलिए कि ऐसा ना हो कि जब सचमुच भेड़िया आए, तब भी ऐसे शोर पर लोग यकीन ही ना करें।

चीन, जापान, दक्षिण कोरिया आदि देशों में कोरोना संक्रमण की आई लहर को देखते हुए ऐसा लगता है कि भारत सरकार ने 'आपदा' में 'अवसर' की अपनी रणनीति को फिर याद किया है। 2020 में कोरोना संक्रमण आते ही सरकार ने नागरिकता संशोधन कानून के खिलाफ चल रहे मशहूर शाहीनबाग आंदोलन से मुक्ति पा ली थी। अब निशाने पर कांग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा है। वरना, अभी जबकि सरकार ने कोई आम अनिवार्य एडवाइजरी जारी नहीं की है। कहीं भी मास्क पहनना या सोशल डिस्टेंसिंग को जरूरी नहीं बनाया गया है। लेकिन एक भाजपा सांसद की शिकायत पर स्वास्थ्य मंत्री ने यह जरूरी समझा कि राहुल गांधी और राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को पत्र लिख कर कोरोना के खतरे से आगाह किया जाए। पत्र में कहा गया कि या तो यात्रा के दौरान कोरोना नियमों का पालन किया जाए या फिर यात्रा रोक दी जाए।

अगर कोरोना लहर का खतरा वास्तविक है, तो सरकार को पूरा अधिकार है कि वह ऐसे परामर्श या आदेश जारी करे। लेकिन अगर ऐसे पत्र सिर्फ सत्ताधारी समूह के लिए असहजता पैदा कर रही किसी राजनीतिक गतिविधि को भेजा जाएगा, तो उस पर जरूर सवाल उठाए जाएंगे। इसके पहले बच्चों के कथित राजनीतिक उपयोग का आरोप लगाते हुए भी संबंधित सरकारी संस्थान ने भारत जोड़ो यात्रा पर शिकंजा कसने की कोशिश की थी। अलग-अलग मसलों पर जो सियासी विवाद खड़े किए गए, वो तो अलग ही हैं। बहरहाल, सरकार, मंत्रियों और उसकी संस्थाओं को यह अवश्य समझना चाहिए कि ऐसे एकतरफा और राजनीति से प्रेरित महसूस होने वाली उनकी कार्रवाइयों से खुद ही उनकी ही साख कमजोर होती है। उससे सत्ताधारी समूह की समर्थक जमातों में जरूर उत्साह पैदा होता होगा, लेकिन समाज के अन्य हिस्सों में आक्रोश भरी प्रतिक्रिया होती है। यह भी समझने की बात है कि शासन सिर्फ शक्ति से संचालित नहीं होता। बल्कि उसकी साख और प्रतिष्ठा भी एक बड़ी चीज होती है। 'भेड़िया आया' वाली कहानी इस सिलसिले में सबको याद रखनी चाहिए। इसलिए कि ऐसा ना हो कि जब सचमुच भेड़िया आए, तब भी ऐसे शोर पर लोग यकीन ही ना करें। (आरएनएस)

सौ दिन की सीख

राहुल गांधी की बातों में अब जमीनी स्पर्श के संकेत मिलते हैं। यह संकेत ग्रहण किया जा सकता है कि सड़कों पर पैदल चलते हुए आम लोगों से उनका जो सीधा संपर्क हुआ है, उससे उन्हें कुछ सीख मिली है। भारत जोड़ो यात्रा में 100 दिन तक आगे बढ़ने के बाद राहुल गांधी एक बदले हुए व्यक्ति नजर आते हैं। उनकी बातों में अब जमीनी स्पर्श के संकेत मिलते हैं। यानी यह संकेत ग्रहण किया जा सकता है कि सड़कों पर पैदल चलते हुए आम लोगों से उनका जो सीधा संपर्क हुआ है, उससे उन्हें कुछ सीख मिली है। एक सवाल पर उनका यह जवाब इसी सीख से निकला कि इस देश में आर्थिक अन्याय हो रहा है। इस हद तक कि बहुसंख्यक जनता- खास कर नौजवान सपने तो देखते हैं, लेकिन इस बात से आगाह रहते हुए कि उन सपनों के पूरा होने की संभावना नहीं है। उम्मीद की जानी चाहिए कि अपनी आगे की यात्रा में राहुल गांधी को यह अहसास भी होगा कि आखिर सपनों पर ये बिजली क्यों गिरी है और इसके लिए कौन-सी नीतियां जिम्मेदार हैं? इस बात के भी संकेत हैं कि उन्हें अपनी पार्टी की कुछ कमजोरियां उन्हें समझ में आई हैं।

मसलन, उनका यह कहना कि इंदिरा गांधी या राजीव गांधी ने देश के लिए क्या किया, उसका हर मीटिंग में उल्लेख नहीं किया जाना चाहिए। बात इस पर होनी चाहिए कि आज क्या करना है और आगे किधर जाना है। क्या इस बात में किसी को शक है कि अभी तक कांग्रेस एक अतीतजीवी पार्टी बनी हुई है? राहुल गांधी ने एक और काबिल-ए-गौर बात कही है। उन्होंने कहा कि भाजपा चाहे जो हो, पार्टी को यह पता है कि वह क्या है और उसे क्या करना है। यह उसकी सफलता का राज़ है। लेकिन कांग्रेस यह भूल गई है। राहुल गांधी का मानना है कि जिस रोज कांग्रेस को यह मालूम हो जाएगा कि वह क्या है, उस रोज उसकी सफलता की राह निकल आएगी। ये तमाम वो बातें हैं, जिन्हें अब तक कांग्रेस से सहानुभूति रखने वाले उसके आलोचक कहते रहे हैं। अब राहुल गांधी को इन बातों का प्रत्यक्ष अनुभव हुआ है, तो इसे पार्टी के लिए एक शुभ लक्षण कहा जाएगा। जाहिर है, तो पार्टी की कामयाबी का कोई इंस्टैंट फॉर्मूला नहीं है। लेकिन प्रयासों को सही दिशा मिल जाए, तो फिर फॉर्मूले निकल कर आने लगते हैं। (आरएनएस)

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

त्वचा का निखार बढ़ाने के लिए रोजाना करें इन योगासनों का अभ्यास

अमूमन लोग त्वचा पर निखार लाने के लिए तरह-तरह के महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स खरीद लेते हैं, फिर भी उन्हें मनचाहा नतीजा नहीं मिल पाता है। ऐसे में योग को रूटीन में शामिल करना अच्छा है।

झयह न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, बल्कि यह त्वचा की बनावट में सुधार करने और इसे प्राकृतिक रूप से निखारने में भी सहायक हो सकता है। आइए आज इसके लिए पांच योगासनों के अभ्यास का तरीका जानते हैं।

त्रिकोणासन

इसके लिए सबसे पहले योगा मैट पर सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैरों को जितना हो सके, उतना खोलकर अपने दोनों हाथों को कंधों की सीध में फैलाएं। इसके बाद एक हाथ की उंगलियों से उसी तरफ के पैर के अंगूठे को छूने की कोशिश करें। इस अवस्था में दो-तीन मिनट तक बने रहने के बाद धीरे-धीरे आसन छोड़ें और इसी प्रक्रिया को दूसरे हाथ की तरफ से दोहराएं।

भुजंगासन

भुजंगासन के लिए योगा मैट पर अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखकर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने हाथों से दबाव देते हुए अपने शरीर को जहां तक संभव हो सके, उठाने की कोशिश करें। इस दौरान सामान्य तरीके से सांस लेते रहें। इसके बाद कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। यह योगासन आपकी त्वचा पर निखार लाने में मदद करेगा।

उष्ट्रासन

उष्ट्रासन का अभ्यास करने के लिए योगा मैट पर घुटनों के बल बैठें, फिर घुटनों के बल ही खड़े हो जाएं। अब सामान्य रूप से सांस लेते हुए पीछे की ओर झुकें। इसके बाद दायीं हथेली को दायीं एड़ी पर और बायीं हथेली को बायीं एड़ी पर रखने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम एक-दो मिनट रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं और कुछ मिनट विश्राम करें।

धनुरासन

धनुरासन के लिए योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने दोनों घुटनों को अपनी पीठ की तरफ से मोड़ें और हाथों से टखनों को पकड़ें। इसके बाद सांस लेते हुए अपने पूरे शरीर को इस प्रकार ऊपर उठाने की कोशिश करें कि शरीर का आकार धनुष के समान लगे। अब अपनी क्षमता के हिसाब से इस मुद्रा में रहें और धीरे-धीरे सांस लेते-छोड़ते रहें, फिर कुछ सेकेंड बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।

हलासन

हलासन के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं, फिर अपने हाथों को शरीर से सटाकर रखें। अब सांस लेते हुए पैरों को 90 डिग्री तक ऊपर उठाएं और फिर सांस छोड़ते हुए टांगों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाएं। इस दौरान हाथों को कमर से हटाकर जमीन पर सीधा ही रखें। इसके बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -82

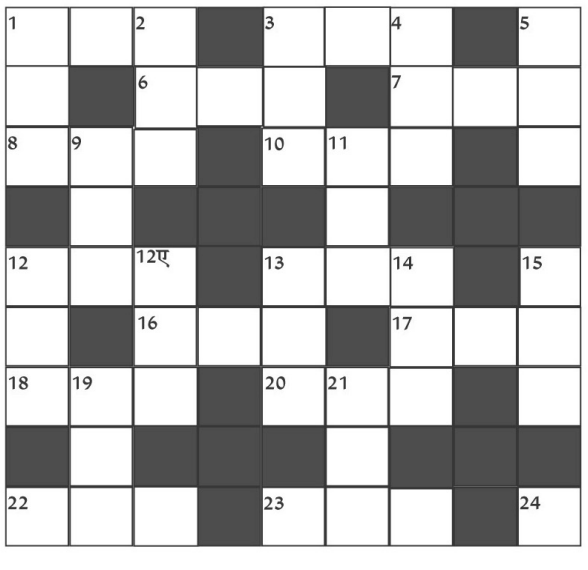
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

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

ऊपर से नीचे

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



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

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

कैटरीना कैफ की फोन भूत अमेजन प्राइम वीडियो पर हुई प्रसारित

अभिनेत्री कैटरीना कैफ, ईशान खट्टर और सिद्धांत चतुर्वेदी की फोन भूत सिनेमाघरों में दर्शकों का दिल नहीं जीत पाई। यह हॉरर कॉमेडी 4 नवंबर को बड़े पर्दे पर आई थी। मेकर्स ने फिल्म को स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर प्रसारित कर दिया है। हालांकि, स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म ने इसे रेंट सर्विस पर लोगों के लिए उपलब्ध कराया है। फिल्म को ऑनलाइन देखने के लिए दर्शकों को 199 रुपये का भुगतान करना होगा। अमेजन प्राइम ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर करते हुए फिल्म की स्ट्रीमिंग की घोषणा की है। रेंट पर फिल्म स्ट्रीम होने का मतलब है कि रेगुलर सब्सक्राइबर्स भी इस फिल्म को मुफ्त में नहीं देख पाएंगे। रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह फिल्म करीब एक महीने में अमेजन प्राइम के सब्सक्राइबर्स के लिए उपलब्ध हो जाएगी। इस फिल्म का निर्देशन गुरमीत सिंह ने किया है। भारतीय सिनेमाघरों में फिल्म ने मात्र 14 करोड़ रुपये कमाए हैं।

विक्की कौशल-तृप्ति डिमरी की रोमांटिक कॉमेडी अगले साल 28 जुलाई को आएगी

काफी समय से फिल्ममेकर करण जौहर की रोमांटिक फिल्म को लेकर विक्की कौशल और तृप्ति डिमरी चर्चा में हैं। आखिरकार अब इस फिल्म की आधिकारिक घोषणा हो गई है। करण के प्रोडक्शन की इस फिल्म को अमेजन प्राइम वीडियो को-प्रोड्यूस करेगी। वहीं फिल्म का निर्देशन आनंद तिवारी करेंगे। एम्मी विर्क भी इस फिल्म में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। अभी इसके शीर्षक का खुलासा नहीं किया गया है। यह अगले साल 28 जुलाई को रूपहले पर्दे पर आएगी। अमेजन प्राइम ने ट्विटर पर एक पोस्ट शेयर करते हुए इस फिल्म की घोषणा की है। थिएट्रिकल रिलीज के बाद इसे भारत के अलावा 240 से अधिक देशों और क्षेत्रों में अमेजन प्राइम पर प्रसारित किया जाएगा। कहा जा रहा है कि विक्की फिल्म में एक लवर बॉय की इमेज में होंगे। (आरएनएस)

रणवीर सिंह, अर्जुन कपूर और गोविंदा आंखें की रीमेक के लिए परफेक्ट

रोहित शेट्टी अभी अपनी कॉमेडी फिल्म सर्कस का प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। फिल्म 23 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। रोहित ने एक इंटरव्यू में 1993 में आई फिल्म आंखें की रीमेक पर बातचीत की है। उन्होंने कहा है कि आंखें की रीमेक के लिए अभिनेता रणवीर सिंह, अर्जुन कपूर और गोविंदा परफेक्ट हैं। बता दें कि डेविड धवन के निर्देशन की ऑरिजनल फिल्म में भी गोविंदा ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई थी। रोहित ने कहा, रणवीर गोविंदा का किरदार निभा सकते हैं, अर्जुन चंकी पांडे का रोल कर सकते हैं और परेश भाई (परेश रावल) कादर खान के लिए एकदम सही होंगे। इसके बाद उन्होंने अपनी बात बदलते हुए कहा कि कादर का किरदार गोविंदा निभा सकते हैं। उनकी मानें तो गोविंदा और रणवीर डबल रोल में खूब जंचेंगे।

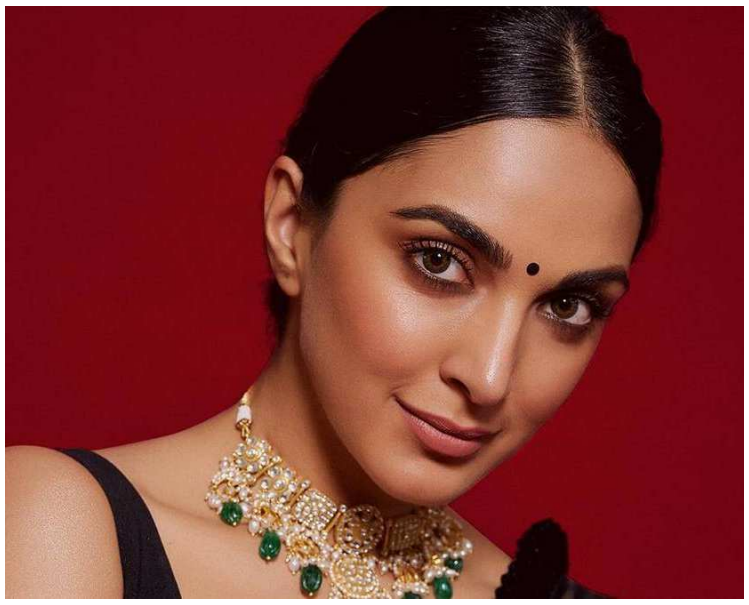
अदिवी शेष की हिट 2 जल्द ओटीटी पर दस्तक देगी

साउथ सिनेमा के सुपरस्टार अदिवी शेष की हाल ही में रिलीज हुई फिल्म हिट 2 को दर्शकों द्वारा काफी प्यार मिला। सस्पेंस-थ्रिलर इस फिल्म को क्रिटिक्स के साथ-साथ दर्शकों ने भी काफी अच्छा रिस्पॉन्स दिया। फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर भी बेहद शानदार प्रर्दशन किया है। ऐसे में अब ये फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज होने के बाद जल्द ओटीटी पर दस्तक दे सकती है। आइए जानते हैं हिट 2 को आप कब और कहां देख सकते हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो अदीवी की हिट 2 को ओटीटी प्लेटफॉर्म अमेजन प्राइम वीडियो पर स्ट्रीम किया जाएगा। दावा किया जा रहा है कि इस फिल्म को अगले साल जनवरी के पहले हफ्ते में रिलीज किया जा सकता है। इस खबर के सामने आते ही दर्शक काफी खुश हैं। (आरएनएस)

ब्रीदः इनटु द शैडोज 2 के बाद अब एनकाउंटर स्पेशलिस्ट बनेंगे अमित साध

अभिनेता अमित साध को हाल में वेब सीरीज ब्रीदः इनटु द शैडोज 2 में देखा गया। पुलिस अफसर कबीर के किरदार में उन्हें लोगों ने खूब सराहा। अब वह एक बार फिर पुलिस अधिकारी के अवतार में नजर आएंगे। वह अपनी अगली फिल्म में एनकाउंटर स्पेशलिस्ट की भूमिका में दर्शकों के बीच आएंगे। सचिन श्रॉफ फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं, जबकि इसे यूवीं फिल्म्स द्वारा प्रोड्यूस किया जाएगा। अमित जल्द इस फिल्म की शूटिंग शुरू करने वाले हैं। अमित ने कहा, मुझे कॉप ड्रामा पसंद है। जब मैंने इसकी स्क्रिप्ट पढ़ी, तो मुझे यकीन हो गया कि यह सिर्फ एक एनकाउंटर स्पेशलिस्ट की कहानी नहीं है, बल्कि उसके जटिल मनोविज्ञान से संबंधित है। जब मैं निर्देशक सचिन से मिला, तभी पता था कि मुझे यह फिल्म करनी है।

गणेश आचार्य के साथ काम करने को लेकर उत्साहित हैं कियारा आडवाणी

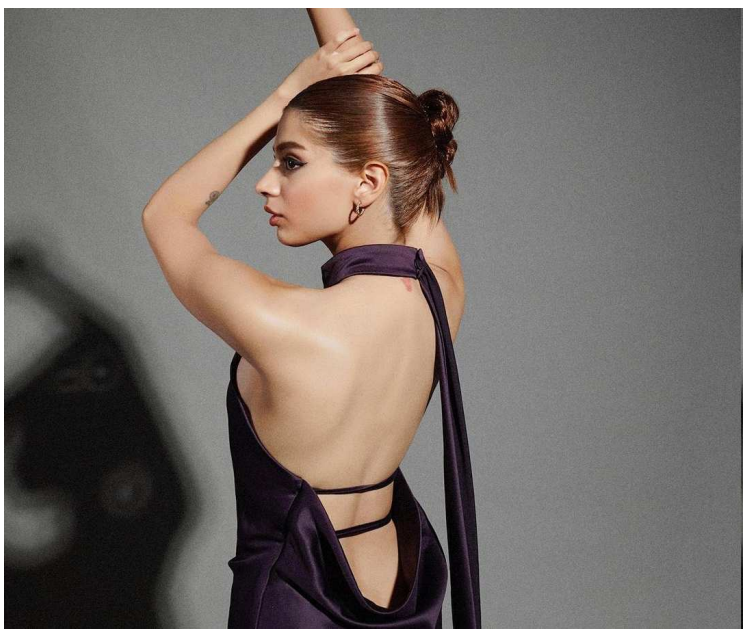


अभिनेत्री कियारा आडवाणी कोरियोग्राफर गणेश आचार्य के साथ दोबारा काम करने को लेकर काफी खुश हैं और इस खुशी को उन्होंने सोशल मीडिया के जारिए फैंस के साथ साझा किया है। पहली बार कियारा ने गोविंदा नाम मेरा की बिजली में गणेश आचार्य के साथ काम किया था और अब दूसरी बार उनके साथ कार्तिक आर्यन अभिनीत आगामी फिल्म सत्यप्रेम की कथा में काम करेंगी।

कियारा ने गोविंदा नाम मेरा की प्रतिक्रिया का जश्न मनाते हुए बिजली पर डांस करते हुए अपना और गणेश का एक वीडियो साझा किया। अभिनेत्री ने कहा, द लेजेंड के साथ, मैं बिजली के लिए मास्टरजी द्वारा कोरियोग्राफ किए जाने को लेकर बहुत उत्साहित थी। अब बस हम सत्य प्रेम की कथा के सेट पर कुछ बिजली जोड़ रहे हैं और हम साथ में अगले गाने की शूटिंग कर रहे हैं।

कियारा ने अब अपनी आगामी फिल्म सत्यप्रेम की कथा की शूटिंग फिर से शुरू कर दी है, जो समीर विदवान्स द्वारा निर्देशित एक म्यूजिकल रोमांटिक ड्रामा फिल्म है। फिल्म 2023 में रिलीज होने वाली है।

पर्पल ड्रेस में कर्वी फिगर फ्लॉन्ट करतीं नजर आईं खुशी कपूर



स्टार किड खुशी कपूर अपनी ग्लैमरस अंदाज से फैंस के दिलों पर कहर बरपाए रहती हैं। बोल्डनेस के मामले में अपनी बहन जान्हवी कपूर को पीछे छोड़ते नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर उनकी तस्वीरें इन दिनों चर्चाओं का विषय बनी हुई हैं। वहीं, एक्ट्रेस जल्द ही जोया अख्तर की फिल्म से डेब्यू करने वाली हैं। पर्पल कलर की शॉर्ट ड्रेस में एक्ट्रेस खुशी कपूर बेहद ही ग्लैमरस नजर आ रही हैं। खुशी कपूर सायनी मेकअप और स्टाइलिश हेयर स्टाइल में बेहद ही बोल्ड लग रही हैं। बोल्ड आउटफिट में खुशी कपूर अपनी कातिलाना अदाओं से फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ाए हुए हैं। एक्ट्रेस खुशी कपूर इस आउटफिट में बैकलेस नजर आ रही हैं। साथ ही अपना कर्वी फिगर फ्लॉन्ट कर रही हैं। फैंस को खुशी कपूर का ये लुक काफी पसंद आ रहा है। फैंस उनकी तस्वीरें पर हार्ट और फायर इमोजी की बारिश कर रहे हैं। खुशी कपूर श्रीदेवी की सबसे लाडली बेटी में से एक हैं। खुशी कपूर बॉलीवुड एक्ट्रेस जान्हवी कपूर की बहन और बोनी कपूर की बेटी हैं। एक्ट्रेस खुशी कपूर जल्द ही जोया अख्तर की फिल्म आर्चीज से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली हैं। एक्ट्रेस खुशी कपूर के इंस्टाग्राम पर भी तगड़ी फैन फॉलोइंग हैं। उनके इंस्टा पर 913 के फॉलोवर्स हैं।(आरएनएस)

फिर दिखी शाहरुख-दीपिका की दमदार केमिस्ट्री

बीते दिनों शाहरुख खान और दीपिका पादुकोण की फिल्म पठान के गाने बेशरम रंग पर खूब विवाद हुआ। देखते-देखते इस विवाद ने धार्मिक और राजनीतिक रंग भी ले लिया। यह विवाद अभी ठंडा भी नहीं पड़ा है कि इसी बीच निर्माताओं ने फिल्म का एक और गाना रिलीज कर दिया।

फिल्म का गाना झूमे जो पठान रिलीज कर दिया गया है। गाने की घोषणा के बाद से ही सोशल मीडिया पर स झूमे जो पठान ट्रेंड कर रहा था।

बेशरम रंग के बाद एक बार फिर शाहरुख और दीपिका की दमदार परफॉर्मेंस केमिस्ट्री देखने को मिली है। झूमे जो पठान को विशाल-शेखर ने कंपोज किया है। इस गाने को अरिजीत सिंह, सुक्रिती कक्कड़ और विशाल शेखर ने गाया है। जहां बेशरम रंग की कोरियोग्राफी वैभवी मर्चेंट ने की थी वहीं इस पार्टी नंबर के स्टेप्स कोरियोग्राफर बॉस्को और सीजर की जोड़ी ने किया है। यह जोड़ी बॉलीवुड के कई पार्टी सॉन्ग कोरियोग्राफ कर चुकी है।

बेशरम रंग 12 दिसंबर को रिलीज हुआ था। शाहरुख और दीपिका के प्रशंसकों ने तो इसे खूब पसंद किया, लेकिन अपने कॉस्ट्यूम के कारण इसकी खूब ट्रोलिंग भी हुई। गाने में दीपिका पादुकोण के कपड़ों के रंग को लेकर धार्मिक भावनाएं आहत करने का आरोप लगने लगा। बवाल इतना बढ़ा कि शाहरुख को जान से मारने तक की धमकी मिलने लगी। गाने पर फिल्मी हस्तियों से लेकर राजनेता तक बयान दे चुके हैं।

सोशल मीडिया पर शाहरुख के प्रशंसक उनका समर्थन कर रहे हैं। विवादों के बीच शाहरुख ने एक कार्यक्रम में आलोचकों को सीधा जवाब दिया था। शाहरुख ने कहा था, ये बात बताने में मुझे बिल्कुल भी आपत्ति नहीं है कि दुनिया कुछ भी कर ले, मैं और आप लोग और जितने भी पॉजिटिव लोग हैं, सब के सब जिंदा हैं। उन्होंने हाल ही में आस्क मी एनिथिंग सेशन में यह भी बताया कि पठान एक देशभक्ति फिल्म है।

भारी विवाद के बाद भी यूट्यूब पर बेशरम रंग की धूम मची हुई है। यशराज फिल्म्स के चैनल पर मौजूद इस गाने को 100 करोड़ से ज्यादा बार देखा जा चुका है।

लंबे समय बाद शाहरुख की फिल्म पर्दे पर आ रही है। उनके प्रशंसकों को पठान का बेसब्री से इंतजार है। फिल्म का टीजर जारी हो चुका है और अब दर्शक ट्रेलर का इंतजार कर रहे हैं। इस एक्शन थ्रिलर फिल्म में जॉन अब्राहम नकारात्मक भूमिका में नजर आएंगे। पर्दे पर वह शाहरुख के साथ एक्शन करते दिखाई देंगे। टीजर से ही साफ है कि फिल्म में शानदार एक्शन सीक्वेंस देखने को मिलेंगे। पठान 25 जनवरी को रिलीज होगी।

कांग्रेस को आप से भी पार पाना होगा

राज कुमार सिंह

सत्ता तो थी ही नहीं, पर आम आदमी पार्टी ने एक और राज्य में कांग्रेस के पैरों तले से जमीन छीन ली।

बात गुजरात की हो रही है, जहां पिछले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस ने सत्तारूढ़ भाजपा को कड़ी टक्कर दी थी। पाटीदार आंदोलन के साये में हुए उन चुनावों में 182 सदस्यीय विधानसभा में भाजपा 99 सीटों पर सिमट गई थी और कांग्रेस 77 सीटें जीतने में सफल रही थी। कई राजनीतिक प्रेक्षकों का मानना था कि अगर कांग्रेस ने समय से चुनावी बिसात बिछाई होती तो शायद भाजपा को उसके महानायक नरेन्द्र मोदी के गृह राज्य में ही मात देने का करिश्मा कर पाती। पर अब हालिया विधानसभा चुनावों में भाजपा जिस तरह 27 साल बाद भी सत्ता बरकरार रखते हुए 156 सीटें जीतने का इतिहास रचने में सफल रही है, उससे तो कांग्रेस की राजनीतिक सोच और चुनावी समझ पर ही सवालिया निशान लग गया है।

मुफ्त-रेवड़ियों की राजनीति में माहिर आप को 2017 के गुजरात विधानसभा चुनाव में एक प्रतिशत मत भी नहीं मिले थे। उसके बावजूद वह वहां स्थानीय चुनावों समेत हर संभव मौके पर हाथ-पैर मारती रही, लेकिन भाजपा से मात्र 22 सीटें पीछे रह गई कांग्रेस पिछले पांच साल में जमीन पर कहीं नजर नहीं आई। कांग्रेस की राजनीतिक निष्क्रियता का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि पिछले विधानसभा चुनावों में अल्पेश ठाकुर, हार्दिक पटेल और जिग्नेश मेवानी की जिस युवा तिकड़ी की बदौलत वह भाजपा को जबर्दस्त चुनौती देने में सफल रही थी, उसके पहले दो चेहरे इस चुनाव में भाजपा के पाले में खड़े नजर आए। हार्दिक पटेल को तो कांग्रेस ने प्रदेश का कार्यकारी अध्यक्ष भी बनाया था।

बेशक, आप किसी को बंधक बना कर नहीं रख सकते। राजनेता भी समय और सुविधा के अनुसार पाला बदलते ही हैं। आखिर, गोवा में शपथ पत्र भरने के बावजूद कांग्रेस के आठ विधायक चुनाव के कुछ महीने बाद पाला बदल ही गए। इसलिए असल सवाल समय और राजनीति की नब्ज पर कांग्रेस की पकड़ का है। हार्दिक तो चुनाव से कुछ पहले ही गए, पर अल्पेश तो बहुत पहले चले गए थे। न भी जाते तो पिछले चुनाव में बहुमत से मात्र 15 सीटें पीछे रह गए दल को अगले चुनाव के लिए जैसी मेहनत और तैयारी करनी चाहिए थी, वह करती कांग्रेस कभी नजर नहीं आई। गुजरात कांग्रेस में मची भगदड़ का यह भी एक बड़ा कारण रहा। देश के सबसे पुराने राजनीतिक दल को अपनी दशा-दिशा की चिंता न भी हो, पर उसके नेताओं-कार्यकर्ताओं को तो रहेगी ही। पिछले चुनाव परिणाम के मद्देनजर सामान्य राजनीतिक समझ के अनुसार भी कांग्रेस की प्राथमिकता में गुजरात सबसे ऊपर होना चाहिए था। इसलिए भी कि वह मोदी का गृह राज्य है, जहां के प्रतिकूल जनादेश का संदेश दूरगामी साबित होता, पर कांग्रेस की अगंभीरता का आलम यह रहा कि बहुप्रचारित भारत जोड़ो यात्रा तो वहां से गुजरी ही नहीं, खुद राहुल गांधी भी महज एक दिन का समय निकाल कर दो रैलियां करने गए। उसके विपरीत आप ने न सिर्फ स्थानीय सामाजिक समीकरणों को समझ कर बिसात बिछाई और कांग्रेस के आदिवासी मतों में सेंध लगाने में सफल रही, बल्कि अरविंद केजरीवाल और मनीष सिसौदिया समेत उसके पास उपलब्ध तमाम दिग्गज वहां प्रचार करते भी नजर आए। संभव है कि आप मीडिया का ज्यादा आकर्षण पा गई हो, पर जो जमीन पर दिखेगा, उसे ही दिखाया जाएगा। मीडिया कवरेज दे सकता, पर वोट नहीं दिलवा सकता-इस वास्तविकता से मुंह चुराना राजनीतिक परिपक्वता तो हरगिज नहीं।

गुजरात में अपने शर्मनाक प्रदर्शन के लिए कांग्रेस केजरीवाल की आप और असदूद्दीन ओवैसी की एआईएमआईएम द्वारा वोट काटे जाने को जिम्मेदार ठहराते हुए उन पर भाजपा की मदद का आरोप लगा रही है, पर यह अर्धसत्य ही है। एआईएमआईएम 13 सीटों पर लड़ने के बावजूद खाता नहीं खोल पाई। उसका मत प्रतिशत भी ऐसा नहीं रहा कि हार-जीत में निर्णायक भूमिका निभा सके। हां, आप अवश्य 13 प्रतिशत मत हासिल करते हुए पांच सीटें जीतने में सफल रही। स्वाभाविक ही आप और एआईएमआईएम को मिले मत भाजपा विरोधी मतों का हिस्सा रहे होंगे। यह भी कि अगर ये दोनों दल चुनाव मैदान में नहीं होते तो कांग्रेस की ऐसी दुर्गति नहीं होती, पर तब भी भाजपा सत्ता से बेदखल तो हरगिज नहीं हो जाती। भाजपा को हराने के लिए तो पहले कांग्रेस को कमर कसनी थी, जो उसने नहीं कसी-कारण जो भी रहे हों। कांग्रेस की यह सोच स्वयं में अलोकतांत्रिक है कि भाजपा विरोधी मतों में बंटबारा रोकने की खातिर अन्य दलों को चुनाव मैदान में नहीं उतरना चाहिए। अगर ऐसा है तो फिर कांग्रेस पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों में चुनाव क्यों लड़ती है? महागठबंधन का अंग होते हुए भी बिहार में उसके हैसियत से ज्यादा सीटों पर विधानसभा चुनाव लड़ने का परिणाम क्या निकला था? यह भी कि हालिया दिल्ली नगर निगम चुनाव लड़ कर कांग्रेस ने अंततः किसे फायदा पहुंचाया? जाहिर है, भारत में बहुदलीय लोकतंत्र है। सभी राजनीतिक दलों ही नहीं, निर्दलियों को भी चुनाव लड़ने का अधिकार है। नहीं भूलना चाहिए कि सत्ता विरोधी मतों में ऐसे ही बंटबारे की बदौलत भी कांग्रेस दशकों तक देश और प्रदेशों में सत्ता पर काबिज रही।

दरअसल, कांग्रेस दीवार पर लिखी इस स्पष्ट इबारत को भी नहीं पढ़ना चाहती कि देश की राजनीति में वह अब हाशिये पर जा चुकी है। हिमाचल प्रदेश में सत्ता छीन लेने के बावजूद यही वास्तविकता है कि कांग्रेस अकेले दम भाजपा को नहीं हरा सकती। हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, राजस्थान, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ ही ऐसे राज्य हैं, जहां कांग्रेस-भाजपा के बीच सीधी टक्कर है। कर्नाटक में भी कांग्रेस को जेडी एस से गठबंधन की दरकार होगी। ऐसे में भाजपा विरोधी मतों का बंटबारा रोकने के लिए विपक्षी एकजुटता की पहल उसकी मजबूरी है, लेकिन दिल्ली और पंजाब में कांग्रेस से सत्ता छीनने के बाद गुजरात में भी उसके पैरों तले से जमीन छीन लेने वाली आप भला क्यों ऐसा चाहेगी? जाहिर है, गुजरात विधानसभा चुनावों के बाद राष्ट्रीय दल की मान्यता पा चुकी आप अब मोदी को और भी आक्रामक चुनौती देते हुए अन्य राज्यों में भी कांग्रेस का विकल्प बनने की कोशिश करेगी ताकि विपक्षी एकता का केंद्र वह स्वयं बन पाए। आप इस बात से भी उत्साहित है कि उसके पास अरविंद केजरीवाल हैं, जिनके नाम और चेहरे पर दिल्ली के बाहर अन्य राज्यों में भी वोट मिल जाते हैं। ऐसे में जबकि हमारी बहुदलीय राजनीति भी व्यक्ति केंद्रित हो गई है, बिना लोकप्रिय नेतृत्व के कांग्रेस के लिए आप से अपनी जमीन बचा पाना आसान तो हरगिज नहीं होगा।

याद करोगे में साथ आए कावेरी प्रियम, रवि भाटिया और इमरान नजीर

दिल दियां गल्लां की अभिनेत्री कावेरी प्रियम, जोधा अकबर से चर्चा में आए रवि भाटिया और इमरान नजीर एक संगीत वीडियो याद करोगे में एक साथ नजर आएंगे। संदीप जायसवाल के गाए इस गीत की शूटिंग उदयपुर में की गई है। गीत के बोल संजीव श्रीवास्तव ने लिखे हैं और संगीत गौरव-संदीप का है।

इमरान ने कहा, इस गाने की शूटिंग उदयपुर में हुई है। यह एक प्रेम त्रिकोण के बारे में है। इसमें मेरी शादी कावेरी से हो रही है और रवि भाटिया उसके अंगरक्षक की भूमिका निभा रहे हैं। मैडम सर के अभिनेता ने गीत में दर्शाई गई कहानी के बारे में और खुलासा करते हुए कहा, यह उदयपुर के शाही महल में सेट की गई कहानी है, जिसमें दिखाया गया है कि मैं और कावेरी शादी कर रहे हैं।

कावेरी उसके अंगरक्षक की भूमिका निभा रहे रवि भाटिया को धोखा देती है। वे दोनों पहले रिश्ते में थे। फिर, भाग दो में दिखाया जाएगा कि रवि को धोखा देते हुए पकड़ा गया था, जिस कारण कावेरी ने उसे छोड़कर मुझसे शादी करने का फैसला किया। सह-अभिनेताओं कावेरी और रवि के साथ काम करने के अपने अनुभव पर उन्होंने कहा, यह एक अद्भुत अनुभव था और साथ ही काफी चुनौतीपूर्ण भी था क्योंकि वहां काफी गर्मी थी।

इसके अलावा, भारी वेशभूषा के साथ यह मुश्किल था। यह काम करने का एक मजेदार अनुभव था, क्योंकि हर कोई सेट पर एक-दूसरे को सहयोग दे रहा था। कावेरी और रवि के साथ काम करना मजेदार था। दोनों सच्चे इंसान हैं और प्यारे सह कलाकार हैं।(आरएनएस)

सू- दोकू क्र.82

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

नियम

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

सू-दोकू क्र. 81 का हल

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

नशा मुक्ति : समीक्षा तो जरूरी है

रोहित कौशिक

हाल में दिल्ली में नशे के आदी एक युवक ने झगड़े के बाद अपनी मां, दादी, बहन और पिता की चाकू घोंपकर हत्या कर दी थी। युवक कुछ दिन पहले ही नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र से लौटा था। गुरु ग्राम की एक कंपनी में काम करता था लेकिन महीने भर पहले उसने नौकरी छोड़ दी थी। दरअसल, नशे के आदी युवकों की सबसे बड़ी समस्या उनका मानसिक संतुलन बिगड़ जाना है। नशा जहां मानसिक रूप से पंगु बना देता है वहीं पारिवारिक कलह का कारण भी बनता है।

ज्यों-ज्यों नशे की लत के शिकार युवाओं की संख्या बढ़ती जा रही है, त्यों-त्यों नशा मुक्ति केंद्रों की संख्या भी बढ़ती जा रही है। सवाल है कि कुकुरमुत्तों की तरह उग रहे नशा मुक्ति केंद्र क्या वास्तव में नशे की लत छुड़ाने के लिए ईमानदार प्रयास कर रहे हैं? दिल्ली में पूरे परिवार को मौत के घाट उतारने वाला युवक नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र में कुछ समय बिता कर लौटा था। स्पष्ट है कि नशा मुक्ति केंद्र उसे मानसिक रूप से स्वस्थ और इतना मजबूत नहीं बना पाया कि ऐसी घिनौनी हरकत न करता। दरअसल, इस दौर में नशा मुक्ति केंद्र भी व्यावसायिकता के शिकंजे में हैं। ज्यादातर नशा मुक्ति केंद्रों के संचालकों एवं कर्मचारियों के भीतर समाजसेवा का भाव नदारद है। जब नशा मुक्ति केंद्र खोले जाते हैं, तो जताया जाता है कि ये केंद्र सामाजिक सरोकारों के लिए खोले जा रहे हैं, लेकिन धीरे-धीरे इन केंद्रों से सामाजिक सरोकार दूर होता चला जाता है। इसका स्थान व्यक्तिगत स्वार्थ ले लेता है। इसके कारण कई जगहों पर नशा मुक्ति केंद्र यातना केंद्र बन गए हैं। पिछले दिनों ऐसी अनेक घटनाएं प्रकाश में आई थीं जिनमें नशा मुक्ति केंद्रों के भीतर मरीजों से अनैतिक व्यवहार किया जा रहा था। कुछ समय पहले देहरादून के एक नशा मुक्ति केंद्र में एक ही कमरे में 35 लोगों को रखने की घटना प्रकाश में आई थी। देहरादून में एक अधिवक्ता ने आरटीआई के तहत सूचना मांगी तो खुलासा हुआ था कि कई केंद्रों का न तो पंजीकरण हुआ है, और न ही अन्य सुविधाएं जैसे प्रशिक्षित स्टाफ, सीसीटीवी कैमरे, दैनिक रजिस्टर और शिकायती रजिस्टर आदि हैं। देश के अनेक हिस्सों में ज्यादातर नशा मुक्ति एवं पुनर्वास केंद्र कई तरह की अनियमितताओं के शिकार हैं।

गौरतलब है कि 'सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय' के अंतर्गत चलने वाले 'नशा मुक्त भारत अभियान' में अनेक योजनाएं क्रियान्वित की जा रही हैं। मंत्रालय के एक सर्वेक्षण के अनुसार देश में 60 मिलियन से अधिक नशीली दवाओं के उपयोगकर्ता हैं, जिनमें बड़ी संख्या में दस से सत्रह वर्ष की आयु के युवा हैं। देश में 'नशा मुक्त भारत अभियान' कई स्वैच्छिक संगठनों की भागीदारी के साथ चल रहा है। इन संगठनों को सरकार की तरफ से वित्तीय सहायता भी प्रदान की जाती है। इस अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। स्कूलों, उच्च शिक्षण संस्थानों और विविद्यालय परिसरों पर भी ध्यान केंद्रित करने का दावा किया जा रहा है। निश्चित रूप से सरकार के दावे अपनी जगह सही हैं, और वह इस दिशा में काम करती भी दिखाई दे रही है, लेकिन जमीन पर दावों की हकीकत कुछ और ही दिखाई देती है।

दरअसल, हमें समझना होगा कि नशा मुक्ति केंद्रों की व्यवस्था में थोड़ी सी भी लापरवाही इस संदर्भ में सरकारी नीतियों के ठीक ढंग से क्रियान्वयन में तो बाधा बनेगी ही, नशे की लत के शिकार युवाओं के भविष्य पर भी प्रश्न चिह्न लगाएगी। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि सरकार कोशिश करने के बाद भी नशा मुक्ति केंद्रों की स्थिति सुधार नहीं पा रही है। इन केंद्रों में व्यवस्था ठीक न होने कारण कई बार मरीजों एवं केंद्र संचालकों में टकराव की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है। देश के विभिन्न हिस्सों में कई नशा मुक्ति केंद्र तो अवैध रूप से संचालित हो रहे हैं। इन केंद्रों में न तो मनोचिकित्सक की व्यवस्था होती है, और न ही प्रशिक्षित कर्मचारी मनोवैज्ञानिक रूप से मरीजों का उपचार करने में सक्षम हो पाते हैं।

दून में कड़ाके की ठंड, घंटाघर के समीप आरजीएम प्लाजा में अलाव तापते नजर आए दुकानदार।

जिला पूर्ति अधिकारी ने सरकारी सस्ता गल्ला विक्रेताओं की दुकानों का किया औचक निरीक्षण

कार्यालय संवाददाता

बागेश्वर। जिला पूर्ति अधिकारी मनोज कुमार बर्मन के नेतृत्व में पूर्ति विभाग की टीम द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत सार्वजनिक वितरण प्रणाली व उचित दर विक्रेताओं के कार्यो में सुधार हेतु कपकोट, गरूड, काण्डा व बागेश्वर तहसीलों में संचालित सरकारी सस्ता गल्ला विक्रेताओं की दुकानों का औचक निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान जिला पूर्ति अधिकारी ने विभाग द्वारा प्रदत्त सारी सुविधाओं का जायजा लिया गया। निरीक्षण में स्टॉक, बिक्री, सैलकम रजिस्टर व शिकायत पंजिका का अवलोकन किया गया। निरीक्षण के दौरान कतिपय विक्रेताओं के रजिस्टर अपडेट नहीं होने पर उनकी पंजिकाओं को तलब किया गया साथ ही अन्य विक्रताओं को मौके पर ही चेतावनी जारी करते हुए सभी पंजिकाओं को समय से अपडेट करने के सख्त निर्देश दिए गए।

मौके पर विक्रेताओं को खाद्यान्न का मानकों के अनुसार व तोल कर ही वितरण करने के साथ-साथ शत-प्रतिशत बायोमैट्रिक करने व बोर्ड पर प्रतिदिन खाद्यान्न की मात्रा व मूल्य अंकित करने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान पूर्ति निरीक्षण गोविन्द बल्लभ पांडे, परविन्द नेगी समेत पूर्ति विभाग के अन्य कार्मिक मौजूद थे।

फर्जी भर्ती सेंटर का भंडाफोड़, महिला सहित.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

से पूछताछ की तो उन्होंने बताया कि कमरा 24 दिसम्बर से बंद था तथा भगत सिंह कालोनी में यह बात फैल रखी थी अशरफ चिटफंड कम्पनी के सात लाख रूपये लेकर फरार हो गया। उन्होंने बताया कि कम्पनी का ही अरमान नामक युवक वहां पर हमेशा आता रहता था लेकिन 24 दिसम्बर के बाद वह भी दिखायी नहीं दिया। हत्यारों ने अशरफ के हाथ पैर बांधकर उसको रजाई में लपेटकर बोरे में डाल रखा था। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर अरमान की तलाश शुरू कर दी। पुलिस के अनुसार अरमान ही इस हत्या से पर्दा उठा सकता है।

फर्जी भर्ती सेंटर का भंडाफोड़, महिला सहित.. ▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

कहना होता था कि इन 10 प्रतिशत विभागीय कोटा कि कोई परीक्षा नहीं होती यह पद विभाग द्वारा अलग से भरे जाते हैं। जिस कारण बेरोजगारों में भ्रम की स्थिति बनी रहती थी और लोग आसानी से इनकी धोखाधड़ी का शिकार हो जाते थे। बताया कि इसके साथ ही गिरोह ने अपना रौब दिखाने के लिये दो गार्ड मय आर्मी वर्दी 8 हजार रूपये प्रतिमाह के वेतन पर रखे गये थे। बताया कि इस गिरोह के विरूद्ध जनपद हरिद्वार के विभिन्न थानों में मामला संज्ञान में आते ही धोखाधड़ी की गंभीर धाराओं में मुकदमे दर्ज हैं। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा बताया गया कि इस गैंग की गिरफ्तारी हेतू एक टीम का गठन किया गया। जिसके बाद एक सटीक सूचना के आधार पर एक महिला सहित 4 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। जिनके कब्जे से भारी मात्रा में फर्जी नियुक्ति प्रमाण पत्र, फर्जी शैक्षिक अंकतालिकायें, इलैक्ट्रोनिक सामान, नकदी, विभिन्न विभागों के पदनाम की मोहरों, घटना में इस्तेमाल किए जाने वाले कई मोबाइल फोन, 1 दर्जन से अधिक पासबुक सहित अन्य चीजें बरामद की गयी है। आरोपियों का एक साथी फरार है जिसकी तलाश जारी है। गिरफ्तार हुए लोगों में विजय नोटियाल पुत्र मीर सिंह निवासी टिक्कमपुर लक्सर, रेणू पुत्री मीर सिंह नितिन पुत्र चमन व सिद्धार्थ पुत्र नवबहार निवासी धारीवाला शामिल है जबकि फरार आरोपी का नाम अजय नोटियाल पुत्र मीर सिंह बताया जा रहा है।

पर्यटकों के साथ मित्र पुलिस की तरह करें व्यवहार, हुड़दंगियों पर कार्यवाही: डीजीपी

हमारे संवाददाता

देहरादून। पुलिस महानिदेशक उत्तराखण्ड अशोक कुमार ने नववर्ष को देखते हुए जनपद देहरादून, पौड़ी गढ़वाल, टिहरी गढ़वाल व नैनीताल के अधिकारियों के साथ यातायात व्यवस्था के सम्बन्ध में वीडियो कान्फ्रेसिंग के माध्यम से समीक्षा बैठक की।

उन्होंने कहा कि नववर्ष के जश्न के लिए प्रदेश के सभी पर्यटक स्थलों में पर्यटक आने लगे हैं। पर्यटकों के साथ मित्र पुलिस की तरह व्यवहार किया जाये। पर्यटकों एवं स्थानीय लोगों की सुविधा के अनुसार ट्रैफिक प्लान बनाए जाएं। भीड़ को देखते हुए पहले ही अतिरिक्त पार्किंग स्थलों, रूट डायवर्जन आदि की तैयारी कर लें और आम जन को इसकी समय से सूचना दें ताकि यातायात व्यवस्था बनी रहे और जनता को असुविधा न हो। उन्होने कहा कि यातायात प्रबन्धन हेतु देहरादून, हरिद्वार से ऋषिकेश एवं मसूरी में अतिरिक्त यातायात कर्मी एवं हॉक मोबाइल तैनात किये जाएं। होटल बुकिंग वाले पर्यटकों को ही नैनीताल एवं मसूरी की ओर जाने दिया जाए। कहा कि जनपद पौड़ी गढ़वाल, टिहरी गढ़वाल एवं देहरादून आपसी समन्वय से डायवर्जन प्लान तैयार करें साथ ही यातायात व्यवस्था को लेकर जारी यातायात प्लान की जानकारी आम जन को समय से दे दी जाए। यातायात प्लान का मीडिया एवं सोशल मीडिया के माध्यम से प्रचार-प्रसार किया जाए। उन्होने कहा कि यातायात व्यवस्था हेतु घुड़सवार पुलिस, सीपीयू यूनिट, क्रेन यूनिट का भी उपयोग किया जाए व जाम की समस्या से निपटने के लिए डायवर्जन एवं वन-वे प्लान तैयार कर लें। नो-पार्किंग में खड़े वाहनों पर टोइंग और क्लैंपिंग की कार्यवाही की जाए। जश्न के नाम पर हुड़दंग करने वालों, ओवर स्पीड एवं नशे की हालत में वाहन चलाने वाले चालकों के विरुद्ध कार्यवाही की जाए।

बैठक में पुलिस उपमहानिरीक्षक गढ़वाल परिक्षेत्र, करन सिंह नगन्याल, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, देहरादून दलीप सिंह कुँवर, सेनानायक एसडीआरएफ-मणीकान्त मिश्रा, पुलिस अधीक्षक, यातायात अक्षय कोंडे, पुलिस अधीक्षक नगर सरीता डोभाल सहित अन्य पुलिस अधिकारी उपस्थित रहे।

31 पेटी अंग्रेजी शराब सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

उत्तरकाशी। शराब तस्करी में लिप्त दो लोगों को पुलिस ने 31 पेटी अंग्रेजी शराब व तस्करी में प्रयुक्त ट्रक सहित गिरफ्तार कर लिया है। बरामद शराब की कीमत 2 लाख 80 हजार रूपये बतायी जा रही है।

जानकारी के अनुसार आज सुबह चौकी नौगांव (थाना पुरोला) पुलिस द्वारा क्षेत्र में चैकिंग अभियान चलाया जा रहा था। इस दौरान पुलिस को बिल्ला नौगांव विकासनगर रोड पर एक संदिग्ध ट्रक आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो ट्रक चालक व उसका साथी ट्रक से कूदकर भागने लगा। इस पर उन्हे घेर कर दबोचा गया। ट्रक की तलाशी के दौरान पुलिस ने उसमें रखी 31 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद की।

थाने लाकर की गयी पूछताछ में उन्होने अपना नाम पीयूष चौहान पुत्र श्याम सिंह निवासी ग्राम मिण्डा शिमला हिमाचल प्रदेश व सुशील कुमार पुत्र बालराम निवासी सोलन हिमाचल प्रदेश बताया।

पुलिस ने उन्हे आबकारी अधिनियम के तहत गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर दिया है। बरामद शराब की कीमत 2 लाख 80 हजार रूपये बतायी जा रही है।

धामी ने मण्डुआ के प्रोक्यूरमेंट की अनुमति दिये जाने पर प्रधानमंत्री मोदी व भारत सरकार का आभार जताया

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने भारत सरकार द्वारा मोटे अनाज (मण्डुआ) के प्रोक्यूरमेंट की अनुमति दिये जाने पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं भारत सरकार का आभार व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा मोटे अनाज (मण्डुआ) के 0.096 लाख मीट्रिक टन की प्रोक्यूरमेंट की अनुमति मिलने से राज्य में मिलेट (मोटा अनाज) उत्पादन करने वाले किसानों को बडा लाभ मिलेगा। मण्डुवा, पोष्टिकता से भरपूर होता है। किसानों से खरीद कर मिड डे मील और सार्वजनिक वितरण प्रणाली के माध्यम से बच्चों और लोगों को उपलब्ध कराया जा सकेगा। गौरतलब है कि राज्य सरकार ने इसी महीने भारत सरकार के सार्वजनिक वितरण मंत्रालय को फसल वर्ष 2022-23 के मोटे अनाज के प्रोक्यूरमेंट के लिए प्लान प्रेषित किया गया था। भारत सरकार ने उत्तराखण्ड के प्रोक्यूरमेंट प्लान को स्वीकार करते हुए मोटे अनाज के 0.096 लाख मीट्रिक टन के प्रोक्यूरमेंट की अनुमति दी है। यह प्रोक्यूरमेंट भली भांति हो, इसके लिए खाद्य नागरिक आपूर्ति विभाग, मंडी परिषद, सहकारी समितियों, महिला एवं बाल विकास विभाग और शिक्षा विभाग को आपसी समन्वय से काम करने के निर्देश दिये गये हैं। इसमें जिलाधिकारियों की विशेष भूमिका रहेगी। मण्डुवा के प्रोक्यूरमेंट की यह अनुमति फसल वर्ष 2022-23 के लिए दी गई है। मण्डुवा का न्यूनतम समर्थन मूल्य 3574 रूपये प्रति कुन्तल निर्धारित है। यह राज्य सरकार द्वारा पर्वतीय क्षेत्रों के कृषकों की आमदनी बढ़ाने हेतु अभिनव प्रयास सिद्ध होगा। प्रथम चरण में राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में पायलेट योजना के अन्तर्गत जनपद अल्मोड़ा एवं पौड़ी के कृषकों से निर्धारित न्यूनतम समर्थन मूल्य पर मण्डुवा खरीद योजना लागू की जायेगी। क्रय किये गये मण्डुवा को प्रथम चरण में राज्य के मैदानी जनपद ऊधमसिंहनगर, हरिद्वार एवं देहरादून तथा नैनीताल जनपद के मैदानी क्षेत्रों में सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अन्तर्गत वितरित किया जायेगा।

इस योजना से उक्त जनपदों के राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के लगभग 8 लाख परिवार लाभान्वित होगें जिनको प्रतिमाह / प्रतिकार्ड 01 कि०ग्रा० मण्डुवा नि:शुल्क वितरित किया जायेगा। राज्य के पर्वतीय जनपदों में मण्डुवा का क्रय सहकारिता विभाग द्वारा जनपद अल्मोड़ा में संचालित 20 क्रय केन्द्रों एवं जनपद पौड़ी में 11 क्रय केन्द्रों पर क्रय कर खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग द्वारा इसका वितरण पात्र लाभार्थियों को सुनिश्चित किया जायेगा । प्रथम चरण में 9600 मी०टन मण्डुवा क्रय किये जाने की कार्ययोजना को क्रियान्वित किया जा रहा है। इस योजना के क्रियान्वयन में सरकार पर लगभग 45.00 करोड़ व्ययभार आयेगा।

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

रूस ने यूक्रेन पर दागीं 100 से ज्यादा मिसाइलें

कीव। रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध खत्म होने का नाम नहीं ले रहा है। यूक्रेन के राष्ट्रपति के एक सलाहकार के अनुसार, आज (29 दिसंबर) एक बार फिर रूस ने यूक्रेन पर 100 से ज्यादा मिसाइलें दागीं। इस दौरान यूक्रेन में हवाई हमले के सायरन बज उठे। राजधानी कीव समेत कई शहरों में धमाकों की आवाज सुनी गई। राष्ट्रपति कार्यालय के सलाहकार ओलेक्सी एरेस्टोविच ने फेसबुक पर पोस्ट कर बताया कि रूस की तरफ से यूक्रेन के कई इलाकों में एक विशाल हवाई हमला किया गया है। लगातार एक के बाद एक मिसाइल दागी गई हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, कीव, जाइटॉमिर और ओडेसा में विस्फोट सुनाई दिए। हमलों के बाद ओडेसा और निप्रॉपेट्रोस क्षेत्रों में बिजली कटौती की घोषणा की गई है ताकि एनर्जी इंफ्रास्ट्रक्चर को पहुंचने वाले नुकसान को कम किया जा सके। यह धमाके रूस की तरफ से यूक्रेन के श्शांति फॉर्मूलाश को खारिज करने के बाद हुए हैं। क्रेमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेसकोव ने कहा था कि यूक्रेन के लिए कोई शांति योजना नहीं हो सकती है।

बैंकॉक से कोलकाता आ रही फ्लाइट में यात्रियों के बीच हुई जमकर हाथापाई, वीडियो वायरल

कोलकाता। एक वीडियो सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है जिसमें बैंकॉक से कोलकाता आ रही फ्लाइट में भारतीय यात्रियों के बीच जमकर मारपीट भी हुई। वहीं प्लेन का क्रू स्टाफ उन्हें लगातार शांत कराने की कोशिश करता नजर आ रहा है। वायरल हो रहे लड़ाई के इस वीडियो में दो व्यक्तियों को आपस में बहस करते हुए देखा जा सकता है जबकि विमान के चालक दल के सदस्य स्थिति को शांत करने का प्रयास कर रहे हैं। पुरुषों में से एक को शांति से बैठ (चुपचाप बैठो) कहते हुए सुना जा सकता है, जबकि दूसरा कहता है, हाथ नीचे कर (अपना हाथ नीचे करो)। बस इसके कुछ ही सेकंड में ये झगड़ा मारपीट में बदल जाता है और एक आदमी अपने साथियों के साथ दूसरे पर जमकर मारपीट शुरू कर देता है। वीडियो में आदमी को अपना चश्मा हटाते हुए और फिर दूसरे आदमी को मारते हुए देखा जा सकता है। वहीं साथ में खड़े युवक भी अपने दोस्त के साथ मारपीट में शामिल हो जाते हैं। हालांकि, दूसरे व्यक्ति ने पलटवार नहीं किया और उसे केवल अपना बचाव करते हुए देखा जा सकता है। एक यात्री ने इस पूरे मामले को कैमरे में कैद कर लिया और वीडियो को सोशल मीडिया पर शेयर कर दिया।

उज्बेकिस्तान में सिरप पीने से 18 बच्चों की मौत

नई दिल्ली। उज्बेकिस्तान में सिरप पीने ने 18 बच्चों की मौत हो गई है। वहां की स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसका आरोप भारतीय कंपनी पर लगाया है। ठीक इसी प्रकार की घटना इसी साल सितंबर-अक्टूबर में गाम्बिया में भी देखने को मिली थी। जहां पर कफ सिरप पीने से 66 बच्चों की मौत हो गई थी। उस समय भी गाम्बिया में हुई बच्चों की मौत का आरोप भारत में निर्मित सिरप कंपनी पर लगाया गया था। इस घटना के बाद उज्बेकिस्तान स्वास्थ्य मंत्रालय ने ये आरोप लगाया है कि 18 बच्चों की मौत भारतीय कंपनी की दवा पीने से हुई है। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार साल 2012 में मैरियन बायोटेक प्राइवेट लिमिटेड को रजिस्टर्ड किया गया था। उनकी तरफ से कहा गया है कि बच्चों ने मरने से पहले इसी दवा का सेवन किया था। सांस की गंभीर बिमारी से ग्रसित बच्चों ने इसका सेवन किया था, जिसके बाद 18 बच्चों की मौत हो गई। इस सिरप का नाम डॉक्टर-1 मैक्स सिरप है। इसके अलावा स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा ये भी दावा किया गया है कि जिन बच्चों की मौत हुई है, उन्होंने 2 से 7 दिनों तक दिन में 3-4 बार इस सिरप का सेवन किया था। कंपनी पर ये भी आरोप लगाए गए हैं, कि उन्होंने जो मानक निर्धारित किये थे वो खुराक से काफी अधिक है।

कंबोडिया के एक होटल में लगी भयानक आग, 10 लोगों की मौत

नई दिल्ली। कंबोडिया में एक होटल में भयानक आग लग गई है, जहां 10 लोगों की मौत हो गई। बताया जा रहा है कि होटल कैसीनो ग्रैंड डायमंड सिटी में लगी आग में 30 लोग घायल भी हुए हैं, जहां 50 से ज्यादा लोग फंस गए थे। आग लगने की इस गंभीर हादसे में होटल का भी बड़ा नुकसान हुआ है। फायरफाइटर्स ने बताया कि आग पर लगभग काबू पा लिया गया है और होटल रूम की तलाशी की जा रही है। आग कैसे लगी, इसका अबतक कुछ पता नहीं चला है लेकिन स्थानीय अधिकारी जांच में जुट गए हैं। मीडिया रिपोर्ट में बताया गया है कि बुधवार सुबह 8 बजे तक 53 लोगों को बचाया गया है। सोशल मीडिया पर वीडियो में देखा जा सकता है कि आग ने होटल को किस तरह अपनी चपेट में ले लिया। कुछ वीडियो क्लिप में तो होटल के भीतर से लोगों को जान बचाने के लिए बाहर कूदते भी देखा जा सकता है। स्थानीय मीडिया ने बताया कि आग लगने के समय कैसीनो के अंदर कई विदेशी नागरिक भी मौजूद थे। रिपोर्ट में थाई विदेश मंत्रालय के एक सूत्र के हवाले से कहा गया है कि वे स्थानीय अधिकारियों के साथ संपर्क में हैं और हालात का जायजा ले रहे हैं। रिपोर्ट के मुताबिक,घायलों को थाईलैंड के सा केओ प्रांत के अस्पतालों में रेफर कर दिया गया है।

खेल महाकुंभ का आगाज

❑मुख्यमंत्री व खेल मंत्री ने किया युवाओं को प्रोत्साहित
❑नगद पुरस्कार राशि बढ़ाई, 8 हजार युवा ले रहे हैं भाग

देहरादून। खराब मौसम और कड़ाके की सर्दी के बीच आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी व खेल मंत्री रेखा आर्य ने महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ का उद्घाटन किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदेश का नाम रोशन करने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित भी किया।

इस अवसर पर उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि मुझे इस बात की खुशी है कि अब प्रदेश के बेटों के साथ-साथ हमारी बेटियां भी खेल के मैदान में अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं। उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि राज्य में खिलाड़ियों को और अधिक बेहतर सुविधाएं प्रदान की जाए। उन्होंने आज खिलाड़ियों को दिए जाने वाले मानदेय में भी मामूली बढ़ोतरी का ऐलान किया सीएम ने खिलाड़ियों की भोजन थाली जो पूर्व में 150 रूपये थी उसको बढ़ाकर 225 रूपये तथा न्याय पंचायत ब्लाक स्तर, जिला स्तर व राज्य स्तर पर प्रतिभाग करने वाले खिलाड़ियों को प्रथम स्थान पर 300, दूसरे स्थान पर 200 तथा तीसरे स्थान पर आने वाले खिलाड़ियों को 150 देने की घोषणा की गयी है। वहीं अब तक न्याय पंचायत स्तर के जिन खिलाड़ियों को सिर्फ प्रशस्ति पत्र दिए जाते थे उन्हें भी नगद पुरस्कार देने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि राज्य में मेधावी खेल प्रतिभाओं की कमी नहीं है। राज्य भर से इतनी बड़ी संख्या में आए सभी खिलाड़ियों खासकर बेटियों को देखकर मुझे गर्व का अनुभव हो रहा है मैं आपके उज्जवल भविष्य की कामना करता हूं।

उधर खेल मंत्री रेखा आर्य ने कहा कि खेल महाकुंभ साल दर साल प्रगति की ओर अग्रसर है। हर साल खिलाड़ियों की संख्या में बढ़ोतरी हो रही है बच्चों और युवाओं में खेलों को लेकर जागरूकता बढ़ रही है जो अच्छे भविष्य के संकेत हैं। इस बार इस खेल महाकुंभ में 13 जिलों से लगभग 8 हजार खिलाड़ी हिस्सा ले रहे हैं। उद्घाटन के अवसर पर इन खिलाड़ियों द्वारा शानदार मार्च पास्ट किया गया तथा विविध खेलों में अपनी प्रतिभा के प्रदर्शन से खूब तालियां बटोरी गई। कार्यक्रम में क्षेत्रीय विधायक उमेश शर्मा काऊ सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

बुलैरो की चपेट में आकर एक की मौत

संवाददाता

देहरादून। बुलैरो की चपेट में आकर सडक पार कर रहे व्यक्ति की मौत हो गयी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज मृतक की पत्नी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अम्बेडकर कालोनी निवासी मनोज कुमार घर से बाजार की तरफ जा रहा था जब वह सडक पार कर रहा था तभी पीछे से आ रही बुलैरो पिकअप ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गयी।

नशीले इंजेक्शन के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने नशीले इंजेक्शन 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 चैकिंग के दौरान मोतीचूर फ्लाईओवर के पास एक मोटरसाईकिल सवार को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख मोटरसाईकिल को तेजी से भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 40 नशीले इंजेक्शन बरामद कर लिये। पूछताछ में उसने अपना नाम दीपक सिंह पुत्र मुन्ना लाल निवासी सत्यम विहार भूपतवाला हरिद्वार बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

नया साल आया कड़ाके की ठंड लाया

●आगामी 48 घंटों में पहाड़ पर बर्फबारी तथा मैदानी भाग में घना कोहरा

विशेष संवाददाता

देहरादून। 4 दिन पहले तक भले ही लोग यह महसूस कर रहे थे कि इस साल सर्दी नहीं है लेकिन 4 दिन में मौसम के बदले मिजाज ने उन्हें कड़ाके की सर्दी का एहसास करा दिया है। पश्चिमी विच्क्षोभ की सक्रियता के कारण उत्तरी भारत और पर्वतीय राज्यों में भीषण सर्दी से लोगों का हाल बेहाल है। नए साल का आगाज इस बार भीषण सर्दी के बीच होगा। आगामी दो दिनों में पहाड़ में भारी बर्फबारी तथा मैदानी क्षेत्रों में कोहरे और पाले के कारण तापमान में बड़ी गिरावट आने की चेतावनी मौसम विभाग द्वारा दिए जाने के बाद यह साफ हो गया है कि अभी 1 सप्ताह भीषण सुखी सर्दी की मार लोगों को झेलनी पड़ेगी।

पश्चिमी विच्क्षोभ के अगले 48 घंटे में पहाड़ों तक पहुंचने के बाद राज्य में ऊंचाई वाले क्षेत्रों में बर्फबारी और हल्की बारिश की संभावना है वहीं मैदानी क्षेत्रों में कोहरे के कारण शीत लहर का प्रकोप और अधिक बढ़ने की संभावना है। यहां यह उल्लेखनीय है कि केदार नाथ जहां दिसंबर माह के अंत तक 6 से 8 इंच मोटी बर्फ की चादर बिछ जाती थी अभी तक बर्फबारी नहीं हुई है। पहाड़ पर कम बर्फबारी और बारिश न होने के कारण सूखी सर्दी का सामना लोगों को करना पड़ रहा है वहीं मैदानी जिलों में कोहरे की घनी चादर से सर्दी का प्रकोप बना हुआ है। नए साल का आगाज इस साल सूखी भीषण सर्दी के बीच होने वाला है तथा यह शीत का प्रकोप लोगों को तब तक परेशान करेगा जब तक बारिश नहीं होगी। हरिद्वार व नैनीताल तथा उधम सिंह नगर में पारा कई जगह शून्य से भी नीचे जा सकता 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।