सोमवार
06 मार्च 2023

पृष्ठ 4
फूड पॉइजनिंग से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं ये घरेलू नुस्खे

पृष्ठ 5
शाहरुख की फिल्म जवान के लिए अल्लू अर्जुन से किया गया संपर्क

● देहरादून
● वर्ष 31
● अंक 39
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है और भय से ही बुराइयाँ उत्पन्न होती हैं।
— विवेकानंद

दून वैली मेल

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

भर्ती घोटाले रोकने में सरकार नाकामः माहरा

विशेष संवाददाता

देहरादून। भर्तियों में हो रहे घोटालों को लेकर कांग्रेसी नेता आग बबूला है। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा ने आज इन घोटालों पर भाजपा सरकार को घेरते हुए बड़ा हमला बोला। उन्होंने कहा कि भर्तियों में घोटाले जारी है। लेखपाल और जेई-एई परीक्षाओं के बाद अब कनिष्ठ सहायक भर्ती भी सवालों के घेरे में है सरकार भर्ती घोटालों को रोकने में नाकाम साबित हुई है वही इन घोटालों में आयोगों के अधिकारी और भाजपा के नेताओं की अहम भूमिका सामने आई है लेकिन सरकार जांच के नाम पर लीपापोती करने में जुटी है।

करन माहरा का कहना है कि भाजपा सरकार भर्ती घोटालों की जांच के नाम पर तमाशा कर रही है। ऐसी जांच और आरोपियों की धरपकड़ का क्या फायदा है जब भर्तियों में लगातार घोटाले और पेपर लीक की घटनाएं बदस्तूर जारी है। उनका कहना है कि सरकार की कार्यवाही के बीच भी लेखपाल और जेई-एई की भर्ती परीक्षाओं के पेपर लीक और धांधली के मामले सामने आने के बाद अब

●तमाम भाजपा नेताओं के चेहरे आये सामने
●कनिष्ठ सहायक भर्ती पर भी उठाए सवाल

कनिष्ठ सहायक भर्ती के लिए हुई परीक्षा में भी धांधली की बात सामने आ गई है। इस परीक्षा में सभी 4 सैटो में प्रश्न पत्रों के क्रम सामान होने का मामला यह बताता है कि इसमें भी धांधली हुई है तथा कुछ खास लोगों को लाभ पहुंचाने के लिए ऐसा किया गया है।

उनका कहना है कि अब तक आधा दर्जन भाजपा के नेताओं और कार्यकर्ताओं के नाम इन घोटालों में सामने आ चुके हैं। आयोग के अधिकारियों व कर्मचारियों तथा भाजपा के नेताओं की सांठगांठ से ही भर्तियों में भ्रष्टाचार का खेल हो रहा है। लेकिन कार्यवाही के नाम पर भाजपा सरकार और मुख्यमंत्री अपनी पीठ खुद ही थपथपा रहे हैं और खुद ही खुद का सम्मान कर रहे हैं। जबकि प्रदेश के युवाओं में इन भर्ती घोटालों को लेकर भारी आक्रोश है।

उन्होंने जांच के नाम पर लीपापोती करने और अपने नेताओं को बचाने का आरोप लगाते हुए कहा कि सरकार भर्तियों में घोटाले रोकने में पूरी तरह नाकाम साबित हुई है। उधर लोक सेवा आयोग जिसके द्वारा कनिष्ठ सहायक भर्ती परीक्षाएं कराई गई थी, का कहना है कि प्रश्न पत्रों में प्रश्नों के एक जैसे क्रम में होने से परीक्षा की गोपनीयता पर किसी प्रकार का असर नहीं पड़ा है। आयोग का कहना है कि प्रश्नों के क्रम एक जैसे हैं इसकी जानकारी परीक्षा समाप्त होने के बाद ही परीक्षार्थियों को हो सकी है। इसलिए इसका परीक्षा पर कोई असर नहीं पड़ा है।

-भण्डारी बाग क्षेत्र में हुई वृद्ध महिला की हत्या का मामला-

वृद्ध महिला की हत्या का खुलासा एक सप्ताह में करे पुलिसः धामी

हमारे संवाददाता

देहरादून। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने पुलिस को निर्देश देते हुए कहा कि वह भण्डारी बाग क्षेत्र में हुई वृद्ध महिला की हत्या का खुलासा एक सप्ताह में करे। उन्होने कहा कि यदि पुलिस हत्या का खुलासा एक सप्ताह में नहीं कर पायी तो सम्बन्धित अधिकारियों के खिलाफ कार्यवाही किये जाने के साथ ही सभी की जवाबदेही तय की जायेगी।

बता दें कि बीते शुक्रवार रात को भंडारी बाग क्षेत्र के घर में अकेले रह रही 75 वर्षीय बुजुर्ग महिला कमलेश धवन की बदमाशों द्वारा धारदार हथियार से गला काटकर हत्या कर दी गयी थी। अंदेशा जताया जा रहा है कि वहां बदमाशों द्वारा लूटपाट भी की गयी थी। राजधानी देहरादून में बदमाशों द्वारा वृद्ध महिला की हत्या किये जाने के बाद पुलिस कार्यप्रणाली और शांति व्यवस्था पर कई तरह के सवाल खड़े होने लग गए थे।

ऐसे में आज मुख्य सेवक सदन में आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान मंच से सीएम धामी ने सख्त लहजे में यह बात कही कि अगर बुजुर्ग महिला की हत्या का खुलासा पुलिस एक सप्ताह में नहीं कर पाती है तो संबंधित अधिकारियों के खिलाफ कार्यवाही किये जाने के साथ ही सभी की जवाबदेही तय की जायेगी। वहीं हत्या के तीन दिन बीत जाने के बाद भी पुलिस अभी इस मामले में खाली हाथ है।

बलूचिस्तान में एक आत्मघाती हमले में नौ सुरक्षाकर्मियों की मौत

बलूचिस्तान। पाकिस्तान के अशांत बलूचिस्तान प्रांत में में कांस्टेबुलरी वैन (पुलिस वैन) पर आत्मघाती हमला हुआ है, जिसमें 9 पुलिसकर्मी मारे गए हैं। विस्फोट में 13 से ज्यादा पुलिसवाले घायल भी हुए हैं। पाकिस्तानी मीडिया आउटलेट डॉन न्यूज के मुताबिक अटैक बलूचिस्तान के बोलन इलाके में हुआ है। पुलिस वैन बलूचिस्तान के सिबी से क्वेटा लौट रही थी। इस बीच जब वैन काछी सीमा से लगे कंबरी पुल पर पहुंची, तो अचानक धमाका हो गया। काछी के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) महमूद नोतेजई ने कहा कि प्रारंभिक सबूतों से पता चलता है कि यह एक आत्मघाती हमला था। बहरहाल, यह जांच के बाद ही पता चल पाएगा कि विस्फोट किस तरह का था।उन्होंने बताया कि बम निरोधक दस्ता घटनास्थल पर पहुंच गया है और विस्फोट के बाद इलाके की तलाशी ली जा रही है।नोतेजई ने बताया कि बम हमले में बलूचिस्तान कांस्टेबुलरी के कम से कम नौ कर्मियों की मौत हो गयी और 13 घायल हो गए। घटना के तुरंत बाद स्थानीय प्रशासन और सुरक्षा बल घटनास्थल पर पहुंचे। बलूचिस्तान कांस्टेबुलरी कर्मी सिबी मेला में ड्यूटी से लौट रहे थे जब उन्हें निशाना बनाया गया। विस्फोट की तीव्रता के कारण ट्रक पलट गया। कुछ घायलों की हालत गंभीर बतायी जा रही है।

उमेश पाल की हत्या में शामिल एक और शूटर एनकाउंटर में मारा गया

प्रयागराज। उमेश पाल की हत्या में शामिल एक और शूटर एनकाउंटर में ढेर हो गया है। आज सुबह-सुबह कौंधियारा थाना क्षेत्र में क्राइम ब्रांच की टीम और शूटर विजय उर्फ उस्मान चौधरी के बीच मुठभेड़ हो गई। मुठभेड़ के दौरान गोली लगने से उस्मान गंभीर रूप से घायल हो गए। आनन-फानन में उसे घायल अवस्था में स्वरूप रानी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

बताया जा रहा है कि उमेश पाल की हत्या करने आए शूटरों में विजय उर्फ उस्मान ही था, जिसने उमेश पाल और उनके गनर को पहली गोली मारी थी। अभी तक उमेश पाल हत्याकांड मामले में एक आरोपी अरबाज पुलिस मुठभेड़ में ढेर हो चुका है, जबकि मुस्लिम हॉस्टल से एक आरोपी सदाकत को पुलिस ने गिरफ्तार किया है. पुलिस का दावा है कि जल्द ही सभी आरोपियों की गिरफ्तारी कर ली जाएगी।

बीते रविवार को प्रदेश के डीजीपी डीएस चौहान ने उपेश पाल हत्याकांड के मुख्य आरोपी अतीक अहमद का बेटा असद, अरमान, गुड्डू मुस्लिम, मोहम्मद गुलाम और सब्बीर पर इनाम की राशि 50-50 हजार से बढ़ाकर ढाई-ढाई लाख कर दी थी. उन्होंने कहा था कि जो भी इनके बारे में जानकारी देगा, उसकी पहचान गुप्त रखी जाएगी।

दून वैली मेल

संपादकीय

सीबीआई व ईडी पर सवाल

केंद्रीय जांच एजेंसी सीबीआई और ईडी प्रवर्तन निदेशालय इन दिनों अपने फुल एक्शन मोड में है। देशभर में तमाम भ्रष्टाचार और घोटालों को लेकर सीबीआई और ईडी की छापेमारी की खबरें सुर्खियों में है। बीते कल विपक्षी दलों के 8 नेताओं द्वारा पीएम नरेंद्र मोदी को खत लिखकर सीबीआई और ईडी की कार्यवाही को राजनीति से प्रेरित बताते हुए इन संस्थाओं का दुरुपयोग रोकने की मांग की गई है। पत्र लिखने वालों में अरविंद केजरीवाल, ममता बनर्जी, तेजस्वी यादव, शरद पंवार, भगवंत मान, उद्धव ठाकरे और अखिलेश यादव आदि प्रमुख हैं। विपक्षी दलों की इस शिकायत पर भाजपा ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा है कि सभी विपक्षी दल भ्रष्टाचार के आरोपों से घिरे हुए हैं और वह एक दूसरे का बचाव करने के लिए एकजुटता का प्रदर्शन कर रहे हैं। इस संदर्भ में दो अहम बातें हैं पहली है 2024 का चुनाव और इससे पूर्व सीबीआई और ईडी का यह एक्शन और दूसरी बात है कि क्या विपक्षी नेता और दल ही भ्रष्टाचारी हैं? अभी बीते दिनों दिल्ली के उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया को सीबीआई द्वारा शराब घोटाले में गिरफ्तार किया गया था। इससे पूर्व सीबीआई द्वारा उनसे कई दौर में लंबी पूछताछ की गई थी उनके यहां छापे भी मारे और बैंक लॉकर भी खंगाले गए मगर सीबीआई को कुछ हाथ नहीं लगा। उनकी गिरफ्तारी बिना ठोस सबूतों के की गई। इसे लेकर आम आदमी पार्टी ने एक व्यापक प्रदर्शन भी किया था। इससे पूर्व सीबीआई द्वारा दशकों पुराने मामले में राहुल गांधी से लंबी पूछताछ की गई थी तथा सोनिया गांधी से भी पूछताछ की जानी है जो अभी भी गतिमान है। शिवसेना के नेता संजय राउत भी चाल घोटाले को लेकर सीबीआई के रडार पर रह चुके हैं। लालू का परिवार तो न जाने कितने मामलों में फंसा हुआ है। जमीन के बदले नौकरी के मामले में राबड़ी देवी, लालू यादव, और निशा भारती की 15 मार्च को सीबीआई कोर्ट में पेशी है लेकिन उससे पहले ही आज पटना में राबड़ी देवी के आवास पर सीबीआई ने रेड की है। होली के ऐन मौके पर सीबीआई की इस रेड से समझा जा सकता है कि इसके पीछे मंशा क्या है। अभी जब पश्चिम बंगाल के विधानसभा चुनाव हुए थे उससे पहले ममता के भतीजे पर सीबीआई की छापेमारी हुई थी। कुल मिलाकर सत्ताधारी भाजपा की नजर में पूरा विपक्ष ही भ्रष्टाचारियों का कुनबा माना जा रहा है और उसके खिलाफ ताबड़तोड़ होने वाली यह सीबीआई और ईडी की कार्रवाई भ्रष्टाचार के खिलाफ कार्रवाई है लेकिन विपक्षी नेताओं का कहना है कि क्या भाजपा में सभी दूध के धुले हुए हैं? आज अगर विपक्ष का कोई नेता भाजपा में शामिल हो जाता है तो वह ईमानदार हो जाता है और उसके खिलाफ कार्रवाई भी धीमी हो जाती है। सिसोदिया की गिरफ्तारी के बाद अरविंद केजरीवाल ने भी कहा था कि मनीष को आज भाजपा में शामिल हो जाने दो कल वह ईमानदार नेताओं में शुमार हो जाएंगे। आज वह आप के नेता है इसलिए भ्रष्टाचारी हैं। हम यह नहीं कह रहे हैं कि यह नेता भ्रष्टाचार में संलिप्त नहीं है या है अगर है तो इन पर कार्रवाई होनी चाहिए लेकिन 2024 के चुनाव से पूर्व विपक्षी एकता को छिन्न-भिन्न करने के लिए अगर सीबीआई और ईडी को हथियार बनाया जाता है तो यह इन केंद्रीय संस्थाओं का दुरुपयोग भी है और राजनीति से प्रेरित कार्रवाई भी, जो लोकतंत्र की मूल भावना के खिलाफ है।

'ज्यों कुहरे में धूप' दोहा संग्रह का हुआ लोकार्पण

संवाददाता

देहरादून। गीतकार शिव मोहन सिंह द्वारा रचित पुस्तक ज्यों कुहरे में धूप का लोकार्पण पूर्व पुलिस महानिदेशक अनिल रतूडी व अपर मुख्य सचिव श्रीमती राध ा रतूडी के द्वारा किया गया।

आज यहां सुप्रसिद्ध गीतकार शिव मोहन सिंह द्वारा रचित पुस्तक ज्यों कुहरे में धूप (दोहा संग्रह) का लोकार्पण उत्तराखंड के पूर्व पुलिस महानिदेशक एवं वरिष्ठ साहित्यकार अनिल रतूडी आईपीएस तथा श्रीमती राधा रतूडी आईएएस, अपर मुख्य सचिव उत्तराखंड शासन के द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। कार्यक्रम हिंदी साहित्य समिति देहरादून तथा उद्गार साहित्यिक एवं सामाजिक मंच देहरादून के संयुक्त तत्त्वावधान में डॉ सुधा रानी पांडे पूर्व कुलपति उत्तराखंड संस्कृत विश्वविद्यालय हरिद्वार की अध्यक्षता में एक होटल में संपन्न हुआ। विशिष्ट अतिथि के रूप में प्रख्यात गीतकार डॉ. बुद्धिनाथ मिश्र तथा सारस्वत अतिथि के रूप में असीम शुक्ल, वरिष्ठ साहित्यकार, प्रोफेसर राम विनय सिंह डीएवी पीजी कॉलेज देहरादून तथा डॉक्टर विद्या सिंह पूर्व विभागाध्यक्ष हिंदी ,लोकार्पण मंच पर विराजमान रहे।

कार्यक्रम का कुशल संचालन उद्गार के सचिव पवन शर्मा ने किया। मुख्य अतिथि के रूप में अनिल रतूडी आईपीएस ने अपने वक्तव्य में कहा कि शिवमोहन सिंह ने ,जो अब तक मुख्यत: एक 'गीतकार' के रूप में ही साहित्य जगत में जाने जाते रहे हैं, इस नवीन संग्रह में उन्होंने दोहावली की सँकरी भूमि पर एक आश्चर्यचकित करने वाला सार्वभौमिक साहित्य रच कर अपनी प्रतिभा में चार चाँद लगा देने का कार्य किया है। दोहे में गीत का रस भी हो, व्यंग्य भी हो एवं प्रकृति की मिट्टी व हवा की गंध भी होनी आवश्यक है। यह सब शिवमोहन सिंह ने बहुत ही रोचक तरीके से इस पुस्तक के पंद्रह अध्यायों में प्रस्तुत किया है। जिसके लिए शिवमोहन सिंह सराहना के पात्र हैं। अति विशिष्ट अतिथि के रूप में श्रीमती राधा रतूडी आईएएस ने कहा कि शिवमोहन सिंह द्वारा रचित ज्यों कुहरे में धूप दोहा संग्रह को पढ़कर साहित्यिक रस प्राप्त हुआ। यह आश्चर्य की बात है कि एक इंजीनियर द्वारा अब तक तीन साहित्यिक रचनायें लिखी जा चुकी हैं और यह उनकी चौथी रचना है। वह अपनी प्रतिभा के बावजूद अत्यंत विनम्र हैं। इस भव्य लोकार्पण कार्यक्रम में डॉक्टर सविता मोहन, श्रीमती डॉली डबराल, डॉक्टर नीता कुकरेती,डॉ. राकेश बलूनी, श्रीकांत, कृष्ण दत्त शर्मा, अम्बर खरबंदा, डॉ. इंदु अग्रवाल, अनिल अग्रवाल एवं अन्य साहित्य मनीषी तथा प्रबुद्ध जन उपस्थित रहे। अंत में राष्ट्रगान गाकर कार्यक्रम का समापन किया गया।

रजिस्ट्री कराकर पैसे ना देने पर मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। रजिस्ट्री कराकर 22 लाख रूपये की धनराशि ना देने व जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार ठाकुरपुर रोड निवासी रूहुल अमीन ने न्यायालय में प्रार्थना पत्र देते हुए बताया कि वह फाइन डेवलपर्स एण्ड रिलेटर्स प्राइवेट लिमिटेड, फर्म का वर्तमान प्रतिनिधि है । उक्त फर्म का आफिस ठाकुर रोड प्रेमनगर देहरादून में स्थित है। फर्म जमीनों की खरीद-फरोख्त का कार्य करती है । अंशु चौधरी नामक व्यक्ति माह अक्टूबर 2020 में फर्म के आफिस आया तथा एक प्लाट खरीदने की पेशकश की। फर्म की तत्कालिन प्रतिनिधी शान नवाज ने उपरोक्त व्यक्ति को मौजा आरकेडिया ग्रान्ट, देहरादून में 180 वर्गगज का प्लाट दिखाया जो कि उसको पसन्द आ गया। जिसका सौदा 22 लाख 15 हजार में तय हुआ और उक्त व्यक्ति ने 15 हजार रूपये नगद दे दिये बाकी के राजिस्ट्री के दौरान देना तय हुआ। फर्म के तत्कालिन प्रतिनिधि शान नवाज रजिस्ट्रार देहरादून आये जहाँ पर आशु चौधरी ने रजिस्ट्री पहले से ही तैयार करा रखी थी। रजिस्ट्री पर हस्ताक्षर करते समय फर्म के प्रतिनिधि ने बकाया 22,00,000 रूपये की मांग की जिस पर आशु चौधरी ने कहा की 22,00,000 रूपये का चैक संख्या 250623 ओबीसी बैंक, शाखा साकेत, राजपुर रोड, देहरादून, जो रजिस्ट्री मे खुला है, वो उसकी कार मे रखा है आप रजिस्ट्री कर दो, वहं किसी को भेजकर कार से चैक मगवा लेगा। रजिस्ट्री के बाद उक्त लोग वहां से चुपचाप निकल गये। उसने जब उसको फोन कर रूपये मांगे तो उसने गाली गलौच करते हुए जान से मारने की धमकी दी। न्यायालय के आदेश पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

मारपीट में पिता पुत्र के खिलाफ मुकदमा दर्ज

संवाददाता

देहरादून। मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने पिता पुत्र के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार ग्राम टिकरी निवासी राजपाल ने सहसपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसके पडोस में रहने वाले नागेन्द्र सिंह व उसके बेटे दीपक ने उसके साथ गाली गलौच करनी शुरू कर दी। उसने जब उनका विरोध किया तो उन्होंने उसके साथ मारपीट करते हुए जान से मारने की धमकी दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स न स्तवान आ भर रयिं चित्रश्रवस्तमम्।
निरेके चिद्यो हरिवो वसुर्ददिः॥
(ऋग्वेद ८-२४-३)

परमेश्वर हमें ऐसा अद्भुत सत्य धन प्रदान करें जो हमारे ज्ञान और यश की वृद्धि का कारण बने। ऐसा धन ही एक मनुष्य को दान शील और वैभवशाली बनाता है और उसके निवास को उत्तम बनाता है।

May God bless us with such wonderful true wealth that will become the cause of the growth of our knowledge and fame. Such wealth alone makes a man virtuous and glorious and makes his abode perfect.(Rig Ved 8-24-3)

पत्थरबाजों व फंडिंग करने वालों पर रासुका लगाये सरकारः मोर्चा

नगर संवाददाता

विकासनगर। जन संघर्ष मोर्चा कार्यकर्ताओं ने मोर्चा अध्यक्ष रघुनाथ सिंह नेगी नेतृत्व में तहसील का घेराव कर बेरोजगारों के आंदोलन को फंडिंग करने वाले व पत्थर बरसाने वाले पत्थरबाजों को चिन्हित कर इनके खिलाफ रासुका के तहत कार्रवाई की मांग को लेकर मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन प्रेषित किया गया है।

इस अवसर पर कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए नेगी ने कहा कि लगभग 20-25 दिन पहले एसएसपी/डीआईजी, देहरादून दिलीप सिंह कुंवर ने दावा किया था कि बेरोजगार आंदोलन को कुछ कोचिंग सेंटर्स व राजनीतिक दलों के कुछ नेताओं द्वारा किसी खास मकसद से फंडिंग की गई थी, लेकिन कई दिन बीतने के बाद भी पुलिस मामले का पर्दाफाश नहीं कर पाई, जोकि अपने आप में एक सवालिया निशान खड़ा करता है। उक्त फंडिंग मामले का पर्दाफाश होना देशहित में बहुत जरूरी है। अगर इसी प्रकार फंडिंग के माध्यम से आंदोलन हुए तो उत्तराखंड जैसे प्रदेश को 'जे एंड के' जैसा प्रदेश बनने में देर नहीं लगेगी। अगर आंदोलन में कोई फंडिंग नहीं हुई है तो डीआईजी का बयान निश्चित तौर पर दुर्भाग्यपूर्ण है। नेगी ने कहा कि फंडिंग के माध्यम से आंदोलन करने को उकसाने वाले व पत्थरबाजों के आकाओं/ साजिशकर्ताओं पर भी रासुका (राष्ट्रीय सुरक्षा कानून) के तहत कार्रवाई होनी चाहिए। मोर्चा महासचिव आकाश पंवार व दिलबाग सिंह ने कहा कि पुलिस प्रशासन की नाकामी के चलते बेरोजगारों पर लाठीचार्ज की नौबत आई, जिसकी मोर्चा घोर निंदा करता है एवं पुलिस- प्रशासन के खिलाफ कार्रवाई की मांग सरकार से करता है। मोर्चा पहले भी राज्य गठन से लेकर आज तक हुई तमाम भर्तियों की सीबीआई जांच की मांग कर चुका है। घेराव/ प्रदर्शन में विजय राम शर्मा, विनय कांत नौटियाल, हाजी असद, ,सलीम (मुजीब-उर-रहमान), बृजलाल टम्टा, के.सी. चंदेल, भजन सिंह नेगी, जयदेव नेगी, इदरीश, प्रवीण शर्मा पिन्नी, अमित जैन, रहबर अली सहित कई लोग शामिल रहे।

पूरे शरीर का वर्कआउट कर सकती हैं ये 5 हुला हूप एक्सरसाइज

अगर आप अपने वर्कआउट सेशन को मजेदार बनाना चाहते हैं तो इसके लिए हुला हूप एक्सरसाइज को अपने रूटीन का हिस्सा बनाएं। हुला हूप एक्सरसाइज फुल बॉडी वर्कआउट है, जो शरीर की शक्ति बढ़ाने, कैलोरी जलाने और तनाव जैसी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने में मदद कर सकती है। आइए आज हम आपको 5 हुला हूप एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जिन्हें आप घर पर बहुत आसानी से कर सकते हैं।

हुला हूपिंग क्या है?

काफी समय से हुला हूपिंग का इस्तेमाल फिटनेस के लिए हो रहा है, लेकिन विदेशों में इसका ज्यादा चलन है। वयस्कों के लिए हुला घेरा लगभग 45 इंच व्यास का होता है और इससे की जाने वाली एक्सरसाइज किकबॉक्सिंग या एरोबिक्स जितनी कैलोरी जलाती हैं।

स्टैंडिंग ट्विस्ट

सबसे पहले अपने हुला हूप को दोनों हाथों से पकड़ें और पैरों को कंधे की चौड़ाई से थोड़ा चौड़ा रखें। अब निचले शरीर को सीधा रखते हुए बाईं ओर मुड़ें और फिर दाईं ओर मुड़ें। ऐसा 5 सेकेंड तक लगातार करें। यह एक्सरसाइज एब्स बनाने में काफी मदद कर सकती है। एब्स केवल शारीरिक ढांचे को आकर्षक बनाने का काम नहीं करते बल्कि मुख्य तौर पर इनसे शारीरिक ताकत भी मिलती है।

रोलिंग रीच

रोलिंग रीच पीठ और पैरों के लिए एक प्रभावी एक्सरसाइज है। इसे करने के लिए अपने सामने हुला हूप पकड़ें और आगे की ओर झुकते हुए पैरों को कंधे की चौड़ाई जितना खोलकर सीधे खड़े हो जाएं। अब पीठ को सीधा रखते हुए हुला हूप को दाईं ओर घुमाएं। इसे तब तक करें जब तक आप कमरे के एक छोर तक न पहुंच जाएं। इसके बाद हुला हूप को बाईं ओर घुमाएं और अपनी शुरुआती स्थिति में वापस आ जाएं।

ट्री प्रेस

इस एक्सरसाइज में हुला हूप को डंबल की तरह इस्तेमाल करना होता है। ट्री प्रेस के लिए हुला हूप को अपने सिर के पीछे पकड़ें। अब दाएं पैर को उठाकर इसके तलवे को बाएं पैर के अंदरूनी हिस्से पर रखें। इसके बाद हाथों को कोहनियों को मोड़ते हुए हुला हूप को अपने पीछे से नीचे करें और फिर इसे शुरुआती स्थिति में वापस लाएं। पैर बदलने से पहले ऐसा १० बार करें। (आरएनएस)

गैस्ट्राइटिस क्या है? जानिए इसके कारण, लक्षण और इलाज

गैस्ट्राइटिस पेट की परत में होने वाली सूजन को कहा जाता है और यह दो प्रकार (एक्यूट और इरोसिव) की होती है। एक्यूट में अचानक और गंभीर सूजन शामिल है, जबकि इरोसिव गैस्ट्राइटिस स्थिति का एक सामान्य रूप है। हालांकि, अगर समय रहते इसका उपचार न किया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। आइए आज हम आपको इस बीमारी के कारण, लक्षण और इलाज के बारे में बताते हैं।

गैस्ट्राइटिस के कारण

लंबे समय तक शराब का सेवन पेट की परत में सूजन पैदा कर सकता है। ऑटोइम्यून रोग भी पेट की परत में स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करके सूजन का कारण बन सकते हैं। एच पाइलोरी बैक्टीरिया और पेट में अल्सर भी गैस्ट्राइटिस का मुख्य कारण है। नॉनस्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवा या कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स का लगातार सेवन भी पेट की परत को नुकसान पहुंचा सकता है। गंभीर बीमारी या चोट से भी गैस्ट्राइटिस हो सकता है।

गैस्ट्राइटिस से जुड़े लक्षण

गैस्ट्राइटिस वाले कई लोगों में लक्षण नहीं होते हैं और जिन लोगों में लक्षण होते हैं, वे अक्सर उन्हें अपच समझ लेते हैं। ब्लोटिंग, जी मिचलाना, बार-बार पेट खराब होना, पेट में दर्द, उल्टी, खट्टी डकार, पेट में जलन, हिचकी और भूख में कमी गैस्ट्राइटिस के मुख्य लक्षण हैं। इसके अलावा पसीना, दिल की धड़कन का तेज होना, बेहोशी या सांस की कमी और सीने में दर्द भी इस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।

गैस्ट्राइटिस और अपच में क्या अंतर है?

अमूनन लोग गैस्ट्राइटिस को अपच समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। इसके लक्षण अपच से मिलते-जुलते होते हैं, लेकिन दोनों ही अलग हैं। अपच भोजन को पचाने में कठिनाई होने से जुड़ी समस्या है, जिसके कारण पेट में दर्द या बेचैनी होती है। यह आपकी निचली पसलियों के बीच जलन भी पैदा कर सकती है। वहीं गैस्ट्राइटिस पेट की परत में होने वाली सूजन है, जो गंभीर रोग का कारण बन सकती है।

गैस्ट्राइटिस का इलाज

गैस्ट्राइटिस के लिए उपचार कारण के आधार पर भिन्न होता है। कुछ दवाएं इस स्थिति के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन डॉक्टरी सलाह के बाद ही उनका सेवन करें। एंटीबायोटिक्स- एंटीबायोटिक्स दवा गैस्ट्राइटिस का इलाज कर सकती है। एंटासिड- कैल्शियम कार्बोनेट दवाएं पेट के एसिड को कम करके सूजन को दूर करने में मदद कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त जीवनशैली में कुछ सुधार करके भी इस बीमारी के प्रभाव को कम किया जा सकता है। (आरएनएस)

लिवर को हेल्दी रखने के लिए करें ये 3 योगासन, चुटकियों में मिलेगा आराम

मनुष्य के शरीर में लिवर एक बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है। यह लोगों के खाए हुए खाने को पचाकर रस बनाता है। इसके अलावा लिवर आंतों के कीटाणुओं को भी मारता है। ऐसा माना जाता है कि अधिक अल्कोहल और स्मोकिंग करने से लिवर खराब होता है। हालांकि अधिक मात्रा में नमक या खट्टी चीजों का सेवन भी लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है। लिवर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ योगासन का नियमित अभ्यास करना चाहिए। ये योगासन लिवर को मजबूत बनाते हैं और पाचन शक्ति को भी बढ़ाते हैं। आइए जानते हैं इन योगासान के बारे में।

नौकासन

नौकासन एक ऐसा आसन है जिसमें शरीर नौका के आकार का हो जाता है। इस आसन के अभ्यास के लिए शवासन की मुद्रा में लेट जाएं और धीरे-धीरे एड़ी और पंजे को मिलाते हुए अपने दोनों हाथों को कमर से सटा लें। हथेली और गर्दन को जमीन पर सीधा रखें। अब अपने दोनों पैरों के साथ-साथ गर्दन और हाथों को ऊपर उठाएं। इस प्रक्रिया में अपने शरीर का पूरा वजन अपने हिप्स पर डाल दें। करीब ३० सेकंड तक इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धारे शवासन की अवस्था में वापस आ जाएं।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति करने वाले लोग पेट और लिवर की समस्याओं से दूर रहते हैं। इसे करने के लिए पहले वज्रासन, सिद्धासन या पद्मासन में बैठ जाएं। इसके बाद गहरी सांस लें और सांसों को पांच से दस सेकंड तक अंदर रखें। फिर धीरे-धीरे सांसों को नाक से छोड़ें। इस प्राणायाम को रोजाना दस से पंद्रह मिनट करने से लीवर की समस्या खत्म हो जाती है।

गोमुख आसन

इस आसन के लिए पहले पालथी मारकर बैठ जाएं। फिर दाहिने पैर को दाहिने तरफ मोड़कर तलवों को बांए हिप्स की तरफ ले जाएं। अब इसी तरह बाएं पैर को बाईं तरफ मोड़कर तलवों को दाहिने हिप्स की तरफ ले जाएं। अब हथेलियों को पैरों पर रखकर हिप्स पर हल्का दबाव डालें और शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा रखें। फिर बाईं कोहनी को मोड़कर हाथों को पीछे ले जाएं और सांस को खींचते हुए दाएं हाथ को ऊपर उठाएं। अब दाहिना कोहनी को मोड़कर दाएं हाथ के पीछे ले जाएं और उंगलियों को आपस में जोड़ें। इस स्थिति में कम से कम दो मिनिट के लिए रुकें और फिर हाथ व पैर की स्थिति बदलकर दूसरी तरफ भी इस आसन को इसी तरह करें। दोनों तरफ से 4-4 बार इसे करें।

ब्रेकअप के बाद न करें ये गलतियां

प्यार और मनमुटाव होना रिलेशनशिप का प्रमुख हिस्सा हैं जिसमें रूठना-मनाना चलता ही रहता हैं। लेकिन कई बार दोनों के बीच की लड़ाई बढ़ते हुए ब्रेकअप तक पहुंच जाती हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं हैं कि आपका पैचअप नहीं हो सकता हैं। कई बार अलग होने के बाद अहसास होता हैं कि आप एक-दूसरे के बिना नहीं रह सकते। ऐसे में ब्रेकअप के बाद भी आपको अपने हर कदम पर सावधानी बरतने की जरूरत हैं। आज इस कड़ी में हम आपको उन गलतियों के बारे में बताने जा रहे हैं जो लोग अक्सर ब्रेकअप के बाद कर बैठते हैं और इनकी वजह से पैचअप के दरवाजे भी बंद हो जाते हैं। आइये जानते हैं इन गलतियों के बारे में...

बार-बार कॉल करना

ब्रेकअप होने के बाद भी ज्यादातर लोग अपने एक्स से बार-बार कनेक्ट होने की कोशिश करते हैं। हो सकता है कि आपकी ये कोशिश काम कर जाए, लेकिन ये तरह की गलती भी साबित हो सकती है। बार-बार कॉल या मैसेज करने से सामने वाला इंसान आपसे चिढ़ सकता है। हो सकता है कि ये तरीका आप दोनों में बहस को और बढ़ा दे। ब्रेकअप के बाद एक-दूसरे को पर्सनल स्पेस देना बहुत जरूरी होता है।

सोशल मीडिया से ब्रेकअप की बात शेयर न करें

आजकल के सोशल मीडिया के जमाने में लोगों को हर चीज सोशल प्लेटफॉर्म पर अपडेट करने का शौक होता है। अब चाहे वह बीमार होने का अपडेट हो या फिर कोई नई चीज खरीदने का। ऐसे में अगर किसी का ब्रेकअप हुआ है और वो सोशल मीडिया पर इस बात को जगजाहिर करेगा तो काफी गलत असर होगा। हमेशा

याद रखें, कभी भी ब्रेकअप के बारे में सोशल मीडिया पर कुछ भी पोस्ट न करें। अपनी पर्सनल लाइफ को अपने तक ही रखें।

तुरंत रिलेशनशिप में आना

कई बार लोग ब्रेकअप के तुरंत बाद किसी अन्य के साथ रिलेशनशिप में आ जाते हैं। ये एक तरह की गलती होती है, जो आपके पुराने साथी के साथ पैचअप न होने की सिचुएशन पैदा कर देती है। आपका ये कदम आपके एक्स को दुख पहुंचा सकता है और इस कारण पैचअप की गुंजाइश पूरी तरह खत्म हो सकती है। ब्रेकअप के बाद खुद को थोड़ा समय दे, हो सकता है कि आप फिर से अपने एक्स से कनेक्ट हो जाएं।

ब्रेकअप का कारण जानें

कई बार ब्रेकअप किसी गलतफहमी या ईगो के कारण हो जाता है। अगर रिश्ते में किसी गलतफहमी ने जगह ली है, तो उसे दूर करने की कोशिश करें। अगर हो सके तो इस बारें में पार्टनर की किसी विश्वास पात्र से बात भी करा सकते हैं। वहीं अगर आपकी ईगो के कारण ब्रेकअप हुआ है, तो ईगो को शांत करके ही बात करें। रिश्तों में ईगो को कतई जगह न दें। रिश्ते को लेकर अगर आपको कोई बात परेशान करती है, तो शांत मन से पार्टनर से बात करें।

अपशब्द न बोलें

कई बार लड़के-लड़की गुस्से में आकर ऐसी बातें बोल जाते हैं, जिससे सामने वाले को काफी ठेस पहुंच सकती है। कभी भी ब्रेकअप के समय कुछ अपशब्द न बोलें। अगर ऐसा होता है तो पैचअप की उम्मीद न के बराबर हो जाती है।

बहस से बचें

कई बार लोग रिश्ते को बचाने के लिए पार्टनर से बहस करने लग जाते हैं। आपकी ये आदत रिश्ते को सुधारने से तो रही लेकिन खराब जरूर कर सकती है। ऐसे में पार्टनर को थोड़ा समय दें। उनके गुस्से को शांत होने दें। ऐसे में खुद न बात करके किसी कॉमन फ्रैंड के जरिए बात करने की कोशिश करें। वहीं ध्यान रखें जब भी आप पार्टनर से बात करें, उन्हें वैसे ही स्वीकार करें। जैसे वो हैं। उन्हें बदलने की कोशिश बिल्कुल न करें।

पैचअप के लिए फोर्स न करें

ब्रेकअप के कुछ समय बाद लोग अक्सर पैचअप के लिए अपने एक्स को बात करने के लिए फोर्स करने लगते हैं। ऐसे में सामने वाले को ये लग सकता है कि आप उस पर दबाव बना रहे हैं। अगर ऐसा होता है तो पैचअप की उम्मीद खत्म हो सकती है, इसलिए ऐसा करने से बचें।

गलत कामों से बचें

ब्रेकअप के बाद अक्सर लोग गलत चीजों की ओर अधिक अट्रैक्ट होते हैं। अगर आपका ब्रेकअप हुआ है तो अपने आपको समय दें। नशे की लत और सैड सॉन्ग से दूर रहें नहीं तो ये ब्रेकअप के दर्द को और अधिक बढ़ा सकते हैं।

ताकि फिट हो मेकअप किट

तो मेकअप किट में एक नहीं, कई प्रॉडक्ट्स होते हैं। लेकिन अक्सर समय पर वह चीज नहीं मिलतीए जिसकी हमें जरूरत होती है। तो नजर डालते हैं उन चीजों पर जिनके बिना आपकी मेकअप किट अधूरी है। भई मिरर ह्हने को ये छोटा है लेकिन आपके बहुत काम की चीज है। मेकअप किट में स्मॉल मिरर जरूर रखें। वहीं एक मजेदार बात यह भी है कि आप किट में लाइनर, लिपस्टिक, काजल जैसी कितनी ही चीजें रख लें लेकिन जब तक मिरर नहीं होगा इनका कोई फायदा नहीं है। मिरर रखने से आप किसी भी वक्त मेकअप ठीक कर सकती हैं या जरूरत के मुताबिक उसे कम व यादा कर सकती हैं।

मॉइश्चराइजर : फेस पर ग्लो के लिए ये बहुत जरूरी है। पूरे दिन धूप में रहने से चेहरा ड्राई दिखने लगता है। मॉइश्चराइजर से इसे फ्रेश लुक दिया जा सकता है। तो मेकअप किट में इसे रखना न भूलें।

कंसीलर : फाउंडेशन से पहले कंसीलर का इस्तेमाल करें। यह चेहरे के दाग. धब्बे और पिंपल्स को छुपा देता है। इससे एक अच्छा बेस बन जाता है और जब फाउंडेशन लगाने की बारी आती है तो चेहरा पहले से ही स्मूद दिखता है।

फाउंडेशन : मेकअप का बेस होता है फाउंडेशन। इसके बिना आपका मेकअप खिलकर नहीं आ सकता है। फाउंडेशन का कलर अपनी स्किन टोन से मैच करता हुआ खरीदें। स्किन से कलर का तालमेल न बैठने पर आपके चेहरे की खूबसूरती फीकी रहेगी।

आईशेडो : आईशेडो को दो या दो से यादा कलर में लें और साथ में ब्रश भी रखें। आप सिंगल या ब्लेंड करके अपने मनचाहे तरीके से इसे लगा सकते हैं। आईलाइनर में बेसिक कलर ब्लैक जरूर रखें क्योंकि यह किसी भी ऑकेजन के लिए सूट कर जाता है।

मस्कारा : जिस तरह लिपस्टिक, आईलाइनर के बिना मेकअप पूरा नहीं हो पाता है, उसी तरह मस्कारा भी आपकी ब्यूटी को निखारने के लिए बेहद जरूरी है। मस्कारा एक ऐसा ब्यूटी प्रॉडक्ट हैए जिसके बिना मेकअप पूरी तरह अधूरा है।

मेकअप को परफेक्ट लुक देने में भी यह मदद करता है। होंठों को शेप देने के साथ ही उन्हें अट्रैक्टिव भी दिखाता है। इसके बाद लिपस्टिक लगाएं। होठों को शाइनिंग देने के लिए लिपग्लॉस भी किट में रखें।

मेकअप पूरा होने के बाद ब्लश लगाएं। यह आपके मेकअप को कंप्लीट करने में बेहद मदद करता है।

टीकू वेड्स शेरू के लिए करना होगा इंतजार, प्राइम वीडियो ने लिया रिलीज टालने का फैसला

कंगना रनौत की टीकू वेड्स शेरू पिछले काफी समय से सुर्खियों में है। यह फिल्म इसलिए खास है, क्योंकि यह कंगना के होम प्रोडक्शन की पहली फिल्म है और इसमें अभिनेता नवाजुद्दीन सिद्दीकी मुख्य भूमिका निभाने वाले हैं। काफी समय से दर्शक इसकी रिलीज का इंतजार कर रहे थे। हालांकि, अभी लोगों को इसकी रिलीज के लिए और इंतजार करना पड़ेगा। रिपोर्ट के अनुसार, अमेजन प्राइम वीडियो ने टीकू वेड्स शेरू की रिलीज टालने का फैसला किया है।

इस खबर की पुष्टि करते हुए एक करीबी सूत्र ने कहा, इस साल की शुरुआत में अमेजन ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित की थी, जहां उन्होंने 2023 में रिलीज होने वाले शो और फिल्मों की घोषणा की थी, जिसमें से एक टीकू वेड्स शेरू भी थी। हालांकि, अब नवाज अपनी निजी जिंदगी में जिन मुद्दों का सामना कर रहे हैं, उन्हें ध्यान में रखते हुए अमेजन ने रिलीज को टालने का फैसला किया है।

गौरतलब है कि नवाजुद्दीन और उनकी पत्नी आलिया के बीच विवाद पिछले काफी वक्त से चर्चा में है। आरोप-प्रत्यारोप का सिलसिला थम नहीं रहा है। दरअसल, बीते दिनों नवाज की मां ने आलिया के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी। इसके बाद विवाद बढ़ गया और फिर आलिया ने भी नवाजुद्दीन की मां पर कई संगीन आरोप लगाए हैं। बता दें कि आलिया और नवाजुद्दीन ने पहले अलग होने का फैसला किया था, लेकिन फिर दोनों साथ रहने लगे।

वैधानिक सूचना

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

–प्रबंधक विज्ञापन

फूड पॉइजनिंग से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं ये घरेलू नुस्खे

लोग जहां भी जाते हैं नए भोजन विकल्पों को आजमाना पसंद करते हैं, लेकिन उनसे फूड पॉइजनिंग का खतरा अधिक रहता है। फूड पाइजनिंग स्टैफिलोकोकस नामक बैक्टीरिया, वायरस या अन्य जीवाणु के कारण हो सकता है। इससे पेट दर्द, उलटी और मतली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आइए आज हम आपको ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो फूड पॉइजनिंग की समस्या को दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं।

सेब का सिरका है उपयोगी

सेब के सिरके में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो फूड पॉइजनिंग का कारण बनने वाले बैक्टीरिया के खिलाफ बहुत प्रभावी हैं। लाभ के लिए 1-2 बड़ी चम्मच कच्चे और अनफिल्टर्ड सेब के सिरके को एक गिलास गर्म पानी डालकर अच्छे से मिलाएं। समस्या ठीक होने तक इस पेय का रोजाना 2-3 बार सेवन करें। हालांकि, अगर आपको सेब का सिरका सूट नहीं करता है तो आप इस उपाय को न आजमाएं।

अदरक और शहद भी हैं प्रभावी

अदरक और शहद का मिश्रण भी फूड पॉइजनिंग का प्राकृतिक रूप से इलाज करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक कप पानी में 1-2 इंच कटी हुई अदरक डालें और इसे सॉस पैन में उबालें। 5 मिनट के बाद मिश्रण को छाने और इसमें थोड़ा सा शहद मिलाकर सेवन करें। आप चाहें तो अदरक के रस की कुछ बूंदों को शहद में मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं।

शहद और तुलसी का मिश्रण है सहायक

तुलसी में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुणों खाद्य जनित रोगजनकों को मारने के लिए जाने जाते हैं। यह आपके पेट को स्वस्थ रखने के साथ फूड पॉइजनिंग से जुड़े लक्षणों को भी कम कर सकता है। लाभ के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को पीसकर उसका रस निकालें और फिर एक चम्मच तुलसी के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर तुरंत सेवन करें। वैकल्पिक रूप से आप एक कप पानी में तुलसी के तेल की एक बूंद डालकर भी पी सकते हैं।

आंवले के जूस का करें सेवन

आंवले के जूस का सेवन फूड पॉइजनिंग के दौरान होने वाले लक्षण जैसे जी मचलाना और उल्टी आना आदि की समस्या से राहत दिला सकता है। इतना ही नहीं इसमें प्रचुर मात्रा में सम्मिलित विटामिन- सी जैसे गुण पेट की समस्याओं को भी दूर करने का काम करते हैं। लाभ के लिए थोड़े-से आंवले के जूस को एक कप पानी में डालकर अच्छे से मिलाएं और उसके बाद इसका सेवन करें।

केले का सेवन भी हो सकता है लाभकारी

केला शरीर में खोए हुए पोटेशियम की भरपाई करके फूड पॉइजनिंग के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के ले रोजाना एक केला खाएं। आप चाहें तो केले के पेस्ट को दूध में मिलाकर भी इसका सेवन कर सकते हैं। ऐसा आप दिन में 2 से 3 बार कर सकते हैं। इसी तरह समस्या के पूरी तरह खत्म होने तक इस उपाय को दोहराते रहना चाहिए। (आरएनएस)

शब्द सामर्थ्य -045

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

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

ऊपर से नीचे

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

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 44 का हल

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

अमिताभ बच्चन, टाइगर श्रॉफ की फिल्म गणपथ 20 अक्टूबर को रिलीज होगी

आने वाली डायस्टोपियन एक्शन फिल्म गणपथ ने अपनी रिलीज डेट बुक कर ली है। बुधवार को फिल्म के निर्माताओं ने टाइगर श्रॉफ के दमदार अवतार में एक पावर-पैक वीडियो के साथ फिल्म की रिलीज की तारीख का खुलासा किया।

यह फिल्म 20 अक्टूबर को दशहरे के आसपास पांच भाषाओं- हिंदी, तेलुगु, तमिल, मलयालम और तेलुगु में रिलीज होगी। टाइगर श्रॉफ को हाल ही में मुंबई में अपने बाजू पर नया टैटू गुदवाते हुए देखा गया था, जो रिलीज की तारीख की घोषणा के लिए बड़ा खुलासा था।

फिल्म में कृति सैनॉन और दिग्गज सुपरस्टार अमिताभ बच्चन भी हैं, जो फिल्म में एक महत्वपूर्ण किरदार निभाएंगे। यह पहली बार होगा जब दर्शक अमिताभ बच्चन और टाइगर श्रॉफ को एक साथ सिल्वर स्क्रीन पर देखेंगे। इस अवसर पर, निर्माता जैकी भगनानी ने कहा मैं हमेशा से इस नई दुनिया को सिनेमा के चश्मे से देखने का प्रशंसक रहा हूं, यही बात मुझे इस फिल्म को लेकर वास्तव में उत्साहित करती है। और मैं रोमांचित, उत्साहित हूं और दर्शकों को गणपथ की इस नई डायस्टोपियन दुनिया को देखने और अनुभव कराने का इंतजार नहीं कर सकता। हमेशा की तरह, हमारा प्रयास रहा है कि दर्शकों के लिए लार्जर दैन लाइफ सिनेमा पेश किया जाए और गणपथ निश्चित रूप से अपनी अनूठी और सुरम्य कहानी के साथ आपको रोमांचित करेगी।

पूजा एंटरटेनमेंट गुड कंपनी के सहयोग से गणपथ प्रस्तुत कर रहा है। विकास बहल द्वारा निर्देशित, फिल्म वाशु भगनानी, जैकी भगनानी, दीपशिखा देशमुख और विकास बहल द्वारा निर्मित है।(आरएनएस)

मार्क एंटनी के सेट पर बाल-बाल बचे कलाकार

तमिल अभिनेता विशाल अपनी फिल्म मार्क एंटनी की शूटिंग के दौरान बाल-बाल बच गए। यह तब हुआ जब सेट पर एक ट्रक नियंत्रण खो बैठा और अभिनेता और उनके सह-अभिनेताओं की ओर बढ़ गया। ट्रक दुर्घटनाग्रस्त होने के कगार पर था, जहां विशाल सहित अभिनेता मौजूद थे। गनीमत रही कि उनमें से हर एक बाल-बाल बच गया। योजना के अनुसार, ट्रक को एक दीवार से टकराना था और फिर रुकना था, लेकिन दीवार गिर गई और ट्रक नियंत्रण खो बैठा और उस क्षेत्र की ओर बढ़ गया जहां कलाकार मौजूद थे। विशाल ने अपने ट्वीट में कहा, बस कुछ सेकंड और कुछ इंच से मेरी जान बची, ईश्वर को धन्यवाद। इस घटना के बाद मैंने शूटिंग में वापसी की।

अधिक रविचंद्रन द्वारा निर्देशित फिल्म में एसजे सूर्या ने एक शानदार भूमिका निभाई है, जिसके बारे में अभी जानकारी नहीं दी गई है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध स्टंट निर्देशक पीटर हेन, ढिलिप सुब्बारायण, कमल कन्नन और रवि वर्मा के साथ मिलकर एक्शन सीन कर रहे हैं। विशाल और एसजे सूर्या के अलावा, कलाकारों में अभिनय, रितु वर्मा और सुनील वर्मा शामिल हैं।

शालीन भनोट, ईशा सिंह और मोनालिसा बेकाबू में मुख्य भूमिका में नजर आएंगी

मनोरंजन इंडस्ट्री के जाने-माने चेहरे शालीन भनोट, ईशा सिंह और मोनालिसा को नए फैंटेसी ड्रामा बेकाबू में मुख्य भूमिका निभाने के लिए अनुबंधित किया गया है। इसमें जैन इमाम और शिवांगी जोशी भी प्रमुख भूमिकाओं में हैं। शालीन भनोट ने कहा कि मैं अपने दर्शकों को बिग बॉस 16 में मेरे कार्यकाल के दौरान मुझे बहुत प्यार करने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं। मैं आभारी हूं कि एकता कपूर ने मुझे घर से बाहर निकलने से ठीक पहले बेकाबू में मुख्य भूमिका की पेशकश की। मुझे लगता है कि विजेता की घोषणा से पहले ही मैंने शो जीत लिया।

शो का हिस्सा बनने के बारे में बात करते हुए शालीन ने कहा कि फैंटेसी रिवेंज ड्रामा जेनरे (रचना-पद्धति या शैली) की खोज करना मेरे लिए पहली बार है और मैं एक राक्षस की भूमिका निभाते हुए नजर आऊंगा, जो अपने वंश के रहस्यों की खोज करने वाला है। यह शो फैंटेसी शैली को फिर से नया रूप देने वाला है और इसे टीवी पर एक बिल्कुल नए स्तर पर ले जाने वाला है।

रिपोर्ट के अनुसार, यह शो परियों और राक्षसों की दो अलग-अलग दुनिया के इर्द-गिर्द घूमता है। शो में परी की भूमिका निभाने को लेकर अपनी उत्तेजना व्यक्त करते हुए, एक था राजा एक थी रानी की अभिनेत्री ईशा सिंह ने साझा किया, मैं परी की भूमिका निभाने को लेकर रोमांचित हूं। यह एक ड्रीम रोल है, जो चैनल में मेरी घर वापसी का प्रतीक है, जिसने टेलीविजन पर फैंटेसी जेनरे को अग्रणी बनाया है।

दूसरी ओर कई भोजपुरी, हिंदी, बांग्ला, ओडिया, तमिल, कन्नड़ और तेलुगू भाषा की फिल्मों में काम करने वाली मोनालिसा ने कहा कि वह एक नई शैली को खोजने और एक नकारात्मक किरदार निभाने में खुश हैं। मुझे पूरी तरह से अलग लुक में देखा जाएगा और मैं यह जानने के लिए इंतजार नहीं कर सकती कि दर्शक इसके बारे में क्या सोचते हैं। मोनालिसा को नजर, नमक इस्क का, नच बलिए 8, स्मार्ट जोड़ी और कई अन्य टीवी शो में भी देखा गया था। बेकाबू जल्द ही कलर्स पर प्रसारित होगा।(आरएनएस)

शाहरुख की फिल्म जवान के लिए अल्लू अर्जुन से किया गया संपर्क

पठान के साथ 4 साल बाद जबरदस्त वापसी करने वाले शाहरुख इन दिनों वर्ष 2023 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शुमार हो चुकी जवान को पूरा करने में लगे हुए हैं। इस फिल्म का निर्देशन एटली कुमार कर रहे हैं जो दक्षिण में थलापति विजय के साथ कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दे चुके हैं। जवान का निर्माण स्वयं शाहरुख खान कर रहे हैं। अपनी फिल्म जवान की घोषणा शाहरुख खान ने धमाकेदार टीजर जारी करके की थी। उसके बाद उन्होंने उसका एक छोटा सा ट्रेलर भी जारी किया था। इन दिनों चेन्नई में जवान को पूरा करने में लगे शाहरुख खान के बारे में यह कहा जा रहा है कि जवान में उनके साथ दक्षिण भारत के सुपर सितारे अल्लू अर्जुन भी विशेष भूमिका में नजर आएंगे।

रिपोर्ट के अनुसार अल्लू अर्जुन को जवान में एक भूमिका की पेशकश की गई है। अगर चीजें योजना के अनुसार होती हैं, तो यह उनके बॉलीवुड डेब्यू को चिह्नित करेगा। जवान एक एक्शनर है, जिसका निर्देशन एटली कर रहे हैं।

अल्लू अर्जुन सुकुमार द्वारा निर्देशित पुष्पा के साथ एक अखिल भारतीय स्टार के रूप में उभरे। स्टाइलिश स्टार अब जाहिर तौर पर बॉलीवुड में अपनी शुरुआत करने की कगार पर है। कहा जा रहा है कि जवान में अल्लू को एक रोल ऑफर किया गया है। हालाँकि, यह एक पूर्ण भाग के बजाय एक कैमियो है। यह किसी भी तरह से उनके बॉलीवुड डेब्यू को चिह्नित करेगा। जवान में शाहरुख, प्रियामणि, नयनतारा और विजय सेतुपति हैं।

इस बीच, अल्लू अर्जुन काम के मोर्चे पर एक भयानक दौर से गुजर रहे हैं। पुष्पा द रूल में उनके शानदार प्रदर्शन के लिए उन्हें समीक्षाएँ मिलीं, जो बॉक्स ऑफिस पर अपेक्षाओं से अधिक थी। सुकुमार द्वारा निर्देशित एक्शन ड्रामा में स्टाइलिश स्टार को एक बोल्ड लॉरी ड्राइवर की भूमिका में दिखाया गया है, जो सत्ता की तलाश में सिस्टम से भिड़ जाता है। पुष्पा में अल्लू अर्जुन के अतिरिक्त फहद फासिल, रश्मिका मंदाना, सुनील और अनुसूया भारद्वाज शामिल थे। वह इसके सीक्वल पुष्पा द रूल पर काम कर रहे हैं। फ्रेंचाइजी का दूसरा भाग पहले वाले से बड़ा और बेहतर होने की उम्मीद है। (आरएनएस)

कंगना रनौत की जेल में कैदी बनेगा उमर रियाज ?

टीवी इंडस्ट्री की क्वीन एकता कपूर का रियलिटी शो लॉकअप 2 का अच्छा खासा बज बना हुआ है। बिग बॉस 16 के खत्म होने के बाद अब फैंस को लॉकअप 2 का इंतजार है।

इस शो के लिए अबतक कई टीवी सेलेब्स को अप्रोच किया गया है। रिपोर्ट्स की मानें तो बिग बॉस 16 के कई कंटेस्टेंट्स को भी इस शो के लिए अप्रोच किया गया है। हाल ही में ये खबर आई थी कि रैपर एमीवे बंटाई को लॉकअप सीजन 2 का ऑफर मिला है। हालांकि अभी तक इस बात की पुष्टि नहीं हुई है। इस बीच अब बिग बॉस 15 के इस हैंडसम कंटेस्टेंट के नाम पर चर्चा तेज हो गई है। बताया जा रहा है कि कंगना रनौत के शो में उमर रियाज की एंट्री हो सकती है।

कंगना रनौत के रियलिटी शो लॉकअप के पहले सीजन को लोगों ने काफी पसंद किया था। इस शो के फर्स्ट सीजन को मुनव्वर फारूकी ने जीता था। वहीं अब इसके दूसरे सीजन की चर्चा तेज हो गई है। हर रोज इसे लेकर कोई न कोई नया अपडेट सामने आ रहा है। बिग बॉस की ताजा खबर के पेज पर उमर रियाज के शो में पार्टिसिपेट करने की जानकारी शेयर की गई है। लेकिन अभी तक इस बारे में उमर रियाज ने अपनी चुप्पी नहीं तोड़ी है।

बता दें कि उमर रियाज इससे पहले बिग बॉस 15 में नजर आए थे। उमर रियाज पेशे से एक सर्जन हैं और इसी के साथ वो मॉडलिंग भी करते हैं।

दिलवाले दुल्हनिया ले जायेंगे का नहीं बनना चाहिए रीमेकः काजोल

बॉलीवुड एक्टर अजय देवगन की पत्नी और एक्ट्रेस काजोल इन दिनों सोशल मीडिया पर काफी चर्चा में बनी हुई है। शाहरुख खान और काजोल की फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे को दोबारा से रिलीज किया गया था। ये फिल्म काजोल की सबसे ज्यादा चर्चा में रहने वाली मूवी थी। इन सब के बाद काजोल एक बार फिर अपनी फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे को लेकर सुर्खियों में आ गई है। काजोल ने शाहरुख खान की इस फिल्म को लेकर कुछ ऐसा बोल दिया है, जिसको लेकर बी-टाउन में काफी चर्चा में हो रही है।

कजोल अपनी सुपरहिट फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे को लेकर चर्चा में बनी हुई है। अभी हाल ही में फिल्म दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे को लेकर कजोल को दोबारा बनाने पर अपनी राय रखी है। काजोल ने इंटरव्यू के दौरान कहा, दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे और कभी खुशी कभी गम जैसी फिल्में दोबारा नहीं बननी चाहिए, क्योंकि इन फिल्मों का एक जादू था, जो बस एक ही बार हो सकता था। अगर इन फिल्मों को दोबारा बनाया जाएगा, तो ये जादू ये जादू गायब हो जाएगा। इसके आगे काजोल ने कहा कि इस फिल्म के रीमेक से फैंस भी खुश नहीं होंगे।(आरएनएस)

राजनीति : नीतीश के मन में क्या है

अवधेश कुमार

पिछले कुछ महीनों में शायद ही ऐसा कोई सप्ताह होगा जिसमें बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने केंद्र में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार को आगामी लोक सभा चुनाव में पराजित करने संबंधी वक्तव्य न दिया हो।

बिहार ही नहीं देश भर में रहने वाले बिहार के निवासियों से आप बात करिए तो वे यही कहेंगे कि नीतीश को राजनीति करनी है करें लेकिन बिहार की जनता ने उनको भाजपा के साथ मुख्यमंत्री बनाया उसकी जिम्मेवारी का पालन जरूर करें।

तो क्या लोगों की प्रतिक्रियाएं बताती हैं कि नीतीश की प्राथमिकता में शासन-प्रशासन से ज्यादा भाजपा विरोधी राजनीति है? ऐसा है तो इसके परिणाम क्या आ रहे हैं? बिहार काफी समय से कानून व्यवस्था के मोर्चे पर कमजोर होते जाने के साथ शिक्षा व्यवस्था के पतन, विकास के कार्यों की मंद गति आदि से बुरी तरह ग्रस्त है। किसी सरकार का मुख्य फोकस होना चाहिए कि कैसे बिहार में कानून व्यवस्था पटरी पर आए, अर्थव्यवस्था संभले, शिक्षा तंत्र अपनी स्वाभाविक भूमिका में लौटे। आप प्रदेश का कोई भी समाचारपत्र उठा लीजिए, वेबसाइट देख लीजिए सरेआम गोली चलने, मारपीट, हत्या आदि की खबरें आपको विचलित करेंगी। स्वयं शिक्षक और शिक्षा तंत्र में शीर्ष पर बैठे लोग आप को अपनी ही व्यवस्था से शिकायत करते मिल जाएंगे। परीक्षाएं नकल और कदाचार की पर्याय हैं। विश्विद्यालयों की दशा कोई भी जाकर देख सकता है। विज्ञान के किसी शिक्षक से बात करिए और वो ईमानदार हैं तो बताएंगे कि पहले कम से कम प्रैक्टिकल में उनके पास कुछ लोग पैरवी करने आ जाते थे ताकि परीक्षार्थी को अच्छे अंक मिल सकें।

अब उसके लिए भी नहीं आते क्योंकि हमें सबको पास कर देना है। लोग अपने बच्चों को निजी संस्थानों या कोचिंग में पढ़ाने के लिए विवश हैं। यही स्थिति कानून-व्यवस्था के मामले में भी है। भय पूरे माहौल में है कि कहीं 90 के दशक वाली स्थिति पैदा न हो जाए। आप वहां निर्माण का काम करने वाले या छोटे-मोटे व्यापार करने वालों के बीच सर्वे कर लीजिए। आपको ऐसे लोग मिल जाएंगे जो बताएंगे कि उन्हें काम करने के लिए दादागिरी टैक्स देना पड़ रहा है। धमकी-मारपीट से लेकर कई तरह से परेशानियां सामने आती हैं। ज्यादातर लोग पुलिस में शिकायत करने से बचते हैं। प्रशासनिक भ्रष्टाचार, अनदेखी और स्थानीय-प्रादेशिक राजनीतिक संरक्षण के कारण शराब और मादक द्रव्यों का भयानक तंत्र पूरे प्रदेश में विकसित है। इन अस्वीकार्य परिस्थितियों के रहते कोई कैसे मान ले कि वर्तमान सरकार की प्राथमिकता में राज्य का विकास और सुशासन है? क्या कोई बता सकता है कि मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री ने इस उद्देश्य के लिए कोई बड़ी नियोजित बैठक की है कि बिहार को हमें सामाजिक-आर्थिक विकास में अन्य राज्यों से आगे ले जाना है? नीतीश और तेजस्वी पड़ोस के उत्तर प्रदेश को देखें। योगी आदित्यनाथ के भगवा को लेकर राजनीतिक टिप्पणी आप करिए, लेकिन देखें कि आर्थिक-सामाजिक-विकास, सांस्कृतिक संरक्षण तथा कानून-व्यवस्था के मोर्चे पर उत्तर प्रदेश किस तरह देश के शीर्ष राज्यों की कतार में खड़ा हो गया है? अभी लखनऊ में 2 दिनों के निवेशक सम्मेलन का वह दृश्य उत्तर प्रदेश में पहले दुर्लभ था।

हम नहीं कहते कि जितने एमओयू हस्ताक्षरित हुए हैं, सारे धरती पर उतर ही जाएंगे लेकिन देश और बाहर के पूंजी निवेशक, कारोबारी, उद्योगपति उप्र में पूंजी लगाने तथा काम करने की घोषणा करते हैं, तो यह 2017 के पहले की स्थिति को देखते हुए सामान्य तस्वीर नहीं है। यही नहीं, योगी आदित्यनाथ के मुंबई दौरे में फिल्मी दुनिया से जुड़े लोग भी उनकी बैठकों में शामिल होकर उम्मीद करते हैं कि भविष्य में उप्र फिल्म निर्माण का बड़ा केंद्र होगा। कानून-व्यवस्था के मोर्चे पर तो बहुत कुछ कहने की आवश्यकता नहीं। हालांकि कानपुर और बांदा जैसी घटनाएं निश्चित रूप से परेशान करती हैं किंतु कोई भी कह सकता है कि यह उप्र के लिए सामान्य स्थिति नहीं, बल्कि अपवाद है। उत्तर प्रदेश में तीर्थयात्रियों व पर्यटकों की संख्या में पिछले कुछ वर्षो में रिकॉर्ड वृद्धि हुई है। क्या बिहार के मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री इससे सीख नहीं ले सकते? योगी आदित्यनाथ और उनकी टीम भी राजनीति करती है, लेकिन राजनीतिक ताकत के लिए मोदी की थीम बहुत सीधी है-विकास और कानून व्यवस्था के मोर्चे पर उच्चतम स्तर पर जाने का लक्ष्य रखिए, समाज के निचले तबके तक विकास और कल्याण कार्यक्रमों को पहुंचाने, नई पीढ़ी के लिए बेहतर शिक्षा और हरसंभव रोजगार पर काम करिए, धार्मिक-सांस्कृतिक-आध्यात्मिक महत्त्व के स्थानों का विकास करते हुए उन्हें संरक्षण दीजिए। आपको राजनीतिक सफलता का ठोस आधार मिल जाएगा।

नीतीश और तेजस्वी को भाजपा से मुकाबला करना है तो उनकी जो अच्छाइयां हैं, उन्हें अपनाने की कोशिश करें। आखिर, मोदी राष्ट्रीय क्षितिज पर आए तो उन्होंने लोगों के सामने गुजरात में अपने कार्यों को रखा जिसे मीडिया ने गुजरात मॉडल का नाम दिया। लोग यह तो सोचेंगे कि मोदी के मुकाबले नीतीश अगर विपक्षी दलों का गठबंधन कर सरकार का स्थानापन्न करना चाहते हैं, तो विकास, कानून और व्यवस्था आदि के मुद्दे पर उनके तरकश में क्या है? अगर आपके पास लोगों को दिखाने और विश्वास दिलाने के लिए इन मामलों में सफलताएं हैं, तभी आपकी राजनीति को ताकत मिल सकती है। केवल मोदी हटाओ और विपक्षी दलों को एक करो का नारा पहले भी असफल रहा है। कारण, इनके पास मोदी और भाजपा के समानांतर जनता को विश्वास दिलाने के लिए उपलब्धियों का ठोस आधार नहीं रहा।

इसे बिहार का दुर्भाग्य कहेंगे कि जब-जब लोगों को उम्मीद बनती है तभी नेता का माथा घूम जाता है। नीतीश ने 2005 से 2010 के बीच जिस तरह काम किया उससे बिहार के साथ पूरे देश में उम्मीद बढ़ी। भाजपा का उन्हें पूरा साथ मिला। जब से उनके अंदर राजनीतिक महत्त्वाकांक्षाएं कुलांचे मारने लगीं, सुशासन हाशिए पर चला गया। लगता नहीं कि नीतीश शांत मन से बैठकर इस दिशा में विचार करने के लिए किंचित भी तैयार हैं। उनके साथ के लोगों को तो लगता ही नहीं कि शासन-प्रशासन से कोई सरोकार हो। स्वाभाविक ही समय आने पर बिहार के लोग अपनी प्रतिक्रिया देंगे।

शॉर्ट ड्रेस और खुले बाल, मोनालिसा ने क्यूट अदाओं से लूट ली महफिल

भोजपुरी क्वीन मोनालिसा हमेशा अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर नए-नए फोटोशूट की तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। हाल ही में उनकी लेटेस्ट तस्वीरों में क्यूटनेस भरा अंदाज देख कर फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। इन तस्वीरों में मोनालिसा प्यारी सी डॉल से कम नहीं लग रही हैं। टीवी एक्ट्रेस मोनालिसा ने हाल ही में अपनी दिलकश और क्यूट तस्वीरों से इंटरनेट पर गरदा उड़ा दिया है।

इन तस्वीरों में एक्ट्रेस का लुक देख कर फैंस एक बार फिर से उनके हुस्न के कायल हो गए हैं। हाल ही में हुए फोटोशूट के दौरान मोनालिसा ने शॉर्ट ड्रेस पहनी हुई है, जिसमें वो बेहद प्यारी लग रही हैं। बता दें कि एक्ट्रेस अपनी बोल्डनेस से बॉलीवुड की बड़ी-बड़ी हसीनाओं को टक्कर देती हैं। मोनालिसा पर बिकिनी से लेकर सिंपल आउटफिट तक काफी सूट करता है।

हालांकि फैंस भी उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। एक्ट्रेस की इन तस्वीरों पर भी फैंस लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए दिलखोलकर अपना प्यार लुटा रहे हैं। उनकी इन तस्वीरों को देख कर यूजर्स उनका कंपेयर बार्बी डॉल से कर रहे हैं और साथ ही क्यूट भी बोल रहे हैं। इन तस्वीरों में मोनालिसा बेहद ही गॉर्जियस लग रही हैं और प्यारी सी स्माइल देते हुए अलग-अलग पोज में फोटोज क्लिक करवा रही हैं।(आरएनएस)

सू- दोकू

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

नियम

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

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

बाबाओं का हिन्दू राष्ट्र

अजय दीक्षित

बागेश्वर धाम के बाबा धीरेन्द्र शास्त्री आजकल एक महायज्ञ कर रहे हैं। महायज्ञ में अनेक साधु-संत मंत्रोच्चारण कर हवन कुण्ड में आहुति डाल रहे हैं। बागेश्वर बाबा अपने दरबार में नारे लगवा रहे हैं कि भारत हिन्दू राष्ट्र बनकर रहेगा। उनके आह्वान पर उपस्थित भीड़ हिन्दू राष्ट्र पर अपनी सहमति देती है। बाबा ने यह भी खुलासा किया है कि संसद में हिन्दू राष्ट्र पर जल्द ही कुछ होने वाला है। जहां तक हमारी सूचना है, सरकार की कार्य-सूची में ऐसा कोई एजेण्डा नहीं है। वैसे भी 13 मार्च तक संसद अवकाश पर है। उसके बाद बजट के शेष सत्र के दौरान यह स्पष्ट हो जायेगा कि हिन्दू राष्ट्र पर क्या होने वाला है? हमारा मानना है कि भोली और धर्मांध जनता को बरगलाया और उकसाया जा रहा है। यह परोक्ष रूप से एक चुनावी एजेण्डा भी साबित हो सकता है। बहरहाल साधु-संतों ने दिल्ली के जंतर-मंतर पर भी प्रतीकात्मक धर्म संसद का आयोजन किया था, ताकि हिन्दू राष्ट्र के मुद्दे को और गरमाया जा सके। आश्चर्य तब हुआ, जब उप्र के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने भी कहा कि भारत को हिन्दू राष्ट्र बनाने से परहेज नहीं होना चाहिए। वह मानते हैं कि भारत अपनी आत्मा और संस्कृति से हिन्दू राष्ट्र ही है। आरएसएस के सरसंघचालक मोहन भागवत विभिन्न मुद्दों के सन्दर्भ में मानते रहे हैं। कि जिसका जन्म हिन्दुस्तान में हुआ है और इसी देश का नागरिक है, उसकी धार्मिक पूजा-पद्धति कुछ भी हो, वे मूलत: हिन्दू ही हैं। संघ प्रमुख मुसलमानों को भी हिन्दू मानते रहे हैं, जबकि मुस्लिम नेता, मुल्ला-मौलवी और औसत मुसलमान को भी ऐसी हिन्दू-अवधारणा पर सख्त ऐतराज है। दरअसल भारत संवैधानिक तौर पर हिन्दू राष्ट्र बन ही नहीं सकता, बेशक यहां की 83 फीसदी से अधिक आबादी हिंदू है अथवा हिन्दुओं के साथ अपना सहज और स्वाभाविक धर्म महसूस करती रही है। दूसरे, संविधान के अनुच्छेदों 25 से 28 तक में धार्मिक स्वतंत्रता के मौलिक अधिकार की स्पष्ट व्याख्या है। यानि कोई भी नागरिक किसी भी धर्म का पालन कर सकता है। एक निश्चित पूजा-पद्धति में आस्था रख सकता है। अपने आध्यात्मिक मूल्यों का प्रचार-प्रसार कर सकता है। बेशक बाद में जोड़ी गई, लेकिन संविधान की प्रस्तावना में ही स्पष्ट है कि भारत एक पंथनिरपेक्ष देश है। हालांकि संविधान के मूल ग्रंथ में श्रीराम के दरबार का चित्र है। राजा विक्रमादित्य के दरबार, बौद्ध सम्राट अशोक, अर्जुन को श्रीकृष्ण का गीता उपदेश, महाभारत, भगवान महावीर स्वामी, भगीरथ और गंगा अवतरण, छत्रपति शिवाजी, महाबलीपुरम मंदिर और महात्मा गांधी की दांडी यात्रा आदि की तस्वीरें भी प्रकाशित की गई हैं। मुगल बादशाहों में अकबर की तस्वीर हो दिखाई देती है। ज्यादातर तस्वीरें सनातन धर्म और उसकी घटनाओं से जुड़ी हैं। महाराजाओं और शासकों की भी तस्वीरें ऐसी छापी गई हैं, जो हिन्दू धर्म से जुड़े थे अथवा उसमें आस्था रखते थे। वे वैदिक संस्कृति के भी पक्षधर थे, लिहाजा वैदिक गुरुकुल की तस्वीर भी संविधान के ग्रंथ में छापी गई है। प्रथमद्रष्टया सोच सनातनी ही लगती है। यह ग्रंथ भी प्राचीन नहीं है, 1950 के आसपास छापा गया था। सिर्फ इन्हीं के आधार पर भारत को हिन्दू राष्ट्र घोषित नहीं किया जा सकता, क्योंकि देश संविधान और संसद से चलता है। यदि फिर भी हिन्दू राष्ट्र बनाने की कोई कोशिश की जाती है, तो वह भयंकर विघटनकारी होगी। बेशक संसद के दोनों सदनों में भाजपा और उसके समर्थक दलों का पर्याप्त बहुमत है, लेकिन ऐसे मुद्दे बहुमत से तय नहीं किए जा सकते। हिन्दू राष्ट्र का शोर मचाने के हासिल क्या होंगे?

भारत विकास के पथ पर बढ़ रहा है, और भी गति से बढना होगा, ताकि विश्व में हम और भी ऊंचा स्थान प्राप्त कर सकें। हमारे देश में अब भी आर्थिक और सामाजिक विसंगतियां, विषमताएं भी हैं। कमोबेश उनसे लडकर कम करने के प्रयास भी किये जाने चाहिए। हिंदू धर्म यह नहीं सिखाता कि विसंगतियां बरकरार रहें और धार्मिक शोर बढ़ता जाए। पंथनिरपेक्षता हमारी मार्गदर्शक है।

जोशी ने प्राथमिक विद्यालय भवन निर्माण के लिए निर्देश

देहरादून (सं)। कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने सरखेत में आयी आपदा में क्षतिग्रस्त प्राथमिक विद्यालय के निर्माण के लिए अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिये। आज यहां कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने विधानसभा भवन में सरखेत में पिछले वर्ष आई आपदा के दौरान क्षतिग्रस्त हुए प्राथमिक विद्यालय का भवन के निर्माण से संबंधित आ रही समस्या को लेकर शिक्षा विभाग के अधिकारियों और सरखेत के जन प्रतिनिधियों के साथ संयुक्त बैठक की। बैठक में मंत्री गणेश जोशी ने विद्यालय के भवन निर्माण में आ रही दिक्कतों को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मंत्री गणेश जोशी ने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को पीडब्ल्यूडी के अधिकारी एवं शिक्षा विभाग के अधिकारी मौके पर जाकर संयुक्त निरीक्षण के निर्देश दिए। मंत्री ने अधिकारियों को कहा ग्रामीणों के साथ समन्वय बनाकर कार्य किया जाए। मंत्री ने शीघ्र अति शीघ्र मामले का समाधान करने के अधिकारियों को निर्देशित किया। इस अवसर पर जिला पंचायत उपाध्यक्ष दीपक पुंडीर, अनुज कौशल, संजय कोटवाल सहित शिक्षा विभाग के अधिकारी उपस्थित रहे।

सामान बाहर फैंक पति-पत्नी को बंधक बनाने की जांच शुरु

देहरादून (सं)। मकान पर कब्जा करने की नियत से सामान बाहर फैंकने व पति पत्नी को बंधक बनाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार राजपुर रोड निवासी डा. मृंगाशी विल्सन ने कोतवाली में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि वह अपने पापा,मम्मी और अपने परिजनो के साथ राजपुर रोड पर रहती है और उसका परिवार पिछले 80 वर्षो से इस जगह पर रहा है उनकी रिश्तेदार महिला पिंकी एडवर्ल्ड जो कि उनके घर के बिल्कुल पास मे रहती है उससे हमारा प्रापर्टी को लेकर विवाद चल रहा है जो कि न्यायालय में विचाराधीन है। आज वह शांपिंग करने के लिए बाजार गई तो उसकी मम्मी ने फोन करके बताया कि पिंकी एडवर्ड और नील एडवर्ड अपने 50-60 आदमियो को लेकर उनके घर मे कब्जा करने की नियत से तलवार डंडो के साथ घर मे घुस गई है और उनका सामान उठाकर बाहर फेंक रहे है जिससे उनके घर का काफी सामान छतिग्रस्त हो गया तथा उसके पापा मम्मी को उन लोगो ने बंधक बना लिया है तथा उनको जान से मारने की धमकी दे रहे हैं।

आज श्री धोलेश्वर महादेव मंदिर ग्राम धोलास में होली मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। होलयारों ने खेले अम्बे के भवन में होली। 'जल कैसे भरू जमुना गहरी, शिव के मन माही बसे काशी' जैसी सुमधुर होली गीत के साथ परस्पर एक दूसरे को अबीर गुलाल लगाकर होली की बधाई और शुभकामनाएं दी गई। होल्यारों ने झोड़े (गायन के साथ पारंपरिक पहाड़ी नृत्य) भी गाए। इस अवसर पर मंदिर के संस्थापक आध्यात्मिक गुरु आचार्य बिपिन जोशी, डा मथुरा दत्त जोशी, भगवती जोशी, लीला भट्ट, गीता जोशी, लीला बिष्ट, राधा बिष्ट, लक्ष्मी बिष्ट, जगत लाल बर्मा आदि का विशेष सहयोग रहा।

एसटीएफने दबोचा नशे का बड़ा कारोबारी, साढ़े चार किलो चरस बरामद

हमारे संवाददाता

देहरादून। चरस की एक बड़ी खेप (साढ़े चार किलो)ले जा रहे एक नशा तस्कर को एसटीएफ द्वारा कल देर शाम गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी का एक और साथी फरार है जिसकी तलाश में छापेमारी जारी है।

एसएसपी एसटीएफ आयुष अग्रवाल द्वारा जानकारी देते हुये बताया गया कि बीती शाम एसटीएफ कुमाऊ रेंज को सूचना मिली कि क्षेत्र में एक नशा तस्कर भारी मात्रा में नशीले पदार्थ सहित आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए एसटीएफ टीम द्वारा काठगोदाम थाना क्षेत्र के ओखलकाण्डा बाजार के पास से 1 अंतर्राज्यीय ड्रग्स तस्कर को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से करीब 4 किलो 500 ग्राम चरस बरामद की गयी है। गिरफ्तार किये गये तस्कर पूरन सिंह पुत्र शोभन सिंह निवासी ग्राम करोड़ पोस्ट पटरानी मुक्तेश्वर, ने एसटीएफ

को पूछताछ में बताया गया कि वह मुक्तेश्वर के सुदूरवर्ती क्षेत्रों से चरस लाकर मैदानी क्षेत्रों को सप्लाई करता है। पूछताछ यह भी सामने आया कि गिरफ्तार तस्कर अपने एक साथी के साथ मिलकर सुदूरवर्ती गाँव गुण्यारोए, अमजग और सुकोट आदि से कम दामों में चरस लाकर इकट्ठा करते थे फिर उसे ऊंचे दामों में मैदानी क्षेत्रों में सप्लाई कर मोटा मुनाफा कमाते थे।

एसटीएफ द्वारा अब इसके दूसरे साथी की तलाश में छापेमारी की जा रही है। बताया कि गिरफ्तार किए गए इस तस्कर पर एसटीएफ की एक टीम पिछले 1 माह से काम कर रही थी जिसमे उसे सफलता मिली है।

गिरफ्तार तस्कर नशे का बड़ा सौदागर था जो कई वर्षों से पुलिस की आँखों में धूल झोंकते हुए चरस की सप्लाई कर रहा था। बहरहाल एसटीएफ ने उसके खिलाफ थाना काठगोदाम में एनडीपीएस एक्ट की धाराओं में मुकदमा दर्ज कराकर उसे न्यायालय में पेश कर दिया है।

जबरन बिजली का मीटर लगाने पर केस दर्ज

संवाददाता

देहरादून। जमीन पर कब्जा करने की नियत से बिजली का मीटर लगाने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जाखन निवासी मीनाक्षी सूद ने राजपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उसकी माँ, श्रीमती स्वरूप कुमारी ने 10 जनवरी 1969 को मुल्क राज मधोक और श्रीमती फूलन रानी से गाँव जाखन, राजपुर रोड, देहरादून में ढाई बीघा जमीन खरीदी थी। हाउस टैक्स रिकॉर्ड में यह 144 राजपुर रोड है,बिजली बिल में भी यह 144 राजपुरोड है। उसकी मां, संत स्वरूप कुमारी का अक्टूबर 2006 में न्यूयॉर्क में निधन हो गया, जब वह उनके साथ रह रही थीं। मां की मौत के बाद से वह इस मकान को बेचने की फिराक में है। 24 फरवरी 2023 को उनके चौकीदार अजय ने उन्हें बताया कि कुछ लोग, महिलाएं, उनके परिसर में जबरन घुसने की कोशिश कर रहे थे। उनके गेट पर ताला लगा दिया और उन्हें रोका।

लोगों ने चौकीदार को बताया कि कुछ लोग यह कहकर बिजली का मीटर पोल पर लगा रहे थे कि उन्होंने यह संपत्ति खरीदी है। उसने बताया कि उक्त लोग उनकी सम्पत्ति पर कब्जा करने की नियत से बिजली का मीटर लगा रहे हैं। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

लघु व्यापारियों ने खेली फूलों की होली

संवाददाता

हरिद्वार। फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के लघु व्यापारियों ने चंदन का टीका लगा फूलों की होली खेली।

आज यहां फुटपाथ के कारोबारी रेडी पटरी के (स्ट्रीट वेंडर्स) लघु व्यापारियों का सामूहिक मातृ संगठन की स्थानीय इकाई हर की पौड़ी, काली मंदिर, भीमगोड़ा के अध्यक्ष कुंदन कश्यप द्वारा हर की पौड़ी हनुमान मन्दिर के समीप प्रांगण में चंदन का टीका, फूलों की होली का कार्य कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने शिरकत की सभी लघु व्यापारियों ने फूल माला पहनाकर फूलों की वर्षा कर प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा का जोरदार स्वागत किया। इस अवसर पर लघु व्यापार एसोसिएशन के प्रांतीय अध्यक्ष संजय चोपड़ा ने होली के पावन पर्व की सभी को ढेर सारी शुभकामना देते हुए कहा रेडी पटरी के सभी लघु व्यापारी

एक दूसरे को चंदन का टीका लगाकर फूलों की वर्षा के साथ सामाजिक रुप से हर्ष और उल्लास के साथ होली के त्यौहार को इसी प्रकार से मनाना चाहिए। उन्होंने कहा केंद्र और राज्य सरकार के संरक्षण में रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को इस होली के पावन पर्व पर 3 वेंडिंग जोन के रूप में एक बड़ी उपलब्धि हासिल हुई है ज्यादा से ज्यादा रेडी पटरी के लघु व्यापारियों को और संगठित कर सामाजिक सुरक्षा के साथ मुख्यधारा में लाने के लिए है। लघु व्यापार एसोसिएशन की हरकी पौड़ी इकाई द्वारा आयोजित किए गए।

होली मिलन समारोह में उपस्थित रहे लघु व्यापारी नेता हरिकिशन, अशोक कुमार, राजू जैन, शुभम सैनी, महेंद्र सैनी, दिलीप गुप्ता, मोहनलाल, प्रभात चौधरी, वीरेंद्र कुमार, सुमित कश्यप, सुबोध गुप्ता, सुनील सैनी, सतीश प्रजापति, सुशांत, खुशीराम, तेजपाल सिंह, चंदन सिंह रावत, बलबीर बिष्ट, मानसिंह, मनीष शर्मा, ओमप्रकाश भाटिया आदि प्रमुख रूप से शामिल रहे समारोह की अध्यक्षता वरिष्ठ लघु व्यापारी नेता राजकुमार एंथनी ने की, संचालन कुमारी माया ने किया।

मातृ सेवा सदन मो० 9760941522
वृद्ध माताओं का आश्रम (श्य्यागस्त न हों) निःशुल्क भोजन, वस्त्र एवं मैडिकल
सम्पूर्ण समर्पण फॉउन्डेशन (रजि.) 31/1 धर्मपुर, देहरादून
हेड ऑफिसः- साई छाया, जोहड़ी गाँव, देहरादून

एक नजर

जमीन के बदले नौकरी मामले में राबड़ी देवी के आवास पर पहुंची सीबीआई की टीम

पटना। बिहार की पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी के घर पटना में सीबीआई पहुंची है। जमीन के बदले नौकरी मामले को लेकर राबड़ी देवी के आवास पर सीबीआई की टीम पहुंची है। मिली जानकारी के मुताबिक, सीबीआई की टीम नौकरी के बदले जमीन के कथित घोटाला मामले में आगे की जांच के सिलसिले में राबड़ी देवी के आवास पर पहुंची है। बताया जा रहा है कि सीबीआई राबड़ी देवी से पूछताछ कर रही है। जबकि सीबीआई अधिकारियों ने बताया

कि आवास पर कोई तलाशी नहीं हुई या कोई छापा नहीं मारा जा रहा। उन्होंने बताया कि सीबीआई ने इस मामले में पहले ही आरोपपत्र दाखिल कर दिया है और विशेष अदालत ने पूर्व रेलवे मंत्री लालू प्रसाद और उनके परिवार के सदस्य तथा अन्य लोगों को 15 मार्च को अदालत में पेश होने के लिए सम्मन भेजा है। उन्होंने कहा कि एजेंसी कथित घोटाला मामले में जांच कर रही है। सीबीआई का दल मामले में आगे की जांच के सिलसिले में ही पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी के आवास पर पहुंचा है। यह मामला लालू प्रसाद के परिवार को तोहफे में जमीन दे कर या जमीन बेचने के बदले में रेलवे में कथित तौर पर नौकरी दिए जाने से संबंधित है। यह मामला तब का है जब प्रसाद 2004 से 2009 के बीच रेल मंत्री थे।

'प्रोजेक्ट के' फिल्म के सेट पर जख्मी हुए अमिताभ बच्चन

हैदराबाद। बॉलीवुड के महानायक अमिताभ बच्चन अपनी अपकमिंग फिल्म के सेट पर एक हादसे का शिकार हो गए हैं और इस दौरान उन्हें चोट भी आई है। इस बात की जानकारी खुद बिग बी ने अपने ब्लॉग के जरिए अपने फैंस और

चाहने वालों को दी है। दरअसल, अमिताभ बच्चन बीतों कुछ वक्त से बाहुबली एक्टर प्रभास स्टारर श्प्रोजेक्ट केश की शूटिंग कर रहे थे। सुपरस्टार अमिताभ बच्चन ने अपने ब्लॉग में लिखा, हैदराबाद में प्रोजेक्ट के की शूटिंग के दौरान, एक एक्शन शॉट के दौरान, मुझे चोट लग गई है। रिब कार्टिलेज पॉप हो गया है और राइट रिब केज में मांसपेशी फट गई है, फिलहाल शूट कैंसिल कर दिया गया है। एआईजी अस्पताल में डॉक्टर से परामर्श और स्कैन किया गया। हैदराबाद से घर वापस आ गया हूं। पट्टी बांध दी गई है और बाकी का इलाज चल रहा है। हां दर्द है, हिलने-डुलने और सांस लेने में थोड़ी तकलीफ है, ठीक होने में कुछ हफ्ते लगेंगे, इससे पहले कि कुछ सामान्य हो जाए, दर्द के लिए कुछ दवा भी चल रही है।

20 मार्च तक के लिए जेल भेजे गए मनीष सिसोदिया

नई दिल्ली। दिल्ली शराब नीति मामले में गिरफ्तारी के बाद आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता मनीष सिसोदिया एक हफ्ते से सीबीआई की हिरासत में थे। सोमवार को सिसोदिया को सीबीआई की रिमांड खत्म होने पर राउज एवेन्यू कोर्ट लाया गया। कोर्ट में सीबीआई ने आज मनीष सिसोदिया की कस्टडी नहीं मांगी। इसके बाद राउज एवेन्यू कोर्ट ने उन्हे 20 मार्च तक के लिए जेल भेज दिया है। राउज एवेन्यू कोर्ट ने मनीष सिसोदिया को 14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेजा है। इसका मतलब है कि मनीष सिसोदिया की होली जेल में ही बीतेगी। राउज एवेन्यू कोर्ट में सीबीआई की तरफ से कहा गया कि हम अभी और पुलिस हिरासत नहीं मांग रहे हैं। लेकिन भविष्य में इसकी मांग कर सकते हैं, क्योंकि आरोपी व्यक्ति का आचरण सही नहीं है। सीबीआई की तरफ से ये भी कहा गया कि गवाहों को आशंका है कि उन्हें निशाना बनाया जा सकता है। बता दें कि इस बीच सिसोदिया ने सुप्रीम कोर्ट में भी अपनी बेल अर्जी डाली थी, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने उस पर सुनवाई करने से मना कर दिया था। सुप्रीम कोर्ट की तरफ से उन्हें हाई कोर्ट जाने के लिए कहा गया था। अब सिसोदिया की जमानत याचिका पर सुनवाई 10 मार्च को होगी। इस बीच आम आदमी पार्टी के संयोजक और दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल द्वारा केंद्र सरकार पर निशाना साध ा गया है। केजरीवाल ने कहा है कि विपक्ष के नेताओं पर छापे मारकर उन्हें प्रताड़ित किया जा रहा है। जहां दूसरे दलों की सरकार बनती है, ये उनपर सीबीआई-ईडी की रेड मार देते हैं। सिसोदिया को भी ऐसे ही फर्जी मामले में फंसाया जा रहा है।

होली के रंगों से सराबोर हुआ पहाड़

विशेष संवाददाता

देहरादून। इन दिनों पहाड़ पर होली का रंग चढ़ा हुआ है राजधानी दून से लेकर सीमावर्ती क्षेत्रों तक होली के कार्यक्रमों और आयोजनों की धूम है। एक सप्ताह पूर्व से राज्य में खड़ी होली से लेकर बैठकी होली और फूल व रंगों की होली जमकर खेली जा रही है। लोकगीतों व लोक वाद्य यंत्रों की धुनों पर लोग जमकर नाच रहे हैं और जमकर अबीर गुलाल उड़ रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के समापन समारोह के दौरान आज मुख्यमंत्री आवास पर महिलाओं ने जमकर होली का जश्न मनाया। लोकगीतों पर महिलाओं के साथ मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भी अपने आप को थिरकने से रोक नहीं पाए। घंटो चले इस कार्यक्रम में महिलाओं ने खूब रंग गुलाल उड़ाया और मस्ती की।

उधर भाजपा मुख्यालय में भी आज होली के अवसर पर कुछ ऐसा ही नजारा देखने को मिला। यहां भाजपा नेताओं और कार्यकर्ताओं ने धूमधाम से होली मिलन कार्यक्रम मनाया और एक-दूसरे पर गुलाल लगाकर होली की शुभकामनाएं

❑महिलाओं के साथ थिरकते दिखे सीएम धामी
❑कोटद्वार में खूब नाची विधानसभा अध्यक्ष खंडूरी
❑रामनगर में रणजीत रावत ने उड़ाया गुलाल

दी। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने लोगों को होली की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि होली के रंग उनके घर परिवार में खुशियों के रंग भरे और विकास की ओर ले जाए।

राजधानी दून में होली के अवसर पर एक होली मिलन कार्यक्रम का आयोजन मौल्यार ग्रुप द्वारा पूर्व सीएम त्रिवेंद्र सिंह रावत के घर पर भी आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पूर्व सीएम त्रिवेंद्र रावत ने यहां पहुंचे लोगों को गुलाल लगाकर उन्हें होली की शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम में मौजूद मेयर सुनील उनियाल गामा भी यहां लोगों के साथ होली के रंगों से सराबोर दिखे। कई घंटे चले इस कार्यक्रम में लोगों ने लोक गीतों पर खूब नृत्य किया तथा जमकर रंग और गुलाल लगाया।

उधर विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूरी भी आज अपने विधानसभा क्षेत्र कोटद्वार में होली के कार्यक्रम में व्यस्त दिखी। मालवीय उद्यान में आयोजित इस कार्यक्रम में महिलाओं के साथ उन्होंने खूब जमकर होली खेली तथा जमकर नाची भी। इसके अलावा रामनगर में आज कांग्रेस नेता और पूर्व मंत्री रणजीत सिंह रावत ने होली मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा के अलावा अन्य तमाम नेता व कार्यकर्ता होली के रंगों से सराबोर नजर आए।

तीर्थयात्रियों के तीन स्तरीय स्वास्थ्य सेवा बुनियादी ढांचा तैयार किया जाएगाः डॉ. मनसुख मांडविया

संवाददाता

नई दिल्ली। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डा. मनसुख मांडविया ने कहा कि तीन स्तरीय संरचना की मदद से यह सुनिश्चित किया जायेगा कि चिकित्सा की दृष्टि से तीर्थयात्रियों को उनकी यात्रा के दौरान स्वास्थ्य सहायता मिल सके।

आज केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने उत्तराखंड के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत से मुलाकात के कहा कि यहां सरकार जल्द ही देश भर से चाम धाम यात्रा पर जाने वाले तीर्थयात्रियों के लिए एक मजबूत स्वास्थ्य सहायता और आपातकालीन प्रबंधन के लिए बुनियादी ढांचा तैयार करने जा रही है। तीन स्तरीय संरचना की मदद से यह सुनिश्चित किया जायेगा कि चिकित्सा की दृष्टि से तीर्थयात्रियों को उनकी यात्रा के दौरान स्वास्थ्य सहायता मिल सके। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने आज उत्तराखंड के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावत से मुलाकात के बाद यह बात कही, उन लाखों तीर्थयात्रियों के लिए जो हर साल चार धाम यात्रा करते हैं। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. धन सिंह रावतने केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री को कठिन मार्ग के साथ, तीर्थयात्रियों के सामने आने वाली स्वास्थ्य चुनौतियों और पिछले कुछ महीनों में स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थितियों, जैसे स्ट्रोक आदि के कारण होने वाली तीर्थयात्रियों की मौत की जानकारी दी। डॉ मांडविया ने भारत सरकार से पूर्ण समर्थन का आश्वासन दिया और कहा कि आने वाले तीर्थयात्रियों के लिए सर्वोत्तम संभव स्वास्थ्य देखभाल और स्वास्थ्य आपातकालीन बुनियादी ढांचा प्रदान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि अग्रिम एंबुलेंस और स्ट्रोक वैन के एक मजबूत नेटवर्क की योजना यह सुनिश्चित करने के लिए बनाई गई है कि स्ट्रोक प्रबंधन और उपचार स्वास्थ्य सुविधा के रास्ते में शुरू हो सके। उन्होंने कहा कि ये एंबुलेंस यात्रा मार्ग के विभिन्न बिंदुओं पर तैनात रहेंगी। इसके अलावा यात्रा के ऊंचे इलाकों में आपातकालीन दवाएं मुहैया कराने के लिए ड्रोन का भी इस्तेमाल किया जाएगा। हाल ही में पूर्वोत्तरक्षेत्र में कोविड-19 टीकों के परिवहन के लिए ड्रोन का सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है; केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री गढ़वाल हिमालय में 10,000 फुट से ऊपर स्थित हैं। हाल ही में एम्स-ऋषिकेश ने दवाइयां देने और लेने के लिए ड्रोन सेवा शुरू की है। "एम्स ऋषिकेश, दून मेडिकल कॉलेज और श्रीनगर मेडिकल कॉलेजों के साथ एक मजबूत रेफरल बैक एंड सिस्टम विकसित किया जा रहा है जो विशेषज्ञ देखभाल के लिए तृतीयक नोड के रूप में काम कर रहा है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि यह तीर्थयात्रियों के स्वास्थ्य के लिए संपूर्ण नैदानिक उपचार प्रदान करेगा।

60 हजार टेबलेट व दो हजार इंजेक्शन के साथ तीन गिरफ्तार

संवाददाता

हरिद्वार। पुलिस ने साठ हजार प्रतिबंधित नशे की गोलियों व दो हजार इंजेक्शन के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर वाहन को सीज कर दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कलियर थाना पुलिस ने चैकिंग के दौरान एक स्वीफ्ट कार को रूकने का इशारा किया तो पुलिस को देख कार चालक मौके से कार भगा ले गया। पुलिस ने पीछा कर उसको थोडी दूरी ही दबोच लिया और कार में सवार तीन लोगों को हिरासत में ले कार की तलाशी ली तो पुलिस ने भारी मात्रा में प्रतिबंधित साठ हजार टेबलेट अल्प्राजोलम ओर दो हजार इंजेक्शन बरामद कर लिये। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम सतीश पुत्र बारू निवासी थाना चरथावल जनपद मुजफ्फरनगर, आकाश पुत्र ज्ञानचंद निवासी बर्फ फैक्ट्री के पास इंदिरा कॉलोनी थाना सदर बाजार जनपद मुजफ्फरनगर, अमित चंदेल पुत्र ज्ञानचंद निवासी बर्फ फैक्ट्री के पास इंदिरा कॉलोनी थाना सदर बाजार जनपद मुजफ्फरनगर बताया। पुलिस ने उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको

न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

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।