शनिवार
31 दिसम्बर 2022

पृष्ठ 4

डार्क सर्कल दूर करने में मदद करेगी हल्दी

पृष्ठ 5

अभिनेत्री आयशा झुल्का को याद आए अपने पुराने दिन

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 317
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

जैसे उल्लू को सूर्य नहीं दिखाई देता वैसे ही दुष्ट को सौजन्य दिखाई नहीं देता।
– स्वामी भजनानंद

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक

email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com

आर.एन.आई.- 59626/94

डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

धरा गया बोरे में लाश रखने वाला

❑ पैसों के लेनदेन को लेकर हुआ था झगड़ा

संवाददाता

देहरादून। दो दिन पहले बोरे में लाश रखकर फरार हुए हत्यारोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके कब्जे से मृतक का मोबाइल व स्कूटी बरामद कर ली जिसने बताया कि पैसों के लेनदेन को लेकर उसका मृतक से झगडा हुआ था जिसके बाद उसने उसकी हत्या कर दी।

आज यहां इसकी जानकारी देते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक दलीप सिंह कुंवर ने बताया कि 29 दिसम्बर को पुलिस को सूचना मिली कि संजय कालोनी के एक मकान के अन्दर एक व्यक्ति का शव कटटे के अन्दर रखा हुआ है। जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। आसपास के लोगों ने बताया कि मृतक का नाम मौहम्मद अशरफ अलवी है तथा इसके द्वारा गुलिस्तान म्यूचुअल बेनेफिट निधि लिमिटेड के नाम से भगतसिंह कालोनी में कार्यालय खोला हुआ है तथा इसके साथ एक सोहेल पुत्र मौहम्मद नौशाद निवासी नजीबाबाद भी रहता था जो 22 दिसम्बर को कमरा बंद करके गया था। जिसके बाद पुलिस ने सोहेल की तलाश शुरू की तथा उसके मोबाइल नम्बर की लोकेशन प्राप्त की जिसके बाद गत दिवस सोहेल को गीतांजलि एन्क्लेव के पास पार्क से गिरफ्तार कर लिया। जिसके कब्जे से मृतक के दो मोबाइल व स्कूटी बरामद कर ली। पूछताछ में सोहेल ने पुलिस को बताया कि अशरफ ने चिटफंड कम्पनी खोली थी तथा उसको अपना पार्टनर बनाया था। उन्होंने लगभग 200 से अधिक लोगों के खाते खुलवाये थे। लेकिन अशरफ ने उसको पैसों के बारे में कोई जानकारी नहीं दी जिसके बाद पैसों को लेकर उसका अशरफ के साथ झगडा हुआ था और अशरफ ने उसको घर से निकाल दिया। जिसके बाद उसने अशरफ को मारने की योजना बनायी। उसको उम्मीद थी अशरफ के पास डेढ से दो लाख रूपये होंगे। जिसके बाद 21 दिसम्बर को रात्रि साढे दस बजे अशरफ के कमरे में पहुंचा और बाहर ठंड का बहाना बनाकर उसके कमरे में जाकर लेट गया और अशरफ के सोने का इंतजार करने लगा। साढे 11 बजे जैसे ही अशरफ को नींद आयी तो उसने छोटा गैस सिलेण्डर उठाया और अशरफ के सिर पर मार दिया तब अशरफ मात्र घायल हुआ था जिसके बाद उसने ओर वार उसके सिर पर किये जिससे उसकी

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

एक और फर्जी भर्ती सेंटर का खुलासा, मास्टर माइंड सहित दो गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। बेरोजगारों को चूना लगाने वाले एक और फर्जी भर्ती सेंटर रेकेट का पर्दाफाश करते हुए पुलिस ने रेकेट के मास्टर माइंड सहित दो लोगों को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपियो के कब्जे से पुलिस ने फर्जी नियुक्ति पत्रों सहित ठगी में प्रयुक्त अन्य सामान भी बरामद किया है।

जानकारी के अनुसार लक्सर कोतवाली क्षेत्र स्थित ग्राम हबीबपुर कुड़ी निवासी रजवंत द्वारा लक्सर कोतवाली पुलिस में तहरीर देकर बताया गया कि कुछ दिन पूर्व लक्सर क्षेत्र के एक गांव में भर्ती संबंधित पोस्टर लगा देखकर उसमें दर्ज मोबाइल नंबर पर उसके द्वारा संपर्क किया गया था। बताया कि इसके पश्चात सिडकुल क्षेत्र में सुपरवाइजर की नौकरी का लालच देकर उसे दस्तावेजों के साथ सहारनपुर में देहरादून चौक पर बुलाया गया। वहां बताए गए पते पर पहुंचने के पश्चात उसे एक तथाकथित अधिकारी द्वारा इंटरव्यू लेकर नौकरी देने के लिए 50 हजार रूपये की मांग की गई। जिस पर उसने बतौर एडवांस के रूप में 20 हजार रूपये दे दिए गए वापस लौटने के दरमियान व्यक्तिगत जानकारी के मुताबिक उन्हे मालूम हुआ कि नौकरी के नाम पर पैसे की मांग

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

बस और एसयूवी में जोरदार टक्कर से 9 लोगों मौत, 15 घायल

गांधीनगर। गुजरात के नवसारी जिले में शनिवार तड़के एक लग्जरी बस और एसयूवी की टक्कर में कम से कम नौ लोगों की मौत हो गई, जबकि 15 अन्य घायल हो गए है। पुलिस ने यह जानकारी दी है। ऐसे में हादसे की खबर मिलते ही राहत बचाव टीम मौके पर पहुंची थी और घायलों को पास के अस्पतालों में भर्ती कराया था। हालांकि यह हादसा किस कारण हुआ है, इसका अभी पता नहीं चल पाया है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है। नवसारी के पुलिस अधीक्षक ऋषिकेश उपाध्याय ने बताया कि यह दुर्घटना जिले के वेस्मा गांव के पास राष्ट्रीय राजमार्ग पर हुई है। उन्होंने बताया कि हादसे के वक्त बस वलसाड जा रही थी, जबकि एसयूवी सामने से आ रही थी। उपाध्याय के मुताबिक, हादसे में बस चालक के साथ-साथ एसयूवी में सवार नौ लोगों में से आठ की मौके पर ही मौत हो गई। उन्होंने बताया कि एसयूवी में यात्रा कर रहे लोग गुजरात के अंकलेश्वर के रहने वाले थे और वलसाड से अपने गृहनगर लौट रहे थे। जानकारी के अनुसार बस ड्राइवर को दिल का दौरा पड़ा था जिस कारण उसे पास के अस्पताल में एडमिट कराया गया है। हादसे के बाद राष्ट्रीय राजमार्ग पर लंबा जाम लग गया था जिसे काफी मुश्किल से साफ कराया गया था। ऐसे में किस कारण यह हादसा हुआ है, इसकी अभी जानकारी नहीं मिल पाई है।

सरकार चाहती है कि मैं बुलेटप्रूफ गाड़ी में भारत जोड़ो यात्रा करूं: राहुल गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने आज प्रेस कॉन्फ्रेंस कर बीजेपी और आरएसएस को एक बार फिर निशाने में लिया है। राहुल गांधी ने कहा कि मैं खासतौर से आरएसएस और बीजेपी के लोगों को धन्यवाद करता हूं, क्योंकि जितना वे आक्रमण करते हैं उतना हमें सुधार करने का मौका मिलता है। मैं चाहता हूं कि वे और जोर से आक्रमण करें, जिससे कांग्रेस पार्टी को अपनी विचारधारा अच्छे से समझ आए।

राहुल गांधी ने कहा, मैं भारत जोड़ो यात्रा पर हूं। अब सरकार चाहती है कि मैं बुलेटप्रूफ गाड़ी में भारत जोड़ो यात्रा करूं। अब हमें तंग मत करो। आप बुलेटप्रूफ गाड़ी में बैठकर कन्याकुमारी से कश्मीर तक यात्रा करो। ये मेरे लिए स्वीकार्य नहीं है। भारत जोड़ो यात्रा में मैं

बुलेटप्रूफ गाड़ी में बैठकर यात्रा कैसे करूं?

राहुल गांधी ने पीएम मोदी और बीजेपी नेताओं पर निशाना साधा। कहा उनके सीनियर नेता भी बुलेटप्रूफ गाड़ी से बाहर आते हैं तो कोई चिट्ठी नहीं जाती। उन्होंने भी रोड शो किए, खुली जीप में गए हैं। वो उनके ही प्रोटोकॉल के खिलाफ हैं, लेकिन मुझे लिख रहे हैं कि आप बीपी गाड़ी से निकल गए। उनके लिए नियम अलग हैं और मेरे लिए अलग हैं। राहुल ने कहा कि सीआरपीएफ के सीनियर लोग जानते हैं कि मेरी सिक्योरिटी के लिए क्या करना है। बीपी गाड़ी में चला नहीं जा सकता है, मुझे तो पैदल जाना है। अब इसको वो केस बना रहे हैं कि राहुल गांधी अपनी सिक्योरिटी तोड़ता रहता है। राहुल गांधी ने टी-शर्ट को लेकर भी कहा कि राहुल गांधी की टी-शर्ट से डिस्टरबेंस क्यों हो रही है। आप क्या चाहते हैं कि मैं स्वेटर पहन लूं। लोगों को इससे दिक्कत क्यों हो रही है। यात्रा के बाद मैं वीडियो बनाऊंगा कि टीशर्ट में कैसे चला जाता है और ठंड से कैसे बचा जाता है। राहुल ने कहा कि आप सर्दी से डरते हो, इसलिए आपने स्वेटर पहना है, मैं नहीं डरता हूं। मुझे सर्दी नहीं लग रही है, मगर मैं सोच रहा हूं कि जैसे ही सर्दी शुरू लगनी होगी तो स्वेटर पहनना शुरू कर दूंगा।

दून वैली मेल

संपादकीय

भर्तियों पर भूल सुधार की कोशिश

सरकार द्वारा बनाए गए यूकेएसएसएससी ने युवाओं का जीवन और कैरियर किस तरह बर्बाद किया और उसने अपने काम और कर्तव्य को किस तरह निभाया इसका कच्चा चिट्ठा अब सबके सामने आ चुका है एसआईटी जांच में आयोग और नकल माफिया पूरी तरह से बेनकाब हो चुके हैं वहीं सत्ता में बैठे लोग जो मूकदर्शक बने रहे या भ्रष्टाचार को संरक्षण देते रहे अब सब बेनकाब हो चुके हैं। अब इस भूल सुधार में पूरा शासन-प्रशासन जुटा हुआ है। एसआईटी की जांच और आरोपियों की धरपकड़ के बाद आयोग का अस्तित्व बचाने की जो कवायद अब वर्तमान समय में की जा रही है वह किसी भूल सुधार में कितनी सार्थक सिद्ध होगी यह तो आने वाला समय ही बताएगा लेकिन कुछ गलतियां ऐसी होती है जिनके लिए माफी भी नाकाफी होती हैं। उत्तराखंड में सरकारी नौकरियों की जो लूटपाट अब तक हुई है वह एक ऐसी ही गलती है। विधानसभा व सचिवालय की बैकडोर भर्तियों की बात करें या फिर यूकेएसएसएससी भर्ती घोटालों की, सभी की कहानी एक जैसी है। बीते कल अधीनस्थ चयन सेवा आयोग द्वारा स्नातक स्तरीय भर्ती, वन दरोगा भर्ती एवं सचिवालय रक्षक भर्ती जिनकी परीक्षा परिणाम घोषित किया जा चुका है था उन्हें रद्द कर दिया गया है। जांच के आधार पर इनमें व्यापक स्तर पर धांधली किये जाने की बात सामने आयी थी। अभी 7 और ऐसी भर्तियां हैं, जिन पर आयोग को फैसला लेना है तथा इनके बारे में आयोग ने सरकार से विधिक राय मांगी है। सच को अगर स्वीकार किया जाए तो आयोग के गठन से लेकर इस घोटाले के खुलासे से पूर्व जितनी भी भर्तियां हुई उन सभी भर्तियों में व्यापक धांधली हुई है। नकल माफिया जिनके घर में खाने के लिए दाने तक नहीं थे लाखों करोड़ों की संपत्तियों के मालिक अगर बन गए तो यूंही नहीं बन गए। अब आयोग और सरकार चाहे जितने सख्त फैसले और इन आरोपियों को कानूनी तौर पर सलाखों के पीछे भिजवा दें और उनकी थोड़ी बहुत संपत्ति अभी जब्द करा दे लेकिन उन्हें ज्यादा कुछ प्रभाव पड़ने वाला नहीं है क्योंकि वह लाखों रुपए कानूनी लड़ाई लड़ने में खर्च करने की क्षमता रखते हैं। सरकार और आयोग अपने तमाम प्रयासों के बाद भी दोबारा से राज्य के युवाओं का भरोसा नहीं जीत सकते है। क्योंकि उनके साथ इतना बड़ा धोखा हुआ है जिनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती है। आयोग के नए अध्यक्ष जीएस मर्तोलिया ने कल कड़े फैसले लेते हुए इस बात का ऐलान कर दिया है कि जिन लोगों के नाम इस नकल प्रकरण में सामने आए हैं वह इन भर्तियों में ही नहीं किसी अन्य भर्ती परीक्षा में भी शामिल नहीं हो सकते हैं। ऐसे लोगों की संख्या एक-दो नहीं हजारों में है जो अब किसी भी सरकारी नौकरी के लिए अयोग्य साबित कर दिए गए हैं। विधानसभा बैक डोर भर्तियों के बर्खास्त कर्मचारियों के बाद अब चयन के बाद परीक्षा रद्द होने को लेकर वह युवा भी आंदोलन की राह पकड़ेंगे जो सरकारी नौकरी पा चुके थे लेकिन अब नौकरी उनके हाथ से जाती दिख रही है। सच यह है कि इस भूल का सुधार संभव नहीं है।

संयुक्त नागरिक संगठन ने 24 घंटे ठेके खुलने का किया विरोध

देहरादून (सं)। 24 घंटे ठेके खोलने के आदेश का संयुक्त नागरिक संगठन ने विरोध करते हुए मुख्यमंत्री को पत्र भेजा। नववर्ष पर उत्तराखंड आने वाले मदीरापान के शौकीनों की सुविधारथ रात दिन खुलने वाले बार और रेस्टोरेंट के आदेश पर जनहित में रोक लगाने की मांग करते हुए संयुक्त नागरिक संगठन द्वारा मुख्यमंत्री धामी को पत्र भेजकर मांग की गयी है की राज्य गहन की अवधारणा और राज्य आंदोलनकारियों की भावनाओं पर, 24 घंटे मदिरापान की छूट से, कुठाराघात हुआ है। होटलों, रेस्तरां,बार में इस प्रकार की छूट से हमारी धार्मिक भावनाएं भी आहत हुई हैं। देवभूमि, चार धाम के नाम से विख्यात उत्तराखंड में मदिरापान की खुली छूट से मातृशक्ति भी आहत है। कहा गया है की विगत समय में हमारी बहन बेटियों की हत्याएं, बलात्कार, अनाचार, अनैतिक आचरण मे मदिरापान की भी भूमिका है। मदिरा में मस्त पर्यटकों के वाहनों से पहाड़ों में दुर्घटनाएं बढ़ने की भी संभावनाएं हैं। उन्होंने मुख्यमंत्री से मांग की है कि उक्त आदेश में संशोधित करते हुए पाश्चात्य संस्कृति को बढ़ावा देने वाली आबकारी नीति पर तत्काल रोक लगाने के आदेश आबकारी विभाग को जारी करें।

भि कण्वा अनूषतापो न प्रवता यतीः।
इन्द्रं वनन्वती मतिः॥
(ऋग्वेद ८-६-३४)

सभी ज्ञानी मनुष्य विभिन्न प्रकार से परमेश्वर की स्तुति करते हैं। जिस प्रकार सभी नदियों का जलप्रवाह समुद्र की ओर ही जाता है। उसी प्रकार सभी विद्वानों की विभिन्न प्रकार की स्तुतियां उस एक परमेश्वर की ओर ही जाती हैं।

All learned people worship the Supreme Lord in different ways. Just as the water flow of all the rivers goes towards the sea, In the same way, different types of adoration of all the wise persons go towards that one God only. (Rig Ved 8-6-34)

स्वच्छ वार्ड सुंदर दून अभियान पहुंचा वार्ड संख्या 95 नत्थनपुर में

संवाददाता

देहरादून। स्वच्छ वार्ड सुंदर दून अभियान के तहत विधायक व मेयर ने सफाई कर लोगों की समस्याएं भी सुनी।

आज यहां विधायक डोईवाला बृज भूषण गैरोला ,वरिष्ठ नागरिकों एवं मातृ शक्ति ने अभियान में किया प्रतिभाग।` मेयर सुनील उनियाल गामा डोईवाला रोड विधानसभा के अंतर्गत वार्ड संख्या 95 नत्थनपुर पहुंचे जहां उन्होंने क्षेत्रवासियों और नगर निगम की टीम के संग मिलकर क्षेत्र में 3 घंटे तक स्वच्छ वार्ड सुंदर दून अभियान के माध्यम से श्रमदान किया। हमेशा की तरह मेयर सुनील उनियाल गामा ने स्वयं आगे आकर झाड़ू पकड़ा और सड़कों की सफाई शुरू की, कभी कूड़े से चौक हुई नालियों तक पहुंचे और फावड़े से कूड़ा निकालकर नालियों की सफाई की और कूड़े के ढेर जहां जहां दिखे वहां खुद पहुंचकर कूड़ा उठाकर निगम की कूड़ा निस्तारण गाड़ी में रखा। अभियान के दौरान विधायक डोईवाला बृजभूषण गैरोला ने भी मेयर सुनील उनियाल गामा एवं अन्य स्वच्छता अभियान में प्रतिभाग कर रहे लोगों के साथ जुड़कर श्रमदान किया, उन्होंने भी सड़कों पर झाड़ू लगाया और कचरे को साफ किया। उन्होंने अभियान की प्रशंसा करते हुए कहा कि स्वच्छ वार्ड सुंदर दून अभियान निश्चित रूप से देहरादून में स्वच्छता की जागरूकता को लेकर मील का पत्थर साबित हो रहा है, यह न केवल देहरादून में जागरूकता को बढ़ा रहा है बल्कि स्वच्छता की अलख भी

जगा रहा है। विधायक बृजभूषण गैरोला ने मेयर सुनील उनियाल गामा को स्वच्छ वार्ड सुंदर दूर अभियान के सफल संचालन पर हार्दिक शुभकामनाएं भी प्रेषित की।

अभियान के बीच में युवाओं का एक दल सुनील उनियाल गामा से मिलने पहुंचा, उन्होंने बताया कि अखबार एवं सोशल मीडिया के माध्यम से वह इस अभियान के बारे में पढ़ रहे हैं, और उन्होंने खुशी जाहिर की कि शहर के प्रथम व्यक्ति स्वयं सड़कों पर आकर झाड़ू लगा रहे हैं, जिससे पूरी जनता में स्वच्छता के प्रति जागरूकता का संदेश अधिक प्रबलता से प्रसारित हो रहा है। साथी युवक दल ने मेयर गामा से वादा किया कि वह भी इस अभियान को अपने परिवारों और मित्र गणों तक पहुंचाएंगे और उनसे भी स्वच्छता के प्रति अधिक जागरूकता लाने का आग्रह करेंगे। अभियान के रास्ते में मिलने वाले नागरिकों ने मेयर गामा का अभिवादन किया अपनी समस्याओं से उनको अवगत कराया जिस पर मेयर गामा जी ने सभी समस्याओं के निपटारे का आश्वासन उनको दिया। मेयर सुनील उनियाल गामा ने बताया कि स्वच्छता एक मिशन है, यह तब तक पूरा नहीं होगा जब तक देहरादून का प्रत्येक नागरिक स्वच्छता को लेकर गंभीर एवं जागरूक नहीं होगा उन्होंने बताया कि इस अभियान का मंतव्य ही यही है कि स्वच्छता के प्रति जागरूकता का संदेश जन जन तक पहुंचे और देहरादून देश के स्वच्छता शहरों की श्रेणी में सम्मिलित हो सके। इस दौरान उन्होंने स्वच्छ वार्ड सुंदर दून अभियान में सम्मिलित होने वाले नागरिकों का आभार प्रकट कर अभिनंदन किया। अभियान में क्षेत्रीय पार्षद रविंद्र गोसाई,पार्षद जगदीश सेमवाल, मनोनीत पार्षद प्रशांत खरोला समेत बड़ी संख्या में क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

स्मैक के साथ गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार पटेलनगर कोतवाली पुलिस ने पलवल जाने वाले रास्ते पर एक युवक को संदिग्ध अवस्था में घुमते हुए देखा तो उसको रूकने का इशारा किया। पुलिस को देख वह भाग खडा हुआ। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी पर ही दबोच लिया। तलाशी लेने पर पुलिस ने उसके कब्जे से 20 ग्राम स्मैक बरामद कर ली। पूछताछ में उसने अपना नाम परवेज पुत्र नसीम निवासी मेहूंवाला बताया।

अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार घायल

संवाददाता

देहरादून। अज्ञात वाहन की चपेट में आकर स्कूटी सवार गम्भीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार नई जाटव बस्ती निवासी अंगूरी देवी ने ऋषिकेश कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसका बेटा अपनी स्कूटी से बाजार से घर की तरफ आ रहा था तभी पीछे से आ रहे अज्ञात वाहन ने उसको अपनी चपेट में ले लिया जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गया तथा स्कूटी भी क्षतिग्रस्त हो गयी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

नशे में संलिप्त व्यक्ति को ना छोडा जायेः रुहेला

उत्तरकाशी (सं)। नशे की प्रवृत्ति की रोकथाम को लेकर जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने पुलिस एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों की महत्वपूर्ण बैठक ली। जिलाधिकारी ने पुलिस एवं राजस्व विभाग के अधिकारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि नशे में संलिप्त व्यक्ति को किसी भी दशा में न छोड़ा जाय। तथा सम्बंधि त के खिलाफ ठोस कार्यवाही करना सुनिश्चित करे।

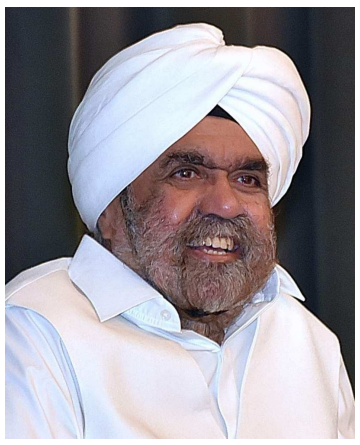
आज यहां एनआईसी सभागार में बैठक लेते हुए जिलाधिकारी अभिषेक रूहेला ने वन,पुलिस और राजस्व विभाग को निर्देशित किया कि आगामी दो माह के भीतर जिन इलाकों में अफीम,डोडा पोस्त आदि की खेती की जाती है उन्हें समयपूर्वक नष्ट करना सुनिश्चित करें।साथ ही संयुक्त रूप से तहसील स्तर पर टीम गठित कर जिन स्थानों पर पोस्त की खेती की जाती है उन्हें चिन्हित कर समय से पूर्व नष्ट किया जाय। जिलाधिकारी ने पुलिस उपाधीक्षक को निर्देश देते हुए कहा कि जनपद में बाहर से आने वाली स्मैक,चरस जैसे नशीले पदार्थों को लेकर पुलिस को और सक्रियता बरतने की आवश्यकता है। जनपद की सीमा पर चेक पोस्ट पर सन्दिग्ध वाहनों की सघन चेकिंग की जाय। साथ ही नशे की व्यापक स्तर पर रोकथाम को लेकर जन सहयोग भी लिया जाय। जिलाधिकारी ने कहा कि सार्वजनिक स्थानों यथा कलेक्ट्रेट,तहसील,विकास भवन,अस्पताल व मंदिर परिसर आदि स्थानों में शिकायत पेटी लगाई जाए। ताकि आमजन भी गोपनीय रूप से नशे करने वालों के खिलाफ अपनी शिकायत कर सकें। शिकायत करने वाले व्यक्तियों के नाम को गोपनीय रखा जाय। जिलाधिकारी ने जनता से भी अपील करते हुए कहा कि नौजवान पीढ़ी को बढ़ते नशे की प्रवृत्ति से बचाने के लिए जागरूक रहने की आवश्यकता है वहीं जन सहभागिता भी जरूरी है। इसलिए जनपद में कोई भी व्यक्ति जो नशे की हालात में हो या नशे को बढ़ावा दे रहा है अथवा संलिप्त पाया जाता है उनकी सूचना सीधे पुलिस को दी जाय। ताकि सम्बंधित के खिलाफ तत्काल ठोस कार्यवाही अमल में लायी जा सकें। बैठक में डीएफओ पुनीत तोमर, एसडीएम भटवाड़ी चतर सिंह चौहान,एसडीएम डुंडा मीनाक्षी पटवाल, पुलिस उपाधीक्षक प्रशांत कुमार,जिला आबकारी अधिकारी दुर्गेश्वर त्रिपाठी सहित यमुनावैली से भी सम्बंधित अधिकारी वर्चुअल जुड़े रहे।

नववर्ष पर आध्यात्मिक संकल्प लें

●संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

नववर्ष के आगमन की खुशी के समय पर हम अक्सर यह सोचते हैं कि आने वाला साल पिछले साल की अपेक्षा कैसे बेहतर हो सकता है? और हम आने वाले साल के लिए नया संकल्प लेते हैं। यह संकल्प हमारे स्वास्थ्य के सुधार, आर्थिक स्थिति में बेहतरी, आपसी रिश्तों में अधिक मिठास अथवा अन्य शारीरिक या मानसिक लक्ष्यों से संबंधित हो सकते हैं।

नया साल हमें यह अवसर देता है कि हम पुरानी चीजों को छोड़कर नई को अपनाएं। कई लोग अपनी बुरी आदतों को छोड़ना चाहते हैं, इसलिए वे नए साल पर उन्हें छोड़ने का और अच्छी आदतों को अपनाने का भी संकल्प लेते हैं। नए साल के इस मौके पर बहुत से लोग अपने स्वास्थ्य, रुपये-पैसे या संबंधों को बेहतर करने का भी प्रण करते हैं लेकिन कुछ ही दिनों में वे फिर से अपनी पुरानी दिनचर्या में लौट जाते हैं। यदि हम एक संकल्प को प्रमुख रखें तो हमारे द्वारा उसको पूरा करने की संभावना भी ज्यादा होती है।



आध्यात्मिक संकल्प सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि वे हमारी अपनी आत्मा की स्थिति से संबंधित होता है। आध्यात्मिकता स्वयं को जानने और परमात्मा को पाने के मार्ग को सिखाती है। यह महत्त्वपूर्ण है कि जब हम आध्यात्मिक संकल्प लेते हैं तो हम अपने शब्दों पर कायम रहें। उस समय हम किससे वायदा करते हैं। हम अपनी आत्मा अर्थात अपने आपसे और परमात्मा से वादा करते हैं। आध्यात्मिक रास्ते पर चलने के लिए सबसे पहला कदम सदाचारी जीवन है, इसके लिए हमें अपने अंदर अहिंसा, सच्चाई, पवित्रता, नम्रता और निष्काम सेवा के गुणों को विकसित करना है।

प्रभु ने जो हमें मनुष्य शरीर दिया है, जिसमें हम अपने आपको जान सकते हैं और पिता-परमेश्वर को पा सकते हैं। इसके लिए हमें केवल इतना जानना है कि प्रभु को हम अपने अंतर में ढूंढें कैसे? जितने भी सत्गुरु, संत और सूफी इस दुनिया में आए हैं, वे बार-बार यही कहते हैं कि हम अंतर्मुख होकर प्रभु को पा सकते हैं। वे सब इसी अभ्यास की ओर इशारा करते हैं कि हम अपने ध्यान को बाहर से हटाकर अंतर्मुख करें। जिसके द्वारा हम अपने अंतर में परमात्मा के दो निजी स्वरूप ज्योति और श्रुति का अनुभव करते हैं। इन दोनों पर अपने ध्यान को एकाग्र कर हम वापिस प्रभु में लीन हो सकते हैं।

तो आईये! नववर्ष के अवसर पर हम सब यह संकल्प लें कि अपनी आध्यात्मिक उन्नति को बेहतर करने के लिए इस वर्ष बाकायदगी से ध्यान-अभ्यास में समय देंगे ताकि हम अंतर में मौजूद प्रभु की ज्योति और श्रुति का अनुभव करें।

राहुल ने शुरु की नई परंपरा

राहुल गांधी ने राजनीति की नई परंपरा शुरू की है। वे भारतीय जनता पार्टी के दिग्गज नेता और पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की समाधि सदैव अटल पर गए और उनको श्रद्धांजलि दी। इससे पहले कांग्रेस पार्टी के नेता किसी भाजपा नेता की समाधि पर नहीं जाते थे। भाजपा के नेता भी कांग्रेस नेताओं की समाधि पर नहीं जाते हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी या उनकी पार्टी का कोई नेता पंडित नेहरू, इंदिरा गांधी या राजीव गांधी की समाधि पर नहीं जाता है। इसलिए राहुल गांधी का अटल बिहारी वाजपेयी की समाधि पर जाना एक बड़ा राजनीतिक कदम है। यह सिर्फ दिखावे का कदम नहीं है, बल्कि बहुत सोच समझ कर उठाया गया है।

कांग्रेस के एक जानकार नेता का कहना है कि जिस तरह से प्रधानमंत्री मोदी और उनकी पार्टी पिछले कुछ समय से कांग्रेस नेताओं को अपना बनाने में लगी है उसी तरह का प्रयास कांग्रेस ने शुरू किया है। ध्यान रहे भाजपा ने कांग्रेस के दिग्गजों, सरदार वल्लभ भाई पटेल, नेताजी सुभाष चंद्र बोस, महामना पंडित मदन मोहन मालवीय आदि को अपनाया है उसी तरह कांग्रेस की नजर लालकृष्ण आडवाणी और अटल बिहारी वाजपेयी पर है। इसमें भी वाजपेयी पर खासतौर से है क्योंकि वे घोषित रूप से नेहरूवादी माने जाते हैं।

बहरहाल, कांग्रेस के एक नेता ने कहा कि देर होने की वजह से शनिवार का कार्यक्रम स्थगित नहीं हुआ था, बल्कि खास कारण से राहुल गांधी शनिवार की शाम को महापुरुषों की समाधि पर नहीं गए थे। ध्यान रहे रविवार को अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती थी। इसलिए यह तय हुआ है कि राहुल उनकी जयंती के दिन ही उनकी समाधि पर जाकर श्रद्धांजलि दें। इससे अलग मैसेज जाएगा। पहला मैसेज तो यह है कि राहुल नफरत मिटा रहे हैं और अपनी तीन हजार किलोमीटर की यात्रा से उन्होंने मोहब्बत का सबक लिया है। दूसरा मैसेज यह है कि वाजपेयी वाली भाजपा के विचार कांग्रेस से मिलते थे। कांग्रेस को इसका फायदा मिल सकता है। (आरएनएस)

इनसे कौन बचाए चीन को

विभांशु दिव्याल

झल्लन का चेहरा तमतमा रहा था, गुस्से में वह भुजाएं फड़का रहा था। हमें देखते ही बोला, 'बस ददाजू, बहुत हो गया अब हम इसे नहीं छोड़ेंगे, इसकी गर्दन मरोड़ेंगे और जहां-जहां से तोड़ सकेंगे तोड़ेंगे।'

हमने पूछा, 'अबे झल्लन, काहे आपे से बाहर हुआ जा रहा है किस बात पर इतना ताव खा रहा है और किसे तोड़ने-फोड़ने जा रहा है?' झल्लन बोला, 'अरे वही हमारा पड़ोसी जो जब चाहे तब सर उठाए हमारे घर में घुस आता है, हमारे घर की सरहद पर बैठकर हमें खिजाता है, पर हम सोच लिए हैं हम इसे ऐसा सबक सिखाएंगे, ऐसी मार मचाएंगे कि इसके अंजर-पंजर ढीले हो जाएंगे और इसके सारे कस-बल निकल जाएंगे।' हमने कहा, 'झल्लन, दो-तीन बार तो हम भी तेरे घर पर आये हैं, तेरे अड़ोस-पड़ोस में भी नजर घुमाए हैं पर जो तेरे घर में घुसकर तुझे चिढ़ाए ऐसा तो किसी को नहीं पाये हैं।'

झल्लन बोला, 'क्या ददाजू, आप बार-बार खिसक जाते हो एकदम सीधी बात भी नहीं समझ पाते हो। हम अपने मुल्क की बात कर रहे हैं, मुल्क की सरहद की बात कर रहे हैं जहां धृष्ट पड़ोसी जब-तब घुस आता है, सड़कछाप गुंडों की तरह मारपीट कर चला जाता है। अब देखिए, तवांग में भी इसके सैनिक मारपीट कर दिये और हमारे बहादुर जांबाज सैनिकों के हाथों पिटकर चल दिये। अब की बार मुंह दिखाएंगे तो हम उन्हें बीजिंग तक खदेड़ कर आएंगे।' हमने कहा, 'तू तो ऐसे कह रहा है जैसे चीन के सैनिक चीनी से बने हों जिन पर तू पानी के चार-छह छींटे लगा देगा और उन्हें गला देगा। चीन इस समय दुनिया की बहुत बड़ी ताकत है जिसके सैनिकों को कोई यूं ही पीटकर नहीं भगा सकता और अगर पीट भी देगा तो बिना नुकसान वापस नहीं आ सकता।' झल्लन बोला, 'देखिए ददाजू, पुरानी बातें पुरानी हो गयीं जब हमलावर आते थे, हमें पीटकर चले जाते थे लेकिन अब यह हमारे मोदी जी का इंडिया है जो भी हमें आंख दिखाएगा वो आंख निकलवा कर जाएगा और बहुत पछताएगा।'

हमने कहा, 'झल्लन, तू चीजों को हवा में हांक रहा है उन्हें सही नहीं आंक रहा है। चीन की फौज बहुत बड़ी है जो किसी से भी टकरा सकती है, किसी का भी किला ढहा सकती है।' झल्लन बोला, 'तो हमारी फौज ने भी चूड़ियां नहीं पहन रखी हैं। अगर चीन की फौज ज्यादा हाथ-पैर हिलाएगी तो हमारी फौज से तगड़ी मार खाएगी।' हमने कहा, 'झल्लन, तुझे पता है चीन की नौसेना दुनिया की सबसे बड़ी नौसेना है, हम उसके आगे ज्यादा नहीं टिक पाएंगे, हम उसका कितना भी नुकसान कर दें पर ज्यादा नुकसान हम ही उठाएंगे।' झल्लन बोला, 'देखिए ददाजू, चीन की नौसेना, थलसेना, वायुसेना चाहे जितनी ताकतवर हों पर वे हमसे टकराने की जुर्रत करेंगी तो उसकी भारी कीमत भरेंगी और मार खाके सिर्फ हाय हाय करेंगी।' हमने कहा, 'झल्लन, चीन बहुत बड़ी परमाणु शक्ति है उसके पास आधुनिकतम हथियारों का बहुत बड़ा भंडार है, कमजोर हम भी नहीं है पर हम तीन हैं तो वह चार है। अगर लड़ाई हुई तो हम आसानी से नहीं जीत पाएंगे और चाहे हम जितनी ताकत लगा लें ज्यादा नुकसान हम ही उठाएंगे।'

झल्लन बोला, 'कैसी बात करते हो ददाजू, आपने देखा नहीं तवांग में हमने कैसा कमाल कर दिखाया है, चीन को उसकी औकात दिखाकर मार भगाया है।' हमने कहा, 'पर झल्लन, हमारे देश का विपक्ष तो कुछ और कह रहा है, वह सरकार की बात पर भरोसा नहीं कर रहा है, कह रहा है कि चीन हमारी मीलों मील जमीन पर कब्जा कर रहा है, हमें लगातार पीछे धकिया रहा है, हमारे नये-नये इलाके हथिया रहा है।' झल्लन बोला, 'ददाजू, आप बेगैरत विपक्ष की थोथी-झूठी, भारत विरोधी बातों पर ध्यान दोगे या हमारे महान देश के महान नेतृत्व की महान बातों का संज्ञान लोगे।'

हमने कहा, 'झल्लन, हवा में उड़ान भरना अलग बात होती है और हकीकत से मुठभेड़ करना अलग बात होती है। जो सच्चाई पर परदा डालने की कोशिश करते हैं वे ही देश का बहुत बड़ा नुकसान करते हैं।' झल्लन बोला, 'ददाजू, आप चीन के पक्षकार हो या भारत के पक्षकार हो, हमें तो लगता है कि सारे विपक्षियों की तरह आप भी इस मुल्क के गद्दार हो। हम आपकी तरह नहीं हैं जो चीन से डर जाएंगे और सच्चाई के पीछे जाकर छिप जाएंगे। चीन चाहे जितना ताकतवर हो वह हमारी दहाड़ से मर जाएगा और जिस पहाड़ पर चढ़ा बैठा है वहीं से गिर जाएगा।' हमने कहा, 'तू ये आयं-बांय क्या कह रहा है, किस दहाड़ की बात कर रहा है, हमें तो कहीं सुनाई नहीं दे रही, हमारी चेतना तो किसी दहाड़ का संज्ञान नहीं ले रही।'

झल्लन बोला, 'ददाजू, हमारा पूरा मीडिया दहाड़ रहा है, हमारा हर एंकर चिंघाड़ रहा है, चीन को चेतावनी के साथ-साथ चुनौती उछाल रहा है, अपने न्यूजरूम में बैठे-बैठे चीन की खबर ले रहा है। वह वाक्शक्ति के जो बम-गोली-मिसाइल दाग रहा है उसके आगे चीन के सारे तोप-गोले फुस्स हो जाएंगे और हमारा मीडिया ऐसी ही बहादुरी दिखाता रहा तो अगले चार दिन में हम बीजिंग पर तिरंगा लहराएंगे।'

सहेजें जीवन की बगिया के कर्मफल

योगेंद्र नाथ शर्मा 'अरुण'

अंतर्मन से अनायास ही एक आवाज़ आई कि कल जब इस संसार को छोड़कर जाना ही होगा, तब की यात्रा के लिए क्या हमने कुछ रखा है? इस प्रश्न को सुलझाते वक्त एक बोधकथा पढ़ने को मिल गई। कथा इस प्रकार है :-

एक दिन एक राजा ने अपने दरबार में अपने तीन मंत्रियों को एक साथ बुलाया और तीनों को एक-एक थैला पकड़ाते हुए बड़े ही गंभीर स्वर में आदेश दिया कि वे तीनों ही यह एक-एक थैला लेकर शाही बगीचे में जाएं और वहां से अच्छे-अच्छे फल इकट्ठे करके लाएं।

राजा के आदेशानुसार वे तीनों अलग-अलग शाही बाग़ में प्रविष्ट हो गए ताकि आदेश का पालन कर सकें। पहले मंत्री ने कोशिश की कि राजा के लिए उसकी पसंद के अच्छे-अच्छे स्वादिष्ट, बढ़िया रसीले और मज़ेदार फल जमा किए जाएं, ताकि राजा प्रसन्न हो सके। उसने अपनी सोच के अनुसार काफी मेहनत के बाद खूब सारे बढ़िया और ताज़ा फलों से अपना थैला भर लिया।

उधर, दूसरे मंत्री ने सोचा कि राजा उसके द्वारा इकट्ठे किए गए हरेक फल का परीक्षण तो करेगा नहीं, इसलिए उसने जल्दी-जल्दी अपना थैला भरने के चक्कर में कुछ ताजे और कुछ कच्चे तथा गले-सड़े फल भी अपने थैले में भर लिए।

तीसरे मंत्री ने भी सोचा कि राजा की नज़र तो सिर्फ मेरे द्वारा भरे हुए थैले की तरफ ही होगी, वह इस थैले को खोलकर तो देखेगा भी नहीं कि इसमें क्या है? इसलिए उसने अपना समय और मेहनत बचाने के लिए जल्दी-जल्दी अपने थैले में घास-फूस और पत्ते भर लिए और अपना कीमती वक़्त बचा लिया।

दूसरे दिन राजा ने तीनों मंत्रियों को उनके थैलों समेत दरबार में बुलाया और उनकी सोच के अनुसार ही उनके द्वारा भरे गए थैले खोलकर भी नहीं देखे और आदेश दिया कि इन तीनों मंत्रियों को उनके द्वारा शाही बगीचे से थैलों में लाए गए फलों समेत दूर स्थान के एक कैदखाने में तीन महीने के लिए क़ैद कर दिया जाए और वहां इन्हें कुछ भी खाने को न दिया जाए, बल्कि ये बाग से लाए गए फलों को खाकर ही जीवन बचाएं।

अब क्या होता? जेल में उन तीनों के पास खाने को तो कुछ भी नहीं था, सिवाए उनके द्वारा भरे गए थैलों के। जिस मंत्री ने अच्छे-अच्छे और रसीले फल जमा किए थे, वो तो मज़े से उन फलों को खाता रहा और तीन महीने गुज़ार भी लिए।

फिर दूसरा मंत्री, जिसने ताजे फलों के साथ ही कच्चे और गले-सड़े फल जमा किये थे, वह कुछ दिन तक तो ताजे फल खाता रहा, फिर उसे वे सड़े-गले ख़राब फल खाने पड़े, जिससे वह बीमार हो गया और उसे बहुत तकलीफ उठानी पड़ी।

और तीसरा मंत्री, जिसने समय बचाने के चक्कर में अपने थैले में सिर्फ घास और पत्ते जमा किये थे, उसका बुरा हाल हो गया और वह कुछ ही दिनों में भूख से मर गया।

राजा ने दरबार में घोषणा करते हुए कहा कि अब आप सभी दरबारीगण अपने आप से पूछिये कि आप लोग क्या-क्या जमा कर रहे हो? याद रखिए, जो कुछ आप यहां बटोरेंगे, वही आपके जीवन का पाथेय बनेगा और आपको जीवित रखेगा। राजा ने गंभीर स्वर में कहा 'आप सब इस समय जीवन के बाग़ में हैं, जहां चाहें तो अच्छे कर्म रूपी फलों को जमा करें और चाहें तो घास-फूस जैसे बुरे कर्म करके जीवन को नष्ट कर लें, लेकिन याद रहे कि जो भी आप जमा करेंगे,वही आपके आखिरी समय काम आयेगा।' कबीर तो युगों से कह रहे हैं :-

'कथनी मीठी खांड-सी, करनी विष की लोय।

जो कथनी करनी बने, विष अमृत सम होय।'

सबसे बड़ी बात यह है कि हम दूसरों को तो खूब परखते रहते हैं, लेकिन अपने आपको कभी भी देखने और परखने की कोशिश नहीं करते।

क्या है इलेक्ट्रिक मसल्स स्टिमुलेशन?

इलेक्ट्रिक मसल्स स्टिमुलेशन (ईएमएस) वर्कआउट कमजोर या ऐंठन का अनुभव कर रही मांसपेशियों को उत्तेजना देने में सहायक है। यह डीप बैक मसल्स के साथ-साथ शरीर के सभी मांसपेशियों को 95 प्रतिशत तक एक्टिव करता है। कई मशहूर हस्तियों के बीच यह एक्सरसाइज काफी लोकप्रिय है। यह बहुत कम समय तक और हफ्ते में सिर्फ एक बार ही की जाती है। आइए आज हम आपको इस वर्कआउट के बारे में विस्तार से बताते हैं।

इलेक्ट्रोड लगे सूट पहनकर होती है एक्सरराइज

ईएमएस एक्सरसाइज करने के लिए एक खास सूट पहनते हैं, जिसमें कई इलेक्ट्रोड होते हैं। कुछ ईएमएस स्टूडियो में इस सूट के वायरलेस होते हैं, लेकिन ज्यादातर में इलेक्ट्रोड मशीन से जुड़े होते हैं। एक्सरसाइज को आमतौर पर सुरक्षित माना जाता है, लेकिन मेडिकल कंडीशन में इस एक्सरसाइज को नहीं करना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि जब कोई व्यक्ति इस सूट को पहनकर एक्सरसाइज करता है तो उसके मांसपेशियों को थोड़े और हल्के बिजली के झटके जैसा महसूस होता है।

ईएमएस एक्सरसाइज करने के लिए 20 मिनट पर्याप्त

ईएमएस वर्कआउट महज 15 से 20 मिनट तक कर आप इसका पूरा फायदा उठा सकते हैं। कई शोधकर्ताओं का मानना है कि केवल 20 मिनट की ईएमएस एक्सरसाइज करने से 90 मिनट की इंटेंस एक्सरसाइज करने का लाभ मिल सकता है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अगर नियमित रूप से स्क्वैट्स और लंग्स की एक्सरसाइज की जाए तो भी हफ्ते में एक बार 20 मिनट तक की जाने वाली ईएमएस वर्कआउट ज्यादा प्रभावी है।

एक्सपर्ट की निगरानी में ही करें यह एक्सरसाइज

ईएमएस वर्कआउट सिर्फ उन स्टूडियो में ही किया जा सकता है जो खास इसके लिए ही डिजाइन किए गिए हैं। इसके अलावा सुरक्षा को देखते हुए इसे ईएमएस एक्सपर्ट ट्रेनर के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए। ईएमएस मशीनें आसानी से ऑनलाइन भी मिल जाती हैं, जिन्हें घर पर रखकर इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन कोई चोट या अनहोनी से बचने के लिए इसे स्टूडियो में एक्सपर्ट के साथ ही करना चाहिए।

एक अध्ययन से पता चला है कि ईएमएस स्वस्थ लोगों और एथलीट दोनों में ज्यादा ताकत बढ़ाने के लिए कारगर है। बहुत से लोग ऐसा मानते हैं कि ईएमएस एक्सरसाइज फिट रहने का एक अच्छा तरीका है। हालांकि, गर्भवती महिलाएं और जिनके पास पेसमेकर है या किसी दूसरी बीमारी से जूझ रहे हैं तो उन्हें इस एक्सरसाइज को करने से बचना चाहिए।

पेट में संक्रमण हो तो करें घरेलू उपाय

कई बार हमारा पेट खराब हो जाता है और हम डॉक्टर के पास पहुंच जाते हैं पर कुछ घरेलू इलाज से भी आप पेट का संक्रमण ठीक कर सकते हैं। पेट में संक्रमण के कई कारण हो सकते हैं जैसे खाना या पानी ठीक न होना। या हाथ साफनहीं होने से खाने के जरिये संक्रमण पेट तक पहुंच जाना। इससे इमें उल्टी, दस्त , कमजोरी होना, होना और कभी-कभी बुखार होने जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। अगर आप भी इस प्रकार की समस्या से परेशान हैं तो राहत पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय।

अदरक

पेट की गड़बड़ी में अक्सर अदरक का इस्तेमाल काफी कारगर होता है। इसमें एंटीफंगल और एंटी-बैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं, जो पेट दर्द में राहत देता है। एक चम्मच अदरक पाउडर को दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

दही

पेट दर्द में दही का इस्तेमाल काफी फायदेमंद रहता है। दही में मौजूद बैक्टीरिया संतुलन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जिससे पेट जल्दी ठीक होता है। साथ ही ये पेट को ठंडा भी रखता है।

सेब का सिरका

पेट दर्द में सेब के सिरके का घरेलू उपाय भी काफी कारगर साबित होता है। सेब के सिरके में पेक्टघ्नि की पर्याप्त मात्रा होती है जिससे पेट दर्द और मरोड़ में राहत मिलती है। इसका अम्लीय गुण खराब पेट के संक्रमण को ठीक करने में भी कारगर है। एक चम्मच सिरके को एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से जल्दी आराम होता है।

केला

अगर आप बार-बार हो रहे मोशन से परेशान हो चुके हैं तो केले का इस्तेमाल आपको राहत देगा। इसमें मौजूद पेक्टिन पेट को बांधने का काम करता है। इसमें मौजूद पोटैष्शियम की उच्च मात्रा भी शरीर के लिए फायदेमंद होती है।

पुदीना

पुदीना एक बेहद हेल्दी हर्ब है। सदियों से इसका इस्प्तेमाल पेट से जुड़ी समस्याओं के समाधान में किया जाता रहा है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाचन क्रिया को सुधारने में भी सहायक होता है।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो *सांध्य दैनिक दून वैली मेल* के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

–प्रबंधक विज्ञापन

डार्क सर्कल दूर करने में मदद करेगी हल्दी

क्या आपसे भी अक्सर लोग यही कहते हैं कि आप अपनी उम्र से ज्यादा बड़ी दिखती हैं? क्या लोग अक्सर आपका चेहरा देखकर आपको बीमार और थका हुआ कहते हैं? अगर इन सभी सवालों का जवाब हां है तो इन सारी चीजों के लिए सिर्फ एक चीज है जिम्मेदार है और वह है आपकी आंखों के आसपास मौजूद काले घेरे यानी डार्क सर्कल्स। फिर चाहे ये लैपटॉप या कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने देर तक काम करने की वजह से हो या फिर नींद पूरी न होने की वजह से या फिर दिनभर के काम और तनाव की वजह से...

वजह चाहे जो हो डार्क सर्कल्स आपके चेहरे की खूबसूरती छीन लेते हैं और आप अपनी उम्र से ज्यादा बड़ी दिखने लगती हैं। ऐसे में अगर आप भी डार्क सर्कल्स की वजह से परेशान हैं तो स्ट्रेस लेने या फिर केमिकल्स से भरे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स यूज करने की बजाए किचन में मौजूद घरेलू नुस्खे अपना सकती हैं और वह नुस्खा है हल्दी का। अच्छी बात ये है कि हल्दी का कोई साइड इफेक्ट नहीं है और ये आंखों के आसपास की स्किन को हाइड्रेट कर डार्क सर्कल्स दूर करने में मदद करती है।

हल्दी का पेस्ट करेगा जादू जैसा असर

अपने ऐंटि-इन्फ्लेमेट्री और ऐंटिऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज की वजह से हल्दी, डार्क सर्कल्स को दूर करने में कारगर साबित हो सकती है। इसके लिए 2 चम्मच हल्दी पाउडर में 1 चम्मच दही और नींबू के रस की कुछ बूंदें डालें। इस मिश्रण को अच्छी तरह से मिक्स करें और फिर पेस्ट बनाकर आंखों के आसपास मौजूद डार्क सर्कल्स पर अच्छी तरह से लगा लें। करीब 15-20 मिनट के लिए इस पेस्ट को लगा रहने दें और फिर नॉर्मल पानी से वॉश कर लें। बेहतर नतीजों के लिए हल्दी के इस पेस्ट को हर दिन सोने से पहले लगाएं और फिर देखें डार्क सर्कल्स कैसे गायब हो जाएंगे।

ये नुस्खे भी आएंगे काम

- ऑरेंज जूस में ग्लिसरीन मिलाएं और डार्क सर्कल पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। हफ्ते में 3 बार ये नुस्खा अपनाएं।

- टमाटर के जूस को आंखों के आसपास लगाएं और 20 मिनट तक लगा रहने दें, फिर पानी से धो लें।

- खीरे के जूस को हर दिन डार्क सर्कल्स पर लगाएं और 15 मिनट बाद सादे पानी से धो लें। डार्क सर्कल्स कम हो जाएंगे।

- विटमिन ई से भरपूर बादाम का तेल भी डार्क सर्कल्स दूर करने में आपकी मदद कर सकता है।

शीर्षासन से होता है लाभ

योग में कुछ आसान ऐसे होते हैं जो क्रियात्मक के साथ-साथ आध्यात्मिक भी होते हैं। इसी में से एक है शीर्षासन। इसमें सिर के बल उल्टा खड़े होते हैं, जिसके आध्यात्मिक फायदे तो हैं ही साथ ही हमारे शरीर के लिए भी यह आसन काफी फायदेमंद है। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है, कान बेहतर तरीके से काम करते हैं और बाल भी ठीक रहते हैं।

ऐसे करें आसन: सबसे पहले खड़े हो जाएं। इसके बाद हाथों को आगे जमीन पर रख लें और शरीर से एक त्रिकोण बनाएं। अब सिर को जमीन में रखें और पैरों को ऊपर उठा कर उल्टे खड़े हो जाएं।

आयंगर पद्धति से

प्रकार एक: इसके लिए आपको एक उपकरण बनवाना होगा। इसमें लकड़ी के पटल में एक लकड़ी का डंडा जैसा लगवा लें। इसके बाद उस पटरी पर सिर रखकर उल्टे हो जाएं और उस पिलर से शरीर को सटाकर सपोर्ट दें।

प्रकार दो: इसमें दो स्टूल लें और उस पर फोम के दो ब्रिक रखें। अब दोनों स्टूलों के बीच सिर रख लें जबकि पैरों को दीवार से सहारा दें।

प्रकार तीन: इसमें दीवार में दो रस्सी बांध लें और बीच में एक-एक गठान लगा दें। अब उन को पकड़कर उल्टे लटक जाएं।

आसन के फायदे: इस आसन से शरीर में आध्यात्मिक चेतना जागृत होती है।

मांसपेशियों के साथ पंच इंद्रियों का तनाव कम होता है। बाल स्वस्थ होते हैं और आंखों की रोशनी बढ़ती है।

कान में सुनने की क्षमता में वृद्धि होती है। साथ ही मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह भी बेहतर होता है।

शब्द सामर्थ्य -84

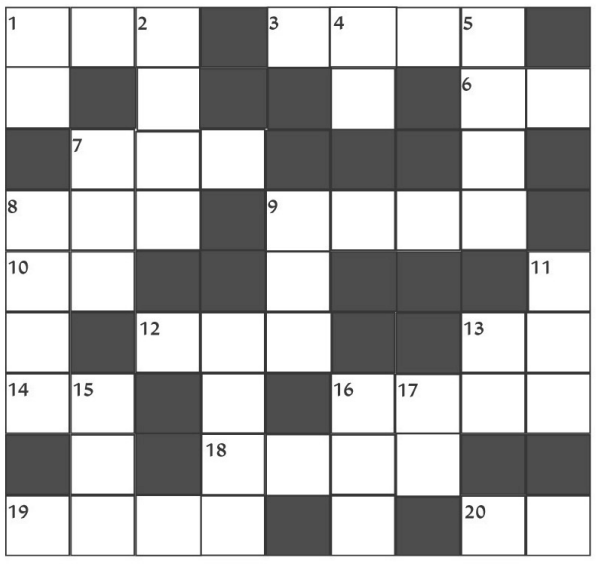
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार, निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 83 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	थु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

करिश्मा कूपर ने भारती सिंह के साथ आइकॉनिक कजरा मोहब्बत वाला गाना रीक्रिएट किया

बॉलीवुड अभिनेत्री करिश्मा कपूर ने 1968 में आई फिल्म किस्मत के मशहूर गाने कजरा मोहब्बत वाला को रीक्रिएट किया, जोकि मूल रूप से उनकी मां और दिग्गज अभिनेत्री बबीता पर फिल्माया गया था। ट्रैक कई पहलुओं में खास था, जिसमें बिस्वजीत उस दौर के पहले हीरो बन गए थे, जिन्होंने गाने के लिए एक महिलाओं के कपड़े पहने थे। इस हिट गाने को शमशाद बेगम और आशा भोसले ने गाया था। करिश्मा को जिगर, अनाड़ी, कुली नंबर 1, जीत समेत कई हिट फिल्में देने के लिए जाना जाता है। वह राजा हिंदुस्तानी और दिल तो पागल है जैसी फिल्मों में अपनी भूमिकाओं से स्टार बन गईं। करिश्मा को फिजा के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड मिला थाकरिश्मा सिंगिंग रियलिटी शो में दिखाई दीं और 60 के दशक के ट्रैक पर आरोही, अथर्व, ज्ञानेश्वरी, पलाक्षी, हर्ष, राफा, प्रज्योत, देविका, अतनु और जेटशेन समेत टॉप 10 कंटेस्टेंट्स के प्रदर्शन को देखने और सुनने का आनंद लिया। दुपट्टे के साथ एक अद्भुत थ्रेडवर्क और स्टोन-स्टडेड बेबी पिंक ड्रेस पहने, करिश्मा आश्चर्यजनक लग रही थीं। कपूर ने गाने के सिग्नेचर स्टेप्स को होस्ट भारती सिंह के साथ रीक्रिएट किया। सा रे गा मा पा लिटिल चैंप्स को नीति मोहन, शंकर महादेवन और अनु मलिक जज कर रहे हैं। यह जी टीवी पर प्रसारित होता है।

'मैत्री' में श्रेनु पारिख दिखाएंगी दोस्ती की कहानी

'इस प्यार को क्या नाम दूं' में अपने किरदार से पहचान बनाने वाली एक्ट्रेस श्रेनु पारिख जल्द ही 'इश्कबाज' के नए शो 'मैत्री' में लीड रोल में नजर आएंगी।

श्रेनु ने कहा, मैं 'मैत्री' जैसे शो का हिस्सा बनकर वास्तव में बहुत खुश हूं। मुझे लगता है कि मेरा किरदार यूनिक और रोमांचक है। मैत्री एक सरल और समझदार लड़की है जो अपने जीवन के हर छोटे से छोटे पल का जश्न मनाना पसंद करती है। स्वभाव से एक महत्वाकांक्षी लड़की, मैत्री और मैं बहुत समान हैं। उसकी यात्रा निश्चित रूप से सभी को बांधे रखेगी।

यह शो प्रयागराज शहर में रहने वाले दो दोस्तों के बीच सच्ची दोस्ती और बचपन के बंधन का प्रतिबिंब है। उनकी माताओं को लगता है कि शादी के बाद भी उनकी दोस्ती बनी रहेगी लेकिन अगर वे घर बसा लेते हैं तो भी दोनों निश्चित रूप से सबसे अच्छे दोस्त होंगे। हालांकि, कहानी में एक ट्विस्ट है।

उसने कहा: यह शो दो सबसे अच्छे दोस्तों और जीवन में उनकी अस्थिर यात्रा के इर्द-गिर्द घूमता है, जिसने उन्हें एक ऐसे मुकाम पर पहुंचा दिया है जिसकी उन्होंने अपने सपने में भी कल्पना नहीं की थी। दर्शकों के लिए कहानी में कई पेचीदा मोड़ आने वाले हैं, मुझे उम्मीद है कि वे अपने प्यार और समर्थन देंगे। 'मैत्री' जल्द ही जी टीवी पर प्रसारित होगा।

सिद्धार्थ मल्होत्रा की मिशन मजनू का गाना रब्बा जांन दा रिलीज

अभिनेता सिद्धार्थ मल्होत्रा और रश्मिका मंदाना की मिशन मजनू 20 जनवरी को सीधे नेटफ्लिक्स पर दस्तक देगी। साउथ अभिनेत्री रश्मिका इस फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू करेंगी। मेकर्स ने फिल्म का पहला गाना रब्बा जांन दा रिलीज कर दिया है। इसमें दोनों कलाकारों की केमिस्ट्री कमाल की लग रही है। गाने में दोनों एक-दूसरे पर प्यार बरसाते हुए दिखे हैं। गाने के बोल भी फैंस को झूमने पर मजबूर कर रहे हैं। मेकर्स ने रब्बा जांन दा को जी म्यूजिक के यूट्यूब हैंडल पर रिलीज किया है। गाने में रश्मिका एक नेत्रहीन लड़की के किरदार में दिखी हैं, जिसके प्यार में सिद्धार्थ पड़े हुए हैं। गायक जुबिन नौटियाल ने गाने में अपनी आवाज का जादू बिखेरा है। शब्बीर अहमद ने इसके बोल लिखे हैं, जबकि इसका संगीत तनिष्क बागची ने दिया है। शांतनु बागची ने फिल्म का निर्देशन किया है। इस जासूसी थ्रिलर फिल्म में सिद्धार्थ रॉ एजेंट की भूमिका में दिखेंगे।

फ्रिल लॉन्ग गाउन में एली अवराम ने दिखाया हुस्न का जलवा

स्वीडिश ग्रीक एक्ट्रेस एली अवराम भले ही बॉलीवुड की कम फिल्मों में नजर आई हों, लेकिन उनकी बोल्डनेस और हॉटनेस के सोशल मीडिया पर लाखों दीवाने हैं। उनकी ग्लैमरस तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर होते ही तेजी से वायरल हो जाती हैं। वहीं, उनकी लेटेस्ट आउटफिट में तस्वीरें सोशल मीडिया पर धमाल मचा रही हैं,

एली अवराम ने लॉन्ग गाउन में अपने हुस्न और खूबसूरती का वो जलवा बिखेरा, जिसे देखकर फैंस भी हैरान हो गए। एक्ट्रेस एली अवराम ने सोशल मीडिया पर अपनी लेटेस्ट तस्वीरें शेयर की हैं , जिसे फैंस काफी पसंद कर रहे हैं। पिंक कलर के फ्रिल लॉन्ग गाउन में एक्ट्रेस एली अवराम बेहद ही क्यूट और ग्लैमरस लग रही हैं। ऑफ शोल्डर इस आउटफिट के साथ एक्ट्रेस एली अवराम ने हाई हील्स पहन रखी हैं, जिसमें वो कमाल लग रही हैं। एक्ट्रेस एली अवराम अपनी ग्लैमरस अदाओं से सोशल मीडिया का पारा हाई किए रहती हैं।

एक्ट्रेस का ये कातिलाना अंदाज फैंस को काफी पसंद आ रहा हैं। साथ ही फैंस के दिलों की धड़कनें बढ़ी हुई हैं। एली अवराम मनीष पॉल के साथ फिल्म मिक्की वायरस और कॉमेडियन कपिल शर्मा के साथ किस किस को प्यार करूं में नजर आई हैं। इसके साथ ही एक्ट्रेस टाइगर श्रॉफ और कृति सेनन के साथ गणपत में अहम रोल में नजर आएंगी। एक्ट्रेस एली अवराम के इंस्टाग्राम पर 6.2 मिलियन फॉलोवर्स हैं।

अभिनेत्री आयशा झुल्का को याद आए अपने पुराने दिन

बॉलीवुड अभिनेत्री आयशा जुल्का, जो अपनी फिल्म 'जो जीता वही सिकंदर' के लिए जानी जाती हैं, हाल ही में वह अभिनेत्री नीलम कोठारी के साथ एक सिंगिंग रियलिटी शो में दिखाई दीं। जहां दोनों ने प्रतियोगियों के प्रदर्शन का आनंद लिया और अपने पुराने दिनों को याद किया। रियलिटी शो के दौरान सोनाक्षी ने वादा रहा सनम गाना गया। इस गाने को सुनकर अभिनेत्री काफी खुश हुई। दरअसल रोमाटिक ट्रैक असल में अक्षय कुमार और आयशा पर फीचर किया गया था, इसे मूल रूप से अलका याग्निक और अभिजीत भट्टाचार्य ने गाया था।

1992 में आई फिल्म 'खिलाड़ी' के इस गाने की शूटिंग को याद करते हुए आयशा ने कहा, मैं सोनाक्षी से यह सुनने के लिए आभारी हूं, जिसे बहुत खूबसूरती से गाया गया है। यह गीत बहुत सारी यादों में वापस ले जाता है।

आगे अभिनेत्री ने कहा, मैं भावुक हो जाती हूं, अगर मैं उन सभी यादों को याद करती हूं क्योंकि इस गाने को 30 साल हो गए हैं, तो मुझे कहना होगा कि समय इतनी जल्दी निकल जाता है। काश हम उन दिनों में वापस जा पाते।

आयशा, जिन्हें 'मेहरबान', 'दलाल', 'रंग', 'मासूम' जैसी हिट फिल्में देने के लिए भी जाना जाता है, ने उन दिनों में वापस जाने की इच्छा व्यक्त की।

'इंडियन आइडल 13' में विशाल ददलानी, नेहा ककड़ और हिमेश रेशमिया जज हैं। सिंगिंग रियलिटी शो सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होता है।

कैटरीना और विजय सेतुपति ने शेयर किया मेरी क्रिसमस का पहला पोस्टर

इस साल की शुरुआत से ही कैटरीना कैफ की फिल्म मेरी क्रिसमस चर्चा में है। पहले यह फिल्म क्रिसमस के मौके पर रिलीज होने वाली थी, लेकिन बाद में रणवीर सिंह की सर्कस से इसका टकराव बचाने के लिए रिलीज टाल दी गई। तब से ही प्रशंसक फिल्म के नए अपडेट का इंतजार कर रहे थे। फिल्म में कैटरीना कैफ और विजय सेतुपति मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। शनिवार को फिल्म का पोस्टर जारी कर दिया गया है। कैटरीना कैफ और विजय ने फिल्म का पोस्टर शेयर किया है। पोस्टर में काले बैकग्राउंड के साथ दो चटके हुए वाइन ग्लास नजर आ रहे हैं। इसके साथ ही सूचना दी गई है कि श्रीराम राघवन की यह फिल्म 2023 में सिनेमाघरों में हिंदी और तमिल में रिलीज होगी। यह पोस्टर शेयर करते हुए कैटरीना ने लिखा, हम इस फिल्म को क्रिसमस पर रिलीज करना चाहते थे, लेकिन अब एक ट्विस्ट है।

श्रीराम राघवन द्वारा निर्देशित इस फिल्म को रमेश तौरानी और संजय राउतरे प्रोड्यूस कर रहे हैं। यह एक क्राइम थ्रिलर फिल्म है। रिपोर्ट्स के अनुसार इसकी कहानी क्रिसमस की पूर्व संध्या पर हुई एक अनचाही घटना पर आधारित है. जिससे विजय और कैटरीना के किरदार की जिंदगी पूरी तरह हिल जाती है। फिल्म में कैटरीना और विजय दोनों ही नकारात्मक किरदार में नजर आएंगे। पर्दे पर दोनों की केमिस्ट्री देखना दर्शकों के लिए दिलचस्प होगा।

पिछले साल विक्की कौशल से शादी के बाद यह कैटरीना के पहला प्रोजेक्ट है। कैटरीना फिल्म के सेट से अकसर इंस्टाग्राम पर तस्वीरें शेयर करती थीं। शादी के बाद फिल्म की घोषणा करते हुए उन्होंने इंस्टाग्राम पर लिखा था कि वह सेट पर वापस आ गई हैं और मेरी क्रिसमस के लिए श्रीराम राघवन के साथ काम कर रही हैं। अपनी पोस्ट में उन्होंने यह भी लिखा था कि वह हमेशा से श्रीराम के साथ काम करना चाहती थीं।

श्रीराम राघवन बॉलीवुड के जानेमाने निर्देशक हैं जो खासतौर से क्राइम थ्रिलर फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। वह अंधाधुन, बदलापुर और एजेंट विनोद जैसी फिल्मों का निर्देशन कर चुके हैं।

फिलहाल मेरी क्रिसमस की नई रिलीज डेट की घोषणा नहीं हुई है। यह फिल्म रोहित शेट्टी की सर्कस के साथ रिलीज होने वाली थी। सर्कस के साथ ही टाइगर श्रॉफ की फिल्म गणपत भी रिलीज होने वाली थी। इस फिल्म की रिलीज को भी आगे बढ़ा दिया गया है। शुक्रवार को रिलीज हुई सर्कस की पहले दिन की कमाई काफी फीकी रही है और यह फिल्म न ही क्रिटिक्स का दिल जीत पाई है।

सामयिक : याद आई सिंधिया की 'डायरी'

विनीत नारायण

दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे का टर्मिनल 3 भीड़ और अव्यवस्था को लेकर सुर्खियों में है। वहां पर सवारियों की लंबी कतारें और बदहाली के चित्र और वीडियो सोशल मीडिया में कई दिनों से छाए हुए हैं। जैसे ही इस मामले ने तूल पकड़ा तो आनन फानन में नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया हरकत में आए और स्थिति का जायजा लेने अचानक टी 3 पर पहुंच गए। वहां उन्होंने सभी विभागों के अधिकारियों को कई निर्देश दे डाले। यात्रियों को भी भरोसा दिलाया कि स्थिति बहुत जल्द नियंत्रण में आ जाएगी। उनकी इस पहल को देख उनके स्वर्गवासी पिता और केंद्रीय मंत्री माधवराव सिंधिया की 'डायरी' याद आ गई।

दरअसल, जब माधवराव सिंधिया 1986-89 तक भारत के रेल मंत्री थे तो मैं रेल मंत्रालय कवर करता था। वहां के वरिष्ठ अधिकारी रेल मंत्री माधवराव सिंधिया की 'डायरी' से बहुत घबराते थे। जब भी कभी सिंधिया अधिकारियों की बैठक लेते थे तो तारीख वाली अपनी छोटी सी 'डायरी' सामने रखते थे। रेल मंत्रालय की तमाम योजनाओं पर जब विस्तार से चर्चा होती थी तो वे अधिकारियों से उस कार्ययोजना के एक चरण का कार्य पूर्ण होने की अनुमानित तारीख तय करते थे। उस तारीख को 'डायरी' में लिख लेते थे और फिर वो महीना और तारीख आने पर उस दिन उन अधिकारियों से उस कार्य की 'अपडेट' लेते थे। जैसे ही माधवराव सिंधिया 'डायरी' में किसी तारीख के आगे किसी कार्य से संबंधित कुछ लिखते थे, वैसे ही उस कार्य से संबंधित अधिकारियों के पसीने छूट जाते थे।

रात-दिन मेहनत करके संबंधित अधिकारी सुनिश्चित कर लेते थे कि वह कार्य निर्धारित तारीख से पहले पूरा हो जाए। वरना मंत्री जी को मुंह दिखाना भारी पड़ जाएगा। लगता है कि ज्योतिरादित्य सिंधिया ने अपने पिता का वह गुण उत्तराधिकार में प्राप्त नहीं किया। इसके हमारे पास अनेक प्रमाण हैं। मेरे सहयोगी पत्रकार रजनीश कपूर ने नागर विमानन निदेशालय (डीजीसीए) और 'नागरिक उड्डयन मंत्रालय' में व्याप्त भ्रष्टाचार और अनियमितताओं की दर्जनों शिकायतें सप्रमाण ज्योतिरादित्य सिंधिया को भेजी हैं। इन पर आज तक कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं हुई।

दिल्ली हवाई अड्डे पर अव्यवस्था फैलने से पहले यदि संबंधित अधिकारी नागरिक उड्डयन मंत्री को सही रिपोर्ट देते तो शायद ऐसा न होता। ज्योतिरादित्य सिंधिया के पास दो-दो मंत्रालयों की जिम्मेदारी है। उन पर भाजपा के सदस्य होने के नाते भी कई जिम्मेदारियां हैं। दोनों जिम्मेदारियों में संतुलन बना कर ही उनको सभी काम कुशलता से करने होंगे। दिल्ली के टी 3 जैसे औचक निरीक्षण उन्हें कई जगह करने होंगे। अपने स्वर्गवासी पिता की तरह उन्हें भी एक 'डायरी' रखनी चाहिए जिससे अधिकारियों की जवाबदेही तय हो सके।

दिल्ली हवाई अड्डे की अव्यवस्था को लेकर नागरिक उड्डयन मंत्रालय के नये कार्यक्रम 'डिजि यात्रा' को ही लें। कहा जा रहा है कि इस नई व्यवस्था से यात्रियों को सहूलियत मिलेगी। लंबी-लंबी कतारों से मुक्ति मिलेगी। एक ही बार अपनी शक्ल दिखा कर उनकी हवाई यात्रा संबंधी सभी तरह की जानकारी सिस्टम पर दर्ज हो जाएगी। हवाई अड्डे के ई-गेट पर अपना बार कोड वाला बोर्डिंग पास स्कैन करना होगा, जिसके बाद वहां लगे फेशियल रिकग्निशन की मदद से आपकी पहचान की जाएगी। आपके फेस और आपके डॉक्यूमेंट को वेरिफाई किया जाएगा। इसके बाद आप आसानी से ई-गेट के जरिए एयरपोर्ट और सिक्योरिटी चेक से गुजर सकेंगे। डिजी यात्रा का इस्तेमाल करने के लिए आपको 'डिजी यात्रा' ऐप डाउनलोड करना होगा। इसके बाद आपको अपनी डीटेल भरनी होगी। आपको अपनी जानकारी आधार बेस वैलिडेशन और सेल्फ इमेज के साथ डालनी होगी। आपके द्वारा दी गई जानकारी को सबसे पहले सत्यापित किया जाएगा। उड़ान से पहले वेब चेकइन करते वक्त आपको अपना टिकट इस ऐप पर अपलोड करना होगा। यह व्यवस्था पूरी तरह से पेपरलेस है। फिलहाल यह सेवा दिल्ली, बेंगलूरू और वाराणसी एयरपोर्ट पर शुरू की गई है, जिसका विस्तार दूसरे चरण में मार्च, 2023 तक हैदराबाद, पुणो, विजयवाड़ा और कोलकाता के एयरपोर्ट पर किया जाएगा। दिल्ली के मुकाबले बेंगलुरू और वाराणसी के हवाई अड्डे छोटे हैं। इसलिए अभी तक वहां से कोई भीड़ और अव्यवस्था की खबर नहीं आई। दिल्ली के टी 3 पर ही ऐसी अव्यवस्था दिखाई दी।

जानकारों के अनुसार, यदि इस नई सेवा को लागू करना ही था तो दिल्ली जैसे भीड़भाड़ वाले व्यस्त हवाई अड्डे से शुरु आत नहीं करनी चाहिए थी। यदि किन्हीं कारणों से दिल्ली में ऐसा करना जरूरी था तो दिल्ली के ही छोटे और कम व्यस्त टर्मिनल को चुना जाना बेहतर होता। वहां भी केवल एक या दो गेटों पर ही इसे अनिवार्य करते। यात्रियों की सहायता के लिए एयरपोर्ट पर सहायकों को नियुक्त किया जाना चाहिए था। वो सब किया जाना चाहिए था जो मामले के तूल पकड़ने पर मंत्री जी के औचक निरीक्षण के बाद तय हुआ। जानकार इस अव्यवस्था को भी नोटबंदी के बाद एटीएम और बैंकों पर लगी लंबी कतारों की तरह मान रहे हैं। डिजी यात्रा के जल्दबाजी के इस निर्णय ने देश का नाम खराब किया है। 'डिजी यात्रा' के सफल होने का भरपूर प्रचार किया जाता और देश की जनता को इसके फायदे बताए जाते। चरणबद्ध तरीके से इसे देश भर में लागू किया जाता।

अधिकारी इसी बात की दुहाई दे रहे हैं कि कोविड के बाद यात्रियों की संख्या में अचानक बढ़ोतरी हुई है। छुट्टियों की भीड़ भी आग में घी डालने का काम कर रही है। ऐसे में 'डिजी यात्रा' को इस समय लागू करना क्या सही था?

अर्थव्यवस्था में क्या सुधार हो रहा है?

भारत में अर्थव्यवस्था को लेकर सबसे ज्यादा चर्चा में रहने वाले कुछ मानकों पर भारत की स्थिति सुधर रही है। हालांकि इसे भारतीय अर्थव्यवस्था का टर्नअराउंड नहीं कहा जा सकता है लेकिन जिन बातों को लेकर सरकार आलोचना के घेरे में थी, उनमें से ज्यादातर में सुधार दिख रह है। सबसे बड़ा सुधार महंगाई के मोर्चे पर हुआ है। फल, सब्जियों और खाने पीने की चीजों के दाम कम होने से खुदरा और थोक महंगाई दर दोनों में कमी आई है। थोक महंगाई करीब एक साल के सबसे निचले स्तर पर है तो खुदरा महंगाई भी इस वित्त वर्ष में पहली बार भारतीय रिजर्व बैंक की ओर से तय छह फीसदी की अधिकतम सीमा के नीचे पहुंची है। थोक और खुदरा महंगाई दोनों छह फीसदी से नीचे आ गए हैं। सरकार की दूसरी आलोचना विदेशी मुद्रा भंडार में कमी आने को लेकर हो रही थी। इस साल के शुरू में भारत का विदेशी मुद्रा भंडार 633 अरब डॉलर था, जिससे घट कर 531 अरब डॉलर तक आ गया था। यानी एक सौ अरब डॉलर से ज्यादा की कमी आई थी। पर अब धीरे धीरे इसमें बढ़ोतरी हो रही है। पिछले लगातार पांच हफ्ते से इसमें बढ़ोतरी हुई है और पिछले हफ्ते यह बढ़ कर 561 अरब डॉलर पहुंच गया। रिजर्व बैंक रुपए की कीमत नियंत्रित करने के लिए अपने रिजर्व से डॉलर निकाल रही थी। अब यह ट्रेंड उलट गया और फिर भी रुपए की कीमत लगभग स्थिर है। यह आलोचना का तीसरा बिंदु था। हालांकि अब भी एक डॉलर की कीमत 82 रुपए से ऊपर है लेकिन नवंबर में जब इसकी कीमत 83 से ऊपर गई थी तो इसके 85 से ऊपर जाने की बात हो रही थी, जो अब थम गई है। (आरएनएस)

सू- दोकू क्र.84

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

नियम

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

सू-दोकू क्र. 83 का हल

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

साइबर क्राइम : हर जगह दी है दस्तक

आनन्द माधव

नवम्बर 23, 2022 की सुबह ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (एम्स), दिल्ली में अफरातफरी मच गई जब पता चला कि इमरजेंसी लैब के कंप्यूटर सेंटर से मरीजों की रिपोर्ट नहीं मिल रहीं।

फिर बिलिंग सेंटर, अन्य विभागों से भी रिपोर्ट आने लगीं कि कोई फाइल नहीं खुल रही। टीम ने बैकअप सिस्टम को रिस्टोर करने का प्रयास किया तो मालूम हुआ इसे हैक किया जा चुका है। दिल्ली एम्स पर इस हमले में लगभग 4 करोड़ मरीजों का डाटा चोरी होने का अनुमान है। हैकर्स ने एम्स से 200 करोड़ रुपये की फिरौती की मांग की। इसे क्रिप्टो करंसी में भुगतान करने को कहा गया। हालांकि पुलिस ने फिरौती की मांग से इनकार किया।

हम डिजिटल युग में रह रहे हैं। इंटरनेट से जीना आसान हो गया है। मोबाइल की एक क्लिक पर पूरी दुनिया हाजिर है। आज कोई भी व्यक्ति या देश साइबरस्पेस से खुद को अलग नहीं कर सकता, लेकिन हम असुरक्षित भी होते जा रहे हैं। कोई भी हमारे व्यक्तिगत जीवन में ताकझांक कर सकता है। बिना कुछ किए बैंक खाते में डाका डाल सकता है। हैकिंग, ट्रोलिंग, बुल्लिंग, हेट स्पीच, पोर्न की लत आम बात हो गई है। बैंक फ्रॉड से लेकर मैलवेयर से लेकर रोमांस स्कैम तक, साइबर क्राइम हर जगह है। साइबर अपराध मात्र आर्थिक अपराध तक ही सीमित नहीं है, यह राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा मुद्दा भी बन गया है। साइबर अपराधी युवाओं का ब्रेन वॉश कर उनको अपने ही देश के विरु द्ध अपराध करने को भड़काता है। हेट स्पीच के माध्यम से समाज में विभेद पैदा करता है। एनसीआरबी 2020 के रिपोर्ट के अनुसार गत वर्ष 50 हजार से भी अधिक साइबर क्राइम के केस भारत में रजिस्र्टड हुए। साइबर अपराध मात्र भारत की समस्या नहीं है, लगभग हर देश की समस्या है।

ब्रिटिश जालसाजों ने टैक्स धोखाधड़ी करने के लिए ग्राहकों कि संवेदनशील जानकारी को ऑनलाइन टारगेट किया है। ब्राजील के मैलवेयर डवलपर्स ने देश में उनके नाम जारी किए गए इलेक्ट्रॉनिक चालानों में हेर-फेर किया है। आर्थिक रूप से प्रेरित खतरे वाले कर्ताओं ने ऑस्ट्रेलियाई सेवानिवृत्ति खातों को टारगेट किया। साइबर अपराध राष्ट्रीय सुरक्षा को विभिन्न तरीकों से प्रभावित करता है, जिसमें संगठित अपराध और शत्रुतापूर्ण राष्ट्र राज्यों को अवैध लाभ प्राप्त करने और लूटने के लिए उपजाऊ जमीन उपलब्ध कराना, घरों, उद्योगों और सरकारी की आर्थिक स्थिरता को खतरा पैदा, आपूर्ति श्रृंखलाओं को बाधित कर महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों को पंगु बना देना। कोस्टारिका के सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के खिलाफ राष्ट्रव्यापी कोंटी रैंसमवेयर हमले और देश की बाद की आपातकालीन घोषणा, एक और स्पष्ट उदाहरण है। भारत में अब तक कोई डाटा प्रोटेक्शन एक्ट नहीं है। भारत सरकार ने सूचना प्रौद्योगिकी संशोधन अधिनियम, 2008 के अंतर्गत सीईआरटी.इन को राष्ट्रीय एजेंसी के रूप में कार्य करने के लिए नामित किया है, जिसकी स्थापना 2004 में हुई है। 2018 में डाटा प्रोटेक्शन एक्ट का प्रारूप तैयार किया गया और 2020 में इसे सदन में पेश किया गया। लेकिन इसे फिर वापस ले लिया गया था।

अब पुन: 'डिजिटल पर्सनल डेटा प्रोटेक्शन बिल, 2022' को आम जनता के सुझाव के लिए इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय की वेबसाइट पर डाला गया है। वित्तीय अपराध या फ्रॉड को रोकने के लिए या रक्षा एवं गृह विभाग के महत्त्वपूर्ण डाटा को सुरक्षित रखने के लिए हमें बहुपरत सुरक्षा (आतंरिक एवं बाह्य) की जरूरत है, लेकिन इसमें कोई अतिश्योक्ति नहीं है कि साइबर सुरक्षा के मामले में भारत विश्व में निचले पायदान के देशों के साथ खड़ा है। इसके कई कारण हैं। सबसे पहले तो साइबरस्पेस की महत्ता समझने के बाद भी इस मद में बहुत ही कम बजट करना। दूसरा, साइबर अपराध के बारे में न तो लोगों की समुचित समझ है, और न ही इसके लिए व्यापक प्रचार-प्रसार ही किया जा रहा है।

गणेश जोशी ने पीएम की माता के निधन पर दी भावपूर्ण श्रद्धांजलि

संवाददाता

देहरादून। प्रधानमंत्री नरेंन्द्र मोदी की माता हीराबेन मोदी के निधन पर सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी।

आज यहां देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की माता हीराबेन मोदी के निधन पर मसूरी विधानसभा क्षेत्र के पार्टी पाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं द्वारा न्यू कैंट रोड स्थित कैम्प कार्यालय में श्रद्धांजली सभा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने हीराबेन को पुष्पांजलि एवं दो मिनट का मौन रखकर भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की माता हीराबेन का पूरा जीवन संघर्षपूर्ण रहा है। उन्होंने कहा नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री बनने के बाद भी उनकी माता अपने पुराने घर में ही रही। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री मोदी की माता ने पूरा जीवन सादगी के साथ जिया है। मंत्री जोशी ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कहते है कि ना खाऊंगा न खाने दूंगा यह संस्कार उसी मां के है, उनके निष्काम कर्म, भक्ति और प्रेरणा से मोदी आज देश की सेवा कर रहे हैं। मंत्री जोशी ने कहा वह ऐसी मां थी जिसके सपूत ने भारत का माथा दुनियाभर में ऊंचा किया और उनके व्यवहार की ममता एवं दृढ़ता ने मोदी को देश की जिम्मेदारी निभाने के लिए प्रेरित किया और आज उनके संस्कार मोदी के रूप सबके लिए मार्गदर्शन का काम कर रहे है। जोशी ने कहा प्रधानमंत्री मोदी की माता के देहांत के दिन भी उन्होंने देश सेवा का कर्तव्य पालन करते हुए कोलकाता में रेलवे की कई परियोजनाओं का लोकार्पण वर्चुली किया है। जोशी ने प्रधामंत्री नरेंद्र मोदी की माता के संघर्षों को स्मरण करते हुए पुष्पांजलि अर्पित कर भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष पूनम नौटियाल, वरिष्ठ नेता आर.एस परिहार, निरंजन डोभाल, ज्योति कोटिया, निशा शर्मा, संजय नौटियाल, योगेश, नंदनी शर्मा, राजेंद्र कौर सौंधी सहित कई लोग उपस्थित रहे।

धरा गया बोरे में लाश रखने वाला..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

मौत हो गयी। जिसके बाद वह कट्टा लेकर आया और उसमें अशरफ का शव डाल दिया। काफी भारी होने के कारण वह उसको उठा नहीं पाया था इसलिए उसको बोरे में बंद कर वहां से भाग गया। उसने अशरफ की तलाशी ली तो उसके पास से मात्र 5700 रूपये मिले जिसके बाद वह अशरफ की स्कूटी लेकर नजीबाबाद चला गया था। पुलिस ने उसके खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज कर उसको न्यायालय में पेश किया जहां से उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

एक और फर्जी भर्ती सेंटर का खुलासा..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

करने वाले तथाकथित अधिकारी अथवा विभाग द्वारा कई बेरोजगार युवाओं से ठगी को अंजाम दिया गया है और अब वह बकाया धनराशि लेने के लिए भी लगातार मांग कर रहे हैं। मामले की शिकायत पर गंभीरता पूर्वक संज्ञान लेते हुए पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी और साक्ष्य संकलन कर सम्बन्धित स्थलों पर छापेमारी करते हुए कड़ी मशक्कत के बाद फर्जी भर्ती सेंटर रेकेट के मुख्य सरगना विपिन सिह पुत्र रामचंद्र सिंह निवासी रायबरेली उत्तर प्रदेश को हरिद्वार से तथा एक अन्य आरोपी शाकिब पुत्र अजीम निवासी सहारनपुर को सहारनपुर स्थित आफिस से गिरफ्तार कर लिया गया। जिनके कब्जे से 4 कम्प्यूटर, दो सीपीयू, फर्जी नियुक्ति प्रमाण पत्र, 100 पम्पलेट व विभिन्न लोगों के शैक्षिक प्रमाण पत्र भी बरामद किये गये है। रेकेट के अन्य सदस्य फरार है जिनकी तलाश जारी है।

बता दें कि दो दिन पूर्व भी हरिद्वार पुलिस द्वारा एक फर्जी भर्ती सेंटर का खुलासा करते हुए एक महिला सहित कुछ लोगों को गिरफ्तार किया गया था।

पूर्व मुख्यमंत्री व सांसद डा. निशंक से मिले भाजपा के नव मनोनित पदाधिकारी

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भाजपा महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल के नेतृत्व में पूर्व मुख्यमंत्री एवं सांसद रमेश पोखरियाल निशंक से मिलकर महानगर के नव मनोनित पदाधिकरीयों से भेंट कर सभी का सम्मान एवं मार्ग दर्शन किया।

अपने उद्बोधन में मा. सांसद ने सभी नवीन पदाधिकरीयों को निष्ठा एवं लगन से पार्टी के कार्य को करने के लिए आह्वान किया एवं विश्व की सबसे बडी सम्मानित पार्टी के पदाधिकारी होने का आपको गर्व भी होना चाहिए। उन्होंने कहा सैकडों योग्य एवं वरिष्ठ कार्यकर्ताओं के बीच से आपको चुना व कार्य करनें का सौभाग्य दिया। जिसको निस्वार्थ भाव से पार्टी के लिए समर्पित हो करके कार्य करनें का मंत्र प्रदान किया एवं अपने सभी वरिष्ठ व पूर्व महानगर पदाधिकारीयों को भी समय-समय पर उनका भी मार्गदर्शन एवं सम्मान करनें की आवश्यकता है।

कार्यक्रम का संचालन महानगर उपाध्यक्ष रतन सिंह चौहान ने किया तथा

महानगर अध्यक्ष सिद्धार्थ उमेश अग्रवाल ने कहा कि महानगर देहरादून हमारे उत्तराखण्ड राज्य का हृदय स्थल है। उन्होंने महानगर के सभी नवनियुक्त पदाधिकारीयों को शुभकामनाऐं एवं बधाई दी तथा पार्टी द्वारा दिए गये सभी कार्यक्रमों को ईमानदारी व निष्ठा के साथ पूर्ण करनें का आवाहन किया।

इस अवसर पर महानगर उपाध्यक्ष राजेन्द्र सिंह ढिल्लों, रतन सिंह चौहान, श्रीमती संध्या थापा, डॉ बबीता सहोत्रा, सुनिल शर्मा, संतोष सेमवाल, महानगर महामंत्री विजेन्द्र थपलियाल, सुरेन्द्र राणा, महानगर मंत्री राजेश काम्बोज,देवेन्द्र पाल मोन्टी, श्री संदीप मुखर्जी, विमल उनियाल, संकेत नौटियाल, महानगर कोषाध्यक्ष श्री मोहित शर्मा, महानगर कार्यालय मंत्री विनोद शर्मा एवं महानगर मीडिया प्रभारी उमा नरेश तिवारी तथा अनुराग भाटिया, राजेश बडोनी, अक्षत जैन, महेश पांण्डे, श्रीमती पूनम ममगई, श्रीमती मंजू कोटनाला, जितेन्द्र रावत, जगदीश बद्री, विजय भट्ट, विनोद पुण्डीर, पवन त्रिपाठी, पवन माटा, अवधेश तिवारी, हिमांशु सिंह आदि सभी नव नियुक्त पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

क्षत्रिय चेतना मंच ने बाटे छात्र-छात्राओं को स्वेटर

संवाददाता

देहरादून। नववर्ष की बेला पर संकल्प शिक्षण एवं कल्याण समिति व क्षत्रिय चेतना मंच ने छात्र छात्राओं को कम्बल बांटे। आज यहां नववर्ष की पूर्व बेला पर संकल्प शिक्षण एवं कल्याण समिति ने रायपुर क्षेत्र के सोडा गांव के प्राथमिक स्कूल की छात्र छात्राओं को गरम स्वेटर पाठ्य सामग्री आदि वितरित कर बच्चों के साथ नववर्ष मनाया। इस अवसर पर क्षत्रिय चेतना मंच के अध्यक्ष मोहन सिंह चौहान ने कहा विद्यालय के बच्चों

के साथ खुशियों को बांटना ही हम सब के लिए नए साल का उत्सव है, इससे अधिक खुशियां कहीं भी मिलना नामुमकिन है। संस्था की सचिव अनीता नेगी ने कहा संकल्प संस्था जरूरतमंद बच्चों के सहायतार्थ निरंतर ऐसे कार्य करती रहेगी। एडवोकेट रवी सिंह नेगी ने प्राथमिक विद्यालय की जीर्ण-शीर्ण अवस्था पर चिंता प्रकट की और कहा शिक्षा अधिकारियों को मौके पर खुद निरीक्षण करके इनकी जर्जर हालात को सुधारने हेतु तत्काल कदम उठाने चाहिए। कार्यक्रम मे स्कूल की प्रधानाचार्य बीना पंवार, सरिता थापा, रुक्मणी देवी, सीतादेवी,अशोक वर्धन, बलवीर सिंह,अंकित रोथाण,राजेश राणा, देवेंद्र पुंडीर,तथा विद्यालय के प्रधानाचार्य आदि उपस्थित थे।

कांग्रेस ने फूंका सरकार का पुतला

नगर संवाददाता

देहरादून। मसूरी विधानसभा युवा कांग्रेस द्वारा आज मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा नववर्ष के उपलक्ष्य मे 4 दिन लगातार 24 घंटे शराब के ठेके खुले रखने के आदेश के विरोध मे पुतला दहन किया गया है।

इस अवसर पर मसूरी विधानसभाध्यक्ष रोहित ठाकुर ने कहा कि जहाँ एक ओर लाखो युवाओ के भविष्य के साथ यूकेएसएसएससी पेपर लीक प्रकरण से खिलवाड हुआ है, अंकिता भण्डारी हत्याकांड मे सीबीआई जांच क्यो नही की जा रही है, प्रदेश मे समय से परीक्षा आयोजित न होने के कारण भाजपा सरकार ने युवाओ को धोखा देने का काम किया है और मुख्यमंत्री ने अभी तक भू-कानून जैसे ज्वलंत मुद्दे को ठंडे

बस्ते मे रखा है वही अब सीएम धामी की प्राथमिकता खनन, शराब और संपति की खरीद फरोख्त के कामों की ओर है।

इस दौरान विधानसभाध्यक्ष रोहित ठाकुर, पूर्व महानगर अध्यक्ष देहरादून लालचंद शर्मा , प्रदेश महासचिव राजेन्द्र धवन, पछवादून युवा कांग्रेस अध्यक्ष निशान्त कुमार, ब्लॉक युवा कांग्रेस अध्यक्ष सुशांत थापा, देहरादून एनएसयूआई महासचिव रोहन कुमार, विशाल कुमार, तुषार मोहन, ऋषभ ठाकुर,आकाश क्षेत्री, शिक्षित कुमार, अंनशुमन, प्रशांत वर्मा, समर्थ थापा,अरबाज अहमद, निखिल पुण्डीर, राहुल शर्मा, गोलू आनंद, सपना थापा आदि कई लोग मौजूद थे।

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

बिहार में जहरीली शराब से मौत मामले का मुख्य आरोपी दिल्ली से हुआ गिरफ्तार

नयी दिल्ली। बिहार में जहरीली शराब पीने से कम से कम 80 लोगों की मौत होने के मामले में दिल्ली पुलिस की अपराध शाखा ने मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। एक वरिष्ठ अधिकारी ने शनिवार को यह जानकारी दी। अधिकारी ने बताया कि आरोपी की पहचान राम बाबू महतो के रूप में हुई है, जो बिहार के सारण जिले का निवासी है। बिहार के सारण जिले में इस महीने की शुरुआत में जहरीली शराब पीने से सैंकड़ों लोगों की मौत हो गई थी।

मुख्य आरोपी की गिरफ्तारी पर बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा कि सरकार जांच कर रही है कि कौन लोग इसमें शामिल थे, कौन इस (शराब) को लाया। जिस समय यह घटना घटी हमने अधिकारियों को तुरंत कार्रवाई करने के निर्देश दिए थे। आज कल रोज शराब पकड़ी जा रही है।

राज्य में शराब की बिक्री पर प्रतिबंध है। दिल्ली पुलिस बिहार में अवैध शराब की आपूर्ति से जुड़े सात मामलों की जांच कर रही है। विशेष पुलिस आयुक्त (अपराध) रवींद्र सिंह यादव ने कहा कि पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि महतो दिल्ली में कहीं छिपा हुआ है। रवींद्र सिंह यादव ने कहा, श्खबरों के मुताबिक, जहरीली शराब की बिक्री और सेवन से जुड़ी इन दुखद घटनाओं में लगभग 80 लोगों की मौत हुई है। आरोपी राम बाबू महतो इस पूरे प्रकरण में प्रमुख आरोपियों में से एक है।श उन्होंने कहा कि घटना के बाद जब बिहार पुलिस महतो को पकड़ने गई तो वह भागकर दिल्ली आ गया था।

पुलिस आयुक्त यादव ने बताया कि उसे दक्षिण-पश्चिम दिल्ली के द्वारका से गिरफ्तार किया गया। वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि उचित कानूनी कार्रवाई की जा रही है और उसकी गिरफ्तारी की जानकारी बिहार पुलिस को दे दी गई है। पुलिस ने कहा कि महतो को राज्य में मद्यनिषेध कानून लागू होने के बाद जल्दी पैसा कमाने का मौका मिल गया और वह जहरीली शराब बनाने व बेचने में शामिल हो गया।

जिम मालिक की हत्या, ऑफिस में लगा सीसीटीवी रिकॉर्डर अपने साथ ले गए हत्यारे

नई दिल्ली। पूर्वी दिल्ली के प्रीत विहार में शुक्रवार शाम को तीन अपराधियों ने ऑफिस में घुसकर जिम मालिक की हत्या कर दी। वारदात को अंजाम देने के बाद हत्यारे ऑफिस में लगा सीसीटीवी रिकॉर्डर अपने साथ ले गए। मृतक की पहचान 45 साल के महेंद्र अग्रवाल के रूप में हुई है। वह एनर्जी जिम और स्पा का चेन चला रहे थे। वह जिम इक्विपमेंट भी बेचते थे।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार महेंद्र शुक्रवार शाम करीब 7:30 बजे अपने एक जिम के ऊपर बने कंपनी के हेडक्वार्टर ऑफिस में बैठे हुए थे। इसी दौरान हथियारों से लैस तीन लोग ऑफिस में घुसे और गोलीबारी कर दी। हमलावरों ने महेंद्र को कई गोली मारी। एक गोली महेंद्र के सिर में लगी, जिससे मौके पर ही उनकी मौत हो गई। पूर्वी दिल्ली की डीसीपी अमृता गुगुलोथ ने कहा कि मामले की जांच की जा रही है। पुलिस इलाके में लगे अन्य सीसीटीवी कैमरों के फुटेज खंगाल रही है। घटनास्थल की जांच के लिए एक फॉरेंसिक टीम को भी भेजा गया। रिश्तेदारों से पूछा जा रहा है कि क्या उन्हें किसी की संलिप्तता या उसकी किसी दुश्मनी पर संदेह है।

खोजी फीमेल डॉग के प्रेग्नेंट होने पर कोर्ट ऑफ इंक्वायरी के आदेश

नई दिल्ली। मेघालय से लगते बांग्लादेश बॉर्डर पर सीमा सुरक्षा बल की एक खोजी फीमेल डॉग के प्रेग्नेंट होने से हड़कंप मच गया। लल्सी नाम की डॉग ने तीन पिल्लों को जन्म दिया है। आखिर फीमेल डॉग प्रेग्नेंट कैसे हो गई? यह पता लगाने के लिए कोर्ट ऑफ इंक्वायरी का आदेश दिया गया है। हालांकि, जांच का यह आदेश बीएसएफ के नियमों के तहत ही जारी किया है। 43वीं बटालियन की फीमेल डॉग लल्सी ने बीते 5 दिसंबर सीमा चौकी बाघमारा में तीन पिल्ले जन्मे हैं। शिलॉन्ग स्थित बीएसएफ के क्षेत्रीय मुख्यालय ने इस मामले की संक्षिप्त अदालती जांच करने के आदेश जारी किया है। इसकी जिम्मेदारी बीएसएफ के डिप्टी कमांडेंट अजीत सिंह को दी गई है।

गौरतलब है कि बीएसएफ सहित अन्य केंद्रीय बलों में खोजी कुत्तों के प्रशिक्षण, प्रजनन, टीकाकरण, आहार और स्वास्थ्य को लेकर विशेष सावधानियां भी बरती जाती हैं। वहीं, नियमों के तहत बीएसएफ के पशु चिकित्सा विंग की सलाह और देखरेख में ही कुत्तों को प्रजनन करने की अनुमति दी जाती है। डॉग्स के ट्रेनर्स को अक्सर उनकी निगरानी के लिए तैनात किया जाता है और बहुत कम अंतराल पर उनके स्वास्थ्य की नियमित जांच की जाती है। साथ ही बीएसएफ कैंप, बीओपी, या किसी अन्य ड्यूटी पर तैनात खोजी कुत्तों को नजर से ओझल नहीं होने दिया जाता है। यदि वे कैंप या बीओपी में हैं, तो वहां सुरक्षा घेरा होता है। कोई भी बाहरी कुत्ता यानी आवारा कुत्ता कैंप में घुस नहीं सकता है।

पंत को मिल रहा है बेहतर इलाजः डीडीसीए

विशेष संवाददाता

देहरादून। सड़क हादसे में घायल क्रिकेटर ऋषभ पंत से मिलने डीडीसीए के पदाधिकारियों के प्रतिनिधिमंडल ने आज मैक्स अस्पताल पहुंचकर उनका हालचाल पूछा तथा उन्हें मिल रही मेडिकल सुविधाओं के बारे में जानकारी ली।

अस्पताल से बाहर आने के बाद डीडीसीए के डायरेक्टर श्याम सुंदर शर्मा ने पत्रकारों को बताया कि ऋषभ पंत की स्थिति ठीक है तथा उन्हें बेहतर इलाज मिल रहा है। उन्होंने कहा कि डॉक्टरों से हुई बातचीत और उनकी स्थिति को देखकर यह कहा जा सकता है कि चिंता की कोई बात नहीं है। उन्हें कोई इंटरनल इंजरी नहीं है और जल्द ठीक होकर वह मैदान में आएंगे। पत्रकारों द्वारा उन्हें प्लास्टिक सर्जरी या बेहतर इलाज के लिए एअरलिफ्ट कर बाहर ले जाने के सवाल पर कहा कि इसका

❑जरूरत पड़ी तो बाहर ले जाया जाएगा
❑अनुपम खेर, अनिल कपूर भी मिलने पहुंचे

फैसला बीसीसीआई करेगा लेकिन उनकी हालत ठीक है और उन्हें बेहतर इलाज मिल रहा है अगर जरूरत पड़ी तो उन्हें बाहर ले जाया जाएगा, लेकिन अभी इसकी जरूरत नहीं है।

श्याम सुंदर शर्मा ने बताया कि ऋषभ के अनुसार उन्होंने सड़क पर गड्ढा देखा और बचने का प्रयास किया जिसके कारण गाड़ी डिवाइडर से टकराकर अनियंत्रित हो गई। जबकि पहले दुर्घटना का कारण नींद की झपकी आना बताया गया था। इस हादसे के बाद एक एनजीओ की टीम ने भी दुर्घटना स्थल का मौका मुआयना किया है। इस बीच नए साल पर उत्तराखंड आए अनुपम खेर और अनिल कपूर ने भी मैक्स अस्पताल जाकर ऋषभ का हालचाल जाना और उनकी मां से बातचीत की। उनका कहना है कि शेर बच्चा है मुस्कुरा रहा था जल्द फिर ठीक होकर मैदान में उतरेगा।

उल्लेखनीय है कि ऋषभ पंत दिल्ली रणजी टीम के लिए भी खेलते हैं। उधर डीजीपी अशोक कुमार का कहना है कि हरियाणा रोडवेज के ड्राइवर सुशील और परमजीत बधाई के पात्र हैं जिन्होंने सबसे पहले उनकी मदद की और पुलिस को सूचित किया राज्य पुलिस द्वारा उनका सम्मान किया जाएगा।

दो लाख की स्मैक सहित ड्रग पेडलर गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

पौड़ी। नशा तस्करी में लिप्त एक ड्रग्स पेडलर को पुलिस ने दो लाख रूपये की स्मैक सहित गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी का भाई भी पूर्व में नशा तस्करी के आरोप में जेल की हवा खा चुका है।

जानकारी के अनुसार कल देर शाम जनपद स्तरीय एएनटीएफ टीम द्वारा एक पुख्ता सूचना के बाद रतनपुर कोटद्वार के पास से विशाल थापा पुत्र स्व. सूरज थापा निवासी नेपाली बस्ती झूला पुल कोटद्वार को 18.03 ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार किया गया है। जिसने पूछताछ में बताया कि वह स्मैक को रामपुर बरेली, से सस्ते दामों में खरीदकर कोटद्वार में स्थानीय युवाओं को ऊँचे दामों में बेचता था। साथ ही यह भी बताया कि माह अक्टूबर-2022 में उसके भाई मनोज को भी एनडीपीएस एक्ट के तहत कोटद्वार पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था। बरामद स्मैक की कीमत दो लाख रूपये बतायी जा रही है।

अश्लील हरकतें करने पर एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। आते जाते लोगों व महिलाओं को देख अश्लील हरकतें करने पर पुलिस ने एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कोतवाली ऋषिकेश पुलिस को सूचना मिली कि कचहरी की दीवार के पास एक व्यक्ति महिलाओं व बच्चों को देख अपने कपडे उतारकर नग्न होकर अश्लील हरकतें कर रहा है जिससे वहां से लोगों का गुजरना मुश्किल हो गया है। पुलिस ने मौके पर पहुंच उसको गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में उसने अपना नाम विरेन्द्र सिंह रावत पुत्र मातबर सिंह निवासी गाजा पटटी टिहरी गढवाल बताया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

नए साल के स्वागत को उत्तराखंड तैयार

●गंदगी न फैलाएं, हुड़दंग न मचाएः डीजीपी
●बॉर्डर पर सुरक्षा बढ़ाई, जांच के बाद प्रवेश
●पर्यटक स्थलों पर उमड़ रही है भीड़

विशेष संवाददाता

देहरादून। नए साल का जश्न मनाने के लिए पहाड़ के पर्यटक स्थलों पर भारी भीड़ उमड़ रही है। नए साल के स्वागत के लिए उत्तराखंड शासन और प्रशासन ने तमाम तरह की तैयारियां की हैं, पर्यटकों से अपील की गई है कि वह नए साल का जश्न मनाएं लेकिन प्रशासन द्वारा तय किए गए नियम और कानूनों का पालन करें।

उत्तराखंड के पर्यटक स्थल मसूरी, हरिद्वार, ऋषिकेश, नैनीताल से लेकर ओली और जोशीमठ तक पर्यटकों की भारी भीड़ बढ़ती जा रही है। बीते कल से पर्यटकों की आवाजाही जारी है। पुलिस प्रशासन द्वारा दूसरे राज्यों से आने वाले पर्यटकों की सुविधा के लिए सोशल मीडिया पर तमाम सूचनाएं उपलब्ध कराई गई हैं जिनमें उन्हें रूट और अन्य व्यवस्थाओं की जानकारी दी गई है।

मसूरी और नैनीताल जाने वाले पर्यटकों के लिए होटल की बुकिंग जरूरी है। बिना होटल की बुकिंग के पर्यटकों को वहां जाने की अनुमति नहीं दी जाएगी। राज्य के सभी बॉर्डर चौकियों पर वाहनों की जांच के बाद ही प्रवेश दिया जाएगा। वाहनों की पार्किंग की व्यवस्था से लेकर आने जाने के रूट भी तय किए गए हैं।

डीजीपी अशोक कुमार का कहना है कि इस बार उन्होंने मसूरी और नैनीताल के अलावा ऋषिकेश और मुनी की रेती में खास व्यवस्था की है कहीं भी जाम की स्थिति पैदा न हो तथा पर्यटकों को किसी भी तरह की असुविधा न हो इसका पूरा ध्यान रखा गया है। उन्होंने कहा कि आप जश्न मनाएं लेकिन हुड़दंग करने व झगड़ा करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि गंदगी न फैलाएं और हुड़दंग न करें। उन्होंने कहा कि शराब पीकर वाहन न चलाएं। रात 10 बजे बाद डीजे पर पाबंदी रहेगी वहीं इस बार पर्यटकों की सुविधा के लिए होटल और पबों को 24 घंटे खोलने की अनुमति दी गई है। उन्होंने कहा कि पुलिस प्रशासन पूरी तरह चौकस है।

दुकान का ताला तोड़ हजारों की चोरी

देहरादून। चोरों ने दुकान का ताला तोडकर वहां से हजारों रूपये का सामान चोरी कर लिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार लक्ष्मण चौक निवासी कार्तिक गर्ग ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी ढाकपटटी में दुकान है। आज जब वह अपनी दुकान पर पहुंचा तो उसने देखा कि उसकी दुकान का ताला टूटा हुआ था तथा अन्दर सारा सामान बिखरा हुआ था। चोर उसके यहां से हजारों रूपये का सामान चोरी करके ले गये हैं।

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।